

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

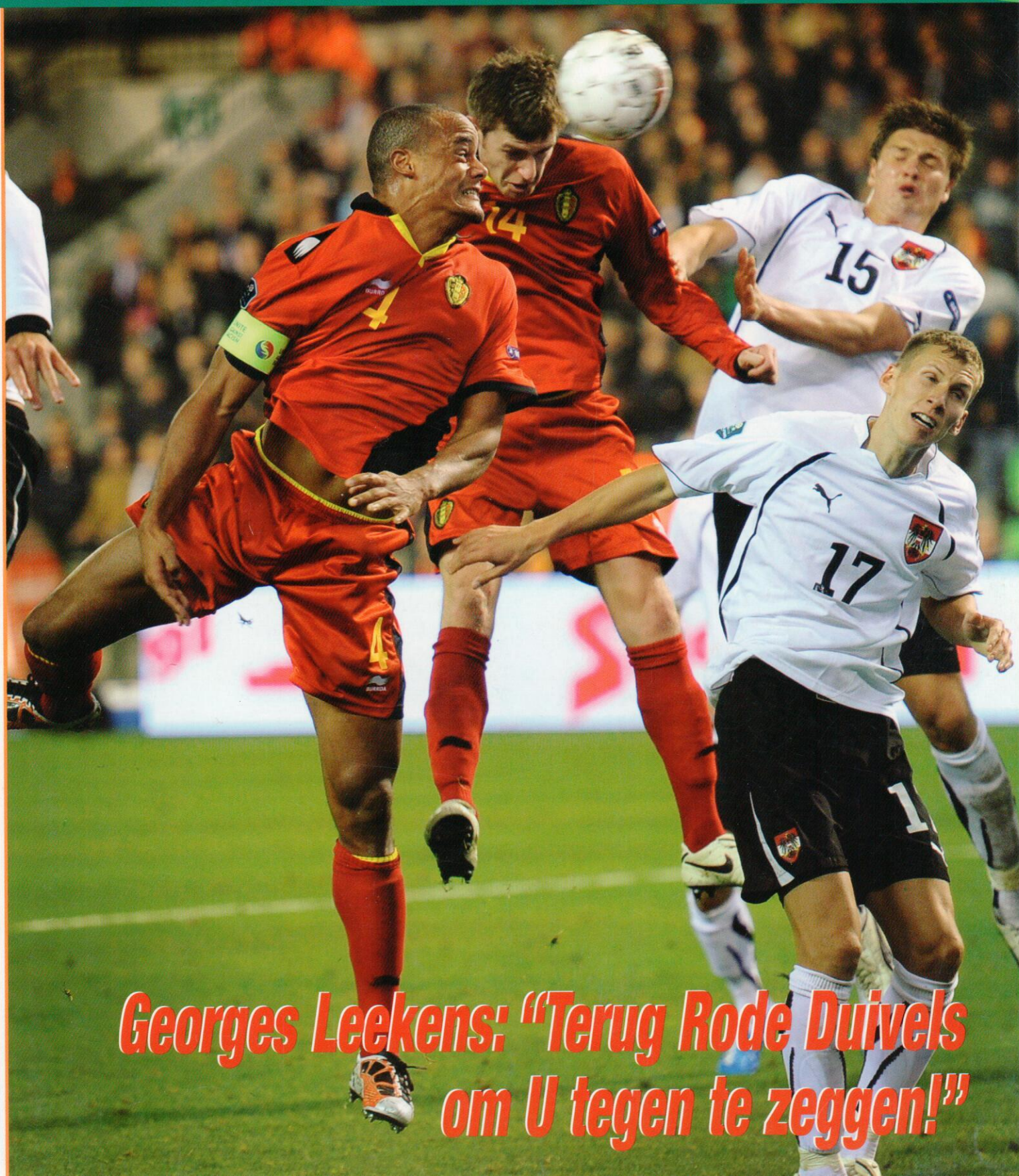
Nummer

73

maart
2011

14e jaargang

F&B Partners
Partners in Sports



**Georges Leekens: "Terug Rode Duivels
om U tegen te zeggen!"**

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. 73 – MAART 2011

Dug-Out

Uitgave van

F&G Partners
Partners in Sports

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

in samenwerking met



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 Boudewael, Stijn Joris, Warner de Weerd,
Siegfried Hendrickx

Uitgever

Dug-Out is een samenwerking
van F&G Partners en de Koninklijke
Belgische Voetbalbond.

Klantenservice

+32 (0)476/51.00.89

Prijs

Jaargang 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 vervaardigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever.

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

Vragen staat vrij

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

IN DIT NUMMER

Rode Duivels

Georges Leekens: "Terug Rode Duivels om U tegen te zeggen!" Een professionele omkadering als fundament

4

Voetbalconditie

Het periodiseringsmodel in de praktijk.

12

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB

19

Wetenschap

Een gezonde mond in/is een gezond lichaam! Of hoe tanden een sportprestatie kunnen beïnvloeden. Een collage.

32

Wetenschap

Blessurepreventie en krachttraining door mobiliteit en flexibiliteit!

39



Georges Leekens: "Terug Rode Duivels om U tegen te zeggen!"

Een professionele omkadering als fundament

Danny Aerts, voetbaljournalist

"Voetbal weer terug aantrekkelijk maken en geloven in de jonge generatie". Daar gaat Georges Leekens voor in zijn tweede ambtstermijn als bondscoach van de Rode Duivels. We kunnen het beamen, want op heel korte tijd heeft Georges met zijn staf een nieuw elan gegeven aan onze nationale voetbaltrots. In ons eerste gesprek staat de omkadering en een positieve benadering centraal. Al snel worden we meegenomen in een verhaal vol bezieling en geloof in eigen kunnen. Reken maar, Georges is back in town!

VANDAAG EN MORGEN

Georges Leekens: "Omdat de vorige bondscoach al snel weg was, hebben we de randomkadering terug moeten veranderen. We hebben daar veel tijd en energie in gestoken, met de steun van de KBVB. We zijn er in geslaagd om binnen de financiële mogelijkheden toch een professionele omkadering neer te zetten. We huren o.a. mensen in die bij clubs werken, die dus dagelijks in de praktijk staan. Want door goede fundamenten te leggen kan je een stevig huis

bouwen, al is dat geen garantie op succes. Binnen de omkadering hebben we ook veel gewerkt aan de communicatie, met Stefan Van Look als nieuwe directeur communicatie van de KBVB (maar hij werkt niet rechtstreeks voor de Rode Duivels) en Nicolas Cornu als teammanager. Met deze basis proberen we op elk gebied progressie te maken. De enige echte noodzaak die we in België momenteel nog hebben, zijn nieuwe stadions en een betere infrastructuur. Daar moeten we absoluut nog een inhaalbeweging maken.



(Photonews, Euro 2012 Qualifying match 3 / Kazakhstan vs Belgium, Axel Witsel, Toby Alderweireldt and Timmy Simons)

Het voetbal wat de Rode Duivels vandaag brengen, is op zich al leuk en plezierig. Het straks omzetten naar efficiëntie is nog een andere zaak. Winnen kan je alleen maar als je allemaal heel hard wil werken, als je wil veranderen en als er een bepaalde strategie achter zit. En zeker het geloof en vertrouwen hebben in de mensen met wie je werkt. We zitten in een groeiproces en iedereen wil morgen al succes. Voor mij hoeft dat niet, overmorgen is ook goed. Het belangrijkste is dat we een kwalitatief goede groep hebben en dat we terug bezieling krijgen en weer echte Rode Duivels worden! Er zijn nog veel zaken in te vullen, maar dat komt wel in orde door in de eerste plaats geloof te hebben in de jeugd en de toekomst...en niet altijd terug te keren naar de jaren '70 en '80. De jeugd wil niet meer horen van "in onze tijd". Wat telt is vandaag en morgen, niet gisteren.

Is de jeugd minder gemotiveerd? Ik heb de indruk dat men van vroeger altijd iets beter wil maken. OK, de resultaten waren er wel en de concurrentie was een stuk minder. Maar we zijn overtuigd dat we met onze Rode Duivels van vandaag ook mogelijkheden hebben. Ik denk dan aan het WK van 2014."

STAF

Georges Leekens: "Bij de Rode Duivels gaat het niet enkel om de trainingen en de wedstrijden. Bij de organisatie rondom het elftal komt veel meer kijken. We hebben een mooie equipe waarin iedereen samenwerkt. Echt teamwork, met korte lijnen en gebaseerd op de kwaliteiten van de mensen, net zoals ik dat bij mijn spelers doe.

Onze nationale ploeg is enorm verjongd. Als je de drie dertigers, Gillet, Van Buyten en Simons wegneemt, dan is het bijna een beloftenploeg, één van de jongste nationale elftallen van Europa. We moeten allemaal begrijpen dat jonge mensen fouten maken. Maar er zit terug bezieling en passie in. En dan is het onze taak om de juiste fundamenten leggen, dan moet alles perfect geregeld zijn.

Neem als voorbeeld onze trainingen. We trainen nu in ideale omstandigheden in Woluwe, op een perfect veld, ideaal gelegen, dicht bij het centrum en bij Zaventem en op vijf minuten van het hotel. Ook binnen het scoutingapparaat hebben we een aantal trainers opgenomen en trachten we zoveel mogelijk personen van de Trainersschool in te schakelen, zoals Marchal, Riga, Van Maldeghem, Briganti, de Sart, Remy en Viance.

Ook op gebied van conditionele en medische begeleiding hebben we stappen voorwaarts gezet. Met Erik Roex volgen we de gegevens van de clubs en de individuele (revalidatie)programma's van de spelers op. We hebben polars aangeschaft en we houden rekening met de medische resultaten via onze teamdokter. Ook Lieven Maesschalck, toch een naam om U tegen te zeggen in de topsportwereld, is toegevoegd aan onze staf.

Ook logistieke en andere zaken rondom het team (bijv. het in orde maken van de visa) moeten in de praktijk uitgewerkt worden. Naast Nicolas Cornu als teammanager speelt Piet Erauw hierbij een belangrijke rol.



(Photonews, Georges Leekens)







(Photo news, Marc Wilmots - Philippe Vande Walle - Georges Leekens)

Met Marc Wilmots hebben we een fulltime persoon die rechtstreek in de voetbaltechnische staf is opgenomen. Naast Marc hebben we ook nog Philippe Vande Walle als trainer van de doelmannen. Ook Herman De Landtsheer levert schitterend werk met zijn voetbaltechnische analyses.

Je ziet dat we een Belgische getinte professionele omkadering hebben opgebouwd en dat we niet uitgaan van het principe actie-reactie. Nee, we willen het product voetbal correct communiceren en het positieve naar voor brengen.

Ik werk graag in een team waarbinnen iedereen heel complementair en belangrijk is. Ik wil vooral passie en inzet en heel veel mensen die vooruit willen. Binnen de omkadering werken we veel en hard en ik denk dat we ook de juiste strategie hebben om straks succes te boeken. Ik ben blij dat de mensen binnen de KBVB ook beseffen dat stilstaan achteruit gaan is (en dat kan niet), en dat ze o.a. openstaan voor de manier van werken en de onderlinge communicatie (hoewel deze laatste al top is). Maar je moet het allemaal wel scherp houden. Dat wil zeker niet zeggen dat ik een controlefreak ben, maar ik tracht wel te perfectioneren. Ik denk dat we onze achterstand m.b.t. organisatie en de klachten die er geweest zijn, stilaan aan het wegwerken zijn.

Je moet op een bepaald moment verantwoordelijkheid geven. Je mag voor de spelers geen klimaat creëren waar veel zaken niet geregeld of niet in orde zijn. Dat is bij hun club ook niet zo.

Op internationaal niveau zijn details belangrijk, ook in de omkadering. Dan komen de spelers naar hier en zeggen ze dat "het goed geregeld is". Met de middelen waarover we beschikken, doen we dat volgens mij uitstekend. We hebben een organisatie neergezet om U tegen te zeggen."

DRUK EN EFFICIËNTIE

Georges Leekens: "Onze jonge spelers hebben heel veel druk op zichzelf gelegd. Blijkbaar is dat meer en meer de nieuwe tendens. Maar dat gaf de indruk dat ze niet meer terug konden komen of niet meer konden vechten.

Die druk maakte ook dat ze anders overkwamen. Tegen Bulgarije en Oostenrijk kwamen we nog wel terug, maar dan konden we de knop niet tijdig meer terug omdraaien. Dat was ook een gevolg van de manier van spelen en de aangebrachte wijzigingen in de teamstructuur. Een ervaring rijker.

STAF RODE DUIVELS

Naam	Functie
Georges Leekens	Bondscoach (FT)
Marc Wilmots	Assistent (FT)
Philippe Vande Walle	Assistent (doelwachters)
Herman De Landtsheer	Sporttechnisch videoanalyst (PT)
Erik Roex	Physical trainer
Lieven Maesschalck	Revalidatietrainer
Nicolas Cornu	Teammanager (FT)
Piet Erauw	Teamcoördinator (FT)
Piet Huys	Secretaris van de Bondscoach (FT)
Guido Van Onsem	Logistiek (FT)
Kris Van Crombrugge	Teamdokter
Bernard Vandeveld	Physiotherapist
Geert Neirynck	Physiotherapist
Wim Casteleyn	Chef kok
Marc Marchal	Scout
Vincenzo Briganti	Scout
André Van Maldeghem	Scout
José Riga	Scout
Raphaël Viance	Scout
Jean-François de Sart	Scout
Jean-François Remy	Scout
(Stefan Van Look)	Directeur communicatie KBVB

FT = Fulltime PT = Parttime

We zullen nog wedstrijden verliezen. Maar de tijd van mooi, sexy en cool voetbal is voorbij. Ik denk niet dat we nog terug de weg inslaan van zuiver defensief denken. We moeten gewoon uitgaan van onze kwaliteiten. Scoren, en in tweede instantie de deur niet openzetten. De nul houden, maar elke keer wel de intentie hebben om te scoren. Je moet dan wel complementaire spelers hebben die dat kunnen uitvoeren. We hebben momenteel toch al op heel wat posities concurrentie gekregen. Ook spelers die nog aan het komen zijn, een heel jeugdige generatie, nog volop in ontwikkeling. Spelers van zeventien jaar en spelers die op hun 23^{ste} al de persoonlijkheid hebben van een iemand van 30 jaar. Ik hoor ook niet meer zeggen dat we met een generatiekloof zitten of dat er zoveel Vlamingen en Walen zijn. In feite zijn deze discussies er onder elkaar maar weinig geweest.

We moeten dus met het hele team van de omkadering geen druk bij opleggen, maar wel de druk weghalen. Dat is onze taak, nl. de spelers zich goed laten voelen. Ze moeten graag komen om voor de Rode Duivels te spelen. En je ziet dat ze karakter kunnen tonen, limieten kunnen verleggen en kunnen doorbijten (ref. onze wedstrijd tegen Rusland).

Het belangrijkste werkpunt voor deze talentrijke groep is om ze naar een hoger niveau van efficiëntie te krijgen. Dat zal niet van vandaag op morgen gaan en er zullen fouten gemaakt worden. Maar de maturiteit van deze groep zal wedstrijd na wedstrijd beter worden, ook de uitslagen. En de doelstelling blijft dat we elke wedstrijd willen winnen. Alles voor het collectief, voor het team. Dus ook als team dominant spelen en niet als individu."

WIN-WIN

Georges Leekens: "De belangen van een club...is de club! Als clubtrainer zat ik ook maar aan één zaak te denken, nl. dat mijn spelers maar niet gekwetst raakten. Dat een speler carrière maakte en zich inwerkte in de nationale ploeg, was ook leuk voor de club. Uiteraard is het spelen voor de nationale ploeg een bijkomende belasting, en zeker ook belangrijk naar blessurepreventie. Maar ik moet zeggen dat de spelers op dit gebied toch wel het nodige karakter tonen.

Daarom trachten we binnen de medische en conditionele omkadering zoveel mogelijk alle grenzen van de spelers te kennen. Aan de hand hiervan bepalen we onze intentie van de training en bepalen we tussen welke grenzen we kunnen werken. De physical trainer en de medische staf geven ons alle gegevens mee en nadien geven wij aan hen door hoe wij gewerkt hebben. Zolang je traint en speelt ken je de belasting van de spelers. Maar we hebben toch ook graag randinformatie betreffende (lichte) blessures, (test)resultaten, trainingsload enz. We doen bij de Rode Duivels niet aan trainingsopbouw. We bereiden enkel een wedstrijd voor, wat gepaard gaat met slechts enkele trainingen. De spelers zijn ook geen eigendom van de nationale ploeg. Ze worden gevormd in de clubs en samen met hen kunnen we wel een win-win situatie creëren."

ERVARING

Georges Leekens: "De tijd is voorbij dat de spelers van de Rode Duivels bij hun buitenlandse club 'gewoon meespeelden' of op de bank zaten. Steeds meer Belgen worden belangrijker in het buitenland. Denk maar aan Thomas Vermaelen en Vincent Kompany. We beginnen dus mee te



(Photonews, Thomas Vermaelen - Thomas Müller)



tellen, we worden dominanter en willen ons ook manifesteren. Ik verwijs hier naar de Nederlandse cultuur. Nederland speelt ook niet meer zo mooi en sexy. Wel met vier achterin, met twee 'zwaar controlerende' middenvelders en gewoon op resultaat. Ze hebben wel de finale van het WK gespeeld!

Wat ons momenteel nog ontbreekt, is ervaring bij de spelers. Het is een totaal nieuw team. 60% van onze Duivels spelen in het buitenland. Ons groot probleem op voetbaltechnisch vlak is dat we vroeger de ervaring van de clubs naar de nationale ploeg hebben meegepakt. Toen speelden de clubs op Europees topniveau en die ervaring namen we mee. Nu hebben we nog iets te weinig die Europese ervaring. Dus hoe meer onze clubs Europees succes hebben, hoe meer we die ervaring kunnen meenemen. Het leerproces zou dus niet alleen de nationale ploeg zelf mogen zijn!"

VOETBALCULTUUR

Georges Leekens: "Na 2002 zijn we op onze honger blijven zitten. In België zijn we soms te kritisch en te weinig chauvinistisch. We hebben een superland. Ik kan het weten, want ik heb veel in het buitenland gewerkt. We zijn het centrum van Europa en bekleden een aantal topfuncties. We moeten alleen trachten om positief kritisch te zijn, want zo kom je vooruit. En het eerste wat je daarbij moet doen, is een positieve communicatie voeren. Maar je moet natuurlijk goede fundamenten hebben, en dat betekent een goede werking.

Er zou alleen maar kritiek mogen zijn als je het resultaat niet haalt, en niet dat er iets scheelt binnen de werking. Resultaten komen automatisch als je heel professioneel werkt, niet alleen op het moment zelf, maar ook morgen en overmorgen. Je moet natuurlijk wel geloven in het resultaat. En als het morgen dan eens een keertje tegenvalt, stort niet heel de wereld in elkaar.

Er zal altijd meer druk komen, het zal altijd sneller moeten gaan en we zullen nog meer als team moeten gaan spelen. Maar we hebben een team waar we terug in geloven. Niet beginnen twijfelen, maar geloven in je missie, dat is de boodschap.

We hebben lange tijd zonder sportcultuur geleefd. Eind jaren '90 is de Pro-licence opgestart en werd de basis gelegd voor de licenties van de trainersdiploma's. Heel belangrijk, en daar zijn we best fier op. Er is toen ook veel energie gestoken in het opstarten van de Topsportscholen. Maar dit was enkel een druppel op de hete plaat en nog niet voldoende. We willen verandering, nog professioneler werken."

MISSIE

Georges Leekens: "Als ik zou twijfelen aan mijn missie, dan moet ik er niet aan beginnen. Mijn bedoeling is om zoveel mogelijk mensen mee te trekken. Tegen mijn team zeg ik al U. En ik ben niet gemakkelijk.

Het is gemakkelijk om positief te doen, maar veel moeilijker om positief te blijven werken en honger te blijven hebben. Maar ik sta niet alleen. Ze hebben me terug in huis gehaald. En dan weet je dat Leekens voor verandering staat. Het maximum eruit halen, de top. Geen bezigheidstherapie of uitbollen!





(Photonews, Timmy Simons and Georges Leekens)

We moeten een offensieve stijl krijgen. Dat is ook een attitude in je leven. We zijn geen zuiver destructief en defensief team meer. We moeten ook een positieve open communicatie voeren. We kregen alleen maar aanvallen, soms ook omdat onze vensters alleen maar open stonden. Ik moet mijn medewerkers uit de wind zetten en zij moeten ervoor zorgen dat ik niet in de wind kom te staan. En allemaal samen moeten we ervoor zorgen dat we controle krijgen over ons 'positief imago' zodat we onszelf uit de wind zetten. Ik beloof niets en kan ook geen garantie geven. Ik kan alleen maar zeggen dat we hard gaan werken en straks ook efficiënt. Het is niet meer zoals 26 jaar geleden toen ik 'trainer' van de Rode Duivels was en wat 'losse' medewerkers had. In een club kan het vandaag ook niet meer zo, in de spelersomkadering ook niet meer. We zijn te lang blijven stilstaan bij succes, dat heb ik al dikwijls gezegd.

Het positief verhaal komt in feite niet van mij, maar van mijn spelers. Zij zijn de ambassadeurs. Ik ben de coach die maximum vijf procent kan toevoegen door o.a. de juiste keuzes te maken.

Ze komen weer graag, ik moet ze niet meer motiveren. Maar onze positieve communicatie gebeurt nog te weinig. Stel je voor dat ik zeer kritisch zou praten over mijn spelers en de werking, wat we nog niet hebben enz. Nee, langzaam alles in gang zetten zodat iedereen mee op de kar kan springen. Noem het een vliegwieleffect. De spelers hebben dat al goed begrepen. Rechte lijnen, duidelijke en eenvoudige afspraken.

Ik wil wel veel, maar niet alles veranderen. Maar alleen om complementariteit en efficiëntie te krijgen. Ik hou niet zoveel statistieken bij over punten en de rangschikking op zich. Voor mij is de beleving, het team en de werking even belangrijk. Ook evaluatieprocessen maken, maar niet belastend naar je spelers toe. Zij moeten het spelletje willen winnen.



