

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

Nummer

72

januari
2011

14e jaargang

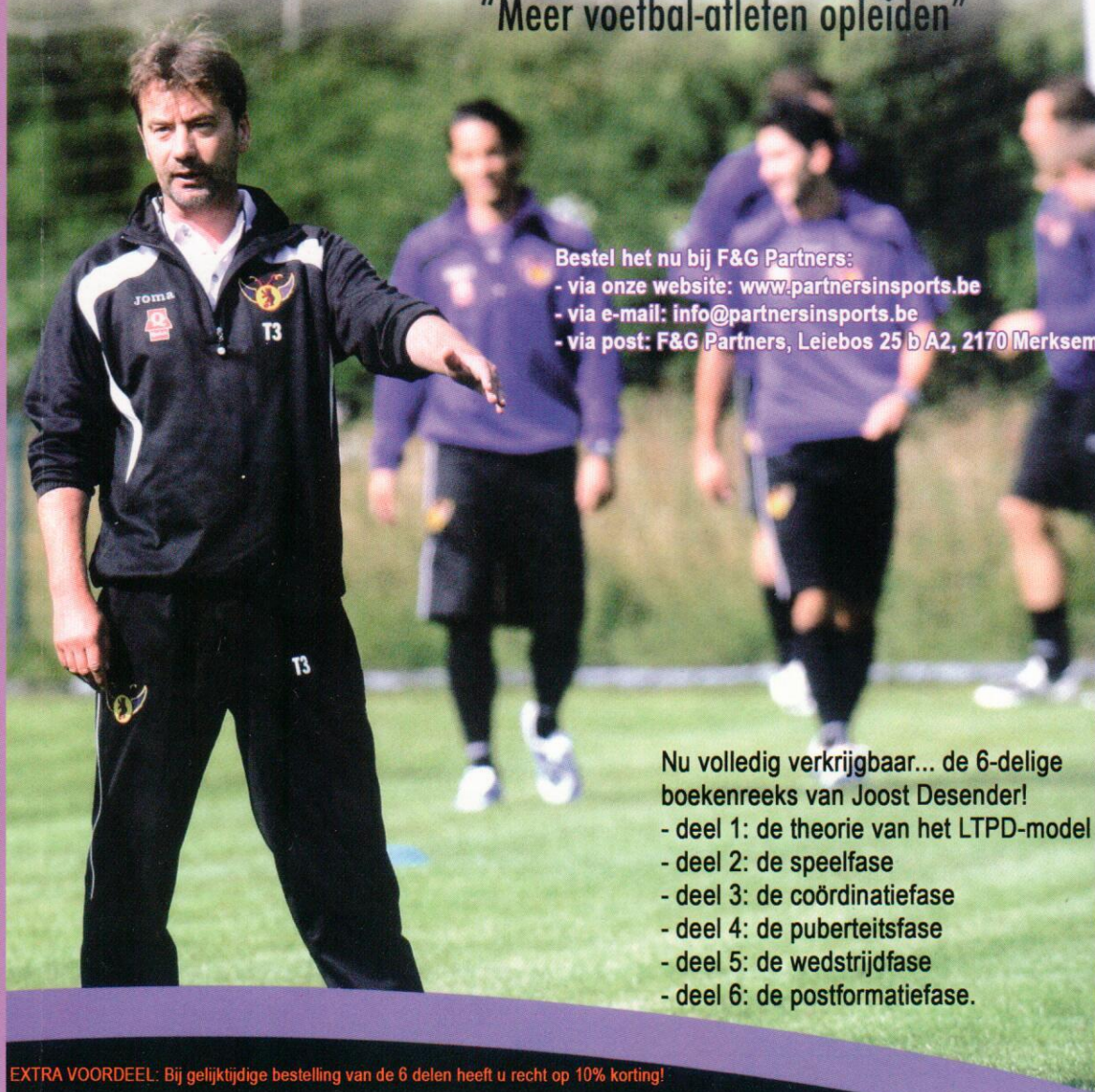
F&B Partners
Partners in Sports



**Sportwetenschappelijke screening
op professioneel en amateurniveau!**

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

Nu volledig verkrijgbaar... de 6-delige boekenreeks van Joost Desender!

- deel 1: de theorie van het LTPD-model
- deel 2: de speelfase
- deel 3: de coördinatiefase
- deel 4: de puberteitsfase
- deel 5: de wedstrijdphase
- deel 6: de postformatiefase.

EXTRA VOORDEEL: Bij gelijktijdige bestelling van de 6 delen heeft u recht op 10% korting!

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 (nummers invullen aub) van de reeks "Het Long Term Player Development-model" aan de stukprijs van € 25,01 + verzendkosten (afhankelijk van het bestelde aantal maar bedragen minimaal € 6,05).
Bij gelijktijdige bestelling van de 6 delen heb ik recht op 10% korting op het totale bedrag.

*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. 72 — JANUARI 2011

Dug-Out

Uitgave van

F&G Partners
Partners in Sports

spri 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



Hoofdredacteur

Kristof Geeraerts
FG.Partners@telenet.be

Redactieraad

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

Redactiecomité

Jean-Louis Donnay, Danny Aerts,
Jean-Marie Saeremans, Kristof Geeraerts,
Tom Boudeweel, Stijn Joris, Warner de Weerd,
Siegi 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 2011: € 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

© 2011 F&G Partners

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

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

Vragen staat vrij:

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

IN DIT NUMMER

Wetenschap

Sportwetenschappelijke screening op professioneel en amateurniveau!

4

Fysieke tests

Topsportlab Steven Probst & Peter Catteeuw

9

Jeugdvoetbal

Lierse-jeugd timmert aan de weg naar boven!
Vorbereiding op het hoogst haalbare

13

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB

19

Voetbalconditie

Raymond Verheijen: "Handelingstaal moet de mores worden!" Het einde van het voetbaljargon

32

Oefenstof

Breinentraal leren op het voetbalveld

39

Jeugdvoetbal

De teamtactics anders bekeken!
Deel 2

43

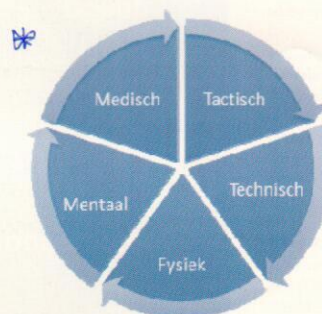
Sportwetenschappelijke screening op professioneel en amateurniveau!

Steven Probst & Peter Catteeuw

Voor professionele voetballers worden de vereisten op fysiek, medisch, technisch en mentaal vlak steeds hoger waardoor de noodzaak aan completere atleten groter wordt. Wetenschappelijk onderzoek met medewerking van de Premier League heeft uitgewezen dat de intensiteit van het huidige voetbal steeds hoger wordt.

In het laatste decennium zijn er enkele belangrijke evoluties merkbaar in het professionele voetbal. De wedstrijden worden aan een hoger tempo afgewerkt en de snelheid van uitvoering neemt enorm toe, wat technische capaciteiten onontbeerlijk maakt. Ook werd duidelijk dat het tactisch positiespel met en zonder bal steeds belangrijker wordt. De afgelegde afstand tijdens een wedstrijd neemt voor alle posities toe en er worden meer sprints en richtingsveranderingen afgelegd. Al deze wetenschappelijke informatie toont eens te meer aan dat voetballers fysiek sterk moeten staan en ook bestand moeten zijn tegen de hoge werkbelasting om blessures te voorkomen. Binnen dit kader neemt het belang van fysieke tests en blessurepreventie-screenings toe. Door de fysieke evolutie van het voetbal worden de spelers blootgesteld aan een steeds hogere werkbelasting waardoor binnen de wetenschappelijke wereld de interesse en aandacht naar blessurepreventie enorm gegroeid is. Binnen de professionele omkadering wordt

ook steeds meer belang gehecht aan het mentaal profiel van de spelers. Mede door de opgang van gekwalificeerde sportpsychologen worden de spelers steeds vaker mentaal gescreend en begeleid.



Professionele omkadering nationale jeugdploegen

De KBVB is een samenwerking aangegaan met Topsportlab om de jeugdselecties uitvoerig te screenen en op fysiek vlak te ondersteunen. Op die manier kunnen de grootste talenten vergeleken worden met referentiewaarden van profspelers en kunnen de werkpunten blootgelegd worden. Verder kunnen de voornaamste onevenwichten en tekorten via de blessurepreventie-screening opgespoord worden. Op basis van deze tekorten stelt Topsportlab individuele programma's op die de spelers in staat stellen te werken op hun tekorten. Via de halfjaarlijkse screening wordt de evolutie en progressie gemeten en kan worden bijgestuurd waar nodig.

Meten is weten voor de coach

• Bepalen van posities

Aan de hand van de testresultaten kan de coach spelers uitspelen op posities waar hun capaciteiten het best tot hun recht komen

• Opstellen van trainingsschema's

De coach zal beter in staat zijn om de individuele trainingsschema's op te stellen

• Teamprofiel

De testresultaten stellen de coach in staat om een goed teamprofiel op te stellen en aan de hand van dit profiel de groepstrainingen bij te stellen

• Overbelasting

Door continue monitoring van de speler wordt de kans op overbelastingsletsels geminimaliseerd

• Kwaliteitscontrole

Testresultaten zijn een goede kwaliteitscontrole voor de coach

• Baseline data

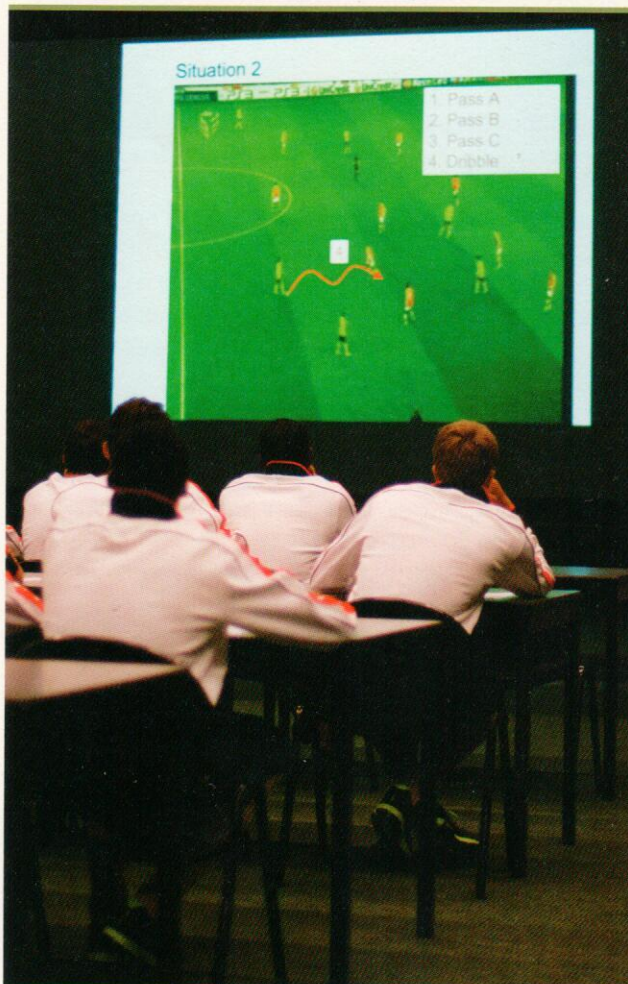
De testresultaten zijn een goede indicatie in het revalidatieproces. De matchfitheid kan dan getoetst worden aan de eerdere resultaten

• Feedback

De coach zal feedback krijgen over de trainingsschema's. Progressie wordt op een objectieve manier gemeten en is daardoor waardevol als feedback op de gevolgde periodisering en trainingsschema's

• Rapport

Bij de oudere jeugd zijn testresultaten belangrijk om de ouders een objectief rapport te geven over de progressie die de speler gemaakt heeft



Meten is weten voor de speler

• Baseline data

Tests geven een idee over de sterkte en de zwakte van een speler en de resultaten geven 'baseline data' voor een geïndividualiseerd trainingsschema. Voor elk van de spelers wordt op die manier een prestatieprofiel geschetst

• Feedback

Tests zorgen voor feedback over de efficiëntie van trainingsschema's

• Gezondheidsstatus

Testen is belangrijk om informatie in te winnen over de gezondheidsstatus van de speler. Voetbal op hoog niveau is belastend (overload-principe) en kan zorgen voor overbelastingsletsels, onverwacht doorgeïsoleerde training van bepaalde spiergroepen en gezondheidsproblemen

• Educatieel proces

Een testprogramma is een educatief proces. De speler begrijpt beter de doelstellingen van de trainingen en zal interesse tonen in de progressie

• Motivatie

Regelmatig testen verhoogt de motivatie van de speler. De verhoogde kennis van de eigen mogelijkheden zal de speler aanzetten de trainingsschema's nauwgezet te volgen



TESTEN OP PROFESSIONEEL NIVEAU

Voor de **fysieke screening** van professionele voetballers ontwikkelde Topsportlab een testbatterij van wetenschappelijk kwantificeerbare tests voor de verschillende fysieke parameters (uithouding, snelheid, wendbaarheid, lenigheid, kracht en explosiviteit).

Op basis van deze testbatterij wordt een fysiek profiel opge maakt per speler. Aan de hand van de testresultaten kunnen de spelers op een objectieve manier met elkaar vergeleken worden.

Om de **uithouding** (herstelcapaciteit en herstelvermogen) te bepalen, doen professionele voetballers een maximale inspanningstest op een loopband.

De speler start aan 5,4 Km/u. Elke 3' gaat de snelheid met 1,8 Km/u omhoog.

De speler tracht dit zo lang mogelijk vol te houden. Elke 3' wordt er bloed geprikt aan het oor en wordt het lactaat gemeten in deze bloeddruppel.

De toename van de hartfrequentie wordt gevolgd met een hartslagmeter. Tijdens de laatste 3' van de test draagt de speler een masker voor de gasanalyse die de maximale zuurstofopname (VO_{2max}) meet.



Voor het bepalen van de **snelheid** (explosieve capaciteit en vermogen) worden er 3 specifieke veldtests afgenomen. In een 40m sprint wordt de startsnelheid gemeten in de eerste 10m. Het tijdsverschil van 20m tot 40m wordt genomen als maat voor het versnellingsvermogen. De Bangsbo sprint test en de Shuttle tempo test meten respectievelijk het herhaald kort sprintvermogen en het snelheidsuithoudingsvermogen.



Ook voor de **wendbaarheid** is er een specifieke veldtest, nl. de Agility T-test. Deze wordt eenmaal rechts en eenmaal links afgenomen. Zo weet de trainer of de speler sneller naar rechts of naar links draait.

Als maat voor de **explosiviteit** wordt met een elektronische sprongmat heel precies de spronghoogte gemeten. De speler maakt vier sprongen op deze mat: één counter movement jump, één squat jump en twee unipodale counter movement jumps (één rechts en één links).

De functionele **kracht** van een voetballer wordt gemeten op een krachtenplatform. De speler levert vanuit unipodale stand (eenmaal rechts en eenmaal links) kracht tegen een dynamometer die zich op 10 cm van de grond bevindt. Vanuit de heup doet de speler een flexie-, extensie-, adductie- en abductiebeweging (isometrisch).

De **lenigheid** wordt enerzijds statisch opgemeten en anderzijds dynamisch om de range of motion van het heupgewricht te bepalen. Statisch wordt met behulp van een goniometer de

lenigheid gemeten van de hamstrings, de quadriceps, de adductoren, de abductoren, de iliopsoas en de iliotibiale band. Om de range of motion van het heupgewricht te meten voert de speler dynamisch de heupflexie, -extensie, -adductie en

-abductie uit voor een videocamera. De videobeelden worden vervolgens geanalyseerd met videosoftware (bijv. Dartfish), die in staat is om de hoeken te berekenen in het heupgewricht.

TESTBATTERIJ PROFESSIONEEL NIVEAU

Fysieke Parameter	Test
Herstelcapaciteit (Uithouding)	Maximale inspanningstest met zuurstof- en lactaatmeting
Herstellvermogen (Uithouding)	Maximale inspanningstest met zuurstof- en lactaatmeting
Explosieve capaciteit (Snelheid)	1. Bangsbo sprint test (Herhaald kort sprintvermogen) 2. Shuttle tempo test (Snelheidsuithoudingsvermogen)
Explosief vermogen (Snelheid)	10-20-40m sprint (Startsnelheid en Versnellingsvermogen)
Wendbaarheid	Agility T-test
Explosiviteit/Sprongkracht	(Unipodale) Counter movement jump en Squat jump
Kracht	Functionele kracht vanuit unipodale stand op krachtenplatform
Lenigheid	Hamstrings, Quadriceps, Adductoren, Abductoren, Iliopsoas, ITB

TRANSFER NAAR AMATEURNIVEAU

Ook gemotiveerde trainers uit lagere klassen kunnen mits eenvoudige tests de verschillende parameters van hun spelers onderzoeken en analyseren. Om de professionele fysieke testbatterij volledig af te nemen bij een team, heb je tijd, opgeleide testleiders en gespecialiseerde testapparatuur nodig. Gelukkig zijn een aantal van deze tests ook uitvoerbaar met beperkte middelen.

Uithouding kan op het veld gemeten worden met een situationele (an)aerobe uithoudingstest. Je zet op het terrein een parcours van 200m (ruit van 50x50m) uit. Bij de situationele aerobe uithouding lopen de spelers 5' aan 10,8 Km/h (900m in totaal). Bij de situationele anaerobe uithouding lopen de spelers 5' aan 14,4 Km/h (1200m in totaal). Op het einde van elk van deze tests meet de speler zijn hartslag. Door training zal de hartslag bij de volgende testafname lager zijn. Dit duidt op een verbetering van de uithouding.



Voor het meten van de **snelheid** kunnen we dezelfde tests hanteren als op professioneel niveau. Waar ze op professioneel niveau elektronische poorten met straaldoorbreking gebruiken, kan je dit op amateurniveau doen met een **chronometer**. De elektronische poorten geven natuurlijk heel exacte tijdswaarnemingen, maar ook met een chronometer kan je als trainer heel wat nuttige informatie bekomen over de snelheid van spelers. Met een chronometer zal je niet de **werkelijke** verschillen op 10 en 20m sprint kunnen detecteren, maar op 40m, bij de Bangsbo sprint test en de Shuttle tempo test moet dit zeker kunnen.

De Agility T-test voor **wendbaarheid** kan je ook afnemen met een chronometer.

De sprongtests voor de **explosiviteit** worden best uitgevoerd op een elektronische sprongmat. Ook hier zijn alternatieven voor. Een mogelijkheid is de staande **vertesprong** (*standing broad jump*). De speler tracht vanuit een stilstaande houding zo ver mogelijk te springen. Bij de landing wordt de afstand van de beginpositie van de sprong tot de hielen bij de landing gemeten via een meetlint.

Functionele **krachtmetingen** zijn moeilijk uitvoerbaar op amateurniveau. Krachtsensors en een krachtenplatform zijn daar niet beschikbaar. Om een idee te krijgen van de algemene kracht en stabiliteit van de speler, kan je toch enkele eenvoudige tests uitvoeren, bijv. de *push-up test* of de *bench test*. Bij de push-up test moet de speler zo lang mogelijk blijven pompen aan een ritme van één volledige pompbeweging per seconde (de handen worden recht onder de schouders geplaatst). De trainer telt het aantal correcte pompbewegingen. Bij de Bench test steunt de speler op zijn voorarmen en zijn voeten. Het lichaam vormt een stijve plank. De speler tracht deze houding zo lang mogelijk aan te houden. De trainer meet met een chronometer hoe lang de speler een correcte bench-houding kan aanhouden zonder te compenseren. In dit artikel zijn de protocols van enkele gemakkelijk afneembare tests opgenomen waardoor deze op een eenvoudige manier kunnen uitgevoerd worden. Ook heeft Topsportlab de gemiddelde waarden vrijgegeven van de scores op enkele van deze tests, dit zowel voor professioneel niveau, amateur-niveau en voor Belgische toptalenten. Zo kan je jouw team of enkele spelers vergelijken met de verschillende niveaus.



