

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

Nummer

74

april
2011

14e jaargang

F&B Partners
Partners in Sports



Peter Maes: "Geen pionnetjes zetten!"
Laat de tegenstander maar oplossingen zoeken.

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.

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. 74 – APRIL 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. Browacys, 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 Boudewel, Stijn Joris, Warner de Weerd,
Siegi Hendricks

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 uitzonde-
ringen mag niets uit deze uitgave worden vervaelvoudigd,
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 voetbal-
training voorleggen aan de redactie. Met deze
vragen zal zoveel mogelijk rekening gehouden
worden bij de inhoudelijke samenstelling van
de volgende nummers.

IN DIT NUMMER

Standpunt

Peter Maes: "Geen pionnetjes zetten!"
Laat de tegenstander maar oplossingen zoeken.

4

Oefenstof

Oefenstof – Peter Maes

8

Jeugdvoetbal

"Leer door een andere bril naar
voetbaltalent kijken!"

9

Wetenschap

Voorkom choking: breng een stukje angst
in de training! Cruijff en Van Marwijk hebben
ongelijk dat penalty's niet te trainen zijn.

14

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB

19

Standpunt

Hugo Broos: "Op de wedstrijddag rep ik met
geen woord meer over de tegenstander!"

32

Oefenstof

Oefenstof – Hugo Broos

36

Voetbalconditie

Alleen met een uitgerust lichaam kun je je
voetbalconditionele grenzen verleggen!
Valkuilen van het periodiseringssysteem

41

Peter Maes: "Geen pionnetjes zetten!"

Laat de tegenstander maar oplossingen zoeken.

Yves Brokken

"Voetbal is simpel", noteren we tijdens het interview uit de mond van Lokeren-trainer Peter Maes. Om het beter te formuleren: voetbal k n simpel zijn. Maar het voetbal dat Lokeren brengt, is niet zo eenvoudig uit te leggen. Succes levert het wel op, de resultaten zijn er. En dus peilen we naar Peter zijn recept.

BETROKKENHEID

Het is snel duidelijk: Peter Maes begint vanuit het idee dat de club betrokken moet zijn bij de ploeg. Iets wat bij Lokeren de laatste jaren allesbehalve het geval was.

Peter Maes: "Voor ik toegezegd heb om hier trainer te worden, heb ik mijn huiswerk goed gemaakt. Dat betekent dat ik de club volledig ontleed heb. Wat waren de doelstellingen de voorbije jaren? Waren die realistisch? Hoe werden de doelstellingen aangepakt? Waarom werden ze niet behaald? Er waren de laatste jaren structurele fouten binnen de club. Anders verslijt je op zo'n korte periode nooit dat aantal trainers. Je moet duidelijke afspraken creëren, ook en vooral

rond organisatie. Zonder structuur overleef je niet, noch als coach, noch als ploeg.

Toen ik hier aankwam, heb ik omstandigheden gecreëerd die zowel voor mij als trainer als voor de ploeg werkbaar zijn. Dat heb ik gedaan vanuit mijn eigen kapstok, mijn eigenheid. Dat is ook het plezier dat ik terugvindt in het voetbal. Ik kan mijn engagement in een club leggen.

Als ik ergens aan de slag ga, wil ik dat de club volledig in mijn verhaal meegaat. Wie was hier altijd de baas op Lokeren? De voorzitter. Die is dat nog altijd, maar het is



(Photonews, Peter Maes)



(Photomys)

beter dat hij geen rechtstreekse verbindingslijn vormt naar mij toe als trainer. Je moet zoveel mogelijk mensen rond de ploeg zetten die één voor één voor een meerwaarde zorgen. Mensen die rechtstreeks of onrechtstreeks iets kunnen toevoegen aan de ploeg als groep. Alles draait natuurlijk rond die negentig minuten. Maar om precies dan resultaten te boeken, heb je mensen nodig. Alleen bereik je niks. Een groep heeft positieve prikkels nodig. Daarom is de media-aandacht van de voorbije maanden een goed gegeven.

Om de huidige resultaten te bereiken, had Lokeren ook nood aan een nieuwe wind. Daarom hebben we geopteerd voor een volledig nieuwe technische staf. Niet omdat de mensen hiervoor geen goed werk leverden. Ik heb Willy Reynders uit de jeugdopleiding gehaald en hem aangesteld als technisch directeur. Hij heeft nu veel sportieve bevoegdheden. Alles wat Willy weet, weet ik ook. En omgekeerd. Dus als we slagen, doen we dat óók samen, net zoals dat het geval is als we falen.

Mijn manier van werken is uiteraard niet heilig. Maar ze brengt wel rendement, net zoals andere trainers ook resultaten halen bij hun club, ook volgens hun manier van werken. Elke spelersgroep heeft andere kwaliteiten, net omdat spelers geen gelijke kennen. Het is pas als je alles uit een groep kan halen, dat je de knepen van het vak kent.

Als club moet je je eigenheid behouden. Daar moet ik mij als trainer óók aan aanpassen. Dat deze club op de goede

weg is, blijkt uit het feit dat jeugdproduct Killian Overmeire tot 2015 bijtekende, terwijl hij einde contract was. Als club zijn de resultaten op korte termijn één zaak, maar je moet ook denken op lange termijn. Killi is een belangrijke factor voor dit Lokeren. Dat hij aanvoerder werd is geen toeval. Hij is de verpersoonlijking van dit Lokeren, iemand met de juiste mentaliteit en een hart voor de club. Alleen aan zijn leidersrol kan nog gewerkt worden, maar dat is een positief gegeven."

SYSTEEM

Lokeren speelt aantrekkelijk voetbal. Als we Maes confronteren met een systeem, schudt hij zijn hoofd.

Peter Maes: "Voetbal is geen spel van pionnetjes die je ergens neerzet. Er moet constant beweging zijn. Wij voetballen niet in een 4-3-3 en ook niet in een 4-4-2, maar het zit er wel ergens tussen. Het is een belangrijk voordeel dat je niet direct kunt zeggen in welk systeem wij spelen. Zo stel je je niet kwetsbaar op. We houden vast aan een systeem, maar slechts voor zeventig à tachtig procent. Belangrijk is dat we te allen tijde bepalend willen zijn. Ik hou er niet van om in een afwachterende rol te kruipen. Altijd baas zijn op het veld, dat is de doelstelling.

In voetbal heb je twee facetten: balbezit en balverlies. In balbezit bepaal je wat er gebeurt. De kunst is, en dat is iets waar wij absoluut naar streven, om ook het spelverloop te bepalen in balverlies. Als je daar in slaagt, ben je ijzersterk! Dat is iets wat je moet overbrengen op de groep. Wij



proberen zo hoog mogelijk druk te zetten. De regel is: nooit lager druk zetten dan de dubbele zestien op de eigen helft. Vanaf het moment dat we iets kunnen creëren, moeten we de bal weer in ons bezit hebben. Bij balrecuperatie moeten er zich altijd veel spelers rond de bal bevinden. Anders kan je nooit voordeel halen uit de situatie. Snelheid van handelen is dan de volgende stap. Daar trainen we dagelijks op.

Wij spelen vaak met twee voorin. De Ceulaer is diepe spits, Mokulu speelt links van hem. Op de rechterkant hebben we Nill De Pauw, een aanvallende middenvelder met veel infiltratievermogen. Hij maakt uiteindelijk het verschil tussen 4-3-3 en 4-4-2. Wij staan niet met drie of vier jongens te wachten in de zestien tot er een bal komt. Iedereen is in beweging en schuift in op de juiste momenten.

De grote kwaliteit van dit Lokeren is dat elke speler in de ploeg naar zijn eigen individuele kwaliteiten voetbalt. Niemand speelt hier boven zijn niveau. We hebben vanaf dag één herkenbaarheid ingebouwd. Na zes maanden samenwerken weet iedereen perfect wat er op zijn positie van hem verwacht wordt. Dat is voor spelers heel belangrijk, want daar kan je op terugvallen als het eens minder loopt. Zo slaag je er in ook punten te pakken op momenten dat het minder goed draait. We mogen die patronen niet meer loslaten, daarom trainen we er elke dag op. Herkenbaarheid binnen het team, maar onherkenbaarheid voor de buitenwereld. Omdat je geen vast systeem kunt plakken op onze manier van spelen, moet de tegenstander zelf nadenken en oplossingen zoeken. Het is de tegenstander die zich moet aanpassen, altijd en overal. Ik zeg niet

dat de realiteit zo is, maar het moet wel onze doelstelling zijn. Met wat we nu als groep opgebouwd hebben, moeten we verder.

In een team is het individu ondergeschikt. Altijd! Evenwicht creëren in een elftal is een noodzaak, de balans moet goed zijn. Posities worden ingevuld door spelers die het team ook beter maken. Als we balbezit hebben, moeten de juiste mensen die bal komen opeisen. Dat wil zeggen: de verdedigers vragen de bal als die bij de doelman is, de middenvelder als de verdedigers de bal hebben. De linie die hoger speelt dan de speler met bal, moet aanspeelpunten vormen. Dus als de centrale verdediger de bal heeft, moet hij die zowel centraal bij de 6 of 8 kwijt kunnen, als op de flank bij de 7 of 11. Zo bouw je een aanval op.

Essentieel is dat de linies complementair bewegen. Als je driehoeken kan creëren, heb je altijd twee aanspeelmogelijkheden. Dan ben je in mijn ogen goed bezig. Om een aanval succesvol op te bouwen, moeten de verschillende linies ook dicht bij elkaar spelen. Zo maak je het veld klein. De diepe spits heeft dan twee mogelijkheden: breed of diep bewegen. Als de tegenstander een beweging maakt, dan zoekt hij de breedte. Op dat moment trekt hij de ruimte open aan de andere kant van het veld. Zo kan in ons geval Mokulu of De Pauw die ruimte vullen en de ploeg als geheel opschuiven. Beweegt de spits diep, dan moeten de linies lager de vrijgekomen ruimte meteen invullen en schuift de ploeg óók op. Elke actie gebeurt in functie van het team, zo moet het altijd zijn. De ploeg moet spelbepalend zijn, niet het individu!



(Photonews, KSC Lokeren vs AS Eupen /
Jeremy Taravel, Kevin Vandenberg & Laurens De Bock)



(Photonews, KSC Lokeren vs Sporting Charleroi / Benjamin De Ceulaer & Pietro Perdicchizzi)

Bij Lokeren is Ivan Leko de man die normaal op de 10 speelt. Hij is iemand die voetbalt vanuit de assist en ook veel rendement haalt uit stilstaande fases. Het is zijn taak om het team te laten draaien op de helft van de tegenstander, het spel te verleggen. Leko sluit ook aan bij de diepe spits, waardoor de druk voor de 7 en de 11 om constant hoog hun stempel te drukken, minder groot is. Maar als Leko wegvalt, moet Lokeren niet panikeren. Zaak is dan om op een andere manier, met een andere speler, opnieuw het evenwicht te vinden.

De positie 6 en 8 hebben in het spel van Lokeren eerder een controlerende rol. Op papier zou je ze naast elkaar zetten, maar in de praktijk functioneren zij niet naast elkaar. De opdrachten zijn ook anders, ook al omdat we met Persoons (6) en Overmeire (8) met twee verschillende types zitten. In balbezit staan ze allebei in voor creativiteit, in balverlies voor recuperatie. Op die punten zijn ze vergelijkbaar, maar de 8 speelt dieper dan de 6. Wat Overmeire meer heeft dan Persoons, is scorend vermogen. Persoons is dan weer sterker in de balrecuperatie. Het slagen in het opzet is afhankelijk van de afspraken die je maakt. Maak je goede afspraken en worden die ook nagekomen, dan draait de ploeg. Zo simpel is het."

VERDER ONTWIKKELEN

De voorbije jaren was Lokeren een schim van de ploeg die in 2003 de UEFA Cup haalde. Net zoals het een schim was van de ploeg van nu. Het lijkt een huzarenstukje van Maes, die transformatie van de Waaslanders. **Peter Maes:** "Bij mijn komst hebben we een eerste zuivering gemaakt, de tweede

volgde tijdens de winterstop. In functie van de selectie halen we er ook jongens bij. In de zomer waren dat acht à negen spelers, maar dat mag maar een eenmalig feit zijn. Het is ongezond om elk jaar zoveel volk te halen. Dat is ook niet leefbaar voor een club als Lokeren. Elk jaar één à twee versterkingen die de ploeg ook echt beter maken, dát is de goede manier van werken. Zo krijg je een groep waar het niveau van de spelers dichter bij elkaar komt. Op die manier kan de groep zich verder ontwikkelen.

We staan nu goed in het klassement, maar het is veel eenvoudiger om vanuit het verval succes te boeken dan te bevestigen. Dat laatste is het proces voor de groep de komende maanden. Als we in die periode een terugval kennen van maximaal 10 tot 15 procent, dan kan zowel de staf als de spelersgroep tevreden zijn. Dan is er goed gewerkt. Maar als de resultaten dalen met 35 à 40 procent moeten we ons vragen stellen. Op langere termijn bepaalt de honger naar succes de progressiemarge van de groep.

Wat de club een stap hogerop zal helpen, is de doorstroming van de jeugd. De onderbouw in Lokeren levert uitstekend werk. De bovenbouw, ik heb het dan over jongens tussen 18 en 22, moet nog stappen voorwaarts zetten. Nu is de kloof tussen jeugd en A-kern nog te groot, zowel op fysiek als op mentaal vlak. Wie uit de jeugdwerving doorstroomt naar de A-ploeg, kan niet direct aanpakken. Dat moet in de toekomst anders. De jeugdspelers in de bovenbouw moeten lichamelijk sterker staan, de arbeidsintensiteit moet omhoog. Op dat vlak hebben de physical coaches hier alvast een ondersteunend plan uitgewerkt. Dat is top, zo kan Lokeren als club meer dan één stap voorwaarts zetten."

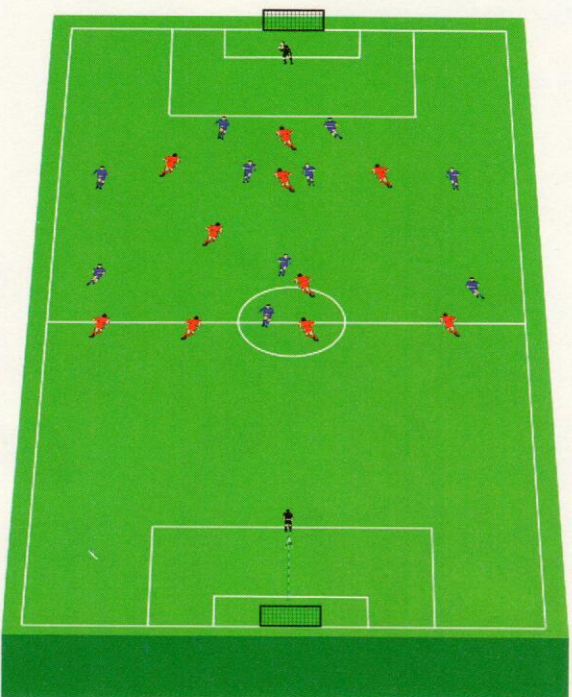
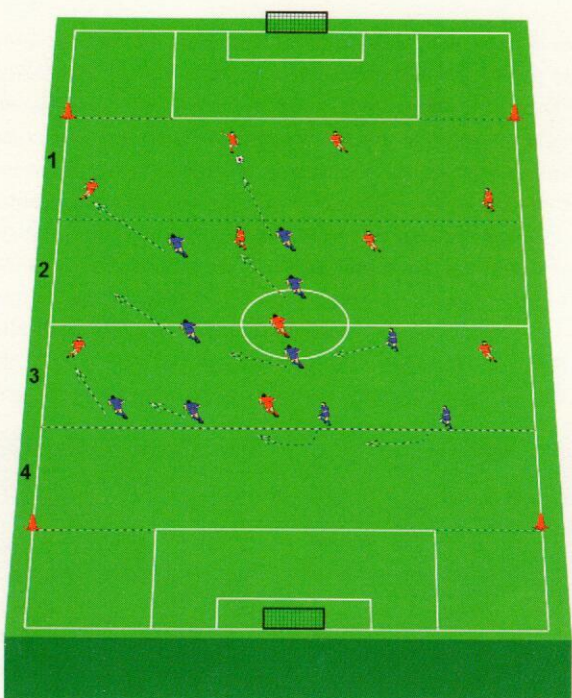
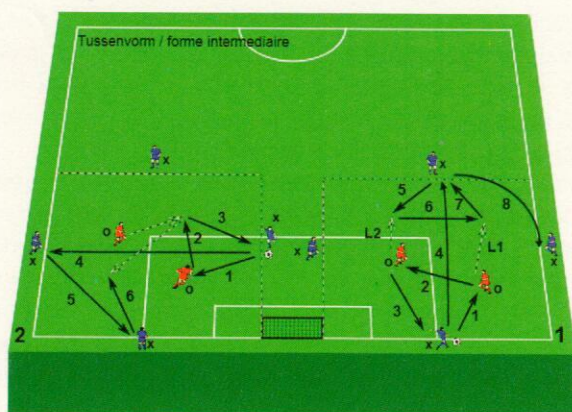


(Photonews, Germinal Beerschot vs KSC Lokeren / Gary Kagelmacher & Benjamin Mokulu Tembe)



7

Oefenstof – Peter Maes



DRIEHOEKEN CREËREN

Beschrijving

Groepen van 6 spelers

Speelveld: 25x25m

Arbeid: 1'30"

Rust: 3' (wisselen middenspelers na 1'30")

Bal spelen in 1- of 2-tijden

Buitenspelers spelen bal naar andere buitenspeler (4 en 8)

Opnieuw driehoeken vormen

Twee middenspelers zijn steeds in beweging en moeten telkens positioneel correct staan om driehoekspel uit te voeren

Speler die laatst bal naar de buitenspeler speelt, vraagt bal opnieuw aan overkant

1: X pass naar O

2: O pass naar O

3: O kaatst terug op X

4: X trapt lange bal naar X aan overkant

L1 en L2: beide O's positioneren zich correct om opnieuw een driehoek te kunnen vormen

5: X pass naar O

6: O pass naar O

7: O kaatst terug op X

8: X verlegt bal naar linkerflank...

LINIES DICT BIJ ELKAAR HOUDEN EN VERVOLGENS DIEPGANG ZOEKEN

Beschrijving

10/10

4 zones tussen beide 16m-gebieden

Coaching ploeg in B+

O = aanvallende ploeg in B+

X = verdedigende ploeg in B-

O en X in zelfde opstelling, maar bij ploeg in B+ schuiven flankverdedigers op

B+: blok in 2 vakken (afhankelijk van de positie van de bal)

Blok verschuift in functie van de bal

Spelers geven onderlinge dekking

Bij balrecupatie moet de eerste bal diep gespeeld worden naar speler in ander vak: linies moeten aansluiten

Opbouw:

B+ en lijnvoetbal (met bal aan de voet voorbij 16m-lijn dribbelen)

HOGЕ BALRECUPERATIE MET VEEL VOLK ROND DE BAL

Beschrijving

Idem als vorige oef., maar in wedstrijd (11/11)

Zelfde organisatie

Volledige ploeg neemt deel aan de pressing

Blok wordt gevormd afhankelijk van de situatie

Opbouw van achteruit via centrale verdedigers of via flankverdedigers?

Uittrap keeper?

“Leer door een andere bril naar voetbaltalent kijken!”

