

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

Nummer

71

december
2010

13e Jaargang

F&G Partners
Partners in Sports



Een ontwikkelingslijn voor voetballers!

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 (schrapping 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. 71 – DECEMBER 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. Helsens,
Prof. T. Marique, Pr. J. Duchâteau,
J.-L. Donnay, G. Steens, K. Geeraerts,
F. De Keersmaecker, M. Marchal,

Redactiecomité

Jean-Louis Donnay, Danny Aerts,
Jean-Marie Saeremans, Kristof Geeraerts,
Tom Boudewael, Stijn Joris, Warner de Weerd,
Siegfried 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 vervaardigd, 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

Een ontwikkelingslijn voor voetballers!

4

Psychologie

Jeugdsportpsychologie in de praktijk: nog een lange weg te gaan! Korte termijnvisie domineert beleid BVO's

9

Standpunt

De weg naar de top, samen met talentenacademie.nl

15

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB

19

Jeugdvoetbal

Algemene balbeheersing en krachtontwikkeling bij jonge voetballers!

32

Jeugdvoetbal

De teamtactics anders bekeken!

37



Een ontwikkelingslijn voor voetballers!

Guido Steens

Het is een gekend fenomeen in ons huidig voetballandschap: sommige jonge talentrijke spelers breken door op hun 18de en maken met succes hun opwachting in het eerste elftal. Een paar jaar later moeten we vaststellen dat de echte doorbraak er niet gekomen is. De voor de hand liggende conclusie: heel wat jongere voetballers blijven op een gegeven moment steken in hun ontwikkeling.

Joost Desender bedacht een concept 'Long Term Player Development' om een totaalvisie op opleiding voor voetballers van 6 tot 21 jaar te realiseren en schreef dit neer in een goed onthaalde boekenreeks. Dug-Out trok met deel 1 'Meer voetbal-atleten opleiden' onder de arm naar de Topsportschool van Leuven en ging er op de koffie bij Michel Bruyninckx. Michel is er ondertussen al tien jaar vaste stekhouder als lesgever en is alleen daarom al een witte raaf onder het voetbalheir. We kennen Michel hier als de man die het Soccerpal introduceerde, maar hem hierop vastpinnen zou de man onrecht aandoen. Zijn originele benadering van voetbalopleiding geeft hem ondertussen aanzien tot ver buiten de landsgrenzen.

LEVENSLANG LEREN

Dug-Out: "Meer dan drie jaar geleden hadden we ons laatste interview samen (Dug-Out nr. 41) en gaf je nog aan het einde mee om Dries Mertens in het oog te houden, een jongen die je bijna vijf jaar onder je hoede had op de Topsportschool en in het Leuvense RSC Anderlecht opleidingscentrum. Hij pikte alles blindelings op, maar toch – onbegrijpelijk – afgeserveerd werd door

RSC Anderlecht en AA Gent en dan maar bij AGOVV Apeldoorn zijn geluk zocht (waar ook Nacer Chadli, nu FC Twente, terecht kwam met dezelfde problematiek). Het zal je plezier doen dat hij nu wordt opgeroepen voor de Rode Duivels."

Michel Bruyninckx: "Ik ben uiteraard fier op wat die jongen nu presteert en heb altijd in hem geloofd (laat een bedank-sms'je van Dries zien). Hij is het type voorbeeld van een



(Photonews, Dries Mertens, Steaua - Utrecht, Europa League)



(Photonews, Sven Kums & Brecht Capon, KV Kortrijk)

compleet opgeleide voetballer. En laat nu dat vooral de basisvoorwaarde zijn om steeds te blijven doorgroeien. Toch het thema waarom we hier nu samen zitten nietwaar?"

Dug-Out: "Een eerste vaststelling is inderdaad dat men op de leeftijd van zestien al van postformatie spreekt en dat het ontwikkelingsmodel stopt op 21 jaar. Kim Gevaert – om nu maar iemand te noemen – groeide heel haar loopbaan en zette in haar laatste jaar haar sterkste tijd neer. Niet haalbaar in het voetbal?"

Michel Bruyninckx: "Dat is uiteraard het pijnpunt in het hedendaagse Belgisch voetbal. Daar waar wetenschappelijk onderzoek duidelijk heeft aangetoond dat de plasticiteit van de hersenen levenslang leren perfect toelaat, zien we dat spelers, eens op volwassen leeftijd, geen of op zijn minst te weinig tijd steken in bijleren. Ze komen in een circuit van transfers terecht en worden gekocht en verkocht om onmiddellijk te renderen. Ook clubs steken geen energie in bijkomende opleiding. Het beter worden van spelers laten ze aan het toeval over. De spelers zelf zijn ook niet rijp of hebben niet geleerd om in hun eigen loopbaan te investeren. Het adagium 'disco ergo sum' is niet het hunne.

Bij dat levenslang leren of leren tout court houdt men ook te weinig of geen rekening met een neurologisch pedagogische aanpak. Hoe functioneren onze hersenen? Hoe leren we? Het is al jaren mijn stokpaardje, maar het blijft mijn inziens de basis. Het is ook pas toen we wisten hoe bijv. aerobe uithouding werkt, dat we weten hoe we het moeten trainen.

Met coördinatie is dat juist hetzelfde. We weten uit onderzoek dat we maar 10% van onze hersencapaciteit gebruiken. Hoe komt dat? In Duitsland en meer bepaald in Freiburg (de club met de beste jeugdopleiding in Duitsland), worden momenteel nieuwe wegen – bij sommigen bekend onder de term LifeKinetics – verkend om het leerproces te sturen en die hersencapaciteit te vergroten.



5



Michel Bruyninckx



(Photonews, Sven Kums, France - Belgique, Qualification Euro 2011, Beloften/Espoirs)

De klassieke bewegingen die in de sport geconditioneerd worden – en dat is uiteraard ook de bedoeling – spreken maar 10 % van de hersencapaciteit aan. Om die capaciteit te verhogen moeten we nieuwe bewegingen – specifiek, los van de sport – aanleren zonder ze echter te automatiseren. De interactie in de hersenen zal daardoor stijgen en de capaciteit verhogen. Een verhoogde capaciteit zal vervolgens de totale coördinatie en dus ook het sportspecifieke ten goede komen en zal de speler toelaten om later creatiever te zijn en beter te reageren op externe prikkels.

Belangrijk hierbij is dat die nieuwe bewegingen bij lage hartslagen (de ideale polsslag voor breincentraal leren is 50 tot 70% van de HRmax) moeten aangeleerd worden. Vanaf hartslag 150 onttrekken de spieren bijna alle bloed en suikers aan de hersenen wat een rem zet op het leerproces. In datzelfde model wordt tevens gepleit om beginnende kinderen niet te snel nieuwe zaken aan te leren of bewegingen te conditioneren.

De leerprikkels moeten eerder 'low load' van aard zijn om kwalitatief te zijn. De boodschap hiervan is dat we de tijd moeten nemen om een brede basis op een rustige manier aan te bieden in plaats van zo snel mogelijk een perfecte wreeftrap te willen automatiseren. Een pleidooi tegen vroegspecialisatie als het ware.

Daarnaast staat bijv. dat hoe meer zintuigen betrokken worden bij het leerproces, hoe beter. Ik had het zelf al uitvoerig over het belang van emoties tijdens het leerproces (zie kaderstuk). Tegenwoordig worden er methodes ontwikkeld om absolute topsporters op basis van geluidsfragmenten techniekcorrectie (sonification) bij te brengen. Zo krijgt een topskiër een geluidsfragment te horen van een perfect

aangesneden bocht. Door dat geluid te proberen na te bootsen zal hij zijn techniek verbeteren. Maar verder wordt ook hier met het visuele, het gehoor en ritme gewerkt. Dit zijn maar een aantal voorbeelden van nieuwe wegen die door onderzoekers worden ingeslagen. Het is aan ons om die in het voetbal te integreren."

VOETBAL-ATLETEN

Dug-Out: "Een ander uitgangspunt is de doelstelling 'Meer voetbal-atleten opleiden'?"

Michel Bruyninckx: "Het atletiseren van onze spelers mag hier zeker niet begrepen worden in morfologische termen. Het kan niet de bedoeling zijn om in deze tijd nog alleen voor grote en sterke voetballers te gaan. Spanje, maar ook Duitsland – tot voor het WK hét land van de grote en sterke voetballers – hebben resoluut de toon gezet in het afgelopen WK.

Technisch vaardige spelers die perfect de tijd-ruimte dimensie beheersen, maken de dienst uit. Dat zijn spelers die een hoog ritme aankunnen en die uitvoeringssnelheid combineren met spelen in de kleine ruimte.

Wist je dat Iniesta op een wedstrijd drie km. minder loopt dan Ballack? De huidige toppers beheersen de tijd en de ruimte. We spreken nu dan ook over een andere invulling van het rendement.

Het absoluut vermogen is van minder belang dan wel de efficiëntie van het fysieke vermogen. Jong talent moet nu getraind worden op uitvoeringssnelheid, nauwkeurige passing en plaatswissels. Voor dat laatste is natuurlijk inzicht nodig. En spelinzicht kan getraind worden als je weet hoe je de perceptie en cognitieve readiness (aandacht, concentratie, emotie-beheersing, stress) van een speler kan verbeteren.

Ik zal je een voorbeeld geven van het belang van die plaatswissels in een beperkte ruimte. Vroeger zag je dat een aanvaller een verdediger opzocht om een dribbel aan te gaan en zo zich eigenlijk in de ruimte vastliep. Nu zien we dat spelers zoals Messi, Villa, Robben enz. met de bal aan de voet de ruimte opzoeken en zo de verdedigers uit hun comfortzone halen. Een verdediger die verplicht wordt om naar een aanvaller toe te bewegen is coördinatief veel makkelijker uit te schakelen dan een wachtende verdediger die je als aanvaller opzoekt en die bovendien zeer vaak ook nog rugdekking heeft van een ploegmaat. Tegelijk creëren aanvallers op die manier ruimte voor hun medespelers.

Het gaat eigenlijk over het voordeel van de ruimte behouden en aan elkaar doorgeven (Eric Matser, een neuropsycholoog die voor Chelsea werkt, heeft via hersenonderzoek aangetoond dat topspelers hun bijna perfecte techniek onmiddellijk weten te koppelen aan de hersenzones waarin tijd en ruimte gestuurd worden. De doorsnee speler kan dit niet, maar het is aan te leren. Vandaar de uitspraak: "It goes all about time and space in football!").

Dit zijn allemaal zaken die ik al jarenlang inoefen met mijn spelers via gestructureerde (dwingende) vierkanten waarin ze zich moeten bewegen, passen en aanbieden. De spelers die in de Leuvense Topsportschool opgeleid zijn, illustreren dit perfect. Dries Mertens zal je bijv. ook nooit zijn tegenstrever zien opzoeken. Faris Haroun duikt altijd zeer slim in de ruimte en Sven Kums komt altijd op het juiste moment los van zijn tegenstrever. Steven Dufour heeft deze principes ook in de Leuvense Topsportschool leren kennen.

Dus atletiseren, ja in de zin van evenwichtig gebouwde spelers, die aan een hoog ritme kunnen spelen, coördinatief sterk en snel zijn. Neen, in de zin van grote spelers waarbij sterk zijn een kwaliteit op zich is."

A-SPECIFIEKE OPLEIDING

Dug-Out: "Hierbij nauw aansluitend houdt het model ook een pleidooi voor aandacht van a-specifieke training met het oog op een veelheid aan prikkels en een dam opwerpend tegen eenzijdigheid in de lichaamsvorming."

Michel Bruyninckx: "Het pleidooi om andere sporten te integreren is volkomen terecht. Ik verwijs hier graag naar de eenzijdige ontwikkelde vorming van een éénvoetige voetballer. De kans dat een dergelijke speler fysieke problemen krijgt door een bekkenontregeling en later knie-instabiliteit, is reëel.

Om de coördinatie maximaal te prikkelen en fysieke en perceptuele onevenwichten tegen te gaan, is het aangeraden om andere sporten in de opleiding te integreren.

Basketbal, tennis, handbal, maar ook trampoline (ritme en evenwicht), judo (evenwicht en valtechniek – o.m. gebruikt in de Ajax-opleiding) zijn prima aanvullende sporten. De neurologische visie op opleiding zoals ik daarnet aangaf, is uiteraard ook één groot pleidooi voor aandacht van het a-specifieke. En dan beseffen heel weinig trainers jammer genoeg niet hoe groot het belang van ritme (via bijv. Soccerpal), synchronisatie en multisensoriële integratie (trainen op blote voeten) is."

LIFESTYLE

Dug-Out: "Tot slot de problematiek van voetballers die hun kans krijgen (nog steeds uitzonderingen want velen krijgen hun kans niet ten voordele van derderangs import), maar het dan uiteindelijk niet waarmaken. Als we het lifestyle concept in de ontwikkeling erbij halen, waar zie jij dan de belangrijkste tekorten?"

Michel Bruyninckx: "Een belangrijke stap hierbij is doorgaans de leeftijd van achttien jaar. Tot dan is er de school- en leerplicht en gaan de meeste clubs zich ook engageren naar schoolresultaat.



7



Topsportschool Leuven

Op achttien jaar – meestal de drempel van de eerste ploeg – valt dat weg en nogal wat trainers stelt resoluut dat je op die leeftijd de keuze moet maken. En die keuze voor de profvoetballerij is dan niet langer combineerbaar met een pedagogisch project volgens de meeste trainers.

Gevolg: die jongens vallen van een druk programma terug naar zeven à acht trainingen op een week met een zee van vrijetijd, geld, media-aandacht enz. Hun motivatie gaat van intrinsiek naar extrinsiek. Ze komen in een omgeving van een eerste ploeg waarin 'leren' op allerlei vlakken wegvalt. De Waalse coach José Riga, met wie ik samenwerk in Visé, slaagt er bijvoorbeeld wel in om die spelers nieuwsgierig te houden. Zij krijgen de mogelijkheid en leeromgeving waarbij ze extra trainingen kunnen krijgen. Is het niet eigenaardig dat een tennisser heel zijn loopbaan aan techniek schaaft terwijl een voetballer hiermee stopt op zijn achttiende?

Een pijnpunt hierbij is dat de meeste trainers van eerste ploegen zelf nooit jeugd getraind hebben en geen oog voor techniektraining en techniekverbetering hebben gehad. Dit seizoen werd door Visé een jonge speler aangeworven die zijn opleiding in de Topsportschool van Leuven genoot en José vertelde me spontaan na een aantal weken dat het rendement van deze speler afgeremd werd, omdat de spelers die hem omringen niet dezelfde coördinatie, hetzelfde ritme en spelinzicht bezitten.

Zijn ploegmaats beseffen dit ook en werden onder impuls van de hoofdtrainer – die dit probleem didactisch-pedagogisch zeer scherp kan plaatsen – aangemoedigd om hieraan te werken.

De intrinsieke motivatie die hierdoor ontstaat in de spelerskern van Visé, is verbijsterend en voor mij als trainer het mooiste wat ik tot nu toe samen met mijn jaren in Leuven heb meegemaakt.

Maar naast extra training kan er ook perfect met leerpakketten gewerkt worden. Via Dries Mertens weet ik dat ze in Apeldoorn



Giuseppe Meazza
stadium AC Milan
(San Siro)

ook in hun vrije tijd opgevolgd en gestimuleerd worden om pakketten talen of boekhouden bij te studeren. Ze krijgen doelstellingen die zowel op intellectueel als sportief vlak kunnen liggen en zo voor een georganiseerd leven zorgen. De intrinsieke motivatie behouden om te blijven bijleren is de rode draad om talentvolle spelers over dat dood punt te krijgen."

GIDSLAND SPANJE

Spanje, en vooral FC Barcelona, is momenteel het mekka van de voetbalsport en ook Michel is een fan van hun opleidingsmodel. Michel Bruyninx: "Spanje werkt nog volgens het principe van het straatvoetbal. Tot de leeftijd van veertien, vijftien jaar wordt er heel weinig belang gehecht aan competitie. Ze zweren tot die leeftijd bij wedstrijdvormen vijf tegen vijf en acht tegen acht, gebaseerd op het straatvoetbal. Winnen is niet belangrijk, maar balcontacten en creativiteit des te meer.

Een ander concept dat ze huldigen kwam ik te weten van Gines De Melendez, Hoofd Opleidingen van de Spaanse voetbalbond, nl. het belang van positieve flow in de ontwikkeling. Ze willen zoveel mogelijk hoge stress vermijden. Het is immers aangetoond dat stress het motorisch leerproces verstoort. Dit brengt ons naadloos bij een ander stokpaardje: het belang van emoties tijdens het leerproces. Vreugde en enthousiasme.

Onlangs kwam hier in Vlaanderen de kinderpediater Adriaenssens nog vertellen dat de band tussen de leraar en de leerling zo belangrijk is bij het leerproces. Er moet een emotionele band zijn tussen de trainer en zijn spelers om maximaal te leren. Het is bovendien evident dat je dan ook aan niet teveel spelers tegelijk training kan geven. Geef een trainer kleine groepjes i.p.v. 26 man op zijn veld.

En dan nog een laatste referentie naar het Spaanse voetbal dat perfect kadert in 'Long Term Player Development'. We zien nu dat een absolute topploeg als Barcelona steeds meer kiest om zelf zijn spelers op te leiden om ze dan vervolgens nog eens lang en duurzaam aan de club te verbinden. Externe spelers binnenhalen wordt tot een minimum herleid.

Eigen opgeleide spelers die hetzelfde verhaal van creativiteit en emotie in hun opleiding hebben gehad, zorgen voor een hoger rendement dan een ploeg van huurlingen met diverse voetbalafkomst die om de zes maanden verkassen, zoals we te vaak in onze eigen contreien zien. Dat zijn uiteraard allemaal evidente zaken: alleen, om een of andere redenen, worden ze niet toegepast in ons voetbal."



Jeugdsportpsychologie in de praktijk: nog een lange weg te gaan!

Korte termijnvisie domineert beleid BVO's

Warner de Weerd

UTRECHT- Als het om de mentale en psychologische begeleiding van jeugdvoetballers gaat, zijn de deuren van de BVO's (Betaalde Voetbal Organisatie) nog hermetisch gesloten. Sportpsycholoog Oliver De Koning (30), afgestudeerd aan de Universiteit Utrecht (Organisatiepsychologie) en de Universiteit van Amsterdam (Sportpsychologie), is één van de weinige professionals in Nederland die de kans heeft gekregen om bij een profclub jonge spelers te begeleiden.

"Bij Feyenoord, waar ik ook nog in de jeugd heb gevoetbald", laat de Utrechter weten. "Het betrof een proef met B-junioren. Het waren jongens die veel talent hadden, maar waar het er op de één of andere manier niet uitkwam. In de gesprekken werd de reden hiervan achterhaald en afhankelijk van de oorzaak een mentaal begeleidingsplan opgesteld en uitgevoerd. Het resultaat was dat de speler vrijer ging spelen, waardoor de prestaties zichtbaar verbeterden, ook volgens de trainer."

Volgens De Koning wordt er in de conservatieve voetballerij nog met te veel scepsis tegen de 'zielenknijpers' aangekeken. Zijn boodschap: de korte termijnvisie regeert anno 2010 nog steeds.

Olivier De Koning: "En daarom wordt voor mijn specialisatie geen geld vrijgemaakt. Ik liep bij Feyenoord stage, maar dat kon natuurlijk niet eeuwig duren. Geld betalen voor mijn diensten zat er helaas niet in. De toenmalig Technisch Directeur had zelf niet gezien welk effect het had op de



(Sportpsycholoog Olivier De Koning)



(Photonews, Yaya Soumahoro & Ron Vlaar, Feyenoord - AA Gent, Europa league)

spelers. Hij zag vanuit zijn vooroordeel over psychologen niet de toegevoegde waarde in van mijn werk. En dat terwijl het mentale aspect volgens mij doorslaggevend is - of in ieder geval erg belangrijk - of een jeugdvoetballer doorbreekt of niet. Ik kan daar zelf over meepraten. Ik ben op mijn zeventiende afgehaakt omdat ik steeds meer begon op te zien tegen al dat trainen en wedstrijden spelen. Er was weinig ruimte voor een sociaal leven en daar kreeg ik, ook omdat mijn ontwikkeling vertraagde, meer en meer moeite mee. Niemand van Feyenoord heeft dat signaal toen opgepakt. Inmiddels ben ik ervan overtuigd dat dit geen mankement van Feyenoord, maar van het hele Nederlandse jeugdvoetbal is."

De Koning spreekt dan over zijn ervaringen bij het Johan Cruyff College, een onderwijsinstituut dat met een speciaal lesprogramma talentvolle sporters de kans biedt hun diploma te halen in combinatie met genoeg trainings- en wedstrijden.

Olivier De Koning: "Volleyballers, hockeyers, handballers, noem maar op. Ze komen naar me toe voor advies of ondersteuning, ook al omdat ik ook loopbaanbegeleiding tot mijn specialisme mag rekenen. Een jeugdvoetballer is nog niet bij me langs geweest!"