TESTBATTERIJ AMATEURNIVEAU

Fysieke Parameter	Test
Uithouding	1. Situationele aerobe uithouding 2. Situationele anaerobe uithouding
Explosieve capaciteit	1. Bangsbo sprint test (Herhaald kort sprintvermogen) 2. Shuttle tempo test (Snelheidsuithoudingsvermogen)
Explosief vermogen	10-20-40m sprint (Startsnelheid en Versnellingsvermogen)
Wendbaarheid	Agility T-test
Explosiviteit/ Sprongkracht	Staanste vertesprong
Kracht	Push-up test, Bench test

Referentiewaarden	Profs	Amateurs	Elite jeugd (U19)
Shuttle tempo test	56,92"	57,83"	58,62"
40m sprint test	5,45"	5,64"	5,62"
Agility T-Test Re/Li	9,47"/9,43"	9,62"/9,58"	9,54"/9,57"
Bangsbo sprint test	5,59"	6,61"	6,35"
Bench test	4'	1,30'	1'

Tijdstabel Situationele Conditie test

Test	Aerobe	Anaerobe
Km/h	10.8	14.4
m/s	3	4
start	0"	0"
50	17"	13"
100	33"	25"
150	50"	38"
200	1'07"	50"
250	1'23"	1'03"
300	1'40"	1'15"
350	1'57"	1'28"
400	2'13"	1'40"
450	2'30"	1'53"
500	2'47"	2'05"
550	3'03"	2'18"
600	3'20"	2'30"
650	3'37"	2'43"
700	3'53"	2'55"
750	4'10"	3'08"
800	4'27"	3'20"
850	4'43"	3'33"
900	5'00"	3'45"
950		3'58"
1000		4'10"
1050		4'23"
1100		4'35"
1150		4'48"
1200		5'00"

"Get Noticed & Get Scouted"



Op 30 en 31 augustus jl. organiseerde Nike 'The Chance', een evenement voor jonge talentvolle voetballers. Onder het motto 'Get Noticed, Get Scouted, Get Signed' werden de meest talentrijke en complete jeugdspelers geselecteerd. Via een inschrijvingsprocedure werden 40 deelnemers weerhouden. Gedurende twee dagen werden deze talenten vervolgens op een wetenschappelijke onderbouwde manier gescreend door Topsportlab, en dit op tactisch, technisch, fysiek en mentaal vlak. Naast de fysieke tests, zoals aangegeven in dit artikel, werden de spelers van Nike The Chance de eerste dag ook onderworpen aan een blessurepreventie-screening. Bij de technische screening werden de spelers getest op traptechniek, passing en balcontrole. Aangezien binnen het hedendaags voetbal steeds meer aandacht besteed wordt aan het mentale aspect, werd ook op deze pijler gescoord. O.l.v. van sportpsycholoog Johan Desmadryl werd een volledige mentale screening uitgevoerd, vergelijkbaar met de sessies die hij vroeger bij R.S.C. Anderlecht en K.R.C. Genk heeft georganiseerd. Tijdens deze opdrachten werden alle spelers gequoteerd door de sportpsychologen op kenmerken zoals 'Leiderschap', 'Coachbaarheid' en 'Teamspeler'. Het tweede luik van dit evenement bestond uit wedstrijdvormen, gaande van 2 tegen 2 naar 8 tegen 8. Tijdens deze wedstrijden werden de spelers gescout en gescreend door verschillende topscouts. Ondermeer Geert De Vlieger, Urbain Haesaert, Henk Mariman, Stéphane Pauwels, José Riga, Sven Vermant en Yves Vanderhaeghe tekenden present als scout. De testresultaten van de screening en het mentale profiel werden via een algoritme van Topsportlab omgezet naar een procentuele score. Concreet werd een weging toegekend aan iedere test i.f.v. van belangrijkheid. Op die manier werd de totaalscore objectief bepaald door de fysieke, blessurepreventieve, tactische en technische screening (37,5%), samen met de mentale screening (12,5%), en werd de resterende helft bepaald door de subjectieve scores van de verschillende topscouts op basis van de wedstrijdprestaties. De twee spelers met de hoogste score kregen een uitnodiging voor The Nike Football Academy in Engeland waar ze zullen deelnemen aan een pro-level trainingsprogramma dat mede ondersteund wordt door de Premier League.

Topsportlab

Steven Probst & Peter Catteeuw

Yo Yo Intermittent Test

Doelstelling: meten van de voetbalspecifieke conditie

Locatie: op een kunstgrasveld

Opwarming: 10' cardiovasculaire prikkel gevolgd door 5' dynamische rekoefeningen

Protocol

Opstelling: 2 lijnen op 20m van elkaar, plus een kegel op 5m van de startlijn (zie figuur).

Voor het eerste biepsignaal staat de speler met twee voeten voor de startlijn. Na het eerste biepsignaal loopt de speler naar de tegenovergestelde lijn (20m verder) waar hij de lijn met één voet raakt en vervolgens terugkeert op het volgende biepsignaal. Bij het daaropvolgende biepsignaal moet de speler terug over de startlijn zijn.

Vervolgens krijgt hij 10" om te recupereren. Hij wandelt tijdens deze 10" rond de kegel op 5m van de startlijn. Bij het volgende biepsignaal loopt de speler opnieuw 20m heen en terug. Het tempo wordt geregeld door een biepgeluid dat op regelmatige tussentijden wordt uitgezonden door de CD-speler. Pas je loopsnelheid zodanig aan dat je op het einde van de 20m-strook bent wanneer het signaal weerklinkt.

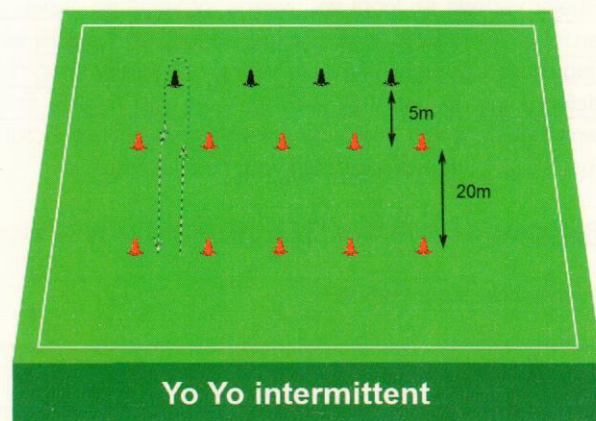
Zet bij aankomst aan de lijn op het einde van de baan een voet op de lijn, draai kort en vertrek in de tegenovergestelde richting. De snelheid is laag, maar neemt langzaam maar zeker toe. Tracht het aangegeven tempo zo lang mogelijk te volgen. Je moet dus stoppen indien je het tempo niet meer kan bijhouden of je niet meer in staat voelt in dat tempo te blijven lopen. Onthoud dan het nummer dat het laatst werd vermeld op de band. Dit is je resultaat. De duur van de test varieert dus van persoon tot persoon. Hoe fitter je bent, hoe langer de test duurt.

Instructies voor de testleider

- controleer de test volgens instructies geleverd bij de CD
- let er op dat elke speler 1 voet op de lijn plaatst en rechtlijnig verandert van richting zonder bochten
- een waarschuwing wordt gegeven van zodra een speler één keer te laat terug is; als een speler tweemaal te laat is, wordt zijn test gestopt en het resultaat genoteerd
- moedig de atleet aan om maximaal te presteren

Referenties: Krustrup, P., Mohr, M., Amstrup, T., Rysgaard, T., Johansen, J., Steensberg, A., Pedersen, P. K., & Bangsbo, J. (2003). The Yo-Yo Intermittent Recovery Test: Physiological Response, Reliability, and Validity. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 35, 697-705.

Frequentie: driemaandelijks



copyright 2011 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and Fe-G Partners (www.PartnersInSports.be)



Shuttle Tempo Test

Doelstelling: meten van het a-cyclisch anaeroob uithoudingsvermogen

Locatie: de beste plaats om de consistentie te waarborgen is een zaal. Is dit niet mogelijk dan dient de test ofwel op kunstgras te worden afgenomen of in klimatologisch identieke omstandigheden

Opwarming: 10' cardiovasculaire prikkel gevolgd door 5' dynamische rekoefeningen en tenslotte enkele submaximale sprints

Protocol

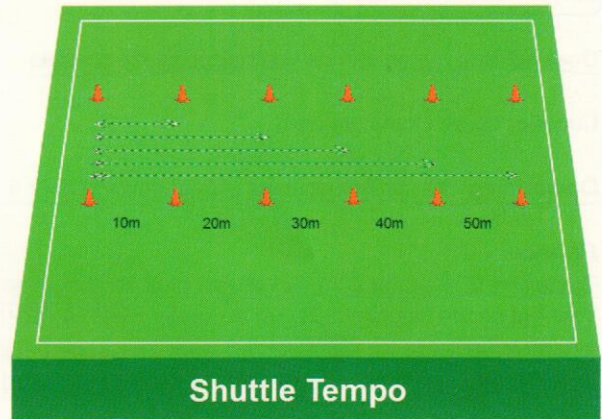
De speler loopt achtereenvolgens van de startlijn naar de 10m lijn en terug, vervolgens naar de 20m, 30m, 40m, 50m. De speler moet achter de lijn met beide voeten aantikken.

Er zijn twee testleiders nodig. Een testleider neemt de tijd en staat aan de startlijn. De andere testleider verplaatst zich steeds van 10m naar 20m enz.

De tweede testleider controleert het aantikken en zorgt ervoor dat er geen verwarring is over de af te leggen afstand

Resultaat: de score is de tijd in seconden (tot op een tiende)

Frequentie: driemaandelijks



Agility T-Test

Doelstelling: meten van de wendbaarheid en coördinatie tijdens snelheidstest

Locatie: op een kunstgrasveld

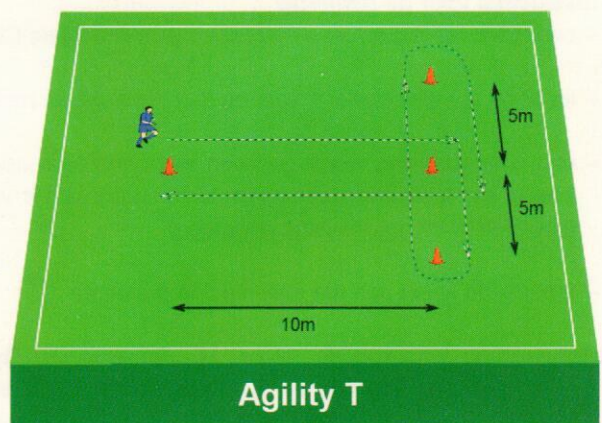
Opwarming: 10' cardiovasculaire prikkel gevolgd door 5' dynamische rekoefeningen en tenslotte enkele submaximale sprints gekoppeld aan wendbaarheid

Protocol

Speler vertrekt en loopt voorwaarts tot kegel en draait naar rechts en loopt voorwaarts richting volgende kegel waarna hij vertrekt richting de verste kegel. Van daar vertrekt de speler terug richting middelste kegel B, draait er rond en loopt dan richting finish. De tijd wordt gestopt van zodra de finishlijn gepasseerd wordt. Dezelfde test wordt herhaald maar dan voor de linkerkant

Resultaat: de score is de tijd in seconden (tot op een tiende)

Frequentie: driemaandelijks



Zig Zag Dribble Test

Doelstelling: zig zag sprint voor het meten van de bewegingscoördinatie of de vaardigheid om snel van richting en snelheid te veranderen

Locatie: op een kunstgrasveld

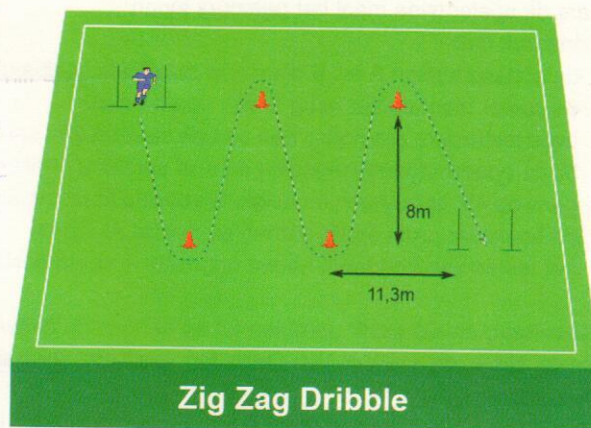
Opwarming: 10' cardiovasculaire prikkel gevolgd door 5' dynamische rekoefeningen en tenslotte enkele submaximale sprints gekoppeld aan wendbaarheid

Protocol

Spelers wisselen heel frequent van activiteit, met name om de 6" (Krustrup and Bangsbo, 2001). Vandaar dat een goede bewegingscoördinatie heel belangrijk is. Er moet namelijk heel snel gestart en afgeremd worden om opnieuw te versnellen in een andere richting (Gambetta, 1996). In de literatuur werd ook aangetoond dat deze vaardigheid sterk verschilt van de sprintvaardigheid waarbij enkel voorwaarts wordt versneld (Buttifant et al., 1999, Young et al., 1996). Vandaar dat deze bewegingscoördinatie op een specifieke manier wordt getest (Gambetta, 2001). Een matige score voor deze test duidt op een gebrek aan bewegingscoördinatie en functionele rompstabiliteit ('core stability'). Het tijdsverschil tussen de uitvoering met en zonder bal geeft bovendien een indicatie van de technische bedrevenheid

Resultaat: de score is de tijd in seconden (tot op een tiende)

Frequentie: driemaandelijks



Quadrado Test

Doelstelling: meten van voetbalspecifieke wendbaarheid met en zonder bal

Locatie: op een kunstgrasveld

Opwarming: 10' cardiovasculaire prikkel gevolgd door 5' dynamische rekoefeningen en tenslotte enkele submaximale sprints gekoppeld aan wendbaarheid

Protocol

De speler start met bal aan kegel A en dribbelt tot kegel B, legt de bal stil ter hoogte van deze kegel. Vervolgens sprint hij door naar kegel C, draait rond de kegel en sprint via kegel D terug naar het midden. Aan kegel B neemt de speler de bal terug aan en dribbelt hij zo snel mogelijk naar kegel A zoals op de figuur is aangeduid

Resultaat: de score is de tijd in seconden (tot op een tiende)

Frequentie: driemaandelijks



Lierse-jeugd timmert aan de weg naar boven!

Vorbereiding op het hoogst haalbare

Yves Brokken

De K. Lierse SK degradeerde in 2007 naar tweede klasse. Dit had grote gevolgen voor de hele club, ook en niet in het minst voor het jeugdbeleid. Maar liefst 69(!) van de betere jeugdspelers zochten andere oorden op. Sindsdien streeft de club elke dag opnieuw naar de uitbouw en professionalisering van het jeugdbeleid.

Lierse steekt nog steeds bijzonder veel energie in de jeugd en werd daarvoor met vijf sterren beloond door Foot PASS. Alleen Club Brugge (vijf sterren plus) deed beter, Anderlecht en OHL kregen eveneens vijf sterren. "Het doel is om elk jaar twee eigen jeugdtalenten te laten doorstromen naar de A-kern", klinkt het in Kessel, waar de jeugdaccommodatie van de Pallieters gevestigd is.

Technisch Jeugdverantwoordelijke Roger Smets, Jeugdcoördinator bovenbouw Ives Serneels en Jeugdcoördinator onderbouw Paul Vets, leiden de 400 tot 450 jeugdspelers onder het bewind van Technisch Directeur Marcel Vets in goede banen. De afgelopen jaren zijn ze in weer en wind geweest om de jeugdwerking van Lierse te professionaliseren.

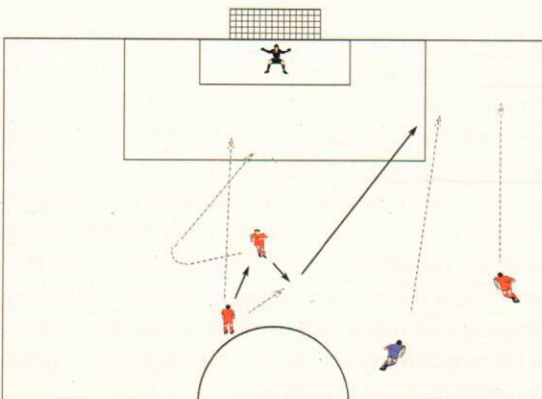
"Als opleidingscentrum is voor ons de voorbereiding op het hoogst haalbare zeer belangrijk. Een brede basistechniek via de Coerver-oefeningen, een klare kijk op tactiek, een sterke lerende houding en zelfstandigheid willen we geleidelijk aan brengen", luidt de visie.

Ives Serneels: "De bovenbouw wordt erg individueel en van heel dichtbij opgevolgd en begeleid. De trainingen van bewegingsvaardigheden, kracht en stabilisatie, moeten elke speler nóg beter maken. Voor elk van die trainingen hebben we gespecialiseerde mensen in dienst. Spelers worden individueel onderzocht en gescreend door een sportdokter en krijgen specifieke opdrachten mee. Ook de krachttraining gebeurt individueel: bij elke speler wordt gekeken naar welke spiergroepen wanneer versterkt moeten worden. Een absolute must om blessures tegen te gaan. Je kunt iemand die in de groei is bijvoorbeeld niet op snelheid laten trainen. Dat zou een foute training zijn, nadelig voor iedereen, zeker naar later toe.

De bewegingsleer wordt vooral toegepast op de bovenbouw en wordt gegeven door een licentiaat lichamelijke opvoeding met een specifiek diploma bewegingsvaardigheid op zak. Er wordt onder meer gewerkt op snelheid, loopcoördinatie, souplesse en er zit ook dans in. We merken dat de jeugd van tegenwoordig toch iets minder soepel is, vandaar dat we daar ook gericht aan werken via die dansoefeningen."

BEWEGINGSLEER

Els Mertens (ABV-trainer): "Bewegingsleer is een trainingssessie voor voetballers van alle leeftijdscategorieën. Afhankelijk van hun leeftijd en morfologie worden bepaalde oefensessies belangrijk. Voor de jongens tijdens de groeispurt wordt de nadruk gelegd op het aftasten van het eigen sterk veranderende lichaam. Voor jongere schooljongens kan de lichaamshouding in loop- en ruimtespelen de doorslag geven. Voor 18-jarigen en ouderen wordt vooral getracht te werken aan tekorten op het vlak van lenigheid en kracht. Belangrijk is de kennis van de juiste lichaamshouding. Zo is het belangrijk de buikspieren te verkorten en de lage rugspieren te verlengen. Vanuit de correcte lichaamshouding kan je werken aan romp en ledematen."



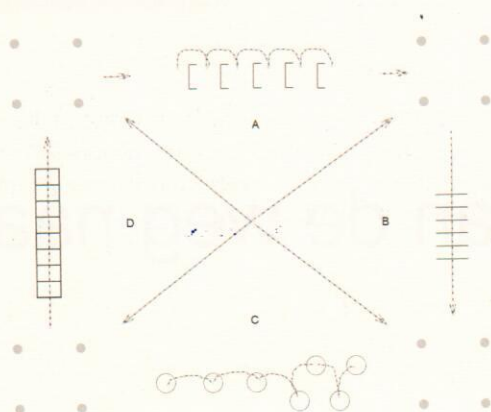
VERSNELLINGSVERMOGEN

- 2 x (6x30m.)
- rust herhalingen: 1'
- rust reeksen: 4'
- centraal wordt er gestart na het inspelen
- voor de flank is de kaats het startsignaal
- flanken wisselen onderling, ook centraal
- in tweede reeks andere spelers op flank
- linksvoetigen gaan over links

++
U15-1^o



13



LOOPCOORDINATIE

(multifunctionele opwarming: loopscholing, verfijning looptechniek, passfrequentie)

In de vierkanten (8x8m.) telkens 4 spelers met bal

ok 1= basistechniek (schaar, overstap, ...)(8')

ok 2= bal doorspelen (correcte passing, balaanname)(8')

++ 3= 3/1, op signaal sprinten jagers (6') diagonaal en anderen in wijzerzin. De laatste wordt jager

U10 A = horden (voorwaarts/zijwaarts springen,

1/2 voetcontacten)

B = stokken (1/2 maal instappen)

C = hoepels (voetcontact, amplitude)

D = loopladder (frequentie, knie-inzet, voetcontacten, techniek)

Tussen de blokken statische en dynamische lenigheid

techniek <-> snelheid

SOUPLESSE

Training specifiek voor de U19 en beloften

Opwarming: spelvorm met perceptie van ruimte en samenwerking in team

U10-12 Ploegjagerbal: spelvorm met twee teams met één lichte bal. Niet lopen met de bal, er wordt met de hand gespeeld. Wel koppen. (Indien geraakt door tegenspeler, uit het spel tot iemand van zelfde team een tegenspeler aangooit.) Zeer actief spel met cardiovasculaire activering (CVA) en teamspirit

Kern: ritmische coördinatie gekoppeld aan conditietraining

Steppen: spelers verdelen zich over de steps of Zweedse banken: 8 x 8 tijden met handtrommel en daarna met muziek (maat 8 t/maat). Herhalen tot de oefening automatisme wordt en het ritme goed zit

Baltechniek in ritme: elke speler heeft een bal, 8 x 8 tijden met handtrommel en daarna op muziek. Nadruk op het voelen van de bal en de beweging in het ritme uitvoeren (bijv.: bal onder de voetzool drijven)

Dansbeweging in ritme: elke speler leert zijn lichaam kennen door armen, benen en romp te bewegen, 8 x 8 tijden met handtrommel en daarna op muziek. Coördinatie training

Conditioneel moeten de jongens na elkaar al de oefeningen doorlopen in het ritme

Ze krijgen 16 tijden om te veranderen van opgave. Steppen, techniek, dans, steppen, techniek, dans, ...

Cooling down: stretching, sensibilisatie inzake lichaamshouding, buik en rugspierentraining

KRACHT EN STABILISATIE

Ives Serneels: "Krachttraining wordt in principe gegeven vanaf de U17. Maar die leeftijd is slechts een richtlijn. Elke speler heeft een andere lichaamsstructuur en komt op een ander moment in de juiste fase terecht om aan krachttraining te doen. Iedere speler wordt dus individueel bekeken. 'Welke spiergroep moet er versterkt worden?', is dan de vraag. Dat wordt bepaald door de testen die worden afgelegd bij de clubdokter. Binnenkort krijgt de jeugd de accommodatie van de A-ploeg - welke een nieuw centrum krijgt - wat betekent dat we bepaalde jeugdspelers voor de training begint hier op het jeugdcomplex al krachtoefeningen kunnen laten doen. Een goede zaak, want het is bewezen dat die oefeningen een veel beter effect hebben op de spieren als meteen erop een gewone training volgt."

Yves Janssens (clubkinesist): "Drie belangrijke spiergroepen die bij voetballers getraind moeten worden zijn de quadriceps, de hamstrings en de adductoren. Deze spiergroepen worden immers veel belast in het voetbal."

Alle krachtoefeningen mogen door alle type spelers van de bovenbouw gedaan worden. Als we met gewichten werken, dan moeten ze hun groeispurt in de puberteit (+18 maanden) wel achter de rug hebben. Heel belangrijk is dat de oefeningen enkel gedaan mogen worden als er op dat moment geen

blesures zijn aan de betreffende spieren, omdat dat extra letsels kan veroorzaken wat uiteraard niet de bedoeling kan zijn.