Kris Van Der Haegen, Technisch Verantwoordelijke Trainersopleidingen VFV

De Belgische Voetbalbond pakte vorig seizoen voor het eerst uit met een opleiding 'Talentscout', die samen met de Voetbalfederatie Vlaanderen met succes georganiseerd werd. Bijna 400 geïnteresseerden schreven zich in. Kris Van Der Haegen, Technisch Verantwoordelijke Trainersopleidingen van de Voetbalfederatie Vlaanderen, zelf ook 'opspoorder' van talent, leert de scouts door een andere bril te kijken.



(Kris Van Der Haegen, Technisch Verantwoordelijke Trainersopleidingen VFV)

Kris Van Der Haegen: “De eerste editie van deze opleiding was zelfs een primeur in Europa. Sommige bonden werken ook aan dit thema, maar ze gingen het nog niet in de vorm van een lessenreeks of opleiding. Onze cursus is het kind van verschillende vaders.

Mensen als Bob Browaeyns en Marc Van Geersom tekenden de grote lijnen uit. En na de kruisbestuiving met de lesgevers van de topsportscholen en de trainers van onze nationale ploegen, kwamen we tot dit resultaat: een cursus vol ervaring en tips, met de theorie gekoppeld aan de praktijk. En na de reacties ‘uit het veld’ hebben we nu een prachtige lessenreeks in handen.”

FUTURES

Kris Van Der Haegen: “Deze nieuwe opleiding is eigenlijk ontstaan uit het project van de futures. We ondervonden dat laatrijpe jeugdspelers - zeker bij de elite- veel te weinig aan bod kwamen bij hun club. De termen klein en fragiel horen blijkbaar nauwelijks nog thuis in het topvoetbal. En zo dreigen die spelers in de categorieën U14-U15-U16 dus uit de boot te vallen. Ze verhuizen noodgedwongen naar de tweede en derde klasse. Maar die jongens hebben echt kwaliteiten. Daarom brengen we hen samen. Ze trainen samen en voetballen tegen elkaar. Op die manier kunnen ze zich meten met soortgenoten en vooral, ze kunnen zich manifesteren met hun kwaliteiten.

Bij de elite verdwijnen hun talenten door het fysieke verschil. Dat zie je zelfs bij de provinciale selecties, regelmatig onze tegenstander. In die groepen zitten heel wat jongens die zijn geboren in de eerste vier maanden van het kalenderjaar. Dat bevestigt nog maar eens de impact van de kalenderleeftijd. De fysieke meerwaarde bepaalt te vaak de selecties. We verliezen het echte talent soms uit het oog omdat we met een andere bril kijken. En daarom selecteren we niet altijd de juiste spelers, ook niet in eerste klasse. Dat was de achterliggende gedachte voor deze opleiding: we hebben niet allemaal dezelfde bril, die van talentscout.

Het mooiste voorbeeld van het futures-project is Tibo Van De Velde van KSV Roeselare. Weggestuurd door de eersteklassers, bij ons in de futures selectie opgevangen en verder ontwikkeld. Nu vechten ze om hem terug te pakken, want vijf maanden later basisspeler in tweede klasse. Dat is het mooie ook van het futures-project: beoordeel een speler op zijn kwaliteiten en niet op zijn gebreken! Als je tegen gelijken speelt, komen je kwaliteiten naar boven. Hetzelfde verhaal voor Dries Mertens. Beloftecoach Etienne De Wispelaere was bij AA Gent een superfan van Dries, maar hij moest weg. Etienne nam hem een half jaar mee naar Eendracht Aalst en nu kan geen enkele Belgische club hem nog betalen.

Gewicht en lengte kan je meten, vroeg- of laatrijpheid is moeilijker te meten. Kleine spelers zijn niet per definitie laatrijp. Sommigen, al volledig ontwikkeld, worden gewoon niet groot. Wij observeren vooral de lengtegroei in het begin van de puberteit, de wanverhouding tussen de lengte van de benen en de romp, en de haargroei. Lange smalle beentjes





(Photonews, Dries Mertens - El Ghanassy - Fellaini - Pocognoli - Witsel / Diabate - Rode Duivels)

zonder haar komen in aanmerking voor de futures. En we kijken ook naar de musculatuur. Dat kan allemaal flinke verschillen opleveren in dezelfde jeugdcategorie.”

THEORIE & PRAKTIJK

Kris Van Der Haegen: “De voorbije cursus bestond uit vier lessen van vier uur. Eerst de theorie, daarna meteen de praktijk met de analyse van twee wedstrijden. In de derde bijeenkomst maakten we de evaluatie van de opdracht en op het einde verfienden we de materie nog een beetje. De interactie, de onderlinge discussie tussen de deelnemers, vind ik een absolute meerwaarde. Je verzamelt uiteindelijk heel wat ervaring, wat extra tips van allemaal gemotiveerde mensen. De cursus is trouwens bruikbaar voor alle geledingen in het voetbal. In de workshop zaten mensen van verschillende niveaus en het is leuk dat je op elk niveau dezelfde talentscout kan zijn. Alleen de wedstrijd, de vijver waarin je vist, verschilt. Maar je werkt wel met dezelfde vislijn en hetzelfde aas (lees: methodiek).

Voor de praktische oefening bekeek de hele groep eerst in Tubeke een wedstrijd van de U17 futures. Daarna woonden we de oefeninterland bij van de Rode Duivels tegen Bulgarije in het Koning Boudewijnstadion. De centrale vraag voor de scoutingsopdracht in beide duels was: wie zijn de beste drie spelers? Niet louter op basis van hun prestatie van vandaag, maar wel de jongens met de grootste toekomst. Ze moesten hun keuze meteen ook verduidelijken door de competenties van de spelers te beschrijven op basis van die wedstrijd.

Bij de analyse achteraf kwamen toch meestal dezelfde drie, vier spelers uit. Omwille van dezelfde kwaliteiten ook. Daarom maak ik voor mezelf de conclusie dat iedereen echt wel talent kan opsporen, maar wanneer die jeugdspelers voetballen in hun eigen team, dan worden ze soms over het hoofd gezien. Dan zetten de scouts opnieuw de bril op van



(Player Futures)



opleiding eerste klasse, elite, prestatie. Echt jammer. Ik ga wekelijks op pad voor de Rode Duivels U16 en ik zie bij de ploegen in eerste (en tweede) klasse voortdurend jongens die geselecteerd worden op basis van hun fysisch profiel.

Na de wedstrijd van de futures passen we dezelfde opdracht ook toe op een wedstrijd van de Rode Duivels. Wie zijn de beste drie? En dan zie je dat het al veel moeilijker is om de bril van talentscout op te zetten. Iedereen kijkt naar die match met de namen van de spelers die je kent. Je bent dus bevooroordeeld, je kent hun kwaliteiten. Maar daar gaat het niet over. Wel: wat heb je vandaag van hen gezien, welke kwaliteiten? Die statistieken liepen veel meer uiteen. Romelu Lukaku heeft in die wedstrijd niet goed gespeeld, maar toch kwam hij naar voor als meest talentvolle Rode Duivel. Op basis dus van de vooroordelen."

COMBINATIE

Kris Van Der Haegen: "En zo werken we bij de nationale jeugdploegen met twee tegenovergestelde werelden: die van de ploegen die moeten spelen voor kwalificatie (en dus rekening houden met rendement) en die van de futures, waar door gebrek aan body veel minder rendement kan gehaald worden. De provincie Limburg bijvoorbeeld bekoorde me een paar weken geleden enorm: laatrijpe spelers, technisch subliem, zelden gezien in een provinciale selectie. Er liep er zelfs eentje bij die bij de eerste ploeg in derde provinciale speelt. Ik durf er nu mijn hand voor in het vuur steken dat enkele van die middenvelders binnen drie-vier jaar in eerste of tweede klasse geraken. Die jongens zijn U17 op hun identiteitskaart, maar eigenlijk behoren ze tot de U15. Ze botsen in de reguliere competitie telkens op het fysieke vermogen van hun concurrenten. Op





(Futures team)

basis van enkel hun prestatie worden ze afgekeurd, maar als je selecteert op ontwikkeling, dan bezitten die gasten het mooiste profiel en de fijnste competenties.

Wij ijveren ervoor om het voordeel van de kalenderleeftijd uit te schakelen, want dat is echt oneerlijke concurrentie. Wanneer het fysieke verschil dan wegvalt, meestal bij de U19, dan zie je andere spelers uitblinken. Analyseer de selecties van de teams in eerste klasse: de meeste spelers verjaren in de eerste vier maanden van het jaar. Sterke jongens missen dan hun doorbraak, omdat ze vroeger telkens profiteerden van het voordeel van hun lichaam.

Ook bij provinciale selecties duikt dat fenomeen heel vaak op. We plaatsten een camera op twee spitsen, eentje van beide ploegen, tijdens de oefenmatch van de futures tegen de provinciale eindselectie U17. Dat leverde ons heel wat bewijsmateriaal op voor deze cursus. Een duidelijk verschil. De provinciale aanvaller krijgt de bal, loopt recht naar de goal en knalt zo hard hij kan. Hij is minder mobiel en laat zich minder betrekken in de combinaties. De spits van de futures is klein en fijn, wel beweeglijk en gaat telkens druk zetten. Hij biedt zich aan om te kaatsen en glipt weer weg. De provinciale selectie startte overweldigend, maar na een kwartier kantelde het wedstrijdbeeld, want de provincialers verspeelden veel energie. De futures laten namelijk de bal het werk doen en wonnen uiteindelijk met 6-1."

BASISCOMPETENTIES

Kris Van Der Haegen: "De toekomstige topvoetballer moet volgens de visie van de KBVB beschikken over zes basiscompetenties: winnaarsmentaliteit, emotionele stabiliteit, présence, explosiviteit, spelinzicht en bal- en lichaamscontrole. In het huidige voetbal spelen winnaarsmentaliteit en zelfontwikkeling een grote rol.

Talent alleen volstaat niet. Wat maakt nu het verschil? Het mentale, de gedrevenheid, de drang om te winnen, nieuwsgierigheid, zelf beter willen worden, op training het maximum geven, leergierigheid, je thuis verder vervolmaken. Dat is een ongelooflijk potentieel van de speler. Wie dat bezit, maakt het verschil. Je geeft hen tips, ze pakken het op en stellen bovendien nog vragen. Anderen denken dat ze er al zijn omdat ze een oproepingsbrief krijgen als jeugdinternational. Volgens hen is hun doel volbracht, terwijl het dan pas begint!

Wat is de definitie van talent? Een samenhang van eigenschappen die er voor zorgen dat je een bepaald iets beter kan dan een ander. Die dingen kan je ontwikkelen in een goede context. En daarbij is het willen doorontwikkelen belangrijk!

Emotionele stabiliteit vind ik ook belangrijk. Een speler die bij een achterstand zijn ploegmaats blijft aanmoedigen, zijn houding tegenover de scheidsrechter, zijn reactie op feedback van de coach of van de supporters. Hij ergert zich niet aan mislukte acties van zichzelf of een medespeler. Hij blijft gefocust op het spel. Hoe gaat hij om met een plaats op de bank? Jeugdspelers leren tijdens hun opleiding te weinig om te gaan met een invallersstatuut. Sommigen zitten nooit op de bank bij hun club en kunnen die gevoelens dan moeilijk verwerken wanneer ze bijvoorbeeld bij de nationale ploeg naast de basis vallen. We respecteren de ontgoocheling, maar die mag niet doorwerken in de groep of in de prestatie.

Romelu Lukaku is het mooiste voorbeeld van présence op het veld. Ondanks zijn jonge leeftijd straalt hij zelfvertrouwen uit, toont lef en leiderschapkenmerken, is teamgericht. Naast het veld laat hij het allemaal op zich afkomen, op het veld stuurt hij medespelers door actieve coaching, hij durft acties te ondernemen, vraagt de bal, herstelt op positieve wijze een fout. Kortom: hij is een voorbeeld voor de andere spelers. In hun vertrouwde omgeving zie je vaak de leiders, maar in de groep van de nationale ploeg creëer je een heel nieuwe situatie, met allemaal toppers.

Veel makkelijker te herkennen bij talentscouting zijn de explosiviteit, het spelinzicht en de bal- en lichaamsbeheersing (techniek en coördinatie). Een explosief type zet zijn beweging zeer snel in en hij verplaatst zich zeer vlot in alle mogelijke richtingen. Vooral de eerste meters vallen op. Hij voert zijn bewegingen ook snel uit. Met spelinzicht bedoelen we de gave om onder druk meteen de juiste beslissing te nemen, met en zonder bal. Afhankelijk van de spelsituatie, de positie van de bal en de medespelers. Zo iemand denkt altijd een fase vooruit. Hij kijkt weinig naar de bal, voert meestal een geïoriënteerde controle uit. Vaak zijn deze spelers ook meester over de bal. Ze bewegen sierlijk over het veld. Ik noem hen stylisten. Veel van deze eigenschappen vallen direct op, maar talentscouting vergt meer dan één wedstrijd bekijken. Ik bekijk iedereen meerdere keren, volg alles van dichtbij op.

Wanneer we scouten voor de nationale ploeg geven we punten op deze zes individuele eigenschappen. Van één tot vijf. Een internationaal scoort doorgaans 24 op dertig. Dus wanneer één van de competenties ontbreekt, dan moet hij uitblinken op de andere vijf. Deze manier van beoordelen gebruiken we ook voor de testen aan de topsportscholen. Hier eisen we 21 op dertig."

PROFIELEN

Kris Van Der Haegen: "We leren de toekomstige talentscouten ook denken in profielen. Je vertrekt telkens met een bepaalde achtergrond, een specifieke context. Jouw club heeft bijvoorbeeld geen diepe spits in de eigen opleiding. Jij moet dus op zoek naar talent met het profiel van een diepe spits. In het 4-3-3 systeem van de KBVB onderscheiden we zeven profielen: doelman, flankverdediger, centrale verdediger, verdedigende middenvelder, aanvallende middenvelder, flankaanvaller en centrumspits. We lieten de deelnemers een naam plakken op ieder profiel, zeg maar de ideale voetballer op die plaatsen. Internationaal en nationaal. En dan zochten we samen naar drie voetbalspecifieke eigenschappen/kwaliteiten per positie, technisch-tactisch. Wel telkens binnen onze eigen 4-3-3, want bij een 4-4-2 bijvoorbeeld creëer je andere profielen. Zo leerden we niet alleen van elkaar, we bevestigden onze vondsten ook via beeldmateriaal uit de bijgewoonde wedstrijden.

De Rode Duivels missen al een tijd een vaste rechterflankverdediger. De bondscoaches hebben al een paar jongens geprobeerd, maar niemand voldoet perfect aan het profiel van een rechtsachter. Dat bewijst dat talentscouting belangrijk is om de juiste spelers te vinden voor een ploeg. Bij scouting moet er dus ook heel sterk rekening gehouden worden met deze profielen. Vroeger zag je bij de regionale selecties allemaal aanvallers en nummers tien, want iedereen selecteerde de beste spelers. En net de aanvallers en de nummers tien lopen het meest in de kijker. Een rechts- en een linksachter werd nauwelijks opgeroepen, dus schoven de trainers een rechtsvoor een rij achteruit. Die tijd is nu voorbij. Nu tellen de profielen en bij die zoektocht is de bril van de talentscout een handig hulpmiddel."

Voor meer informatie over de opleiding van talentscout kan je terecht op volgend adres:

http://www.footbel.com/nl/trainers/opleidingen_trainers/voetbal/talentscout.html

Frederik Spruyt & Samuel Marquez

Beiden U16

Zitten in dezelfde klas

Maar heel verschillend!



(Photonews, Valencia / Barcelona - Liga - 02.03.2011 - Lionel Messi v Ricardo Costa)



Voorkom choking: breng een stukje angst in de training!

Cruijff en Van Marwijk hebben ongelijk dat penalty's niet te trainen zijn.

Warner de Weerd

AMSTERDAM- Het is het ultieme gevoel van machteloosheid voor elke trainer: de penalty, of nog erger de shoot-out, waarbij wordt beslist wie de cup wint. Je weet dat je speler onder grote druk staat, maar er is niets dat je kunt doen om hem te helpen. "Johan Cruijff en ook Bert van Marwijk hebben daaruit geconcludeerd dat door die stress strafschoppen niet te trainen zijn", verklaart Raoul Oudejans.

INLEIDING

"Recent onderzoek toont aan dat dit niet waar is. Je kunt de situatie met een aantal kunstgrepen nabootsen op training", aldus Raoul.

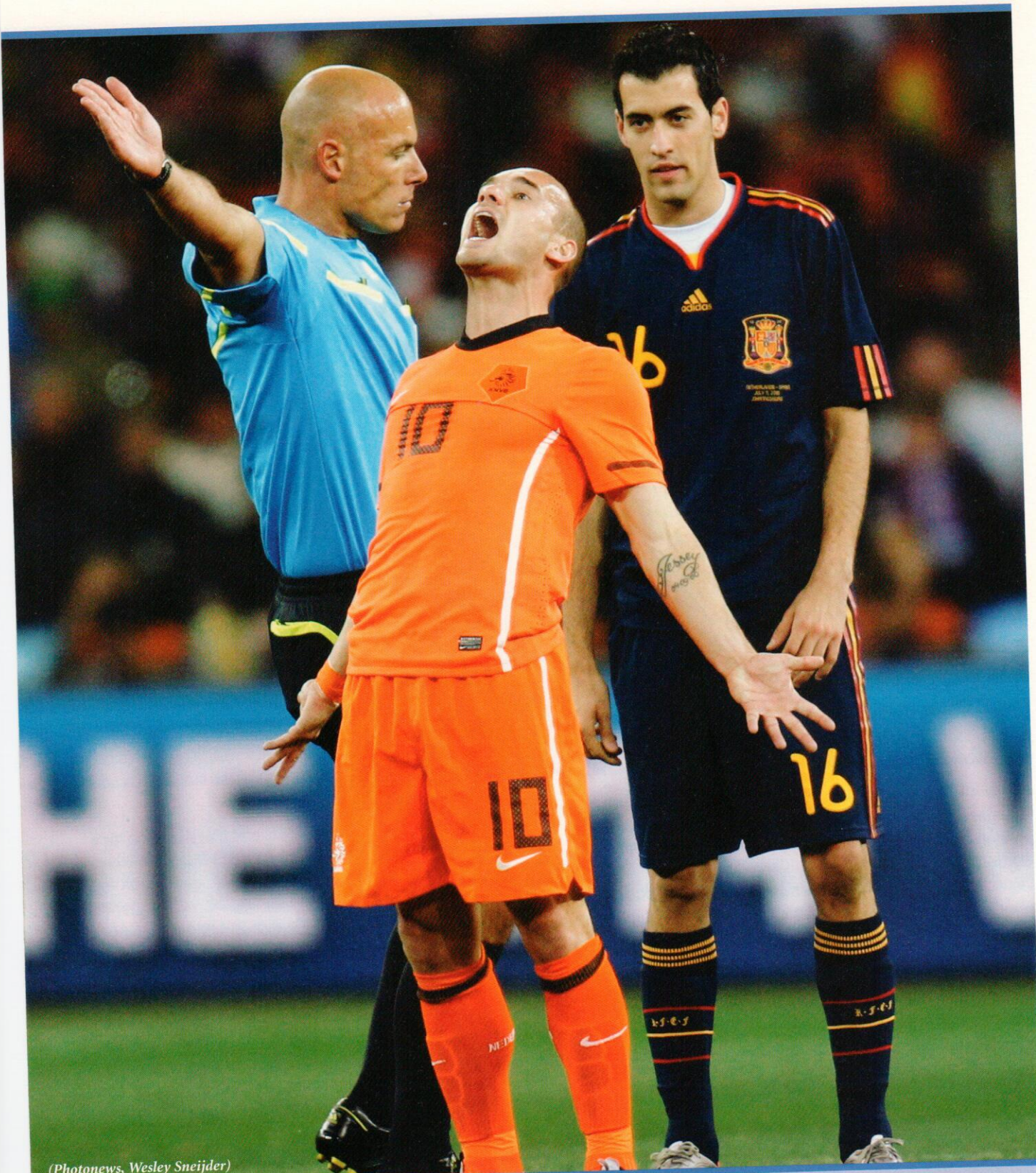
Raoul Oudejans (43) woont in Amstelveen en is wetenschapper aan de Vrije Universiteit (VU) in Amsterdam. Sinds 1991 is hij

werkzaam aan de Faculteit der Bewegingswetenschappen en in 1996 promoveerde hij met het proefschrift 'The optics and actions of catching fly balls', waarbij hij onderzoek deed naar de visuele controle bij het vangen van hoge ballen.