(Photonews, Euro 2012 Qualifying match 3 / Kazakhstan vs Belgium, Daniel Van Buyten)



(Photonews, Euro 2012 kwalificatie wedstrijd / Match qualificatif l'Euro 2012 / Belgique - Allemagne / Belgie - Duitsland, Eden Hazard)

De betrokkenheid van iedereen moet nog hoger. Dat Oranjegevoel, ik zou dat heel graag hebben. Op een bepaald moment zijn we vertrokken. Ik voel de laatste maanden een nieuwe tendens en die moeten wij accentueren door ons werk. Nogmaals, er wordt binnen de omkadering hard gewerkt. Veel willen, erin geloven en heel hard werken. En als dan de spelers graag willen komen, als er weinig wanklanken zijn...

We hebben te lang zaken over het hoofd gezien, ook in de clubs. Medische, conditionele en psychologische omkadering enz. Alle professionele omkadering die ik erbij krijg, is een verbetering voor ons en voor mezelf. Je moet als coach alles organiseren rond je team zodanig dat je spelers er beter van worden. Wat doe je met al die metingen? Wat doen de spelers ermee? Ik vind dat de spelers meer en meer professioneler geworden zijn. Als je collectief wil vooruit gaan, dan moet je individueel vooruit gaan. Dan moet je ook je coaching aanpassen, naar individuen toe, naar groepen

toe, naar posities toe. Neem het Milan-lab. Dat moet je trachten te bereiken, ook op lager niveau.

Je moet kunnen aanvaarden dat je niet altijd met 'jus' speelt. Maar ik ben er vast van overtuigd dat we toekomst hebben. Samen gaan we dat trachten te creëren.

Het charismatische leiderschap van de coach is voorbij. Want als de coach teveel 'ik' krijgt, krijgt het elftal dit ook. En dan worden de ik's belangrijker dan de wij's!

Ik ben in feite geen motivator. Ik moet trachten om de passie los te krijgen bij mijn spelers zodat zij zelf gemotiveerd zijn. En je moet ook trachten om de psychologie van het team naar 'winnen' toe te krijgen. De eerste regel daarbij is om mensen te doen geloven in zichzelf en de missie met elkaar. Je kunt op sportief vlak wonderen verrichten, maar je moet ook eens door diepe dalen. Maar één zaak staat als een paal boven water: wij willen samen weer succes!"





Het periodiseringsmodel in de praktijk.

Warner de Weerd

In dit tweede deel van het drieluik over 'Het periodiseren van voetballen', nemen we het periodiseringsmodel van Verheijen onder de loep. We nemen een kijkje in zijn boeken en bespreken hoe de vier voetbalconditionele eigenschappen passen binnen het model en wat ze betekenen in de praktijk. De boeken zijn te bestellen bij F & G Partners (www.partnersinsports.be). Prijs (excl. verzendingskosten): boek amateurvoetbal €44,52 en boek profvoetbal €55,12.

INLEIDING

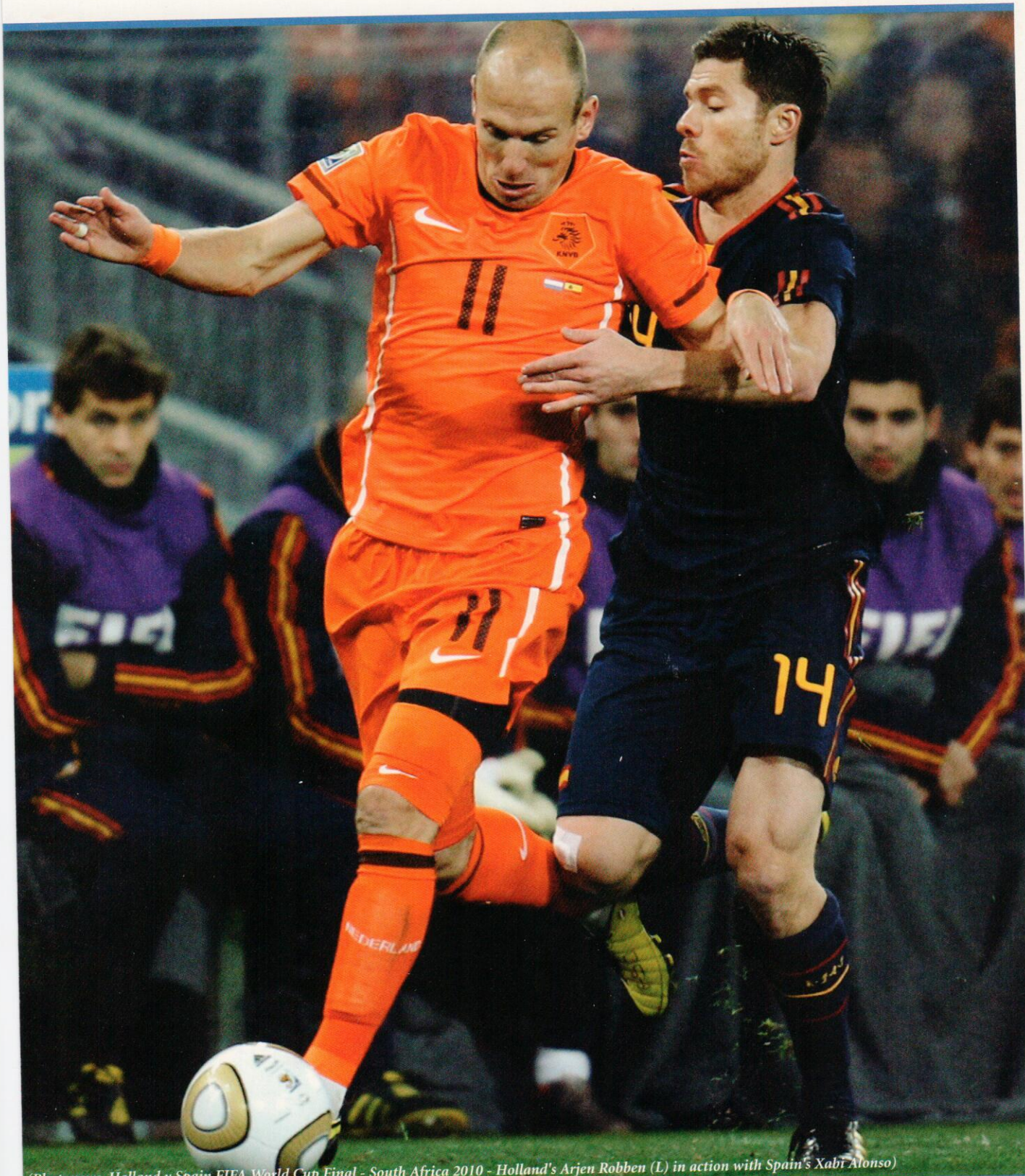
Van omvang naar intensiteit. Dat is de basis van het periodiseringsmodel van Raymond Verheijen. Het trainen op omvang is zowel op het gebied van explosiviteit (voetbalsprints met weinig rust) als het snel herstellen (grote partijvormen) het vertrekpunt. Vervolgens verschuift het trainingsaccent steeds meer naar de intensiteit voor zowel de explosiviteit (voetbalsprints met veel rust) als het snel herstellen (kleine partijvormen). Dit alles volgens de weg van

de geleidelijkheid en de vaste cycli van het periodiseringsmodel: steeds zes weken waarin de diverse aspecten van de voetbalconditionele voetbaltraining aan bod komen en waarbij na elke cyclus de trainingsarbeid licht wordt verzwaard.

Geduld is in dit geval dus echt een schone zaak. Verheijen haalt het voorbeeld aan van de sporter die keurig de weg van de geleidelijkheid had gekozen: langzame opbouw waarbij de longinhoud en het aantal rode bloedcellen in het



(Photonews, South Africa, training Holland, Demy de Zeeuw and Wesley Sneijder)



(Photonews, Holland v Spain FIFA World Cup Final - South Africa 2010 - Holland's Arjen Robben (L) in action with Spain's Xabi Alonso)



13

bloed steeg. Alleen dacht hij het proces te versnellen door een liter bloed af te tappen en na afloop van de cyclus die weer toe te voegen. In de tussentijd was de opname van zuurstof in zijn bloed sterk verbeterd waardoor het verlies van de liter bloed was gecompenseerd. Met de teruggave van de eerder weggetapte liter bloed, beschikte hij plots over een extra liter rode bloedlichaampjes. Dat bleek te veel voor het hart wat ineens twintig procent meer 'kruiwagens' moest rondpompen. Het gevolg was een hartstilstand.

Waarmee Verheijen maar wil zeggen: sjoemel niet, maar hou vast aan het pad van de geleidelijkheid, waarbij hij de L van

lichaam met kapitalen omcirkelt. Een coach moet, zo betoogt hij, meer van het verbrandingsproces weten. Het is zijn startpunt in een betoog wat je kunt samenvatten als 'het periodiseringsmodel uitgelicht'.

In het vorige artikel zijn de vier voetbalconditionele eigenschappen geïntroduceerd: Beter Handelen, Volhouden van Goed Handelen, Vaker Handelen en het Volhouden van Vaak Handelen. Deze zijn samen te vatten onder de noemer Voetbalvermogen. Daar tegenover staan vier begrippen die een afgeleide daarvan zijn en onder de naam Voetbalconditie worden geschaard.



(Photonews, Holland v Denmark FIFA World Cup South Africa 2010 - Holland's Mark van Bommel (L) and Denmark's Christian Poulsen)

VOETBALVERMOGEN

Beter Handelen

Vaker Handelen

Volhouden van Goed Handelen

Volhouden van Vaak Handelen

=
=
=
=

VOETBALCONDITIE

Explosiever Handelen

Sneller Herstellen

Volhouden van Explosief Handelen

Volhouden van Snel Herstellen

Het komt er simpelweg op neer: hoe vergroot je je zuurstofopname en hoe kan je dat de volle negentig minuten volhouden? Daarbij introduceert de auteur eenvoudige fysiologie: je fosfaatopname tijdens inspanningen. Oftewel: de opname van brandstof in je lichaam. Deze brandstof wordt in vakliteratuur ATP genoemd, wat staat voor adenosinetrifosfaat.

Dit is een molecule die in de celstofwisseling een sleutelrol vervult als drager van chemische energie. Het lichaam beschikt echter niet over oneindig veel van deze brandstof: de vele sprints tijdens een voetbalwedstrijd leiden ertoe dat je extra ATP opneemt wat tot verzuring kan leiden. Echter, tijdens het terugwandelen na een actie wordt het 'teveel geleende ATP' weer teruggestort in het fosfaatsysteem.

Dit gaat niet direct, vandaar dat je nog enkele minuten 'buiten adem' bent. Sneller Herstellen houdt in dat je de hersteltijd na een actie terugbrengt. En met Volhouden van Snel Herstellen bedoelt Verheijen dat je zuurstofopname zo vergroot wordt dat je de acties over negentig minuten kunt volhouden.

Opmerking hierbij: vooral bij Sneller Herstellen is er duidelijk ook een link met het fosfaatsysteem. Dit sneller bijvullen is immers het hoofddoel, het vergroten van de longinhoud is slechts het middel daartoe. Om dat in perspectief te plaatsen: een ongetraind persoon gebruikt slechts veertig procent van de longinhoud. Getrainde sporters komen vaak ook niet verder dan zestig procent.

Als het gaat om Explosiever Handelen en Volhouden van Explosief Handelen: een speler moet leren zijn acties beter uit te voeren en deze vooral gedurende een hele wedstrijd vol te houden. Hij moet met andere woorden zijn fosfaatsysteem vergroten en ervoor zorgen dat dit fosfaatsysteem sneller wordt bijgevuld.

Een en ander maakt onmiddellijk duidelijk waarom volgens de auteur het geen zin heeft om duurlopen of tempolopen van 400, 800, 1200 of zelfs 1600 meter te gebruiken als conditionele training: je bent maar één keer buiten adem en dat is na afloop. Voetbaltraining moet voetbalspecifiek zijn. Dat wil zeggen: met bal en gericht op een verbetering van de vele sprints die een voetballer tijdens een wedstrijd moet maken.

OPBOUW

Het periodiseringsmodel kent een heldere opbouw. Om te beginnen met het fosfaatsysteem: het is verstandig om eerst het fosfaatsysteem groter te maken (Volhouden van Explosief Handelen) alvorens grotere happen uit het fosfaatstelsel te nemen (Explosiever Handelen). Als je deze opbouw omdraait, zouden de spelers in eerste instantie grotere happen ATP uit een relatief klein fosfaatsysteem nemen, waardoor al snel verzuring ontstaat. M.a.w.: de coach dient in de zes weken omvattende cycli van het

periodiseringsmodel eerst voetbalsprints met weinig rust (week drie en vier) te plannen en daarna voetbalsprints met veel rust (week vijf en zes).

De eerste twee weken staan in het teken van de zogeheten explosiviteitsvoorbereidende vormen. Dit zijn korte sprints, variërend van zestig tot twintig meter, op aanvankelijk zestig procent van je vermogen.

De intensiteit wordt in vijf stappen (lees: trainingen) opgevoerd naar honderd procent, maar tegelijkertijd neemt de af te leggen afstand af van zestig naar twintig meter. Zo zou stap 1 kunnen bestaan uit 6x60 meter sprint met tussendoor zestig seconden rust, terwijl bij stap 5 de opdracht 10x20 meter is met tussendoor maar twintig seconden rust.

Tijdens deze beginfase van de cyclus wordt de speler derhalve al vertrouwd gemaakt met het principe 'eerst het fosfaatsysteem vergroten dankzij relatief grote rustpauzes en daarna proberen sneller te herstellen na een inspanning'. Een factor die de opdracht verder bemoeilijkt, is het afremmen. In stap 1 moet een speler binnen zes meter afremmen, eenmaal hij stap 5 bereikt heeft moet dit binnen twee meter gebeuren.

Een misverstand is verder dat explosiviteitsvoorbereidende vormen alleen geschikt zijn als aanloopfase voor Explosiever Handelen. Je kunt ze ook als voorbereiding gebruiken voor een voetbalconditionele of teamtactische training. Sterker, de belasting is zo laag dat ze ook geschikt zijn als seizoensopening op de eerste training.

EXPLOSIEVER HANDELEN

Voor het ontwikkelen van Explosiever Handelen is volgens Verheijen de trainingsmethode voor Start- en Versnellingsvermogen het meest geschikt. Doel hierbij is een grotere hap lenen uit het fosfaatsysteem en spelers dus volledig te laten herstellen door voldoende rust in te plannen tussen de opdrachten door. Verheijen stelt een opbouw voor waarbij in de eerste training eerst gedurende zes keer over vijf meter wordt gesprint. De rust tussendoor is telkens dertig seconden en na de zes sprints vier minuten.

Daarna worden er vier sprints over vijftien meter uitgevoerd met 45 seconden rust na elk sprintje en weer vier minuten rust na deze vier sprints. Tenslotte moeten de voetballers twee maal een afstand van 25 meter sprinten met zestig seconden rust. De oefening wordt in zijn geheel slechts één keer uitgevoerd.

In de tweede training wordt de oefening verzwaard. Niet door de afstanden te vergroten of de rustpauzes in te korten, maar door het aantal sprints te verhogen. Dit resulteert uiteindelijk in de dertiende en laatste stap waarin spelers in een sessie tien keer over vijf meter, acht keer over vijftien meter en zes keer over 25 meter moeten spurten, met eveneens na elke serie van sprints een rust van vier minuten.



15

VOLHOUDEN VAN EXPLOSIEF HANDELEN

Voor het Volhouden van Explosief Handelen leent volgens Verheijen de trainingsmethode Herhaald Kort Sprintvermogen zich het beste. Omdat het hier gaat om het vergroten van het fosfaatsysteem, zijn de rustpauzes tussen de sprints relatief kort zodat enige verzuring optreedt. Een coach kan bijvoorbeeld beginnen met twee series van zes sprints over vijftien meter met tussendoor tien seconden rust plus een extra rustpauze van vier minuten na een serie.

De belasting wordt in de daarop volgende periode stapsgewijs verzaamd. Eerst gaat het aantal sprints omhoog van zes naar zeven en uiteindelijk tien. Daarna kan het aantal series verhoogd worden van twee naar uiteindelijk vier. En tenslotte kan de afstand vergroot worden van vijftien naar twintig en uiteindelijk 25 meter.

Volgens Verheijen is dit zelfs op het absolute topniveau de allerhoogste belasting die mogelijk is. Hij benadrukt te allen tijde de weg van de geleidelijkheid: zeker als het gaat om Explosiever Handelen of Volhouden van Explosief Handelen is deze wetmatigheid van kracht. Explosiviteit is namelijk grotendeels erfelijk bepaald. In de literatuur wordt gesproken over winstmarges van maximaal tien tot vijftien procent.

SNELLER HERSTELLEN

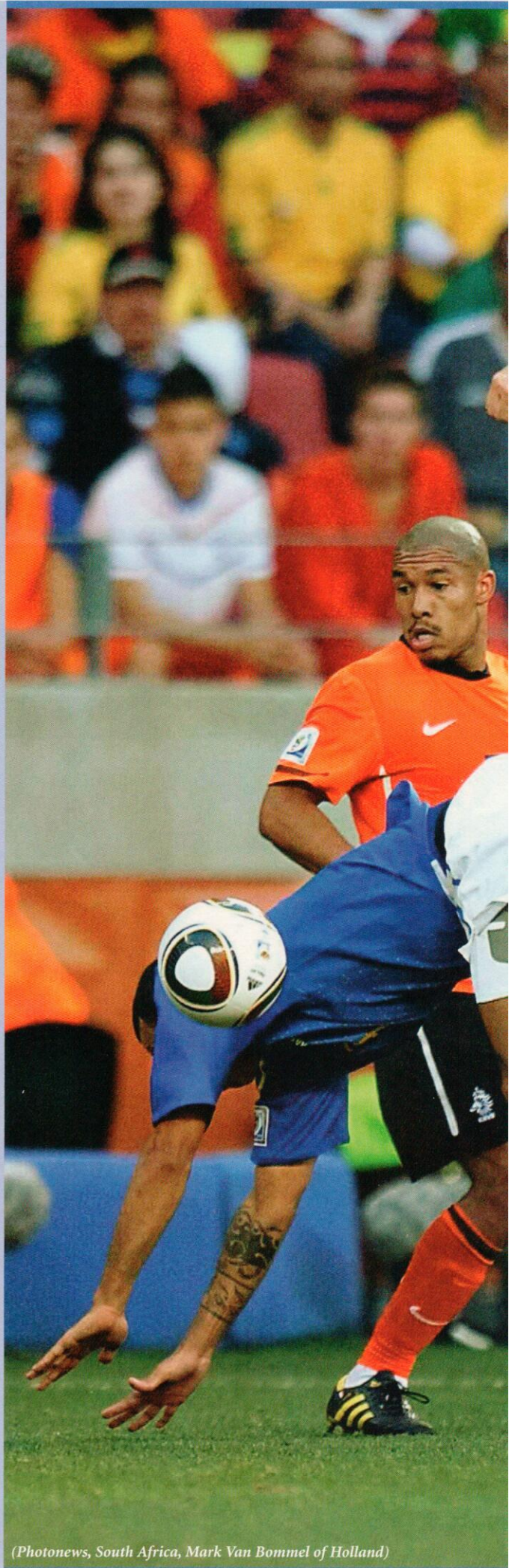
Als het gaat om de zuurstofopname is het, zoals in het eerste artikel van deze trilogie al benoemd, verstandig om gedurende de zes weken steeds meer van grote partijvormen (elf tegen elf of acht tegen acht) naar kleinere partijvormen te gaan (vier tegen vier of drie tegen drie) om de longinhoud te vergroten en daarmee de zuurstofopname te verbeteren. Het uiteindelijke doel is echter het sneller bijvullen van het fosfaatsysteem.

De meest geschikte trainingsmethode van Vaker Handelen en dus Sneller Herstellen is volgens de auteur de Extensieve Intervaltraining. Deze methode is met name goed toepasbaar bij partijvormen van vier tegen vier of drie tegen drie. Hierbij moet de speler een groot aantal explosieve handelingen doen wat veel happen ATP uit het fosfaat-systeem kost.

Hierdoor raakt hij buiten adem en raakt hij tevens enorm verzuurd. Vandaar dat de auteur, om aan de wetmatigheid van de geleidelijkheid te voldoen, adviseert om de partijvorm niet langer dan drie minuten te laten duren. D.w.z.: een coach begint met een arbeid van één minuut en bouwt dat in de loop der tijd (lees: maanden) op naar drie minuten. Verheijen adviseert per training niet meer dan twee series van zes maal zo'n partijvorm te doen, met na elke serie vier minuten rust.

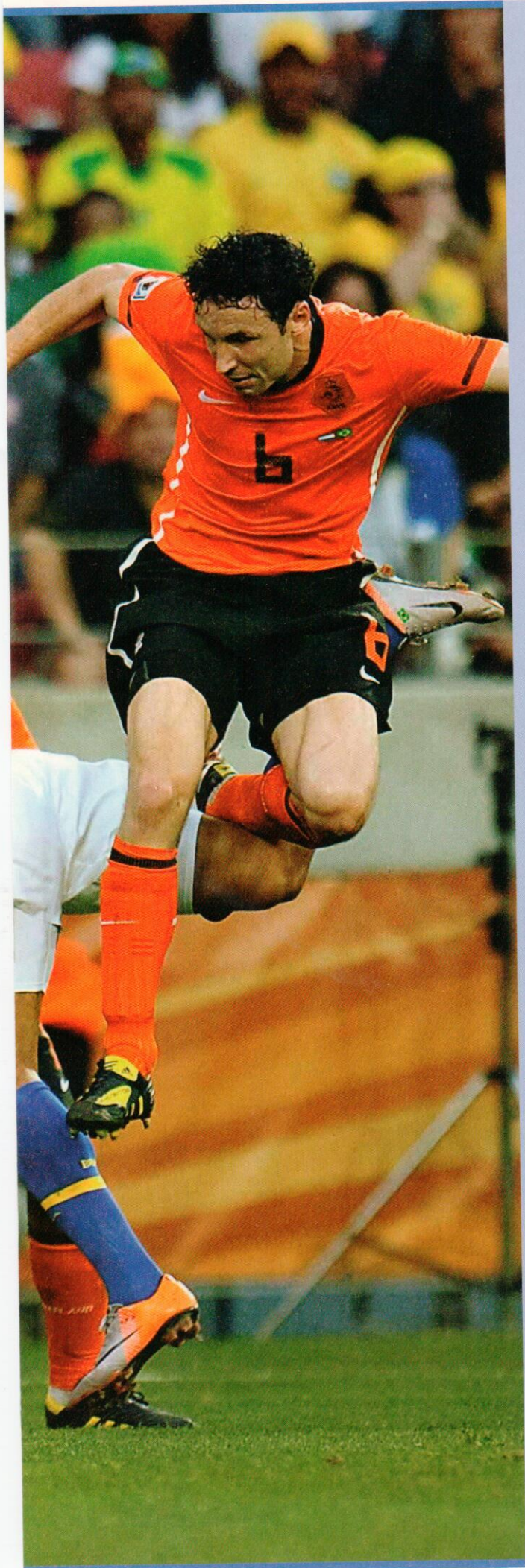
Daarnaast wordt er binnen de serie van zes partijvormen ook gerust. Na elke partijvorm van één, anderhalf, twee, tweeënhalf of drie minuten, mogen de spelers even uitblazen. Die rust neemt in de loop der tijd echter wel af: van drie minuten in de beginfase van het seizoen naar één minuut in het lopende seizoen. Op die manier wordt het lichaam gestimuleerd steeds sneller ATP bij te tanken.