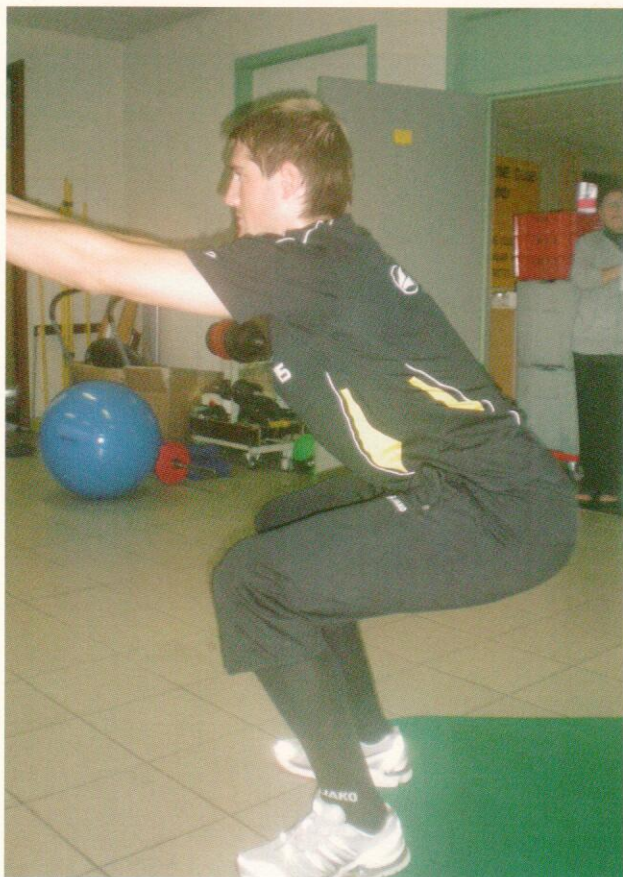
Alle krachtoefeningen gebeuren best steeds onder begeleiding van een trainer die voldoende kennis heeft van die oefeningen. Het gevaar voor compensaties en bijgevolg het negatieve effect van de trainingen, zou immers blessures in de hand kunnen werken. Oefeningen om de spieren sterker te maken moeten op de juiste manier en op regelmatige basis - bij voorkeur dagelijks - worden uitgevoerd. Het grote voordeel van stevigere spieren is dat de kans op blessures veel minder groot is.

Vanaf de U15 volgen de spelers ook een specifiek programma in de zaal. Dat gebeurt onder leiding van de clubdokter en zijn collega-kinesisten en dient specifiek voor stabiliteitsoefeningen. De reden is dezelfde als voor krachttraining: de kans op blessurelast verlagen. De verschillende stabilisatieoefeningen mogen door alle type spelers van de bovenbouw dagelijks gedaan worden, en hebben net als krachtoefeningen pas effect als ze op regelmatige basis worden uitgevoerd. Het is aan te raden deze oefeningen eveneens onder begeleiding te laten uitvoeren. Ook hier is het gevaar voor compensaties en daardoor het negatieve effect van de oefeningen groot genoeg om blessures in de hand te werken."

KRACHTOEFENINGEN

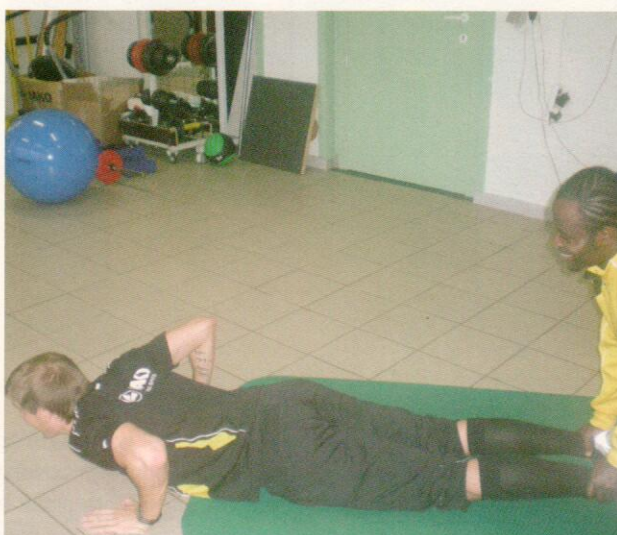
Quadriiceps

Front squat: voeten onder de heupen en gewicht op de hielen plaatsen. Eerst buigen in de heupen (kniesquatten en enkelsquatten), dan knieën, dan enkels en zodanig dat knieën niet de teentoppen passeren. De romp moet parallel aan het onderbeen blijven en het bovenbeen evenwijdig aan de grond. Deze oefening doen we drie reeksen van tien herhalingen en dit mag je dagelijks doen. Met gewichten twee tot drie keer per week en 48 uur tussen laten.



Hamstrings

Nordic hamstring: we zitten op de knieën en houden het lichaam volledig verticaal. Een ploegmaat houdt je voeten vast. Je laat je zo langzaam mogelijk vooruit vallen. Hierbij proberen we dit vooruit vallen tegen te gaan door de hamstrings te gebruiken. Let hierbij wel op dat het lichaam mooi recht gehouden wordt en dat het bekken niet kantelt. Als je je niet meer kan tegenhouden, laat je je verder vallen en bescherm je je met de handen. Deze oefening beginnen in week 1 met één reeks van zes herhalingen. Dan twee weken acht herhalingen en vanaf dan tien herhalingen. Dan eventueel verder gaan met twee en dan drie reeksen.



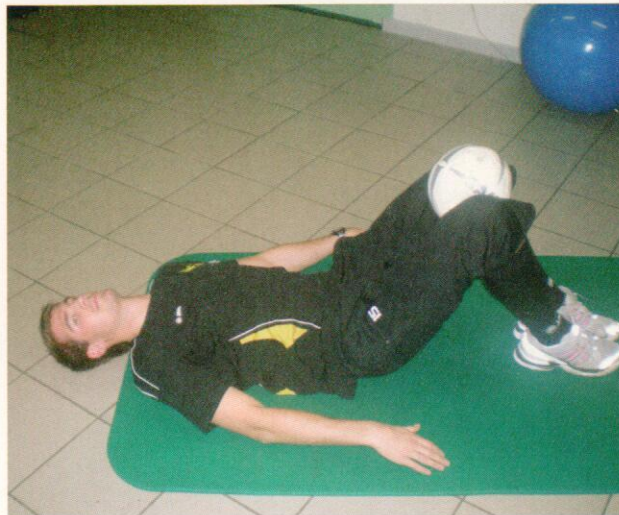
15

Adductoren

We liggen met de rug op de grond.

Oefening A: we houden een voetbal tussen de voeten terwijl de benen gestrekt zijn. Dan duwen we de bal naar boven gedurende dertig seconden. Dit doen we tien keer met telkens 15 seconden rust.

Oefening B: idem, maar met de knieën opgetrokken met voeten op de grond tegen elkaar. Tussen onze knieën hebben we dan een voetbal steken. Dit ook 30 seconden aanhouden en dit tien keer met 15 seconden rust tussen elke herhaling.



STABILISATIEOEFENINGEN

Voorwaartse plank

Ga op je buik liggen en steun met je bovenlichaam op je armen. Plaats je voeten verticaal op de grond. Buik, heupen en knieën moeten opgetild worden tot een rechte plank (schouders tot hielen). Ellebogen bevinden zich onder de schouders. Buik-, rug- en bilspieren moeten opgespannen zijn. Om deze oefening nog lastiger te maken kunnen we afwisselend linker- en rechterbeen een 20-tal cm van de grond heffen. Voor beginners doen we deze oefening één reeks van tien herhalingen. Als dit wat geoefend is, mag je overgaan tot drie reeksen van tien herhalingen. *Deen herh.?*



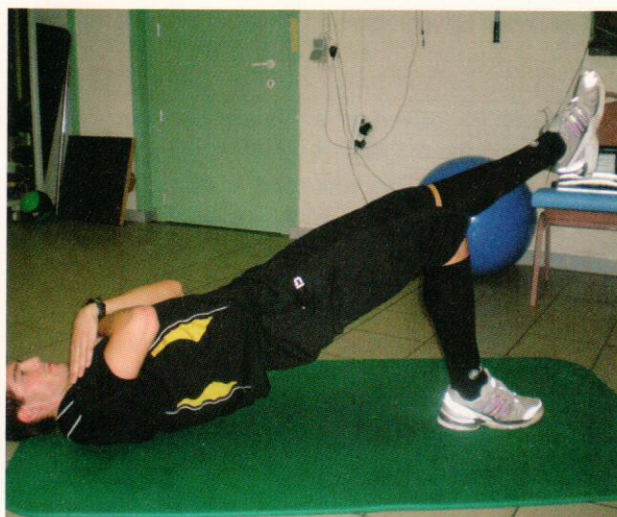
Zijwaartse plank

Ga op je linker- of rechterzijde liggen. Steun met je lichaam op één arm, let wel op dat de elleboog zich recht onder schouder bevindt. De onderste knie moet 90° buigen. Van boven tot onder liggen we in één rechte lijn. De heup en het bovenste been worden nu opgetild zodat we één rechte plank zien die evenwijdig loopt met de grond. Hetzelfde wordt ook gedaan voor de andere zijde. Voor beginners doen we deze oefening één reeks van tien herhalingen. Als dit wat geoefend is, mag je eveneens overgaan tot drie reeksen van tien herhalingen.

Bridging

One leg bridge: ga op je rug liggen op een matje met de armen gekruist op de borst. Knieën zijn gebogen en voeten steunen op grond. De heup wordt nu van de grond getild zodat schouders, heup en knieën in één lijn zijn. Nu wordt afwisselend linker- en rechterbeen van de grond getild zodat dit mee in het verlengde van onze lijn (schouders-heup-knie) ligt.

Dit houden we vijf seconden aan voor we wisselen van been. Voor beginners doen we deze oefening één reeks van tien herhalingen. Drie reeksen van tien herhalingen mogen na een aantal reeksen volgen.



HET SYSTEEM: 4-3-3

Het 4-3-3-spelsysteem is geen nieuwigheid in de jeugdwerking van Lierse. Het concept wordt sinds jaar en dag gehanteerd en dat heeft zo zijn redenen. "Het is het meest geschikte systeem om in zone te spelen", vertelt Roger Smets. "Met 4-3-3 is het elftal ook het meest in evenwicht. Dat wil zeggen dat er snel en eenvoudig kan overgeschakeld worden van een offensieve naar een defensieve wedstrijdssituatie en omgekeerd. Bij het overschakelen van het defensieve naar het offensieve moeten de verdedigers opengaan, ofwel de twee centrale ofwel de twee backs. Alles hangt natuurlijk af van de opstelling van de tegenstrever, maar het begint sowieso bij een goede, harde en zuivere pass. Eens de spits in balbezit is, moet de rest snel en kort aansluiten.

Een ander voordeel van het 4-3-3-concept is dat er makkelijk een ander spelsysteem kan worden aangenomen. Bij een achterstand wordt dat bijvoorbeeld 3-4-3 of zelfs 3-3-4. Bij een voorsprong 4-4-2 of 4-5-1."

Balbezit

Roger Smets: "De achterste linies (doelman en defensie) mogen in geen geval onnodige risico's nemen die tot balverlies kunnen leiden. De balcirculatie moet hoog liggen zodat het spel snel verplaatst wordt.

Daarbij spelen de afhakende spitsen een grote rol, want via hen kan het spel snel diep gaan. De spitsen bewegen altijd verticaal achteruit vooraleer ze worden aangespeeld. Belangrijk is dus ook dat de buitenste middenvelders de baan vrijlaten en niet dichtlopen. Daarvoor moeten ze opengaan naar de buitenkant. Daarnaast leggen we de klemtoon op het

veld breed houden, net als driehoeken zoeken. Er wordt altijd gespeeld met twee zijden naar achter zodat de speler in balbezit steun kan krijgen in de rug.

De speler in balbezit moet steeds een oplossing vinden bij een ploeggenoot die met het gezicht naar eigen doel staat. Langs de andere kant moet hij ook steeds gedekt worden door een ploegmaat zodat een foutje niet meteen kan worden afgestraft. Bijv.: rechterback dekt rechtermiddenvelder, linkshalf dekt linkeraanvaller. Wie dekt centrale middenvelder?

Het middenveld moet vooral goed in de eigen zone spelen. Dat wil zeggen dat de speler in een optimale situatie de lijn tussen de bal en de tegenspeler onderbreekt. Bijv.: als een verdediger van de tegenstander de zes of de acht probeert aan te spelen, dan moet de tien van onze ploeg dat proberen te verhinderen door in die lijn te lopen. De middenvelders moeten regelmatig de diepte opzoeken, maar mogen dat niet blindelings doen. Veel met de bal aan de voet lopen, is uit den boze. Het spel moet snel en veel verlegd worden vanuit de eigen positie, want de middenvelders zijn spelbepalend. De ruitvorm moet behouden blijven om meer aanspeelmogelijkheden te creëren en de spitsen moeten op de juiste momenten voldoende steun krijgen. De linkeraanvaller krijgt in een optimale situatie steun van de linkermiddenvelder – die de flank afdekt – én de centrale middenvelder – die de binnenkant afdekt. Hetzelfde voor de rechterkant.

Een niet te onderschatten taak is de bal opvragen bij de verdediging en de tegenstrever 1/1 durven uitschakelen. Dat laatste enkel op het gepaste moment uiteraard. Er zijn geen richtlijnen van wie wel of niet mag dribbelen. Het is enkel



17

uitgesloten om te dribbelen op de eigen helft. Positieovernames moeten onderling worden afgesproken.

Onze spitsen zijn spelers met een individuele actie, die durven dribbelen, doelmansen creëren en ook makkelijk afwerken. Ze moeten durf en creativiteit tonen, afhaken wanneer nodigen onderling veel switchen. Meestal switchen positie 7 en 9 en positie 11 en 9. De buitenste aanvallers haken verticaal af. Voor 9 is het interessant dat hij vooraf een laterale loopactie kan maken. Bij de aanvallers leggen we de nadruk op de flanken, en dus moet er zich ook voldoende mankracht in de zestien bevinden bij voorzetten."

Balverlies

Roger Smets: "Bij balverlies is het de bedoeling dat de tegenstrever zo lang mogelijk zo ver mogelijk van het eigen doel wordt gehouden. Daarvoor moet er hoog druk worden gezet. Onze 7 en 11 moeten storen op de 2 en 5 van de tegenstander. De diepe spits (9) moet de passlijn afsluiten naar de centrale verdedigers. Onze 10 kiest positie tussen de 6 en 8 enerzijds en de bal anderzijds. Het is ook de bedoeling dat de ruimte zo klein mogelijk wordt gemaakt. Iedereen knijpt dus naar binnen. Als het spel over links gaat, trekken de rechtervleugels bijna tot in het midden van het veld. Als de buitenspelers van de tegenpartij toch aan de lijn blijven kleven, worden deze genegeerd."

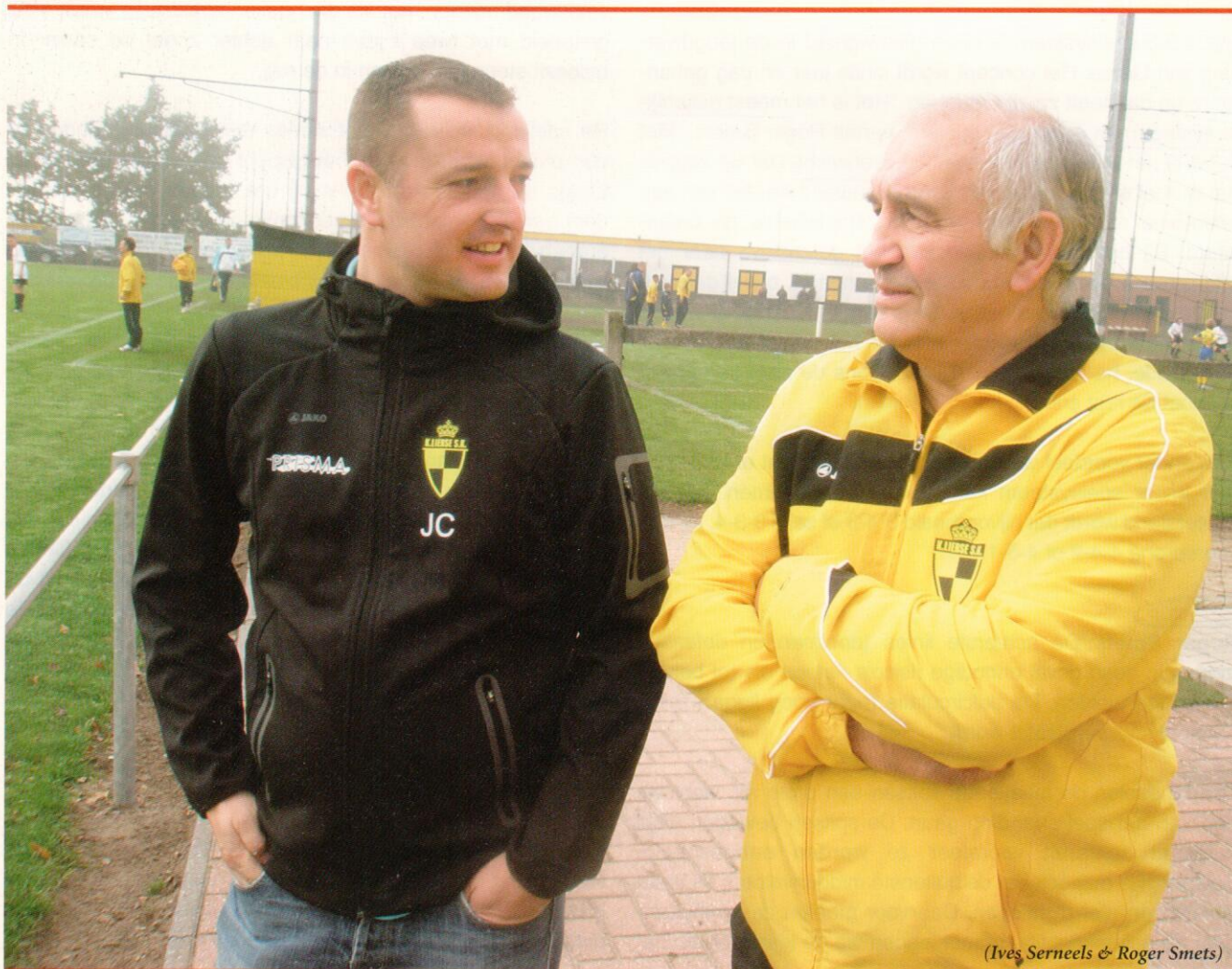
Hoe dicht bij het eigen doel, hoe korter en scherper er 1/1 moet verdedigd worden. De tegenspeler dient door het eigen lichaam te zetten naar buiten toe gedwongen te worden, maar de flankvoorzet wordt best vermeden. De sliding tackle is

zeker een optie, maar niet de eerste. Onnodige overtredingen rond de eigen waarheidszone leiden immers tot rechtstreeks gevaar. Naar binnen knijpen en rugdekking geven, zijn ook opdrachten die nooit uit het oog mogen verloren worden. De doelman heeft als opdracht goed de ruimte achter de verdedigers af te schermen. Hij blijft dus kort achter de defensie spelen en heeft geen limiet tot hoe ver hij mag uitkomen. Uiteraard moet hij wel steeds tijdig in zijn doel kunnen zijn. De doelman moet ook de defensie coachen in deze situatie.

Bij het pressingsignaal moet de defensie snel opschuiven tot aan de middenlijn om de tegenaanval op te zetten. Het zijn de twee centrale verdedigers die de backs sturen. De middenspelers moeten de tegenstander goed in zone bespelen en scherp dekken. Zoals al vermeld, moet de 10 de passlijn naar de 6 en 8 van de tegenstrever afsnijden. Zo komt de verdediging niet te snel onder druk te staan. Het is dan ook zaak niet te gemakkelijk uitgespeeld te worden en de dieptepass te voorkomen. Ook voor hen is rugdekking een belangrijk thema. Daarnaast moeten de middenvelders de spitsen sturen wat betreft positioneel meeverdedigen. De 6, 10 en 8 sturen respectievelijk de 7, 9 en 11.

Bij het pressingsignaal hebben de middenvelders de opdracht snel de aansluiting te zoeken bij de aanvallers. Die laatste moeten vooral hoog gaan storen, al moeten ze daarvoor eerst hun positie innemen.

Ze horen de flanken af te schermen en de flankverdedigers van de tegenpartij naar binnen te dwingen, een dieptepass te voorkomen en vooral druk op de zwakste tegenstrever te zetten."