Het onderzoek dat hij samen met Rob Pijpers en Arne Nieuwenhuys (VU-wetenschapper) deed, voerde hij niet uit



(Raoul Oudejans)



(Photonews, Wesley Sneijder)

onder voetballers, maar onder basketballers, darters en agenten. Toch durft Oudejans bijna één op één zijn conclusies ook op voetballers toepassen.

Raoul Oudejans: "Hoewel er op voetbalgebied nog weinig onderzoek is gedaan naar de invloed van stress op spelers (ref.: een studentenproject op dit terrein liep in het voorjaar spaak), lijken de achterliggende oorzaken van stress universeel te zijn."

En dat maakt weer dat stressgerelateerde oefenstof zich niet hoeft te beperken tot het nemen van strafschoppen, maar

ook uitgebreider in het arsenaal van oefenmeesters opgenomen zou kunnen en misschien wel moeten worden.

De wetenschap heeft een lange weg afgelegd vooraleer onderzoek naar stress op sporters tot bredere inzichten leidde. In de jaren negentig werd gedacht dat spelers onder stress vooral gaan nadenken over hun bewegingen, terwijl dat eigenlijk niet nodig is aangezien ze die bewegingen van nature al beheersen. Deze angst voor falen zou er toe leiden dat de sporter zijn bewegingsuitvoering bewust probeert te controleren, met als gevolg dat automatismen verstoord worden. Volgens deze 'zelf-focus' theorieën wordt hierdoor





(Photonews)

de kans op 'choken' groter. Kort samengevat is choken het fenomeen dat sporters op het 'moment suprême' veel slechter presteren dan met hun staat van dienst mag verwacht worden.

In de laatste tien jaar is een nieuwe stroming opgekomen waarbij wetenschappers niet de zelf-focus, maar 'afleidingen van de aandacht' van de speler als reden zien waarom hij faalt op het beslissende moment.

Raoul Oudejans: "Dat kan bijvoorbeeld een bord zijn van toeschouwers waarop staat 'mis hem'. Maar vaak zijn het zorgelijke gedachten over de gevolgen als hij die penalty mist. Uit onderzoek is gebleken dat een kwart van de sporters afgeleid wordt door zulke zorgen."

Oudejans benadrukt dat dit door plots opkomende stimuli bepaald gedrag in het dagelijks leven essentieel is om te overleven.

Raoul Oudejans: "Het maakt dat je alert bent op je omgeving. Bijvoorbeeld dat je niet overreden wordt door een bus die veel te hard rijdt. Maar in de sport moet je die natuurlijke drang op bepaalde momenten uitschakelen. Daar gaat het om doelgericht je taken uit te voeren zonder dat je door iets of iemand afgeleid wordt. Alleen als het publiek om je heen moord en brand schreeuwt om ervoor te zorgen dat jij de strafschop mist, moet je stevig in je schoenen staan. Een vedettestatus kan dan nadelig uitpakken. Sterker, het is niet voor niets dat grote namen op WK's op belangrijke momenten falen. De druk op hun schouders is nog groter dan op hun minder bekende medespelers."

TRAINEN ONDER STRESS

Oudejans en collega's voerden hun onderzoek uit op drie geheel verschillende groepen: basketballers, darters en...agenten. Over de resultaten van het onderzoek op agenten is net een boek verschenen met de veelzeggende titel 'Trainen onder stress', wat Oudejans samen met Arne Nieuwenhuys en politieambtenaar en docent gevaarbeheersing Gerard Willemsen heeft geschreven.

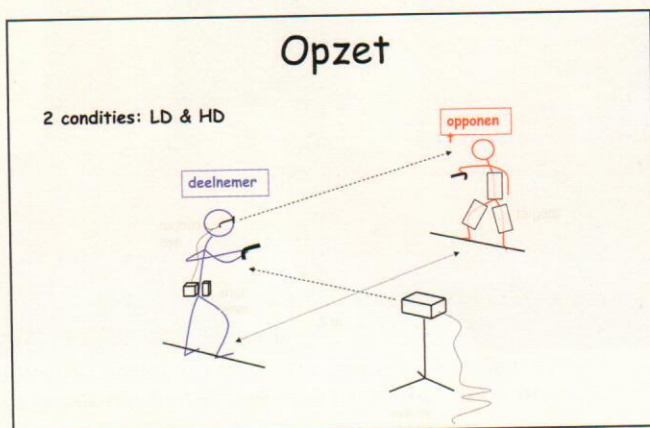
De agenten werden onderverdeeld in twee groepen. Eerst werd er een voormeting gehouden waarbij alle agenten zonder druk, dat wil zeggen zonder belemmerende factoren, op een kartonnen doelwit moesten schieten en ook op een met verfpatronen terugvurende opponent.



Raoul Oudejans: "Dat was om te controleren of agenten onder druk ook echt slechter gingen schieten. Met diezelfde gedachte hebben wij bijvoorbeeld in de onderzoeken naar darters en basketballers ook een angstmeting vooraf gedaan. Sporters konden zelf aangeven in hoever ze angstiger waren als er bijvoorbeeld camera's bij waren. Dat was subjectief, ze konden het zelf aangeven, maar voor ons was het belangrijk. Er zijn namelijk mensen, noem ze maar ijskonijnen, die van nature voor weinig zaken angst hebben. Die filter je er dan gelijk uit."

ACHERUITGANG

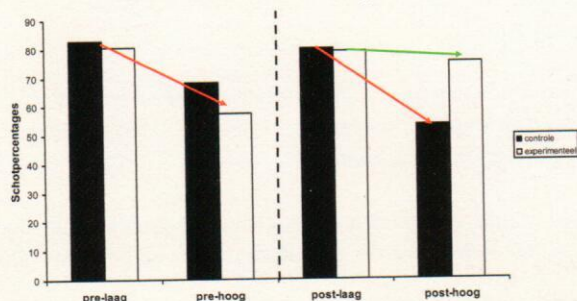
Tijdens de voormeting lieten agenten nog een flinke achteruitgang zien in hun prestatie zodra er sprake was van weerstand. Vervolgens ging één groep, de controlegroep, een aantal maal trainen zonder druk. De andere agenten, de experimentele groep, ging verspreid over twee weken drie maal een uur trainen met druk, dus met een tegenstander die weerstand bood. Daarna werd zowel de controle- als de experimentele groep opnieuw geconfronteerd met een situatie waarin onder druk gepresteerd moest worden. Wat bleek: de experimentele groep, die tijdens de voormeting even slecht presteerde als de controlegroep, had nu bijna geen verval terwijl de controlegroep niet beter presteerde dan twee weken eerder.



Laag druk Hoog



Resultaten Schotprestatie



Een soortgelijk onderzoek hebben Oudejans en Pijpers onder ervaren basketballers gehouden. Gedurende vijf weken oefenden ze hun vrije worpen zonder druk (controlegroep) of met druk (experimentele groep). De druk werd daarbij opgevoerd door kleine geldprijzen in het verschiep te stellen, camera's en een gedreven coach die er niet voor schroomde in de evaluatie spelers op hun tekortkomingen te wijzen. Ook hier was de conclusie: pas nadat de basketballers onder verhoogde druk getraind hadden, gingen hun prestaties in de nameting niet meer achteruit.

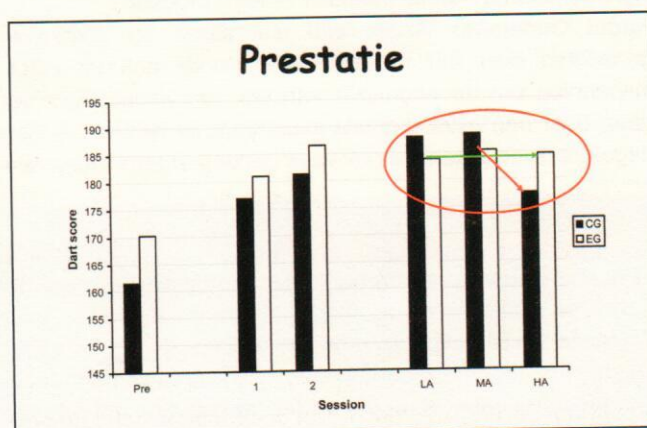
LANGERE TERMIJN

De vraag is natuurlijk: kun je spelers wel continu onder hoge druk zetten op training? OK, de methode werkt op korte termijn, maar ze kan op langere termijn ook contraproductief zijn. Bovendien is er het gegeven dat de angst die wordt gecreëerd op training nooit de stress van een echte wedstrijd kan nabootsen. Daarom hebben Oudejans en Pijpers onderzocht of je ook een teruggang in prestaties kan voorkomen als je met middelmatige angst traint.

Daartoe hebben ze twee groepen ervaren darters geselecteerd en op een klimmuur 'gezet'. Ze werden geconfronteerd met verschillende angstniveaus terwijl ze hangend aan de muur hun pijlen moesten gooien op een dartsbord dat even verderop ook aan de klimwand hing. De angstniveaus waren als volgt te onderscheiden:

1. Weinig angst, laag op de klimmuur
2. Middelmatige angst, laag op de klimmuur met stressbevorderende attributen zoals de nabijheid van camera's
3. Veel angst, hoog op de klimmuur.

Eén groep ging laag op de klimmuur trainen met weinig angst en één groep kreeg tijdens de trainingen te maken met middelmatige angst. Vervolgens werden beide groepen getest op de twee andere angstniveaus. De conclusie was dat de experimentele groep niets aan resultaten inboette: weinig of veel stress, de prestaties waren constant. De controlegroep kon het angstniveau met middelmatige stress nog aan maar zakte onverbiddelijk door het ijs toen ze aan hoge druk werden blootgesteld.



Raoul Oudejans: "Nogmaals, volgens mij zijn de conclusies één op één overdraagbaar op voetballers. Het loont dus om spelers tijdens de training gematigd onder druk te zetten, want dat lijkt ook te helpen als ze later onder hoge druk moeten presteren.

En ja, misschien moet je als trainer prikkelender gaan werken met camera's en kleine geldprijzen. Iets als "wie deze penalty mist, moet straks voor iedereen een sportdrankje betalen".



(Photonews, Germany v Serbia FIFA World Cup South Africa 2010
Germany's Lukas Podolski (R) looks dejected after missing a penalty)

EXTRA INSPANNING

Maar hoe kan het dat een sporter binnen een aantal weken significant beter met stresssituaties leert omgaan?

Raoul Oudejans: "Angst leidt niet alleen tot zorgelijke gedachten over het mogelijk falen, maar ook tot extra inspanning om de negatieve effecten van angst tegen te gaan door een extra mentale inspanning te leveren. In het dagelijks leven kijken we ook vaak genoeg ergens tegen op,

maar slagen we er uiteindelijk toch in. Angst leidt op langere termijn niet tot een verslechtering van de prestaties, ze komen alleen minder efficiënt tot stand. Het nemen van een penalty kun je ook zien als iets waar je tegenop kijkt en ook dat kost tijd om de angst of stress, hoe je het ook wilt noemen, onder controle te krijgen. Maar als je er bewust op traint, pluk je er wel de vruchten van, net zoals bij andere dingen waar je op oefent."

NASCHRIFT REDACTIE

Het valt enigszins buiten het kader van dit artikel, maar het onderzoek van Oudejans en Pijpers biedt ook een opening naar een bredere invulling van stress gerelateerde oefenstof. Het is algemeen bekend dat voetbalfinals nooit de mooiste wedstrijden zijn vanwege de druk die op de spelers ligt. Passes komen niet aan, de handelingssnelheid ligt te laag. Nu hangt een hoge handelingssnelheid samen met automatismen. Wederom in de basketbalsport heeft Oudejans aangetoond dat spelers die op het laatste moment pas naar de basket keken, nauwkeuriger de bal gooiden dan zij die een fractie eerder keken. Onderzoek naar deze visuele controle van het schot was schaars, maar Oudejans wist te bewijzen dat spelers die bewust hierop trinden vele stappen vooruit maakten.

Dat deed hij door ze onder meer van een speciale donkere bril te voorzien die pas op het laatste moment open ging. De basketballers werden hierdoor getriggert de looplijnen en de basket in een fractie van een seconde te overzien en te handelen. De vraag is dan: vertroebelen de 'zichtlijnen' van spelers die onder stress staan?

Raoul Oudejans: "Ja, het kijkgedrag wordt minder goed. Men gaat minder goed naar de doelwitten kijken en daardoor slechter schieten. Maar ook dit kan verbeteren: na training onder druk worden de schietprestaties weer beter. Ook hieruit kan de voetbalwereld lering trekken."



Naam: Joost Desender
Thema: waarheidszone beheersen: leiden en dribbel - frontaal duel

Aantal: 8+2K
Categorie/niveau: U9 Nat

Materiaal: 8 paaltjes, hesjes, ballen, twee verplaatsbare duiveltjesdoelen, zachte ballen
Duur: 75'

Richtlijnen en coachingwoorden:

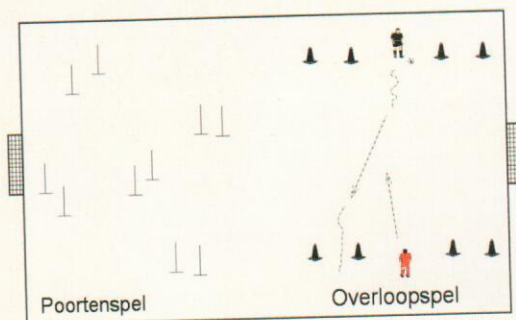
Fase 5-5

1. Maak zo snel mogelijk terreinwinst **GA DOOR**
2. Hou de bal kort aan de voet **BAL KORT HOUDEN**
3. Kijk niet voortdurend naar de bal **HOOFD HOOG**
4. Maak acties **ACTIE**
5. Maak een schijnbeweging en versnel **VERSNEL**

Speelfase

Basics: leiden en dribbelen
Teamtactics: waarheidszone - challenge
Mentale vaardigheid: durf-lef-overtuiging
Fysieke vaardigheid: versnelling + actie + versnel, richtingsveranderingen met en zonder bal, wendbaarheid

OPWARMING



SPELVORM

DUUR: 12'

Beschrijving:

Duiveltjesterrein

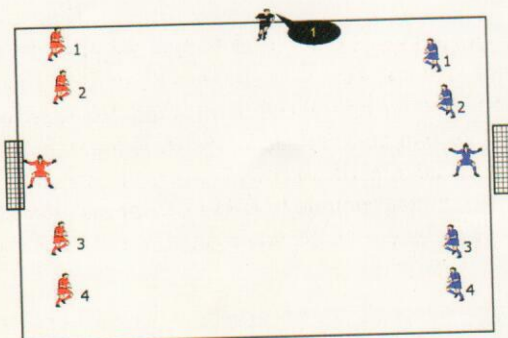
1. Balvaardigheid basisbewegingen met verplaatsingen + dribbelspel (= thv de poortjes dribbel maken)
2. Explosiviteit > Overloopspel
Scoren in kleine doeltjes, maak de keuze linker of rechterdoeltje
 1. Overloopspel zonder bal > aantikken
 2. Aftikken door te koppen met de bal
 3. Duel 1 tg 1 nummerspel

Fun: welke ploeg scoort de meeste punten?

Coaching:

1 tot 5

WEDSTRIJDVORM 1



1 / 1 NAAR 2 / 2

DUUR: 10'

Beschrijving:

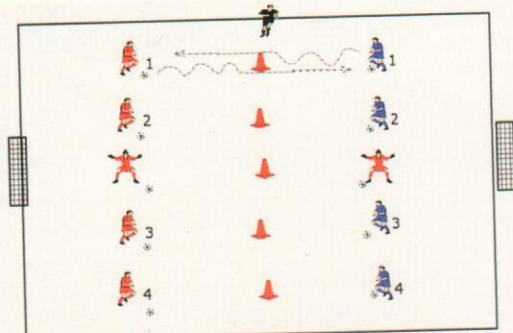
Duiveltjesterrein

Nummerspel
Trainer roept een nummer
Er wordt 1 / 1 gespeeld met K
Variante: trainer roept twee of meer nummers
Fun: welke ploeg scoort de meeste doelpunten?

Coaching:

1 tot 5

TUSSENVORM 1



INITIATIEFASE

DUUR: 10'

Beschrijving:

A: initiatie schijn- en passeerbewegingen (analytisch)
Body dribble, in & out, step over scissor
B: passieve tegenstrever (trainer)
C: actieve tegenstrever

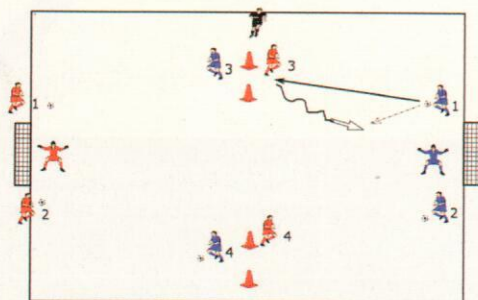
Fun:

Wie kan een speciale schijnbeweging (creativiteit aanmoedigen)?
Wie scoort de mooiste goal?
Wie lukt de mooiste 'move'?

Coaching:

1, 2, 3

WEDSTRIJDVORM 2



1 / 1 + K IN GOLVEN

DUUR: 12'

Beschrijving:

Na 4 aanvalsgolven aanvallers en verdedigers wisselen 2 series

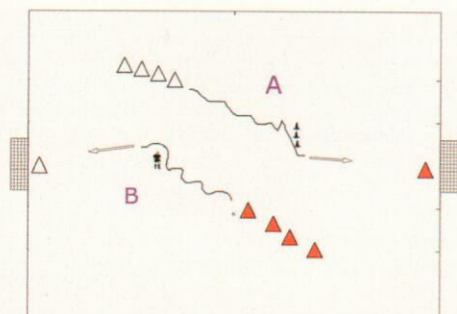
Variante: eerste bal diagonaal inspelen

Fun: welke ploeg scoort het meest?

Coaching:

1 tot 5

TUSSENVORM 2



DUUR: 8' (4X2')

Beschrijving:

A: initiatie schijn- en passeerbewegingen (analytisch)

Body dribble, in & out, step over scissor

B: passieve tegenstrever (trainer)

C: actieve tegenstrever

Fun:

Wie kan een speciale schijnbeweging (creativiteit aanmoedigen)?