In het verleden maakte de Intensieve Intervaltraining ook deel uit van het periodiseringsmodel, maar in de boeken



(Photonews, South Africa, Mark Van Bommel of Holland)





wordt deze trainingsvorm nu slechts als optioneel voorgesteld. De reden is de enorme verzuring als gevolg van de zeer intensieve partijvormen van één tegen één plus twee keepers of twee tegen twee zonder keepers. Bij Intensieve Intervaltraining nemen spelers het gedurende vijftien seconden tegen elkaar op.

Dat gebeurt minimaal vier achter elkaar met tussendoor zestig seconden rust. Na elke serie krijgen de voetballers vier minuten rust. Net als bij de Extensieve Intervaltraining wordt de intensiteit langzamerhand opgevoerd: op een gegeven moment duurt elke partijvorm niet meer vijftien maar zestig seconden...

VOLHOUDEN VAN SNEL HERSTELLEN

Als het gaat om Volhouden van Snel Herstellen, kan de coach het beste kiezen voor de partijvormen elf tegen elf, acht tegen acht, zeven tegen zeven of vijf tegen vijf. Volgens het periodiseringsmodel staan deze gepland in de eerste vier weken. De coach kan kiezen voor twee trainingsvormen: Extensieve Duurtraining of Intensieve Duurtraining.

De overeenkomst tussen beide en gelijk ook het verschil met de al besproken partij- en oefenvormen: we praten hier over trainingsarbeid die per sessie 'minuten' duurt en geen seconden. Verder gaan we bij Extensieve Duurtraining uit van partijvormen van elf tegen elf of acht tegen acht.

De meest elementaire vorm van Extensieve Duurtraining is een partijvorm die tien minuten duurt. De spelers krijgen daarna twee minuten rust en mogen daarna nog een keer tien minuten aan de bak. Net als bij de al besproken oefenstof wordt de belasting geleidelijk verzaaid totdat mogelijk na 21 (!) stappen de spelers in staat zijn om zes keer vijftien minuten een partijvorm te spelen met tussendoor twee minuten rust. Dit wel met de nadruk op mogelijk, want dit wordt zelfs op het hoogste niveau niet of nauwelijks gehaald.

Het verschil tussen Extensieve en Intensieve Duurtraining zit hem in het feit dat de partijvormen in het laatstgenoemde type training met minder spelers wordt uitgevoerd: zeven tegen zeven of vijf tegen vijf.

Omdat de training daarmee ook in intensiteit toeneemt en het gevaar van overbelasting dreigt, duren de partijvormen minder lang. Verheijen noemt als startpunt een serie van vier keer vier minuten met tussendoor twee minuten rust. Langer dan acht minuten mag en kan een partijvorm volgens hem niet duren. Als een coach denkt dat zijn selectie nog meer progressie kan boeken (lees: de longinhoud nog verder kan vergroten zodat de spelers nog langer gedurende een wedstrijd hun acties op hoog niveau kunnen uitvoeren), kan hij het aantal partijvormen vergroten van vier tot maximaal zes.

BALANS

Is hiermee alles benoemd? Nee. Van belang bij elke oefening is bijvoorbeeld ook de afmeting van het veld, wat niet te groot maar ook niet te klein mag zijn om de juiste trainingsintensiteit te bereiken. Verheijen laat daar een bepaalde formule op los: het aantal spelers vermenigvuldigen met vijf. Maar ook daar blijken weer tal van uitzonderingen op te bestaan.

Richtlijnen voor de veldafmetingen voor de voetbal-conditionele partijvormen.

Vuistregel: 10 x 5 m per veldspeler.

Ook wanneer er zonder doelman wordt gespeeld.

Afhankelijk van specifieke trainingsdoelstellingen het veld aanpassen.

11 / 11 (10 veldspelers)	100 x 50 m
10 / 10 (9 veldspelers)	90 x 45 m
9 / 9 (8 veldspelers)	80 x 40 m
8 / 8 (7 veldspelers)	70 x 40 m
7 / 7 (6 veldspelers)	60 x 40 m
6 / 6 (5 veldspelers)	50 x 30 m
5 / 5 (4 veldspelers)	40 x 30 m
4 / 4 (3 veldspelers)	30 x 15 m
3 / 3 (2 veldspelers)	20 x 10 m
2 / 2 (1 veldspeler)	15 x 10 m

Minstens zo belangrijk is de juiste balans. De sprinttrainingen, maar ook de andere voetbalconditionele trainingen die totnogtoe zijn beschreven, gaan uit van het 'overload'-principe: je gaat een beetje over de grens heen en maakt het lichaam daarmee ook een beetje 'kapot'. Maar omdat je niet te ver gaat, herstelt het lichaam niet alleen, maar wordt het ook een stukje sterker dan voorheen. Dat wil onder meer zeggen: een sterkere hartspier, sterkere bloedvaten en een grotere longinhoud. Verheijen benoemt dit proces als 'supercompensatie'.

Maar alleen in overload trainen kan niet. Voor een training die voldoet aan de maatstaven van Volhouden van Explosief Handelen en Sneller Herstellen, staat een hersteltijd van 72 uur. Na een training volgens de regels van Explosiever Handelen hoort een recuperatietijd van 48 uur en voor een oefensessie die een speler moet verbeteren in het Volhouden van Snel Herstellen 24 tot 48 uur. Dat wil niet zeggen dat er niet getraind kan worden. De intensiteit moet echter in de herstelperiode omlaag. Dat houdt in dat er gekozen kan worden voor partijspelen in 'underload', maar ook voor teamtactische trainingen.

Dat laatste is iets waar Verheijen zelf op hamert. Het boek gaat over voetbalconditionele trainingsmethoden die volgens hem belangrijk zijn, maar ook zeker niet overschat moeten worden. Voetbal is en blijft een teamsport en tactische besprekingen zijn en blijven uiterst belangrijk.

Sterker, de conditionele voetbaltrainingen staan voor een belangrijk gedeelte in dienst van dit teamproces. Als we het over de teamtaak storen hebben, wil de coach het voetbalvermogen van zijn spelers zo vergroten dat ze in staat zijn niet vanaf de middenlijn, maar dertig meter over de middenlijn te storen.

Een ander voorbeeld van het ontwikkelen van het teamspel is om eerst met drie verdedigers te spelen, dan met vier om tenslotte zo op elkaar ingespeeld te zijn dat de verdedigers in samenspel met de middenvelders in staat zijn de ruimtes zo klein mogelijk te maken voor de spitsen. En dan hebben we het teamproces 'omschakeling' nog niet eens genoemd...

De auteur vertaalt in zijn boek de voetbalconditionele trainingen in hoe je als coach teamtactisch beter te werk

kan gaan. Hoe je met andere woorden verdedigers, middenvelders en aanvallers, ieder in hun taak, beter maakt.

Bij al deze trainingen onderscheiden de spelers zich op vier verschillende aspecten: beter positie leren kiezen, eerder het moment herkennen, in de juiste richting handelen en het sneller handelen.

Juist, alleen dat laatste aspect is voetbalconditioneel te noemen. De rest zou je bijna onder het door Verheijen zo verfoeide 'voetbaljargon' (zie eerste artikel) kunnen scharen. Hij hunkert naar het moment dat iets als spelinzicht ook meetbaar wordt.

PERIODISERING VAN DE KEEPERSTRaining

Verheijen heeft in zijn boek een aparte paragraaf opgenomen over keepers. Ook daarvoor kun je volgens hem een periodiseringsplan vaststellen.

Dat luistert nauw want ook voor keepers geldt het gevaar van overbelasting, juist omdat ze in een wedstrijd regelmatig minutenlang niets te doen hebben.

In partijvormen van vier tegen vier of drie tegen drie, hebben de keepers het een stuk 'drukker' dan in de wedstrijd. De coach dient er rekening mee te houden dat keepers veel minder vaak Explosief Handelen dan spelers. En om het helemaal maar om te draaien: sommige amateurkeepers handelen vaker tijdens de wedstrijd dan profs...

Bij keepers staan binnen het voetbalvermogen de factoren Beter Handelen en het Volhouden van (af en toe) Goed Handelen centraal, met in het verlengde hiervan de voetbalconditionele eigenschappen Explosiever Handelen en het Volhouden van (af en toe) Explosief Handelen. Immers, een keeper moet soms drie reddingen achter elkaar doen of zijn doel uitsprinten om een dieptepass te onderscheppen.

Partijvormen van elf tegen elf of acht tegen acht zijn geschikt om het Volhouden van (af en toe) Goed Handelen verder te perfectioneren: de doelman wordt dan getraind in het continu bij de les zijn, ook al krijgt hij weinig te doen. Om de kwaliteit van zijn handelingen te verbeteren, lenen o.a. geïndividualiseerde vormen zich beter.

Partijvormen van zeven tegen zeven of vijf tegen vijf zijn eveneens geschikt. Ze hebben niet de intensiteit van de kleinere partijvormen en sluiten daarmee het gevaar van overbelasting uit, maar tegelijkertijd heeft de doelman wel elke minuut 'wat te doen'.

En ja: een keeper zou ook moeten meedoen aan de sprinttrainingen. Alleen: hij moet meer rust krijgen. Hij hoeft namelijk niet talloze keren te sprinten, maar het gaat om die twee momenten in de wedstrijd dat hij er tijdig bij moet zijn.

Met andere woorden: hij dient een grote hap ATP te lenen uit zijn fosfaatsysteem zodat hij explosiever wordt. Daarvoor lenen zich de sprints met veel rust.





Naam: F. Puccini, kandidaat UEFA-A, centrum Blegny
Thema: ruimte creëren en benutten voor 1 medespeler (B+5), verderzetting naar de flank via de centrale middenvelder (6/8)

Aantal: 18 + 2K
Categorie/niveau: Seniors 4^{de} Nat.

Materiaal: hesjes, ballen, 4 kegels, 1 verplaatsbaar doel, dopjes

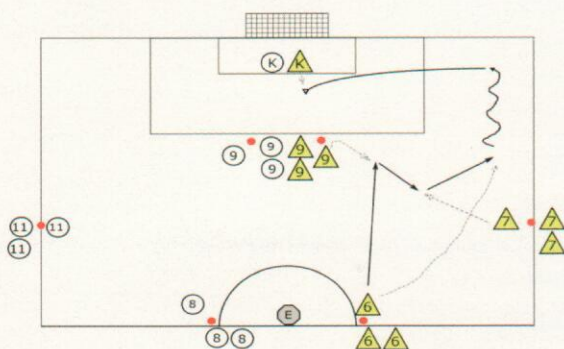
Richtlijnen en coachingswoorden:

Richtlijnen eerst doorgeven aan de verdedigers (witte ploeg) na WV1 teneinde het dichtsbij echte wedstrijdssituaties te blijven in WV1 (geen aanpassingen op voorhand doorvoeren).

1. 7 en 11 spelen zeer breed **OPENEN**
2. wanneer 7 of 11 de bal ontvangt, gaat hij zijn tegenstander (flankverdediger) uitdagen door naar binnen te knijpen om also ruimte te creëren op de flank (in zijn rug) **KNIJPEN / DAAG UIT**
3. wanneer 7 of 11 er in slagen om ruimte te creëren in hun rug, kunnen 6 of 8 hiervan profiteren en infiltreren **INFILTRATIE**
4. 9 en 10 bieden oplossingen aan om de opkomende flankspeler aan te spelen/te ondersteunen **OPLOSSINGEN**
5. 7 of 11 speelt samen met zijn flankverdediger die infiltreert door hem direct aan te spelen (indien mogelijk) of via spelers die in steun komen (wanneer hij hem niet direct kan aanspelen wegens tegenstand) **JUISTE KEUZE**
6. de flankaanvaller ondersteunt zijn flankverdediger die infiltreert door zijn vrijgelaten zone in te nemen **POSITIE OVERNEMEN**

OPWARMING

(15')



Beschrijving:

9 voert een weg-afhaakbeweging uit naar R en ontvangt bal van 6.
 7 komt naar binnen in het spel en ontvangt de bal van 9.
 6 infiltreert en ontvangt de bal van 7.
 6 drijft met bal en geeft voorzet iets buiten de kleine rechthoek ter hoogte van 1/3 van het doel. K vangt de bal en passt op 9.
 Actie over L en R.
 Opwarmingsoef. uitvoeren bij doorschuiven naar de positie op de flank en naar het centrum.
 De eerste 5' pass over de grond naar K teneinde blessures te voorkomen.

Doorschuiven: 6 -> 7 -> 9 -> 8 / 8 -> 11 -> 9 -> 6.

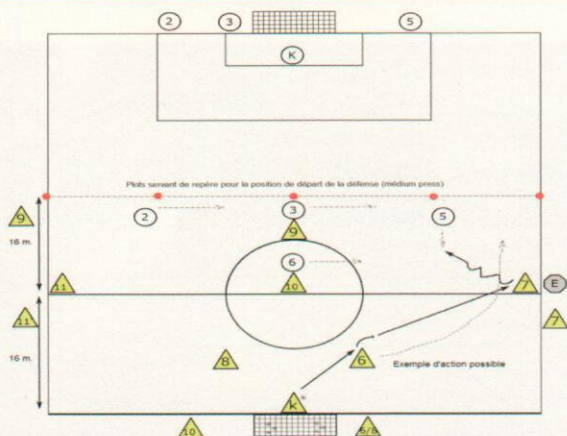
Coaching:

1, 2 en 3

WEDSTRIJDVORM 1

K + 6 (K-0-3-3) / K + 4 (K-3-1-0) IN GOLVEN

(15')



Beschrijving:

Op 1/2 veld + 16m.

Start: K-geel begint steeds de actie en opent in functie van de richtlijnen (ontwikkeling van het spel).
 Opnieuw starten na doelpunt, corner, doeltrap of na max. 2'.

Buitenspel voorbij middellijn.

Opgelet: waken (via een aangepaste coaching) dat je steeds in reële wedstrijdssituaties blijft trainen (posities, omschakeling, ...).

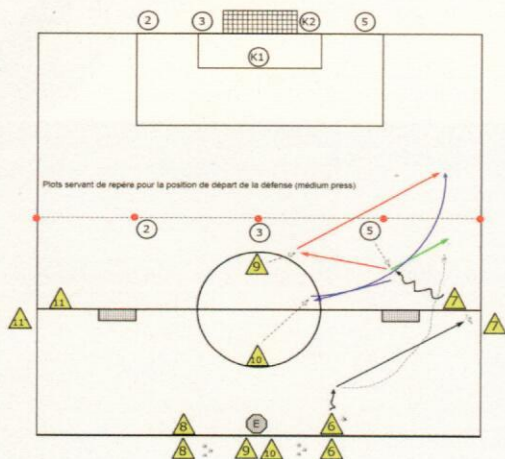
Fun: wie wint?

Doelpunten van wit tellen dubbel.

Coaching:

1 t.e.m. 5

TUSSENVORM 1

**Beschrijving:**

Mogelijkheden m.b.t. (onmiddellijk) aanspelen van de flankspeler.

6 pass naar 7.

7 komt naar binnen en daagt 5 uit.

6 profiteert van de vrije ruimte op de flank en infiltreert.

9 en 10 bieden oplossingen aan terwijl 7 de juiste keuze maakt om 6 te kunnen spelen.

Vervolgens actie verderzetten door 6 en afwerken op doel.

Eerst vertrekken bij 6 en dan bij 8, daarna doorschuiven.

De actie beëindigd na doelpunt of bal buiten.

Groen: onmiddellijk pass van 7 naar 6.

Rood: pass van 7 naar 9 die passt naar 6.

Blauw: pass van 7 naar 10 die passt naar 6

Fun: welke ploeg scoort het meeste doelpunten wetende dat de verdedigers na balrecovery en snelle omschakeling kunnen scoren in één van de 2 kleine doeltjes op de middellijn (tegenaanval)?

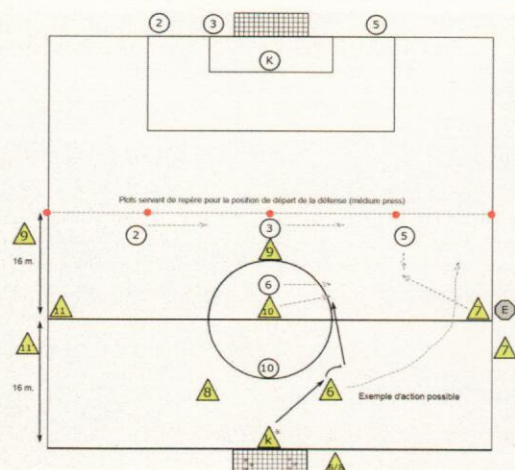
Opgelet: de flankaanvaller dient het spel te spelen alsof er actieve tegenstand is in zijn zone.

Coaching:

1 t.e.m. 5

(15')

WEDSTRIJDVORM 2

**K + 6 (0-0-3-3) / K + 5 (K-3-2-0) IN GOLVEN**

(15')

Beschrijving:

Op 1/2 veld + 16m.

Start: K-geel speelt naar 6 of 8.

Opnieuw starten na doelpunt, corner, doeltrap of na max. 2'.

Buitenspel voorbij middellijn.

Opgelet: waken (via een aangepaste coaching) dat je steeds in reële wedstrijdssituaties blijft trainen (posities, omschakeling, ...).

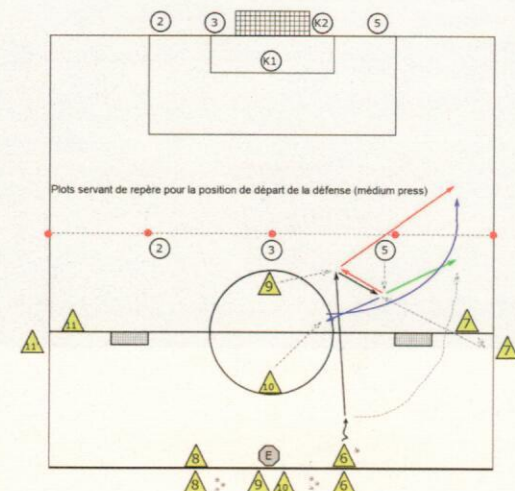
Fun: wie wint?

Doelpunten van wit tellen dubbel.

Coaching:

1 t.e.m. 5

TUSSENVORM 2

**Beschrijving:**

Mogelijkheden m.b.t. steun verlenen aan 9.

9 haakt lateraal af naar R.

6 pass naar 9.

7 komt naar binnen en ontvangt bal van 9.

6 profiteert van de vrije ruimte op de flank en infiltreert.

7 maakt de juiste keuze teneinde 6 aan te kunnen spelen.

Vervolgens actie verderzetten door 6 en afwerken op doel.

Eerst vertrekken bij 6 en dan bij 8, daarna doorschuiven.

De actie beëindigd na doelpunt of bal buiten.

Groen: direct spelen op 6.

Rood: via kaats op 6 die passt naar 6.

Blauw: via 10 die passt op 6

Fun: welke ploeg scoort het meeste doelpunten wetende dat de verdedigers na balrecovery en snelle omschakeling kunnen scoren in één van de 2 kleine doeltjes op de middellijn (tegenaanval)?

Opgelet: de flankaanvaller dient het spel te spelen alsof er actieve tegenstand is in zijn zone.

Coaching:

1 t.e.m. 5

Er ontbreekt plaats om WV3 en CD weer te geven.

(15')

Naam: M-Hélène Papier, kandidaat UEFA-A centrum Blegny
Thema: de tegenstander past buitenspel toe

Aantal: 18 + 2K
Categorie/niveau: Seniors 4^{de} Nat.

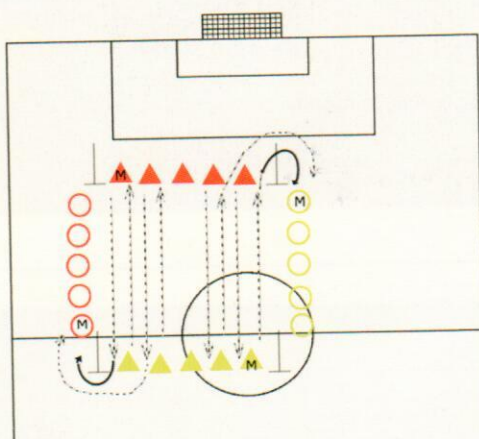
Materiaal: 1 volledig terrein,
 1 groot verplaatsbaar doel, 20 hesjes
 in 2 kleuren, 10 ballen, 6 rode dopjes,
 5 blauwe dopjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Juiste passing **PRECISIE**
2. Uitvoeringssnelheid **SNELHEID**
3. Opletten voor je positie om buitenspel te vermijden **POSITIE/TIMING**
4. Coaching van de middenvelders naar de aanvallers **COACHING**

OPWARMING



(10')

Beschrijving:

4 groepen van 5 spelers, 1 leider (M)/groep.

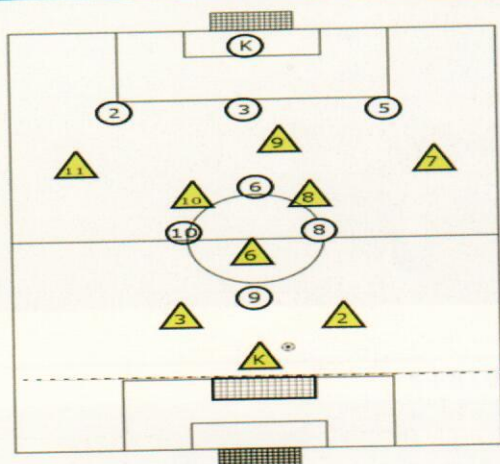
De spelers van rij ▲ geel en ri ▲ rood vertrekken en kruisen zonder elkaar te raken.