(Ives Serneels & Roger Smets)

Naam: Kevin Waegemans, technisch centrum Tubeke
Thema: Basics: B+ Balcontrole

Aantal: 12+2K
Categorie/niveau: U12

Materiaal: 14 ballen, 4 doeltjes, 6 overgooiers

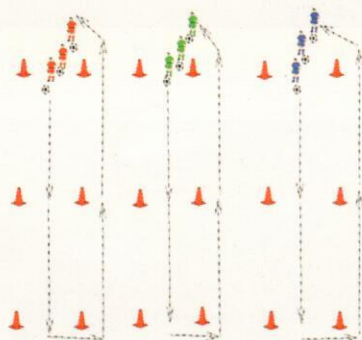


Richtlijnen en coachingswoorden:

Speler kan een gerichte balcontrole met de juiste voet op een lage pass uitvoeren, zodat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden

1. Doe een gerichte balaanname (in de richting van het doel van de tegenstander) "**Gerichte balaanname**"
2. Speel in op de verste voet zodat gemakkelijk kan doorgespeeld worden "**Verste voet**"
3. Durf de actie te maken als een tegenstander je onder druk zet "**Actie maken**"
4. Maak de juiste keuze (dribbel of pass) indien een medespeler vrij staat in een betere positie "**Juiste keuze**"

OPWARMING

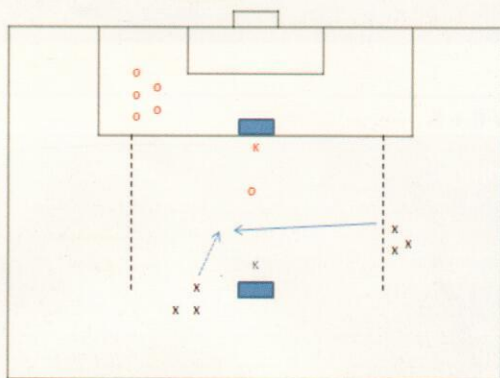


Beschrijving:

Elke speler 1 bal, via het leiden van de bal technische vaardigheden ontwikkelen:

- leiden rechts binnenkant-buitenkant afwisselend (idem L)
- leiden rechts 2x binnenkant, 2x buitenkant afwisselend (idem L)
- leiden 2x buitenkant rechts, 2x buitenkant links (idem met binnenkant voet)
- bal leiden rechts, overstap rechts, buitenkant links meenemen, inks leiden, overstap links, buitenkant rechts meenemen (idem binnenkant)
- spelers zelf variaties laten kiezen
- tempo opdrijven naar het einde van de opwarming

WEDSTRIJDVORM 1



K + 2 / K + 1

Beschrijving:

Speler (x) biedt zich aan en krijgt de bal ingespeeld van op de zijkant

Bedoeling is een gerichte balaanname (richting doel van de tegenstander) en de juiste keuze te maken

Actie maken en afwerken of de bal terugspelen na balaanname

Elke speler x doet deze oefening 3x

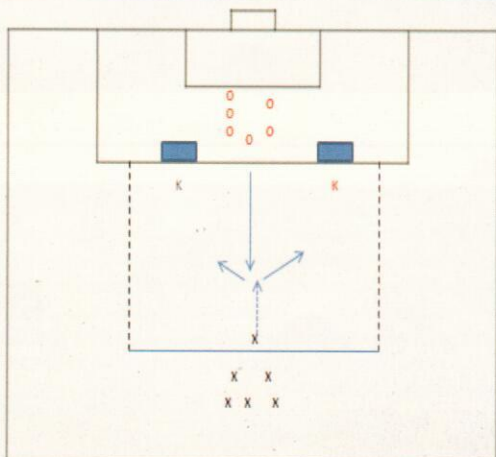
Daarna wisselen met spelers O

Oefening zowel over links als rechts uitvoeren (tweevoetigheid)

Coaching:

1, 2, 3

TUSSENVORM 1



DRIBBELKONING

Beschrijving:

Speler O speelt de bal verticaal naar speler X

Speler X beslist met een gerichte balcontrole of hij richting links of rechts naar doel gaat

Speler O verdedigt

X maakt na de aanname de actie en werkt af

Naar eigen posities terugkeren, 5x herhalen en dan wisselen van posities

Aanname richting rechtse doel = binnenkant links of buitenkant rechts

Aanname richting linkse doel = buitenkant links of binnenkant rechts

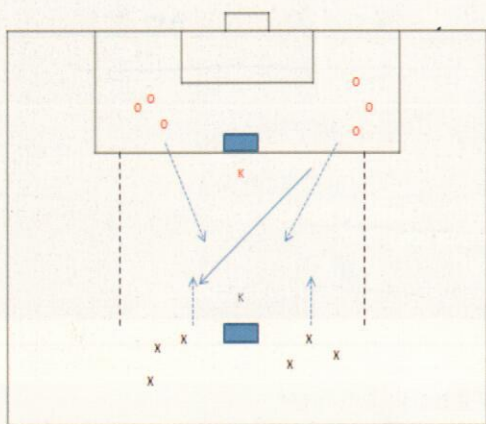
O scoort door de bal stil te leggen op de lijn bij X

Coaching:

1, 3

WEDSTRIJDVORM 2

K + 2 / 2 + K



Beschrijving:

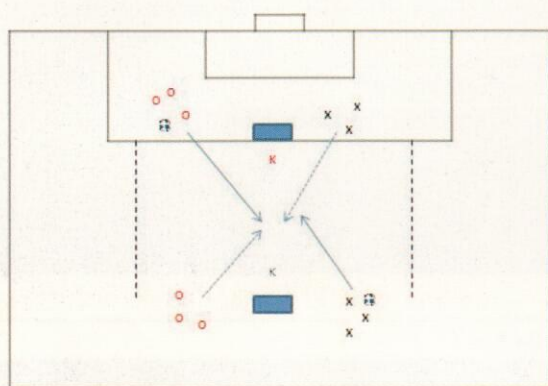
O (rechts) speelt de bal diagonaal in naar X (links)
Deze doet een gerichte balaanname en zoekt de actie voorwaarts of speelt de andere X aan
In golven en terug naar de eigen positie
Na elk 3x wisselen de spelers van links naar rechts van positie
Na opnieuw 3x wisselen de spelers O en X van positie en wordt alles herhaald

Coaching:

1, 2, 3, 4

TUSSENVORM 2

TOPSCORER



Beschrijving:

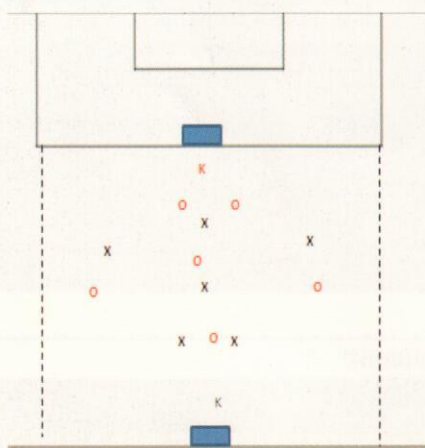
Ballen bij X rechtsonder en bij O links boven
X rechtsonder en O linksonder vragen de bal bij hun medespelers X en O
Via een gerichte balaanname draaien X en O door
X scoort in het doel boven, O scoort in het doel onderaan
Om ter snelst scoren en de punten optellen
Gelijktijdig beginnen
Om ter snelst 12 punten
Verticaal doorschuiven

Coaching:

1
Draai door

WEDSTRIJDVORM 3

K + 6 / 6 + K



Beschrijving:

Afsluitende wedstrijdvorm met de voltallige groep: eindvorm
Spelen met 2 verdedigers + 4 in een ruit
2 spelers achteraan om extra accent te leggen op de opbouw en de gerichte balcontrole na pass van K

Duur: 2x8'

Coaching:

1, 2, 3, 4

COOLING DOWN

STOPBAL

Opstelling rond middencirkel. In het midden staat 1 speler met een bal, hij gooit hem omhoog en roept de naam v.e. speler. Die speler sprint naar het midden, stopt de bal en roept "STOP". De spelers in de kring lopen naar buiten zodra de naam geroepen is.
De speler die de bal heeft gestopt, mag proberen een andere speler af te schieten (raken met pass binnenkant voet). Lukt dit, dan heeft hij 1 punt en komt de geraakte speler in het midden, anders gooit hij de bal op en roept een naam

Samen ruimen we het materiaal op

Naam: Van Diest Kurt
Thema: direct trappen naar doel bij werkelijke doelmans

Aantal: 12
Categorie/niveau: U13

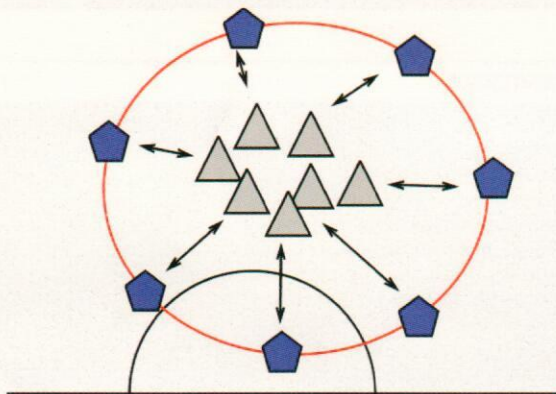
Materiaal: 1 bal per speler, hesjes, hoedjes, kegels, verplaatsbaar doel



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. aarzel niet en trap snel naar doel wanneer tegenstander teveel ruimte geeft (reële kans) **"DURF"**
2. trap in één tijd wanneer je kort gedekt wordt **"TRAP"**
3. controleer de bal zodanig dat je onmiddellijk kan trappen **"DRAAI OPEN"**
4. maak je medespeler duidelijk waar je de bal wilt hebben **"TOON en SPREEK"**
5. maak je los van tegenstander om aanspeelbaar te zijn **"BEWEEG"**
6. maak actie wanneer je in een 1/1 situatie komt **"ACTIE/DRIBBEL"**
7. aanspeler speelt in op juiste voet en met juiste balsnelheid **"JUISTE VOET"**
8. volg de bal na het uitvoeren van een doelschot **"VOLG"**
9. als na voorzet in één tijd afwerken moeilijk is, controleer bal eerst **"CONTROLEER"**

OPWARMING



TECHNIEK HALVE DRAAIEN

(15')

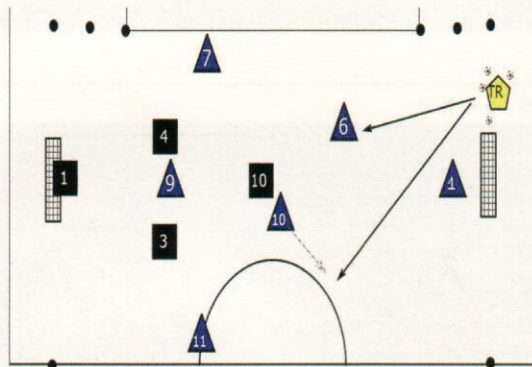
Beschrijving:

In de cirkel wordt er door elkaar gedreven en doet de speler een opgelegde halve draai. Na de halve draai geeft de speler een pas naar een vrijstaande speler aan de buitenkant en volgt de bal. De nieuwe speler drijft in halve cirkel en idem.
 Halve draaien: kappen met bi kant voet, met bui kant, afrollend kappen, overstap, onderkant voet terughalen en met andere voet meenemen, voet kort over de bal en met buitenkant zelfde voet meenemen, de bal terughalen, achter standbeen langs spelen en meenemen na 1/2draai, voet op bal en over de bal stappen, terughalen en achterlangs spelen, binnenkant kappen en met buitenkant andere voet meenemen, achter het standbeen langs kappen, zidanebeweging als halve draai

Coaching:

Snelle gecontroleerde beweging uitvoering, bal dicht bij voet

WEDSTRIJDVORM 1



5 / 3 + K

(15')

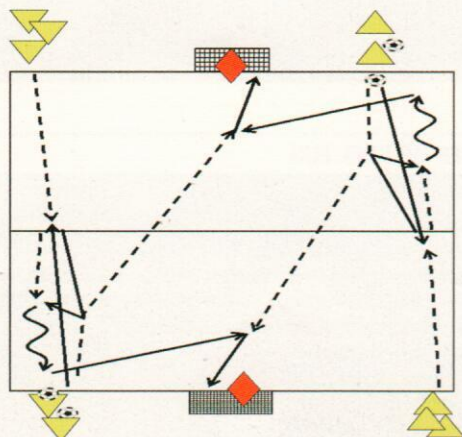
Beschrijving:

Organisatie: terrein 50x40m.
 Opstelling: 2-3(B+) en 1-2-1 (B-)
 Telkens er een doelpoging is geweest, vertrekt de bal bij dezelfde ploeg (in golven: bij elke golf komen de wisselers in bij beide ploegen: 3 bij zwart en 1 bij blauw)
 Duur: 4x3', aanvallers en verdedigers wisselen, andere ploeg speelt in overtal
 (TR) speelt in op (6) of (10) die op zijn beurt één van de aanvallers zoekt, die dan zo vlug mogelijk trachten te scoren of laten scoren al dan niet in combinatie
 Verdedigende ploeg kan scoren in doel zonder keeper

Coaching:

1 - 9

TUSSENVORM 1



PAS- EN TRAPVORM

(15')

Beschrijving:

2 spelers spelen een korte pass over de grond naar de spelers tegenover zich
 De 2 spelers doen een 1-2 beweging met deze speler
 Vervolgens wordt de actie als volgt verdergezet: controle, drijven en voorzet richting 1ste paal naar de 2 spelers die zich aanbieden aan de 1^{ste} paal
 Welke ploeg maakt de meeste doelpunten?
 Zowel links als rechts uitvoeren

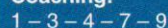
Coaching:

1 tot 9

(15')



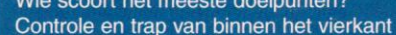
(15')



(15')



(5')



Naam: Steven Smet, docent
Trainersschool
Thema: Zoneverdediging met 1 verdedigende trap

Aantal: 16+2K
Categorie/niveau: knapen – scholieren

Materiaal: 1 bal per speler, hesjes, hoedjes, kegels, verplaatsbaar doel



Richtlijnen en coachingswoorden:

FV kant van de bal

1. Zet druk maar laat je niet uitschakelen

2. Duw de aanvaller naar binnen indien voldoende dekking en pressie

CV kant van de bal

3. Schuif en kantel, geef rugdekking aan de flankverdediger en kruis niet

CV andere kant van de bal

4. Schuif, kantel, geef dekking aan de centrale verdediger en kruis niet

5. Hou de centrumspits in het vizier

FV andere kant van de bal

6. Knijp tot de hoogte van de 2^{de} paal, geef dekking, draai open en kruis niet

7. Hou de vrije flankaanvaller in het vizier

OPWARMING



HANDBAL

(20')

Beschrijving:

Eerst 5' inlopen

Symmetrische veldbezetting: K-4-1-3

Duur: 15'

Wedstrijdje handbal waarbij de verdedigers proberen in blok druk te zetten en goed positie te kiezen

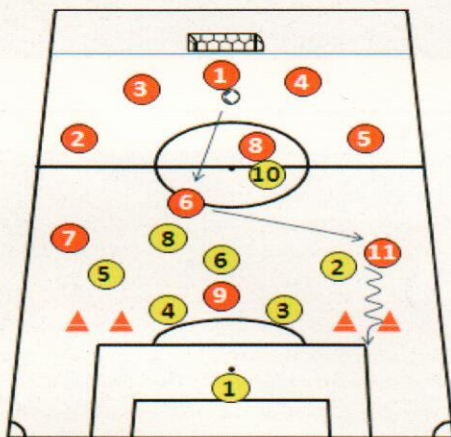
Ze schuiven en kantelen naar de bal toe met oog voor onderlinge dekking

Alleen scoren met het hoofd

Coaching:

1 – 7 (op beide ploegen)

WEDSTRIJDVORM 1



K + 7 / 9 + K

(15')

Beschrijving:

3/4^{de} veld,

Het 7-tal speelt in een 1-4-2-1 formatie

Het 9-tal speelt in een 1-4-2-3 formatie

Er wordt gespeeld vanuit de elftalposities

Het team in ondertal is het te coachen team

De opbouw start steeds bij K 9-tal

Het 7-tal heeft vrij spel

Het 9-tal speelt zo snel mogelijk een flankaanvaller aan

Alle spelregels zijn van toepassing

Coaching:

Deel 1: ontdekkingsfase = geen coaching

Deel 2: herkenningfase = coaching vanuit de situatie ivf het spelprobleem

WIN-moment 9-tal:

Dribbel door zijdoel = 1P

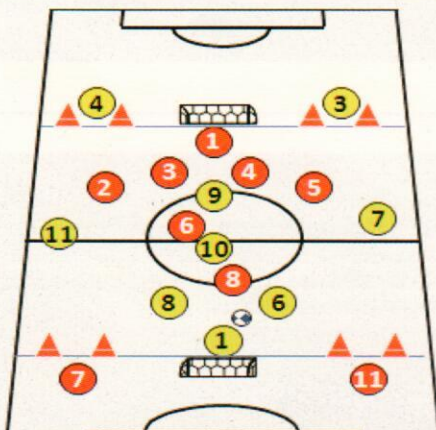
Dribbel door zijdoel en goede voorzet voor doel = 2P

Dribbel door zijdoel en afronding in vaste doel = 3P

WIN-moment 7-tal:

Starten wedstrijd met 2-0 voorsprong en kunnen scoren in verplaatsbare doel (1P)

TUSSENVORM 1



K + 6 + 2 / K + 6 + 2

(15')

Beschrijving:

Het te coachen team speelt in een 1-4-1-1 formatie + 2 passontvangers / kaatsers

Het andere team speelt in een 1-2-1-3 formatie + 2 passontvangers / kaatsers

Er wordt gespeeld vanuit de elftalposities

De opbouw start wisselend bij K

Beide teams hebben vrij spel

Doelpunt centrale doel = 1P

Aanspelen passontvanger zijpoort = 1P

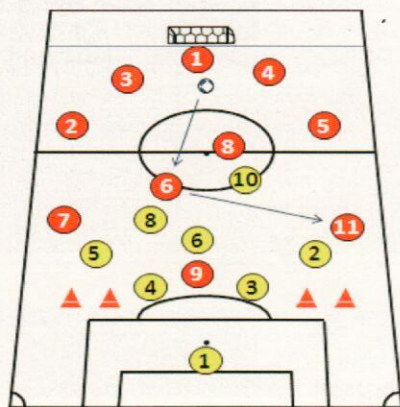
Aanspelen passontvanger zijpoort en aanname zelfde speler = 2P

Aanspelen passontvanger zijpoort en aanname derde speler = 3P

Duur: 5'

Herhalingen : 3, spelers wisselen in duo's

Totale duur: 15'

WEDSTRIJDVORM 2
K + 7 / 9 + K
(15')

Beschrijving:

3/4 veld

Het 7-tal speelt in een 1-4-2-1 formatie

Het 9-tal speelt in een 1-4-2-3 formatie

Er wordt gespeeld vanuit de elftalposities

Het team in ondertal is het te coachen team

De opbouw start steeds bij K 9-tal

Het 7-tal heeft vrij spel

Het 9-tal speelt zo snel mogelijk een flankaanvaller aan

Alle spelregels zijn van toepassing

WIN-moment: zie WV 1

Coaching:

1 - 7

TUSSENVORM 2
K + 6 + 3 / K + 6 + 3
(15')

Beschrijving:

Zie WV 1, maar zonder zijdoeltjes

Beide teams in een symmetrische 1-4-1-3 formatie

Coaching:

Zie WV 2

Team in B+:

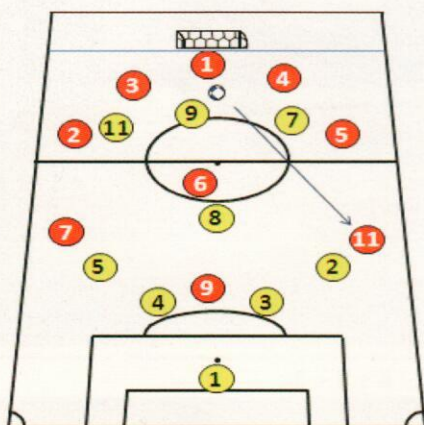
Verzorg een gerichte opbouw, speel zo snel mogelijk de flankaanvaller aan en verzorg de voorzet en efficiënte bezetting voor doel

Team in B-:

Verzorg na balverovering en bij snelle tegenaanval rugdekking op de uitbraakflank en centraal voor het doel

Schakel snel om door zo snel mogelijk diep te spelen en aan te sluiten om een overtal en doelmans te creëren

Stop- Help methode bij ernstige fouten tegen het verdedigen in zone en positieve coaching bij correcte uitvoering

WEDSTRIJDVORM 3
K + 8 / 8 + K
(15')

Beschrijving:

Zie WV 1, maar zonder zijdoeltjes

Beide teams in een symmetrische 1-4-1-3 formatie

Coaching:

Zie WV 2

Team in B+:

Verzorg een gerichte opbouw, speel zo snel mogelijk de flankaanvaller aan en verzorg de voorzet en efficiënte bezetting voor doel

Team in B-:

Verzorg na balverovering en bij snelle tegenaanval rugdekking op de uitbraakflank en centraal voor het doel

Schakel snel om door zo snel mogelijk diep te spelen en aan te sluiten om een overtal en doelmans te creëren

Stop- Help methode bij ernstige fouten tegen het verdedigen in zone en positieve coaching bij correcte uitvoering

COOLING DOWN
(5')
Beschrijving:

Dynamische stretching en beweeglijkheid in twee rijen, kapiteins nemen het voortouw

Ondertussen kort in groep vragen naar de belangrijkste trainingsaccenten en coachingspunten

Samen opruimen van alle materiaal

Naam: Steven Smet, Steven De Jaegher, Sven Cnudde, Barry Pauwels, Guy Hermans, docenten Trainersschool

Thema: gerichte opbouw van bij de doelman

Aantal: 18+2K

Categorie/niveau: Vanaf knapen en scholieren

Materiaal: ballen, hesjes, hoedjes, kegels, verplaatsbaar doel, kleine doeltjes



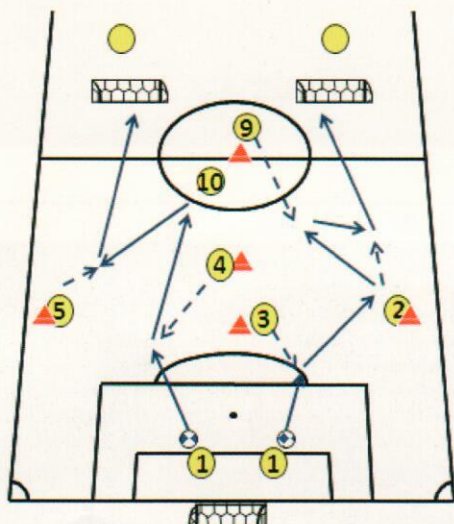
Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Speel de bal strak over de grond
2. Raak de bal in het midden, in het hart
3. Speel de bal weg van de (denkbeeldige) verdediger op juiste been

4. Hou de ruimte open en sta steeds ingedraaid
5. Bied je aan OF blijf net weg en bied je vervolgens opnieuw aan
6. Beweeg na het inspelen altijd door
7. Denk, kijk en speel diep zodra dat kan

OPWARMING

(20')



Beschrijving:

Cardiovasc. opw. zonder bal (10')

Doorschuijsysteem = volgen van de bal

Start li en re tegelijk met het inspelen van de CV door K

De CV staan schuin boven elkaar, dus niet naast elkaar

Overall 1 speler, terug langs de buitenkant (leiden bal)

Mogelijkheid 1: figuur rechts

1. K speelt RCV aan, die zich schuin aanbiedt (+ coacht)

2. RCV opent bij het aannemen en doordraaien met de buitenste voet op de RFV

3. RFV opent diep op de schuin afhakende schaduwsplits

4. SS kaatst terug op de aansluitende RFV

5. RFV werkt af in één tijd af op het doeltje zonder net (medespeler achter doeltje neemt bal aan)

Mogelijkheid 2: figuur links

1. K opent op schuin aanbiedende LCV

2. LCV draait door en opent diep door het centrum op afhakende schaduwsplits

3. SS kaatst op bijsluitende LFV

4. LFV werkt in één tijd af op het doeltje zonder net (medespeler neemt bal aan)

Mogelijkheid 3: eigen keuze

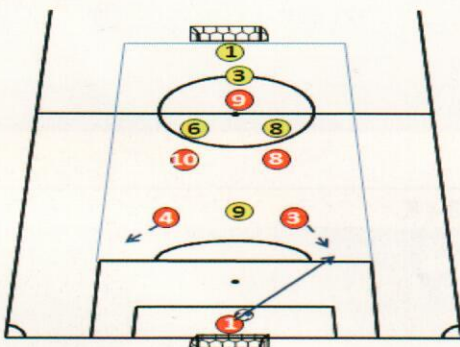
Coaching:

1 – 6

WEDSTRIJDVORM 1

K + 5 / 4 + K

(15')



Beschrijving:

1/2 veld + 16m.