Het boek 'Kopsterk', dat De Koning samen met collega-sportpsycholoog Toon Damen, bewegingswetenschapper Bram Meurs en trainer/columnist Ruud Bröring heeft geschreven, is een aanzet om het gat tussen de psychologische theorie en de voetballende praktijk te dichten zodat aan de zwijgcultuur en de onwetendheid een einde komt.

In het boek wordt een selectie van 24 man samengesteld van de fictieve voetbalclub VV Kopsterk. Deze selectie is een afspiegeling van een selectie van een eredivisieclub, met diverse generaties en nationaliteiten.

Olivier De Koning: "Het boek is in de eerste plaats gericht op volwassen spelers, maar je kunt de lijn moeiteloos doortrekken naar de jeugd. Natuurlijk heb je bepaalde basisregels nodig om de orde te handhaven, maar onze visie is dat om echte chemie te smeden maatwerk noodzakelijk is. En daarbij moet veel meer dan vroeger naar de persoonlijkheid van de trainer en speler gekeken worden. Wil je het optimale rendement uit een speler halen, vraagt dat meer dan alleen tactische en technische begeleiding. Je moet hem ook aanvoelen.

Als een jeugdtrainer tegen een Nederlands jongetje in ferme bewoordingen laat weten dat hij 'potverdorie nu toch eens eindelijk moet leren de bal over te spelen', is de kans redelijk groot dat de jeugdspeler daadwerkelijk luistert. Maar of iemand met een Surinaamse achtergrond dat doet, is een ander verhaal. Zij voelen zich eerder in hun trots aangetast. Hen zou je beter een aai over hun bol kunnen geven en zeggen "dat was een mooie individuele actie, maar er had nog meer rendement ingezet als je eerder die bal naar Klaasje of Pietje had gespeeld".

Waar het om gaat volgens de Utrechtse sportpsycholoog, is het zelf bewust laten worden van de speler.

Olivier De Koning: "Jeugdvoetballers iets opleggen gaat niet meer. Dat maakt de begeleiding lastig, alleen al omdat je speler A met die Surinaamse achtergrond anders moet benaderen dan speler B uit Groningen. Daarbij kijk je niet alleen naar de persoonlijkheid en de culturele achtergrond van de speler, maar moet je er rekening mee houden dat spelers ook anders gemotiveerd of geconcentreerd raken en anders omgaan met emoties."

Daarmee stipt De Koning een fundamenteel twistpunt in de voetbalbegeleiding aan.

Olivier De Koning: "Je hebt grofweg twee visies in begeleiding om een speler te motiveren: of je benadrukt wat niet goed is gegaan of wat hij al wel kan. Jeugdtrainers zijn meestal geen docenten van het type Ron Jans van SC Heerenveen die over beide capaciteiten beschikt. Clubs moeten dan ook veel kritischer omgaan met de selectieprocedure van assistent-trainers. Op dit moment is het zo dat er vaak een assistent wordt gekozen door de hoofdtrainer waarbij persoonlijke vriendschapsbanden een doorslaggevende rol spelen. Maar waar je naar toe zou moeten is een trainer en zijn assistent die complementair zijn."

CULTURELE EENHEID

Eenheid brengen in de diversiteit van verschillende persoonlijkheden en culturen is een belangrijke en volgens De Koning onderschatte motivatiebron. "Het kan niet alleen de speler maar het team als geheel op een hoger plan brengen." Interessant in dit verband is de visie van René Felen die als consulente teamontwikkeling naam heeft gemaakt bij FC Groningen. Felen onderscheidt vier stadia van teamontwikkeling:

1. Beleefdheidsstadium: het 'vormen' waarbij de coach individueel opdrachten geeft
2. Positioneringfase: het stormen waarbij conflicten worden opgelost door spelers met elkaar in contact te brengen
3. Normeringsfase: het maken van afspraken waarbij de coach tussen de spelers staat

4. Prestatiefase: het zelfsturende team waarbij de coach korte opdrachten geeft van buiten de groep.

Het eerste stadium is het meest ontspannen. De spelers zijn doorgestroomd uit een andere jeugdlichting en vormen nu met enkele spelers van de oude groep een nieuw team. Niemand kent elkaar goed en probeert vriendelijk tegen elkaar te zijn om het gezellig te maken. De trainer staat voor de moeilijke taak de onderliggende irritaties aan te voelen en bespreekbaar te maken. Dat vraagt een actieve rol en een meer individuele begeleiding dan later in het seizoen.

Tijdens de positioneringsfase leren de spelers vooral elkaars beperkingen kennen. Pietje of Klaasje blijkt toch niet zo goed te zijn als gedacht. En dat leidt tot teleurstellingen en conflicten. Aan de trainer de taak het aantal conflicten (soms wel vijf of zes op een training) beperkt te houden, maar ze tegelijkertijd wel gretig aan te grijpen om het teamproces te versterken in de trant van "Ja, Klaasje heeft het lastig aan die linkerkant, maar hij heeft wel een goede pass in huis. Als jij nou bij hem in de buurt blijft, zodat je hem kan afschermen bij balbezit en hij die pass kan geven." Op die manier maak je beide spelers belangrijker, maar voor het succes ook afhankelijk van elkaar waardoor het conflict verdwijnt.

Als de meeste conflicten in een win-win situatie worden opgelost, komt het team in de normeringsfase terecht waar er nog steeds meningsverschillen bestaan, maar er wel respect



Photonews, Yassine El Ghanassy & Stefan De Vrij, Feyenoord - AA Gent, Europa league)



is voor elkaars beweegredenen. Daardoor kunnen er afspraken gemaakt worden en verschuift de rol van de coach naar de achtergrond. Die wordt meer ondersteunend in plaats sturend. Groeit het team verder, dan komt het in de prestatiefase terecht. Het team stuurt dan min of meer zichzelf. De coach geeft nog wel korte opdrachten, maar het zelfvertrouwen en de leergierigheid bij de spelers is zo groot dat zij naar het idee van die opdrachten vragen. De meeste kampioensteams zitten aan het einde van het seizoen in die prestatiefase.

VALKUIL

Maar zelfs in dit voor jeugdtrainers ideale scenario zit een valkuil. De valkuil van het over het paard getilde talent.

Olivier De Koning: "Jeugdtrainers hebben de neiging sommige spelers extra belangrijk te maken, zeker als een team heel veel wint. Deze kinderen worden op een voetstuk geplaatst maar dreigen daardoor ook de realiteit uit het oog te verliezen. Dat heeft gevolgen voor hun mentale weerbaarheid. Ze denken dat ze er al zijn en worden daarin aangemoedigd door de houding van de technische staf en soms ook door hun directe omgeving zoals de ouders. Het gevolg: er wordt te veel gelet op de prestaties van nu en te weinig op de lange termijn. Vooral de mentale begeleiding schiet vaak tekort omdat deze talenten denken – en met hen de trainers – dat ze het met hun surplus aan techniek wel redden."

M.a.w.: hoe belangrijk het teamproces bij een jeugdteam ook is, de individuele begeleiding mag nooit uit het oog verloren worden.

Olivier De Koning: "Ook in een succesvol team zitten drop-outs terwijl dat spelers zijn die soms maar net iets minder zijn dan de basisformatie. De vraag is: hoe prikkel je hen? Daarvoor doet een trainer er goed aan eerst een persoonlijke schets te maken van elke speler zodat hij leert begrijpen hoe iedere individuele speler reageert en gemotiveerd raakt."

Bij die persoonlijke schets zijn er volgens De Koning grofweg vier mentale kenmerken van belang om in kaart te brengen:

1. Persoonlijke voorkeuren
2. Motivatie (behoefte, ben je ego- of taakgericht)
3. Concentratie (intern op jezelf of extern op het team gericht, brede of nauwe focus)
4. Emoties (rustig of driftig).

Olivier De Koning: "De punten twee, drie en vier spreken enigszins voor zichzelf. Het is bijvoorbeeld handig om te weten hoeveel driftkickers er in je team zitten. Daar kun je, net als bij een team met veel spelers met een nauwe focus, gericht op coachen door veel met die jongens/meisjes te praten en ze te belonen als ze spreekwoordelijk gezien stappen vooruit zetten. Denk bij spelers met een nauwe focus aan een schouderklopje als ze een pass over de hele breedte hebben gegeven. En als je ploeg relatief veel egogerichte spelers herbergt, kun je expres partijspelen doen waarbij alleen door intensief samenspel gescoord kan worden."

INTROVERT OF EXTROVERT?

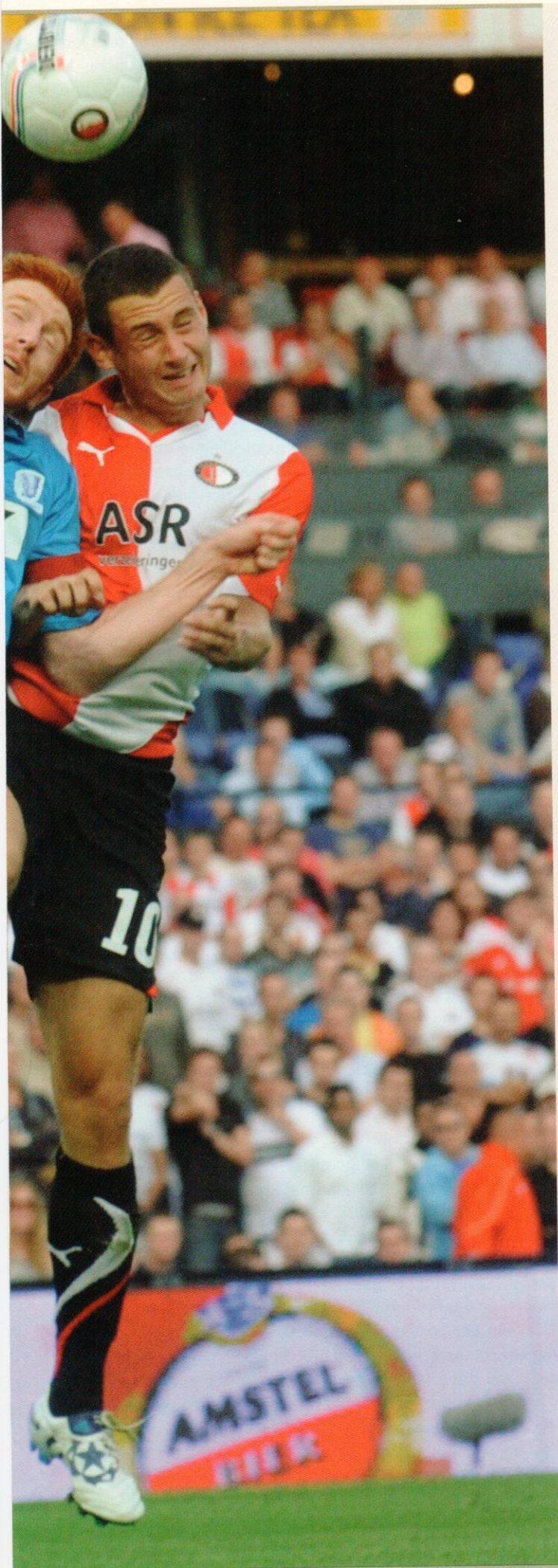
Al het om het eerste punt gaat, moet de trainer/coach nog enige verdieping toepassen. Er zijn vier zogeheten schalen van persoonlijke voorkeuren te onderscheiden:

1. Introvert of extrovert
2. Sensing of intuition
3. Voeler of denker
4. Flexibel of geordend.



(Photonews, Bernd Thijs & Luigi Bruins, Feyenoord - AA Gent, Europa league)





Bij punt 1 gaat het erom of een speler de durf heeft om zijn mening te uiten of een actie te maken of niet. Marcel Lukassen van het bedrijf Sportpartners koppelt bepaalde karaktertrekken van jeugdspelers aan hun voetbaltechnische ontwikkeling. Zo zou een introverte speler minder snel geneigd zijn om een actie in te zetten en dus tactisch wel eens tekort kunnen schieten. Daarnaast zou je aan een voetballer die nog stinkt van de vorige training kunnen afleiden hoe die speler zich in het veld gedraagt. Deze Young Talent Development Indicator (YTDI) is gebaseerd op gedrag (motivatie en oriëntatie), spelinzicht en spelstijl, maar gaat nog veel dieper en biedt zodoende een helder raamwerk hoe een speler in elkaar zit. Zo stelt Lukassen over iemand die graag vaste opdrachten in spel/training wil, dat 'hij niet snel geïrriteerd raakt als hij nogmaals die taken moet uitvoeren'.

Als het om punt 2 gaat: bij sensing besteedt iemand bij voorkeur aandacht aan informatie die hij rechtstreeks via zijn zintuigen ontvangt. Intuition heeft betrekking op de voorkeur om aandacht te besteden aan informatie die binnenkomt via een 'zesde zintuig'.

Olivier De Koning: "Uit Amerikaans onderzoek is gebleken dat 70% van de sporters een sensing voorkeur heeft. Zij vergaren het liefst informatie op een rechtstreekse wijze, via de zintuigen, en letten op de feiten en details in een situatie. Dertig procent geeft de voorkeur aan een indirecte wijze van informatie vergaren, via inspiratie en interpretatie, waarbij ze vertrouwen op hun ingevingen en voorgevoelens."

Maar dat is nog niet alles volgens de sportpsycholoog.

Olivier De Koning: "Een trainer zou in zijn communicatie, hetzij individueel of bij een wedstrijdbespreking, ook rekening moeten houden met de verschillen tussen een speler met een geordende of flexibele voorkeur (zie punt 4). Een speler met een geordende voorkeur wil bijvoorbeeld voorafgaand aan een training weten wat hij gaat doen en waarom. Een flexibele speler wil liever zo snel mogelijk aan de slag. Een geordende speler heeft moeite met onzekerheid en veranderingen op het laatste moment. Een flexibele speler verliest zijn motivatie als er te lang wordt uitgelegd. Ook het verschil tussen feeling en thinking (zie punt 3) kan worden uitgelegd op basis van de manier hoe zij beslissingen nemen. Een thinker richt zich vooral op feiten en argumenten en minder op de persoonlijke relatie, terwijl een feeler bij het nemen van een beslissing wel meer kijkt naar hoe het is voor iemand anders. Een feeler heeft vaak ook meer moeite met een slechte sfeer in de groep."

DE PRAKTIJK

Nu is dit allemaal mooi, maar hoe moet de jeugdtrainer deze kennis in praktijk brengen? Van belang is om twee ontwikkelingsstadia te onderscheiden: het teamproces en de individuele ontwikkeling. Tot het teamproces hoort het brengen van eenheid in de diverse voorkeuren en culturen en de groepscoaching, met als doel de prestatiefase te halen. De individuele ontwikkeling hangt af van een potpourri van talent, mentale weerbaarheid en de mate waarin de trainer/coach de karaktereigenschappen van de jeugdspeler aanvoelt en erop inspeelt. Voor dat laatste zijn wel enkele tools te geven:

1. Doelen stellen (motiveren, de realiteit ervan onder ogen zien, uitleggen)
2. Zelfregulatie 1 (negatieve gedachten uitbannen)
3. Zelfregulatie 2 (irrationeel gedrag ontmoedigen, rationeel gedrag bemoedigen)



4. Visualiseren (inbeelden hoe mooi het kan worden)
5. Groepsregulatie (de spelers voelen niet aan hoe met de situatie om te gaan, leer ze daarom hoe met conflicten om te gaan).

Van uitermate groot belang is natuurlijk ook hoe je een gesprek met een sporttalent aangaat.

Olivier De Koning: "Eerst vraag je wat het probleem is, daarna laat je de jeugdvoetballer vooral zelf praten. Je analyseert zijn woorden, komt tot de kern van het probleem en probeert met gerichte vragen hem die kern onder ogen te laten zien. Van belang bij de analyse zijn altijd twee aspecten: de persoonlijke omgevingsfactoren van de speler en welke behoeftes/ambities hij heeft."

Hieronder een voorbeeld hoe De Koning een groot sporttalent heeft begeleid.

Olivier De Koning: "Een aantal maanden geleden kwam er een zeventienjarige hockeyster naar me toe. Ze speelde hoogste klasse bij de junioren en wilde volgend seizoen de stap maken naar de senioren. Ze gaf aan dat ze helemaal geen plezier meer uit haar sport haalde en dat ze zelfs overwoog te stoppen met het spelen op hoog niveau. In het eerste gesprek bleek ze behoorlijk perfectionistisch, een grote drang te hebben om de beste te zijn en wilde ze graag gewaardeerd worden. Aan deze behoeften bleek ze niet te kunnen voldoen door een slepende blessure die maar niet overging. Ze kon nog wel spelen, maar merkte dat ze haar oude niveau niet kon halen.

Het bleek dat de hockeyster haar doelen niet bijgesteld had na het oplopen van de blessure. Ze wilde nog steeds de beste zijn en volgend seizoen in het eerste van haar club spelen. Omdat ze niet de prestaties kon leveren die wel nodig waren om deze doelen te behalen, kreeg ze vaak te maken met teleurstellingen. Wat uiteindelijk ook effect had op haar motivatie. Samen met de hockeyster zijn vervolgens andere doelen opgesteld. Er werden meer realistische doelen opgesteld die niet gericht waren op de resultaten maar op de vaardigheden en uitvoeringen. Hierdoor had ze het bereiken van deze doelen ook meer in de hand. Ook konden deze doelen op korte termijn gehaald worden. Zo werd het mogelijk om snel succesmomenten te creëren. Enerzijds haar bewustwording waarom haar motivatie was afgenomen en anderzijds het bieden van richting door het stellen van andere doelen, leidde ertoe dat ze weer meer plezier kon halen uit het hockeyen."

ZELFSTANDIG LEREN

Eerder in dit artikel werden de Ron Jansen (je zou de Louis van Gaals er ook toe kunnen rekenen), trainers met een pedagogische achtergrond, genoemd als de oefenmeesters van de toekomst. Trainers die zowel de individuele ontwikkeling als het gecompliceerde groepsproces met spelers met diverse persoonlijke voorkeuren en culturele achtergronden ogenschijnlijk moeiteloos in elkaar weten te passen. Tegelijkertijd is er sprake van een paradox: waar in het Nederlandse onderwijs kinderen worden gestimuleerd zoveel mogelijk zonder hulp van de docent de stof eigen te maken, wordt in het voetbal een tegenovergestelde beweging gepredikt. Meer individuele begeleiding, meer maatwerk. Het is wellicht het gevolg van het korte termijn denken van veel BVO's.

Olivier De Koning: "Een paar maanden geleden verscheen daarover in Voetbal International nog een artikel waarbij bleek

dat kinderen die in het eerste half jaar geboren waren oververtegenwoordigd waren in jeugdselecties. Dit verschijnsel is al enkele jaren geleden onderzocht binnen de sportpsychologie door Ad Dudink. Deze spelers hebben immers een fysieke voorsprong op spelers uit de tweede helft van het jaar. Veel jeugddopleidingen leggen de focus meer op het resultaat en minder op de ontwikkeling van de jeugdspelers. Het is bij veel jeugddopleidingen het belangrijkste om kampioen te worden."

KORTE TERMIJNVISIE

M.aw.: de lange termijn wordt uit het oog verloren.

Olivier De Koning: "Het gebeurt te vaak dat jeugdspelers moeten vertrekken omdat ze fysiek gewoon minder goed zijn dan hun half jaar eerder geboren leeftijdsgenootjes."

Dit is slechts één van zijn opmerkelijke bevindingen binnen de hedendaagse jeugddopleidingen.

Olivier De Koning: "Bij veel jeugddopleidingen worden bij de teams nog trainers aangesteld puur op basis van de prestaties als speler in het verleden. Het trainen van een team, en zeker van een jeugdteam, vraagt om hele andere competenties dan die gevraagd worden als speler, waardoor de begeleiding nogal eens te wensen over laat. Ook wordt er binnen veel jeugddopleidingen gedrag getolereerd, zeker bij de betere spelers, wat ongewenst is. Bang om de spelers te verliezen, wordt ongewenst gedrag door de vingers gezien.

Op het moment dat spelers niet direct worden aangepakt, zal de speler merken dat hij het gedrag ongestraft kan blijven vertonen. Hierdoor wordt het heel moeilijk om dit gedrag te veranderen zodra de speler de stap maakt naar het eerste elftal.

Daarnaast wordt er nog heel weinig aandacht besteed aan het mentale vlak. Er is weinig deskundigheid in huis op welke wijze jeugdspeler op dit gebied begeleid moeten worden. Hoe kunnen spelers omgaan met druk? Hoe kunnen ze gemotiveerd blijven? Wat is er te doen tegen faalangst? Hoe kunnen spelers worden geholpen bij moeilijke keuzes? En hoe kan op een goede manier een speler worden begeleid bij problemen waar hij in zijn omgeving mee te maken krijgt? Allerlei zaken die van groot belang zijn voor het al dan niet optimaal kunnen ontwikkelen van een speler. Nu worden nog veel spelers die mentaal zwak zijn, weggestuurd in plaats van ze net zo te begeleiden als op technisch, tactisch en fysiek vlak op het moment dat dit nog onvoldoende is."