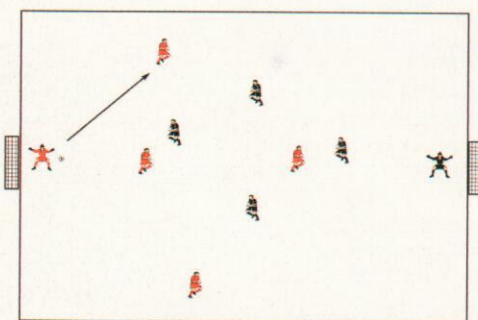
Wie scoort de mooiste goal?

Wie lukt de mooiste 'move'?

Coaching:

1, 2, 3

WEDSTRIJDVORM 3



DUUR: 15' (4X3')

Beschrijving:

Duiveltjesterrein

Wedstrijd 4 / 4 + keepers

Applaus bij geslaagde dribbel

Spelers aanmoedigen tot acties

Fun:

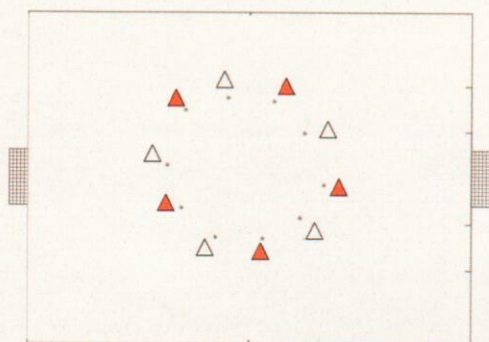
Wie wint?

Welke speler maakt de mooiste 'move'?

Coaching:

1 tot 5

COOLING DOWN



DUUR: 6'

Beschrijving:

Huiswerk: aangeleerde schijn- en passeerbewegingen

Body dribble

In & Out

Step over

Scissor

'TRUKEN'DOOS

Naam: Joost Desender
Thema: juiste keuze: dribbel of passing
 Frontaal duel 1 tegen 1

Aantal: 10 + 2K
Categorie/niveau: U11 Nat

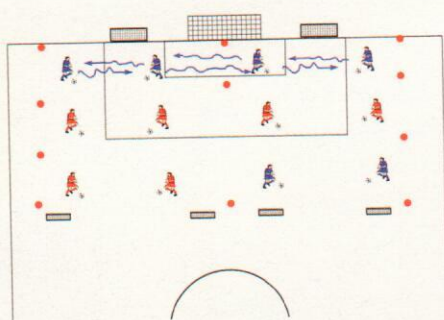
Materiaal: 10 ballen, markeerhoedjes, partijvestjes, 2 duiveltjesdoelen

Richtlijnen en coachingwoorden:

Fase 8-8 / COORDINATIEFASE

1. Dribbel en maak een actie **ACTIE**
2. Voer slechts dribbel uit als er niemand in gunstige positie vrijstaat (pass is sneller dan snelste speler) en er geen werkelijke doelkans is **ACTIE**
3. Dribbel door een verandering van richting op het juiste moment, door een verandering van snelheid of ritme en/of door middel van een schijnbeweging **VERSNEL**
4. Speler weet wanneer hij moet dribbelen (niemand in gunstiger positie aanspeelbaar, geen werkelijke doelkans en bij balverlies geen direct doelgevaar) **GEEF of ACTIE**
5. Kijk of er niemand beter aanspeelbaar is voor de dribbel in te zetten **KIJK**
6. Neem initiatief en ga vol overtuiging voor het duel **DURF**
7. Op het juiste moment de actie inzetten, ruimteperceptie, juiste timing **TIMING**

OPWARMING



Beschrijving:

4 hoedjes, 6m uit elkaar
 Spelers dribbelen naar elkaar toe
 Technisch-coördinatieve oefeningen
 Duur: 10"
 Explosiviteit - estafette

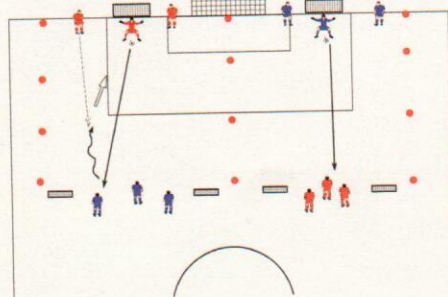
Fun:

Wie maakt de minste fouten? – Trainingsplezier
 Wie is eerst? (estafette)

Coaching:

1, 3, 5
 Timing, inschatten van de afstand

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 1 IN GOLVEN (DUBBEL)

Beschrijving:

Terrein: 1/4 van het terrein (20x30m)
 Totale duur: 10' (2x5')
 Duur beperken (intensiteit!)
 Na bal buiten
 Na doelpunt
 Max. 20"

FUN: welke ploeg scoort het meest?

Coaching:

1, 3, 4, 5

TUSSENVORM 1



SPECIFIEKE BALVAARDIGHEID - DRIBBEL

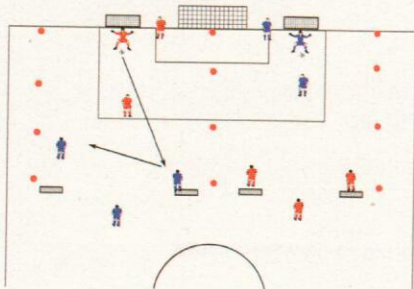
Beschrijving:

Verdediger speelt de bal in naar de aanvaller
 Gerichte controle
 Aanvaller maakt de keuze tussen L of R
 Verdediger moet voorwaarts verdedigen
 Na de dribbel duel met K
 Wie scoort na dribbel?
 Duur: 10'

FUN: welke ploeg scoort het meest?

Coaching:

1, 3, 4, 5
 Lichaamshouding + lichaamsschijnbeweging + zet de verdediger op verkeerde been

WEDSTRIJDVORM 2**2 / 1 + K IN GOLVEN****Beschrijving:**

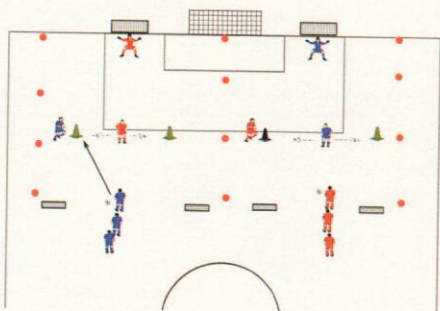
Totale duur: 10'
 Duur per golf beperken (intensiteit)!
 Na bal buiten
 Na doelpunt
 Max. 20"

Start: K brengt de bal in het spel op signaal jeugdopleider

FUN: welke ploeg scoort het meest?

Coaching:

1 t.e.m. 7

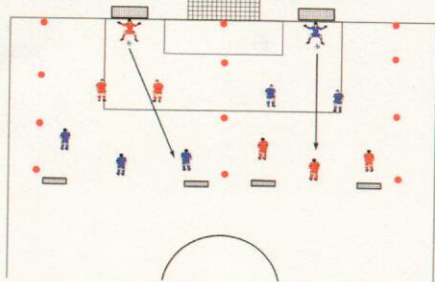
TUSSENVORM 2**Beschrijving:**

Terrein: 20x30m
 1 verdediger tussen beide hoedjes (mag enkel lateraal bewegen)
 Aanvaller heeft de keuze: pass (give and go) of dribbel
 Duur: 10'

FUN: welke ploeg scoort het meest?

Coaching:

1 t.e.m. 7

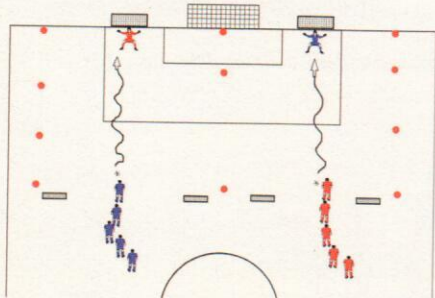
WEDSTRIJDVORM 3**K + 2 / 3****Beschrijving:**

Terrein: 20x30m (grootte kan aangepast worden naargelang het niveau)
 4x3' continu spel
 Wedstrijdreglementen
 K start het spel met inworp naar de tegenstrevers

FUN: welke ploeg scoort het meest?

Coaching:

1 t.e.m. 7

COOLING DOWN**Beschrijving:**

Shoot-out: om de beurt starten op de middenlijn, bal leiden en op het juiste moment de keeper omspelen en van dichtbij scoren
 De verliezende ploeg ruimt het materiaal op

Herhaling van de coachingspunten

Naam: Coppens Stijn, De Backer Jasper,
De Boeck Johan, De Clercq Kristof, cursisten
getuigschrift B centrum Lede
Thema: leiden van de bal (Basics: leiden,
dribbelen, afwerken)

Aantal: 6 + K
Categorie: U6-U7

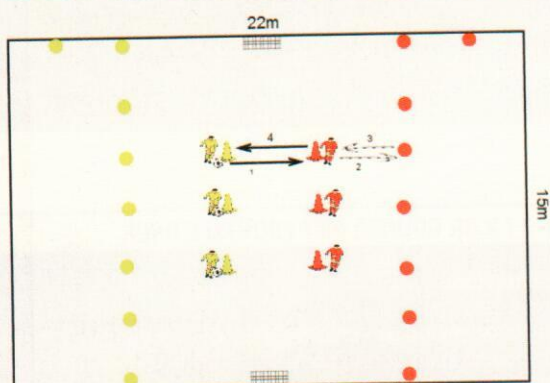
Materiaal: 8 ballen, 1 tennisbal, 4 gele
en 4 oranje hesjes, 1 duiveltjesdoel,
2 puggdoeltjes, 2 stokken, 8 gele en
8 rode hoedjes, 11 rode kegels,
3 gele kegels



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Probeer naar de bal te kijken als je hem vangt **KIJK NAAR DE BAL**
2. Zorg ervoor dat je bij het leiden of een dribbel de bal dicht bij de voet houdt **BAL DICHT AAN DE VOET HOUDEN**
3. Snel reageren en niet stilstaan na de actie **ACTIE VERDERZETTEN** en **NIET STILSTAAN**
4. Leiden met snelheid en niet stilvallen voor de verdediger **SNELHEID MAKEN** en **NIET STILVALLEN**
5. Acties maken en durven schieten **ACTIE en DURF (SCHieten)**
6. Maak duidelijk aan je medespeler dat je aanspeelbaar bent **LAAT JE HOREN**

OPWARMING



OVERLOOPSPEL EN INTEGRATIE OOG-HAND COÖRDINATIE

Beschrijving:

Terrein: 22x15m, gele en rode zone = 5m
Afstand tussen kegels is 3m, tussen kegels en potjes 4,5m
Fase 1 (exploratiefase):

De wolf (= de tikker) probeert zoveel mogelijk schapen (= overige spelers) te tikken terwijl ze overlopen van ene weide (rode zone) naar andere (gele zone). 2x overlopen per tikker, daarna nieuwe tikker. Varianten: overlopen met bal in hand, met bal in hand en extra punt door kegeltjes te tikken met bal, met bal aan voet

Fase 2 (individuele oog-hand coördinatie):

Alle spelers in 1 zone, door elkaar leidend met de bal aan de voet. T toont een oog-hand coördinatieoef. Spelers doen deze 5x na en steken dan over met bal aan de voet naar andere zone waar ze de bal terug in de handen nemen. T toont opnieuw een oef.

Fase 3 (oog-hand coördinatie per 2): zie tek.

Aan elke kegel 1 speler (1 kegel met 2 spelers). T toont oog-hand coördinatieoef. Men gooit/rolt/kaatst de bal naar elkaar. Speler die bal vangt, loopt naar potje achter zich. Hij tikt potje aan met zijn voet/bal/hand en loopt terug naar zijn kegeltje. Hij gooit bal terug naar de speler tegenover hem die hetzelfde doet.

Fun:

Fase 1: Welke wolf kan de meeste schapen pakken? Welk schaap wordt niet getikt? Wie kan het meeste extra punten verzamelen door kegeltjes te tikken?

Fase 2: Wie is eerst in de andere zone?

Fase 3: Welk duo is eerst terug op zijn plaats?

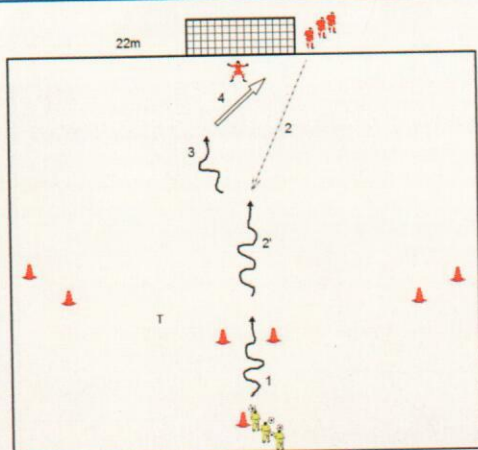
Coaching:

1-3

U6-U7

28

WEDSTRIJDVORM 1



K + 1 / 1 (IN GOLVEN) MET FRONTALE DRUK

Beschrijving:

Terrein: 22x20m.

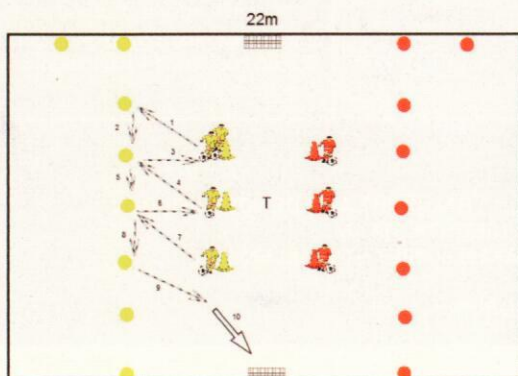
Op signaal van T leidt aanvallers (A) bal door poortje (dan vertrekt ook verdediger (V)) en probeert te scoren in groot doel. V kan na balverovering scoren in doeltje aan zijkanten. Idem voor K, hij mag bal ook meegeven aan medespeler (rollen, passen, gooien). Golf stopt bij bal buiten, na doelpunt of door T. Na 5' wisselen van kant.

Fun: scoren is 1 pt. Ev. bij weinig succesmomenten: succesvolle frontale dribbel is 1 pt, bal afnemen ook. Welke speler haalt meeste punten? Welke ploeg wint?

Coaching:

2, 4, 5

TUSSENVORM 1



ESTAFETTE

Beschrijving:

Terrein: 22x15m, gele en rode zone = 4m

Afstand tussen kegels = 3m, tussen kegels en potjes = 4,5m

Speler met bal aan kegeltje (1 kegel dubbel bezet). Op signaal van T start een speler (verste kegel) van beide ploegen. Hij loopt parcours af (zie tek.) zonder bal en terug naar zijn kegel. Dan start volgende speler. De laatste legt parcours af met bal in hand en scoort door gooien/rollen in minidoeltje. De ploeg die eerst scoort wint. Wisselen van richting en posities zodat iedereen kan scoren. 1 speler van ploeg met 3 loopt 2x per reeks (iedere reeks afwisselen van speler).

Varianten:

Wanneer speler aan zijn kegeltje komt, roept hij naam van volgende speler die dan vertrekt.

Lopen met bal in handen, potjes en kegel raken met bal

Leiden met bal aan voet, aan elk potje en kegeltje zet men voet op bal

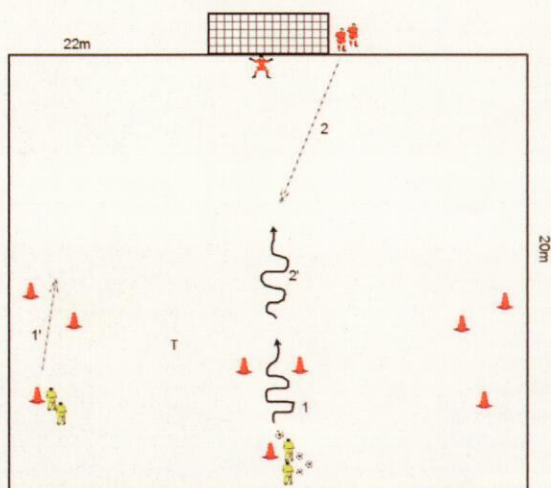
1 bal: leiden bal aan voet, aan het 2de potje past men naar de volgende speler (ifv niveau)

Fun: spelers geven hun ploeg een naam. Welke ploeg scoort eerst? Wie verzamelt het meeste punten?

Coaching:

2, 4

WEDSTRIJDVORM 2



K + 1 / 2 (IN GOLVEN) MET FRONTALE DRUK

Beschrijving:

Terrein: 22x20m

Terugkeren naar eigen post na actie. Op signaal van T: A leidt bal door poortje (dan vertrekt ook V) en 2^{de} A vertrekt en loopt door doeltje aan zijkant. A's scoren in groot doel. V kan scoren in doeltje aan zijkanten. Idem voor K, mag bal ook meegeven aan medespeler (rollen, passen, gooien).

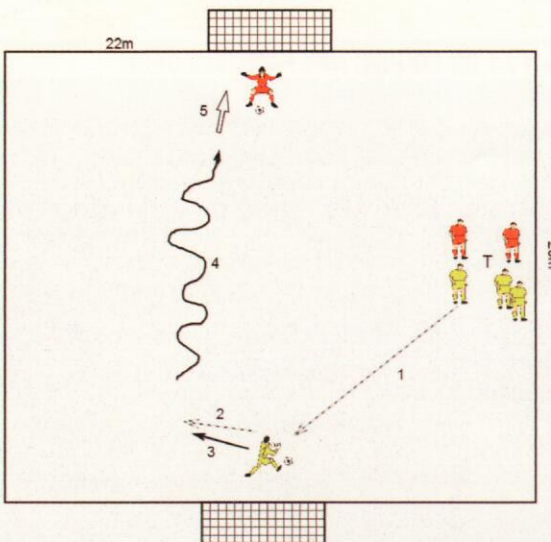
Golf stopt bij bal buiten, na doelpunt of door T. Na 2,5' wisselen A's onderling van posities en van flank. Na 5' wisselen A's met V's (1 A blijft staan). Na 7,5' wisselen de A's terug onderling.

Fun: idem WV1

Coaching:

4, 5, 6

TUSSENVORM 2



REACTIESPEL MET AFWERKVORM

Beschrijving:

Terrein: 22x20m, geel tegen oranje.

Op signaal van T lopen ze naar eigen K en tikken deze aan (high five, schouder,...) en vragen bal. K rolt uit naar medespeler en deze leidt naar doel van tegenstander en tracht te scoren. Na 4 beurten wisselen van K. Tijd om af te werken na ontvangen bal: 10' tot 15' (ifv niveau).

Varianten: startpositie spelers (rug/rug, hurkend...) en K (rug/gezicht naar doel, bal in handen,...), inspelen door K (rollen, passen...), afwerken (trappen, doelman dribbelen).

Fun: K's met benen open. De medespeler kruipt erdoor. Vervolg idem.

Fun: spelers geven hun ploeg een naam. 1 pt wie eerst bij zijn K is, 1 pt wie scoort. Welke ploeg wint?