Spelers: 2 teams, om de beurt oefenen, vanuit de (verwante) posities

Richting: altijd dezelfde, dus vanuit het vaste doel naar het verplaatsbare doel

Overtal: tegenstander uitspelen en scoren

Ondertal: bal veroveren en scoren

R/A: respecteren want kwaliteit wordt bepaald door druk zettende ondertal

2 teams van 9 veldspelers + K = wisselen vanuit elftalposities

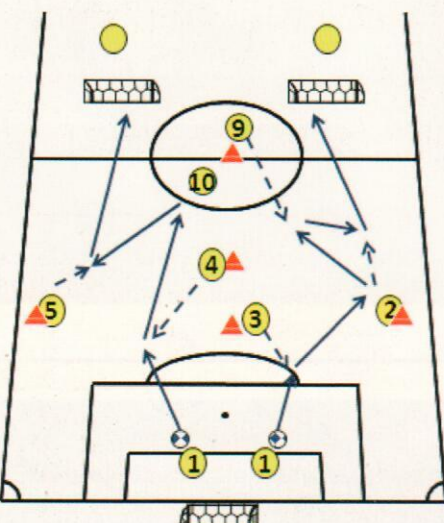
Coaching:

1 – 7

TUSSENVORM 1

K + 6 + 2 / K + 6 + 2

(15')



Beschrijving:

Doorschuijsysteem = volgen van de bal

De vorm vertrekt t.z.t. links en rechts met het inspelen van de CV door K

De CV staan schuin boven elkaar, dus niet naast elkaar

Posities: alle posities enkel, terugkeren langs de buitenzijde van het veld

Mogelijkheid 1: figuur rechts

1. K speelt RCV aan, die zich schuin aanbiedt (+ coacht)

2. RCV opent bij het aannemen en doordraaien met de buitenste voet op de RFV

3. RFV opent diep op de schuin afhakende schaduwsplits

4. SS kaatst terug op de aansluitende RFV

5. RFV werkt af in één tijd af op het doeltje

Mogelijkheid 2: figuur links

5. K opent op schuin aanbiedende LCV

6. LCV draait door en opent diep door het centrum op afhakende schaduwsplits

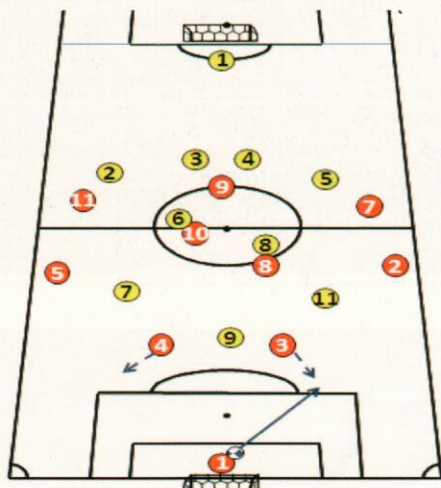
7. SS kaatst op bijsluitende LFV

8. LFV werkt in één tijd af op het doeltje

Mogelijkheid 3: eigen keuze

FUN:

WIN-moment: scoren in één tijd, 20 ballen = ? doelpunten!

WEDSTRIJDVORM 2
K + 7 / 6 + K
(15')

Beschrijving:

1/2 veld + 16m.

Spelers: 2 teams, om de beurt oefenen, vanuit de (verwante) posities

Richting: altijd dezelfde, dus vanuit het vaste doel naar het verplaatsbare doel

Overtal: tegenstander uitspelen en scoren

Ondertal: bal veroveren en scoren

WIN-moment: zie WV 1

TUSSENVORM 2
5 / 3 EN 5 / 2
(15')

Beschrijving:

Veld: 25x15m.

Richting: rechthoekig om diepte mogelijk te maken

Team in balbezit: 5-tal, ruitformatie met steeds 1 speler centraal en 4 spelers op de zijden

Altijd 1 speler diep om dieptepass mogelijk te maken

Spelers op de zijden stemmen hun aanspeelbaarheid af op elkaar

Team in balverlies: 2-tal (3-tal), dat samen jaagt om de bal te veroveren

Doelmannen worden ingeschakeld als veldspeler

WIN-moment:

A: 8 maal rondspelen = 1P

A: bal tussen beide verdedigers telt dubbel

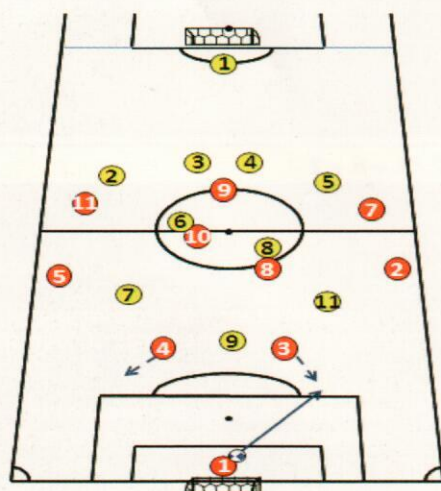
V: bal na verovering scoren op zijdoeltje = 1P

Coaching:

1 – 7 + extra accenten voor overtal (A) en ondertal(V)

A: draai door – kaats – diep / voet

V: zet druk – laat je niet uitschakelen – geef dekking – werk samen

WEDSTRIJDVORM 3
K + 8 / 8 + K
(15')

Beschrijving:

Veld: vanaf vaste doel tot 16m. overzijde

Alle wedstrijdreglementen zijn van toepassing

Beide teams in een symmetrische 1-4-2-3 formatie:

In het opbouwvak wordt K+4/3 gespeeld

In het middenvak wordt 2/2 gespeeld

In het aanvalsvak wordt 3/4+K gespeeld

Opgelet: vakindeling wordt niet aangegeven met hoedjes

Coaching:

Analyse en beoordeling in functie van de te behalen doelstellingen (opbouw en verderzetting)

De STOP – HELP methode wordt gehanteerd bij grove fouten en er wordt positief gecoacht bij correcte uitvoering van de richtlijnen

COOLING DOWN
(5')
Beschrijving:

Stabilisatie oefeningen en dynamische stretching

Evaluatie training + herhaling coachingspunten en coachingswoorden

Naam: Kris Van Der Haegen, technisch verantwoordelijke trainersopleidingen VFV
Thema: verzorgde opbouw, balcirculatie, aanspelbaarheid

Aantal: 18+2K
Categorie/niveau: vanaf scholieren

Materiaal: ballen, hesjes, hoedjes, kegels, verplaatsbaar doel, 2 kleine doeltjes

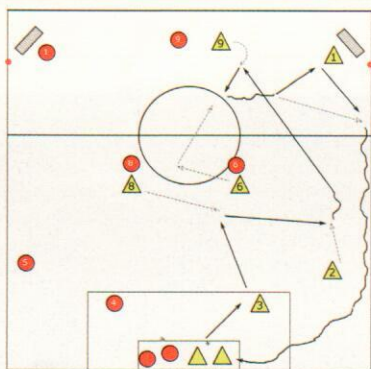


Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Maak speelveld breed (kom tot tegen de zijlijn) en zorg voor een diagonale speellijn (voor 2-5-7-11) "OPEN"
2. Maak speelveld diep (plaats u op hoogte van de buitenspeellijn) (7-9-11) "DIEPTE"
3. Maak vooractie (2/5/6/8/10/7/9/11) alvorens je de bal vraagt (loskomen tegenstander en ruimte creëren voor jezelf) "VOORACTIE / BEWEEG ZONDER BAL / AANSPEELBAAR"
4. Speel zo strak mogelijk in "STRAK"
5. Beweeg door na de kaats en maak ruimte voor jezelf om bij te sluiten op goede moment "SLUIT BIJ NA KAATS"
6. Bal uit de pressing halen en snel het spel verplaatsen "BAL ERUIT / ONDER BAL"
7. Maak ballijn open voor dieptepass (6,8,10) "BALLIJN VRIJ"
8. Doe een georiënteerde controle om het spel zo snel mogelijk verder te zetten "CONTROLE"

OPWARMING

(20')



Beschrijving:

Pass op CV die via CMV de FV vrijspeelt op flank
 Positiewissel in MV: ruimte creëren door MV aan kant v.d. bal
 FV leidt en speelt strak op loshakende diepe spits die kaatst op bijsluitende MV
 MV speelt in op K en krijgt bal terug op flank om naar startpositie terug te leiden
 Om beurten rechts en links opstarten
 Doorschuiven: 3-8-2-9-6 (= bal volgen)
 Postbezetting: pos 9: 2 sp, pos 6, 8, 2, 3: 1 speler, rest aan start

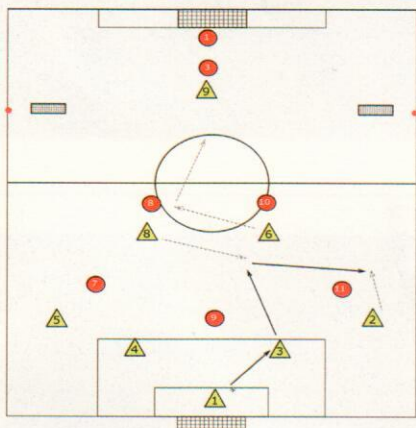
Coaching:

1, 3, 4, 8

WEDSTRIJDVORM 1

AFGELEIDE WV, K + 6 / 5 MET 2 / 1 + K

(15')



Beschrijving:

Veld: 3/4 veld tot 16m.
 Opstarten bij gele ploeg
 Overtal: verzorgde opbouw om tot scoren te komen
 Ondertal: druk vooruit geven om opbouw te verhinderen
 Ruimte creëren in MV door zo hoog mogelijk te staan en dan de speler aan kant van de bal te laten weg trekken
 Als FV vrijgespeeld kan worden, heeft hij 2 mogelijkheden:
 scoren op minidoeltje ofwel diepe spits aanspelen die kaatst op een bijsluitende MV en 2/1+K speelt op verlengde van het veld met verplaatsbaar doel
 Na doelpoging altijd omschakeling van bij rode K. Dan einde golf en wisselen (vanuit elftalposities bij beide ploegen)!

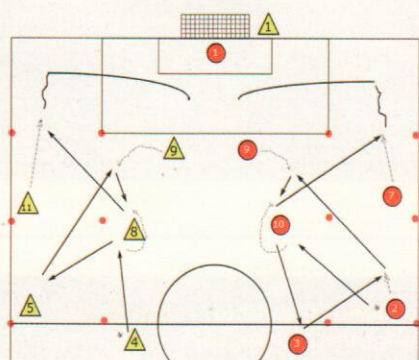
Coaching:

accent op aanspelbaarheid van MV's en FV's
 1, 3, 4

TUSSENVORM 1

SPELVORM: WIE SCOORT MEEST?

(15')

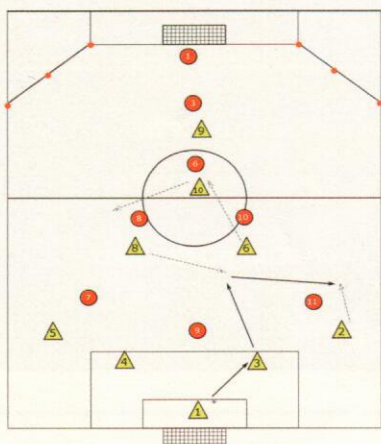


Beschrijving:

2 ploegen, rood tegen geel: afwerkvorm
 Half veld met op de beide flanken 2 flankzones en centraal 2 vakken
 In elk vak 1 speler (volgens hun positie)
 Opbouw start bij CV die CMV aanspeelt die terugkaatst/opent op de flank (FV)
 FV speelt strakke pass op spits (9) die teruglegt op de zich aanbiedende MV (8/10) die opent in diepte op FA (11)
 FA gaat diep en zet voor (na 1 controle)
 Spits gaat naar 1^{ste} paal en de MV komt erachter voor doel
 Doelmannen wisselen na elke actie
 Variante (rechts - rood): actie start bij FV
 Postbezetting: op 5 en 4 (3 en 2): 3 spelers, andere posities 1
 Doorschuiven: telkens 1 positie hoger zowel centraal als op flank
 WIN-moment - FUN: wie scoort meest, rood of geel?
 Scoren in 2-tijden = 1p, in 1-tijd = 2ptn

Coaching:

3, 4, 5, 8

WEDSTRIJDVORM 2
K + 8 / 7 + K
(15')

Beschrijving:

Veld: 3/4 veld tot 16m.

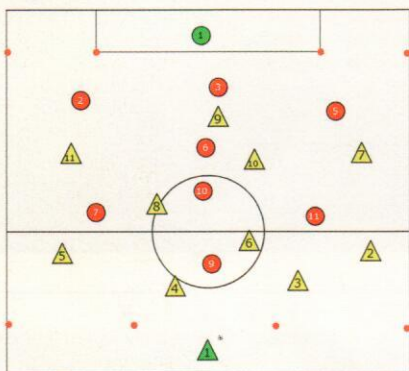
 Start bij ploeg overtal (verzorgde opbouw: tegenstander uitspelen)
 Accent op opbouw via vrijspelen FV en dan de verderzetting richting diepe spits

Wissels: om de 3' worden bij geel 1 speler en bij rood 2 spelers gewisseld

Coaching:

accent op aanspeelbaarheid van MV's en FV's en verderzetting naar diepe spits toe

1, 2, 3, 4, 5, 7 en 8

TUSSENVORM 2
POSITIESPEL: 10 / 8 + 2N
(15')

Beschrijving:

Veld: van 16m. tot middenlijn + 16m.

 Keepers spelen mee met ploeg in B+ en bewegen vrij in hun vak
 Veldbezetting geel: 4+3+3 en rood 3+2+3 (makkelijk voor gele ploeg om man meer situatie te creëren in elke linie = stimuleren van aanspeelbaarheid en balcirculatie)

Tien-passenspel: 1punt maar bal mag niet terug gespeeld worden naar zelfde speler

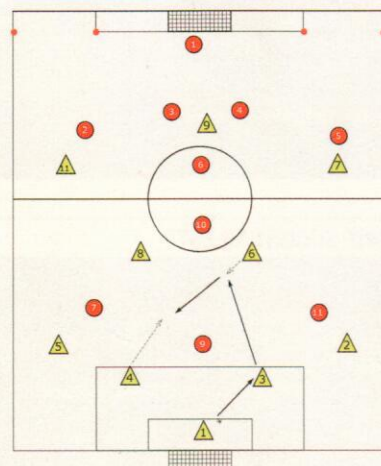
K kaatsen in 1-tijd

Als geel bal recupereert, spelen zij 10 tegen 10

Na 7' komt gele ploeg in overtal en gaan 2 gele spelers met rood meespelen

Coaching:

1 - 7

WEDSTRIJDVORM 3
K + 9 / 9 + K
(15')

Beschrijving:

Veld: vanaf vast doel tot 16m. overzijde

Alle wedstrijdreglementen zijn van toepassing

Beide teams in een 1-4-2-3 formatie:

In het opbouwvak wordt K+4/3 gespeeld

In het middenvak wordt 2/2 gespeeld

In het aanvalsvak wordt 3/4+K gespeeld

Coaching:

1 - 8

Evaluatie opbouw en verderzetting (infiltratie)

 De STOP - HELP methode wordt gehanteerd bij grove fouten en er wordt positief gecoacht bij correcte uitvoering van de richtlijnen
 Extra coachingaccent: opbouw via CV die inschuift (zie tekening)

COOLING DOWN
(5')

Per 3 spelers (driehoeksopstelling) 1 bal

Diagonale passing met controle (2 tijden), 2 richtingen R/L en L/R Vt

Cirkelopstelling: lichte stretching quadriceps, adductoren, hamstrings

Evaluatie training + herhaling coachingspunten via vraagstelling

Naam: Kris Van Der Haegen, technisch verantwoordelijke trainersopleidingen VFV
Thema: verzorgde opbouw, balcirculatie, aanspelbaarheid

Aantal: 18+2K
Categorie/niveau: vanaf scholieren

Materiaal: ballen, hesjes, hoedjes, kegels, verplaatsbaar doel, 2 kleine doeltjes

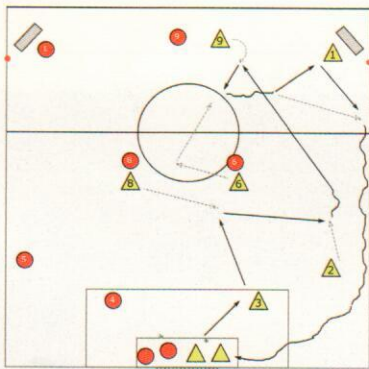


Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Maak speelveld breed (korn tot tegen de zijlijn) en zorg voor een diagonale speellijn (voor 2-5-7-11) "OPEN"
2. Maak speelveld diep (plaats u op hoogte van de buitenspeellijn) (7-9-11) "DIEPTE"
3. Maak vooractie (2/5/6/8/10/7/9/11) alvorens je de bal vraagt (loskomen tegenstander en ruimte creëren voor jezelf) "VOORACTIE / BEWEEG ZONDER BAL / AANSPeelBAAR"
4. Speel zo strak mogelijk in "STRAK"
5. Beweeg door na de kaats en maak ruimte voor jezelf om bij te sluiten op goede moment "SLUIT BIJ NA KAATS"
6. Bal uit de pressing halen en snel het spel verplaatsen "BAL ERUIT / ONDER BAL"
7. Maak ballijn open voor dieptepass (6,8,10) "BALLIJN VRIJ"
8. Doe een georiënteerde controle om het spel zo snel mogelijk verder te zetten "CONTROLE"

OPWARMING

(20')



Beschrijving:

Pass op CV die via CMV de FV vrijspeelt op flank
 Positiewissel in MV: ruimte creëren door MV aan kant v.d. bal
 FV leidt en speelt strak op loshakende diepe spits die kaatst op bijsluitende MV
 MV speelt in op K en krijgt bal terug op flank om naar startpositie terug te leiden
 Om beurten rechts en links opstarten
 Doorschuiven: 3-8-2-9-6 (= bal volgen)
 Postbezetting: pos 9: 2 sp, pos 6, 8, 2, 3: 1 speler, rest aan start

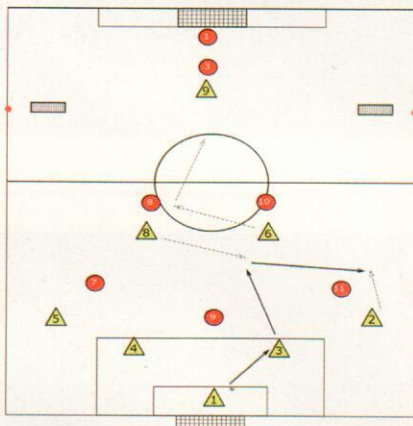
Coaching:

1, 3, 4, 8

WEDSTRIJDVORM 1

AFGELEIDE WV, K + 6 / 5 MET 2 / 1 + K

(15')



Beschrijving:

Veld: 3/4 veld tot 16m.
 Opstarten bij gele ploeg
 Overtal: verzorgde opbouw om tot scoren te komen
 Ondertal: druk vooruit geven om opbouw te verhinderen
 Ruimte creëren in MV door zo hoog mogelijk te staan en dan de speler aan kant van de bal te laten weg trekken
 Als FV vrijgespeeld kan worden, heeft hij 2 mogelijkheden:
 scoren op minidoeltje ofwel diepe spits aanspelen die kaatst op een bijsluitende MV en 2/1+K speelt op verlengde van het veld met verplaatsbaar doel
 Na doelpoging altijd omschakeling van bij rode K. Dan einde golf en wisselen (vanuit elftalposities bij beide ploegen)!

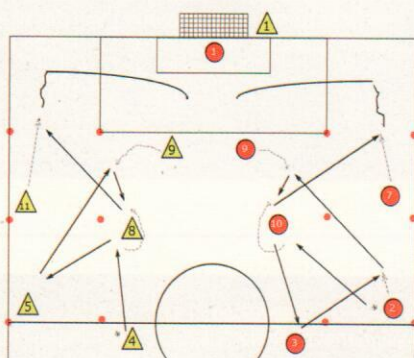
Coaching:

accent op aanspelbaarheid van MV's en FV's
 1, 3, 4

TUSSENVORM 1

SPELVORM: WIE SCOORT MEEST?

(15')

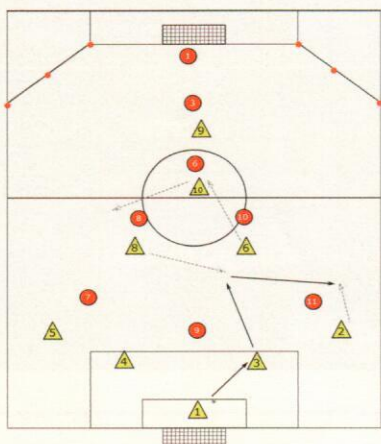


Beschrijving:

2 ploegen, rood tegen geel: afwerkvorm
 Half veld met op de beide flanken 2 flankzones en centraal 2 vakken
 In elk vak 1 speler (volgens hun positie)
 Opbouw start bij CV die CMV aanspeelt die terugkaatst/opent op de flank (FV)
 FV speelt strakke pass op spits (9) die teruglegt op de zich aanbiedende MV (8/10) die opent in diepte op FA (11)
 FA gaat diep en zet voor (na 1 controle)
 Spits gaat naar 1^e paal en de MV komt erachter voor doel
 Doelmannen wisselen na elke actie
 Variante (rechts - rood): actie start bij FV
 Postbezetting: op 5 en 4 (3 en 2): 3 spelers, andere posities 1
 Doorschuiven: telkens 1 positie hoger zowel centraal als op flank
 WIN-moment - FUN: wie scoort meest, rood of geel?
 Scoren in 2-tijden = 1p, in 1-tijd = 2ptn

Coaching:

3, 4, 5, 8

WEDSTRIJDVORM 2
K + 8 / 7 + K
(15')

Beschrijving:

Veld: 3/4 veld tot 16m.