MENTAAL TRAINEN

Olivier De Koning: "Jeugddopleidingen zouden er goed aan doen om nogmaals na te gaan wat hun doel is. En vervolgens te achterhalen hoe ze dit kunnen bereiken. Dan zouden er zeker een aantal andere keuzes gemaakt worden en zal in ieder geval elke jeugddopleiding in Nederland erachter komen dat er heel wat meer gedaan moet worden aan het mentaal trainen en begeleiden van jeugdspelers.

Ook kan het voetbal veel leren van andere sporten. In het hockey, turnen en zwemmen bijvoorbeeld, zijn jeugdsportpsychologen geen taboe meer. De sport en de kennis over de sport ontwikkelen zich steeds verder. Daar is de sportpsychologie een goed voorbeeld van. Het wordt tijd dat de voetbalwereld en de jeugddopleidingen in het bijzonder de meerwaarde hiervan gaan inzien. Ik wil daar met alle plezier het voortouw in nemen."

Dit is het eerste deel van een drieluik over (jeugd)sportpsychologie.





De weg naar de top, samen met talentenacademie.nl

Tom Boudeweel, sportjournalist

Tactiek. Fysiek. Techniek. Het maximum op die onderdelen is stilaan bereikt in het voetbal. Daarom wint het mentale aspect de laatste jaren aan belang. Ook in België. Maenhout & Perquy, Bert De Cuyper, enkele bekende namen in ons land. Maar nu komt er ook know how uit Nederland binnengewaaide. Talentenacademie.nl bouwde een stevige reputatie op bij teams zoals Sparta Rotterdam, PSV en RKC, bij individuele topsporters ook. 'Gezond presteren' is de leuze van een groep ervaren professionals uit de bedrijfswereld en de topsport.

Joost Leenders: "We bestaan nu een jaar of negen en we zijn zowel in de sportwereld als in het bedrijfsleven actief. Beide hebben nogal wat gemeen. We stimuleren de persoonlijke ontwikkeling en het optimaliseren van het talent. Ons doel is simpel: we willen dat een sporter, een voetballer beter presteert. Aanvankelijk gestart als mental coaches, nu nog altijd een belangrijk onderdeel van onze aanpak. We hebben het 'mentale' er afgeknipt en 'prestatie' ervoor geplakt. Wij willen samen met een voetballer, op individueel niveau, nagaan wat

er allemaal kan gebeuren op de weg naar jouw top. Het komt neer op de juiste keuzes maken om optimaal te kunnen presteren. Bekijk het als een doos vol puzzelstukjes die we samen zullen leggen. Het resultaat is een mooie puzzel."

DOELEN

Joost Leenders: "Coaching richt zich natuurlijk grotendeels op mentale vaardigheden. Dat doen wij ook, maar wij pakken er de levensstijl bij (voeding, ontspanning, rust, e.d.), het



Joost Leenders



15



Pim van Lamoen

sociaal-maatschappelijke, de invloeden die trainers op spelers kunnen hebben, of zaakwaarnemers, media en ouders. Hoe gaat zo'n persoon om met al die prikkels van buitenaf? Kan hij zich daar bewust van worden? Wij willen hem daarbij helpen, om uiteindelijk zijn doelen te bereiken.

We formuleren samen doelen. Dat begint met de droom van elke kleine jongen om profvoetballer te worden. Iets specifieker is: ik wil vijftien doelpunten maken, ik wil een overstap naar een betere club, ik wil veel geld verdienen. Eigenlijk noemen we dat beloningen van doelen die je stelt. Sommige doelen zijn niet direct grijpbaar, je hebt er geen invloed op. Wij willen dat ze doelen stellen waar ze wel direct invloed op hebben.

En dan denk ik bijvoorbeeld aan specifieke voetbalvaardigheden. Daar bemoeien wij ons niet mee, maar we willen wel dat ze erover nadenken. Bij vragen kunnen ze terecht bij de trainer. Maar effectief doelen leren stellen en die ook waarmaken, dan gaan ze vanzelf scoren, of worden ze een goede keeper of verdediger en uiteindelijk kunnen ze dan naar een betere club als ze dat willen.

Het eerste elftal is op lange termijn een mooi doel voor een jeugdspeler. Maar wat als hij al op 18-jarige leeftijd in de basis staat? Het grote doel is dan bereikt. En nu? Jongeren die geen volgend doel formuleren, denken dat ze alles

hebben bereikt en dat werkt demotiverend. Daarom werken wij met kleine stappen. Denken we altijd een tijd vooruit.

Een jeugdkeeper van PSV breekt tijdens een wedstrijd zijn been. Na de revalidatie moet hij weer het veld op en dan is het logisch dat hij bij de eerste tussenkomsten bang is. Uiteindelijk slaagt hij er in om zijn angst te camoufleren, vooral door coaching, door een grote bek op te zetten. Maar wil hij echt zijn droom najagen en doorbreken in het eerste elftal, dan moet hij die onzekerheid wegwerken. En zo hebben we samen de angst overwonnen. Stap voor stap. Zijn eerste doel omvatte alle ballen te pakken in de vijf meter. Daarna kan je dat uitbreiden tot aan de zestien. Of je geeft de opdracht om tijdens de wedstrijd drie keer ver uit te komen. Bij een spits bijvoorbeeld kan je zeggen: jij schiet drie keer op goal. Het klinkt heel simpel, maar de meesten doen het niet. Een flankspeler kan je opdragen om x aantal keer de achterlijn te halen. Telkens in samenspraak met de trainer, die moet het weten. En dan hebben we het liefst dat de speler zelf het initiatief neemt. Wij noemen dat het zelfondernemend vermogen."

GEDRAGSPATRONEN

Pim van Lamoen: "Wij coachen heel erg op gedragspatronen, wij geloven dat je door de invloeden van buitenaf (ouders, vrienden enz.) een bepaalde persoon wordt. In stress-situaties zoals een wedstrijd, een nieuwe club, val je

meestal terug op gedragspatronen. Iemand die bijvoorbeeld een sociale opvoeding heeft gekregen, ja dat is allemaal mooi, maar af en toe kan sociaal zijn een belemmering betekenen in een bepaalde keuze. Of iemand met een losse opvoeding omdat zijn ouders als zelfstandige voortdurend aan het werk waren. Dan kan je zelf ook zo zelfstandig worden, dat je niet meer luistert naar de opties van de trainer. Dat zie je vaak. Wij proberen die spelers via coaching hun eigen gedragspatronen te laten herkennen en die te koppelen aan waarom ze het doel wel of niet kunnen behalen. Op die manier kunnen ze uiteindelijk de stap zetten naar de juiste keuzes. Al dan niet met een gedragsverandering.

Wij zien topsport als een onderdeel van je leven, inclusief de jeugdopleiding duurt dat toch zo'n 25 jaar. Dat is zo'n lange periode, dat zoiets eigenlijk op je harde schijf moet staan. Het mentale aspect en ook de andere zaken mogen geen simpel truukje zijn, maar gewoon een onderdeel van je dagdagelijks gedrag. Het zit in je ingebakken. Levensstijl is de basis en als dat niet klopt, kan je niet optimaal presteren. Het vormt een stevig fundament, om dan te goochelen met alle vaardigheden die je nodig hebt om de top te bereiken."

Joost Leenders: "Spelers komen meestal via via bij ons, want er hangt toch nog altijd een taboe rond onze inbreng. Wij werken het liefst met ambitieuze kerels, ervaren spelers of high potentials van zeventien-achtien-negentien jaar die de grote stap nog moeten zetten. Dat laatste duwtje. Ze komen eerst bij ons op gesprek, een half uurtje praten we over koetjes en kalfjes. Elkaar even aftasten. Bij de jongsten zitten de ouders er ook bij. Tot een jaar of zestien. Heel belangrijk is dat ze zien dat we heel normale mensen zijn. Dat ze absoluut niet op een bank moeten komen liggen. Een huiskamersfeer. We hebben daarom ook een mooi pand, dat vol hangt met shirtjes van topvoetballers en topsporters die we al hebben begeleid. Dat breekt het ijs en dat straalt ook een sfeer van topsport uit. Het is ook een onderdeel van topsport. Een onderdeel in de schaduw.

Dan maken we afspraken over waar we de speler kunnen ondersteunen, waar wil hij/zij naartoe. Daarna leggen we de gedragspatronen vast, in een half uurtje gaan we heel snel door iemands leven, de gezins- en de schoolsituatie. Je haalt er al heel wat uit. Dat zijn grote lijnen: twee ouders die in het onderwijs staan bijvoorbeeld, nemen normaal gezien minder risico's dan twee zelfstandige ondernemers als vader en moeder.

Op het einde van het gesprek kunnen we de speler soms al confronteren met wat tegenstellingen: 'je wilt daar naartoe, maar je bent dit'. Dan kunnen wij al suggereren waar de belemmeringen liggen.

En op dat moment begint het pas natuurlijk. Met spelers hebben we gemiddeld tien gesprekken. Daarna moet er wezenlijk iets veranderd zijn. Met die gesprekken willen we doelen stellen, gedragspatronen ontdekken en hen die laten accepteren en herkennen. We leren hen ook de signalen herkennen die ze fysiek, mentaal of emotioneel afgeven, zoals pijnlijke rug, hoofdpijn, tot irritaties, chagrijnigheid of vreetbuien. We praten veel. Soms worden we enthousiast en kunnen we echt overtuigen. Sommige mensen help je daarmee, bij anderen moet je gewoon het voorzetje geven en zij koppen de bal dan binnen. Ze kunnen er zelf praktisch mee aan de slag."

Pim van Lamoen: "We werken met een prestatiepiramide. Alles wat we bespreken, elke invloed van buitenaf steken we in de onderste laag van de piramide. Daar zitten veel vakjes waar we niets mee doen zoals techniek en tactiek, maar zij zetten die er wel in voor zichzelf. Als dat verandert, moeten ze het bespreken met de trainer en niet met ons. We kunnen wel de eerste stap zetten en de communicatie tussen beiden verbeteren. Op basis van de onderste laag prikken we enkele doelen: waar wil je over x tijd zijn? Nu doe je dit, wat moet er bij, wat moet er af, wat gaat je belemmeren? Alles wordt bijgehouden in een talentenmap die ze thuis kunnen laten zien of op de vereniging. Het ideaalplaatje is afstuderen, daarom heet het ook de academie. Je kunt jouw ontwikkeling tonen aan je trainer, bijvoorbeeld aan de hand van die talentenmap. Je geeft aan waaraan je hebt gewerkt, waar je nog moet aan werken, wat de valkuilen zijn, de doelen en de rol die de trainer daarin kan spelen. Niet iedereen wil natuurlijk met die map naar buiten komen, het legt je ziel bloot.

Voor een gedragsverandering mag je in principe anderhalf tot twee jaar uittrekken. Pas dan is het op je harde schijf gewijzigd. Wij willen het in tien gesprekken afwerken. Is het dan een garantie op succes? Neen, maar je ziet dat er in elke carrière kantelpunten opduiken: een nieuwe club, je eigen ontwikkeling als voetballer waardoor je in de hiërarchie stijgt binnen het team, nieuwe invloeden. Daardoor zie je hen wel eens terugvallen in hun oude gedragspatronen. Dan komen ze meestal voor één gesprek terug, even klankbord spelen en alles oprispen. Anderen kunnen zelf de knop weer omdraaien na zo'n kantelmoment, zonder onze tussenkomst."

PRESTATIEBEGELEIDING

Joost Leenders: "Ons werkkterrein is heel divers. Bij de jeugdcategorieën krijg je specifieke vragen over faalangst, over pesterijen, sociaal-emotionele problemen, thuissituaties. Bij veel jongens zit het thuis gewoon niet goed, acteer je meestal op sociaal-maatschappelijk vlak. En dan zijn er ook de high potentials -de pareltjes van de jeugdopleiding- die de ondersteuning nodig hebben om de juiste keuzes te blijven nemen. Noem het prestatiebegeleiding, meer dan mentale begeleiding. Contact met thuis en school. Mentale is een onderdeel van de prestatiecoaching. Een jongetje van tien had enorm last van heimwee en op het einde van het seizoen moest hij mee naar een groot tornooi in het buitenland, tegen topploegen. Zijn toekomst bij de club kon er van afhangen. Daar werk je dus aan samen met die jongen. Een andere speler ervaarde heel veel druk van thuis. Op dat moment kan je met dat jongetje om de tafel gaan zitten, maar de ouders zijn in dat geval veel belangrijker.

Wij geven vaak workshops voor coaches en voor ouders in het jeugdvoetbal. 'Talentvolle ouders' noemt die laatste categorie dan. Zij hebben hun mening over het voetbal, maar meestal hebben ze niet door dat hun mening vooral telt bij hun eigen kind. En zo -indirect- veel druk zetten op hun kind. Voetballertjes worden opgeleid tijdens de training om wedstrijden te spelen. Op welk niveau dan ook. Het is een opleiding. Als je dat doortrekt naar de school. Wel, ik heb nog nooit een school gezien waar de kinderen in de klas zitten en de ouders met z'n allen achter een lijn staan toe te kijken. En wanneer de school gedaan is, dan zegt de papa misschien wel in de auto "Had je die rekensom niet anders kunnen doen?" De leraar moet het zelf met de klas uitzoeken, dat wordt geaccepteerd door de ouders. In het voetbal staan ze allemaal langs de lijn, hebben ze allemaal een mening en hebben ze allemaal een





auto om achteraf de match te herspelen. Ze vergeten dat ze de trainer en de spelertjes gewoon moeten laten doen. Zoals dat ook op de school gebeurt.”

Pim van Lamoen: “Bij teambegeleiding maken we de groep zelf zoveel mogelijk verantwoordelijk voor de prestaties en de verwachtingen. Op die basis stellen wij een groepsnorm op. Als je als trainer teveel de regels oplegt, heb je altijd schoppers. Komt de norm zoveel mogelijk uit de groep, dan spreken ze elkaar meer aan. Volgens mij is dat een krachtigere methode dan dat de trainer zijn lijst regeltjes uithangt in de kleedkamer. Maar de groepsnorm moet altijd bepaald worden in overleg met de trainer. Hij moet ook de verwachtingen van de groep kennen, zodat die overeenkomen met wat de trainer zelf wilt.

In de jeugdopleiding van Sparta Rotterdam boden we enkele deelgroepen van het team (bepaalde linies bijvoorbeeld) enkele modules aan zoals topsport-lifestyle, leren doelen stellen enz. Je kunt ook de keepers en de verdedigers bij elkaar zetten en dan vragen “Hoe word jij gecoacht door hem?”. “En hoe zou je liever gecoacht worden?”. Heel praktijkgericht, dingen die je tijdens de wedstrijd op het terrein kan terugzien.

Video-analyse is een handig hulpmiddel: lichaamstaal zegt enorm veel of het rouwmoment in het voetbal (balverlies lijden en dan met je kopje schudden, tien seconden helemaal weg zijn, nutteloos voor de ploeg). Via videobeelden kan je die gasten elkaar laten beoordelen, kom je dichterbij hun denkwereld. Een collega geeft ook een sessie ‘omgaan met verliezen’, zowel voor spelers als voor coaches. Niet iedereen kan daar goed mee om. In de sport verlies je volgens mij meer dan je wint. Ik ken sporters die vier dagen ziek zijn na een nederlaag. Die alles naar zich toetrekken. En dat is zonde, want soms heb je maar vijf of zes dagen om je klaar te maken voor de volgende wedstrijd en dus mis je een groot deel van de voorbereiding.”

SITUATIONEEL COACHEN

Pim van Lamoen: “Naast het individu en het team, denken we ook mee op organisatieniveau: het ontwikkelen van persoonlijke plannen, het creëren van een ideale prestatie-omgeving, op het gebied van communicatie, van coaching. Wij trainen ook trainers met het coaching- & beïnvloedingsmodel. Wij houden niet van de hokjesmentaliteit, dat je iemand na enkele testen een bepaald type noemt. We geloven meer in situationeel coachen. Een speler kan een bepaald gedrag vertonen in een bepaalde situatie. Als jij als club of trainer

vindt dat dat je ontwikkeling niet bevordert, moet je het waarneembaar gedrag veranderen. Dus dat betekent dat je op die specifieke situatie moet coachen. Op dat moment duwen we iemand in een hokje, ook al zijn we daar tegen. Dat is kortstondig.

Willen we dat waarneembaar gedrag veranderen, dan moeten we eenduidige taal spreken en een eenduidige route aanbieden om die jongen weer op het juiste spoor te krijgen. In dat hokje hangen zes types: rebel, coöperatief, dominant, strateeg, perfectionist en denker. Elk type vereist bepaalde coachingsadviezen. Na een paar weken ontstaat er een verandering in het waarneembaar gedrag. Op een training bijvoorbeeld kan iemand een perfecte pas van 60 meter trappen, maar in de wedstrijd lukt het niet. Hij geeft enkel simpele balletjes-breed. Die wedstrijdsituatie moet je coachen. Het kan zijn dat je moet teruggaan naar de ouders. Waarschijnlijk heeft die jongen in zijn opvoeding geen risico's leren (mogen) nemen. Dus ook niet in stress-situaties zoals een competitiewedstrijd. Dus hebben we in dit specifiek geval de trainer gecoacht, niet de speler! Om uiteindelijk de speler te raken zodat hij het lef heeft om ook in de wedstrijd die lange bal perfect te trappen. Wij ondersteunen liever de trainer.

Bij de begeleiding van een trainer beginnen we met onze visie: kijk verder dan de technische-taktische-fysieke vaardigheden. Daar heeft de coach in principe veel verstand van. Wij willen dat de coaches weten dat er zoveel andere zaken de prestatie van hun spelers beïnvloeden. Via praktijkvoorbeelden. Coachen is een breed beroep, een breed begrip. Er bestaat in Nederland zelfs geen definitie voor ‘coachen’. Onze centrale vraag: hoe ga je er als trainer voor zorgen dat de teamdoelen matchen met de individuele doelen? Dat de verwachtingen overeenstemmen met elkaar. Waar moeten de spelers en het team aan voldoen om op een bepaald niveau te blijven presteren?

Signalen leer je als trainer herkennen. Als het spel minder wordt, aan wat ligt dat dan? Als de doelman niet uitkomt, is dat een mentaal probleem? Staat ie verkeerd op zijn voeten? Kijk eens verder dan het eerste oordeel. Van daaruit stappen we naar situationeel coachen, het C&B-model (coaching- & beïnvloedingsmodel), heel praktijkgericht. Meteen toepasbaar. Bij Sparta gingen we meekijken tijdens trainingen, wedstrijden. Wij verkondigen niet de waarheid, maar we willen wel in gesprek treden met trainers, zodat ze nog scherper gaan kijken.”

Joost Leenders: “Een trainer werkt meestal vanuit een eigen referentiekader, eigen gedragspatronen, waarden en normen. Dat betekent een serieus inlevingsvermogen bij een spelersgroep van minimum achttien gasten, met vijf of zes verschillende culturen, waarvan je de meeste niet kent. Maar de ambitie van beide partijen is vaak dezelfde en uiteindelijk hebben ze vaak dezelfde problemen, dezelfde gedachten, ongeacht de cultuur. Een trainer moet uit zijn referentiekader kunnen stappen. De ene cultuur communiceert vaak helemaal anders, verbaal of lichaamstaal. Gedragspatronen zijn dan een heikel punt. Een trainer brengt dat het best in kaart in het begin van het seizoen. Sommige culturen dragen trots en eer heel hoog in het vaandel. Een Belg aanpakken in een groep is totaal verschillend als iemand uit de Marokkaanse cultuur. Het is onmogelijk om als trainer iedereen op dezelfde manier te benaderen.”