Vervolgens idem voor de spelers van rij O geel en rij O rood
 Op signaal verschillende bewegingen en loopoef. uitvoeren
 Na 1 toer een nieuwe leider per groep

Coaching:

Verplicht om mooi op een rij te blijven.
 Niet kruisen en botsen.

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / 7 + K

(18')

Beschrijving:

3/4 terrein, 1 vast doel, 1 groot verplaatsbaar doel.
 1 bal.

K+8 (1-2-3-3) / K+7 (1-3-3-1)

Vrij spel.

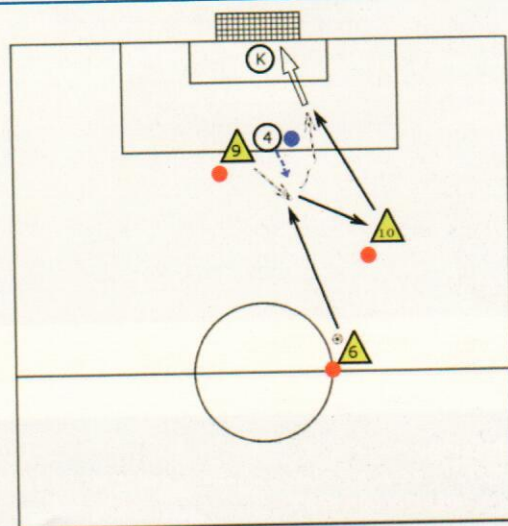
Start: afwisselend bij ▲ K / OK.

Fun: 2 ptn indien ploeg O ploeg ▲ buitenspel kan zetten.

Coaching:

Buitenspel vermijden.
 1-2-3-4

TUSSENVORM 1



(12')

Beschrijving:

3/4 terrein, 1 doel, 3 rode dopjes / 1 blauw dopje, 10 ballen.

Start bij 6 op vraag van de centrale aanvaller 9.

9 pass op 10 die de bal in de diepte speelt op 9.

9 tracht te scoren via uitspelen van de verdediger en schot op doel.
 De verdediger tracht de aanvaller buitenspel te zetten.

Variatie: een extra speler O die druk gaat zetten op 10.

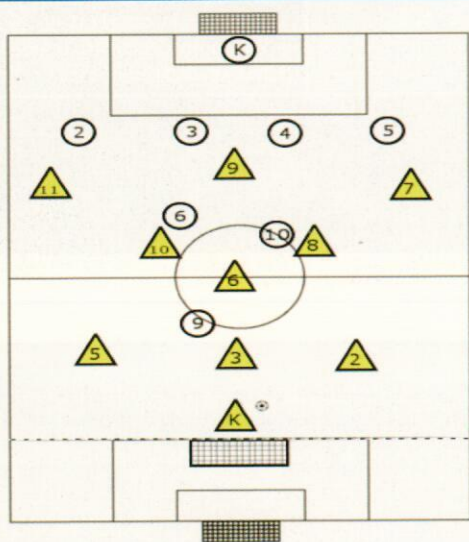
Rotatie: in golven.

Na 2' wisselen van positie.

Coaching:

1-2-3-4

WEDSTRIJDVORM 2



K + 9 / 7 + K

(15')

Beschrijving:

3/4 terrein, 1 vast doel, 1 groot verplaatsbaar doel.
1 bal.

K+9 (1-3-3-3) / K+7 (1-4-2-1)

Vrij spel.

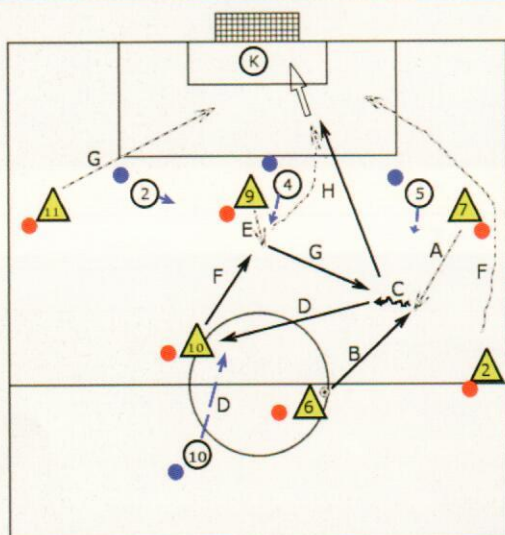
Start bij ▲K.

Coaching:

Buitenspel vermijden.

1-2-3-4

TUSSENVORM 2

**Beschrijving:**

3/4 terrein, 1 doel, 10 ballen, 6 rode dopjes,
4 blauwe dopjes.

7 vraagt de bal bij 6.

7 drijft en geeft pass op 10.

10 passt op de vragende 9 die terugspeelt op 7.

7 speelt in de diepte op 9 die tracht te scoren na uitspelen van de verdediger 4.

De flankverdediger 2 gaat in de diepte op de flank en de linker-aanvaller 11 infiltrereert in de 16m.

Speler O10 zet druk op Δ10.

Rotatie: in golven.

Positiewissels na 2 uitvoeringen.

Coaching:

1-2-3-4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 10 / 8 + K

(15')

Beschrijving:

Volledig terrein, 2 grote doelen, 1 bal.

K+10 (1-4-3-3) / K+8 (1-4-2-2)

Vrij spel.

Star bij K.

Coaching:

Vragen aan de aanvallers om eerst af te haken en zich daarna lateraal vrij te lopen alvorens in de diepte te duiken in de rug van de verdediging.

1-2-3-4

COOLING DOWN

Beschrijving:

Stretching, enkele woordjes van de trainer over de uitgevoerde training, materiaal opruimen.

Naam: Frédéric Bodart, kandidaat UEFA-A, centrum Blegny
Thema: de flankaanvallers keren terug in het spel (knijpen en sluiten) binnen 1-4-3-3 met 2 verdedigende middenvelders

Aantal: 18 + 2K
Categorie/niveau: Seniors 4^{de} Nat.

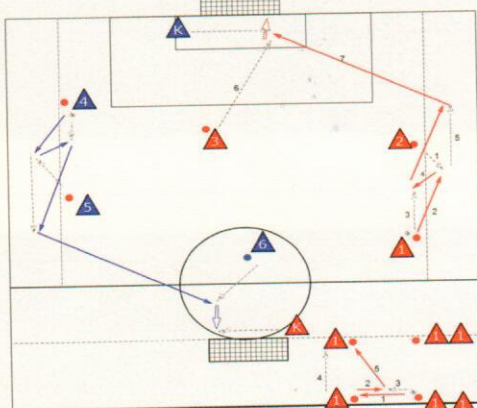
Materiaal: dopjes, 2 grote verplaatsbare doelen, ballen, hesjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Na balrecuperatie door je team dienen 7 en 11 te openen **OPEN**
2. Nauwkeurige passing en in de voet **PRECIES**
3. Vorm een blok wanneer de doelman van de tegenstander de bal heeft **BLOK**
4. Loop je vrij om aanspeelbaar te zijn (6-8-10) **AANSPEELBAAR**
5. Bij balverlies knijpen 7 en 11 naar binnen, m.a.w. terugkeren in het spel, volgens de zoneprincipes **KEER TERUG**

OPWARMING

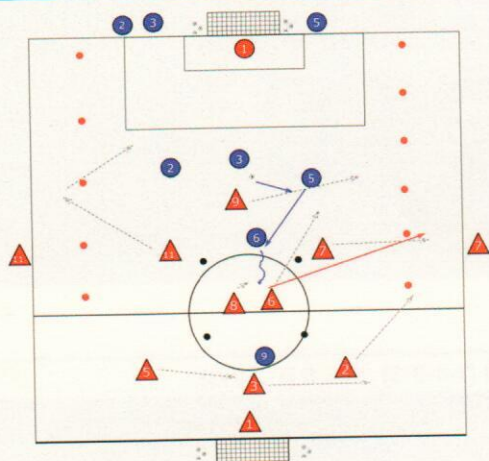


(15')

Beschrijving:

2 haakt af, 1 passt, 1 vraagt terug de bal en speelt opnieuw naar 2
 Vervolgens geeft 2 een voorzet over de grond richting 1^{ste} paal naar 3 die op doel trapt
 Dubbele bezetting van de posities.
 Doorschuiven: 1 -> 2 -> 3 -> 4 -> 5 -> 6 -> 1
 De 6 andere spelers geven passen naar elkaar (vierkant)
 Aandringen op onderlinge coaching tussen de spelers bij elke wedstrijd- en tussenvorm
 • Aandringen op goede voet en schouders draaien
 • Coaching bal vragen: voet
 • Coaching na pass: rug
 • Coaching na 1-2: alleen

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 (1-3-2-3) / K + 5 (1-3-1-1)

(15')

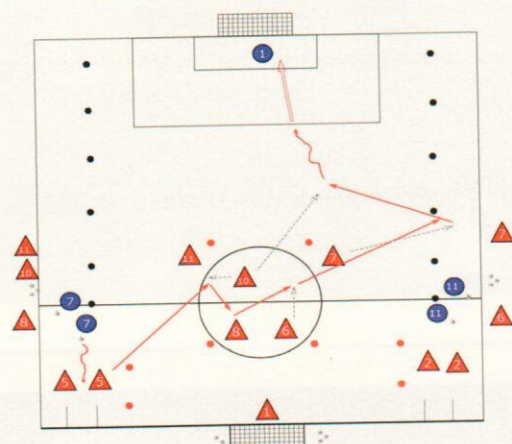
Beschrijving:

3/4 veld
 2 laterale zones van 5m. waarin de blauwe spelers enkel mogen komen wanneer een rode speler in deze zone de bal raakt
 Start: vrije trap vanuit het centrum van de verdediging door 3 die zo snel mogelijk steun verleent aan 6 die infiltreert in de middenzone (tegen middenvelders 6 en 8 rood)
 Na balrecuperatie door rood openen 7 en 11 in hun laterale zone
 Indien K de bal heeft, speelt hij onmiddellijk naar 7 of 11 in hun laterale zone of hij passt naar 6 of 8
 Elke 3' wisselen of na elk doelpunt

Coaching:

1-2-3-4-5

TUSSENVORM 1



(15')

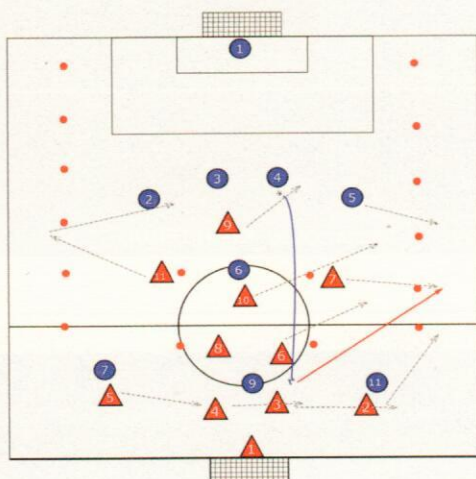
Beschrijving:

Start: 1/2 in de laterale zone
 Indien één van de verdedigers de bal recupereert, speelt hij onmiddellijk naar 10
 Indien niet, dan speelt K één van de twee laterale verdedigers aan 10 speelt naar 8 die passt naar 6, 6 speelt naar 7 die zich vrijloopt naar de flankzone (maximaal openen) wanneer 10 de bal krijgt 7 (of 11) dient altijd oog te hebben voor het spel (schouders draaien)
 Vervolgens speelt hij naar 10 die met de bal infiltreert en op doel trapt
 Afwisselend L en R
 Dubbele bezetting van de posities

Coaching:

1-2-3-4

WEDSTRIJDVORM 2



K + 10 (1-4-3-3) / K + 8 (1-4-1-3)

(15')

Beschrijving:

3/4 veld

2 laterale zones van 5m. waarin de blauwe spelers enkel mogen komen wanneer een rode speler in deze zone de bal raakt
 Start: vrije trap/ lange bal naar aanvaller 9 vanuit het centrum van de verdediging door verdediger 4

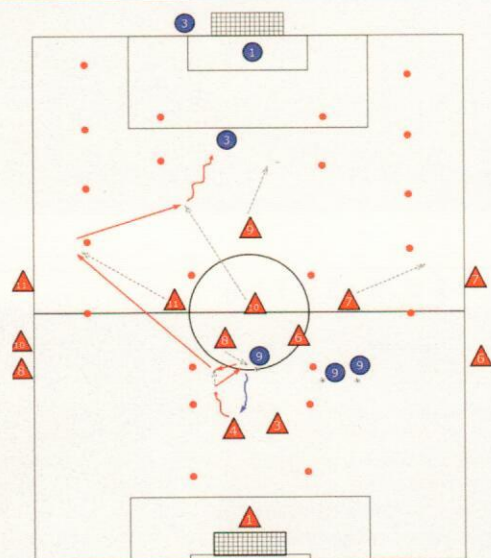
Na balrecuperatie door ploeg rood trachten 7 en 11 het spel te openen in hun zone

Wanneer K de bal heeft, opent hij over de grond op één van zijn verdedigers

Coaching:

1-2-3-4-5

TUSSENVORM 2



(15')

Beschrijving:

3/4 veld + 5m. (doel op penaltystip)

Start: 1/2 in de axiale zone

Indien één van de verdedigers (3-4) de bal recupereert, speelt hij onmiddellijk naar 7 of 11

Indien de aanvaller op doel trapt, passt K naar één van de twee centrale verdedigers

Deze passt naar 6 (of 8) die terugkaatst waarna de verdediger 7 aanspeelt die zich vrijloopt naar de flankzone (maximaal openen) op het moment dat de verdediger het duel gewonnen heeft

7 (of 11) dient altijd oog te hebben voor het spel (schouders draaien) Vervolgens speelt hij 10 aan die infiltreert en die 2/1 speelt tegen verdediger 3

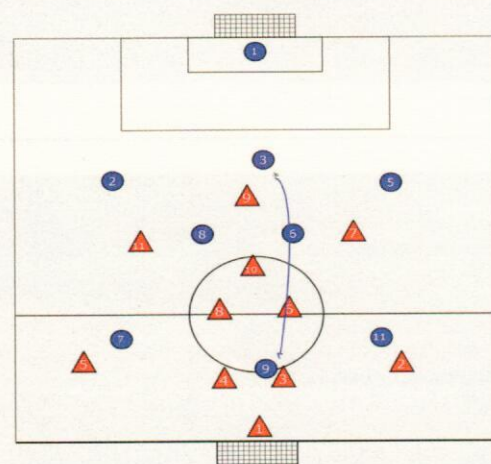
Elke 3' wisselen

Afwisselend L en R

Coaching:

1-2-3-4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 10 (1-4-3-3) / K + 8 (1-3-2-3)

(15')

Beschrijving:

3/4 veld

Geen zones

Start: vrije trap/ lange bal naar aanvaller 9 vanuit het centrum van de verdediging door verdediger 3

Na balrecuperatie door ploeg rood trachten 7 en 11 het spel maximaal te openen

Wanneer K-rood de bal heeft, opent hij over de grond op één van de verdedigers en 7 en 11 openen het spel (maximaal)

Coaching:

1-2-3-4-5

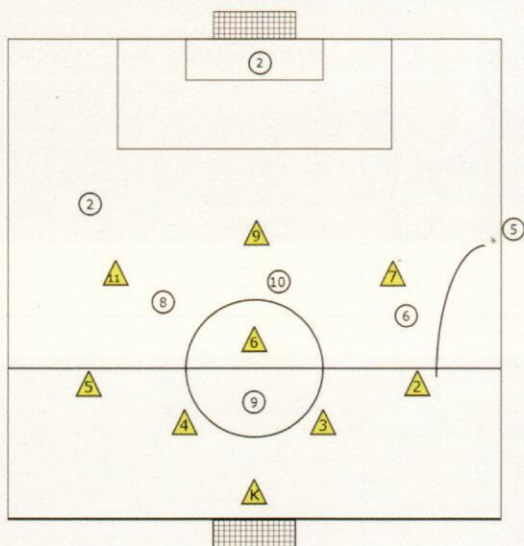
COOLING DOWN

(5')

Beschrijving:

Evaluatie van het trainingsthema + passieve stretching

WEDSTRIJDVORM 2



K + 8 / K + 6

(15')

Beschrijving:

Organisatie: 3/4 terrein, 1 groot verplaatsbaar doel

▲ speelt 1-4-1-3, O speelt 1-2-3-1

Start bij O5 die inwerpt naar de tegenstander

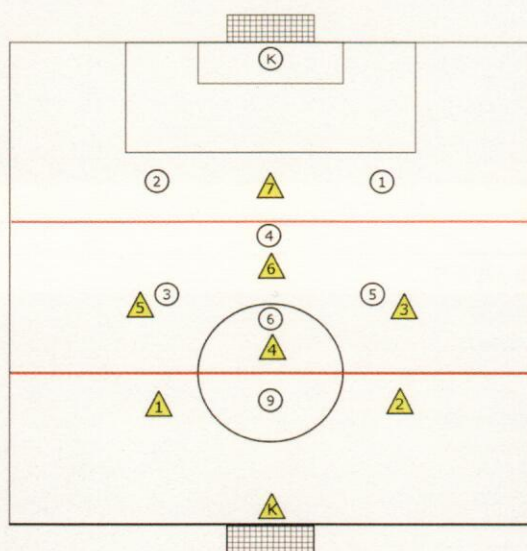
Indien bal buiten is of na 2', terug start via O5

De reservespelers van O komen in het spel op signaal van de trainer

Coaching:

1, 2, 3 en 4

TUSSENVORM 2



K + 7 / K + 7

(15')

Beschrijving:

Organisatie: 3/4 terrein verdeeld in 3 zones

In de buitenste zones 2 verdedigers en 1 aanvaller

In de middenste zone 4/4

Wanneer de centrale verdedigers de bal hebben, mogen ze infiltreren

met bal aan de voet of steun verlenen in de andere zones

De aanvallers mogen niet uit hun zone komen

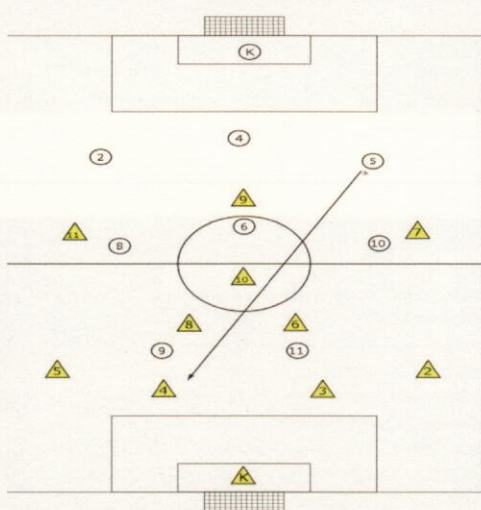
1 van de laterale middenvelders mag ook infiltreren

Wanneer de bal buiten is start men terug bij K van O

Coaching:

1, 2, 3 en 4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 10 / K + 8

(15')

Beschrijving:

Organisatie: volledig terrein

▲ speelt 1-4-3-3 (verdedigende driehoek), O speelt 1-3-3-2

Start bij O5 die een vrije trap neemt naar het centrum van de verdediging van de tegenstander

Indien bal buiten is of na 2', terug start via O5

Coaching:

1, 2, 3 en 4

COOLING DOWN

(5')

Penaltycup

Naam: Christophe Bouveroux, kandidaat UEFA-A Blegny
Thema: opbouwen vanuit de verdediging (1-4-4-2, in ruit)

Aantal: 18 + 2K
Categorie/niveau: Seniors 4^{de} Nat.

Materiaal: 1 groot verplaatsbaar doel, 18 ballen, hesjes, 9 kegels en dopjes

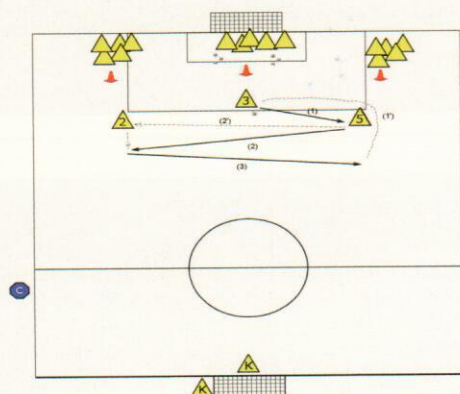


Richtlijnen en coachingswoorden:

- 2 en 5 moeten het spel maximaal opentrekken wanneer hun doelman in balbezit is **OPENEN**
- 2, 3, 4 en 5 moeten hoog staan zodat de aanvallers van de tegenpartij ver van het doel positie innemen **HOOG**
- 2, 3, 4 en 5 moeten vervolgens plotseling afhaken om aanspeelbaar te zijn **HAAK AF**
- 6, 7, 8 en 11 (= middenvelders) moeten zich vrijlopen en aanspeelbaar zijn wanneer hun verdedigers in balbezit zijn en het spel gaan opbouwen **BESCHIKBAAR ZIJN**
- De passgever moet steeds informatie doorgeven aan zijn medespeler (rug, alleen) zodat deze de goede keuze kan maken en zijn actie op de beste manier kan verderzetten **COACHING**

OPWARMING

(10')



Beschrijving:

Criss-cross in golven op ? veld.

1 bal per 3 spelers.

3 opent op 5 en loopt achter hem door, 5 speelt naar 2 en loopt achter hem door, 2 speelt naar 3 en loopt achter hem door, enz. Passing tot aan 16m. en trap (rustig) in de handen van de doelman. Aandacht voor het gebruik van de goede voet en de kwaliteit van de passes (over de grond, in de loop en goed gedoseerd).

Coaching:

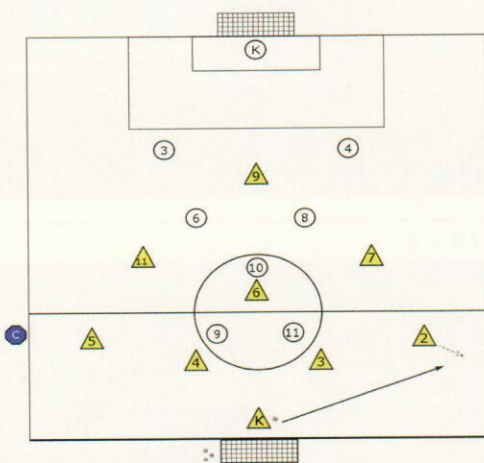
Goede voet gebruiken bij pass naar medespeler (linkse voet voor speler op positie 5 en rechtse voet op positie 2).