Coaching:

3, 4, 5

Er ontbreekt plaats om de WV3 en de CD weer te geven

Naam: D'Hollander Kristof, cursist getuigschrift A, centrum Torhout
Thema: Bezetting voor doel, samenwerking tussen de 4 aanvallers (7,11,9,10)

Aantal: 14 + 2 K
Categorie/niveau: Seniors

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

Richtlijnen en coachingswoorden:

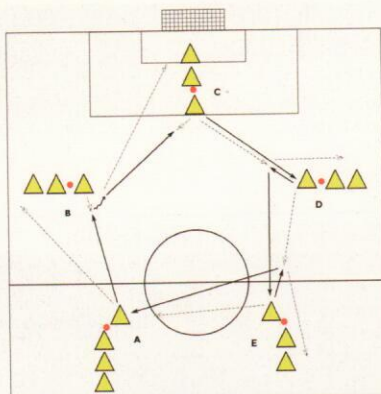
Basics:

1. Geef de halflange pas zo nauwkeurig mogelijk **GEEF**
2. Trap de voorzet met de juiste voet, op volle snelheid en zo hard mogelijk tussen doel en verdediging **ZET VOOR**
3. Probeer je vrij te lopen door je **los te haken** en/of achter de verdediging door te gaan
4. Probeer snel maar nauwkeurig af te werken **Trap**

Teamtactics:

1. Doelkans creëren via individuele actie
2. **Voorzet** trappen die bruikbaar is voor doel
3. Efficiënte bezetting **1^{ste}, 2de paal en 11m.**
4. Zo snel mogelijk **afwerken** bij een werkelijke doelkans

OPWARMING



Beschrijving:

Oefening 1 (zie tekening A tot C):

A (half)lange pas op B

B georiënteerde controle en pas op C...

Progressie: 2 ballen

Oefening 2 (zie tekening C tot A):

C geeft een (half)lange pas op D

D legt terug op doorgelopen C

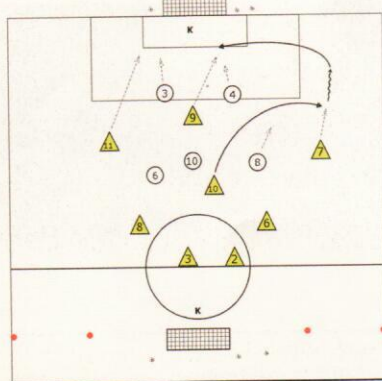
C (half)lange pas op E...

Oefening 1 uitvoeren gedurende 8', daarna ± 8' oefening 2

Coaching:

B: 1

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / 6 + K

Beschrijving:

Ploeg ▲: K+2+3+3

Ploeg O: K+2+3+1

Wij vragen aan de ploeg Δ om zo veel mogelijk via de flanken op te bouwen

Speler 11 en 7 goed open blijven

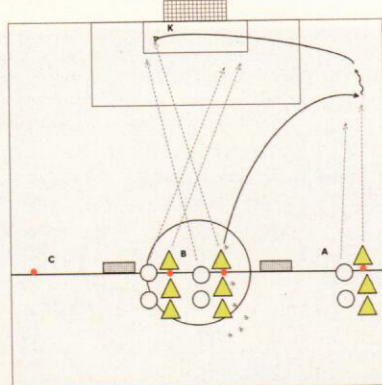
Duur: 14'

Coaching:

Alle coachingspunten zijn van toepassing

Wij coachen voornamelijk ploeg Δ

TUSSENVORM 1



3 / 3

Beschrijving:

Organisatie: zie tekening

B speelt de bal diep op de doorgelopen A

De 2 centrale spelers (B) sprinten naar het doelgebied (kruisen 1^{ste} / 2^{de} paal)

De 3 verdedigers vertrekken bijna gelijktijdig met de aanvallers A heeft de keuze tussen een voorzet trappen, de verdediger dribbelen en...

Wanneer de verdedigers of de doelman de bal onderscheppen kunnen zij proberen af te werken op de kleine doeltjes

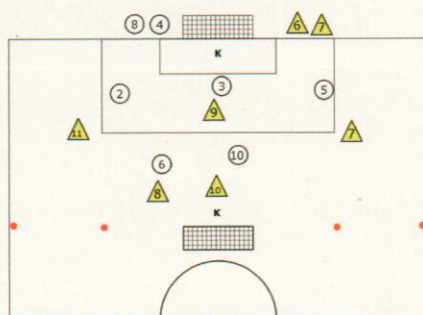
Duur: 2x7' (beide flanken uitvoeren)

Coaching:

B: 1, 2, 3 en 4

TT: 1, 2, 4

WEDSTRIJDVORM 2



K + 5 / 5 + K

Beschrijving:

Ploeg Δ: K+0+2+3

Ploeg O: K+3+2+0

Ook hier vragen wij aan ploeg Δ om veel via de flanken op te bouwen
Regelmatig reservespelers wisselen

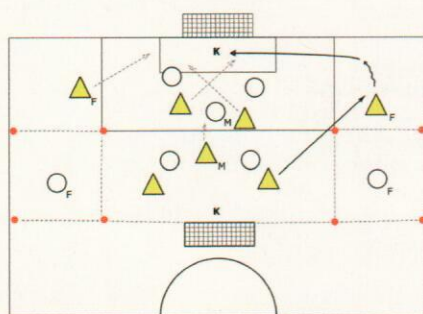
Duur: 14'

Coaching:

Alle coachingspunten zijn van toepassing

Wij coachen voornamelijk ploeg Δ

TUSSENVORM 2



VOORZETSPEL

Beschrijving:

Speelveld is opgedeeld in zone's

De spelers blijven in hun zone, behalve de centrale middenvelders (OM en ΔM) die mee mogen infiltreren naar de waarheidszone

Wanneer de aanval langs de R-flank wordt opgebouwd moet de L-flankspeler proberen om mee te infiltreren in de waarheidszone

Variante: flankspelers mogen met de bal aan de voet het doelgebied binnendrijven

Duur: 12'

Coaching:

Alle coachingspunten zijn van toepassing

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / 7 + K

Beschrijving:

Ploeg Δ: K+1+3+3

Ploeg O: K+3+3+1

Duur: 20'

Coaching:

Alle coachingspunten zijn van toepassing

Wij coachen voornamelijk ploeg Δ

Let op dat wij niet te veel coachen in de eindvorm (Fun!)

COOLING DOWN

Beschrijving:

Enkele rondjes uitlopen + rekoefeningen

Naam: Thomas Schepens, cursist getuigschrift
A centrum Lede
Thema: uitverdedigen wanneer flankverdediger onder druk gezet wordt rond de eigen waarheidszone (4-1-4-1 tegenover 4-4-2 in ruit)

Aantal: 16+2K
Categorie/niveau: Seniors

Materiaal: 2 doelen (waarvan 1 verplaatsbaar), potjes en 18 ballen, slalompalen, loopladder



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. RFV: als je onder druk komt te staan, kijk in de eerste plaats achteruit en speel bal in naar RCV **ACHTERUIT**
Maak jezelf weer aanspeelbaar na het inspelen op de RCV **BEWEEG**
2. RCV: maak je aanspeelbaar zodat de RFV je kan bereiken **SCHUIN ACHTER, IN STEUN**
Zoek zwakke zone van tegenstander, bij de LFV of LFA **ANDERE KANT / DIAGONALE PAS**
Kijk na de balaanname of je diep kan spelen bij RFA **KIJK DIEP**
3. LFV en LFA: moeten het veld breed houden **BREED**
4. CM: zich aanspeelbaar opstellen in zijn zone voor de verdediger en juist ingedraaid staan bij balontvangst. Wanneer RFA in balbezit aangespeeld wordt, moet de CM goed onder de bal blijven om steun te verlenen aan de RFA **AANSPEELBAAR / ONDER DE BAL**
5. RFA: rechterflankaanvaller moet breed staan, en op het juiste moment naar binnen bewegen om de bal te vragen bij de CV **TIMING / NAAR BINNEN**

OPWARMING



PAS- EN TRAPVORM

15'

Beschrijving:

2x7'

O is startpositie: speler speelt in op 2 en zet direct druk (afstand 4m)

2 speelt in op 3

3 speelt in op 5

5 drijft in en speelt in op 9 die aflegt voor 5 die op K speelt

9 doet loopcoördinatieoefeningen (loopladder en zigzag bewegen tussen palen)

Inspelen op K: eerst over de grond in de voet en K speelt ook met de voet naar 9

Na 7': inspelen in handen van K

Opwarmingsoefeningen eerste 7'

Tweede 7': versnelling van 3 naar 5

Aantal spelers per positie: 2: 1 speler; 3: 2 spelers; 5: 2 spelers;

9: 1 speler

3 spelers starten aan loopladder, 2 spelers starten aan de staande palen

Doorschrijven: 0 - 2 - 3 - 5 - 9

Coaching:

1 t/m 5

WEDSTRIJDVORM 1



K + 9 / K + 7

Beschrijving:

2x7'

Rode ploeg speelt in K+4+1+3+1 (te coachen ploeg)

Groene ploeg speelt in K+3+4 (krijgt als opdracht mee druk te zetten op FV)

FV komt onder druk te staan, speelt op CV die meerdere opties heeft (zie tekening)

We opteren hier om de tegenpartij nog niet van een spits te voorzien om de CV de mogelijkheid te geven om de zwakke zone van de tegenstander makkelijk te bereiken

Het spel wordt telkens opgestart door de keeper van de rode ploeg die 2 of 5 aanspeelt

Coaching:

1 t/m 5

TUSSENVORM 1



PAS- EN TRAPVORM VANUIT WEDSTRIJDPOSITIES

Beschrijving:

O speelt in op FV en zet direct druk

FV speelt achteruit in op CV

CV speelt in op FA (diagonale pas)

FA leidt de bal en speelt in op DS die de bal teruglegt

FA werkt af

We doen dit afwisselend L en R

Doorschrijven: vaste posities, enkel O en FV schuiven door

Na 5' wisselen we telkens van positie: CV en FV wisselen onderling, DS en FA wisselen

Dit doen we opnieuw na 5' zodat alle aanvallers kunnen afwerken

Coaching:

1 t/m 5

WEDSTRIJDVORM 2

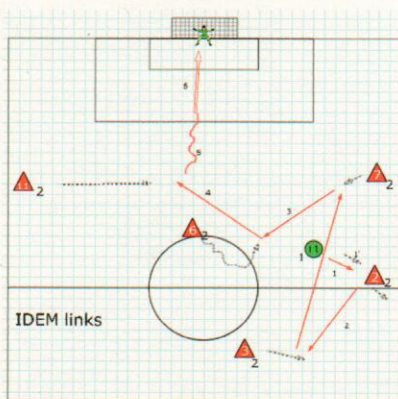


K + 8 / K + 8

Beschrijving:

Rode ploeg speelt in K+4+3+1 (te coachen ploeg)
Groene ploeg speelt in K+3+4+1 (krijgt als opdracht mee druk te zetten op FV)
Het spel wordt telkens opgestart door de keeper van de rode ploeg die 2 of 5 aanspeelt
In deze WV2 opteren we voor 1 spits bij de tegenpartij (moeilijker maken voor CV)

TUSSENVORM 2



PAS- EN TRAPVORM VANUIT WEDSTRIJDPOSITIES

Beschrijving:

O speelt in op FV en zet direct druk
FV speelt achteruit in op CV
CV speelt in op FA die naar binnen komt en bal vraagt
FA kaatst op CM
CM speelt in op FA (andere) die naar binnen is gekomen en bal vraagt en afwerkt

We doen dit afwisselend L en R

Doorschuiven: vaste posities, enkel O en FV schuiven door
Na 7' wisselen CV en FV van positie en wisselen FA van functie (naar binnen komen en kaatsen + afwerken)

Coaching:

1 t/m 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / K + 8

Beschrijving:

Rode ploeg speelt in K+4+1+3 (te coachen ploeg)
Groene ploeg speelt in K+2+4+2 (krijgt als opdracht mee druk te zetten op FV)

COOLING DOWN

Beschrijving:

2 rondjes uitlopen + overlopen van het thema van de training (de verschillende opties nog eens overlopen)

Naam: André Vincent, kandidaat UEFA-A, centrum Blegny
Thema: de verdedigende middenvelders houden geen rekening met elkaar. Ze spelen in balbezit enkel voor zichzelf (individueel/-egoïstisch)

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

Materiaal: 1 groot verplaatsbaar doel, dopjes, hesjes, ballen

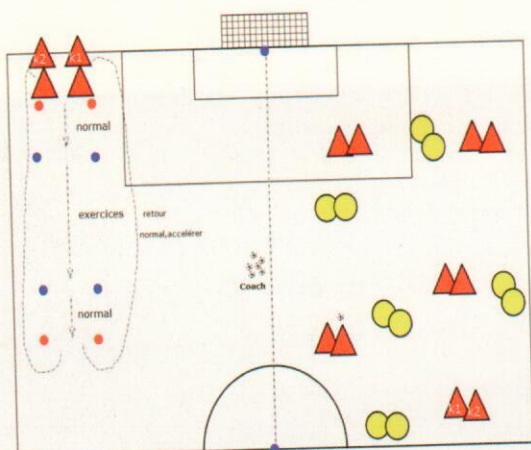


Richtlijnen en coachingswoorden:

- 1- Altijd spelen in relatie tot je medespeler **KIJK - SPREEK**
- 2- Ruimte creëren voor je medespeler **BEWEEG - VRAAG**
- 3- Steun verlenen maar je medespeler moet blijven **GA - BLIJF**

20'

OPWARMING



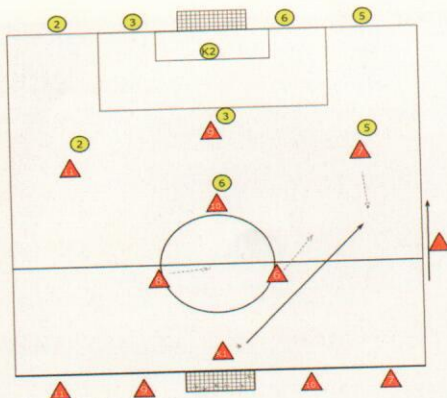
Beschrijving:

1. Op 1/2 veld
2. 2 rondjes rond het veld
3. Plateau opwarming (8')
4. Spelen op balbezit door 2 x 2 ploegen van elk 5 duo's waarbij de spelers van elk duo elkaar een hand geven (8')

Coaching:

1. Communicatie tussen de 2 spelers die een duo vormen

WEDSTRIJDVORM 1



6 + K / 4 + K

12'

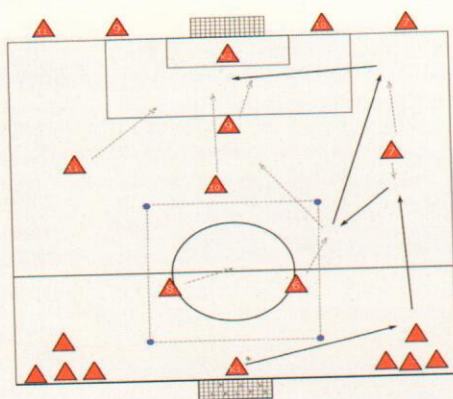
Beschrijving:

1. Op 3/4 veld
2. Te coachen ploeg: 1-3-3
3. Andere ploeg: 1-3-1
4. In golven van 3'
5. Start bij K1 (rood) die afhakende 7 of 11 aanspeelt
6. Wanneer de ploeg in minderheid de bal recupereert, tracht ze te scoren in doel van K1

Coaching:

- 1, 2, 3

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

1. Op 3/4 veld
2. Start bij K1 die 2 of 5 aanspeelt
3. 2 of 5 passt naar 7 of 11 die teruglegt op 6 of 8
4. 6 of 8 speelt naar 7 of 11 die voorzet trapt naar 9, 11 of 7 en 10
5. 6 of 8 sluit aan voor 2de bal, de andere blijft in de afgebakende zone (blauwe dopjes)
6. Telkens na 2 acties de 4 offensieve spelers snel wisselen

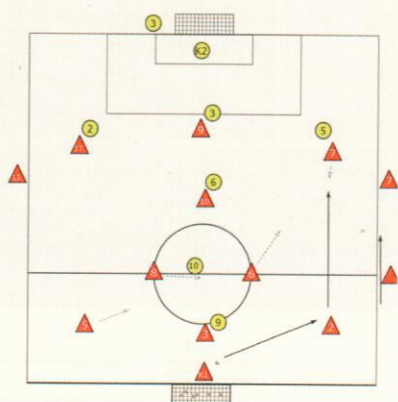
Coaching:

- 1, 2, 3

WEDSTRIJDVORM 2

9 + K / 6 + K

15'



Beschrijving:

Op 3/4 veld

Te coachen ploeg: 1-3-3-3

Andere ploeg: 1-3-2-1

Start bij K1 (rood) die 2 of 5 aanspeelt

Wanneer de ploeg in minderheid de bal recupereert, tracht ze te scoren in doel van K1

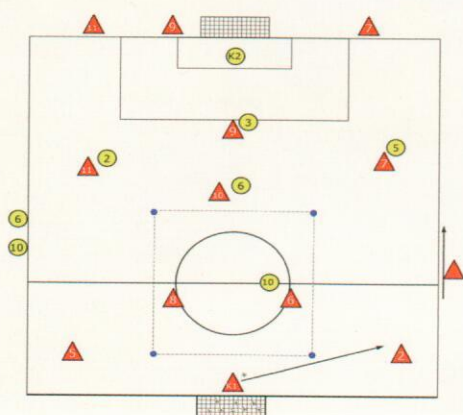
Speler 7 en 11 rood en 3 geel wisselen na doelschot of na beëindigde actie

Coaching:

1, 2, 3

TUSSENVORM 2

15'



Beschrijving:

Op 3/4 veld

Idem als TV1 met integratie van tegenstander (2, 3, 5, 6, 10 jaunes)
1 van de 2 verdedigende middenvelders moet steeds in de afgebakende zone blijven (blauwe dopjes)

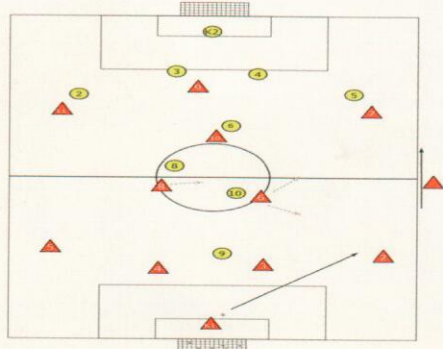
Coaching:

1, 2, 3

WEDSTRIJDVORM 3

10 + K / 8 + K

15'



Beschrijving:

Op volledig veld

Te coachen ploeg: 1-4-3-3

Andere ploeg: 1-4-3-1

Start bij K1 (rood) die 2 of 5 aanspeelt

Coaching:

1, 2, 3

COOLING DOWN

10'

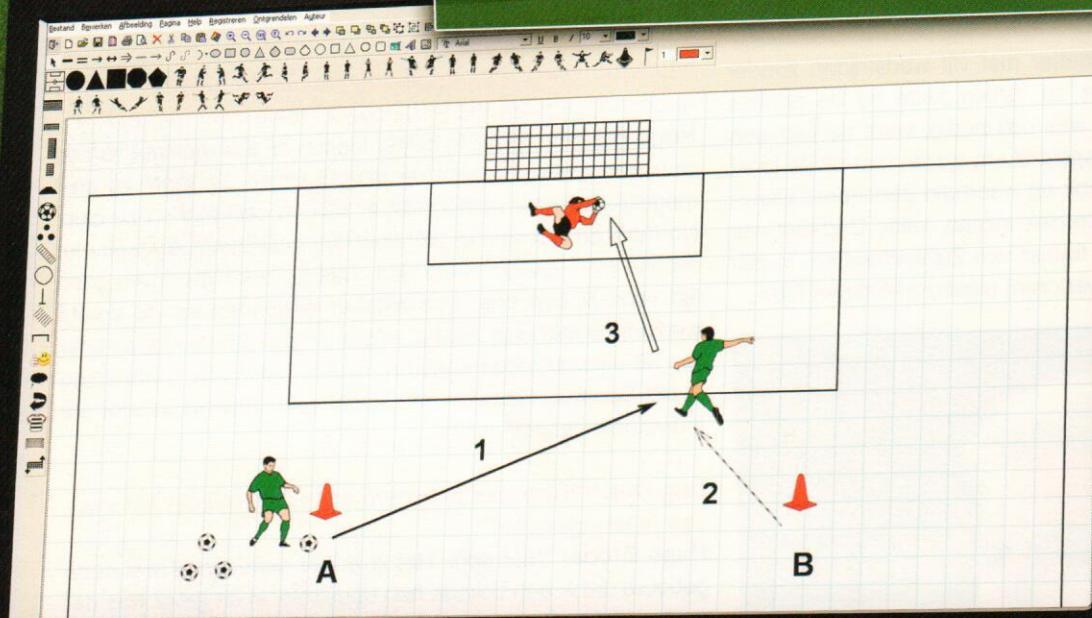
Beschrijving:

2 series vrije trappen van buiten het 16m-gebied (+/- 18m) op elke doelman

Materiaal opruimen

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!