Naam: Maebe Toon, lesgever Federale
Trainersschool / VTS
Thema: efficiënte bezetting 1^{ste} en 2^{de} paal +
11m. en efficiënte afwerking (TT+18 en TT+21)

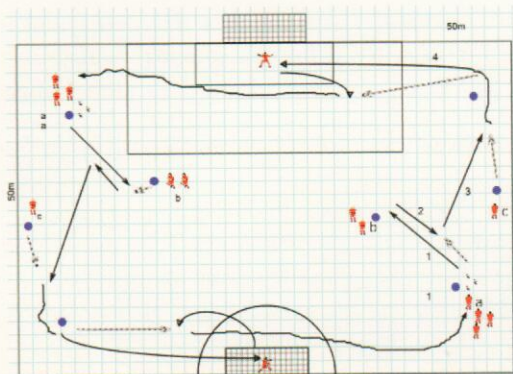
Aantal: 14 + 2K
Categorie: U16

Materiaal: 16 ballen, 1 groot
verplaatsbaar doel, 8 blauwe en 8 rode
hesjes, markeerhoedjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Beweeg vóór doel, er komen **BEWEEG – ER KOMEN – KRUISEN**
2. Verzorg de strakke voorzet, trap juist **VERZORG – CONCENTREER**
3. Heb oog voor de bezetting vóór doel **1^{ste} PAAL – 2^{de} PAAL – 11m.**
4. Behoud het overzicht en kijk **KIJK**
5. Flankspelers trachten zich aanspeelbaar te maken **VOORACTIE – LOOP VRIJ – VRAAG BAL**

OPWARMING



CARDIOVASCULAIR MET PAS- EN TRAPVORM

(20')

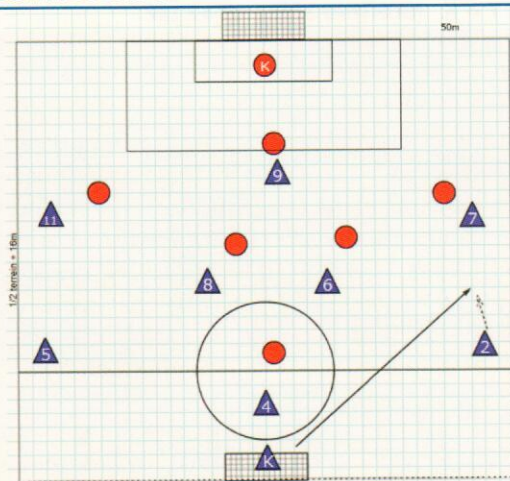
Beschrijving:

Terrein: 50X50m.
Inlopen met bal aan de voet
a speelt in op b, b kaatst terug op a
a speelt bal in de loop van c
c neemt bal aan en geeft flankvoorzet naar K
K plukt de bal en gooit bal terug op c
c sluit aan bij andere groep

Duur: 7'
Dynamische rekoefeningen: 3'
Idem linkerflank

Coaching:
2 – 5

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / 6 + K CONTINU SPEL (6'+2')X2

(15')

Beschrijving:

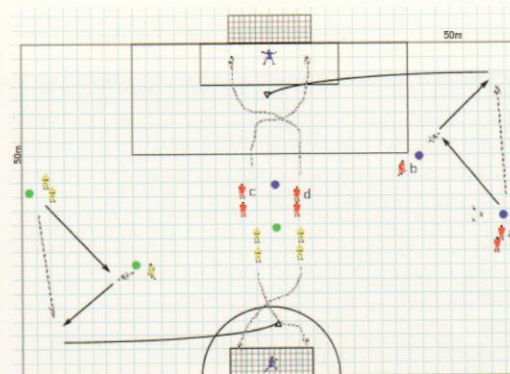
Terrein: 66x50m.
Opstelling D(riehoek): 1-3-2-3
Opstelling C(irkel): 1-3-2-1

D in numerieke meerderheid probeert flank vrij te spelen en de
voorzet van op de flank te brengen
Bij D: streven naar correcte bezetting vóór doel
Bij C: balrecuperatie en tegenaanval opbouwen

Extra punt voor D: in één tijd scoren aan 1^{ste} of 2^{de} paal of afvallende
bal
Extra punt voor C als men scoort
Wissel van opdracht

Coaching:
1 t.e.m. 5 met STOP/HELP

TUSSENVORM 1



FUN – SCOREN (6'+2')X2

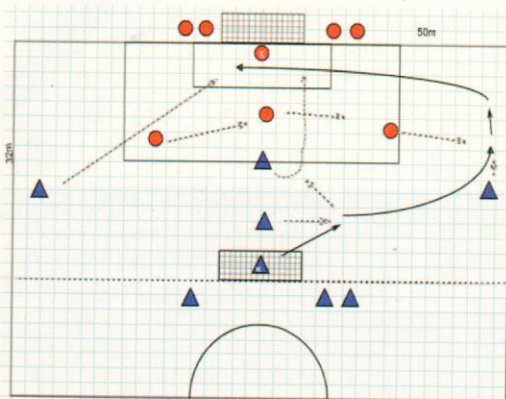
(15')

Beschrijving:

Terrein: 50x50m.
2 opstellingen: 7 + K per opstelling
a en b geven flankvoorzetten
c en d werken af aan 1ste of 2de paal
Idem linkerflank

Coaching:
1 t.e.m. 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 4 / 3 + K (IN GOLVEN) (6'+2')X2

(15')

Beschrijving:

Terrein: 32x50m.

Aanvalsgolf begint bij K, die opent op 2 of 5

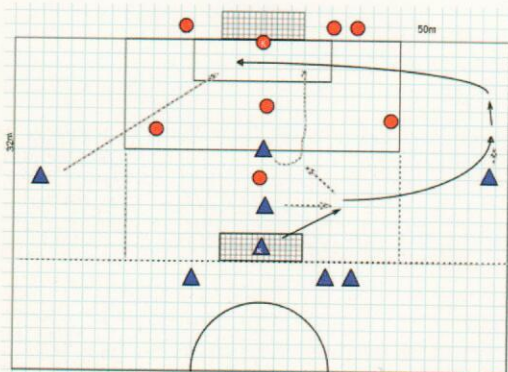
Meerderheid probeert flank vrij te spelen en de flankvoorzet te brengen

Minderheid probeert bal te recupereren en te scoren

Coaching:

1 t.e.m. 5 met STOP/HELP/VRAAG

TUSSENVORM 2



FUN – WIE SCOORT MEEST? (6'+2')X2

(15')

Beschrijving:

Terrein: 32x50m.

K+4/4+K

Bal snel op de flank brengen

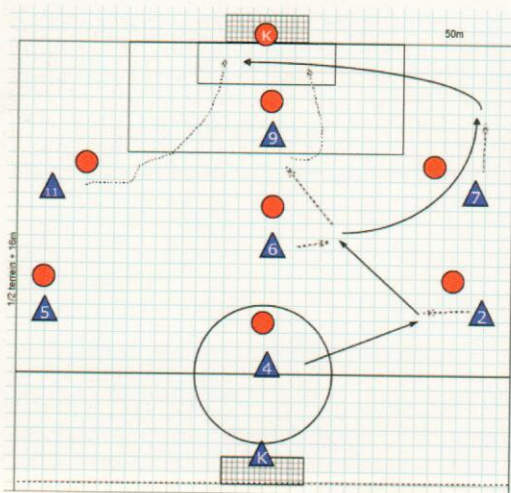
Flankvoorzet verzorgen

Speler die bal ontvangt op de flank mag niet aangevallen worden maar moet bij 2de balcontact de voorzet brengen en de bal mag niet stilliggen

Coaching:

2 – 3 – 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / 7 + K (CONTINU SPEL) (8'+2')X2

(20')

Beschrijving:

Terrein: 66x50m.

Numerieke gelijkheid

Beide teams spelen in 1-3-1-3-opstelling

Probeer flankspeler vrij te krijgen

Breng strakke center

Streven naar correcte bezetting vóór doel

Extra punt: in één tijd scoren aan 1ste of 2de paal of afvallende bal

Coaching:

1 t.e.m. 5 met STOP/HELP/VRAAG

COOLING DOWN



(10')

Beschrijving:

Penalty- & vrijschop cup

Elke speler trapt van op 11m., 16m., 20m.

Wie scoort meest?

Statische rekoefeningen (3')

Materiaal verzamelen

Huiswerk: inoefenen Zidane-beweging

Demo

Filmpje opsturen naar elke speler via e-mail

Naam: Guido De Jaegher, docent centrum Laarne, (Getuigschrift A)
Thema: 4-4-2 in ruit, balverlies tegenover 4-3-3

Aantal: 18+2K
Categorie/niveau: 1^{ste} prov, 4^{de} nat

Materiaal: 1 verplaatsbaar doel, overtrekjes, ballen, potjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

Algemeen, MV 6, 7, 8 en 10

1. **val** op het gepaste moment FV aan wanneer die inschuijt
2. **sluit** naar binnen en geef zo dekking aan je medespeler
3. bij verleggen spel tegenpartij: **anticipeer** op passing tegenpartij, **schuif** snel en **kantel**

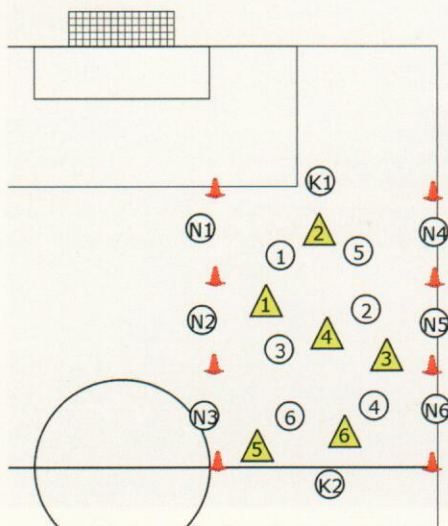
Lage pressing en medium pressing

4. volledige ploeg: kom snel **achter de bal**, vorm **blok** en **zet druk** op balbezitter
5. verdediging: **schuif** gepast **op (vooruit)** wanneer de tegenpartij de bal terugspeelt
6. aanvallers en middenvelders: **duw** opbouw **naar buiten** en zet druk

Omschakeling

7. de verste spelers 9 en 11 lopen zich vrij **uit het blok** om bij balrecuperatie een aanspeelmogelijkheid in diepte te hebben
8. **blijf diep spelen** bij omschakeling
9. een aantal spelers (7,8,10) **sprinten** mee naar voor om eveneens in de waarheidszone te komen

OPWARMING



Beschrijving:

Eerst opwarming zonder bal op plateau naast terrein (10') en afsluiten met dynamische lenigheids- en stabilisatieoefeningen. Daarna positiespel op een ruimte van 20-35m., met 3 groepen van 6 veldspelers, de 2 keepers blijven op hun positie, om de 2' wisselen van ploeg, 2 series.

Neutrale spelers en keepers spelen steeds mee met ploeg in balbezit in het vak.

Geen specifieke regels maar de ploeg in balbezit moet wel een zo hoog mogelijke balcirculatie nastreven.

Coaching:

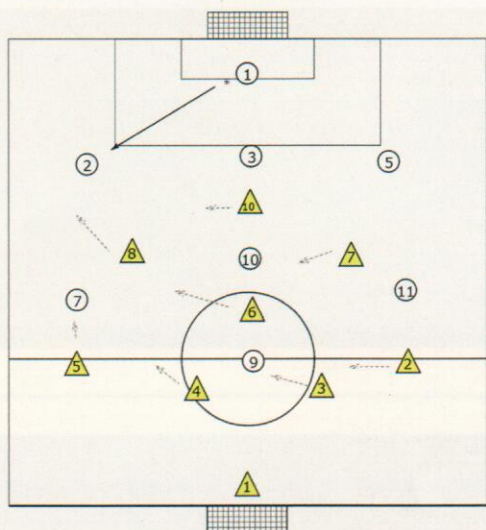
Ploeg in balverlies: 1-2-3

Val balbezitter aan

Sluit passlijnen naar centrum af

Schuif en **kantel**

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / K + 7

Beschrijving:

2x7' continu spel over 3/4 terrein

De te coachen ploeg speelt 1-4-4, de andere 1-3-1-3

Alle aanvallen starten bij de ploeg die 1-3-1-3 speelt (keeper zet in gang en gele ploeg vormt blok)

Wissels bij beide ploegen: nr. 10 bij ploeg die 1-4-4 speelt en 2 en 5 bij ploeg die 1-3-1-3 speelt

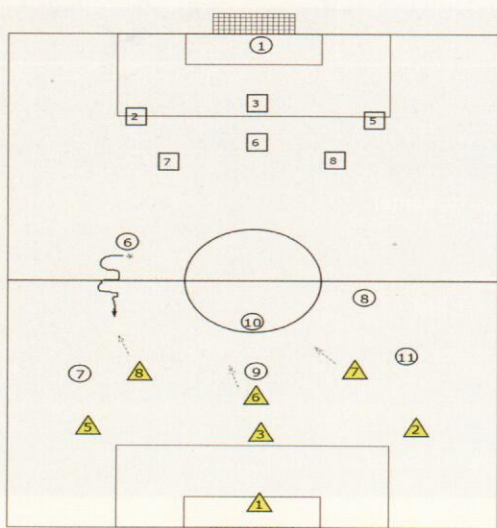
Coaching:

1, 2 en 3 (accent in eerste fase: schuiven en kantelen van het verdedigend blok: als de bal rolt bij tegenstander, schuift ons blok!)

4, 5 en 6 (accent in 2e fase: compact blok, vooruit schuiven als tegenstander achteruit speelt)

AFGELEIDE WEDSTRIJDVORM

K + 6 / K + 6



Beschrijving:

15' over volledig terrein in golven

3 ploegen van 6 spelers die beurtelings verdedigen en aanvallen
Aanvallende ploeg heeft 1' om te scoren, zoniet valt de verdedigende ploeg aan naar andere helft

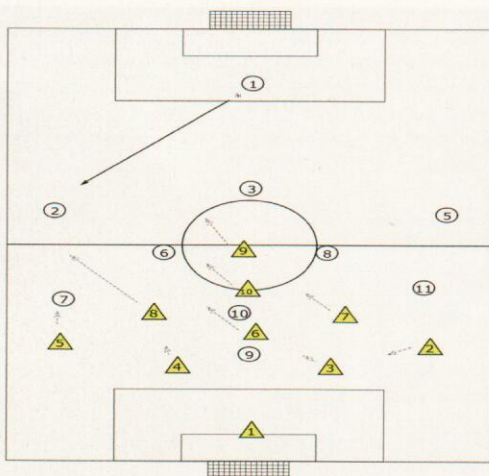
Wanneer de verdedigende ploeg de bal recupereert en over de middellijn is, is de golf voor de aanvallende ploeg voorbij en stelt ze zich op in verdedigende positie voor de volgende golf

Coaching:

1, 2, 3, 4 en 5

WEDSTRIJDVORM 2

K + 9 / K + 9



Beschrijving:

2x7' continu spel over 3/4 terrein

De te coachen ploeg speelt 1-4-4-1, de andere 1-3-3-3

Coaching:

aanval opvangen en lage pressing

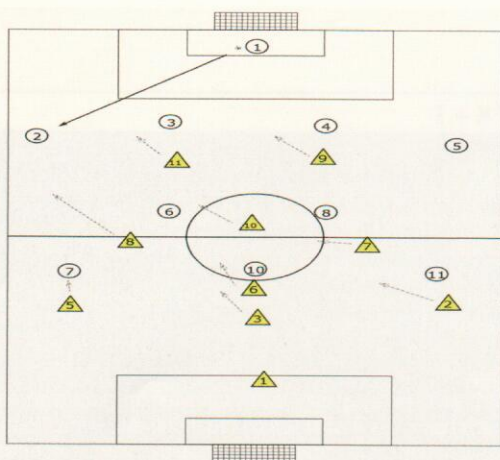
1, 2, 3, 4, 5 en 6

7, 8 en 9 (accent tweede fase = voorbereiding volgend thema: na balrecuperatie omschakelen!)

Dit thema komt dan specifiek aan bod in volgende trainingssessies

WEDSTRIJDVORM 3

K + 9 / K + 9



Beschrijving:

2x7' continu spel over 3/4 terrein

De te coachen ploeg speelt 1-3-4-2, de andere 1-4-2-3

Coaching:

Medium pressing

1, 2, 3, 4 en 6 (accent eerste fase)

7, 8 en 9 (accent tweede fase = voorbereiding volgend thema: na balrecuperatie omschakelen!)

Dit thema komt dan specifiek aan bod in volgende trainingssessies

COOLING DOWN

Beschrijving:

Bespreking belangrijkste coachingspunten
Opruimen materiaal

Naam: Guido De Jaegher, docent centrum Laarne, (Getuigschrift A)
Thema: 4-4-2 in ruit, balbezit tegenover 4-3-3, opbouw en inschuiven flankverdediger

Aantal: 18 + 2K
Categorie/niveau: 1^{ste} prov, 4^{de} nat

Materiaal: 1 verplaatsbaar doel, 2 duiveltjesdoelen, overtrekjes, ballen, potjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

Centrale verdedigers

1. stel je aanspeelbaar op zodat met de keeper in een drie-tegen-één situatie komt, **schuif eerst op en zak breed uit**

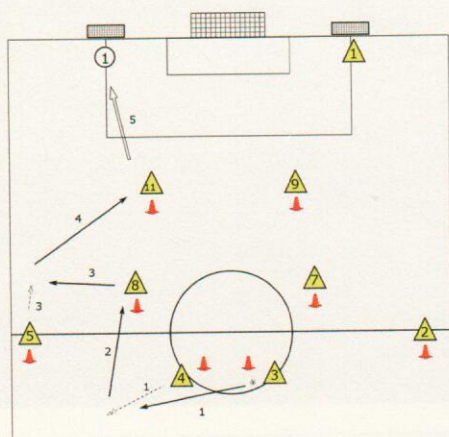
Flankverdedigers

2. ga **dieper** staan zodat de centrale verdedigers vrijkomen
3. blijf **in steun** van het middenveld of **infiltreer** gepast langs de flank

Middenvelders 6, 7, 8

4. maak een **vooractie weg van de bal** alvorens de bal te vragen (ruimte creëren voor zichzelf)
5. **bied je gepast vrij aan** en word **aanspeelbaar** voor inspelen door centrale verdedigers

OPWARMING



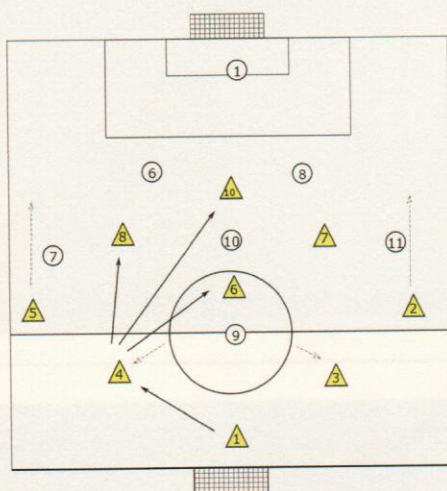
Beschrijving:

2 groepen links en rechts, doorschuifstelsel
 Beurtelings links en rechts beginnen door inspelen vanop positie van centrale verdediger
 Daarna inspelen op flankmiddenvelder die openlegt naar inschuivende flankverdediger
 Inspelen op aanvaller die afwerkt op keeper (progressief keeper opwarmen)
 Bal terug leiden naar start door de middenzone
 Variaties:
 Openen op flankverdediger en spel verleggen naar andere flank (posities 7 en 8 meer naar binnen en worden positie 6)

Coaching:

Beweging en timing
 Snelle balhandeling

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / K + 6

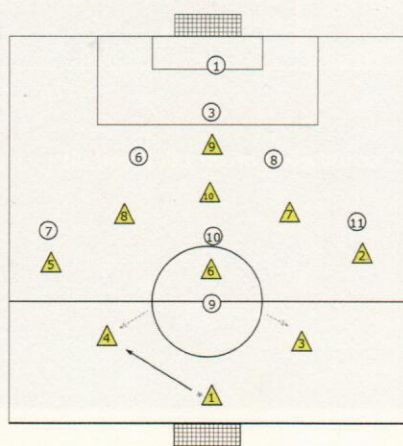
Beschrijving:

2x7' continu spel over 3/4 terrein
 De te coachen ploeg speelt K+4MV+4A, de andere K+3MV+3A
 Spelhervattingen: bij de K van de ploeg die 1-4-4 speelt laten beginnen en wissels bij beide ploegen doorvoeren: nr.10 bij ploeg die 1-4-4 speelt en 7, 11, 6 of 8 bij ploeg die 1-3-3 speelt

Coaching:

1 t.e.m. 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 9 / K + 7

Beschrijving:

2x7' continu spel over 3/4 terrein

De te coachen ploeg speelt 1-4-4-1, de andere 1-1-3-3

Regelmatig de ploeg die 1-4-4 speelt laten beginnen van bij keeper en wissels bij ploeg die 1-1-3-3 speelt: nr's 6 en 8

Coaching:

1 t.e.m. 5

COLLECTIEVE SPELVORM



K + 7 + 2 / K + 7 + 2

Beschrijving:

15' over 3/4 terrein

3 vakken langs de flanken waar de flankverdedigers vrij spel hebben (er wordt op hen niet verdedigd)

De aanvallende ploeg mag de flankverdediger niet aanspelen in vak 1, hij moet ingeschoven zijn om aangespeeld te worden

Wanneer de flankverdediger in vak 2 aangespeeld wordt, moet hij naar binnen spelen (geen lange bal richting doel)