Speel een 'ondersteunende' pass over de grond en in de loop van je medespeler.

WEDSTRIJDVORM 1

K + 8 / K + 7

(15')



Beschrijving:

3/4 veld.

Geel: 1-4-3-1.

Wit: 1-2-3-2.

Star: uittrap door K-geel naar 2 (of 5) die het spel maximum open trekt.

Coaching:

Te coachen ploeg: geel.

K: 5

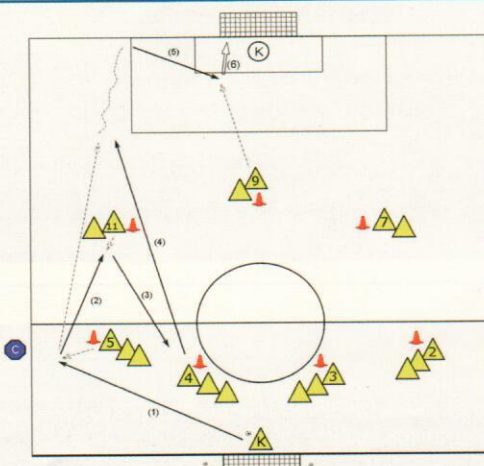
2 en 5: 1, 2, 3 en 5

3 en 4: 2, 3 en 5

6, 7, 8, en 11: 4 en 5

TUSSENVORM 1

(15')



Beschrijving:

3/4 veld.

Start: doeltrap van K-geel afwisselend naar 5 en 2 welke een georiënteerde balcontrole doen en spelen naar 11/7 die terugkaatsen naar 4/3.

4/3 spelen in de diepte naar 11/7 die drijven en over de grond voorzetten naar de 1ste paal waar 9 trapt op doel.

Alle posities dubbel/drievoudig bezetten.

Doorschuiven:

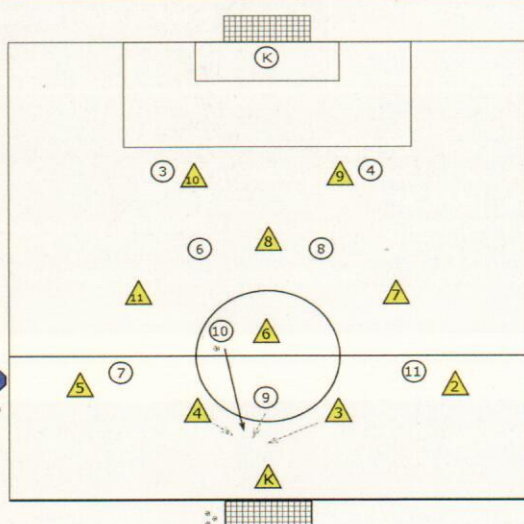
Op L: 4 -> 5 -> 11 -> 9 -> 4, enz.

Op R: 3 -> 2 -> 7 -> 9 -> 3, enz.

Coaching:

1, 3, 4 en 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 10 / K + 8

(15')

Beschrijving:

3/4 veld.

Geel: 1-4-4-2 (in ruit).

Wit: 1-2-3-3 (verdedigende driehoek).

Start: vrije trap van 10 naar 9 in de diepte

9 tracht te infiltreren naar doel tussen de verdedigers 3 en 4.

Coaching:

Te coachen ploeg: geel.

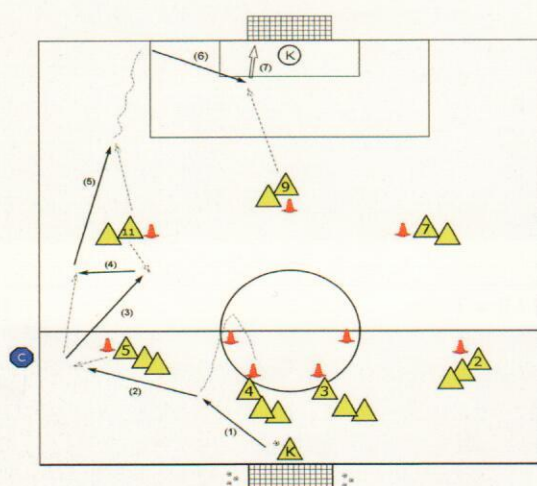
K: 5

2 en 5: 1, 2, 3 en 5

3 en 4: 2, 3 en 5

6, 7, 8, en 11: 4 en 5

TUSSENVORM 2

**Beschrijving:**

3/4 veld.

Start: doeltrap van K-geel afwisselend naar 4 en 3 welke diep gaan, terug afhaken en diagonaal spelen naar 5/2.

5/2 doen een georiënteerde balcontrole en spelen naar 11/7 die terugkaatsen.

5/2 spelen in de diepte naar 11/7 die drijven en over de grond voorzetten naar de 1ste paal waar 9 trapt op doel.

Alle posities dubbel/drievoudig bezetten.

Doorschuiven:

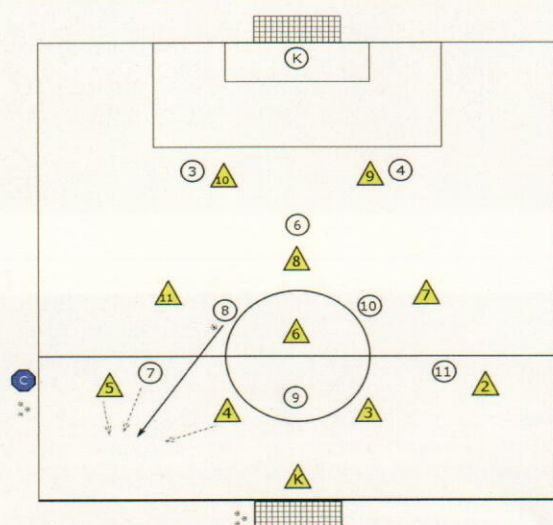
Op L: 4 -> 5 -> 11 -> 9 -> 4, enz.

Op R: 3 -> 2 -> 7 -> 9 -> 3, enz.

Coaching:

1 t.e.m. 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 10 / K + 8

(15')

Beschrijving:

3/4 veld.

Geel: 1-4-4-2 (in ruit).

Wit: 1-2-3-3 (aanvallende driehoek).

Start: vrije trap van 8 naar 7 in de diepte.

7 infiltrereert tussen verdedigers 4 en 5 en zet voor nadat hij het duel gewonnen heeft.

Idem via 10, 11, verdedigers 3 en 2.

Coaching:

Te coachen ploeg: geel.

1 t.e.m. 5

COOLING DOWN

(5')

Beschrijving:

Wedstrijdje vrije schoppen geel tegen wit.

Elke ploeg 1 reeks. De ploeg die verliest ruimt het materiaal op.

Bespreking van de training.

Naam: Ray Pye, kandidaat UEFA-A, centrum Blegny
Thema: interactie tussen de 2 aanvallers in een 1-4-4-2 opstelling met ruit

Aantal: 18 + 2K
Categorie/niveau: Seniors 4^{de} Nat.

Materiaal: 3 verplaatsbare doelen, dopjes, kegels, hesjes

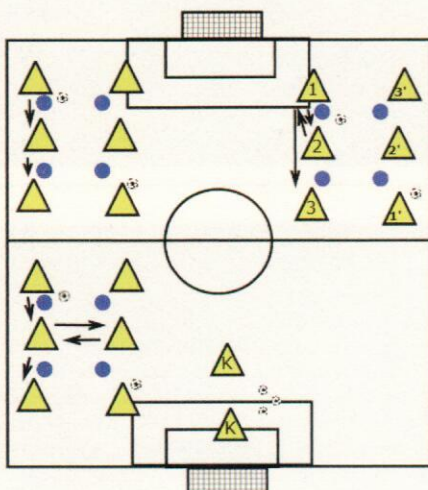


Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Zich vrijlopen op het juiste moment **LOOP JE VRIJ**
2. Zich verplaatsen om ruimte te maken voor je mede-aanvaller **VERPLAATS JE**
3. Snelle controle van de lage, half-hoge en hoge ballen **CONTROLE**
4. Steun je mede-aanvaller wanneer hij balbezit heeft **STEUN / GEEF OPTIES**
5. Speel op het juiste moment de pass, zoek het duel of werk af **GEEF / DURF / DRIBBEL / WERK AF**
6. Spelen in functie van de acties van je mede-aanvaller **AFSTEMMEN / BLIJF SAMEN**

OPWARMING

(15')



Beschrijving:

Per 2, 1 speler drijft met de bal gevolgd door zijn partner die verschillende opwarmingsoef. uitvoert. (5', wisselen na 30").

Vakken van ca. 12x12m. voor 3 koppels (6 spelers). Verschillende combinaties:

- a. 1 pass naar 2 die terugkaatst, 1 pass naar 3, 3 naar 2 enz.
- b. 1 pass naar 2, 2 balcontrole, draait door en pass naar 3 die bal terugspeelt naar 2 enz.
- c. idem a, maar bal terugspelen met hoofd/borst
- d. 1 pass naar 2, 2 controle, half draaien en pass naar 2' die op zelfde moment passt naar 2, 2 pass naar 3 enz.
- e. 1 pass naar 2, 2 controle en start combinatie van 3-4 passen met 2'. Vervolgens pass naar 3/3'.

Werken met 2 ballen (enkel oef. e met 1 bal).

Tegelijkertijd op de 2 zijden van het vak.

Koppels wisselen na 30", oef. Wisselen na 1'30".

De doelmannen warmen zich onderling op.

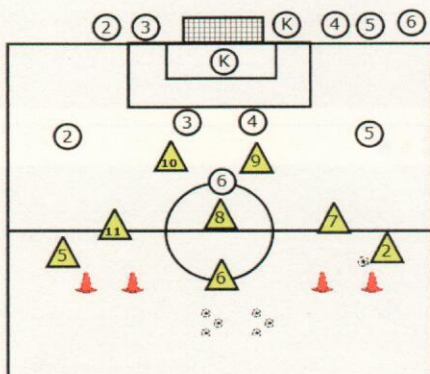
Coaching:

1, 2, 3 en 6

WEDSTRIJDVORM 1

8 / 5 + K

(12')



Beschrijving:

Veld: ca. 60x60m.

Start bij 6 van team in meerderheid.

Ploeg in minderheid speelt naar 2 kleine doeltjes.

In B+ speelt ploeg in meerderheid met de bedoeling 9 en 10 te betrekken in het spel.

9 en 10 werken tesamen in de opbouw teneinde scoringskansen te creëren.

Vrij spel tot einde van de actie, dan terug starten.

Na 2' K en de verdediging wisselen.

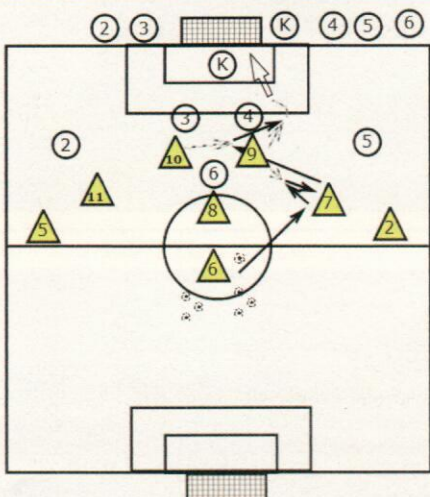
Eventueel 9/10 wisselen na 2'.

Coaching:

1 t.e.m. 6

TUSSENVORM 1

(15')



Beschrijving:

Samenspel tussen 9 en 10 bij 8 / 5 + K.

1/2 veld.

Medewerking van 9 en 10 bij verschillende spelfasen bij het opbouwen, bijv.:

9 haakt af en combineert met 10: 6 -> 7/5 -> 9 -> 7/5 -> 10 -> 9, 9 tracht te scoren

Hoge bal (borst of hoofd): 6 -> 2/5 -> 9/10 -> 10/9

9 duikt in de diepte, 10 haakt af: 6 -> 7/11 -> 9, 9 tracht te scoren of 10 aan te spelen.

Uitvoering L en R.

Oog hebben voor de medewerking/samenwerking tussen 9 en 10.

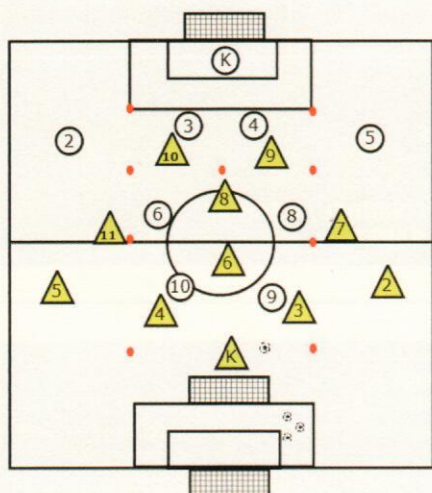
Na 2'30" K en de verdedigers wisselens.

Eventueel 9/10 wisselen na 2'30".

Coaching:

1 t.e.m. 6

WEDSTRIJDVORM 2



10 + K / 8 + K

(10')

Beschrijving:

Veld: ca. 60x85m.

10 (4-4-2) / 8 (4-2-2).

Start bij K van team in meerderheid.

Opbouw vertrekkende bij K en trachten 9 en 10 aan te spelen/te betrekken in het spel.

Vrij spel tot de opbouw/actie beëindigd is, dan herstart.

Eventueel 9/10 wisselen na 5'.

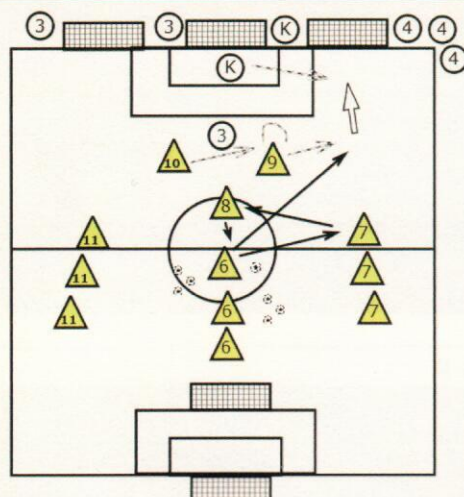
Coaching:

1 t.e.m. 6

Ploeg O niet te laag laten verdedigen.

Om de medewerking van 9 en 10 te ondersteunen, kan het aantal verdedigers in de zone(s) verminderd worden.

TUSSENVORM 2



(10')

Beschrijving:

Deelname van de 2 spelers, 1/2 veld.

6 passt naar 7 / 11.

6, 7, 8 en 11 combineren (3 à 4 passen).

Tegelijkertijd maken 9/10 zich vrij en vragen de bal.

9/10 Ontvangt de bal en tracht te scoren in 1 van de 3 doelen.

De verdediger 3 en K trachten het doelpunt te voorkomen.

Oog hebben voor de medewerking/samenwerking tussen 9 en 10.

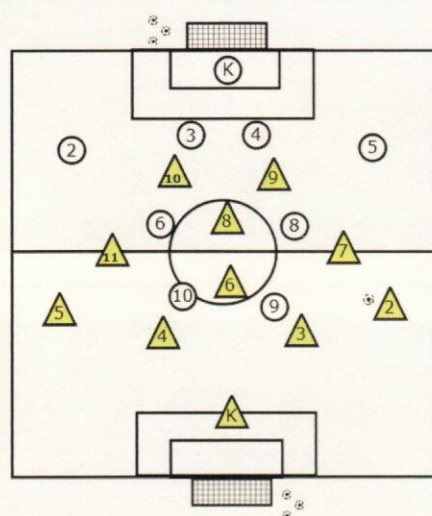
K en de verdediger wisselen na elke uitvoering.

Wisselen in golven: 11 -> 10, 6 -> 8, 7 -> 9.

Coaching:

1 t.e.m. 6

WEDSTRIJDVORM 3



10 + K / 8 + K

(15')

Beschrijving:

Volledig veld (teneinde ruimte te creëren voor de samenwerking tussen 9 en 10).

Evaluatiefase:

Vrij spel 10 (4-4-2) / 8 (4-2-2).

In B+: opbouw vertrekkende bij K en trachten 9 en 10 aan te spelen/te betrekken in het spel.

9 en 10 trachten zich vrij te maken en deel te nemen aan de vooropgestelde opbouw.

Doelpunten waarbij 9 en 10 hebben deelgenomen aan de opbouw tellen dubbel.

Eventueel 9/10 wisselen na 5'.

Coaching:

1 t.e.m. 6

Evaluatie van de coachingspunten

STOP/HELP-methode toepassen

COOLING DOWN

Beschrijving:

'Lob'-spel.

2 groepen van 9 spelers in de middencirkel.

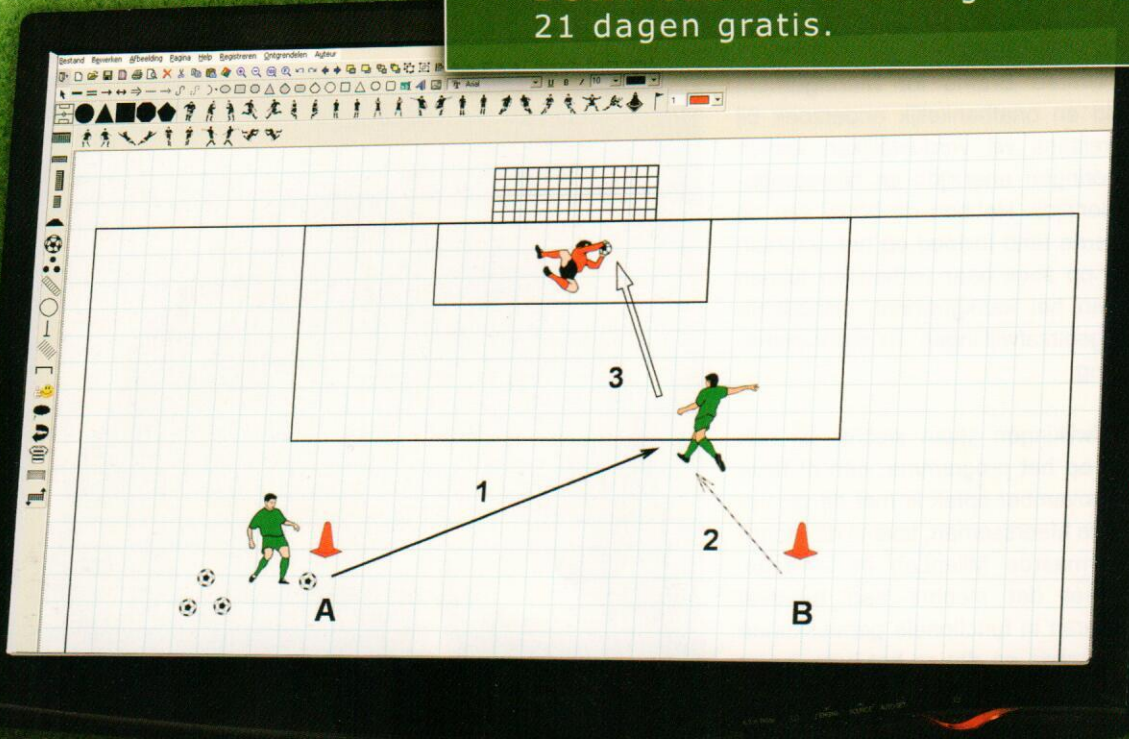
2xK op 16m.-lijn.

Op signaal van de trainer trachten de spelers van de eerste groep de doelman te lobben.

De doelmannen mogen eerst beginnen lopen op het moment dat de bal getrapt wordt.

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!





Een gezonde mond in/is een gezond lichaam!

Of hoe tanden een sportprestatie kunnen beïnvloeden. Een collage.

Tom Boudeweel, sportjournalist

Momenteel loopt er een grootschalig onderzoek vanuit Nederland naar blessuregevoeligheid bij profvoetballers. Wetenschappelijke studies hebben eerder al aangetoond dat tandproblemen allerlei microblessures en ontstekingen kunnen veroorzaken, maar kan je die blessuregevoeligheid ook voorspellen? Een schitterende uitdaging voor BlessureLaboratorium, dat ook andere risicofactoren zoals kaak- en gebitsproblemen onder de loupe neemt. Onze landgenoot en professioneel osteopaat in de sport Frédéric Van Burm werkt mee aan dit uitgebreid project.

Frédéric Van Burm: "United Brains for Management (UB4M) is een uitgebreid en onafhankelijk onderzoek bij profvoetballers dat de relaties wil verduidelijken tussen kaakgewricht- en gebitsstoringen enerzijds en blessuregevoeligheid bij atleten anderzijds. Hebben de bouw van de kaak en/of een geïnfecteerde tand invloed op het ontstaan van blessures? Wij gaan op zoek naar verbanden tussen functionele kenmerken van het kaakgewricht, orthodontische fixaties en overige gebitsafwijkingen én bijzonderheden in houding en beweging.

Houding- en bewegingsafwijkingen staan slechts bij een tweetal eersteklasseclubs op het programma, één of twee controles per seizoen. In november sprak ik met de pionier van dit systeem, Jean-Pierre Meersseman, tevens de grondlegger van het wereldvermaarde MilanLab in Carnago. Meersseman begreep niet dat slechts een handvol Belgische profclubs investeren in functionele geneeskunde zoals osteopathie en chiropraxie en dat ze het belang van occlusoposturaal systeem nog niet inzien.

In de eerste fase van het onderzoek proberen we verbanden te leggen tussen het kaakgewricht/gebitsstoringen en de blessuregeschiedenis van de voetballer. Daarna bekijken we de invloeden van verbeteringen aan het kaakgewricht en de gebitsproblemen op de houding, de beweging en de blessuregevoeligheid. In de laatste fase proberen we het blessurerisico te voorspellen op basis van kaakgewricht- en gebitsproblemen. De laatste twee fases kwamen al ruim aan bod in onze voetbalscreenings tijdens het seizoen 2007-2008. Op die manier kwam het Nederlands onderzoeksteam ons ook op het spoor."