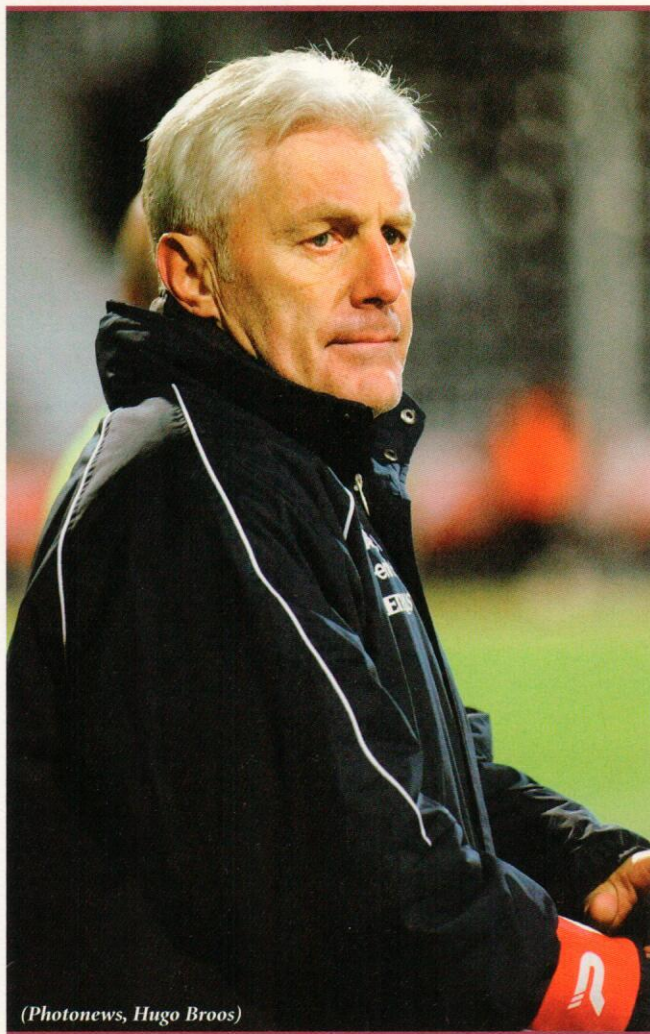


Hugo Broos: "Op de wedstrijddag rep ik met geen woord meer over de tegenstander!"

Kristof Vanderhoeven

Hugo Broos voorstellen is eerder overbodig. Elke voetballiefhebber kent de viervoudige Trainer van het Jaar en de successen die hij met Club Brugge en Anderlecht boekte. Toch duurde het bijna een jaar vooraleer Broos werd opgepikt na zijn minder geslaagde passage bij het Turkse Trabzonspor. Na een jaar vol verveling ging de beenharde verdediger van weleer de uitdaging aan om het onder Bart De Roover zwalpende Zulte-Waregem weer vlot te trekken.

Broos debuteerde eind oktober met vijf wedstrijden zonder nederlaag. Met die negen op vijftien zette hij de puntjes meteen weer op de i. Dat was ook nodig, want de verhalen over een ongemotiveerde spelerskern waren niet uit de lucht gegrepen. Of die roddels ook op waarheid gebaseerd waren en hoe hij de ommekeer precies inzette, wilde Dug-Out wel eens weten. We treffen de trainer van Zulte-Waregem in zijn bureau de dinsdag na de (verloren) uitwedstrijd tegen GBA.



(Photonews, Hugo Broos)

Dug-Out: "Wat zijn de eerste concrete stappen die je onderneemt wanneer je bij een nieuwe club begint?"

Hugo Broos: "Je oor te luister leggen bij alle mensen van de club, van assistenten tot de materiaalman. Je moet zo snel mogelijk te weten komen wat er reilt en zeilt binnen de club. Normaal gezien voer ik ook altijd een individueel gesprek met elk van mijn spelers, maar daar was bij Zulte-Waregem geen tijd voor. Ik ben hier eind oktober begonnen en de eerste wedstrijd onder mijn leiding volgde amper enkele dagen later (op 30 oktober tegen Lokeren, nvdr.). Tijdens de winterstage in het Spaanse Benalup heb ik wel tijd uitgetrokken voor die individuele gesprekken."

Dug-Out: "Observere je op een of andere manier het werk van je voorganger?"

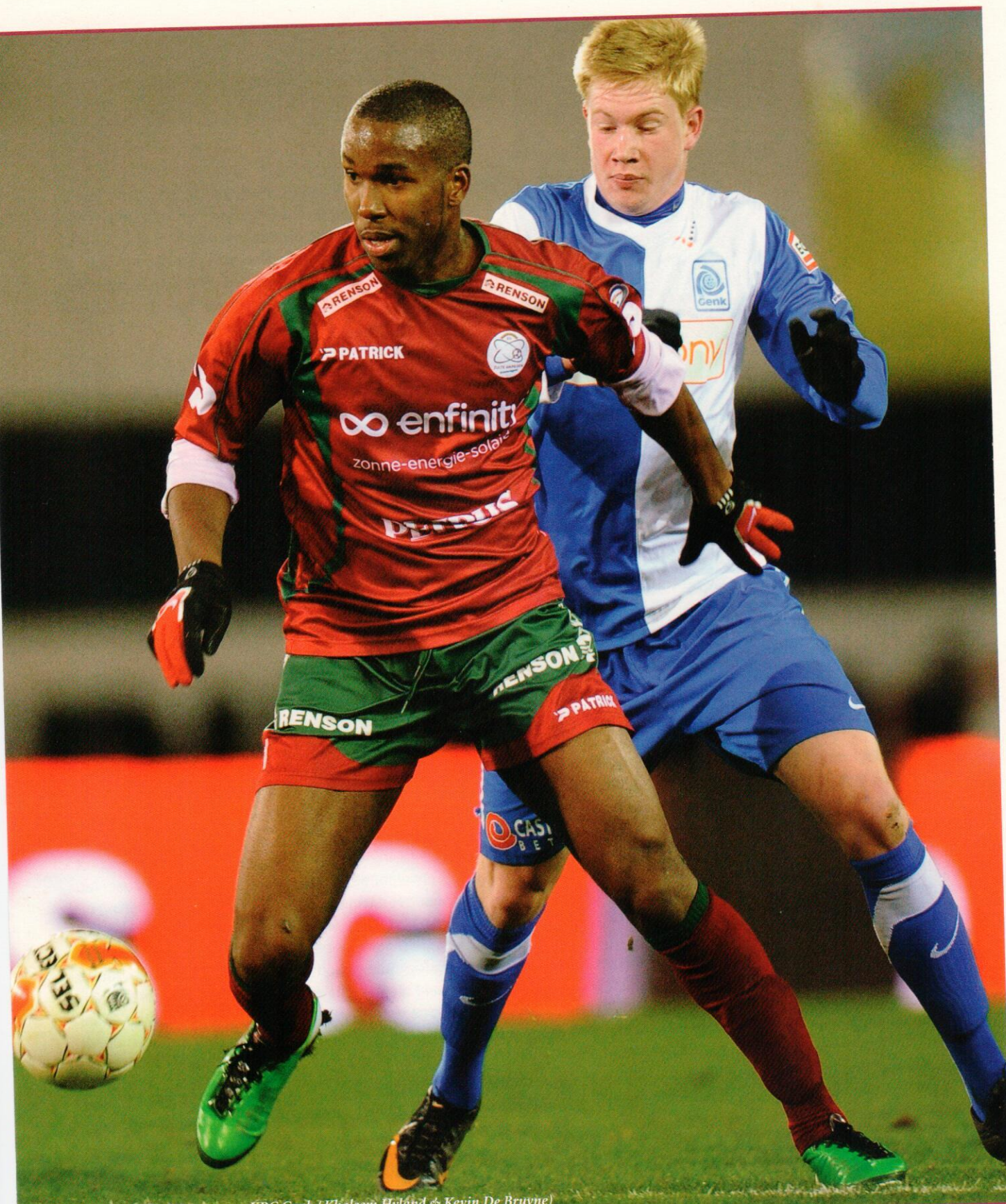
Hugo Broos: "Niet echt. Het is in het verleden al wel eens gebeurd dat ik een collega heb opgebeld. In dit geval was dat echter niet nodig aangezien **Gianni Devos** en **Eddy Van den Berge**, de twee assistenten van **Francky Dury**, hier nog steeds aanwezig zijn. Dat is het voordeel van het feit dat Belgische trainers niet de gewoonte hebben om steeds hun hele staf mee te nemen naar een andere club. Eddy en Gianni konden mij perfect informeren, ook over de malaise in de groep en de motivatieproblemen van sommige spelers. Die spelers heb ik trouwens wel meteen in mijn kantoor geroepen om hen duidelijk te maken wat ik van hen verwacht. Gelukkig hebben ze de boodschap allemaal goed en snel opgepikt."

Dug-Out: "In hoeverre bouw je verder op het werk van je voorganger?"

Hugo Broos: "Je veegt niet alles van tafel wat je collega heeft opgebouwd, maar ik leg toch meteen mijn eigen opstelling en speelstijl op hoor. Komt die toevallig overeen met die van mijn voorganger, dan ga ik ook niet speciaal veranderen om te veranderen. Idealiter speel ik met mijn teams in een platte 4-4-2 zoals destijds bij Club Brugge en Anderlecht. Alleen is dat in het hedendaagse voetbal niet meer vanzelfsprekend."

Dug-Out: "Waarom niet?"

Hugo Broos: "Het is heel moeilijk om tegenwoordig nog twee echte spitsen te vinden. Bij Club Brugge beschikte ik over



(Photonews, SV Zulte Waregem vs -KRC Genk / Khaleem Hyland & Kevin De Bruyne)

Foeke Booy en **Daniel Amokachi**. De eerste was sterk met de kop en wist het doel staan, maar was niet van de snelste. Dat compenseerde de tweede dan weer, want die had kracht en snelheid in overvloed. Bij Anderlecht had ik met **Nenad Nestrovic** een afwerker pur sang en daarrond dribbelde woelwater **Aruna** zich een weg naar voor. Tegenwoordig spelen de meeste teams die een 4-4-2 pretenderen te spelen, eigenlijk een 4-4-1-1. Ook op internationaal vlak zie ik niet veel teams meer die de echte 4-4-2 trouw zijn gebleven.

Manchester United komt –met **Wayne Rooney** en **Dimitar Berbatov** vooraan– waarschijnlijk nog het dichtst in de buurt. Het heeft ook te maken met het feit dat je als ploeg echt wel dominant moet zijn om steeds twee spitsen vooraan te kunnen houden.

Kijk naar Anderlecht, dat is veruit de meest dominante ploeg van onze competitie, en ook zij spelen met één sterke jongen vooraan en veel opkomende mensen.”



(Photonews, KAS Eupen vs SV Zulte Waregem / Daniel Panizzolo & Ernest Nfor)

Dug-Out: "In welke mate is het belangrijk dat je vroeger zelf op hoog niveau hebt gevoetbald?"

Hugo Broos: "Dat speelt geen rol (denkt na). Misschien voor sommige zaken een beetje, maar het is zeker geen must. Ik denk spontaan aan **Francky Dury** en **Emilio Ferrera**. Geen van beiden kende een grote spelerscarrière en toch groeiden ze uit tot goede coaches. Ik vind wel dat je bepaalde situaties sneller herkent als je ze ook al eens als speler hebt meegemaakt. Dus dat is misschien een verschil, dat iemand zoals Francky of Emilio de stiel leert door ervaring terwijl mensen zoals **Bob Peeters** of ikzelf het aan den lijve ondervonden hebben. Je zou kunnen concluderen dat een verleden als profvoetballer je sneller een trainerscarrière oplevert omdat je meteen al een stuk meer bekendheid binnen het wereldje geniet. Maar nogmaals, speltechnisch puur ik daar geen enkel voordeel uit. Francky en Emilio weten intussen ook wel hoe het spelletje in elkaar zit hoor."

Dug-Out: "Teken je zelf je trainingen uit?"

Hugo Broos: "Neen, dat doe ik niet meer (lacht). Ik heb ondertussen zo veel ervaring en routine opgebouwd dat ik het niet meer nodig acht om dat allemaal nog even op papier te zetten voor ik training begin te geven. Vroeger heb ik dat uiteraard wel gedaan. Ik heb thuis tientallen mappen liggen met trainingsvormen, maar ik zie er het nut niet van in om in het verdere verloop van mijn carrière nog eens tien mappen vol te schrijven. Het is meer op routine nu. We stellen telkens een weekschema op en dertig minuten voor ik het veld opga, denk ik even na over wat we vandaag juist gaan doen en hoe ik dat ga aanpakken.

Ik herinner me dat ik aan het begin van mijn carrière soms al eens met de handen in het haar zat omdat ik een training voor zestien man had voorbereid, terwijl er dan maar dertien kwamen opdagen.

Nu los ik dat snel op door een oefening hier of daar een beetje aan te passen, maar als beginnende trainer wijk je niet graag af van de originele oefenvorm."

Dug-Out: "Valt het je ook op dat er zo veel hoekschoppen en vrijschoppen slecht getrapt worden?"

Hugo Broos: "Dat is inderdaad frappant. Stilstaande fases, dat is iets waar je vaak op moet trainen. En dan nog, als je niemand hebt die de corners goed kan trappen, zal zelfs het regelmatig oefenen niet veel uithalen. Wij hebben daar bij Zulte-Waregem een probleem mee, ik durf dat zeggen. Wij hebben geen **Mbark Boussoufa**, of een **Ivan Leko** of een **Julien Gorius**.

Een goede hoekschop hangt voor mij af van drie factoren: heb je iemand met een goede traptechniek en beschik je over een aantal kopbalsterke spelers, dan kun je mits specifieke training echt wel brokken maken op dat vlak. Het wordt ook steeds belangrijker, want met een doelpunt uit een stilstaande fase kun je een gesloten wedstrijd helemaal openbreken. Ploegen zonder specialisten kunnen eventueel trainen op allerlei varianten, maar dat is ook niet zaligmakend natuurlijk. Je kunt wel eens een corner kort nemen of een nummertje opvoeren bij een vrijschop. Maar na die ene keer weten de tegenstanders het ook wel en is de verrassing weg."

Dug-Out: "Ook opvallend is dat veel verdedigers hun rechtstreekse tegenstander zo gemakkelijk laten voorzetten ..."

Hugo Broos: "Dat klopt. Al ben ik het niet eens met trainers die zeggen dat de voorzet er altijd uit gehaald moet worden. Als je bijvoorbeeld tegen GBA speelt, weet je dat je **Bart Goor** niet moet laten voorzetten. En bij Kortrijk, waar **Carevic** op de linkerflank rondloopt en de kopbalsterke **Rossini** in de spits staat, is dat zeker zo.

Voor zulke wedstrijden zeg ik tegen mijn rechtsachter of rechtermiddenvelder dat hij daarvoor moet opletten. Meer niet. Ik vind niet dat het mijn taak is om daar in de voorbereiding op die wedstrijd speciaal op te gaan trainen. Ik verwacht dat een speler die in de Belgische eerste klasse uitkomt, zulke dingen al in de jeugdopleiding heeft meegekregen. Als ik zeg "let op voor Goor want die heeft een goede voorzet in de voeten", dan verwacht ik dus dat mijn spelers weten wat ze moeten doen. Tijdens de wedstrijd kan ik eventueel nog wat bijsturen dat er korter op de man moet gespeeld worden of dat er meer moet geknepen worden, maar dat is het dan ook."

Dug-Out: "Is er een oefenvorm die je misschien wel tot vervelens toe herhaalt?"

Hugo Broos: "Tot vervelens toe hoop ik niet (lacht). We trainen vaak op afwerken op doel omdat er op dat vlak toch nog heel wat werk aan de winkel is. Dat doen we meestal door middel van pass- en trapvormen, al dan niet met flankwissel (zie oefenstof).

Ik werk wel zelden met tegenstanders of hindernissen in een afwerkvorm. Een verdediger zou zich moeten inhouden want die weet natuurlijk waar de bal gaat komen. En kegeltjes of poortjes gebruiken lijkt me nogal nutteloos. De bedoeling is gewoon dat je die combinaties en looplijnen zo vaak herhaalt totdat de spelers ze automatisch in de praktijk gaan omzetten tijdens de wedstrijd.

We hebben onlangs op het vermijden van buitenspel getraind en dan gebruik ik wel een paar kleine hindernissen (zie oefenstof). Het was me in de thuiswedstrijd tegen Westerlo opgevallen dat we wel erg vaak in de buitenspelval trappen en dus hebben we daar tijdens de week wat extra aandacht aan besteed. Met die oefening ving ik eigenlijk twee vliegen in een klap, want er werd niet alleen getraind op buitenspel, er moesten ook goede dieptepasses gegeven worden en ook dat doen we nog veel te weinig. Terwijl het zo simpel is: een bal over de grond tussen de verdediging en de kans is groot dat je oog in oog komt te staan met de doelman. Ik zeg wel degelijk 'over de grond', want ik zie dat veel ploegen –niet alleen wij dus– nog al te vaak voor de dieptepass in de lucht kiezen. Dat is nochtans veel moeilijker dan een eenvoudige doorsteekpass over de grond."

Dug-Out: "Welke hulpmiddelen gebruik je tijdens de wedstrijdvoorbereiding?"

Hugo Broos: "Een televisietoestel en een DVD-recorder de dag voor de wedstrijd en een wedstrijdbord op de dag zelf. De dag voor de wedstrijd tonen wij altijd een beeldencompilatie aan de spelers. Op dat moment bespreken we ook de belangrijkste punten van de tegenstander. We focussen in zo'n compilatie op tal van zaken: speciale vrijschopvarianten, snelle spitsen die aan banden gelegd moeten worden, flankspelers met een goede voorzet, enfin alles komt aan bod. Op de wedstrijddag zelf rep ik met geen woord meer over de tegenstander."



(Photonews, SV Zulte Waregem / Sammy Bossut)

Ik herhaal enkel nog even wie er wie moet dekken bij de stilstaande fases, maar dat is het dan ook. Juist voor de wedstrijd wil ik me zo veel mogelijk met mijn eigen team bezig houden."

Dug-Out: "Maak je die compilatie zelf?"