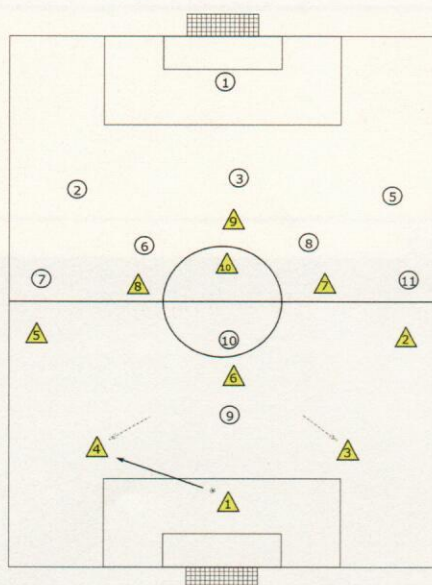
Wanneer hij de bal krijgt in vak 3 (of de O ploeg in vak 1) **moet** de flankvoorzet komen

De flankverdedigervan de aanvallende ploeg langs de andere flank houdt positie in vak 2 en anticipeert op verleggen van spel

Coaching:

1 t.e.m. 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 9 / K + 9

Beschrijving:

2x7' continu spel over 3/4 terrein

De te coachen ploeg speelt 1-4-4-1, de andere 1-3-3-3

Coaching:

1 t.e.m. 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

Bespreking belangrijkste coachingspunten

Opruimen materiaal

Naam: Ivo Vranken
Thema: afsluiten speelhoeken naar rechtstreekse tegenstander zodat deze niet in de rug kan aangespeeld worden. Eindpass in de diepte beletten door afsluiten centrum

Aantal: 16+2
Categorie/niveau: Knapen

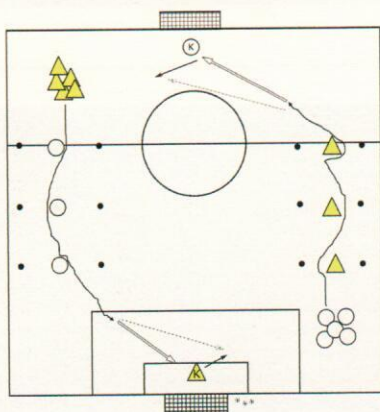
Materiaal: potjes, 8 minidoeltjes, 1 groot verplaatsbaar doel, overgooiers (2 kleuren), 20 ballen



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. **"BLOK"**: vorm een blok 4+2 en blijf voldoende dicht bij elkaar
2. **"NEEM OVER"**: tegenstrever overnemen als die in je zone komt (dus vermijd dat er gekruist wordt)
3. **"SLUITEN"**: kom dicht bij elkaar
4. **"DRUK"**: speler dichtst bij de bal zet druk op de speler in balbezit
5. **"KEEPER"**: positie voor/achter/links/rechts – keeper moet meespelen
6. **"DEKKING"**: zorg voor een correcte onderlinge dekking

OPWARMING



Beschrijving:

Afstand: 3/4 terrein

Loslopen onder leiding van kapitein

Dribbel en passing-vorm: verdedigers zetten druk en nemen positie

1. Speler 1 vertrekt met de bal aan de voet en probeert verdediger 1 te dribbelen
2. Lukt dit, dan gaat hij verder en zoekt hij verdediger 2 op. Dan 3 en dan passt hij in op de K, die hem teruggeeft in de loop. Slaagt de speler er niet in de verdediger te dribbelen dan wordt hij verdediger. De verdediger zet dan onmiddellijk de actie verder.

Variaties:

Wisselen van richting

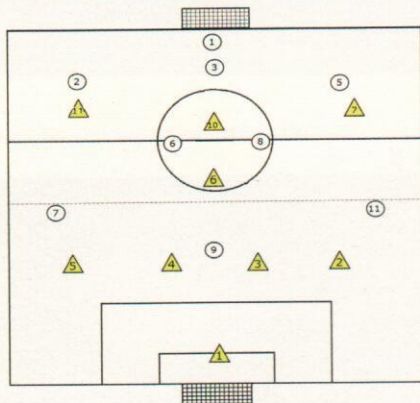
Per post 2 verdedigers plaatsen, en met 2 aanvallers opkomen verdedigingszone breder maken)

Duur: 3x5'

Coaching:

4 en 6 (3 ook bij variatie met 2 V's samen)

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

Afstand: 3/4 terrein.

Stippellijn = buitenspellijn

Geel speelt in: 1-4-2-2 (te coachen ploeg)

Wit speelt in: 1-3-2-3

De ballen starten steeds bij de witte ploeg die opbouwt en probeert te scoren. Een doelpunt na een pass in de diepte telt dubbel

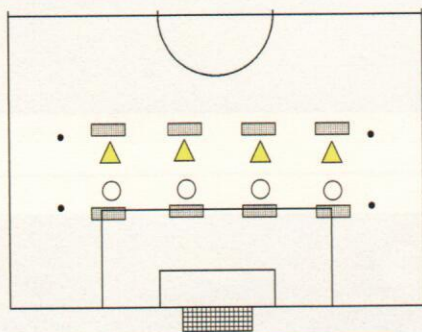
Herkenningfase

Duur: 3x5'

Coaching:

1 t.e.m. 6

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Afmetingen: 50x20m.

We spelen 4 tegen 4 op kleine doeltjes met als doel de speelhoeken af te sluiten

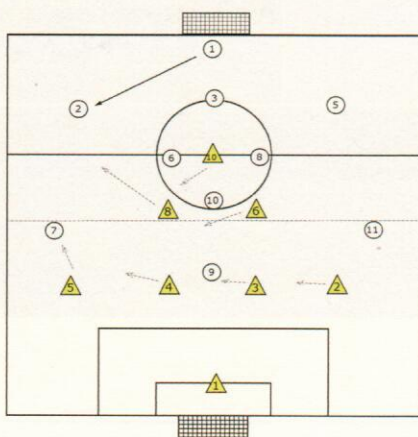
De andere spelers spelen op de andere zijde van het veld 4+K/4+K, waarbij elke ploeg zoveel mogelijk keren probeert zijn eigen keeper aan te spelen, nadat ze de bal eerst 3 maal hebben laten rondgaan (veld van 20x20m.)

Duur: 2x4' en dan wisselen van groep

Coaching:

2, 3, 4, 6

WEDSTRIJDVORM 2



K + 7 / 9 + K

Beschrijving:

Afstand: 3/4 terrein

Geel speelt in: 1-4-3 (te coachen ploeg)

Wit speelt in: 1-3-3-3

De bal start steeds bij de K van de witte ploeg die opent op een van de FV's. Deze proberen de bal diep te spelen voor de FA's en/of de diepe spits. De gele ploeg tracht dit te voorkomen door goed de paslijnen af te zetten naar het centrum toe (+druk te zetten op de balbezitter)

Voorts heeft de gele ploeg als doel zoveel mogelijk hun verdedigend blok gesloten te houden en de dieptepassen in hun rug te vermijden

Scoort wit na een dieptepass = dubbele punten

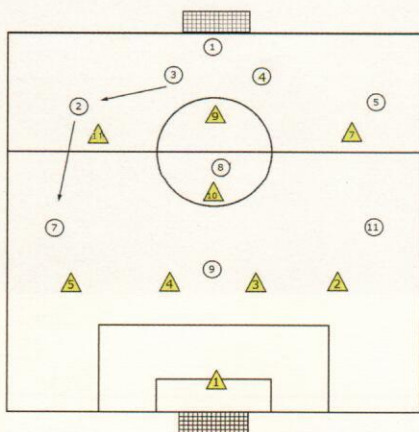
Kan geel scoren: 3 punten

Duur: 3x5'

Coaching:

1 t.e.m. 6

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Afstand: 2 zones

– zone 1: 30x60m.

– zone 2: 1/2 terrein

In zone 1 tussen het verplaatsbaar doel en de middellijn wordt er K+4/3 gespeeld. De verdedigers trachten zo snel mogelijk de bal diep te spelen. Eens een verdediger de bal diep heeft gespeeld richting één van zijn aanvallers, dan mag hij aansluiten op de speelhelft van de tegenstander (= zone 2) en steun geven. Vervolgens spelen ze op die speelhelft 5/5+K en proberen ze te scoren

De 3 aanvallers van geel zetten de paslijnen af naar de spitsen om te verhinderen dat wit gemakkelijk diep kan spelen (proberen de pass van op de tekening links te verhinderen)

In deze tussenvorm moeten de aanvallers en de 10 van geel de paslijnen afzetten

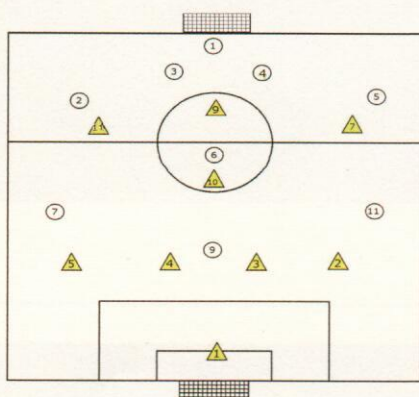
Scoren wit na een dieptepass telt opnieuw dubbel

Duur: 3x5'

Coaching:

1 t.e.m. 6

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

Afstand: 3/4 terrein

Stippellijn = buitenspellijn

Geel speelt in: 1-4-1-3 (te evalueren ploeg)

Wit speelt in: 1-4-1-3

Wedstrijdvorm die verloopt volgens de normale reglementen en waarbij we nagaan of de vooropgestelde doelstellingen bereikt worden

Na 7' gaan 6 en 10 van ploeg wisselen en speelt geel met een VMV en wit met een AMV!

Scoren na pass in de diepte: 2 punten

Duur: 2x7'

Coaching:

Evaluatie

COOLING DOWN

Beschrijving:

Nabespreking + spelletje 'lat' trappen

Materiaal opruimen en douchen

Naam: Vandenheede Hugo (docent voetbal UEFA A centrum Torhout)
Thema: wij zetten te weinig druk op de bal waardoor de tegenstander steeds een goede lange bal kan spelen (1-4-3-3 systeem)

Aantal: 14+2K
Categorie/niveau: Seniors

Materiaal: 16 ballen, 20 rode en 4 gele hoedjes, 8 blauwe en 8 rode overgooiers en 1 verplaatsbaar doel



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Zorg voor een goede onderlinge dekking op de medespeler die de balbezitter aanvalt (zo kan de bal niet diagonaal diep gespeeld worden en kan de balbezitter onder druk gezet worden wanneer die zijn rechtstreekse tegenspeler heeft uitgeschakeld.

"DEKKING"

2. Verhinderen van de lange bal door pressie op de bal. **"LANGE BAL ERUIT"**

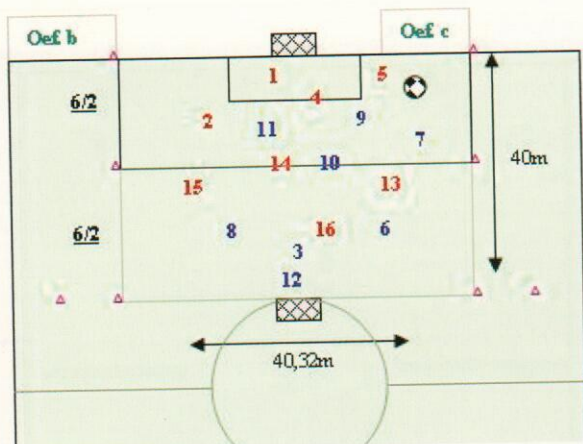
3. Looplijnen ivm de bal bij pressing: duw de flankverdediger naar binnen. **"DUW NAAR BINNEN"**

4. Communicatie en onderlinge coaching: de juiste man geeft moment van pressing aan! **"PRESS"**

5. Er wordt in blok druk op de bal gezet: dichtste speler zet druk en de anderen glijden in dekking. **"IN BLOK"**

6. Het blok kantelt wanneer de bal van de ene flank naar de andere gespeeld wordt. Als de bal zich op de rechterkant van de tegenpartij bevindt, zal de LFV (5) hoger opgesteld staan dan de RFV (2). **"KANTELT"**

OPWARMING



Beschrijving:

a) inlopen, tot. duur: 10'

b) 2 groepen van 8: wedstrijd 6 tegen 2:
6 spelen op BB en verplicht 2x raken

Duur: 1'

Rust: 4' (als kaatser)

Herhalingen: 4

Series: 2

Rust tussen series: 2'

Tot. duur: 10'

c) wedstrijd 7+K /7+K: handbal

Er wordt gevraagd zo snel mogelijk gegroepeerd de balbezitter aan te vallen. Scoren kan met hoofd of door volley

Bal die valt = balverlies

Er wordt niet gelopen met de bal in de hand

Duur: 5'

Rust: 2' (met dynamisch rekken)

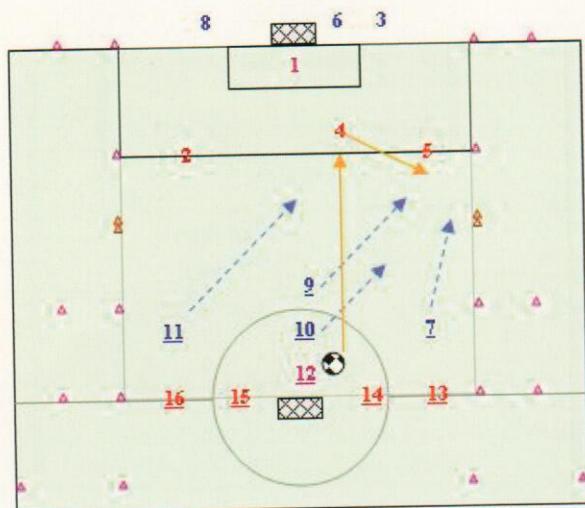
Herhalingen: 2

Tot. duur: 12'

Coaching:

1 - 6

WEDSTRIJDVORM 1



K + 4 / 3 + K

Beschrijving:

Veld: 50x40m.

8 ballen bij DV(12), andere 8 rondom terrein

4-tal start in eigen doelgebied, 3-tal op grote backlijn

Gele hoedjes = buitenspellijn

DV (12) trapt een strakke pass richting CV(4). Deze neemt de bal aan en speelt op zijn beurt de bal in op een flankverdediger. Op het moment van aanname van de bal door CV(4), gaat het viertal, in ruitformatie, pressing geven op de balbezitter. Het viertal kan na balrecuperatie scoren op gewone manier, het drietal kan scoren op gewone manier of door een goede lange bal te sturen naar één van het viertal dat staat opgesteld naast het doel van DV(12). Na doelpoging van vier- of drietal wisselen. Indien er geen doelpoging is binnen 45" wisselen. De bal start altijd bij K (12)! Viertel naast het doel zijn GEEN kaatsers, maar wel wisselspelers!

Duur: 45"

Rust: 45"

Herhalingen: 8

Series: 2

Rust tussen series: 2'

Tot. duur: 25'

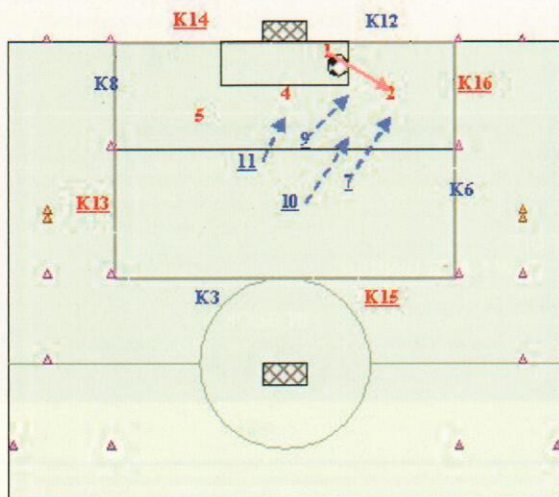
Tijdens rust tussen series drie- en viertal in groep jongleren

Coaching:

Te coachen team = 7, 9, 10, 11 en 13, 14, 15, 16

1 - 6

TUSSENVORM 1



4 + 4KA / 4 + 4KA

Beschrijving:

Veld: 40x40m., zonder doelen

Alle ballen rondom het terrein

In het vierkant wordt 4 tegen 4 gespeeld. Ieder team kan gebruik maken van zijn 4 kaatsers die afwisselend staan opgesteld rondom het vierkant. In het vierkant wordt vrij gespeeld, kaatsers spelen verplicht in 2 tijden. Men scoort 1 punt als men 10x de bal binnen de ploeg kan houden. Men kan een extra punt scoren wanneer een kaatser met een goede lange bal een andere kaatser kan bereiken

Duur: 1'30"

Rust: 1'30" (als kaatser)

Herhalingen: 3

Series: 2

Rust tussen series: 2'

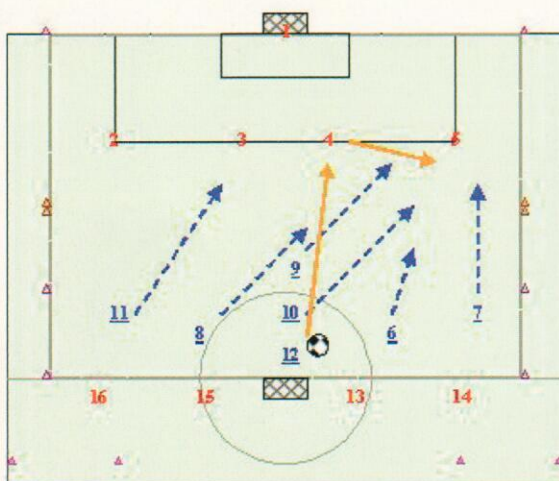
Tot. duur: 20'

Coaching:

Te coachen team = 7, 9, 10, 11 en 13, 14, 15, 16

1 - 6

WEDSTRIJDVORM 2



K + 6 / 4 + K

Beschrijving:

Veld: 50x50m

8 ballen bij DV(12), andere 8 rondom terrein

6-tal start in eigen doelgebied, 4-tal op grote backlijn

Gele hoedjes = buitenspelrij

DV(12) trapt een strakke pass richting CV (3 of 4). Na aanname speelt hij op zijn beurt in op een FV (2 of 5). Op het moment van de aanname van de bal door CV gaat het zestel pressing geven op de balbezitter. Het zestel kan na balrecuperatie scoren op gewone manier, het viertal kan scoren op gewone manier of door een goede lange bal te sturen naar één van het viertal dat staat opgesteld naast het doel van DV(12). Na 1' wisselt het rode team in het veld met het rode team naast het veld. Het blauwe team blijft in het veld. De bal start altijd bij 12

Duur: 1'

Rust: 30"

Herhalingen: 6

Series: 2

Rust tussen series: 2'

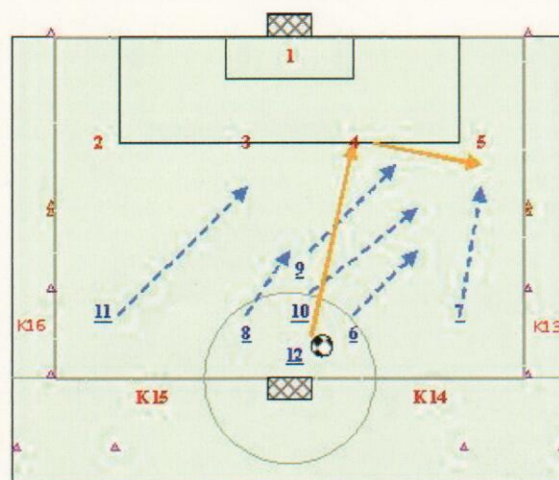
Tot. duur: 20'

Coaching:

Te coachen team = 6, 8, 7, 9, 10, 11

1 - 6

TUSSENVORM 2



6 + K / 4 + 4KA + K

Beschrijving:

Veld: 50x50m.

8 ballen bij K(12), andere 8 rondom terrein

6-tal start in eigen doelgebied, 4-tal op grote backlijn

Gele hoedjes = buitenspelrij

K(12) trapt een strakke pass richting CV (3 of 4)

Na aanname speelt hij op zijn beurt in op een FV (2 of 5). Op het moment van de aanname van de bal door CV gaat het zestel pressing geven op de balbezitter. Het viertal binnen het speelveld, speelt samen met 4 kaatsers. Kaatsers spelen in 1 of in 2 tijden. Na 2' wisselt het rode team in het veld met de kaatsers. Het blauwe team blijft in het veld

Duur: 2'

Rust: 30"

Herhalingen: 4

Series: 2

Rust tussen series: 5'

Tot. duur: 25'

Tijdens rust tussen series rustig loslopen en in groep jongleren

Coaching:

Te coachen team = 6, 8, 7, 9, 10, 11

1 - 5

Er is geen plaats meer om WV3 en CD af te beelden

Naam: Dallemagne Philippe, docent FTS
Thema: B+: infiltratie van een verdedigende middenvelder binnen een 1-4-3(2-1)-3 systeem

Aantal: 14+2K
Categorie/niveau: Seniors

Materiaal: 1 groot en 2 kleine verplaatsbare doelen, hesjes, dopjes, 16 ballen

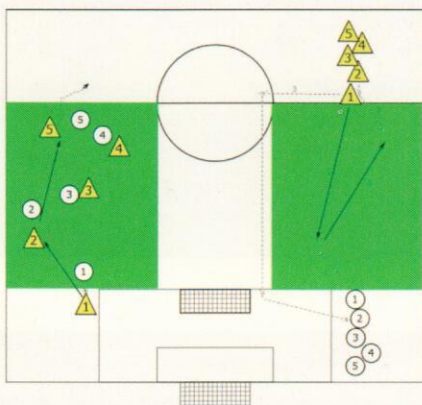


Richtlijnen en coachingswoorden:

- 1) durf
 - 2) diepte
 - 3) combinatie
- Opm.: passing via de centrale as na balrecuperatie

OPWARMING

(15')



Beschrijving:

2 x 2 zones van 20x30m.