Henny Solleveld: "We maken gebruik van de nieuw ontwikkelde Blessure Risico Test, een test die collega's van Anderlecht en RC Genk al konden inkijken. Deze online scan verschaft zowel de staf en spelers als de onderzoekers veel informatie over blessure-gevoeligheid en eventuele kaak- en gebitsoorzaken, plus andere relevante gezondheidsproblemen. Tot nog toe tot onze grote tevredenheid, over input en feedback. We mikken eerst en vooral op profvoetballers bij de clubs uit de top zes van de Europese competities. In



(Professor Jackie Vanobbergen)

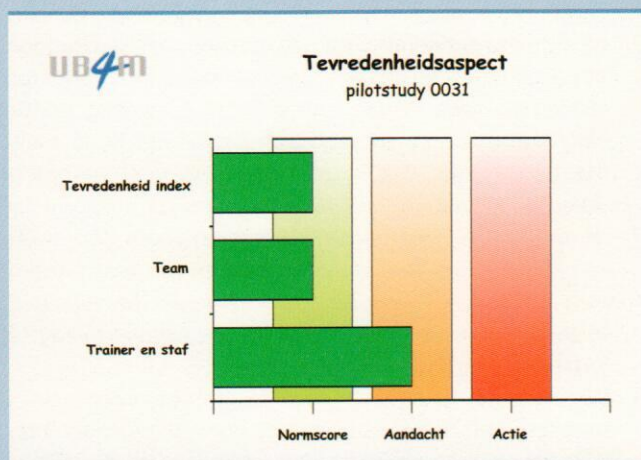
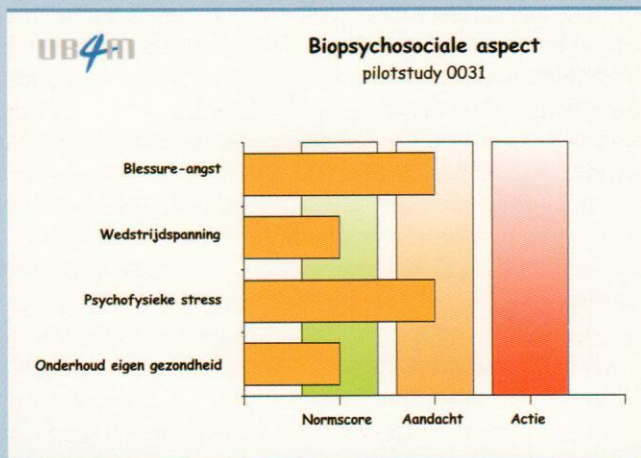
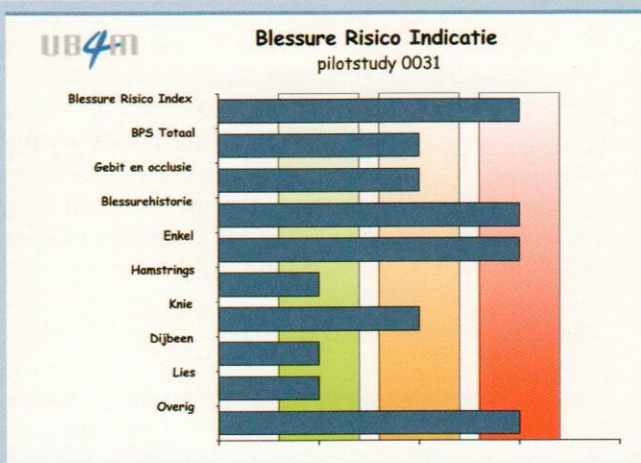
Nederland schreven we Ajax aan, FC Twente, Feyenoord en PSV. Vooral de innovatieve medische visie van Twente valt op.

Uit onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat jonge sporters met verstandskiesproblemen extra blessuregevoelig zijn. Ook komt het voor dat atleten die jarenlang aan de top hebben meegedraaid plots last ondervinden van telkens terugkerende blessures. Als daarvoor geen duidelijk aanwijsbare reden is, kijken we naar de wortels van tanden en kiezen. Zijn die ontstoken, dan kunnen zij de oorzaak vormen van die vervelende blessures. 'Occlusoposturaal en dentogeen onderzoek in relatie tot blessuregevoeligheid onder profvoetballers'. Dit is een absolute primeur.

Een slechte status van het gebit vormt altijd een probleem voor iemands gezondheid. In het verleden heb ik de invloed onderzocht van verstandskiezen op depressiviteit en zelfmoordneigingen bij jonge volwassenen. Ik ging op zoek naar de correlatie. Zo blijkt dat geïmpacteerde (in het bot gelegen) verstandskiezen die op doorbreken staan, zo krachtig tegen de overige tanden, kiezen en omliggend kaakbot duwen, dat die permanente trek- en duwprikkels een bepaalde input geven aan de hersenen. Daarmee begeven we ons op neurologisch niveau. De neurologische input van de kaakgewrichten en de -ligamenten verloopt ook direct naar de hersenen. Veel mensen die zich in de sport bezighouden met bekkentorsies en bekkenwringen, zoeken in die streek naar de oorzaken. Maar eigenlijk vind je in het gebit en de kaakgewrichten het eerste functionele storingsniveau. Alles wat daar gebeurt, beïnvloedt neurologisch de rest van het lichaam eronder. Door het probleem aan het gebit en de kaakgewrichten op te lossen, schakel je vaak ook de klachten uit aan het houdings- en bewegings-apparaat.

Vaak zie je bij voetballers één of meerdere ingeklemde verstandskiezen die geen kant meer op kunnen. Daardoor geraakt het normale doorbraakproces verstoord. Ik liet onlangs in Brugge een ontstoken kies uithalen bij een jonge Nederlandse vleugelverdediger die al een hele tijd sukkelde met blessures. Een kaakchirurg werkte dat mooi af en die voetballer ondervond geen enkel probleem meer. Een ander voorbeeld is het persbericht over het verwijderen van de verstandskiezen van Robin Van Persie, op aangeven van Arsène Wenger. Met succes ook. Na de chirurgische verwijdering van zijn 'dwarsliggers' voelt hij zich nu niet alleen sterker, maar hij bleef ook gevrijwaard van spier- en peesblessures. Niemand kon trouwens vooraf de oorzaak vinden. In ons onderzoek maken we een onderscheid tussen een mechanisch-neurologisch (kaaksluitingen) en een toxisch probleem (ontstekingen). Onze uitdaging is nu om het risicoprofiel zo in kaart te brengen dat de voetballer en de medische staf weten waar en wanneer het alarm zal afgaan."

Frédéric Van Burm: "Wanneer je twee keer na elkaar dezelfde blessure oploopt, dan heb je op verschillende functionele niveaus schade opgelopen. Wij bekijken dit niet louter structureel (bijv. een occlusieprobleem), maar we evalueren ook de chemie en de mentale conditie van een topspeler. Verschillende signalen afkomstig van verschillende breinniveaus gaan naar de spieren en zorgen vanop afstand voor onevenwichten. Sportkinesitherapeuten richten zich het



best op die spieronevenwichten als de onderliggende oorzaken mee worden aangepakt. Zo heb ik een paar jaar geleden onderzocht wat de gevolgen zijn van dentale problematiek op de proprioceptie, nu een vaak gebruikte trainingsmethode buiten het veld of tijdens de revalidatie. Vaak bereik je het beste (meetbare) resultaat door de regelsystemen van proprioceptie aan te pakken. Een spieronevenwicht kan ook de osteopathie niet altijd volledig wegwerken, maar ze kan wel de kraan toedraaien waardoor het lichaam zichzelf zal restaureren. De kine en oefentherapie spelen hierin ook een cruciale rol, maar de aanzet tot correctie moet initieel van het lichaam zelf komen.

We willen dit uit de alternatieve hoek halen, op zoek gaan naar wetenschappelijk bewijzen en zorgen dat het nog beter toepasbaar wordt. Momenteel kunnen we nog niet aantonen dat iemand met een problematisch gebit ook een problematische voetballer is. En dat is net wat we willen bewijzen. Momenteel kunnen we wel al aantonen dat je een flinke stap voor hebt als voetballer bij een goed gebit, een



optimale occlusie en houding. Daarom zijn we op zoek naar 1000 profvoetballers in Europa die de Blessure Risico Test willen invullen. We verwerken de uitkomsten wetenschappelijk en zo kunnen we die test tot een betrouwbaar instrument maken en dan wordt het simpel: we geven de Blessure Risico Test en laten een overzichtsfoto maken van het gebit van een speler. Die gegevens kunnen we predictief interpreteren naar blessuregevoeligheid."

Meer info op www.blessurelab.eu

Ondertussen sparen de Vlaamse en Franstalige tandartsenverenigingen VVT en SMD (in opdracht van het verzekeringscomité van het Rijksinstituut voor ziekte en invaliditeitsverzekering) tijd noch moeite om de mondgezondheid van kinderen en jongeren in België te verbeteren. RSC Anderlecht sprong mee op de kar van het vierjarig project (www.glimlachen.be).

De landskampioen nam tandscreening op in zijn programma voor de trainingsstage in Hoogstraten voor de bovenbouw, naast de gebruikelijke trainingssessies en teambuildingactiviteiten. Een tiental mensen bracht de mondgezondheid van de RSCA-jeugd keurig in kaart. De spelers kregen bovendien een uitvoerige en deskundige uitleg over de correcte manier van poetsen. Professor Jacques Vanobbergen wees ook de technische en medische staf uitvoerig op de nefaste gevolgen van tandproblemen.

Professor Vanobbergen: "De resultaten van de screening kregen de spelers mee naar huis, met ook een deadline er bij om de problemen aan te pakken. We bezorgden de begeleiders twee werkpunten: tandbederf bij jongeren en tanderosie. Vooral dat laatste krijgt te weinig aandacht. Nochtans zien we dit probleem de laatste jaren meer en meer opduiken. De mondhygiëne is veel verbeterd in vergelijking met 25 jaar geleden, maar de huidige voeding en het gebruik van bepaalde dranken eisen een zware tol van de tanden. Vooral de zure dranken zijn verantwoordelijk voor de erosie. Door het zuur verweekt het glazuur (de buitenste, normaal gezien heel harde bescherm laag) op je tanden. Het lost als het ware op.

Wanneer je bovendien kort na het innemen van zure dranken gaat poetsen, wrijf je dit verweekt glazuur weg. En verdwenen glazuur komt niet meer terug, de schade is onherroepelijk. Soms heb je gewoon niet in de gaten dat je omgaat met zure dranken, omdat de fabrikanten ook enorm veel suiker in die dranken mengen: alle limonades en cola's bijvoorbeeld smaken zoet, maar zijn tegelijkertijd ook sterk zuur.

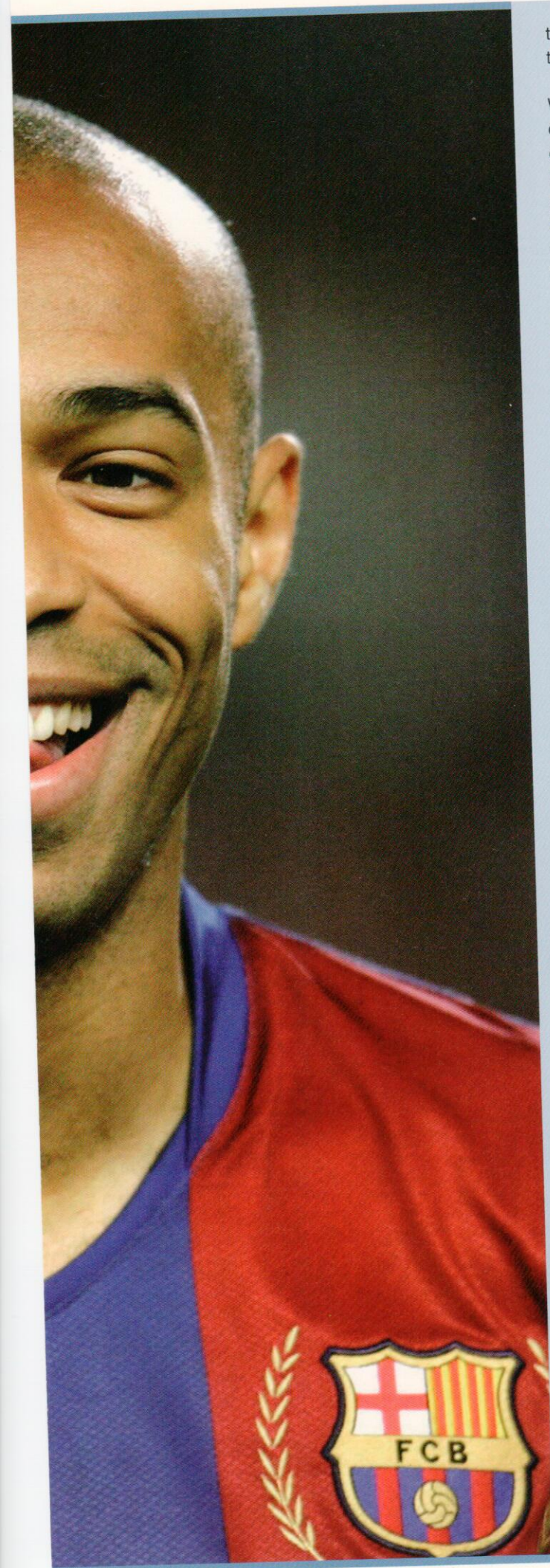
En sportdranken? Tot nog toe bestaat er geen sluitende definitie. Ze hebben als doel de dorst te lessen (rehydrateren) en energie aan te voeren. Meestal bevatten zij hiervoor bijkomende koolhydraten en er worden zuren toegevoegd voor de smaak. Een energiedrank bevat ongeveer 80 tot 200 gram koolhydraten per liter, terwijl 80 gram ruimschoots volstaat. Bovendien zou je ook rekening moeten houden met het verbruik van frisdranken en breezers thuis of in de vrije tijd.

Voor inspanningen onder het uur zijn sportdranken trouwens overbodig, dan volstaat simpel water. Duurt de inspanning langer, dan kan je zoals de tennisers vóór en tijdens de wedstrijd een sportdrink nemen. Voetballers zijn een



(Photonews, Thierry Henry)





twijfelgeval, aangezien je twee keer 45 minuten moet presseren. Volstaat dan water? Ik denk het wel.

Wij promoten isotone sportdranken. Isotoon betekent dat de drank ongeveer hetzelfde aantal deeltjes (bijv. suikers en elektrolyten) bevat per 100 ml als het eigen lichaamsvocht. Daardoor wordt het even snel of sneller opgenomen als gewoon water en ontstaat er zo een goed evenwicht tussen het aanbrengen van energie en het aanvullen van vocht. Als energieleverancier geven we de voorkeur aan maltodextrine, liever dan glucose.

Glucose heeft het nadeel dat het heel zoet is en de drank snel hypertoon maakt. Het wordt veel minder snel opgenomen door het lichaam. Glucose wordt ook door de mondbacteriën vlotter omgezet in zuren en veroorzaakt dus tandbederf. Maltodextrine veroorzaakt veel minder tandbederf.

Alcohol en cafeïne zijn zeker te mijden in sportdranken. Ga ook zeker niet meteen na het drinken van fris- en energiedranken je tanden poetsen. Laat het zuur eerst wat neutraliseren in je mond. Zo'n goed half uur. Vermijd vooral te poetsen in een zuur milieu. Dat geldt trouwens voor alle frisdranken of fruitsappen.

We raden ook aan om de dorstlesser zou kort mogelijk in de mond te houden. Drink goed door. Tennissers zijn eigenlijk een slecht voorbeeld met voortdurend kleine slokjes. Hou de drank niet te lang in je mond, ga er ook niet mee spoelen, zorg dat er zo weinig mogelijk contact is met de tanden. Net de rechtstreekse aanraking met het gebit geeft het zuur de kans om het tandglazuur te verweken.

Hoe langer het zuur in contact staat met het glazuur, hoe meer schade het aanricht. Drinken met een rietje is eigenlijk perfect, omdat de drank dan meteen achteraan in de mond komt. Die boodschap zouden de trainers en de begeleiders aan hun spelers moeten geven.

Bij spierproblemen zoals krampen volstaat het om enkel te drinken, dat bevordert de afvoer van de melkzuren uit de bloedbaan. Een gezonde mond is belangrijk. Niet alleen om pijn en problemen in de mond te vermijden, maar ook omwille van het belang voor de algemene gezondheid.

Jonge mensen met een ongezond gebit zijn vatbaarder voor ontstekingen en pijn, met een hoger medicatiegebruik tot gevolg en een verminderd prestatievermogen. Een infectiehaard in de mond kan verder problemen veroorzaken op andere plaatsen in het lichaam.

Vaak plaatsen die al verzwakt zijn. Diabetes-patiënten bijvoorbeeld vormen een risicogroep. Ontstekingen in de mond beïnvloeden de diabetescontrole ongunstig. Deze patiënten zijn daarenboven gevoeliger voor mondontstekingen.

Ook oudere mensen lopen een groter risico bij een slechte mondgezondheid en -hygiëne. Zij ademen als het ware de bacteriën binnen en kunnen de aanleiding vormen van een longontsteking, vooral door hun verminderde weerstand, door ouderdom, door ziekte of na een operatie bijvoorbeeld. Als je bij het poetsen een wondje veroorzaakt in de mond, kan dat ook een ingang zijn voor een bacteriële infectie. Kortom, een gezonde mond is belangrijk voor je algemene gezondheid."



Francky Dury probeerde al bij zijn vorige club, SV Zulte Waregem, alle info te verzamelen over zijn spelers. Ook bij KAA Gent wil de hoofdcoach zoveel mogelijk uitsluiten.

Francky Dury: "En daar hoort natuurlijk blessurepreventie bij. Meerdere oefeningen om alle onderdelen van het lichaam te verstevigen. Fittere spelers met een lagere blessurelast gaan veel langer mee en zijn bedrijfszeker. Kijk maar naar Paolo Maldini destijds. In het voetbal van 40 jaar geleden krioelde het van ontzettend sterke jongens, maar toen lag de snelheid van uitvoering veel lager dan vandaag. Als coach krijg je momenteel te maken met het vormen van topatleten. Bovendien moet je -ondanks een kern van 28 spelers- zoveel mogelijk gepersonaliseerd werken. Eigenlijk kan ik in het normaal Gents weekschema -zonder Europese midweekwedstrijden- mijn spelers tot donderdagmiddag uitsturen naar een team van specialisten. Een groepje heeft meer core stability nodig, anderen wat meer specifieke oefeningen op vrijsschoppen, sommigen louter techniektraining of gewoon meer volume-fysiek vermogen. Op donderdagmiddag brengen wij alle gegevens samen en samen met de specialisten bepalen we wie beschikbaar is voor de wedstrijd.

Ik noem dat een totaalvisie. We beginnen het werkjaar met een totale screening, in de week vóór de voorbereiding van zes weken. Dat omvat het fysieke gedeelte, bijvoorbeeld lenigheid ook (van bijv. de hamstring) of kracht-explosiviteit. Op basis van deze info stellen mijn kinesisten speciale programma's op. Zij moesten de spelers ook uitleggen waarom core stability en pliometrie bijvoorbeeld een belangrijk deel vormen van de voorbereiding. We hebben zelfs een volledige videoboodschap gemaakt, met demo's, per taalgroep.

Daarna liepen alle spelers langs bij osteopaten en podologen om te weten hoe zij structureel in elkaar zitten. En ook de psycholoog nodigde iedereen uit voor een individueel gesprek.

Eigenlijk deel ik mijn screening vóór het seizoen in in twee delen: de primaire driehoek fysiek-techniek-tactiek vertegenwoordigt het voetbal, dit is voer voor de technische staf. De secundaire driehoek omvat het emotionele-mentale (het werk van de psycholoog), het chemische (voor voedingsspecialisten) en het structurele in de vorm van het lichaam (kinesist, osteopaat, tandarts, e.d.).

Bij Zulte Waregem werkte ik twee jaar samen met het GKO in Gent, een gespecialiseerd adviescentrum voor osteopathie, podologie en topsportkinesithérapie dat ook individuele topsporters begeleidt. Zij kunnen de spelers ook doorsturen naar een tandarts. Want ik heb de voorbije jaren geleerd dat er een relatie kan zijn tussen tandproblemen en diverse peesontstekingen. Als de beet van je kaakgewricht of je tanden niet 100% is, kan je daardoor een bepaalde instabiliteit hebben bij je voeten. Als ook de podoloog vaststelt dat de voeten niet juist staan en we kunnen dat niet tijdig corrigeren via steunzolen of specifieke oefeningen, dan kun je later problemen ondervinden aan bekken en rug. En voetballers met problemen op net die twee plaatsen, zijn heel kwetsbaar voor blessures aan hamstrings, quadriceps, adductoren, kortom, de belangrijkste voetbalspieren. Via deze totale screening probeer ik het risico zoveel mogelijk uit te sluiten.

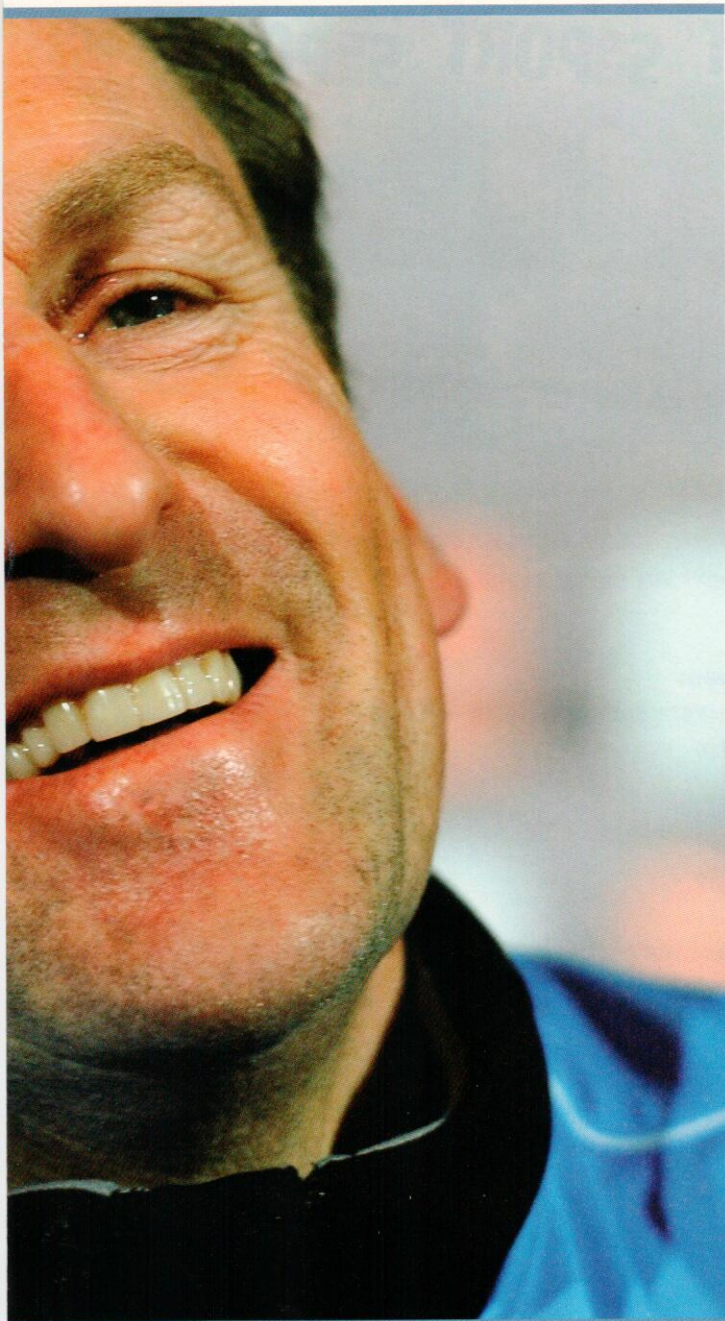
Bij Zulte Waregem sukkelden twee spelers vorig seizoen lange tijd met de buikspieren. Een pubalgie begint altijd met een beetje pijn in de liesstreek en verhuist dan naar een beetje hoger, naar de onderkant van de buik. En zo belast je de adductoren en de buikspieren. Diepe onderzoeken kunnen leiden naar de rug en de tanden, de wijsheidstanden. Eén van de twee spelers speelt vandaag weer op topniveau, zonder operatie.