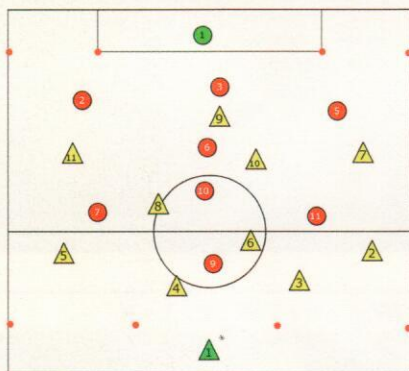
 Start bij ploeg overtal (verzorgde opbouw: tegenstander uitspelen)
 Accent op opbouw via vrijspelen FV en dan de verderzetting richting diepe spits

Wissels: om de 3' worden bij geel 1 speler en bij rood 2 spelers gewisseld

Coaching:

accent op aanspeelbaarheid van MV's en FV's en verderzetting naar diepe spits toe

1, 2, 3, 4, 5, 7 en 8

TUSSENVORM 2
POSITIESPEL: 10 / 8 + 2N
(15')

Beschrijving:

Veld: van 16m. tot middenlijn + 16m.

 Keepers spelen mee met ploeg in B+ en bewegen vrij in hun vak
 Veldbezetting geel: 4+3+3 en rood 3+2+3 (makkelijk voor gele ploeg om man meer situatie te creëren in elke linie = stimuleren van aanspeelbaarheid en balcirculatie)

Tien-passenspel: 1punt maar bal mag niet terug gespeeld worden naar zelfde speler

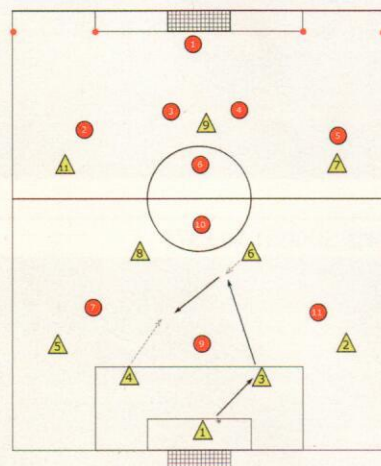
K kaatsen in 1-tijd

Als geel bal recupereert, spelen zij 10 tegen 10

Na 7' komt gele ploeg in overtal en gaan 2 gele spelers met rood meespelen

Coaching:

1 - 7

WEDSTRIJDVORM 3
K + 9 / 9 + K
(15')

Beschrijving:

Veld: vanaf vast doel tot 16m. overzijde

Alle wedstrijdreglementen zijn van toepassing

Beide teams in een 1-4-2-3 formatie:

In het opbouwvak wordt K+4/3 gespeeld

In het middenvak wordt 2/2 gespeeld

In het aanvalsvak wordt 3/4+K gespeeld

Coaching:

1 - 8

Evaluatie opbouw en verderzetting (infiltratie)

De STOP - HELP methode wordt gehanteerd bij grove fouten en er wordt positief gecoacht bij correcte uitvoering van de richtlijnen

Extra coachingaccent: opbouw via CV die inschuift (zie tekening)

COOLING DOWN
(5')

Per 3 spelers (driehoekopstelling) 1 bal

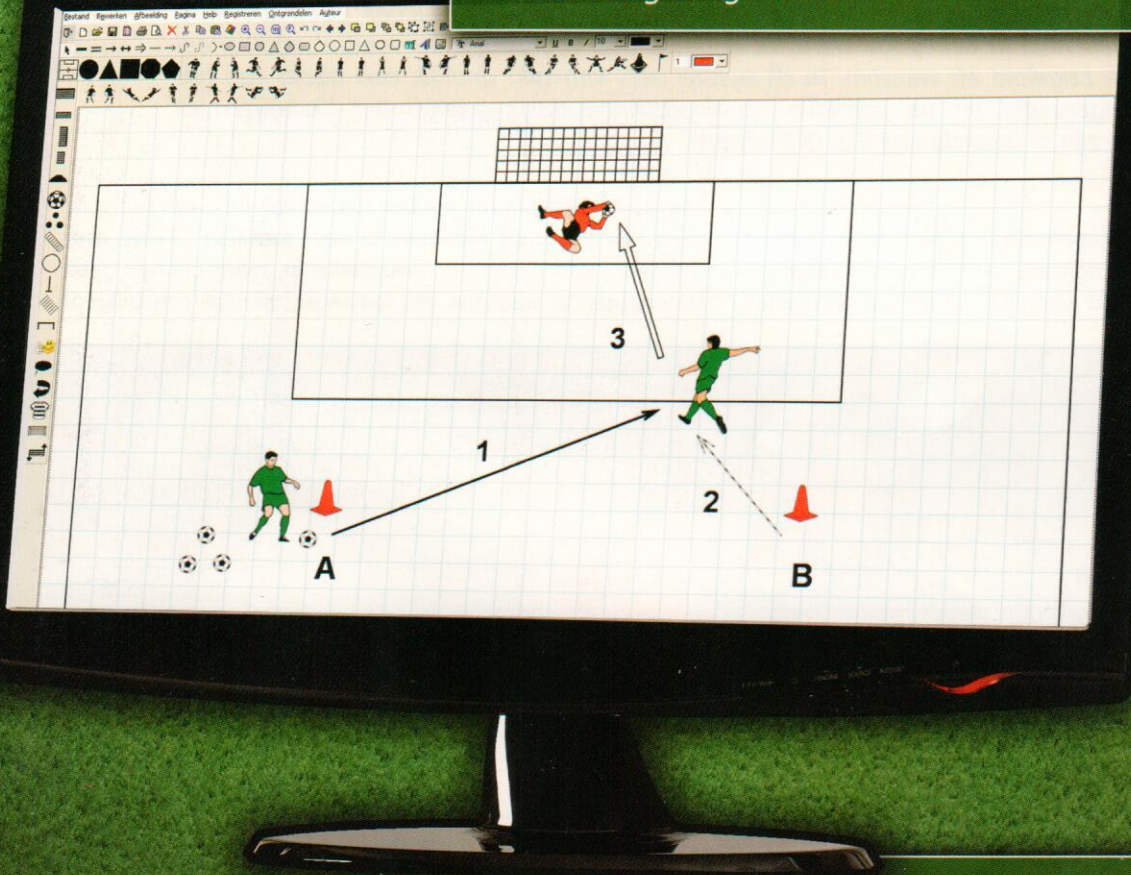
Diagonale passing met controle (2 tijden), 2 richtingen R/L en L/R Vt

Cirkelopstelling: lichte stretching quadriceps, adductoren, hamstrings

Evaluatie training + herhaling coachingspunten via vraagstelling

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!





Raymond Verheijen: “Handelingstaal moet de mores worden!”

Het einde van het voetbaljargon

Warner de Weerd

Raymond Verheijen is een autoriteit op het gebied van fysiotherapie en voetbalconditionele begeleiding. Als rechterhand van Guus Hiddink wist hij in 2002 Zuid-Korea te loodsen naar de halve finale van het WK voetbal. Tijdens het EK van 2008 verraste het duo wederom door met Rusland door te dringen tot de laatste vier. In 'Het periodiseren van voetballen', een werk waarvan een aparte uitgave voor profvoetbal en amateurvoetbal is verschenen, laat Verheijen zien dat al dit succes geen toeval is geweest. Sterker, hij beschrijft in het lijvige werk tot in detail hoe voetballers op voetbalconditioneel gebied moeten worden begeleid en waarom. In dit eerste deel van een drieluik een beeld van het geroemde periodiseringsmodel en de revolutie op voetbalinhoudelijk gebied die Verheijen wil volbrengen. De boeken zijn te bestellen bij F & G Partners.

INLEIDING

Stap af van vlakke begrippen als mentale weerbaarheid, chemie, initiatief, inzet en agressie en kies voor voetbaltaal. Raymond Verheijen predikt voor het einde van container-

begrippen. Niet om het voetbal los te koppelen van het volk, maar om het voor iedereen te verduidelijken. "Praat over diepgaand, kort dekken en omschakelen, maar gebruik geen nietszeggende woorden als faalangst, mental coaching of



(Photonews, Dani Alves & Giovanni Van Bronckhorst)

Het coachen van voetballen - het periodiseren van voetballen -



gebrek aan uithoudingsvermogen. Wees concreet." Verheijen wil door het voetbal meer vakmatig te benaderen de sport concreter maken voor voetballer en –wellicht onbedoeld– ook voor het publiek. Naast de revolutionair andere technische benaderingen op het gebied van jeugdbeleid en revalidatie, is het één van de opmerkelijkste punten in de twee boeken van Verheijen. Het heeft geleid tot een nieuwe visie met een nieuwe begrippenterminologie om het voetbal als vak en begrijpelijker neer te zetten. De nadruk ligt daarbij op het voetbalconditionele aspect, de specialiteit van Verheijen.

Raymond Verheijen: "Maar ik popel om ook op andere terreinen als 'mate van spelinzicht' en 'sprintsnelheid tijdens wedstrijden' het voetbal concreter te kunnen beschrijven. Maar dat kan alleen als ik nieuwe inzichten kan koppelen aan cijfers en feiten. Helaas is de wetenschap nog niet zover dat dit mogelijk is."

Doel van de handelingstaal is het begrip bij de speler te vergroten. Dat vraagt een bepaalde subtiliteit van de coach (nadrukkelijk geen trainer, want die term onderbelicht volgens Verheijen het teamproces dat voetbal inhoudt). Voorbeeld: als een buitenspeler constant de bal bij de tweede paal legt, moet je niet als coach schreeuwen dat hij dat niet moet doen. Nee, je stelt dat hij overzicht moet houden op de lopende mensen en dan pas zijn keuze voor eerste of tweede paal moet bepalen. Het concreter willen benoemen van voetbalgerelateerde termen heeft ertoe geleid dat Verheijen het voetbalconditionele aspect van werelds populairste sport heeft gedefinieerd tot vier aspecten: **Beter Handelen, Vaker Handelen, Volhouden van Goed Handelen en Volhouden**

van Vaak Handelen. Ofwel beter de voetbaltechniek beheersen, die vaker leren toe te passen en de techniek op de juiste wijze over een gehele wedstrijd leren vol te houden. Verheijen verklaart zijn visie.

Raymond Verheijen: "Ook woorden als techniek, tactiek, fysiek en mentaal zijn nietszeggende en contextloze containerbegrippen om de voetbalprestatie te beschrijven. Zo heeft elke trainer zijn eigen subjectieve terminologie die uitstekend werkt voor zichzelf, maar die niet altijd vanzelfsprekend is voor andere coaches. Ook scoutingsformulieren staan vaak vol met subjectieve termen en criteria. Deze subjectiviteit maakt analyseren en communiceren binnen de voetbalwereld niet altijd makkelijk. Laat staan dat de voetbalprestatie op een objectieve manier beoordeeld kan worden. Daarnaast wordt taalgebruik in het voetballen regelmatig beïnvloed door de voetbalcultuur van een land. De uitdaging is daarom om het voetbalvermogen te definiëren op een objectieve en universele manier die wereldwijd geldt voor alle voetballers: voor profs en amateurs, voor mannen en vrouwen, voor senioren en jeugdspelers, voor spelers in Europa maar ook in alle andere continenten.

Dit is mogelijk door het voetballen als vertrekpunt te nemen en door gebruik te maken van handelingstaal, ofwel werkwoorden. Kortom, gewoon zeggen wat je ziet. Tijdens de wedstrijd voert een speler allerlei voetbalhandelingen met en zonder bal uit: passen, passeren, vrijlopen, druk zetten enz. Bij het trainen van elke voetbalhandeling, bijv. het druk zetten, gaat het steeds weer om dezelfde vier verbeterpunten:

- 1) Beter druk zetten
- 2) Vaker druk zetten
- 3) Volhouden van goed druk zetten en
- 4) Volhouden van vaak druk zetten.

Deze vier objectieve criteria gelden voor elke voetballer. Op ieder spelniveau en in alle landen wil een speler namelijk de kwaliteit en de kwantiteit van zijn acties verbeteren en daarnaast deze kwaliteit en kwantiteit in de tweede helft zo lang mogelijk volhouden."

Elk van de vier componenten van het voetbalvermogen wordt ondersteund door een voetbalconditionele eigenschap:

Beter Handelen = explosiever handelen
Vaker Handelen = sneller herstellen
Volhouden van Goed handelen = volhouden van explosief handelen
Volhouden van Vaak handelen = volhouden van snel herstellen

Samen vormen deze vier voetbalconditionele eigenschappen de zogeheten voetbalconditie.

De voetbalconditionele eigenschappen aanleren vergt geduld en tijd. Verheijen hekelt coaches die talenten of spelers die terugkomen van een blessure gelijk voor de leeuwen gooien.

Raymond Verheijen: "Het kan in het begin goed gaan, maar deze spelers krijgen op termijn zonder twijfel te maken met wat in de volksmond 'een terugslag' heet.

Wat natuurlijk geen terugslag is, maar een gevolg van ondoordacht beleid. Volhouden van Goed Handelen en Volhouden van Vaak Handelen kan alleen bij een voorzichtige opbouw, waarbij de grenzen net steeds wat verlegd worden."



PERIODISERINGSMODEL

In het verlengde hiervan benoemt Verheijen het kroonbegrip in beide boeken: het periodiseringsmodel. Een trainingsmodel dat zes weken omvat waarin de vier voetbalconditionele eigenschappen systematisch getraind worden. Per cyclus wordt de belasting steeds wat hoger zodat de selectie ook steeds een stapje vooruit zet. Het periodiseringsmodel is zo opgebouwd dat ieder van de voetbalconditionele eigenschappen zoveel mogelijk van extensief naar intensief wordt opgebouwd. Dat wil zeggen: er wordt begonnen met partijspele van elf tegen elf of acht tegen acht, en afgesloten met vier tegen vier of drie tegen drie.

Verheijen houdt er rekening mee dat de ene speler meer aankan dan de andere. Hij stelt dan ook, gedetailleerd en met voorbeelden uitgelegd, een geïndividualiseerd trainingschema voor profs voor waarbij minder blessuregevoelige voetballers een zwaarder programma draaien dan zij die gevoeliger zijn voor overbelasting. In de praktijk kan dit alles lastig zijn door een overvol speelschema. Echter, Verheijen stelt dat met handig plannen de doelen vaak toch gehaald kunnen worden. Ten eerste moet je als coach sowieso teamtactische trainingen inplannen, want voetbal is en blijft een teamsport. Een andere optie is in underload trainen. Dat wil zeggen: hoewel je in een cyclus het einde nadert en je eigenlijk drie tegen drie zou moeten trainen, kies je bewust voor een extensieve partijvorm van elf tegen elf. Underload staat in wezen voor hersteltraining, in tegenstelling tot overload waarbij je probeert de grenzen van spelers te verleggen.

DRIEWEKELIJKE CYCLUS

Mocht een zeswekelijkse cyclus echt onhaalbaar blijken door de vele midweekwedstrijden, dan kan er overgestapt worden naar een driewekelijkse cyclus. Het verschil zit er in dat elk van de vier voetbalconditionele eigenschappen niet twee weken maar één week op het programma staat. En er wordt zoveel mogelijk met bal in een wedstrijdachtte situatie getraind. Verheijen geeft er ook een wetenschappelijke verklaring voor.

Raymond Verheijen: "Duur- en sprinttrainingen zonder bal worden nog altijd als een normaal onderdeel van de voetbaltraining gezien. Maar waarom eigenlijk? Ja, als je niet met bal kan trainen door een blessure is het begrijpelijk dat je kiest voor een looptraining, maar anders..."

Athleten hebben een andere spierstructuur dan voetballers omdat ze met een andere houding lopen. Ze lopen meer rechtop waardoor hun hamstrings ook langer zijn. Voetballers lopen en sprinten meer gebogen. Het resultaat zijn kortere hamstrings die op een specifieke manier getraind moeten worden. Een voorbeeld daarvan: in het periodiseringsmodel staan eerst sprints met weinig rusttijd op het programma om de belasting van de hamstrings te vergroten, en daarna pas sprints met veel rust om de explosiviteit te vergroten. Dat laatste is, zo schrijft Verheijen, echt nodig, want uit onderzoek is gebleken dat sinds de jaren negentig spelers minder kilometer maken over een hele wedstrijd, maar wel veel meer sprints uitvoeren.

Een voorbeeld van hoe het niet moet is statisch rekken en stretchen tijdens de warming-up. Daarmee verleng je plotseling de natuurlijk korte hamstrings van voetballers met een verhoogde kans op blessures als gevolg. Volgens Verheijen kun je beter kiezen voor een intensieve warming-up



(Photonews, Arjen Robben & (Olanda) & Mauricio Victorino)



met dynamisch rekken (knieheffen, hakken-billen). Dit in combinatie met korte sprintjes en eventueel passen/trappen of een partijvorm. Een extensieve warming-up is ook mogelijk. Het verschil in beide zit in de rust die je pakt tussen de oefeningen door.

RUSTMOMENTEN

Om het periodiseringsmodel goed uit te kunnen voeren, is niet alleen de trainingsopbouw, maar ook het moment van rust pakken zeer belangrijk. Na een wedstrijd dient het lichaam gedurende 48 uur te herstellen. Voor sommige trainingen, zoals een intensieve sprinttraining, staat een hersteltijd van 72 uur. Maar het is ook belangrijk om voldoende rust voor een wedstrijd in te plannen. Een en ander hangt af van de laatste trainingsintensiteit voor de wedstrijd volgens het schema van de periodiseringscyclus. Staat er –nogmaals– een intensieve sprinttraining op het programma, dan is het verstandig om deze drie dagen voor het duel te doen of te verplaatsen naar een ander moment in de week. Ook de opbouw van elke afzonderlijke training luistert nauw.

Raymond Verheijen: “Geen grotere belasting op de spieren is denkbaar dan de afwerking op doel. Het is daarom onverstandig om dit kort na een intensieve trainingsvorm (of een wedstrijd) te doen.”

DE PRAKTIJK

Hoe pakt het periodiseringsmodel in de praktijk uit? In de profwereld passen steeds meer clubs dit toe, al wordt door het drukke speelschema (lees: de geringe mogelijkheid om voldoende rustmomenten te pakken) de progressie van spelers op voetbalconditioneel vlak soms toch vertraagd. In het amateurvoetbal moet nog een enkel taboe worden doorbroken. Pratend over het Nederlandse voetbal, vindt Verheijen de topklasse een uitkomst omdat het gat tussen de profclubs en amateurclubs veel te groot werd. De topklasse is, zo stelt hij, ‘de trede die talentvolle voetballers misten om profvoetballer te worden’.

Raymond Verheijen: “Zoals eerder gezegd kun je, als je voor de leeuwen wordt gegooid, een tijdlang meekomen, maar op een gegeven moment brand je als ware op omdat je voetbalconditie nog onvoldoende is.”

Een ander probleem was en is nog steeds het trainingsschema van Nederlandse amateurclubs. Er heerst, zo schrijft Verheijen, een vaststaand beeld dat zondagclubs op dinsdag en donderdag trainen en zaterdagclubs op maandag en woensdag. Dan kom je echter al snel in de knel met de vereiste rusttijden na bepaalde trainingen. Je moet volgens de auteur meer kunnen variëren in trainingstijden of een extra hersteltraining inplannen om het periodiseringsmodel goed te kunnen uitvoeren. Op dat terrein is er volgens Verheijen echt nog een slag te winnen.

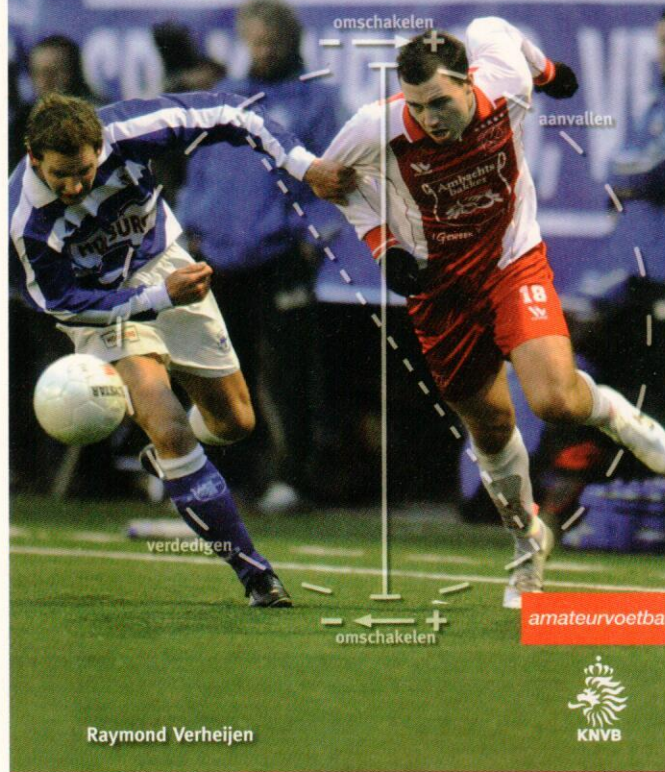
VERSCHIL IN VOLKEREN

Tenslotte: de diepgaande analyse van voetbalconditionele eigenschappen heeft fundamentele verschillen tussen volkeren aan het licht gebracht. Verheijen heeft ontdekt dat Zuid-Koreanen een fundamentele aanleg hebben voor Vaak Handelen door een ‘snelle, explosieve’ spierstructuur, maar moeite hebben met het Volhouden van Vaak Handelen.