1. pass gevolgd door opwarmingsoef. voor armen en benen en gevarieerde loopoef.

2. 5 / 5: 1 punt wanneer een speler met bal aan de voet infiltreert over de lijn

De ploeg die scoort mag opnieuw starten in de andere richting

Bij balrecuperatie verplicht om eerst achter een lijn te spelen alvorens te kunnen scoren (tek. links)

Coaching:

1, 2, 3

WEDSTRIJDVORM 1

K + 10 / K + 7

(20')



Beschrijving:

Afgeleide vorm

3/4 terrein, 1 groot doel op 16m.-lijn

Geel: 1-4-3(2-1)-3

Wit: 1-3-1-3

Afgebakende zone (groen) waar enkel speler 6 van wit mag inkomen bij B-

Start bij K van wit die bal speelt naar 7 of 11

Duel om de bal

Doelpunt na individuele actie van 7 of 11 = 3 punten

Geel tracht op te bouwen via 10-8-6 na balrecuperatie door 4-5 of 3-2

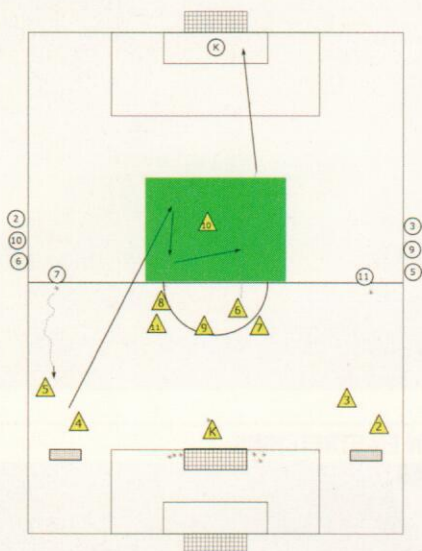
Opnieuw starten bij K wit na 1 à 2' zodat het probleem/de situatie zich opnieuw voordoet

Coaching:

1, 2, 3

TUSSENVORM 1

(15')



Beschrijving:

3/4 terrein, 1 groot doel op en 2 kleine doeltjes ter hoogte van de 16m.-lijn

7 wit gaat het duel aan met 5 en 4 en tracht te scoren in het kleine doeltje

Twee mogelijkheden:

1. balrecuperatie van 5 of 4 gevolgd door combinatiespel met 10-8-6 en schot op doel

2. indien 7 scoort = 3 punten en herstart bij K geel via 4 of 5 om dezelfde spelfase te bekomen als bij punt 1

Coaching:

1, 2, 3



(15')



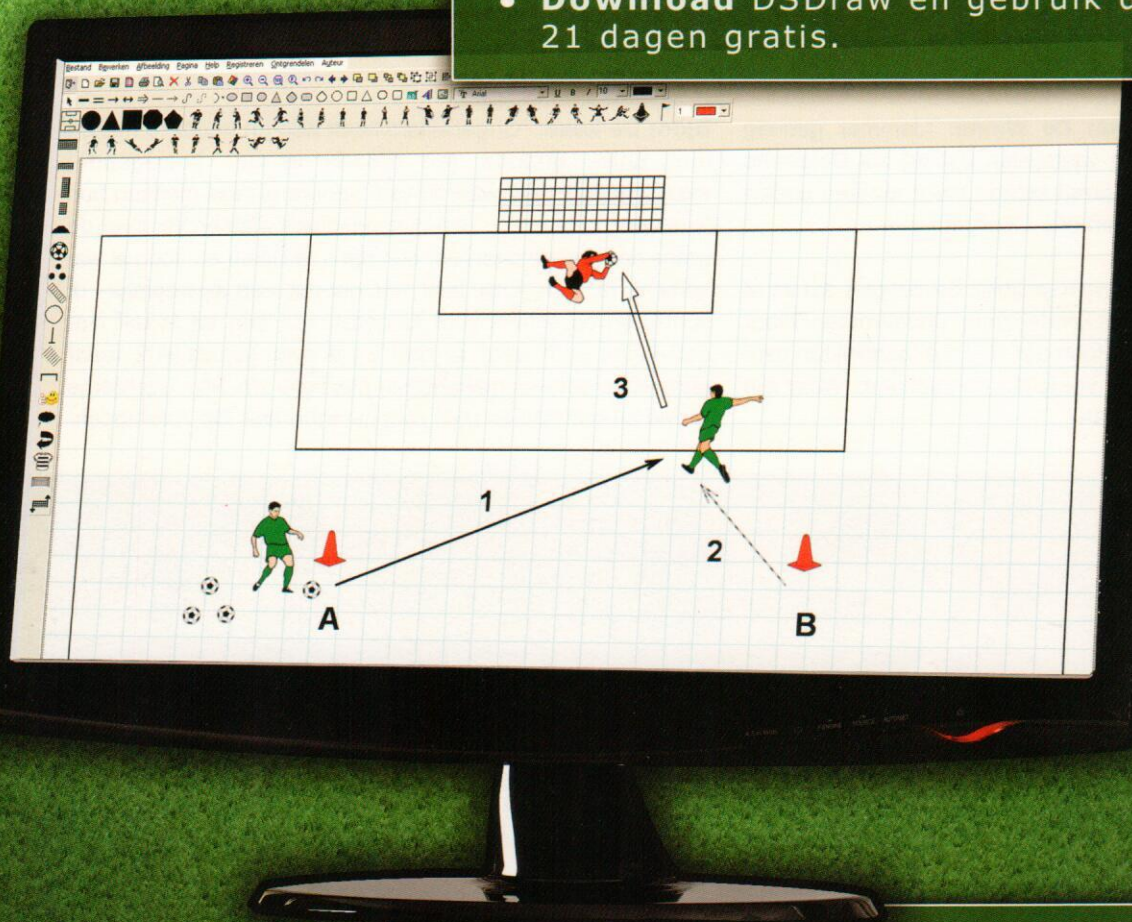
(25')



(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!



Algemene balbeheersing en krachtontwikkeling bij jonge voetballers!

Björn De Neve en Bram De Winne

Goed een jaar geleden groeide bij Björn De Neve en Bram De Winne het idee en de uitdaging om iets op de markt te brengen wat relatief vernieuwend is voor de meeste jeugdopleiders in het voetbal. Het werd een Cd-rom met ongeveer 75 minuten beeldmateriaal om de jeugdtrainer visueel op nieuwe ideeën te brengen omtrent het atletiseren van jonge voetballers, en meer specifiek jeugdspelers in hun coördinatiefase. Op dit moment is Björn aan de slag als lesgever topsport voetbal in Gent en als teamtrainer van Club Brugge U-17. Bram is fysicaal coach en reva-trainer bij SV Zulte-Waregem.

Björn De Neve en Bram De Winne: "Jammer genoeg moeten we tot op heden vaststellen dat wij als Belgische voetbalatleten de laatste jaren steeds meer moeten onderdoen voor landen die boven ons uitstijgen.

Veel hoofdtrainers zullen waarschijnlijk bevestigen dat ze al wel eens een jeugdproduct konden laten doorstromen, maar enkele weken later vaststelden dat ze enkel beschikten over een 'leuk voetballertje'. De vraag die dan opkomt: "Waar zijn die leuk voetballende atleten?"

Björn De Neve: "Ongetwijfeld heeft één en ander te maken met onze zittende (en steeds minder bewegende) maatschappij, daar waar in veel andere landen mensen hun leven nog beleven op een dynamischere manier. Ver over de grens hoeven we daarvoor niet eens te kijken om toch al wat verschil te zien. Ook blijft het gebrek aan bewegings- of sporturen op school voor kinderen van drie tot twaalf jaar een hekel punt waar al veel werd over gepalaverd, maar niets concreet aan gewijzigd in positieve zin. Mijn dochtertje is drie en een half en mijn zoontje anderhalf. Op zondagoch-



(Photonews, Koen Persoons & Ronald Vargas, Lokeren - Club Brugge)



(Björn De Neve)

wisselen ze trainers uit. In Eendracht Aalst hebben ze dit bijvoorbeeld al lang begrepen: de derde training van de week bij de jongsten is daar de 'bewegingsacademie': de jongste voetballers krijgen er allerlei alternatieve bewegingsvormen. Is dit niet fantastisch? Eindelijk toch een aantal mensen die het atletiseren van sportief aangelegde kinderen bekijken vanuit een breder en niet-eenzijdig perspectief.

Ook in SV Zulte-Waregem werd er dit seizoen gestart met een bewegingsschool voor de U7 t.e.m. U10. Deze initiatieven moeten helaas van de clubs zelf komen omdat onze onderwijscultuur meer bewegen moeilijk maakt. Het drukke weekschema van een jeugdvoetballer in 1ste nationale legt dit gebrek gevoelig bloot. Wat houdt ons tegen om onze deuren open te zetten voor elkaar en onze communicatieve en organisatorische vaardigheden aan te spreken? Waarom kan een goed gestructureerde voetbalclub met haar jeugdopleiding van zeven à acht tot twaalf jaar niet komen tot samenwerkingsakkoorden met clubs en trainers uit andere sporttakken?"

Björn De Neve: "Geef kinderen de mogelijkheid om deel te nemen aan twee voetbaltrainingen per week, ingevuld met trainingsinhouden waarvoor ze zowel op fysiek als op technisch-tactisch vlak prikkelbaar en trainingsgevoelig zijn. Combineer dit met twee alternatieve sporten per week waarbij je hen bijvoorbeeld voor nieuwjaar laat turnen en zwemmen en waarbij ze na nieuwjaar atletiek en judo voor de kiezen krijgen. Op die manier zal een voetbaltalentje op twaalf jaar ongelooflijk sterk ontwikkeld zijn in alle fysieke parameters: coördinatie, lenigheid, uithouding, snelheid en kracht. Indien hij daarnaast de intrinsieke motivatie heeft om thuis veel bezig te zijn met de bal, zal hij ook 'alles kunnen met een bal'. En voilà, de basis is gelegd! In Nederlandse

tend rijden we van Gent naar Grimbergen om beide snuiters een uurtje te laten genieten van de Bewegingsschool Achilles. Dit concept van Emile Rousseaux, waarin kinderen vrij bewegend kunnen ontdekken, ervaren, beleven...is fantastisch, maar zou in zijn opvatting eigenlijk niet zo uniek mogen zijn zoals het nu is. In elke school of elke gemeente zou een kind van anderhalf tot zes jaar de mogelijkheid moeten hebben om bijna dagelijks van een soortgelijke bewegingswereld te proeven. Binnen vijftien jaar vaardigen we dan wel een massa medaillekandidaten af naar de Olympische spelen.

Ook moeten we misschien eens stilstaan bij de vraag of de gemiddelde jeugdtrainer wel voldoende eisend is voor zijn jeugdvoetballers? We kunnen het dan bijvoorbeeld hebben over de balsnelheid bij het inpassen, het inspelen vóór een medespeler met de nodige ruimte, het herkennen van een situatie voor zijn eerste balcontact, de snelheid en manier van druk zetten enz."

Bram De Winne: "Tot slot kunnen we ons de vraag stellen of we in het voetbal niet veel te eenzijdig opleiden tot de gemiddelde leeftijd van twaalf jaar? Is het niet absurd dat kinderen van zes à acht jaar soms al drie of vier voetbaltrainingen krijgen per week en daarnaast niets anders doen van sport? Enkele clubs in Vlaanderen - maar het zijn jammer genoeg nog uitzonderingen op dit moment - wisselen hun voetbaltrainingen af met andere sporten. Daarvoor werken ze dan samen met een andere sportclub uit de stad of gemeente, of



(Bram De Winne)





topclubs met een heuse topsportcultuur werken ze al jaren zo en noemen ze het multi-skills development.”

Björn De Neve en Bram De Winne: “Dus dit artikel én het ontwikkelen van onze Cd-rom is in feite deels vanuit ergernis dat ons landje op sportief vlak steeds meer achteruit boert en er te weinig nagedacht of opengestaan wordt voor vernieuwing en verbetering. We moeten echt af van onze kortzichtige kijk! Met de Cd-rom proberen we duidelijk te maken dat een hoge graad van atletisme in het moderne voetbal noodzakelijk is om te kunnen doorgroeien tot de absolute top. Maar atleet worden we natuurlijk niet van vandaag op morgen. Hier gaan duizenden trainingsuren over en verschillende biologische ontwikkelingsfasen, waarin elke biologische leeftijd een andere trainingsgevoeligheid heeft. Laat ons vertrekken vanuit de ambitie om onze jeugdige voetballers op fysiek vlak een totaalopleiding aan te bieden. Hiervoor kwamen we terecht bij de term LTAPD.”

TOTAALOPLEIDING = LTAPD

Björn De Neve en Bram De Winne: “Binnen de moderne Belgische jeugdopleidingen staat het ontwikkelen van technisch en tactisch sterke jeugdvoetballers centraal. Het is

ook onze overtuiging dat deze zaken ‘mede-prioritair’ zijn om toekomstige voetballers op te leiden. Echter, vaak wordt de atletische ontwikkeling vergeten of geminimaliseerd. Nochtans is een grote algemene ontwikkeling voorafgaand aan specialisatie, essentieel om latere toppers op te leiden. Een tiental jaar geleden kwam Balyi opzetten met het concept LTAD (Long Term Athlete Development), in onze voetbalcontext nu meestal omgezet in LTPD (Long Term Player Development). Een leuke voetballer die te weinig atleet is, zal echter de top nooit bereiken. Een atleet die het technisch-tactische te weinig beheerst, evenmin. Laat ons vanaf heden vanuit een totaalopleidingsfilosofie in voetbalcontext dus spreken over en streven naar LTAPD: Long Term Athletic Player Development.”

LT(A)PD >>> (Player)

Björn De Neve: “Op voetbalinhoudelijk (technisch-tactisch) vlak komt het erop neer om geïsoleerde technieken steeds verder uit te diepen en te koppelen aan de bijhorende spelinzichten van makkelijk naar moeilijker. Naargelang de jeugdvoetballers ouder worden, wordt het geïsoleerde steeds meer vertaald naar het functionele: dezelfde technieken vaker toepassen onder weerstand, opbouwend naar



(Photonews, Zulte Waregem)

aantallen, positionele herkenbaarheid vanuit de speelwijze, sneller situatief handelen enz. Indien we hierover in discussie gaan, hebben we het steeds over verhoudingen. Mijn standpunt is: bij het begin van zijn groeispurt moet een voetballer alles kunnen met een bal en daartoe perfect coördinatief geschoold zijn. In verhouding heeft hij dus nood aan tienduizenden geïsoleerde balcontacten, snelle voetjes zonder en met bal, een goede lichaamsbeheersing enz. Een hoge technische handelingssnelheid voor een voetballer van dertien jaar is een voorwaarde om als trainer op latere leeftijd eisend te kunnen zijn op vlak van tactische handelingssnelheid en beiden aldus aan elkaar te koppelen. Willen we op senioreniveau meer toppers krijgen, is het absoluut noodzakelijk dat dit voetbalinhoudelijke lange-termijnwerk voortdurend hand in hand gaat met de fysieke long term development, vandaar LTAPD."

LTA(P)D >>> (Athlete)

Bram De Winne: "Op fysiek ontwikkelingsvlak komt het erop neer dat atleten/sporters op bepaalde biologische leeftijden meer gevoelig zijn voor bepaalde prikkels dan voor andere prikkels. Met de biologische leeftijd wordt die leeftijd bedoeld die overeenkomt met de leeftijd waarop het skelet zich

bevindt. Het huidige jeugdvoetbal houdt echter enkel rekening met de kalenderleeftijd. Het risico dat veel talent daardoor verloren gaat, is reëel. Ongetwijfeld kent iedereen bij bijv. de U-15 het beeld van een ogenschijnlijk volwassen speler van 1m80 die in duel gaat met een kereltje van 1m55. Speler X heeft zijn groeispurt al volledig achter de rug terwijl speler Y nog aan die fase van biologische groei moet beginnen. Het klinkt voor iedereen logisch dat je deze twee spelers op training niet dezelfde fysieke prikkels kan en mag geven.

De volwassen speler zal meer nood hebben aan een goed stretchingprogramma en kan stilaan al beginnen met het trainen van functionele kracht. De laatrijpe speler is nog trainingsgevoeliger voor coördinatie. Het concept LTA(P)D geeft dus een antwoord op welke fysieke parameters het meest trainingsgevoelig zijn in elke biologische ontwikkelingsfase."

DE COÖRDINATIEFASE

Bram De Winne: "Onze Cd-rom is vrij specifiek gericht op de coördinatiefase, ook wel de gouden leeftijd genoemd. Deze biologische leeftijdsfase, ook wel pré-PHV-periode genaamd (de periode voor het begin van de groeispurt), situeert zich na de speelfase (trainingsgevoeligheid voor snelheid) en voor de puberteits- of PHV-periode (trainingsgevoeligheid voor uithouding). De coördinatiefase loopt bij jongens 'gemiddeld' van tien tot veertien jaar en bij meisjes van negen tot twaalf jaar, talrijke individuele en soms grote verschillen niet te na gesproken.

Binnen het concept LTA(P)D wordt de coördinatiefase gedefinieerd als de fase waarin jonge atleten enorm trainingsgevoelig zijn voor prikkels ter verbetering van alle coördinatiecomponenten: reactievermogen, koppelingsvermogen, oriëntatievermogen, differentiatievermogen, evenwichtsvermogen, wendbaarheid en ritmegevoel. Deze componenten van coördinatie, gecombineerd met de kracht, snelheid, lenigheid en uithouding van een speler, resulteren in een zeker bewegingsverloop bij al zijn voetbalhandelingen. In de wetenschap omschrijft Symons het begrip coördinatie als volgt: 'het harmonisch en economisch samenwerken van spieren, zenuwen en zintuigen om doelgerichte, stabiele bewegingsacties en snelle situatie-aangepaste reacties tot stand te brengen'.

Over krachttraining bij jeugdspelers vóór de groeispurt bestaat er heel wat controverse. Krachttraining in die ontwikkelingsfase kan zeker zijn nut hebben, alleen kan het doel nooit hypertrofie (of het vermeerderen van spiermassa) zijn. De bedoeling van krachttraining in de coördinatiefase is enerzijds dat spelers functionele bewegingen aangeleerd krijgen ('krachtcoördinatie'), zodat ze op latere leeftijd sneller kracht bij winnen. Het is dus vooral de bedoeling om de bewegingen te trainen en niet zozeer de spieren. De tweede doelstelling van de krachttoefeningen is de stabiliteit van de spelers te verbeteren.

Als enkel de benen getraind worden op jeugdige leeftijd, zal de speler met eenzijdige training op langere termijn meer overbelastingletsels hebben. Een goede stabiliteit (romp-, knie- en enkelstabiliteit) leidt tot minder blessures en zal de loopefficiëntie verbeteren. Een speler met een brede opleiding in de coördinatiefase zal op latere leeftijd eenvoudiger en sneller bepaalde zaken opnemen."



HANDELINGSSNELHEID

Björn De Neve: "Voetbal in eerste nationale is hetzelfde spelletje als in vierde provinciale. Waar een speler in voetbal steeds weer het verschil in maakt, is 'handelingssnelheid'. Dit begrip omvat echter een technische, tactische en fysieke parameter. Een jeugdspeler in voetbal die enkel in functionele oefenvormen en altijd onder weerstand van tegenstanders wordt getraind, zal op lange termijn nooit hoge toppen scheren. Want misschien is hij dan wel voetbalslim en ziet hij snel oplossingen, maar heeft hij te weinig balbeheersing om wat hij ziet in één of twee contacten uit te voeren of is zijn lichaam onvoldoende atletisch ontwikkeld om zijn directe tegenstander de baas te kunnen. Een technisch-tactisch hoge handelingssnelheid is cruciaal, maar de combinatie met een hoge fysieke handelingssnelheid is noodzakelijk om in het moderne voetbal het verschil te kunnen maken. Zoals eerder al aangegeven: een technisch hoge handelingssnelheid is meestal de voorwaarde om tactisch snel te kunnen handelen op latere leeftijd. Als trainer kan je niet van een speler verwachten dat hij bij zijn tweede baltoets de juiste keuze maakt als hij in zijn aanname worstelt met de bal, meestal met zijn hoofd in de grond. Perfectionistisch en op een veeleisende manier streven naar een zo goed mogelijk totaalplaatje is de uitdaging!"