Er is een medecorrectie gebeurd via het gebit. Ik weet dat alles wat met de tanden, het gebit en de kaken te maken heeft, momenteel nog meedraait in de wetenschappelijke zoektocht. Maar iedereen weet dat je blessuregevoeliger bent met slechte tanden. Waar ligt de juiste wetenschappelijke know how? Ik weet het niet. Ik luister heel veel en niemand beschreef het als complete onzin. Daarom hou ik er wel degelijk rekening mee. Alle beetjes helpen om je een betere voetballer en een betere trainer te maken."



(Photonews, Franky Dury)





Als kine bij KAA Gent, jaren geleden, hebben we lang gezocht naar de oorzaak van de blessuregevoeligheid van Anders Nielsen, een Deense speler bij ons. We vonden niets na een intense screening van zijn lichaam. Uiteindelijk hebben we zijn wijsheidstanden verwijderd en toen bleven ook de vervelende problemen aan de adductoren achterwege.

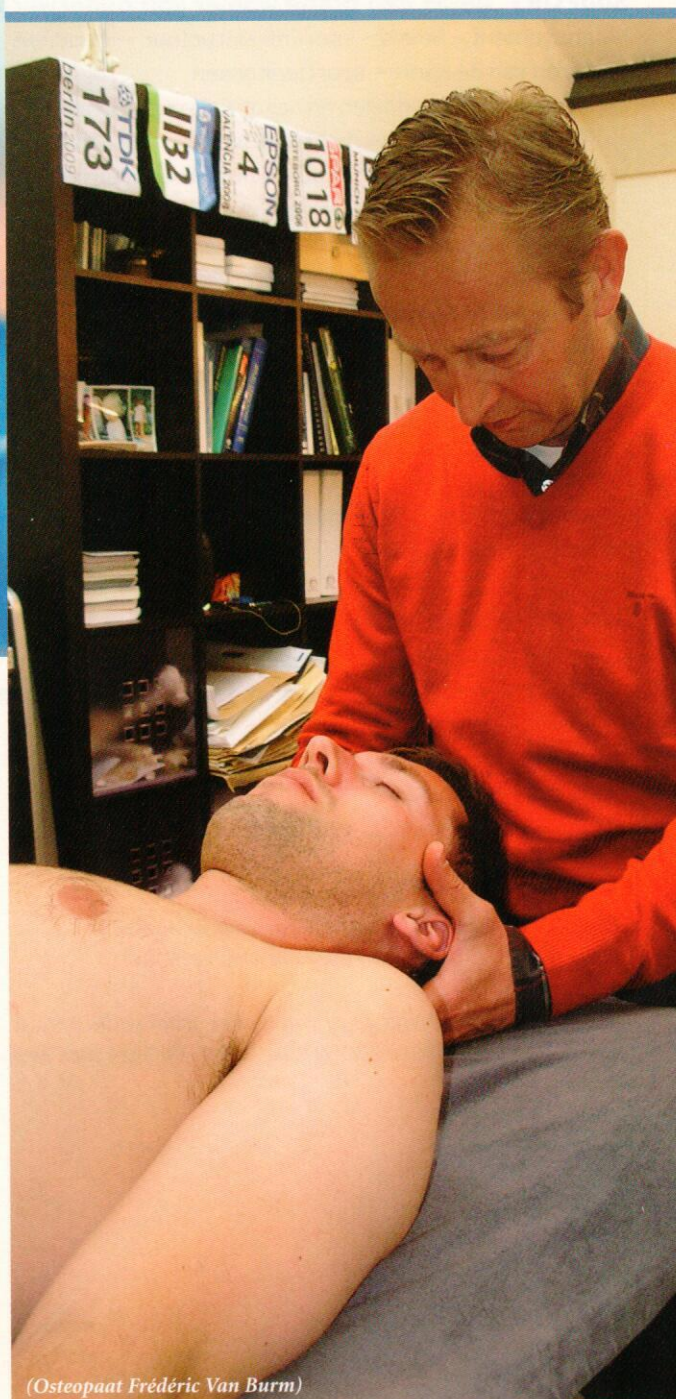
Het gebit heeft wel degelijk een invloed op ons bewegingsstelsel. Ik denk dan aan spierkwetsuren (peesontstekingen door overbelasting of slecht gebruik), verzuring, minder snelle recuperatie.

Het kaakgewricht straalt uit naar de lage rug en de heupen. Onze spelers moeten veel aandacht besteden aan mondhygiëne, want tanden kunnen een makkelijke ingang zijn voor bacteriën. Die nestelen zich dan op de pezen. Tien jaar geleden stond niemand daar bij stil, maar nu maakt dit ook deel uit van het professionalisme van een topsporter. Net als de inbreng van een osteopaat, een voedingsdeskundige en dergelijke.”

SV Zulte Waregem, trainer Francky Dury en het GKO in Gent onderhouden nauwe contacten met het legendarische Milan Lab van Jean-Pierre Meerseman. Frederic Van Burm van GKO bezocht onze landgenoot onlangs nog in Milaan tijdens de Champions League-wedstrijd AC Milan - Real Madrid.

“Begin de jaren negentig sprak Luis Aragones, toenmalig trainer van Sevilla, voor het eerst over een verband tussen het gebit en de spieren”, weet Van Burm. “In landen zoals Spanje, Frankrijk en zeker in Italië, maakt een gebitscontrole al zeker vijftien jaar deel uit van de medische keuring bij voetbalclubs. Ik herinner me dat de transfer van Aly Cissokho van FC Porto naar AC Milan niet doorging omdat het gebit van de Fransman werd afgekeurd. Hij achtte de kans op blessures te groot.”

Ook RSC Anderlecht houdt de tanden van zijn spelers nauwlettend in de gaten. “Iedereen bezoekt twee of drie keer per seizoen de tandarts”, vertelt hoofdkinesist Jochen De Coene. “En we grijpen in waar nodig, in samenspraak met de tandarts. Een topprestatie hangt soms van kleine zaken af en daarom willen we niets aan het toeval overlaten.



(Osteopaat Frédéric Van Burm)





'SupPORT' is sedert de lancering begin 2010 hét vakblad voor de professional, de semi-professional én de vrijwilliger die sport au sérieux neemt.

'SupPORT' bevat een brede waaier aan onderwerpen:

Management – beleid – sportinfrastructuur – fiscaliteit – verzekeringen – recht – ethiek – actoren van de sport – sporttendenzen

- » Hoe correct bemiddelen en negotiëren met sponsors?
- » Kunnen we van de overheid meer verwachten dan subsidies?
- » Wordt de sportinfrastructuur optimaal benut en beheerd?
- » Welke minimale boekhouding is vereist voor een sportclub?
- » Moet de club btw aanrekenen en doorstorten?
- » Welke risico's loopt de sporter? En de trainer of bestuurder? Wat is verzekerd?
- » Welke verantwoordelijkheden draagt de coach?
- » Moet de sportvereniging verplicht een vzw zijn?
- » Welke rechten ingeval van positieve dopingcontrole?
- » Wat betekent fairplay op training?
- » Hoe werkt de federatie?

Een multidisciplinair redactieteam van specialisten staat garant voor kwaliteit en betrouwbaarheid.

Technische fiche 'SupPORT'

- » tweemaandelijks (met uitzondering van juli en augustus)
- » 5 nummers per jaargang (1 maart, 1 mei, 1 juli, 1 oktober en 1 december)
- » 32 bladzijden
- » formaat A4

PRIJS VOOR ÉÉN JAARGANG

€ 95,- BTW en verzending binnenland inclusief

Een vlot leesbaar geheel met diepgaande artikels, korte praktijkinfo en interviews met mensen die er toe doen in de sport!

Alles zeer overzichtelijk gepresenteerd en fraai geïllustreerd.

Kortom, een must-have voor eenieder met een hart voor de sport.

Meer info

www.storypublishers.be

info@storypublishers.be

T. 09 265 81 06 – F. 09 265 81 07



Blessurepreventie en krachttraining door mobiliteit en flexibiliteit!

Willem Timmermans

We worden in het voetbal nog dagelijks geconfronteerd met een groot aantal letsels met verschillende oorzaak. We kunnen ze opdelen in contactletsels, waar we minder invloed op hebben, en de niet-contactletsels, waar we ons in dit artikel op focussen. De DVD is te bestellen bij F & G Partners (www.partnersinsports.be). Prijs (excl. verzendingskosten): €60,44.



(Willem Timmermans)

INLEIDING

Als we de niet-contactletsels overlopen, dan gaat het vooral over spier-, ligamentaire en gewrichtsletsels. Opvallend is de toename van het aantal kruisbandletsels, die er minder dramatisch uitzien als bijv. een beenbreuk, maar die een herstel van minstens zes maanden vragen. We kunnen ons de vraag stellen wie er het meest benadeeld is bij het oplopen van een kruisbandletsel: de profvoetballer of de recreant op het laagste niveau? We zien ook vaak spelers hervallen in dezelfde of een reeks van opeenvolgende letsels, soms jaren aan een stuk. Anderen zijn genoodzaakt om soms op jonge leeftijd een punt te zetten achter hun voetbalcarrière. Spelers die hervallen in oude blessures of die in een cascade van letsels komen, verdienen een specifieke en gedetailleerde aanpak van een medische specialist. We komen daar later op terug.

Wat zijn de technieken en inzichten die jij als voetbaltrainer of -speler kan toepassen in je training en opwarming om het aantal niet-contactletsels te laten afnemen? Alvorens we een aantal praktijkvoorbeelden geven, is het belangrijk te weten hoe ons lichaam werkt, hoe letsels ontstaan en hoe we ze kunnen doen afnemen of voorkomen door gericht te werken.

PROPRIOCEPTOREN

Hoewel we als trainer of speler veel spreken over spiertraining, lijkt het me een voordeel om eerder te denken en te trainen in functie van het zenuwstelsel en meer specifiek de 'proprioceptoren' in spieren, ligamenten en gewrichten. Het zijn deze proprioceptoren die, door hun goede reactie, ons lichaam beschermen bij onze motorische activiteiten. Je kunt ze beschouwen als 'de spionnen' van ons zenuwstelsel, die ons centrale zenuwstelsel alle info geeft die het nodig heeft om goed te functioneren.

Wanneer onze proprioceptoren niet reageren zoals het hoort, hebben we meer kans op spier- en ligamentaire letsels. Denk daarbij aan een speler die bij een kopduel even bewusteloos geraakt en heel veel schade oploopt aan knie en enkel bij het neerkomen. Een speler die op het einde van de wedstrijd een spierletsel oploopt ten gevolge van vermoeidheid, is vaak het gevolg van een niet-alerte reactie van ons zenuwstelsel. Algemene fitheid/conditie en vermoeidheid spelen dus ook een rol, maar dit gaan we niet verder bespreken.

Een ander belangrijk gegeven, en je zult zien dat een pak van onze basisprincipes daarvan zijn afgeleid, is de biomechanica van ons lichaam. Ons lichaam en onze gewrichten werken als een keten en het is de bedoeling dat we ze ook trainen als een keten. Sta even recht en roteer met je linkerarm over je rechterschouder. Je zult zien dat dit een invloed heeft op je voeten: je rechtervoet zal hollen, je linkervoet zal afplatten. Opnieuw vanuit stand, reik met je neus zover mogelijk naar voor: je tenen gaan krullen (grijpfunctie) en je kuiten worden actief om je voorwaartse beweging te remmen.

Dit zijn maar eenvoudige voorbeelden om je te laten aanvoelen dat alles gelinkt is, dat alles een invloed op elkaar heeft. We verwachten niet van een voetbaltrainer dat hij of zij deze 'functionele' kennis tot in detail beheerst (al zou het wel een meerwaarde geven), maar als we met z'n allen de basisprincipes van 'Applied Functional Science' (AFS) zouden beheersen, gaan we onze atleten alvast een aantal



bruikbare en logische 'tools' kunnen meegeven. We staan momenteel nog maar in de kinderschoenen, maar 'functioneel trainen' zal in het voetbal meer en meer zijn rol opeisen. Bekijk het zeker niet als iets nieuws of een 'trend', maar eerder als het brengen van meer logica in onze trainingen.

WAT IS FUNCTIONEEL TRAINEN?

Deze term begint steeds meer over de tongen te rollen, dus het lijkt me belangrijk de inhoud goed te omschrijven omdat het te vaak ongepast of inhoudelijk anders wordt gebruikt.

Functioneel trainen = taakgericht trainen, in functie van wat je moet doen, rekening houdend met de werking van het lichaam, de kloof tussen onze training en onze 'taak' zo klein mogelijk maken.

Concreet: voor een voetballer is dat dus lopen, trappen, draaien, springen, tackelen, duwen, vallen enz. Hoe gaat een functionele training voor een voetballer er dus uit zien? Is borst- of bicepstraining belangrijk voor een voetballer? We gaan nog een stapje verder en 'functioneel trainen' opsplitsen in 'functionele blessurepreventie', 'functionele (kracht- en performance) training' en 'functioneel revalideren'. Het revalidatiegedeelte valt onder het domein van de medische specialisten/geschoolden. Je zult zien dat, eens je de basisprincipes van AFS en de werking van het lichaam begrijpt, preventie, performance/krachttraining en revalidatie erg op elkaar lijken, natuurlijk rekening houdend met de individuele opbouw en verschillen.

FUNCTIONELE BLESSUREPREVENTIE DOOR 'FUNCTIONEEL STRETCHEN' DYNAMISCH, 3D EN VOETBALGERICHT

Theorie

Functioneel stretchen

Functioneel stretchen is stretchen in functie van wat je wil doen, d.w.z. dat een functioneel stretchprogramma van een voetballer er anders zal uit zien dan dat van bijv. een golfer.

Basisprincipes

1. Dynamisch rekken i.p.v. statisch

Wij kiezen voor dynamische rekkingen omdat het lichaam een dynamisch geheel is en voetbal een dynamische activiteit. Als je dynamische rekkingen in je opwarming integreert, zal je het zenuwstelsel meer activeren in voorbereiding op het voetballen. De proprioceptoren in je spieren worden immers enorm gestimuleerd door de dynamische rekkingen, omdat ze van nature hun functie hebben in het remmen van bewegingen. Met functionele stretchingen kiezen we voor meer voetballistische bewegingen. Een betere voorbereiding van je zenuwstelsel geeft je meer bescherming tegen letsels.

2. 3D stretchingen en bewegingen

Alle gewrichten en spieren werken in 3D. Dat maakt het voor de technici zo moeilijk om met robotica het menselijke bewegen artificieel te kopiëren. Hou dus bij je stretchingen en eventuele krachttoefeningen rekening met deze drie beweegplannen:

- a. sagitaal = voor- & achterwaarts
- b. frontaal = links & rechts zijwaarts
- c. transversaal = linkse & rechtse rotaties.

We zien nog te vaak stretchingen en oefeningen in slechts één plan, dus we missen nog twee richtingen. Voetballen doe je toch ook in drie plannen, niet? Een goede gecoördi-

neerde beweging is essentieel om goed en veilig te presteren.

3. Transformatie-zone

De transformatie-zone (TZ) is het punt van uiterste rek waar je beweging stopt en van waar je terugkomt naar je uiteindelijke startpositie. Bijv.: sta terug even recht, neig met je romp zover als je kan naar achter en kom terug naar je startpositie in stand.

De transformatie-zone ligt op het einde van je achterwaartse beweging, daar waar je beweging stopt. De achterwaartse beweging brengt rek op je buikspieren en activatie van de proprioceptoren. De spierreactie zal je romp terug naar voor brengen. Elke menselijke beweging volgt hetzelfde proces: het remmen van bewegingen en terugkomen naar de startpositie.

Kan het zijn dat onze voetballers veel letsels oplopen omdat ze te weinig in de TZ trainen? Geeft dit ons een nieuw zicht op de zogenaamde 'stabilisatietraining'? En hoe heeft dit een invloed op onze krachttraining, want is het niet door het 'laden' van onze spieren dat we onze kracht ontwikkelen?

Als we op een bal willen trappen, brengen we eerst ons heen naar achter om van daaruit onze voorwaartse kracht te ontwikkelen. Doet een tennisser niet hetzelfde bij een forehand? Of een volleyballer bij een smash? Op zich lijkt dat allemaal heel logisch, maar toch zien we onze voetballers te weinig van dit principe gebruik maken. Denk daarbij maar aan de krachttraining in de fitness, waar je bij de meeste krachttoestellen helemaal niet op het punt van uiterste rek komt. Dit inzicht leert ons dat flexibiliteit en mobiliteit niet alleen zijn rol heeft bij blessurepreventie, maar ook de basis is van onze 'functionele' krachttraining.

Praktijk

1. Onze opwarming start in de kleedkamer!

We starten van onderuit, vanuit de voeten en enkels, omdat we bij het voetballen (eigenlijk vanaf het moment dat we rechtstaan) nu eenmaal op onze voeten terecht komen. Dat brengt ons meteen bij het onderwerp mobiliteit (in gewrichten).

Als er in onze gewrichtsketens segmentjes zijn die hun taak niet doen door gebrek aan mobiliteit, dan kan er een overbelasting ontstaan op een andere plaats.





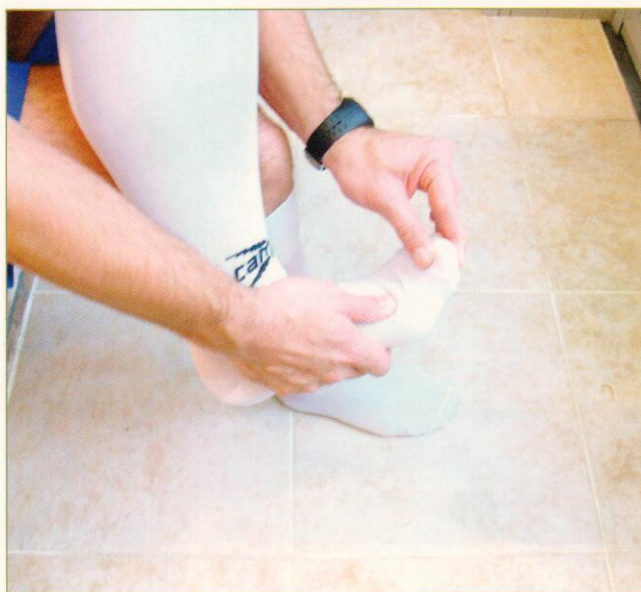
Om die reden maken we de voeten los nog voor we onze voetbalschoenen aantrekken.

We nemen daarbij met een hand onze hiel vast en met de andere hand de voorvoet. Van daaruit maken we een wringbeweging, dus we draaien met de éne hand naar binnen en met de andere hand naar buiten en omgekeerd.

We 'mobiliseren' ook onze dikke teen door die van ons weg en naar ons toe te trekken, omdat deze dikke teen essentieel is bij het afrolpatroon van de voet.

Let er wel op dat je met de andere hand het lange gedeelte van je voet naar beneden duwt, want dat gebeurt ook nadien als je rechtstaat.

Een gebrekkige beweging in de dikke teen kan compensaties en letsels veroorzaken hogerop in de keten. Dus beter voorkomen dan genezen!



41



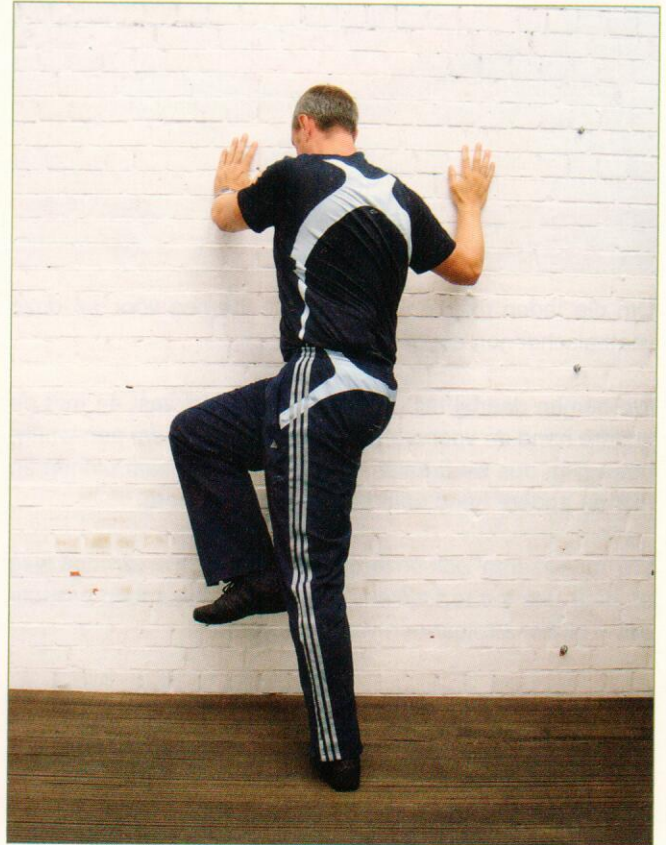
2. Heupzwaai

Van daaruit starten we zo snel mogelijk met de heupzwaai, waarbij we in stand één de dij heffen en deze van links naar rechts zwaaien. Het doel is hier om de enkel en de voet van het steunbeen los te werken in stand.