Hugo Broos: "Nee, dat doet Eddy, een van mijn assistenten. Hij geeft dan ook de nodige uitleg bij de beelden. De compilatie van de debriefing die we twee dagen na de wedstrijd houden, becommentarieer ik wel zelf. Eddy stelt ze samen, maar ik geef mijn visie bij de beelden. Vaak doe ik dat per thema, bijvoorbeeld: wat doen we goed/fout bij balbezit en bij balverlies? Af en toe verplicht ik de spelers om mee te denken en laat ik ze zelf de wedstrijd analyseren. En soms zwijg ik ook gewoon, zoals vandaag bijvoorbeeld. De fouten die we in de wedstrijd tegen GBA maakten, waren immers zo overduidelijk dat het tonen van de beelden meer dan duidelijk was."

Dug-Out: "Maak je ook aantekeningen tijdens de wedstrijd?"

Hugo Broos: "Ja, dat doe ik wel. Al moet je je daar niet te veel bij voorstellen. Ik noteer gewoon kernwoorden zoals buitenspelval, druk zetten enz., zodat ik daar tijdens de rust even op kan wijzen. Maar ik maak na de wedstrijd ook altijd een overzichtsblad met mijn versie van het matchverloop in drie à vier regels, de doelpuntenmakers en de opmerkingen die ik tijdens de rust heb gemaakt. Die samenvattingen hou ik mooi bij en bekijk ik voor elke terugwedstrijd nog eens. Dat is nuttig omdat je die kleine details die je opvallen tijdens de wedstrijd, vaak ook snel weer vergeet. Dankzij dat overzichtsblad wordt mijn geheugen opgefrist en kan ik mijn team nog wat extra nuttige informatie meegeven."

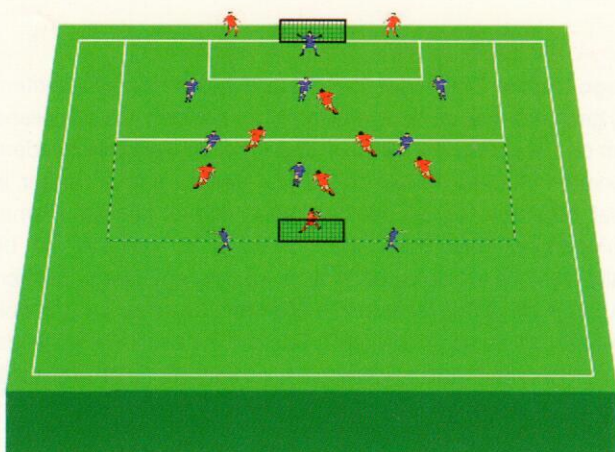
Dug-Out: "Welke oefenvormen herinner je je nog uit je eigen spelerscarrière?"

Hugo Broos: "Goh, nu vraag je me iets... (denkt na). Zoals elke voetballer speelde ik het liefst een partijtje. Niet de grote wedstrijdvormen over een volledig veld. Wel de kleinere wedstrijdjes met vijf tegen vijf of zes tegen zes, al dan niet met kaatsers en over een afstand van twee maal zestien meter (zie oefenstof). Ik denk niet dat ik ooit één doelpunt heb gemaakt in een van die partijtjes, maar ik hield van de strijd, van het competitieaspect in die oefening."

Ik herinner me ook nog een oefenvorm die wijlen **Raymond Goethals** ons destijds bij Anderlecht vaak liet oefenen. Hij liet ons regelmatig een wedstrijdvorm (zie oefenstof) spelen, tien tegen elf, waarbij de aanvallers uitsluitend moesten aanvallen en de verdedigers alleen maar mochten verdedigen. De verdedigers werden alleen maar verondersteld de bal te onderscheppen en weer in te leveren zodat de aanvallers een volgende aanval in elkaar konden boksen. Je zult wel snappen dat ik dat als verdediger niet de meest boeiende oefenvorm vond. Waarmee ik geen afbreuk wil doen aan de genialiteit van die oefenvorm. Want het ingenieuze aan die oefenvorm was dat Raymond regelmatig een belangrijke pion bij een van beide teams wegplukte, zodat dat team leerde hoe het moest voetballen zonder verdedigende middenvelder of met een centrale verdediger minder. Het gebeurt immers vaak dat je tijdens de wedstrijd een aanval moet afstoppen terwijl je als verdediging in een man-minder-situatie zit. Dan moet je dat als team weten op te vangen. Zulke scenario's trainden wij dus al op voorhand dankzij Raymond."



Oefenstof – Hugo Broos



De favoriete oefenvorm van Hugo Broos tijdens zijn spelerscarrière

WEDSTRIJDVORM: 6+K+2ka / 6+K+2ka

Doelstellingen:

Wie? Het hele team

Wat? Zowel verdedigen als aanvallen en afwerken

Waar? Over een afstand van 2x16m.

Beschrijving

Continue WV (met/zonder kaatsers (ka) naargelang variatie)

Vrij spel, ev. 3 of 2 keer raken als extra moeilijkheid

Met ka: enkel scoren in 1-tijd na pass van ka

Coaching (zonder kaatsers)

Verdedigers **bal opvragen** bij K: korte combinatie opzetten ofwel meteen **op doel trappen**

Zo veel mogelijk op doel trappen, **zoek de één-twee**

Spitsen afhaken en fungeren als ka zodat opkomende middenvelders kunnen afwerken, verdedigers kort op de man verdedigen, **K's** goed **meevoetballen**

Coaching (met kaatsers)

Verdedigers: **snij de passlijn** naar de ka **af**

K's: mogen **helpen bij het afsnijden** van de (vooral diagonale) passlijn naar de ka's

Aanvallers: **nu minder als ka fungeren**, maar vooral op de loer liggen en achter de rug van bewaker uitkomen om de kaats binnen te duwen

Ka's: verwissel regelmatig (naargelang de duur van de totale wedstrijd) zodat elke speler aan bod komt

Oefenvorm die Hugo Broos onder Raymond Goethals wel erg vaak moest inoefenen

WEDSTRIJDVORM: 10A / 10V+K

Doelstellingen:

Wie? Verdedigende tegen aanvallend ingestelde spelers

Wat? Aanvallers laten aanvallen, verdedigers laten verdedigen

Waar? Volledig terrein

Beschrijving

Continue WV met extra moeilijkheid: zowel bij het aanvallende als verdedigende team een spelbepaler voor bepaalde tijd tussenuit nemen (team in kwestie leert denken en voetballen zonder die medespeler)

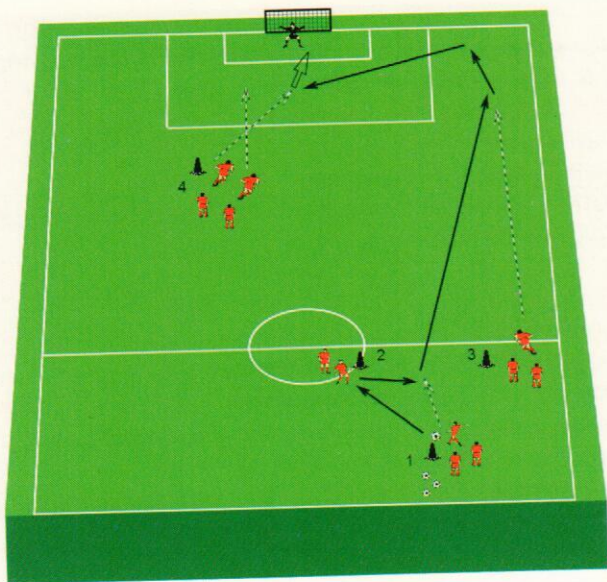
Het verdedigende team beperkt zich tot verdedigen en levert na balrecreatie de bal meteen weer in bij de aanvallers

Coaching

Verdedigend team: **beweeg in blok** en leer de aanvallen lezen

Aanvallend team: wees creatief en breng ritme in de partij, varieer de aanvallen (niet altijd over de flank of diep, ook eens doorsteekpass), **Durf te voetballen**, eis de bal op en wees niet bang om fouten te maken





PASS- EN TRAPVORM MET AFWERKING

Doelstellingen:

Wie? Flankverdedigers, verdedigende middenvelders, flankmiddenvelders, spitsen

Wat? Moeilijkheden met afwerken

Waar? Op 3/4^{de} van het terrein

Beschrijving

12 spelers (minimum) + K

Sp1 speelt de bal in op Sp2 die al dan niet eerst een vooractie maakt en die terugkaatst op Sp1

Sp1 trapt dieptepass naar Sp3 die de bal meteen meeneemt
Sp3 drijft tot aan de achterlijn en trapt voorzet die spelers 4 kunnen afwerken

Coaching

Sp1: **passing** moet **stevig** genoeg zijn, ook 1^{ste} korte pass

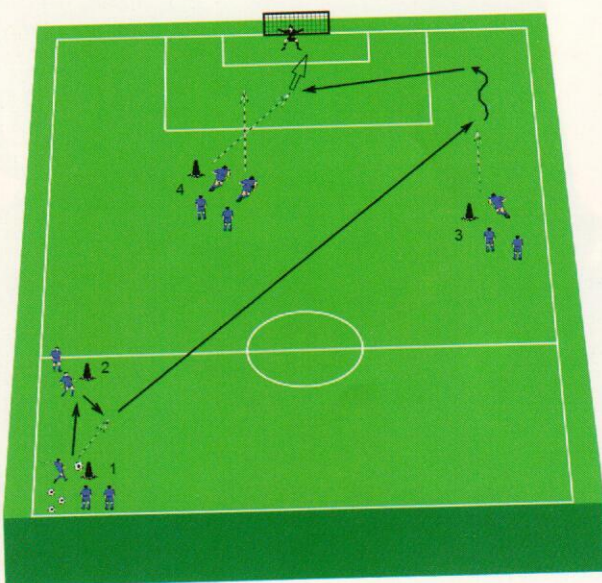
Sp2: **kaats zuiver** en altijd op **goede voet** van Sp1

Sp1: trap een **strakke dieptepass over de grond** in de loop van Sp3

Sp3: ga voluit voor de bal, raak de bal 1 of max. 2 keer en lever vervolgens een **strakke voorzet** af

Trek de bal bij voorkeur een **klein beetje achteruit**

Sp's 4: besteed aandacht aan de **looptlijn**, zorg ervoor dat 1 van beide spelers aan de 1^{ste} paal uitkomt en de andere aan de 2^{de} paal (**sta nooit op 1 lijn!**) en werk geconcentreerd af



PASS- EN TRAPVORM MET FLANKWISSEL EN AFWERKING

Doelstellingen:

Wie? Flankverdedigers, verdedigende middenvelders, flankmiddenvelders, spitsen

Wat? Moeilijkheden met afwerken

Waar? Op 3/4^{de} van het terrein

Beschrijving

12 spelers (minimum) + K

Sp1 speelt de bal in op Sp2 die al dan niet eerst een vooractie maakt en die terugkaatst op Sp1

Sp1 trapt kruispass naar Sp3 die de bal meteen aanneemt en meeneemt

Sp3 drijft tot aan de achterlijn en trapt voorzet die spelers 4 kunnen afwerken

Coaching

Sp1: **passing** moet **stevig** genoeg zijn, ook 1^{ste} korte pass

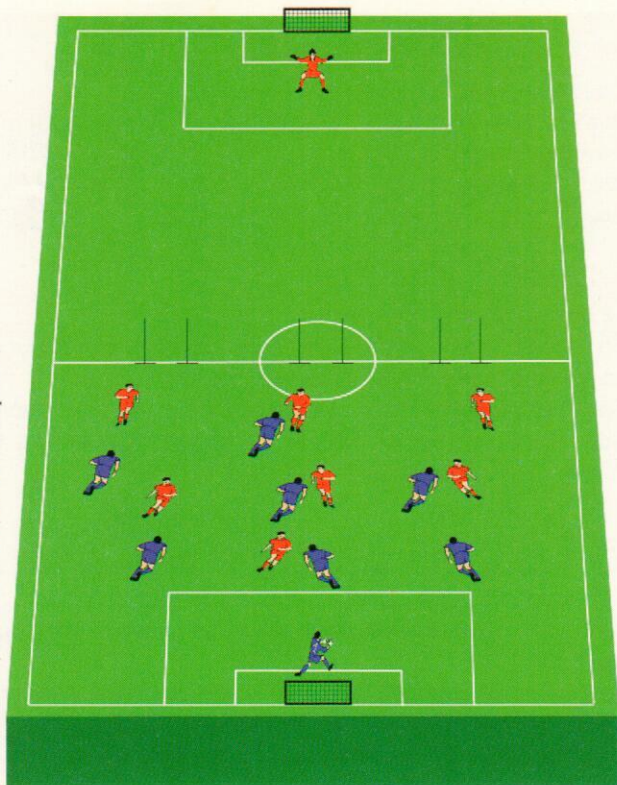
Sp2: **kaats zuiver** en altijd op **goede voet** van Sp1

Sp1: trap een **strakke kruispass** in de loop van Sp3

Sp3: controleer de bal in de beweging (wacht dus niet tot de bal komt, maar vertrek al iets vroeger), **neem de bal mee met een georiënteerde controle** en lever vervolgens een **strakke voorzet** af

Trek de bal bij voorkeur een **klein beetje achteruit**

Sp's 4: besteed aandacht aan de **looptlijn**, zorg ervoor dat 1 van beide spelers aan de 1^{ste} paal uitkomt en de andere aan de 2^{de} paal (**sta nooit op één lijn!**) en werk geconcentreerd af



Mijn spitsen en aanvallende middenvelders trappen nog al te vaak in de buitenspelval

WEDSTRIJDVORM: 7 + K / 7 + K

Doelstellingen:

Wie? Aanvallers en aanvallende middenvelders

Wat? Moeilijkheden met het vermijden van de buitenspelval

Waar? Op de helft van de tegenstander

Beschrijving

Volledig veld met hoge poortjes op de middellijn

Verdedigend team verdedigt de poortjes, probeert de doorsteekpass eruit te halen en mag ook zelf scoren

Aanvallend team mag alleen maar scoren na een dieptepass over de grond door 1 van de 3 poortjes

De 3 poortjes kunnen ook 10 of zelfs 20m. lager op de helft van het verdedigende team geplaatst worden

Coaching

Aanvallend team: speel de bal goed rond en **wacht op het juiste moment** om de doorsteekpass te geven

Verdedigend team: **verdedig in blok** en dek de poortjes zo goed mogelijk af

Aanvallend team: **vermijd de buitenspelval** en **werk koelbloedig** af in het één tegen één duel tegen K



38



(Photonews)

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

NIEUW! NIEUW! NIEUW!

www.partnersinsports.be



Deze cd bevat een 80-tal praktische oefeningen uitgevoerd m.b.v. de loopladder. Dit is een eenvoudig maar uiterst efficiënt trainingsapparaat ter bevordering van zowel de coördinatie, snelheid als wendbaarheid. Elke oefening werd gecatalogeerd volgens moeilijkheidsgraad en belasting en werd zorgvuldig gefilmd en becommentarieerd.

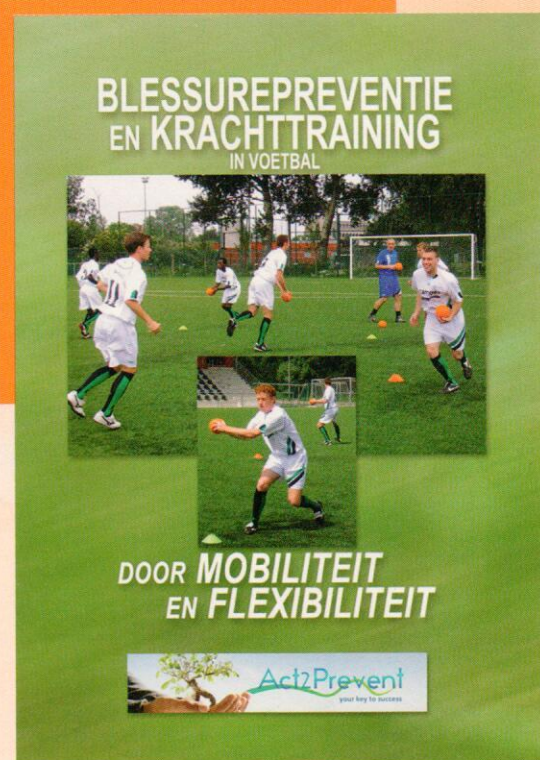
De loopladder kan in tal van looptrainingen gebruikt worden, bijgevolg zijn deze oefeningen niet sportspecifiek.

€ 15 per exemplaar (incl. BTW – excl. verzendkosten)

Hoe kunnen we door 3D-mobiliteit en flexibiliteit blessures voorkomen en een basis leggen voor de krachttraining van voetballers? Waar starten we onze opwarming en hoe stretchen we doelgericht? Hoe doen we aan krachttraining op en naast het veld? Ontdek de meest up-to-date inzichten over functioneel trainen van voetballers op deze DVD (86 minuten).

Deze educatieve video is bedoeld om kennis te delen met gezondheidsprofessionals en trainers, maar ook met (top)sporters en recreanten die deze principes willen gebruiken om te komen tot optimale en veilige voetbalprestaties.

Willem Timmermans, bezieler van Act2Prevent, is kinesitherapeut van opleiding en Personal Trainer van beroep. Hij volgde de opleiding Applied Functional Science aan het Gray Institute for Functional Transformation in Adrian (USA)



€ 60,44 per exemplaar (incl. BTW – excl. verzendkosten)

Bestel de DVD en ontvang de databank met 70 functionele oefeningen twv. € 29,95 volledig GRATIS!

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!

Rust is belangrijk in het voetbal.

**Alleen met een goed
uitgerust lichaam kun je je
voetbalconditionele grenzen
verleggen.**

**'Vol' gaan op training
om na de trainingen
de voordelen van de
'overload' te pakken.**



Alleen met een uitgerust lichaam kun je je voetbalconditionele grenzen verleggen!