PRINCIPES VAN DE MODERNE VOETBALOPLEIDING (LTAPD)

Björn De Neve: "Voor mij zijn dit opleidingsgericht een aantal fundamentele termen om mee aan de slag te gaan ter ontwikkeling van complete en voldoende atletische voetballers, waarbij de fysieke handelingssnelheid het trainingsitem is van in de wieg tot aan de poort van de A-kern:

- t.e.m. de speelfase: veelzijdig bewegen, brede basisontwikkeling op een sporttakoverschrijdende manier, trainingsgevoeligheid voor snelheid
- tijdens de coördinatiefase (zie Cd-rom): ontwikkelen van een hoge technische handelingssnelheid met nauwkeurige uitvoering in bewegen met en zonder bal (snelle bewegingsacties beheersen + alles kunnen met een bal)
- tijdens de puberteitsfase: trainingsgevoeligheid voor uithouding (veel omvang, voldoende lage intensiteit, opletten voor overbelasting), speelwijze-ontwikkeling
- na de puberteitsfase: trainingsgevoeligheid voor functionele en steeds specifiekere kracht, speelwijze-uitdieping, technisch-tactische handelingssnelheid."

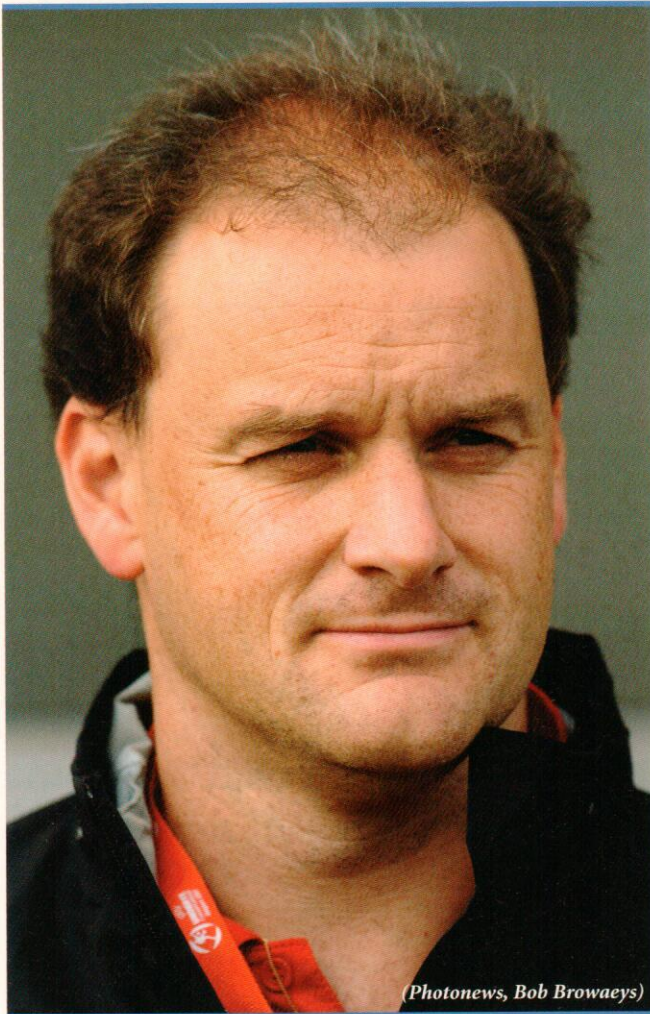


(Photonews)

De teamtactics anders bekeken!

Bob Browaeys, Directeur Federale Trainersschool

Sinds begin 2000 werd vanuit de schoot van de Federale Trainersschool een uniforme opleidingsvisie door de KBVB aan onze jeugdopleiders uitgedragen. Zo werd voorgesteld om de jeugdspelers vanaf elf tegen elf in een 4-3-3 veldbezetting met een verdedigende driehoek in het middenveld te laten spelen, omdat op die manier de spelers maximale opleidingskansen krijgen om de zoneprincipes in balbezit en balverlies op het veld correct toe te passen. Binnen het KBVB leerplan werden BASICS en TEAMTACTICS doelstellingen gedefinieerd die de speler na het beëindigen van zijn jeugdopleiding (= zeventien jaar) de kans bieden om in alle mogelijke veldbezettingen en spelsystemen optimaal binnen het team te presteren. Ondertussen is het voetbalspel razendsnel geëvolueerd. Zo kunnen we ons de vraag stellen of er bij het 'anders' uitvoeren van bepaalde teamtactics (vanuit eventueel een andere veldbezetting) tijdens de jeugdopleiding geen extra opleidingsaccenten gelegd kunnen worden waardoor spelers beter voorbereid zijn om later in het 1^{ste} elftal optimaal te presteren.



(Photonews, Bob Browaeys)

In dit artikel worden de teamtactics van het KBVB leerplan vanuit een ander standpunt bekeken. Meer bepaald proberen we de volgende twee vragen te beantwoorden:

1. Welke teamtactics dienen we 'anders' in te vullen om onze jeugdspelers beter voor te bereiden op de noden van het moderne voetbal?
2. Welke opleidingsaccenten kunnen in een 4-3-3 met een **aanvallende** driehoek beter gelegd worden?

Ter verduidelijking voor de lezer werden de 50 teamtactics van het KBVB leerplan in een kader genummerd weergegeven. Daar waar nodig wordt naar een teamtactic verwezen door vermelding van het nummer tussen haakjes.

Definitie van de teamtactics

Zoals bepaald in de opleidingsbrochure van de KBVB kunnen we teamtactics omschrijven als 'het geheel van handelingen om als individu binnen een team zo goed mogelijk te functioneren ongeacht het spelsysteem of spelconcept, gebruik makend van de basics, de fysieke en mentale vaardigheden'.

Veldbezetting 4-3-3 met aanvallende driehoek

Indien in de jeugdopleiding gekozen wordt voor een 4-3-3 veldbezetting met een aanvallende driehoek, betekent dit dat er één verdedigende middenvelder (pos. 6) centraal voor de verdediger speelt met daarvoor twee aanvallende middenvelders (pos. 8 en 10). Een dergelijke veldbezetting houdt in dat er vijf spelers deel uitmaken van zowel het verdedigend als het aanvallend blok, waardoor er een volledig evenwicht tussen verdedigend en aanvallend ingestelde spelers bestaat. Deze veldbezetting kan ook als 4-1-4-1 weergegeven worden.



DE TEAMTACTICS BIJ BALBEZIT VAN DE EIGEN PLOEG ANDERS BEKEKEN

OPBOUWZONE BEHEERSEN BIJ BALBEZIT VAN DE EIGEN PLOEG

Aanspelbaarheid

1. Openen: breed
2. Openen: diep
3. Driehoekpositiespel met evenredige onderlinge afstanden
4. Ruimte creëren voor zichzelf
5. Ruimte creëren voor medespeler en het benutten ervan

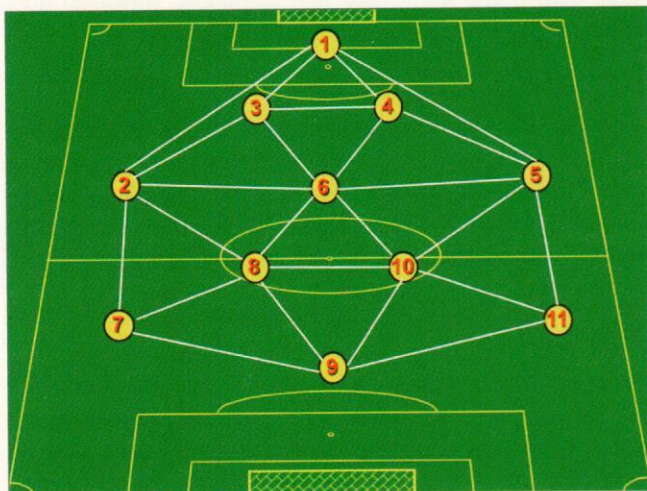
Balcirculatie

6. Geen 'dom' balverlies waardoor de tegenpartij een doelkans krijgt
7. Zo snel mogelijk de bal nauwkeurig doorspelen
8. Een zo hoog mogelijke balsnelheid ontwikkelen
9. Diagonale IN & OUT passing naar de zwakke zone van de tegenpartij
10. Een speler of lijn overslaan

Opbouw vanachter uit

Bij het spelen van een 4-3-3 met een aanvallende driehoek kan de balcirculatie in de meest gunstige omstandigheden plaatsvinden aangezien een dergelijke veldbezetting de meeste driehoeken voorziet (TT+3).

Alle bovenvermelde 'balcirculatie' teamtactics (TT6+ t.e.m. TT10) zullen dan ook optimaal aan bod kunnen komen tijdens het spelen vanuit een dergelijke veldbezetting bij de jeugd.



Om de opbouwende kwaliteiten van de keeper en de verdedigers te verbeteren, dient de jeugdopleider te kiezen voor een 'gerichte' opbouw van vanachter uit. M.a.w.: de doelman wordt afgeraden om bij een doeltrap of een uittrap vanuit de hand de bal zo ver mogelijk uit te trappen. 'Gericht' houdt hier in dat de doelman steeds kiest om de bal naar een medespeler te spelen die niet gedekt staat, maar duidelijk aanspelbaar is. Een dergelijke gerichte opbouw kan zowel d.m.v. een korte, halflange als lange opbouwpass gebeuren. Afhankelijk van de spelsituatie die door de tegenstanders en de medespelers bepaald wordt, neemt de keeper hier de juiste beslissing. Bij een doeltrap legt de doelman de bal volledig centraal op de 5,5m. lijn zodat hij de speelhoeken naar rechts als naar links maximaal openhoudt. De verdedigingslijn sluit eerst aan waarbij de flankverdedigers (pos. 2 en 5) zich tot tegen de zijlijn/middellijn opstellen (TT1+ en TT2+), waardoor zij ruimte creëren voor de centrale verdedigers (pos. 3 en 4) en de verdedigende middenvelder (pos. 6) (TT+5). Om aanspelbaar te zijn, maken de centrale verdedigers ruimte voor zichzelf (TT+4) door elk naar de hoek van het strafschoepgebied (zie looplijn op tekening) te sprinten.

De keeper speelt de bal dan naar de medespeler die in de meest gunstige positie aanspelbaar is. Dit kan de minst onder druk gezette centrale verdediger zijn, maar ook de verdedigende middenvelder of zelfs de flankverdediger (afhankelijk van de positie van de buitenspelers van de tegenpartij).

Tijdens de opbouw van vanachter uit is er voor de verdedigende middenvelder een belangrijke taak als lage spelverdeler weggelegd. Door alleen voor de verdediging te spelen, heeft hij meer ruimte om aanspelbaar te zijn. Aangewezen is dat hij niet te vaak in de bal komt, maar eerder weg van zijn rechtstreekse tegenstander beweegt (tegenbeweging) waardoor hij bij balbezit gemakkelijker kan open draaien om het spel eventueel te verleggen.



De centrale verdedigers (pos. 3 en 4) zakken diagonaal uit naar de hoeken van het strafschoepgebied.



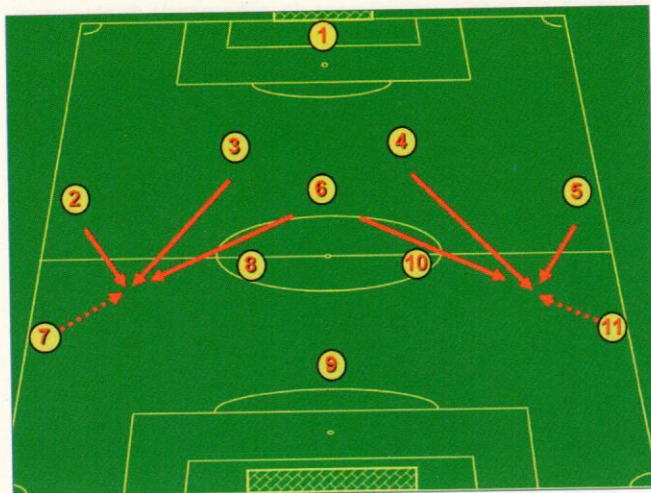
De rechter centrale verdediger (pos. 3) is meest aanspeelbaar en ontvangt de bal.



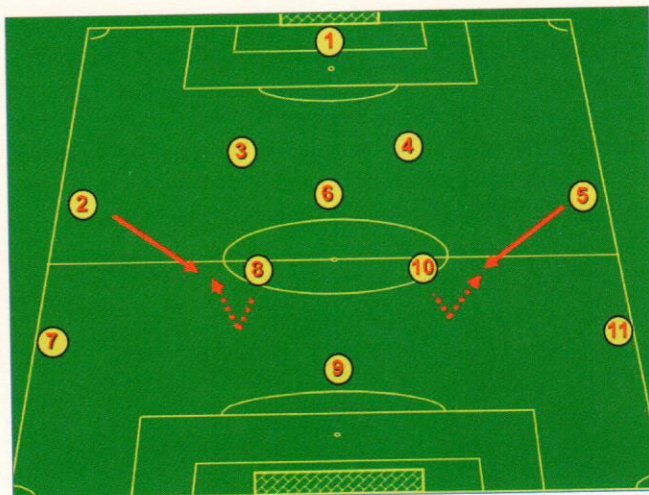
De verdedigende middenvelder (pos. 6) blijft weg van de bal en kan zo gemakkelijker opendraaien als hij de bal ontvangt.

Aanspeelbaarheid van het aanvallend blok

Door met een aanvallend blok van vijf man te spelen, is de ruimte om aanspeelbaar te zijn kleiner. Zowel de flankaanvallers (pos. 7 en 11) als de aanvallende middenvelders (pos. 8 en 10) zullen ruimte moeten creëren voor zichzelf (TT4+) door eerst van de bal weg te bewegen en dan snel naar de bal te komen. Aangezien bij het ontvangen van een diagonale pass (TT9+), de speler beter ingedraaid kan staan, zal de jeugdopleider de diagonale 'inside' run bij zijn buitenspelers moeten aanleren. Deze 'inside' beweging is moeilijk verdedigbaar. Indien de flankverdediger van de tegenpartij beslist om diagonaal door te dekken, ligt de flank voor de infiltrerende flankverdediger open. Indien de flankverdediger zijn flank niet wenst open te leggen en daarom zijn tegenstander niet volgt, is deze echter gemakkelijk aanspeelbaar.



De buitenspelers (pos. 7 en pos. 11) maken zich aanspeelbaar door diagonaal naar binnen te bewegen.



De aanvallende middenvelders (pos. 8 en pos. 10) maken zich aanspeelbaar door eerst weg van de bal te bewegen en dan naar de bal toe te komen.

De aanvallende middenvelders worden vaak van kortbij gedekt en zullen over een uitstekende balaanname (binnen- en buitenkant voet) moeten beschikken om zich onder druk vrij te draaien, weg van de tegenstander en richting andere flank, waardoor zij het spel kunnen verleggen (TT9+).



De rechter aanvallende middenvelder (pos. 8) sprint richting bal die hij van de rechter flankverdediger (pos. 2) ontvangt.



Dankzij een snelle draaibeweging (buitenkant voet rechts), komt hij los van zijn medespeler.



Hij draait zich weg van de tegenstander om zo het spel te verleggen.



39

De aanvallende middenvelder zal zich niet alleen richting bal aanspelbaar moeten maken. Indien er bij de tegenpartij ruimte tussen de verdedigingslijn en het middenveld is, tracht hij deze optimaal te benutten door op het juiste moment in het defensief vierkant te komen. Indien hij daar aangespeeld wordt, zal hij snel moeten doordraaien om d.m.v. een eindpass of een individuele actie een doelkans te creëren.



De linker aanvallende middenvelder (pos. 10) is in het defensief vierkant aanspelbaar en krijgt de bal toegespeeld.



De linker aanvallende middenvelder loopt zich vrij in de rug van de tegenstander.



Hij wordt in het defensief vierkant aangespeeld en draait onmiddellijk door richting het doel van de tegenpartij.

De onderlinge samenwerking tussen de 2 aanvallende middenvelden is eveneens een waardevol opleidingselement. Als de ene in de bal komt en kort gedekt wordt, kan de andere de ruimte in de rug van deze tegenstander benutten om daar aanspelbaar te zijn.

INFILTRATIES NAAR WAARHEIDSZONE

11. Wanneer infiltreren: ruimte + op het juiste moment
12. Infiltratie zonder bal: give & go
13. Infiltratie met bal: geen kans op onmiddellijk en/of gevaarlijk balverlies
14. Infiltratie met bal: leiden of dribbel, challenge

In het moderne voetbal is de infiltratie van een verdediger een belangrijk tactisch wapen om het defensief blok van de tegenpartij te ontgrendelen.

D.m.v. van een infiltratie op het juiste moment (TT11+) kan er een meerderheidssituatie in een bepaalde zone verkregen worden.

We lichten hier 3 verschillende infiltraties toe: de infiltratie van de flankverdediger (pos. 2 en 5) buitenom (zonder bal), het met de bal diagonaal naar binnen leiden door de flankverdediger (pos. 2 en 5) en het leiden van de centrale verdediger (pos. 3 en 4) tot in het middenveld.

Buitenom gaan van de flankverdediger

Dankzij een hoge startpositie zal de flankverdediger vooral na een vleugelverandering de kans krijgen om buitenom te gaan. Een belangrijke rol is hierbij weggelegd voor de flankaanvaller die al dan niet met de bal aan de voet diagonaal naar binnen

snijdt en zo ruimte creëert voor de opkomende flankverdediger.



De linker flankverdediger (pos. 5) speelt diagonaal in naar linker flankaanvaller (pos. 11) en gaat onmiddellijk buitenom (give & go TT12+).



De linker aanvaller voert een challenge (TT14+) uit op zijn rechtstreekse tegenstander.



De linkeraanvaller snijdt met de bal aan de voet diagonaal naar binnen en speelt de bal in de rug van zijn rechtstreekse tegenstander naar de buitenom gaande flankverdediger pos. 5).

Diagonaal naar binnen leiden van de flankverdediger

Iedere voetballiefhebber zal zich ongetwijfeld het winnend doelpunt (3-2) herinneren dat Philipp Lahm in de slotfase van de halve finale van het EK 2008 tegen Turkije maakte.

Het tegenvoets nemen van de tegenstander d.m.v. een kapbeweging dient een belangrijke plaats in te nemen in de opleiding van flankverdedigers.

Op die manier ontsnapt de flankverdediger aan de druk en kan hij zich integreren in het middenveld en zelfs infiltreren tot in de waarheidszone.

Door met één i.p.v. twee verdedigende middenvelders te spelen, is er bovendien meer ruimte voor de flankverdediger om een diagonale 'inside' run uit te voeren.



Lahm (pos. 5) ontvangt de wisselpass vanuit het middenveld en neemt zijn tegenstander onmiddellijk tegenvoets.



Hij infiltreert verder richting waarheidszone en voert een give & go (TT12+) uit met de vrijstaande centrale middenvelder die de bal onmiddellijk diep steekt naar de tot in het 16m.-gebied infiltrerende Lahm.



Lahm ontvangt de pass in het 16m.-gebied en werkt perfect in de korte hoek af.

Infiltratie met bal door de centrale verdediger (Piqué run)

Een van de hedendaagse centrale topverdedigers, die het infiltreren gevolgd door een juiste inspeelpass perfect beheerst, is Gerard Piqué. Door een dergelijke infiltratie creëert de centrale verdediger een man meer in het middenveld. Hij kan zelfs doorinfiltreren tot in het strafschoopgebied en voor een extra kopbalsterke speler in the box zorgen bij voorzet.



Piqué (pos. 4) ontvangt de bal, wordt niet onder druk gezet en infiltreert onmiddellijk richting doel.



Hij infiltreert verder met de bal aan de voet tot hij door de tegenstander onder druk gezet wordt.



41



Hij stopt zijn infiltratie en passt met de rechtermoot hard over de grond naar de breed opgesteld staande linker flankaanvaller (pos. 11).

Het spreekt voor zich dat een dergelijke infiltratie niet mag ontbreken in de opleiding van een moderne centrale verdediger. Door met één verdedigende middenvelder te spelen, hebben de centrale verdedigers meer ruimte om op het juiste moment te infiltreren, nl. bij ruimte (TT11+) en als de kans op balverlies onbestaande is (TT13+).

Diagonale run met bal door de flankaanvaller

Niet alleen de flankverdedigers kunnen de tegenstander verrassen met een diagonale 'inside' run. Ook de buitenspelers kunnen met de bal aan de voet de ruimte tussen de lijnen in het defensief blok optimaal benutten d.m.v. een infiltratie. Deze beweging is vaak moeilijk te verdedigen omdat de tegenstander niet onderling met elkaar wil kruisen (basisprincipe van zoneverdediging) en de tegenstander de speler aan de bal, telkens deze in een andere zone komt, dient 'los' te laten. Bovendien worden in het moderne voetbal creatieve spelers (bijv. Lionel Messi) vaak op de flank geplaatst zodat zij d.m.v. een dergelijke beweging de ruimte centraal tussen de lijnes kunnen opzoeken.