Maar je zult snel merken dat je ook beweging hebt in de rest van de keten: knie, heup, lende enz., zelfs tot in de schouderbladen en de nek.

Uitgangspositie: gesteund met beide armen tegen de omheining of muur. Voor profvoetballers kan dit al in de kleedkamer of de stadiongang, dus nog voor ze het veld betreden. De omheining is voor hen immers praktisch niet haalbaar terwijl de stadions vol lopen.

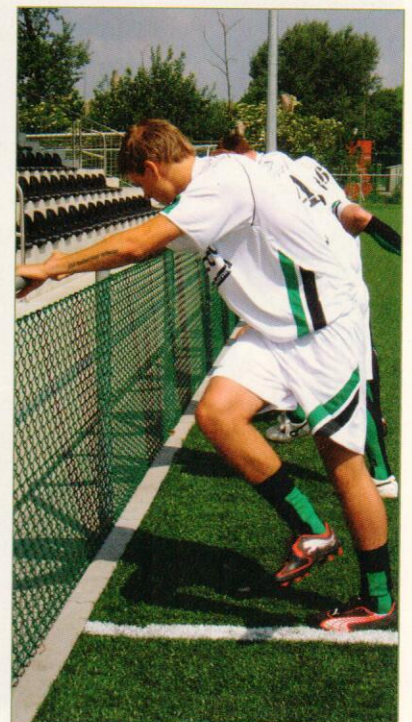
Uitvoering: breng één dij horizontaal en zwaai deze naar binnen en buiten. Hou je steunvoet voorwaarts gericht. Laat je steunvoet goed naar binnen en buiten kantelen!



3. Dynamische 3D kuitstretch

Idem aan de heupzwaai, maar met je steunbeen verder achteruit. Dit is eigenlijk maar een kleine aanpassing van de huidige kuitstretch, maar het effect is zoveel doeltreffender

omdat het dynamisch is en in verschillende richtingen. Door de rotatie van je onderbeen zal je immers veel meer vezeltjes prikkelen dan bij de statische kuitstretch, waar je altijd op hetzelfde gedeelte werkt.



4. Dynamische 3D hamstringstretch

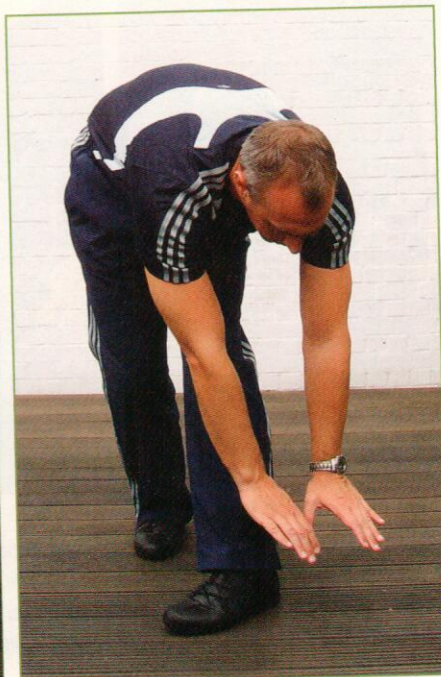
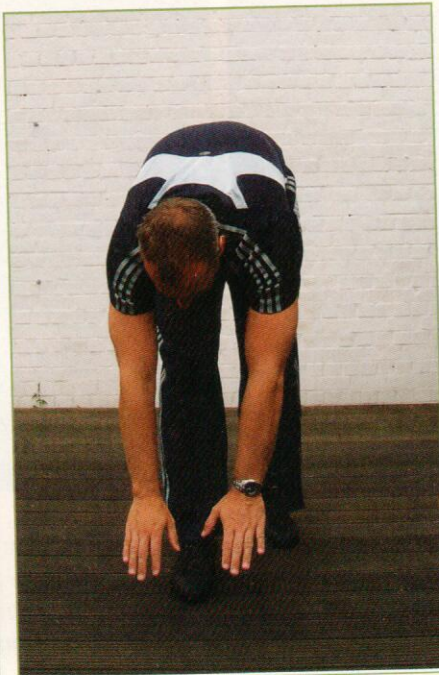
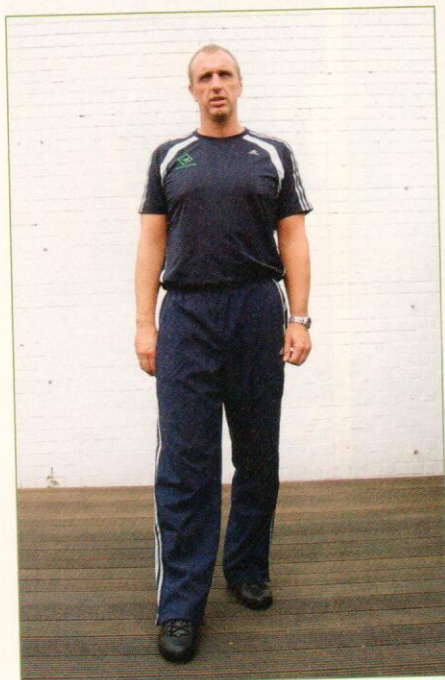
Ook hier maken we het meer dynamisch en bewegen we in verschillende richtingen. Je kunt deze beweging uitvoeren met gestrekt of gebogen been en vanuit verschillende voetposities (naar binnen, buiten) zodat je alle vezeltjes en proprioceptoren van de hamstrings hebt geactiveerd.

Uitgangspositie: voor-/achterwaartse spreidstand

Uitvoering: buig voorover naar het voorste been en kom steeds terug recht.

Buig niet alleen richting voorvoet, maar ook naar buitenkant en binnenkant voet.

Variatie: draai je voorste voet naar binnen en buiten en herhaal.



Variant: je kunt ook je been op een omheining of verhoog leggen, maar terwijl je naar voor reikt de voet naar binnen

en buiten roteren of een 3D beweging maken met je bekken.



5. Dynamische 3D heupstretch

We verkiezen deze boven de klassieke quadricepsrek, omdat je bij de klassieke quadricepsrek (hiel tegen zitvlak trekken en houden) je statisch en maar in één beweegplan rekt. Daarbij komt dat je een rek uitvoert in een positie waar

je bij het voetballen zelden of nooit in terecht komt. Het zou een pijnlijke ervaring zijn moest je hiel altijd tegen je zitvlak komen, niet?

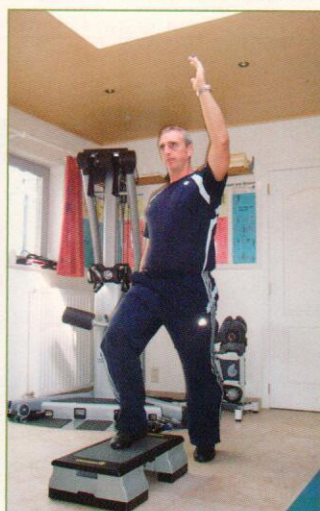
In het voorbeeld zie je een dynamische 3D heupstretch, waarbij je gelijktijdig ook een kuitsretch hebt en gelijktijdig



zelfs rek op je romp/buik brengt. Je wint dus niet alleen aan logica, maar ook aan tijd en efficiëntie.

Uitgangspositie: gebruik een verhoogje. Plaats een been voorwaarts op het verhoogje (kan ook perfect op de grond). Zet de achterste voet recht vooruit.

Uitvoering: breng de heup naar voor en hou de hiel van de achterste voet op de grond. Je kunt ook de arm-'drive' gebruiken. Variaties: idem + breng de arm zijwaarts boven het hoofd en beweeg de romp zijwaarts in de richting van het voorste been. Idem + roteer weg naar de kant van het voorste been.



Je kunt deze heupstretch ook uitvoeren zonder kuitrek, maar met meer nadruk op quadriceps en buik. Bijv. zoals bij een trapbeweging. Op de onderstaande foto's maken we gebruik van een 'truestretch'. Die heb je niet zelf, maar je kunt het

opvangen door een verhoogje achter je. De 'truestretch' zal in de toekomst een gegeerd apparaat worden en mogelijk te vinden zijn in de fitnesscentra en bij clubs van hogere afdelingen. Let vooral op de stretch in de drie beweegplannen.



Sagitaal beweegplan



Frontaal beweegplan



Transversaal beweegplan

(Ref.: www.beweginginpraktijk.be)

6. Dynamische 3D adductorenstretch

Ben je in staat om, op basis van bovenstaande principes en voorbeelden, de adductorenstretch uit te werken? Tip: we stretchen ze nu vooral in het frontaal vlak. Hoe voeg je het sagitaal en transversaal plan toe?

PRESTEER BETER DOOR FUNCTIONELE FLEXIBILITEIT EN FUNCTIONELE KRACHTTRAINING!

We hebben al een aantal voorbeelden gegeven hoe je dynamisch en in 3D kan rekken als voorbereiding op het voetballen. Je kunt dezelfde principes gebruiken om over te schakelen naar functionele krachttraining: het lichaam als een keten, 3D bewegen, dynamisch, trainen in de transformatie-zone. We trachten zoveel mogelijk te vertrekken vanuit onze flexibiliteit en mobiliteit, die onze basis is van een

goede krachtsontwikkeling. We zien nog te veel voetballers in hun krachttraining bewegingen maken die ze bij het voetballen zelden of nooit doen. Het is dus ons doel om de kloof tussen de training en het voetballen zo klein mogelijk te maken, zodat er meer 'transfer' is naar de uiteindelijke taak: het voetballen!

Hoe trainen voetballers hun buikspieren? Welke oefeningen doen ze in de fitness? Sta ons toe het buikspiergedeelte verder uit te werken. De eerste vraag die we kunnen stellen is waarom voetballers hun buikspieren willen versterken en hoe hen dat gaat helpen bij het voetballen? Sterker in duel? Rug ontlasten? Minder letsels?

We starten altijd vanuit onze basis: hoe werkt het lichaam, en in dit geval de buikspieren? We zien nog altijd heel veel

voetballers op de rug liggen om hun buikspieren te trainen, of in buiklig of in zijlig. Maar hoe gaat dat ons helpen om beter te voetballen of sterker op de benen te staan? Zien we het verkeerd als we het in vraag stellen of trainen in ruglig ons gaat helpen in stand? Lijkt het je niet logischer om in stand te trainen als je sterker wil worden in stand?

Buikspieren trainen in stand?

We hebben al veel mensen de wenkbrauwen zien fronsen bij deze vraag, gewoon omdat een aantal oefeningen zodanig zijn ingeburgerd dat we ze niet in vraag stellen en dus ... niet verder zoeken.

Functioneel trainen van buikspieren

Onze AFS-basisprincipes indachtig, kunnen we al het volgende concluderen over onze buikspieren: ze werken in 3D, zijn dynamisch, hebben net als andere spieren ook een remmende functie enz. Ze zijn een verbindingsstuk tussen ons

bekken en de borstkas en worden actief door beweging van bekken en borstkas. Hoe werken ze bij het voetballen, wanneer hebben we ze nodig? Wanneer komen ze op rek?

Praktijk

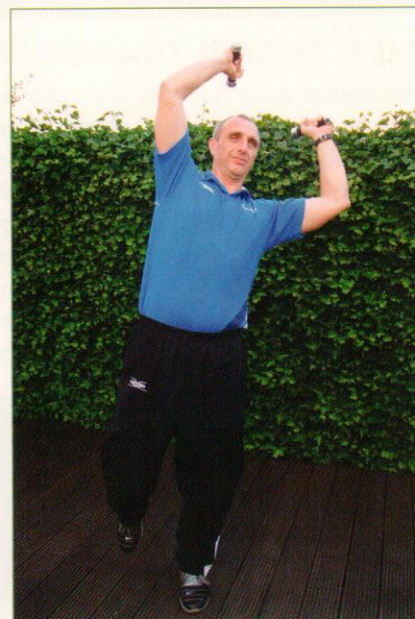
We gaan ze trainen in stand, dynamisch en in 3D, en vooral activeren door rek te brengen (denk aan onze proprioceptoren). D.w.z. dat we nu eerder de andere richting uitgaan dan dat we meestal doen bij onze 'crunches' of klassieke sit-up, die dan tevens nadelig zijn voor onze houding. Je zult merken dat je echt geen grote gewichten nodig hebt om de buik op een functionele manier te prikkelen. Probeer het gerust eens uit en voeg gewicht toe als je er klaar voor bent.

Buikspieren in sagitaal plan: brengen van rek door achteruit te neigen, eventueel in combinatie met een uitvalspas. Je kunt progressie brengen door verder achteruit te gaan, extra gewichtjes vast te nemen of op één been te werken.

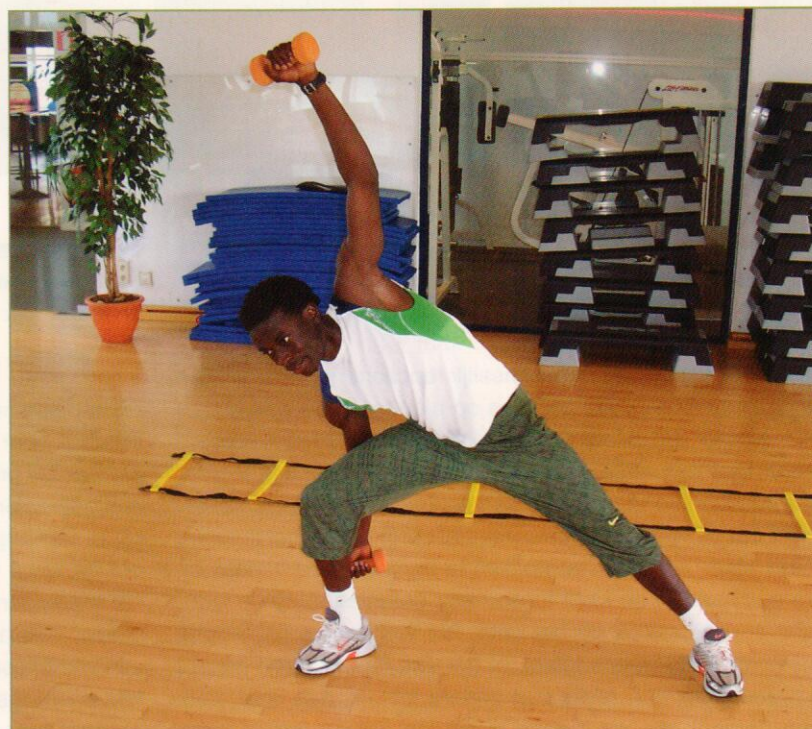


Buikspieren in frontaal plan: brengen van rek door zijwaarts te neigen, eventueel in combinatie met een uitvalspas. Je kunt

progressie brengen door verder zijwaarts te bewegen, extra gewichtjes te nemen of op één been te werken.



45



Buikspieren in transversaal plan: brengen van rek door rotaties te maken, eventueel in combinatie met een uitvalspas. Je kunt progressie brengen door extra gewichtjes vast te

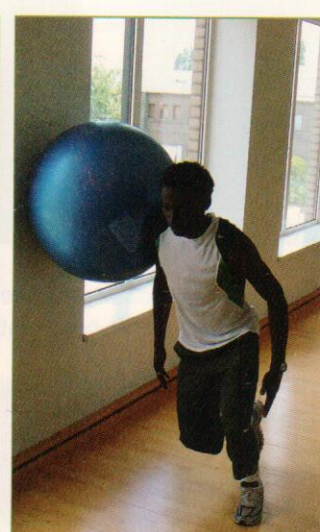
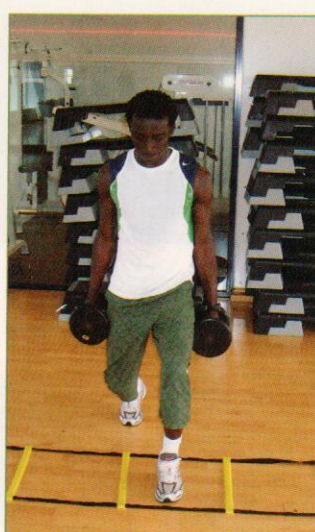
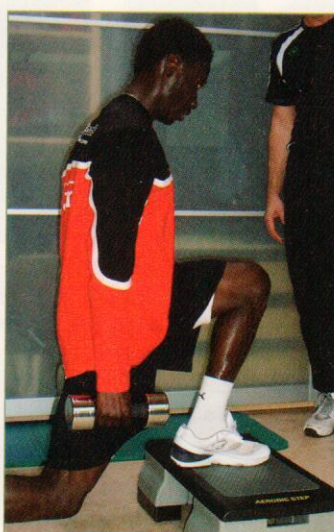
nemen of op één been te werken. Is het transversaal plan niet het belangrijkste plan voor voetballers? Is het ook niet daar dat we het snelst blessures oplopen?



FUNCTIONEEL TRAINEN IN DE FITNESS!

Het werken in de fitness is vaak slechts van toepassing voor spelers op hoger niveau, al zal de recreant er soms tijd spenderen in het tussenseizoen of tijdens een herstelperiode na een letsel. We passen er dezelfde principes toe en zoeken naar bewegingen die voetbalgericht zijn. We laten dus de meeste krachtmachines voor wat ze zijn (slechts één bewegingsplan, zitten of liggend, geen stretch, geen variatiemogelijkheden, onnatuurlijke bewegingen enz.) en werken rechtstaand met veel variatie. Niet iedereen kan over hetzelfde

de materiaal beschikken, maar een kabelapparaat en halters zijn het voornaamste materiaal wat je nodig hebt. Zeker de halters zijn perfect haalbaar, wat functionele krachttraining bereikbaar maakt voor iedereen. Het doel van de speler en zijn specifieke kwaliteiten/gebreken zullen bepalen hoe onze training en opbouw eruit ziet. Groot voordeel van vrijstaand werken t.o.v. krachtmachines is het feit dat we dit in combinatie kunnen uitvoeren met onze mobiliteit en flexibiliteit, zodat we niet alleen werken aan een sterkere prestatie, maar tevens ook aan blessurepreventie.



FUNCTIONELE REVALIDATIE DOOR ANALYSE VAN DE BIOMECHANICA, HERSTELLEN VAN PROPRIOCEPTIE, VOLGORDE VAN BEWEGEN EN TAAKGERICHT TRAINEN

Als we de logica van ons menselijk functioneren respecteren in onze training, wordt de kans op niet-contactletsels al een stuk kleiner. Maar als je vroeg of laat toch geconfronteerd wordt met een letsel, kiezen we ook in de revalidatie voor een functionele manier van begeleiden. We zijn ervan overtuigd dat dit voor een sneller herstel zorgt en dat het lichaam meer 'klaar' is om het voetballen te hervatten. Zo verkleinen we ook meteen de kloof tussen bijv. oefeningen op de kiné-tafel en de praktijk op het veld. Als voetballers regelmatig hervallen in hetzelfde letsel, of het éne letsel is een aanzet geweest voor een reeks van andere letsels, dan is er vaak een oorzaak die we dienen te vinden om de speler terug

definitief blessurevrij te krijgen. Dit vergt veel detailkennis over de werking van de bewegingssystemen in het lichaam en is de taak van de medische zorgverlener.

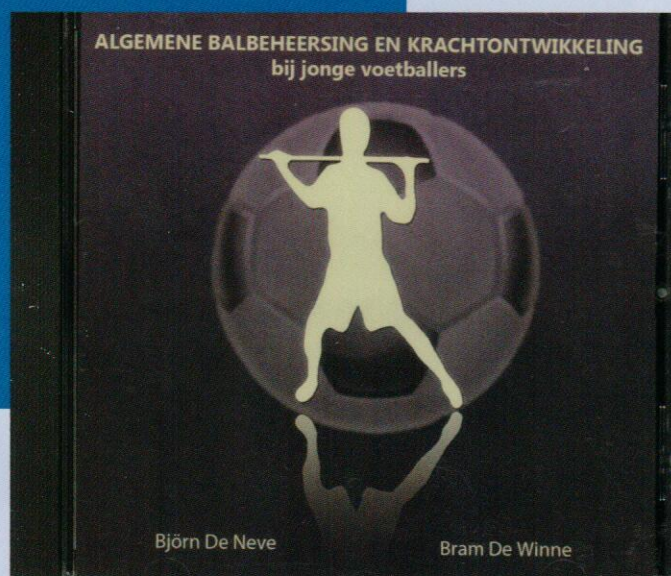
CONCLUSIE

We kunnen het aantal voetballetsels laten afnemen door het lichaam voor te bereiden op een logische en natuurlijke manier. De principes van 'Applied Functional Science' zullen ons helpen om betere inzichten te krijgen in de biomechanica en werking van het lichaam. Het komt er voor ons op aan om de kloof tussen onze fysieke voorbereiding/training en het voetballen zo klein mogelijk te maken. Eens je als trainer of speler de nodige inzichten in de bewegingen en taken van een voetballer hebt ontwikkeld, zal je komen tot een efficiëntere en veiligere manier van trainen. We wensen je veel succes met het toepassen van onze voorbeelden!

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

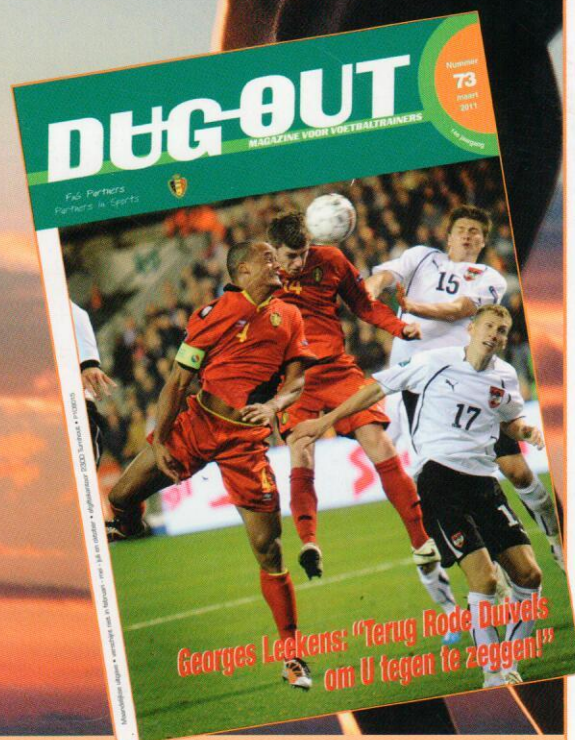
BESTELLEN

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.

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.