Met andere woorden: ze raken na driekwart wedstrijd vermoeid. Russen daarentegen zijn van nature goed in het Volhouden van Vaak Handelen, maar hebben moeite met Vaak Handelen.



Het coachen van voetballen - het periodiseren van voetballen -



Raymond Verheijen

Met andere woorden: hun handelingssnelheid is van nature lager dan die van Koreanen, maar ze kunnen wel veel langer op een bepaald niveau blijven spelen. Verheijen heeft ook een duidelijke mening welk volk qua spierstructuur en lichaamsbouw de meeste natuurlijke aanleg voor voetbal heeft.

Raymond Verheijen: "Nederlanders zijn van nature groot en sterk, maar brengen ook explosieve spelers voort waarvan Arjen Robben natuurlijk momenteel de meest opvallende exponent is."

HANDELINGSTAAL

Handelingstaal in plaats van voetbaljargon. Niet om Pietje Precies te willen zijn, maar omdat voetbaljargon kan leiden tot de verkeerde begeleiding van voetballers. Dat wil Verheijen duidelijk maken.

Een voorbeeld van handelingstaal: als een spits constant tegen de keeper aanschiet, kan deze speler door de coach in de training continu in 1 tegen 1 situaties worden gebracht om hem te leren de bal langs de keeper en in het doel te spelen.

De coach kan het missen van de kansen echter ook als faalangst categoriseren en er een psycholoog of mental coach bij halen.

Ander voorbeeld: een rechtsbuiten lukt het zestig minuten lang om tijdens het omschakelen van aanvallen naar verdedigen te knijpen naar de as van het veld.

De laatste dertig minuten lukt dit niet meer. Is hier sprake van moeite met het volhouden van omschakelen of een gebrek aan uithoudingsvermogen? Als een coach kiest voor dat laatste, kan hij kiezen uit vele mogelijkheden als trainingsvorm tot het trainen zonder bal toe.

En dat terwijl één van zijn uitgangspunten in de twee boeken is dat er zoveel mogelijk met bal getraind moet worden, omdat voetbal een ander soort inspanning vraagt dan duursporten. Een tweede uitgangspunt is dat je sterke en zwakke punten concreet benoemd en daar ook naar handelt.

In het geval van de rechtsbuiten houdt dat een partijspel in van elf tegen elf of iets wat daar op lijkt. De rechtsbuiten moet daarin net zo lang omschakelen totdat hij het beter gaat volhouden.



(Photonews, Dirk Kuyt)

LEEFT UW CLUB OOK VAN SPONSORING?

Bent u op zoek naar sponsors en zou u graag weten hoe dat allemaal in zijn werk moet gaan om problemen te voorkomen?

DAN HEBBEN WIJ DE OPLOSSING VOOR U ... VERS VAN DE PERS, HET BOEK ...

LUT WILLE SUCCESVOL SPORT SPONSOREN

Praktische, juridische en fiscale aspecten van sportsponsoring.

Boogschieten / Atletiek / Duiken / Zwemmen / Synchronisch Zwemmen / Waterpolo / Badminton / Basketbal / Boksen / Kajakken / Wielrennen / Schermen / Hockey / Voetbal / Turnen / Handbal / Judo / Pentatlon / Roeien / Zeilen / Schieten / Tafeltennis / Taekwondo / Tennis / Triatlon / Volleybal / Gewichtheffen / Worstelen / Biatlon / Bobsleeën / Skeleton / Curling / IJshockey / Rodelen / Kunstschaatsen / Short Track / Snelschaatsen / Alpijns Skiën / Langlaufen / Schansspringen / Snowboarden / No

F&G Partners
Partners in Sports

HET BOEK

Mr. Lut Wille schreef in een zeer eenvoudige taal en heldere structuur alle belangrijke praktische, juridische en fiscale aspecten uit die bij sportsponsoring komen kijken. Hoe het moet? Welke gevolgen het heeft voor de atleet of sportclub? Wat mag en wat niet? Met heel veel praktische voorbeelden, talrijke verwijzingen en zelfs een model van sponsoring-overeenkomst.

DE WEBSITE

Bij de aankoop van dit boek ontvangt u - zonder extra kosten - een login waarmee u de bijbehorende website kunt raadplegen:
www.clubsportsponsoring.be
U kan hier de recentste wijzingen op wettelijk vlak volgen en handige overzichten en modellen downloaden. De website vormt een update én aanvulling op het boek.

Door €24,95 in dit boek te investeren, kan u misschien een veelvoud aan sponsoring binnenhalen! (prijs is incl BTW, excl. verzendkosten)

Bestellen kan via onze website www.partnersinsports.be.

U vindt er ook vele tientallen andere uitgaven voor sportclubs.

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!

NIEUW PUNTENSYSTEEM OM DE UEFA-LICENTIE TE VERLENGEN

- De Uefa-gediplomeerde trainers dienen over een periode van 3 jaar na het toekennen van een licentie 15 licentiepunten te behalen om een hernieuwing van een licentie te krijgen.
- Een licentie wordt pas hernieuwd als de Uefa-gediplomeerde trainer de laatste 3 jaar 15 licentiepunten heeft behaald.
- Licentiepunten kunnen worden behaald door het volgen van bijscholingen georganiseerd of erkend door de KBVB/VFV en door het correct vervullen van een mentorship bij een cursist die een Uefa opleiding volgt.
- De KBVB/VFV publiceert op haar website een activiteitenkalender van bijscholingen die licentiepunten kunnen opleveren. Ze vermeldt hoeveel punten per niveau (B, A, Elite-Youth en Pro) toegekend worden.

Meer informatie vind je in het document op <http://www.footbel.com/nl/trainers/licenties.html>

Om alle trainers ruim de kans te bieden de nodige punten te behalen, organiseert de KBVB/VFV in de komende maanden heel wat bijscholingen. Deze lijst vind je op dezelfde pagina.

Belgian Football Coaches (BFC)

Dankzij de goede samenwerking met de Federale Trainersschool en nu ook met Voetbal Federatie Vlaanderen, heeft BFC de mogelijkheid om de belangen voor de trainer/opleider nog meer te behartigen. Sinds begin december is de procedure voor het behalen van een UEFA-licentie opgesteld volgens een puntensysteem. BFC had een adviserende rol in het opstellen van deze procedure.

In de toekomst gaan de studiedagen, georganiseerd door BFC, erkend worden om het behalen van UEFA-licentiepunten. Valenciennes FC staat alvast op het programma (9 maart 2011).

Nationaal trainerscongres (mei 2011).

Voor alle leden wordt in juni een Algemene Vergadering georganiseerd.

Verder biedt BFC u nog tal van voordelen met de BFC lidkaart

- Studiedagen, Clinics, Bijscholingen met Licentiepunten
- Studiedagen, Clinics, Bijscholingen georganiseerd door BFC erkende instanties met voordeeltarief
- Eerstelijns juridische bijstand (opstellen / betwisten van contracten, ...)
- Voetbaltijdschriften met voordeeltarief
- Trainingtool Software (eigen BFC platform) aan zeer democratische prijs
- Videoanalyse Software met voordeeltarief
- Trainersprofiel op internet met voordeeltarief
- Contactpersoon per provincie
- Informatieve website

De voordeeltarieven en info aanvragen of vinden, kan via de website van BFC.

www.bfc-coaches.be



Breinentraal leren op het voetbalveld

Guido Steens

Aansluitend op het interview met Michel Bruyninckx m.b.t. Long Term Player Development kwam de klassieke vraag van Dug-Out om zijn ideeën te illustreren met oefenstof. Michel is – samen met Dirk Gyselinck in de topsportschool – echter steeds op zoek naar vernieuwing en verlaat met zijn breinentraal gestuurde training nu net die klassieke paden. Hij wenst dan ook niet zomaar wat oefenstof zonder tekst of toelichting op papier te zetten. Het centrale idee in zijn oefenstof draait bovendien rond de voortdurende variaties op de interactie tussen lichaams- en balbeheersing en tijd en ruimte en dat is sowieso moeilijk in statische tekeningen te vatten.

Om die reden wensen Michel en Dirk eerder hun 5 uitgangsprincipes toe te lichten die zij in elke training trachten te integreren. Ook deze uiteenzetting – want van een interview kunnen we niet echt spreken – wordt weer een spervuur van ideeën die ons van het geliefde Barcelona tot ADHD-kinderen, Lukaku en de eigen topsportschool leidt. Na een dergelijke uiteenzetting blijft de reporter met tegenstrijdige gevoelens achter. Er is de inhoudelijke boost omwille van de gekregen zuurstof, maar er is zeker ook de formele frustratie: hoe dit op papier zetten? Michel en Dirk krijgen regelmatig geïnteresseerden naast de lijn en de liefhebbers zijn altijd welkom om een kijkje te komen nemen op het Sportkot in Leuven.

PRINCIPES

1. Leerklimaat

Een goed leerklimaat is essentieel. Daar kan iedereen zich iets bij voorstellen. Michel koppelt dit principe naar de juiste emotionele context, de basis van effectief leergedrag. Kinderen die emotioneel in balans zijn, zijn beter in staat om aandacht te geven, de concentratie aan te houden en de motivatie te bewaren. Deze factoren zijn op hun beurt met elkaar verbonden en bestuiven elkaar. Om die reden bijv. is de thuisomgeving van een kind een cruciale factor. Als een kind overstuur of onregelmatig op training aankomt, is dat een hypotheek op het trainingsproces. Zorg dus eerst of probeer eerst te zorgen voor een serene emotionele context. Heb daar aandacht voor als trainer.

Langs de andere kant, als men aandacht en concentratie van het kind verlangt, moet men met de oefenstof daar ook aan tegemoet komen. Om die redenen werkt Michel graag in vierkanten en kruisen waarbij de klemtoon ligt op een organisatie waarbij de ploegleden moeten samenwerken om de oefening correct uit te voeren. Dit soort oefenstof staat bovendien in het teken van de basis van het moderne voetbal en de sleutel van het succes van het Spaanse voetbal, met name het beheersen van de tijd en de ruimte. Het is 'intelligente' oefenstof die de spelers voortdurend tot nadenken of op zijn minst tot continue aandacht aanzet. De oefeningen zijn niet gebaseerd op onderlinge competitie maar op synchronisatie.

Ze leren met elkaar door loop- en paspatronen met verschillende tijd- en ruimtedimensies samen te doen lukken (zie tek. 2).

Synchronisatie betekent ook dat individueel leren telkens in de groep bevestigd wordt. Dit heeft ook als consequentie dat competitie in een leerproces uit den boze is. Competitie brengt stress met zich mee. Stress is een trigger voor de aanmaak van cortisone wat belemmerend werkt voor het neurale leerproces. De nadruk ligt in dit soort oefeningen dus op leren met elkaar i.p.v. tegen elkaar. In het verlengde van deze aanpak ligt tevens ons pleidooi om over te stappen naar een trainingsevaluatie van de spelers i.p.v. of als aanvulling



38



(Michel Bruyninckx)

van een wedstrijdevaluatie. In de context van dit principe – het emotioneel juist sturen van de spelers en zo zorgen voor intrinsieke motivatie – integreren Michel en Dirk regelmatig andere sportactiviteiten die hun topsportstudenten samen met andere, minder talentrijke leerlingen moeten uitvoeren. Deze geïntegreerde (inclusie) aanpak geeft positieve resultaten voor beide groepen en op verschillende niveaus (sportief, emotioneel e.a.).

2. Zintuiglijk rijk trainen

Michel en Dirk wensen zoveel mogelijk zintuiglijk rijk te trainen vanuit het principe 'hoe meer zintuigen betrokken worden, hoe beter'. Zo gaan ze bijv. regelmatig met de eerste graad blootvoets trainen om zo de tactiele component van de techniektraining te verhogen en beseffen ze dat auditieve informatie (vandaar de aandacht voor het geluid van het balcontact tijdens soccerpaltrainingen) sneller en beter de hersenen bereikt dan visuele. Langs de andere kant zijn ze er zich ook van bewust dat onze zintuigen ons voortdurend bedriegen.

De talrijke zintuiglijke illusies zijn een feit wat maakt dat je als trainer heel voorzichtig moet zijn met wat je ziet. Video-analyses zijn een must, maar mogen niet leiden tot overinformatie. Andere sleutelbegrippen in dit verhaal zijn de techniek van visualiseren en het structureren van de ruimte door cueing (zie verder). Ook het ritme mag in dit verhaal niet ontbreken. Het ritme in het collectieve gebeuren is eveneens een vorm van synchronisatie en voor het individuele ritme ligt de positieve relatie tussen hartritme en emotioneel welbevinden uiteraard voor de hand. Stress jaagt immers het hartritme naar omhoog en is nefast voor het leerproces.

3. Creativiteit

Het belang van creativiteit in het huidige voetbal is groter dan ooit. In voorafgaand interview komt dit al aan bod, maar hier kunnen we aan toevoegen dat tijd, ruimte en druk dé trigger tot creativiteit zijn. Michel en Dirk proberen zoveel mogelijk nieuwe prikkels aan te bieden, maar vooral willen ze situaties uitlokken waarbij 100% aandacht vereist is om ze correct uit te voeren.

Creativiteit is in de hersenen verbonden met 'bewust leren', wat betekent dat 'routine' en 'vaste parcours' in de trainingsopbouw weinig trainingsrendement opleveren en via te lage concentratie- en aandachtsniveaus leiden tot trage uitvoeringsritmen in wedstrijden. Bovendien moet creativiteit in de hersenen scheikundig tot dopamineproductie leiden, want zonder dopamine zijn we traag, lui en gemakzuchtig. Het feit dat FC Barcelona recent Real Madrid tijdens de 'classico'

volledig wegspeelde, vindt vooral zijn verklaring in het feit dat het ritme en de zoektocht van alle Barca-spelers naar creatieve oplossingen om in balbezit te blijven zo hoog was dat de Real-spelers nooit de kans kregen om aan te sluiten bij het ritme en de creativiteit van hun tegenstander. Wie zou het meest dopamine aangemaakt hebben?

4. Herhaling

Herhaling is de mantra in elke sportopleiding, zo ook in het jeugdvoetbal. Als trainingsprincipe wordt het een zeer krachtig wapen als de typische specifieke sportcontext – hier voetbal – altijd aanwezig is en een grotere zintuiglijke waarneming mogelijk gemaakt wordt.

Er moet wel op gelet worden dat nieuwe bewegingservaringen 'traag' ingetraind worden en het aanwenden van te veel kracht in de start vermeden wordt. Eerst de juiste bewegingsbanen koppelen aan het juiste houdingsgedrag en dan pas 'krachtigere uitvoeringen'.

5. Logische lijn en bouw steeds verder op het voorgaande

Het sleutelbegrip van de logische lijn is het aanbrengen van variatie binnen gestandaardiseerde situaties, van eenvoudig naar complex. Het ligt in de bedoeling dat trainingsinhouden voor de spelers herkenbare werkpatronen opleveren waaraan zij hun kennis kunnen 'ophangen'.

Ze leren hierdoor dezelfde taal spreken en slagen er na verloop van weinig tijd in om tot een eenduidige bewegingscommunicatie te komen. Zij lezen als het ware van elkaar de spelbedoeling, omdat zij dezelfde beelden hanteren.

STOKPAARDJES

A. Cueing

Bij het structureren van de ruimte wordt veelvuldig gebruik gemaakt van potjes en poorten, waarbij de potjes posities weergeven en poorten de paslijn bepalen.

In dit soort pas- en ruimteoefeningen is deze organisatie cruciaal omdat de oefeningen steeds in beweging worden uitgevoerd en vanuit voortdurend variërende gezichtshoeken gebeurt.

Spelers staan niet passief aan een potje te wachten tot de bal komt, maar moeten in de ruimte anticiperen op een komende pas. Dit heeft ook naar techniek van balaanname en doorspelen gevolgen, omdat ze gedwongen worden om niet alleen in beweging de bal te ontvangen en te passen maar omdat ze daar ook nog eens richtingwijzigingen bij krijgen en hoeken moeten maken (zie tek. 2).

CUEING, een manier om tijds- en ruimtebeleving groter en concreter te maken

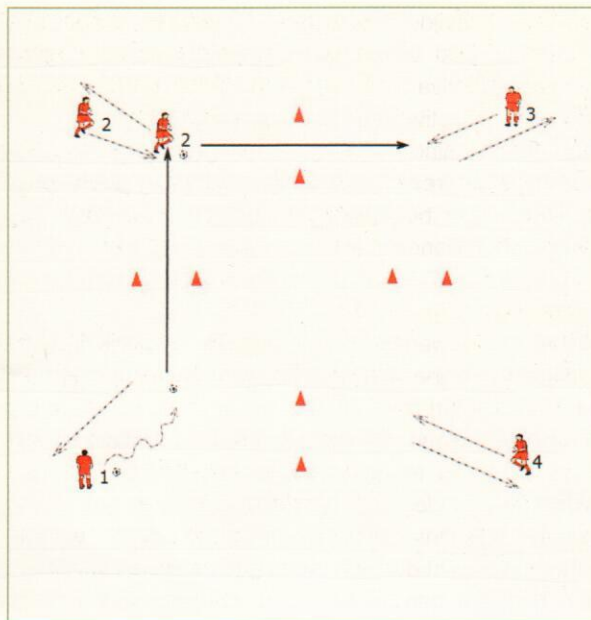
De speler moet altijd zelf de juiste positie zoeken i.f.v. de paslijnen. Hierdoor wordt het bewegen binnen het spel visueel sterker gemaakt en krijgen de hersenen aanknopingspunten in de ruimte, waardoor het leren vlotter verloopt en ook voortdurend aandacht en concentratie vergt.

Speler 1 zet de oef. in gang. Hij dribbelt naar de positie waar hij in wijzerzin of tegen wijzerzin de bal door een poort (gecuede opening) kan spelen. Tijdens de 1ste uitvoering wordt de passing in wijzerzin uitgevoerd. Speler 2 biedt zich aan als speler 1 de bal gaat passen. Na de pas keert speler 1 terug naar zijn vertrekpositie. Speler 2 ontvangt de bal (2-tijden) en speelt hem nu door naar speler 3, enz. Na de pas lopen de spelers terug naar hun uitgangpositie. De speler die de bal ontvangt moet zich altijd frontaal t.o.v. de pasgever aanbieden. Tijdens de controle draait de pasontvanger in een hoek van 45° open (doel = controle in beweging).

Het effect van de cue:

- steunvoet uitlijnen op het midden van de poort
- controle gebruik back foot om grootste traphoek te verkrijgen
- pasnauwkeurigheid vergroten
- geleidelijk aan de passnelheid zonder nauwkeurighedsverlies verhogen
- pasvoet wordt 1^{ste} loopvoet waardoor geen achterwaartse loopinzet ontstaat
- elke speler moet altijd de juiste paspositie zoeken en ervoor zorgen dat zijn passen recht door de poorten gaan (verhogen van cognitieve readiness)
- met het coachwoord "change" kan de speelrichting gewijzigd worden en wordt de minder vaardige voet aangesproken en de speelhoek gewijzigd. Hierdoor ontstaat perceptieverruiming

Meetbaarheid: de spelers kunnen de opdracht krijgen om het aantal geslaagde passen gedurende 1 à 2 minuten te tellen.



B. Loop- en paslijn ontkoppelen om tot perceptieverruiming te komen

In het voetbal is het gebruikelijk om in oefenvormen met pas- en trapvormen spelers dezelfde looplijn als de paslijn te laten volgen. Een speler geeft een pas naar een speler en volgt de bal. Michel en Dirk opteren ervoor om resoluut de pas- en looplijn te ontkoppelen. Een speler past in de ene richting en verplaatst zich in een andere richting. Dit vergt van de spelers een grote concentratie en aandacht maar is tevens cruciaal in hun ontwikkeling van beheersing van de ruimte. (zie tek. 2). Hoe meer hoeken er in de oefening zijn hoe groter de creativiteit in de ruimte!

C. Pas gratuite

Dit is het verhaal achter de ogenschijnlijke overbodige heen- en weerpas in het Spaanse voetbal. Xavi komt met gemiddeld 150 balcontacten aan drie keer zoveel contacten als andere spelers. Daar zitten heel wat korte heen- en weerpasjes tussen die geen vooruitgang in het spel brengen. Ook hier is dit een bewuste benadering van het moderne ruimteprincipe. Met deze 'pas gratuite' wacht hij af tot de verdedigers toehappen en uit hun zone komen, een principe dat over heel de lijn van ruimtebeheersing in het moderne voetbal van toepassing is. Doe je tegenstrevers bewegen om voor jezelf en je ploegmates meer oplossingen in de ruimte te creëren! Het is

opvallend dat de spelers van Barcelona na een georiënteerde balcontrole zeer vaak niet gaan bewegen met de bal maar de oplossing zoeken bij hun bewegende medespelers!

D. MAT of 'Moving, Angels and Timing'

De oefeningen worden opgebouwd in beweging, met hoeken en snelheid. Dit kan wel met een eenvoudige oefening geïllustreerd worden (zie tek. 1).

Een speler drijft de bal naar een verdediger die hem in een vierkant pal voor hem opwacht. De bedoeling is om de verdediger in dat vierkant te dribbelen en daarna te scoren. In plaats van recht naar een statische verdediger toe te lopen, kan je de speler eerst laten aanspelen door een andere speler (Timing), terwijl de verdediger zich eveneens dient te verplaatsen (Angle). Op die manier heb je een rijkere oefening die bovendien voor de aanvaller meer kans op succes biedt.

De bewust opgebouwde koppeling van lichaams- en balbeheersing aan de tijd en ruimte zal de speler sneller naar leerrendement leiden en verplicht de trainer/coach om meer binnen te dringen in zijn oefenstof (de coach moet leren breincentraal te anticiperen). Op deze manier wordt ook het vaak te sterk 'competitiegericht' coachen (winnen ten koste van alles) uitgeschakeld en zal het onbewust bevoordelen van vroeg mature spelers verlagen!