De rechter flankaanvaller (pos. 7) ontvangt de bal en zoekt onmiddellijk de ruimte op tussen de verdedigingslinie en het middenveld.



Hij blijft verder diagonaal voorwaarts infiltreren met bal aan de voet, richting waarheidszone.



De tegenstanders kunnen de diagonaal infiltrerende speler niet afstoppen waardoor hij in de 16m. in een scoringspositie komt.

De flankaanvallers dienen dus zodanig opgeleid te worden dat ze zowel langs de buitenkant (klassiek profiel) als langs de binnenkant hun tegenstander(s) kunnen uitschakelen.



(Photonews)

BEHEERSEN VAN DE WAARHEIDSZONE BIJ BALBEZIT VAN DE EIGEN PLOEG

15. Een doelkans creëren via een individuele actie
16. Een voorzet trappen die bruikbaar is voor een speler voor doel
17. Subtiele eindpass in de diepte
18. Efficiënte bezetting: 1^{ste} – 2^{de} paal, 11m. en 16m.
19. Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen!
20. Diepte induiken maar opgelet off-side
21. Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans

Bezetting vóór doel bij voorzet (vier spelers in de waarheidszone)

Door met een aanvallende driehoek in het middenveld te spelen, kan er gemakkelijker met vier spelers in de waarheidszone opgedoken worden. De twee aanvallende middenvelders (pos. 8 en 10) kiezen positie t.o.v. elkaar waarbij de ene speler de 11m. zone (45° pass achteruit) en de andere de 16m. zone (2^{de} bal) (TT18+) kan innemen. Bij een goede infiltratie van de flankverdediger (pos. 2 of 5), gevolgd door een voorzet, kan de flankaanvaller (pos. 7 of 11) eveneens tot in de waarheidszone bijsluiten.



Bij een voorzet van de rechter flankverdediger (pos. 2) sluit de rechter flankaanvaller (pos. 7) bij zodat er zich maar liefst vijf spelers in de waarheidszone bevinden.



Bij een voorzet van de rechter flankaanvaller (pos. 2) staan er vier spelers in de 16m. vóór doel opgesteld om de voorzet in doel te verwerken.

Buitenspeler sprint naar 1^{ste} paal bij voorzet vanop de andere kant

Indien de buitenspeler (pos. 7 en 11) op tijd zijn loopactie richting doel inzet, kan hij voor de verrassing zorgen door naar

de zone van de 1^{ste} paal te duiken op het ogenblik dat de voorzet getrapt wordt. Deze loopbeweging is verrassend omdat ze buiten het gezichtsveld van de tegenstanders vóór doel gebeurt. Tijdens het EK 2008 scoorde Bastian Schweinsteiger zo tweemaal door vanop de rechterflank naar de 1^{ste} paal te sprinten bij voorzet vanop links.



Schweinsteiger (pos. 7) sprint naar doel op het ogenblik dat de linker flankspeler (pos. 11) diep wordt gestuurd.



Hij kiest niet om bij voorzet positie in te nemen t.h.v. de zone aan de 2^{de} paal, maar loopt door naar de zone 1^{ste} paal.



Op het ogenblik van de voorzet, komt hij vóór de tegenstander aan de zone 1^{ste} paal en tikt de bal daar binnen.

Subtiele eindpass en Villa run (pos. 9)

Onnavolgbaar is de looplijn van David Villa in de rug van de centrale verdediger (TT20+), waarbij hij randje buitenspel op het juiste moment in de diepte duikt.

Indien de eindpass perfect gedoseerd is, kan een diepe spits door zo te bewegen regelmatig alleen voor de doelman komen. Belangrijk is de vooractie (= contra-beweging) die de spits uitvoert om zo uit het gezichtsveld van de centrale verdediger te komen in wiens rug hij dan duikt. Deze loopactie is



voor de diepe spits de oplossing om een zoneverdediging in de rug te pakken en dient dan ook tijdens de jeugdopleiding veel aandacht te krijgen.



Op het ogenblik dat de aanvallende middenvelder in balbezit komt en een dieptepass mogelijk wordt, beweegt Villa (pos. 9) weg van de bal om uit het gezichtsveld van de verdediger te komen.



Op het ogenblik dat de aanvallende middenvelder de pass effectief in de diepte speelt (TT17+), duikt Villa randje buitenspel in de rug van de centrale verdediger (TT20+).



Hij komt zo alleen voor de keeper die hij door razendsnel af te werken (TT21+) verschalkt.

Infiltratie van de aanvallende middenvelder zonder bal

Het scorend vermogen van een ploeg mag niet enkel door de 3 aanvallers bepaald worden. Ook de aanvallende middenvel-

der (nr. 8 of 10) dient in het moderne voetbal de opdracht te krijgen om regelmatig alleen vóór doel te verschijnen. Deze infiltratie zonder bal dient hij voornamelijk uit te voeren op het ogenblik dat de diepe spits centraal ruimte creëert door los te haken en lateraal te bewegen waarbij hij de doordekkende centrale verdediger uit de centrale zone meetrekt.

Ook hier is een goede samenwerking tussen beide aanvallende middenvelders cruciaal. Op het juiste moment duikt één van de twee aanvallende middenvelders in de diepte, waarbij de andere in steun blijft en alert op de 2^{de} bal reageert.



De diepe spits (pos. 9) haakt los richting bal



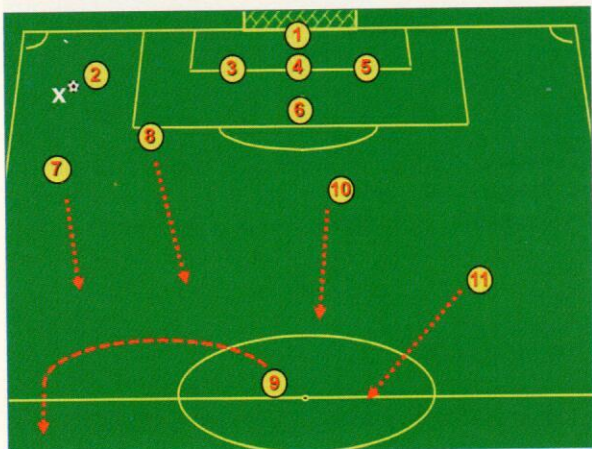
De diepe spits ontvangt de bal en draait zich lateraal weg van zijn tegenstander. De aanvallende middenvelder (pos. 8) duikt onmiddellijk in de centrale ruimte (TT20+)



De aanvallende middenvelder ontvangt de bal van de diepe spits (TT17+) en werkt zo snel mogelijk af (TT21+)



- 22. De verste spelers lopen zich vrij (loshaken/uit blok)
- 23. Balrecuperatie: 1^{ste} actie is diep
- 24. Diep blijven spelen
- 25. 'In blok' spelers: enkelen infiltreren (= SPRINT)



Om een gevaarlijke tegenaanval succesvol uit te voeren, dient er door de diepe spits (pos. 9) net voor de balherovering, een offensieve anticipatie plaats te vinden. Hij kan zich losmaken (TT22+) om aanspeelbaar te zijn, maar in het hedendaagse voetbal ziet men de diepe spits meer en meer onmiddellijk in de ruimte duiken die in de rug van de hoger opgestelde flankverdediger of centrale verdediger ontstaat. De verst van de bal zijnde buitenspeler (pos. 11) kan dan naar het centrum sprinten om de positie van de diepe spits in te nemen. De speler die de bal recupereert (bijv. pos. 2), speelt onmiddellijk diep (TT23+) ofwel naar de in de diepte duikende spits, ofwel naar de centraal opgestelde buitenspeler. De andere flankaanvaller (pos. 7) en de beide aanvallende middenvelders (pos. 8 en 10.) infiltreren in sprint (TT25+) naar voor om de aanval te steunen. De loopactie van de diepe spits in de diepte en de timing ervan dient eveneens tijdens de jeugdopleiding voldoende aan bod te komen.

ZONE BAL-DOEL BEHEERSEN BIJ BALBEZIT VAN DE TEGENPARTIJ

1. Speelruimte verkleinen: 35m. op 35m. (=SLUITEN)
2. Evenredige onderlinge afstanden (compact blok)
3. Medium blok: middenvelders bevinden zich t.h.v. middellijn
4. Centrale verdediger die zich het dichtst bij het duel bevindt, bepaalt de off-side lijn

Gevaarlijke dieptepass verhinderen

5. Positieve pressing op de baldrager
6. Negatieve pressing op de baldrager
7. De dekking door de dichtste medespeler(s)
8. Geen kruisbeweging met naburige spelers maken
9. Het schuiven en kantelen van het blok
10. Een meeschuivende doelman

Recuperatie van de bal

11. Het duel proberen winnen maar nooit verliezen
12. Het duel proberen winnen bij 100% zekerheid
13. De bal recupereren door interceptie
14. Collectieve pressing bij kans op balrecuperatie



Het schuiven en kantelen (TT 9-) van een medium (TT3-) blok zijn belangrijke tactische principes om de opbouw van de tegenstander naar de waarheidszone te beletten. Vraag is of deze manier van verdedigen niet te veel het initiatief laat aan de tegenstander en zo de opbouw van vanachter uit mogelijk maken. Bij een medium blok kan immers maar vanaf tien à vijftien meter hoger dan de middellijn druk worden gezet. Is het daarom niet wenselijk om tijdens de jeugdopleiding meer aandacht te besteden aan het hoog plaatsen van het defensief blok om dan ook de opbouw vanaf de keeper en de centrale verdedigers te storen door middel van een agressieve positieve pressing (TT5-)?

Indien de jeugdopleider tijdens de training vraagt om hoog druk te zetten, zal de andere ploeg ook leren om gericht op te bouwen onder druk. Het doel van de hoge agressieve pressing is om zo snel mogelijk in balbezit te komen, wat een hoge opleidingswaarde heeft aangezien jeugdspelers vooral de voetbalkwaliteiten aan de bal dienen te ontwikkelen.



Het defensief blok van 35m. op 35m. (TT1-) wordt bij high press hoog geplaatst waarbij de verdedigingslinie tot tegen de middellijn aansluit en de aanvalslinie zich tot aan de 16m.-lijn opstelt. Merk ook de hoge positie van de doelman op (TT10-).

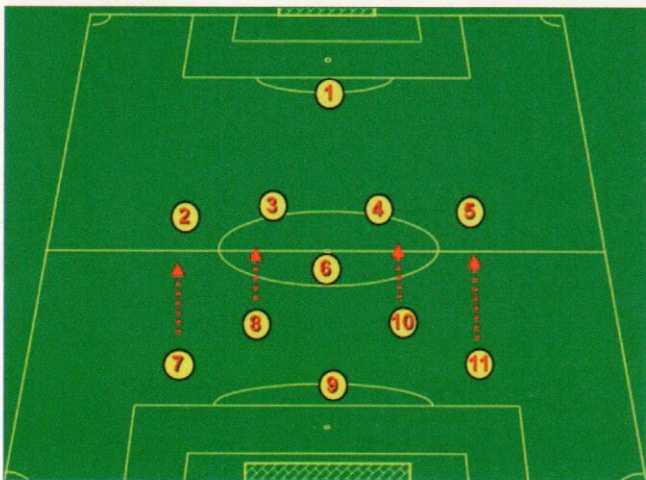


De tegenstander wordt het gericht opbouwen van vanachter uit belet d.m.v. een agressieve voorwaartse pressing, uitgevoerd door de vijf spelers van het aanvallend blok.

Door met een aanvallende i.p.v. een verdedigende driehoek te spelen, kan er gemakkelijker hoge druk gezet worden. De twee aanvallende middenvelders beletten, door het innemen van de evenredige onderlinge afstanden (TT2-), dat de bal te gemakkelijk naar het middenveld tussen pos. 7 en pos. 9 en tussen pos. 9 en pos. 11 gespeeld wordt.

Agressieve negatieve pressing

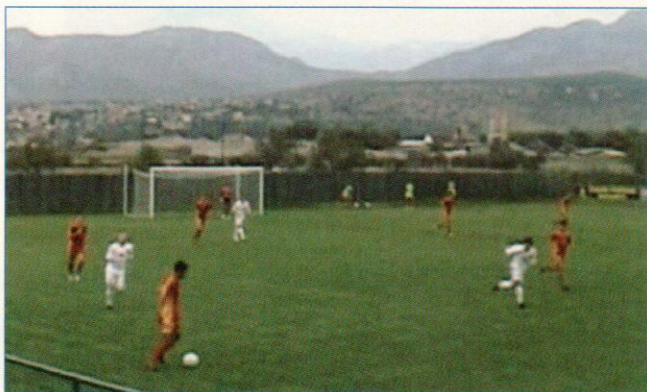
Indien er met slechts één verdedigende middenvelder (pos. 6) gespeeld wordt, dient deze zoveel mogelijk centraal te blijven (zie verder centrum dichtzetten). Wanneer de tegenstander tussen het verdedigende en aanvallende blok in balbezit komt, dient deze ruimte langs de balkant zo snel mogelijk verkleind te worden door de teruglopende aanvallende middenvelder en flankaanvaller. De speler het dichtst bij de bal, zet de baldrager in zijn rug d.m.v. een negatieve agressieve pressing (TT6-) onder druk



De rechter aanvallende middenvelder (pos. 8) en de flankaanvaller (pos. 7) keren zo snel mogelijk langs de balkant terug. De rechter aanvallende middenvelder zet de balbezitter in zijn rug onder druk. De linker aanvallende middenvelder (pos. 10) komt ook terug om de ruimte links van de verdedigende middenvelder (pos. 6) dicht te zetten.



De linkerflankaanvaller (pos. 11) zet d.m.v. een agressieve negatieve pressing zijn rechtstreekse tegenstander onder druk.



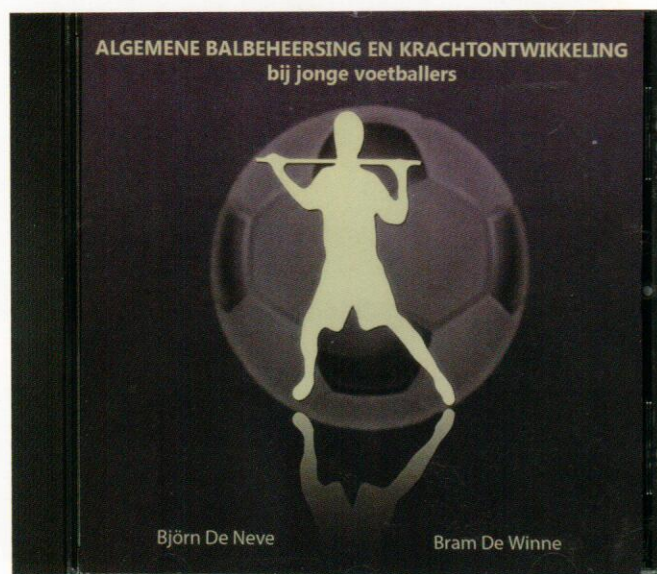
Na de pass blijft deze speler doorjagen en zet daardoor de speler die de bal ontving onder druk.



Dankzij deze agressieve negatieve pressing kan de flankaanvaller de bal recupereren.

*Het vervolg van dit artikel
verschijnt in Dug-Out 72.*

Als het over voetbal gaat moet u hier zijn ...
www.partnersinsports.be. NIEUW! NIEUW! NIEUW!



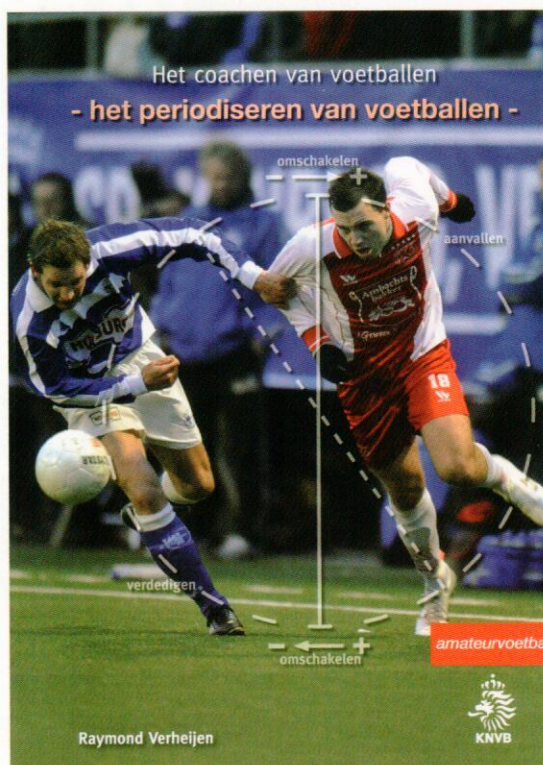
Björn De Neve en Bram De Winne ontwikkelden samen deze cd-rom. Hij bevat ca. 75 minuten beeldmateriaal en de daaraan gekoppelde theorie. De bedoeling is via oefeningen komen tot een betere balbeheersing en krachtontwikkeling volgens het LTAPD-idee voor jonge voetballers in de coördinatiefase.

€20 per exemplaar (incl. BTW - excl. verzendkosten)

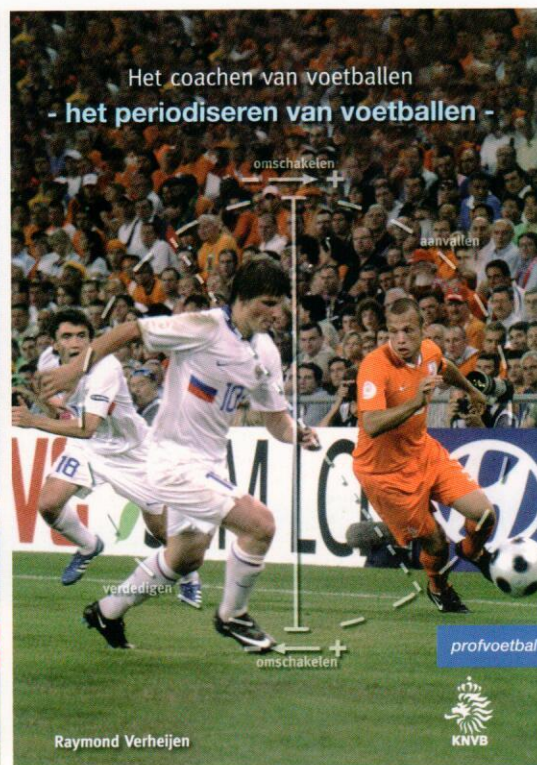
Twee kanjers!
Een co-uitgave van Raymond Verheijen Coaching en de KNVB.

Het periodiseren van voetballen: amateur- en profvoetbal.

Praktisch uitgewerkt met behulp van een jaarperiodisering voor jeugd- en seniorenteams.



A4-formaat - 288 p. - €44,52
(Prijzen zijn incl. BTW - excl. verzendkosten)



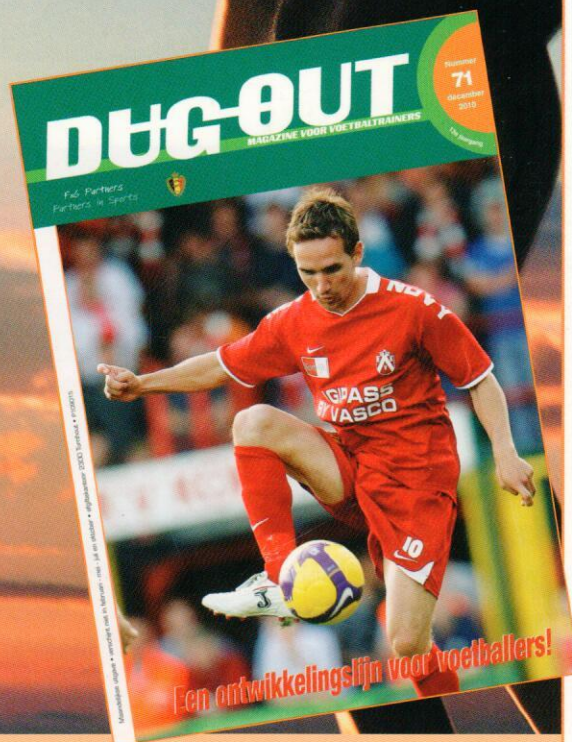
A4-formaat - 448 p. - €55,12

Bestellen kan via onze website www.partnersinsports.be.
U vindt er ook vele tientallen andere uitgaven voor voetbaltrainers.
Mailen kan uiteraard ook: info@partnersinsports.be.
Of per post: F&G Partners, Leiebos 25 bus A2, 2170 Antwerpen.

F&G Partners ... uw Partners in Sports!

DUG-OUT

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!



ANTWOORDKAART

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

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

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

*F&G Partners
Partners in Sports*

Voornaam en naam

Functie

Straat Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Tel Fax

E-mail

Datum Handtekening

Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

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