In de moderne voetbalvisie van vandaag (cfr. FC Barcelona) probeert de speler altijd het voordeel van de ruimte en de tijd te behouden. Voor dit principe gebruiken wij het sleutelwoord 'MAT':

M = moving – bewegen

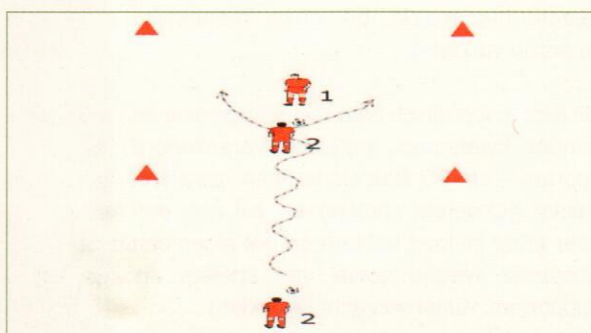
A = angle – hoek

T = time – tijd

We plaatsen de oude en de nieuwe benadering onder elkaar.

De OUDE benadering

Speler 2 (aanvaller) zoekt speler 1 (verdediger) op. Speler 1 kan hier wachten tot speler 2 voor hem opdaagt en in een hoek gaan verdedigen, waardoor speler 1 het voordeel van de ruimte heeft. De aanvaller krijgt hierdoor een technisch zeer moeilijke opgave. Door de veel kleinere slaagkans om tot een goede uitvoering te komen, zal de aanvaller 'stress' ervaren, wat een motorisch leerproces enorm kan verlagen of zelfs onmogelijk maakt!



6. De NIEUWE benadering Gestructureerde koppeling van balbeheersing aan ruimte en tijd

Fase 1:

Balbeheersing = rechtlijnig dribbelen / Ruimte = tegenstrever naar je toe laten bewegen

- A) Speler 1 (aanvaller) dribbelt verzorgd (nog geen max. snelheid) naar de kegel voor hem om de zone waarin de verdediger zich bevindt te betreden
- B) Speler 2 (verdediger) loopt naar speler 1 om hem onder druk te zetten (niet actief verdedigen)
- C) Speler 1 versnelt dribbelend als speler 2 voor hem verschijnt

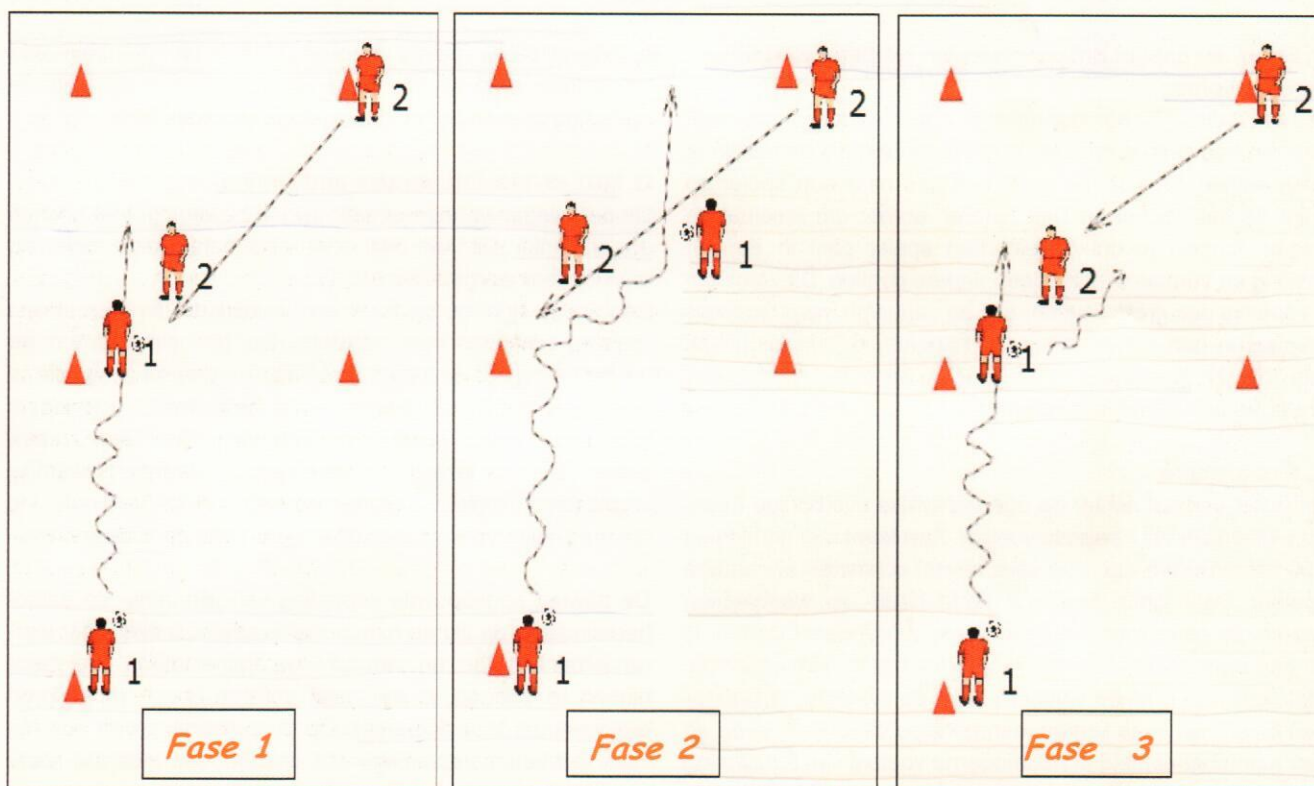
Fase 2:

Balbeheersing = rechtlijnig dribbelen en verdediger uitkappen / Ruimte = tegenstrever naar je toe laten bewegen

- A) en B): idem
- C) Speler 1 kapt dribbelend speler 2 uit als die voor hem verschijnt

Fase 3:

Speler 1 probeert nu zeer snel te dribbelen, zodat speler 2 nu ook sneller moet bewegen. Hier wordt het element 'tijd' ingebracht. Minder tijd = sneller beslissen. Speler 1 kan nu beslissen om rechtdoor te versnellen of speler 2 uit te kappen



copyright 2011 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and Fe-G Partners (www.PartnersInSports.be)

6. De uitkomst

De uitkomst van 'breincentraal leren in voetbal' moet stijlrijk, hoogtechnisch, en intelligent spel zijn.

We moeten kunnen garanderen dat elke nieuwe wedstrijd nieuw 'artistiek' spektakel oplevert waarin de collectieve zoektocht naar creatieve oplossingen het publiek geestdriftig maakt en onze menselijke waarden versterkt.

Dit leidt automatisch naar minder agressie en minder kwetsuren (medisch verantwoord sporten - cfr. FC Barcelona heeft opvallend weinig gekwetste spelers) en zal ook een zeer grote invloed hebben op het algemeen geestelijk welzijn zowel van spelers als supporters. Kunst verzacht de zeden!



De teamtactics anders bekeken!

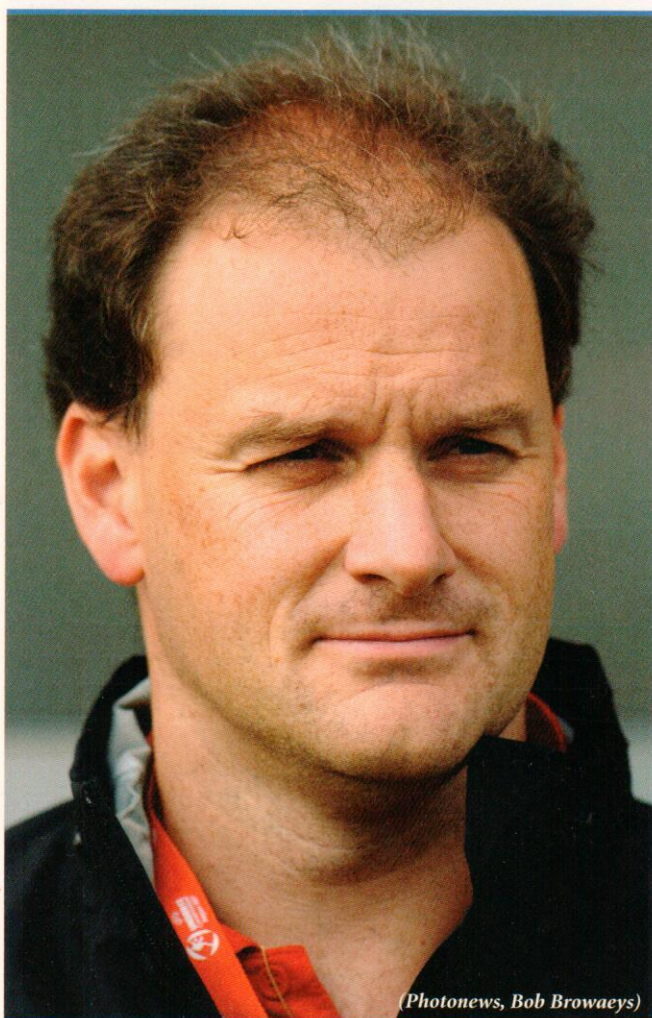
Deel 2

Bob Browaeys, directeur Federale Trainersschool

DE TEAMTACTICS BIJ BALBEZIT VAN DE TEGENSTANDER ANDERS BEKEKEN

DE WAARHEIDSZONE BEHEERSEN BIJ BALBEZIT VAN DE TEGENPARTIJ

15. Niet laten uitschakelen door een individuele actie
16. Een voorzet beletten
17. Een eindpass in de diepte beletten: centrum afsluiten
18. Efficiënte bezetting: 1ste – 2de paal, 11m. en 16m.
19. Kortere dekking: split-vision (bal + tegenspeler)
20. Geen systematisch off-side door stap te zetten
21. Doelpoging afblokken



(Photonews, Bob Browaeys)

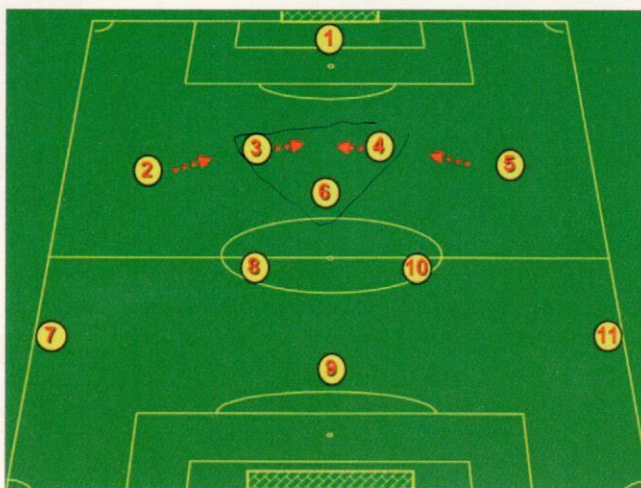
Gevaarlijke eindpass van de tegenpartij beletten door het sluiten van het centrum en het beheersen van de ruimte in de rug van de verdedigingslinie

Bij het sluiten van het centrum (TT16-) is een belangrijke rol voor de verdedigende middenvelder (pos. 6) weggelegd. Deze probeert zich zo veel mogelijk op de as van het veld te positioneren en vormt aldus een verdedigende driehoek met de centrale verdedigers. Op het eerste zicht zou men kunnen stellen dat door het spelen met twee verdedigende middenvelden het centrum beter gesloten is. Indien er door beide

verdedigende middenvelden niet goed gekanteld wordt, kan er in het defensief vierkant, gevormd door de twee centrale verdedigers en de twee verdedigende middenvelden, veel ruimte ontstaan. Door met één verdedigende middenvelder te spelen kan het 'echte' centrum vaak beter gesloten worden op voorwaarde dat hij die centrale positie goed inneemt en geholpen wordt door terugkerende aanvallende middenvelden (zie negatieve pressing).

Bij het hoog druk zetten (zie hoge agressieve positieve pressing) staat de verdedigingslinie (bijna) tot op de middel-lijn. De keeper dient hierbij mogelijke gevaarlijke dieptepasses buiten het 16m.-gebied te interceperen dankzij een hoog positie spel en een goede beoordeling van de balbaan. Het verdedigen van de ruimte in de rug is voor centrale verdedigers eveneens één van de moeilijkste en belangrijkste opdrachten.

Door snel te anticiperen op de loopactie van de spits of de aanvallende middenvelder, verhinderen ze dat er een tegenstander in de diepte aangespeeld wordt en zo alleen voor de keeper komt. Door hoge pressing te spelen zal zowel de keeper als de centrale verdediger met die moeilijke spelsituatie geconfronteerd worden en de kans krijgen deze moeilijke taak onder de knie te krijgen.



De verdedigende middenvelder (pos. 6) vormt een verdedigende driehoek met de twee centrale verdedigers en houdt zo het centrum dicht.





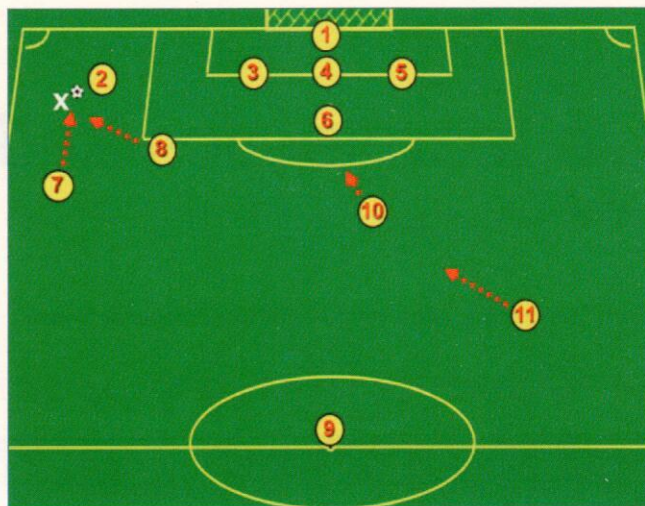
Bij een hoge diepe bal probeert de centraal opgesteld staande verdedigende middenvelder (pos. 6) de bal met het hoofd te ontzetten waarbij de centrale verdedigers (pos. 3 en pos. 4) goed in dekking komen en een voorsprong ten opzichte van de diepste tegenstander behouden.

Bezetting vóór doel bij voorzet van de tegenpartij

De verdedigende middenvelder (pos. 6) dient zich tijdens de wedstrijd zo veel mogelijk centraal te positioneren om het centrum dicht te houden.

Dit heeft als bijkomend voordeel dat hij bij een voorzetsituatie onmiddellijk de belangrijke positie ter hoogte van het penaltypunt kan innemen (TT18-). Hij kan vanuit deze positie splitvision en eventuele strikte dekking op zijn rechtstreekse tegenstander (TT19-) toepassen.

De aanvallende middenvelder langs de balkant (pos. 8) helpt de flankverdediger door het geven van een goede dekking langs de binnenkant. De andere aanvallende middenvelder (pos. 10) zakt terug en positioneert zich centraal buiten het strafschopgebied (= zone 2^{de} bal) om een mogelijk afstands-schot af te blokken (TT21-).



Bij kans op een voorzet wordt een T-vorm vóór doel gemaakt door de drie andere verdedigers (pos. 3, 4 en 5) en de verdedigende middenvelder (pos. 6) die zich ter hoogte van het penaltypunt positioneert. De rechter aanvallende middenvelder (pos. 8) geeft dekking aan de rechter flankverdediger (pos. 2) die de voorzet probeert af te blokken (TT16-).



Dankzij zijn centrale positie, kan de verdedigende middenvelder (pos. 6.) heel snel de belangrijke positie ter hoogte van het penaltypunt innemen wanneer de voorzet gegeven wordt.



(Photonews, FC Barcelona v Inter Milan, Gerard Piqué scores)

GEVAARLIJKE TEGENAANVAL BELETTEN

- 22. Een hoge compacte T-vorm: restverdediging van minstens 4 spelers+K
- 23. Druk zetten en dieptepass verhinderen
- 24. 'T-vorm': de tegenaanval afremmen
- 25. 'niet-T-vorm' spelers: zo snel mogelijk in het blok terugkomen

Ook hier zal de verdedigende middenvelder optimaal kunnen profiteren van zijn centrale positie om samen met de drie verdedigers de restverdediging (TT22-) te verzorgen. Deze restverdediging is cruciaal om gevaarlijke tegenaanvallen te beletten wanneer één van de verdedigers op het gepaste moment infiltreert.



Bij infiltratie van de rechter flankverdediger (pos. 2), sluit de andere flankverdediger (pos. 5) naar binnen. Er wordt door de drie blijvende verdedigers (pos. 3, 4 en 5) en de verdedigende middenvelder (pos. 6) een T gevormd die schuift richting infiltrerende medespeler.



Een hoge compacte T wordt door drie verdedigers en de verdedigende middenvelder gevormd waardoor het centrum gesloten is, nog vóór de tegenpartij zijn tegenaanval inzet (= defensieve anticipatie).

In het hedendaagse voetbal worden veel wedstrijden op tegenaanval beslist. Door het infiltreren van de verdedigers aan te moedigen, komen veel omschakelmomenten in de wedstrijd voor. Hierdoor leren de jeugdspelers alert te reageren op mogelijk balverlies en kunnen ze gevaarlijke tegenaanvallen beletten.

Besluit

Het is zeker niet de bedoeling om in dit artikel eenzijdig te pleiten voor het spelen van een 4-3-3 met een aanvallende

driehoek tijdens de jeugdopleiding. De uitdaging voor de jeugdtrainer ligt hem in de zoektocht naar de wijze waarop alle facetten van het voetbalspel op methodische wijze aan de jeugdspelers aangeboden dienen te worden. Het spelen in een 4-3-3 veldbezetting met een aanvallende driehoek kan hem hierbij helpen om spelers in een meer krachtige leeromgeving te plaatsen dan wanneer er met een verdedigende driehoek gespeeld wordt. Door meer bepaald de volgende teamtactische opleidingselementen in een 4-3-3 met een aanvallende driehoek aan te moedigen, bereidt hij zijn spelers beter voor om later in het volwassenvoetbal te presteren:



(Photonews, Lionel Messi)



45

Balbezit eigen ploeg

- Verplichte gerichte opbouw vanachter uit (kort, halflang en lang): samenwerking keeper en verdedigers
- Aanspeelbaarheid van de aanvallende middenvelder verhogen door eerst weg van de bal en dan naar de bal te bewegen en door de ruimte tussen de lijnen op te zoeken
- Aanspeelbaarheid van de flankaanvaller verhogen door diagonaal naar binnen te bewegen
- Buitenom gaan van de flankverdediger **RAMOS**
- Diagonaal naar binnen leiden van de flankverdediger **LAHM**
- Infiltratie met de bal aan de voet door de centrale verdediger **PIQUE**
- Diagonale run met bal aan de voet door de flankaanvaller **MESSI**
- Minstens vier spelers in de waarheidszone bij voorzet (1^{ste} paal, 2^{de} paal, 11m. en 16m.)
- Buitenspeler sprint naar de 1ste paal bij voorzet vanop de andere kant **SCHWEINSTEIGER**
- Subtiel eindpass naar diepe spits die in de diepte duikt **VILLA**
- Infiltratie zonder bal van de aanvallende middenvelder **XAVI**
- Bij tegenaanval de diepe spits in de ruimte diep aanspelen (onmiddellijk na balrecuperatie)

Balbezit tegenpartij

- Het plaatsen van een hoog defensief blok gevolgd door een agressieve positieve pressing
- Agressieve negatieve pressing
- Sluiten van het centrum door defensieve driehoek (pos. 3, 4 en 6)
- Beheersen van de ruimte in de rug van de verdedigers bij dieptepass
- Interceptie van dieptepass buiten het 16m.-gebied door de keeper
- 'T'-bezetting vóór doel bij voorzet van de tegenpartij
- Restverdediging van drie verdedigers en verdedigende middenvelder die een hoge compacte T vormt

Tot slot wens ik nog te benadrukken dat om bovenvermelde teamtactics te kunnen uitvoeren, hoge eisen gesteld worden op het vlak van de basics, de mentale en fysieke eigenschappen van de moderne voetballer. Vooral het uitvoeren van infiltraties en het zetten van agressief druk, laten de speler toe bepaalde mentale (volharding) en fysieke (snelheid en herhaald sprintvermogen) eigenschappen maximaal te ontwikkelen. De totale ontwikkeling van de jeugdspeler dient m.a.w. steeds binnen iedere jeugdopleiding centraal te staan.

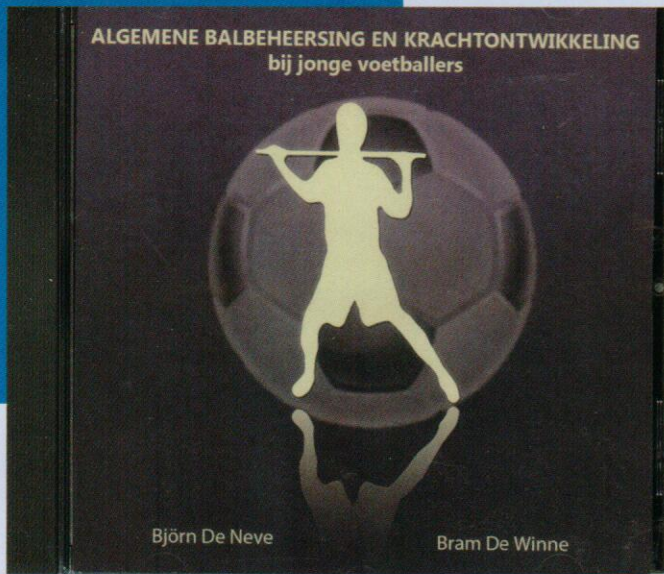


(Photonews, Lionel Messi & Philip Lahm)

ALS HET OVER VOETBAL GAAT MOET U HIER ZIJN ...

NIEUW! NIEUW! NIEUW!

www.partnersinsports.be



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 coördinatie-fase.

€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 prof-
voetbal.

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.