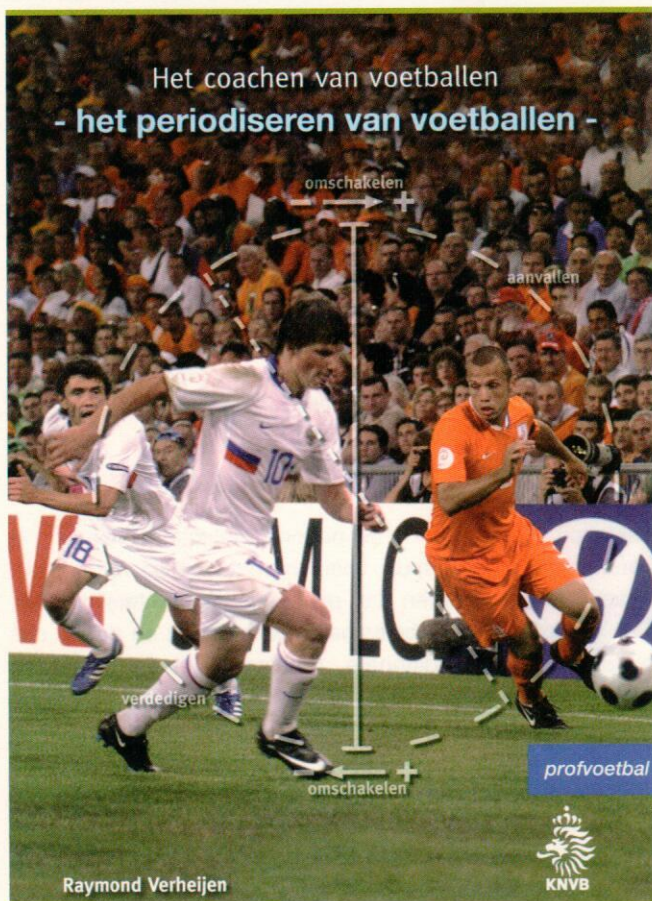
Valkuilen van het periodiseringssysteem

Warner de Weerd

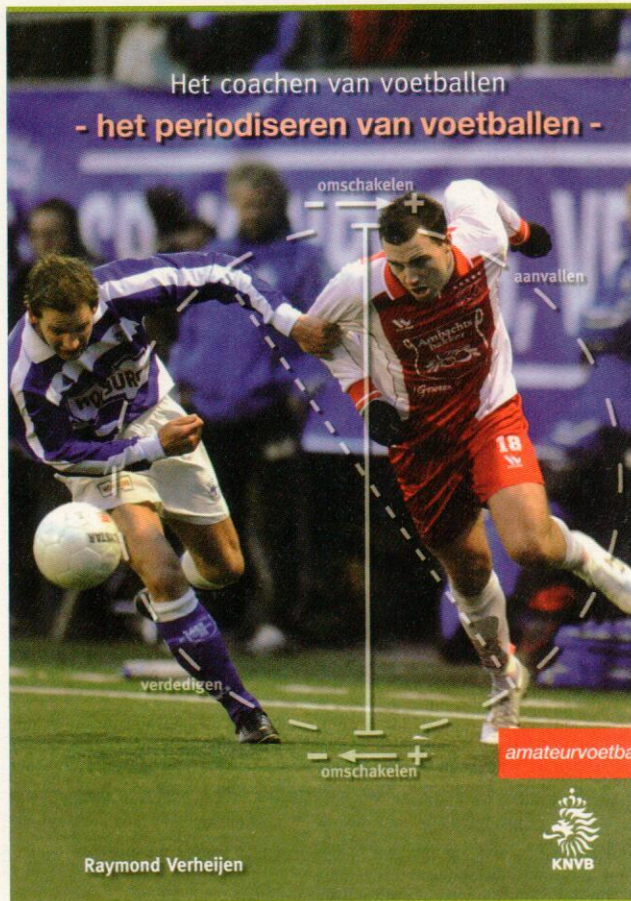
'Rust roest' is een veelgehoorde uitdrukking, maar voor sporters klopt dit niet. Integendeel, voldoende rust en rustigere trainingen inplannen (tapering-off) is een belangrijke voorwaarde om jezelf te kunnen verbeteren. Ook in het geroemde periodiseringsmodel van Raymond Verheijen, waarin er in cycli van zes weken gericht naar toe wordt gewerkt om voetbalconditionele begrippen als Beter Handelen, Volhouden van Goed Handelen, Sneller Herstellen en Volhouden van Snel Herstellen bij de speler te verbeteren. Verheijen toont aan waarom op gezette tijdstippen 'gas terugnemen' zo belangrijk is. Het zijn schokkende cijfers en feiten, vooral als het om jeugd gaat. De boeken zijn te bestellen bij F & G Partners ([www:partnersinsports.be](http://www.partnersinsports.be)). Prijs (excl. verzendingskosten): boek amateurvoetbal €44,52 en boek profvoetbal €55,12.

Wie kinderen te veel voetbalconditionele trainingen laat doen zonder voldoende rustmomenten ertussen, en dat kan echt rust zijn of zogeheten teamtactische trainingen, loopt het risico 'lilliputters' te kweken. M.a.w.: het groeiproces van de kinderen te verstoren. De oorzaak: de trainingsintensiteit ligt te

hoog waardoor het lichaam te veel energie verbruikt zodat er onvoldoende testosteron aangemaakt wordt voor een regelmatige groei. Het gevolg is dat in de zomermaanden, als de competitie stil ligt, er sprake is van een groeispurt bij spelers. Ze halen als ware hun achterstand in.



Het boek is te bestellen bij F&G Partners (www.partnersinsports.be)



Het boek is te bestellen bij F&G Partners (www.partnersinsports.be)



(Photonews, Brazil's Dani Alves and Holland's Giovanni Van Bronckhorst in action)

Wie jaar in jaar uit aan een te hoge trainintensiteit wordt bloot gesteld, loopt echter het risico een permanente groeiachterstand op te lopen. Onderzoek heeft uitgewezen dat het verschil tussen een gemiddelde dertienjarige en een dertienjarige die op hoog niveau voetbalt, kan oplopen tot 0,2 centimeter per maand. In een tijd waarin steeds hogere fysieke eisen aan spelers gesteld worden, is dat onwenselijk. Eén Sneijder in je team is een aanwinst, tien Sneijders verstoren de balans in je elftal.

En dat voelen coaches bewust of onbewust goed aan. Verheijen doet in zijn boek uit de doeken wat hij beschrijft als het 'geboortemaandeffect': kinderen die in januari, februari of maart zijn geboren, maken veel meer kans door te stoten naar een BVO (Betaald Voetbalorganisatie) dan jongens die hun verjaardag vieren in oktober, november of december. Hoewel bijna een jaar jonger, vallen ze onder dezelfde leeftijdscategorie.

Een half jaar leeftijdsverschil maakt op jonge leeftijd veel uit als het gaat om fysieke ontwikkeling, laat staan dat je als kind bijna twee jaar verschilt met je ploeggenoten. Dan moet je, ook al heb je meer talent, 'aanklampen' om je staande te houden. Toch is het bij veel clubs nog de praktijk om talenten bij elkaar te brengen die maximaal 24 maanden in leeftijd verschillen.

Meer nog: Verheijen toont feilloos aan dat Nederlandse coaches van BVO's over het algemeen niet willen of kunnen kijken naar het daadwerkelijke talent (lees: de doorgroeimogelijkheden) van een speler. Gekozen wordt meestal, juist ook bij BVO's, voor de korte termijn. De kinderen die in januari, februari of maart geboren zijn, zijn oververtegenwoordigd in de jeugdelftallen.

De talenten uit de laatste drie maanden van het jaar die wel succesvol de jeugdopleiding van een BVO doorlopen, zijn waarschijnlijk kleiner geworden dan wanneer zij geen voetbaltalent waren geweest. Zij hebben vaker 'boven hun macht' moeten presteren in trainingen om aan te blijven haken. Maar ook in wedstrijden. Dat kost veel energie waarmee de aanmaak van testosteron, noodzakelijk voor de groei, wordt afgeremd.

Verheijen pleit er dan ook voor om talenten onder te brengen in een leeftijdsgroep waarin het leeftijdsverschil maximaal twaalf maanden is. Een aantal BVO's heeft dit advies inmiddels overgenomen en heeft bijvoorbeeld de C-junioren gescheiden in een onder 13- en onder 14-categorie. Echter, meestal wordt er op amateurniveau nog altijd met de oude criteria C-, B- en A-junioren gewerkt: dertien- en veertienjarigen vormen één leeftijdscategorie, net als vijftien- en zestienjarigen en zeventien- en achttienjarigen.

GROEISPURT

Verheijen adviseert om in het periodiseringsmodel rekening te houden met de groeispurt, vooral rond de leeftijd van dertien. Bekend is dat kinderen dan plots vele centimeters groeien. Dat houdt in dat hun belastbaarheid afneemt en dat er dus minder voetbalconditionele trainingen moeten worden ingepland. Als het gaat om het aanpakken van het geboortemaandeffect: Verheijen pleit ervoor om kinderen geboren in de maanden oktober tot december minder te laten trainen dan deze die geboren zijn in de periode januari tot maart. Je kunt ook in een leeftijdscategorie, welke twaalf maanden omvat, niet alle fysieke verschillen wegpoezen. En het maakt voor een jongere speler veel uit of hij vier tot vijf uur op zijn tenen moet lopen, of acht tot tien uur. Verheijen pleit dan ook voor

een stukje maatwerk, een geïndividualiseerde periodisering waarbij per speler wordt bekeken wat zijn belastbaarheid is.

Dat houdt ten eerste in dat je voldoende rust neemt voor en na de trainingen. Alleen met een uitgerust lichaam kun je je voetbalconditionele grenzen verleggen door er tijdens de training vol voor te gaan en na afloop de voordelen van de 'overload' te pakken. Dat wil zeggen: je lichaam herstelt zich nadat je iets over je grens heen bent gegaan (de zogeheten overload) door o.a. de hart- en bloedvaten te versterken. Daardoor ben je tijdens de volgende voetbalconditionele training in staat meer te geven. Aan televisiecommentaar dat spelers tegenwoordig buiten het voetbalveld teveel achter de computer 'hangen' in plaats van op straat te ballen, heeft Verheijen geen boodschap. Althans, als het om jeugdspelers van BVO's gaat. De eisen aan hen zijn in de afgelopen jaren alleen maar toegenomen, waardoor de trainingsintensiteit is toegenomen en de grenzen van de belastbaarheid scherp in de gaten moet worden gehouden.

VOLWASSENEN

Dat geldt echter niet alleen voor jeugdspelers, maar ook voor volwassenen. De coach doet er verstandig aan om oudere spelers minder te belasten tijdens de training.

Dat houdt onder meer in: tijdens de voetbalconditionele partijvormen van elf tegen elf, acht tegen acht, zeven tegen zeven of vijf tegen vijf, structureel één partijvorm minder spelen dan de medespelers. Ook tijdens de voetbalsprints met weinig rust staat er consequent een serie minder gepland.

Ook de intensiteit van de voetbalsprints met veel rust is minder: de af te leggen meters tijdens deze sprints zijn maximaal vijftien meter.

Maar Verheijen gaat nog verder: hij stelt dat de coach de voetbalconditionele belastbaarheid tot zekere hoogte kan meten.

Hoewel er nog geen voetbalspecifiek meetsysteem is (Verheijen praat over betekenisloze testgegevens omdat de link met de wedstrijd ontbreekt), doet hij in het boek wel een aanzet om de ontwikkeling van de voetbalconditie van een speler beter in beeld te krijgen.

Een belangrijk instrument daarbij is de hartslagmeter: hoe snel zit die na een sprint op het 'normale' niveau in september, en hoe zit dat in maart? Als het goed is, moet de voetbalconditie van de speler zodanig zijn toegenomen dat zijn hartslag sneller tot rust komt.

Maar dat is nog niet alles. Je moet als coach onderscheidt maken in Explosiever Handelen, Volhouden van Explosief Handelen, Sneller Herstellen en Volhouden van Snel Herstellen.

Na elke sprint of voetbalconditionele partijvorm meet je aan de hand van de hartslag hoe snel het fosfaatsysteem (lees: de benodigde energie/ATP, zie vorig artikel) wordt aangevuld. Je kunt daaruit ook afleiden of een speler al toe is aan een grotere belastbaarheid, bijvoorbeeld het verzwaren van de partijvormen van elf tegen elf naar zeven tegen zeven.



(Photonews, Denmark's Simon Kjær in action against Dirk Kuyt from Holland)



(Photonews, Holland's Wesley Sneijder in action with Denmark's Thomas Kahlenberg)

METEN IS WETEN

Bij sprints kun je door tijdregistratie, bijvoorbeeld door het gebruik van infraroodpoortjes, ook het verval in sprintsnelheid meten, en daarmee ook de voetbalconditie. Maar je kunt ook de explosiviteit meetbaar maken door op tien en dertig meter zo'n poortje te plaatsen. Als het gaat om het Volhouden van Explosief Handelen kun je spelers de tien maal twintig meter sprinttest laten uitvoeren: de speler spurt twintig meter, moet binnen vijf meter afremmen en heeft dan dertien seconden de tijd om terug op de lijn te komen die als finish diende maar nu als startpunt wordt gebruikt voor de volgende sprint. Spelers verzuren onherroepelijk en de coach krijgt via het moment van verzuring een goed beeld hoe goed zijn speler voetbalconditioneel is op het gebied van Volhouden van Explosief Handelen.

Ook als het gaat om Sneller Herstellen en Volhouden van Snel Herstellen kun je hart- en tijdregistratie combineren. Dat gebeurt ten eerste via de Interval Shuttle Test waarbij over een afstand van twintig meter spelers heen en weer lopen. De loopsnelheid wordt bepaald door de pieptoon van een cd. Spelers moeten voor de pieptoon de twintig meter overbruggen. De coach voert de frequentie van de pieptoon gestaag op waardoor de speler harder moet lopen. En als het met de voetbalconditie goed zit, gaat zijn hartslag ook langzamerhand omhoog.

Raakt hij echter al redelijk snel buiten adem, dan weet de coach dat er nog een boel werk te verzetten valt. Van belang is ook hoe snel de hartslag daalt na de Interval Shuttle Test (submaximale test).

Beide testen moeten meerdere keren worden uitgevoerd om van waarde te zijn: je stelt in het begin van het seizoen een nulmeting vast, kiest voor een aantal meetpunten tijdens de opbouwfase en bepaalt een eindpunt.

BELASTBAARHEID

Op deze manier leert de coach niet alleen hoe zijn spelers zich voetbalconditioneel ontwikkelen, maar krijgt hij ook een beeld van hun belastbaarheid. De ene voetballer kan nu eenmaal meer aan dan de andere. Coaches die alle spelers over één kam scheren en met dezelfde trainingsintensiteit laten trainen, krijgen te maken met blessures.

Om het aantal drop-outs te beperken, stelt Verheijen binnen het periodiseringsmodel enkele regels. Een goed voorbeeld daarvan is de overstap van een jeugdspeler naar de selectie. In één keer wordt het talent geconfronteerd met een veel hoger niveau. Zoals in een vorig artikel van deze serie, kan hij in zijn enthousiasme in het begin nog wel meedraaien, maar is de kans groot dat hij na verloop van tijd 'opbrandt' omdat hij over onvoldoende voetbalconditionele inhoud bezit. Daarom: in de eerste cyclus van zes weken van het periodiseringsmodel alleen teamtactische trainingen. In de tweede cyclus van zes weken doet het talent wel mee aan de voetbalconditionele partijvormen, maar slechts gedeeltelijk. De coach wil nog geen overload-training voor hem. In de cycli daarna wordt de intensiteit geleidelijk opgevoerd, eerst in het aantal partijvormen van nog steeds de lichtste categorie (elf tegen elf of acht tegen acht). Daarna komt in cyclus vier de zwaardere partijvormen van zeven tegen zeven of vijf tegen vijf in beeld.

en in cyclus vijf de zwaarste partijvorm vier tegen vier of drie tegen drie.

Als het gaat om Explosiever Handelen en Volhouden van Explosief Handelen: in de eerste cyclus worden geheel geen voetbalsprints gedaan uit vrees dat de piekbelasting te groot is voor het talent. In de tweede cyclus worden zowel voetbalsprints met weinig als veel rust geïntroduceerd. In cyclus drie wordt in eerste instantie alleen het aantal voetbalsprints met veel rust verhoogd. Deze zijn immers minder belastend dan de voetbalsprints met weinig rust, die pas vanaf cyclus vier opgestart worden. Een dergelijke voorzichtige houding is niet alleen van toepassing op jeugdspelers, maar ook voor voetballers die vanuit de eerste divisie de overstap maken naar de eredivisie of amateurspelers die de kans krijgen om prof te worden.

REVALIDATIEPROCES

Je kunt echter als coach niet altijd voorkomen dat, ondanks je voorzichtige opbouw, een speler toch geblesseerd raakt. Verheijen stelt echter dat je ook dan kunt periodiseren. Alleen: de coach moet dan wel noodgedwongen van de filosofie afstappen dat een training altijd met bal moet plaatsvinden. Iemand met bijvoorbeeld een kruisbandblessure is daar in het begin niet toe staat. In dit geval, met een revalidatietijd

van 32 tot veertig weken, wordt de eerste zeventien weken zonder bal getraind: krachttraining, cardiotraining en vanaf week veertien de eerste loop- coördinatie training op het veld. De schrijver zegt echter zelf ook dat het ideaalplaatje niet bestaat. De ene blessure is de andere niet waardoor het startmoment van een bepaalde voetbalconditionele fase kan verschillen. Maar waar het om gaat, is dat de revalidatie van de geblesseerde speler zoveel mogelijk plaatsvindt volgens de teamperiodisering (lees: trainingsplanning op teamniveau). Aan dat niveau moet de voetballer uiteindelijk weer voldoen en het is daarom voor de coach het meest overzichtelijk een revalidatieplanning op te stellen die aansluit bij de periodiseringscyclus van het team.

Aan het begin van het seizoen schrijft hij een globale planning uit waarin de periodiseringscycli zijn uitgewerkt en de zwaarte van de voetbalconditionele partij- en oefenvormen vast staan. Met andere woorden: als de speler weer instroomt in het team, weet de coach in algemene termen hoe het zit met de belastbaarheid van de fitte spelers en hoe zich dat verhoudt met de belastbaarheid van de geblesseerde speler. Hij weet dus, doordat hij de revalidatieperiodisering koppelt aan de teamperiodisering, of en hoe de geblesseerde speler kan meedoen aan partijvormen en in welke mate van underload hij kan trainen.



45

(Photonews, Training Holland / Mark Van Bonmel, Arjen Robben & Wesley Sneijder)



(Photonews, Training Holland)

Op die manier kan een speler veel nauwkeuriger en efficiënter begeleid worden: je wint niet alleen aan revalidatietijd, maar een geblesseerde speler wordt gericht geconfronteerd met het hogere niveau dat hij weer moet zien te bereiken.

OPBOUW CYCLI

De revalidatieperiodisering op zich verschilt niet veel van de opbouw van de normale periodiseringscycli. De trainingen zijn aanvankelijk groot van omvang en relatief laag van intensiteit, maar op termijn worden de trainingen steeds korter en intensiever. De voetbalconditionele opbouw begint met het Volhouden van Snel Herstellen (extensieve en intensieve duurtraining, zie vorig artikel). Pas in een latere fase komt het Sneller Herstellen (extensieve intervaltraining) aan de orde. Als het gaat om explosieve trainingsvormen, wordt begonnen met Volhouden van Explosief Handelen (herhaald kort sprintvermogen) en daarna wordt pas gestart met het Explosiever handelen (start- en versnellingsvermogen).

Echter, ook hier bestaat het ideaalplaatje niet. In het geval van een kruisbandblessure wordt de volgorde van 'explosief trainen' omgedraaid omdat de knie anders teveel belast wordt.

En dan is de invloed van een mogelijke terugval op de revalidatieperiodisering nog niet eens genoemd. Vandaar dat Verheijen ook weken zonder voetbalconditionele training in de 'revalidatiecycli' heeft opgenomen zodat het lichaam de tijd krijgt 'bij te tanken'.

De schematische opbouw van een revaliderende speler verschilt per blessure, maar het voorbeeld van de kruisbandblessure geeft de lezer van het boek wel een helder beeld hoe een coach zijn geblesseerde voetballer zo snel en veilig mogelijk terug kan brengen op het oude niveau.

De eerste voetbalconditionele training, die in dit bewuste voorbeeld in week 28 gepland staat, bestaat uit partijvormen van elf tegen elf of acht tegen acht. In de twee maanden daaropvolgend wordt de belasting langzamerhand naar het 'piekniveau' van vier tegen vier of drie tegen drie gebracht.

Als het om het sprintvermogen gaat, begint de coach met explosiviteitsvoorbereidende vormen (in dit geval ook in week 28).

Redelijk snel daarna, in het geval van een kruisbandblessure twee weken, staan de echte sprints op het programma. Afhankelijk van de blessure zijn dit sprints met veel of weinig rust.

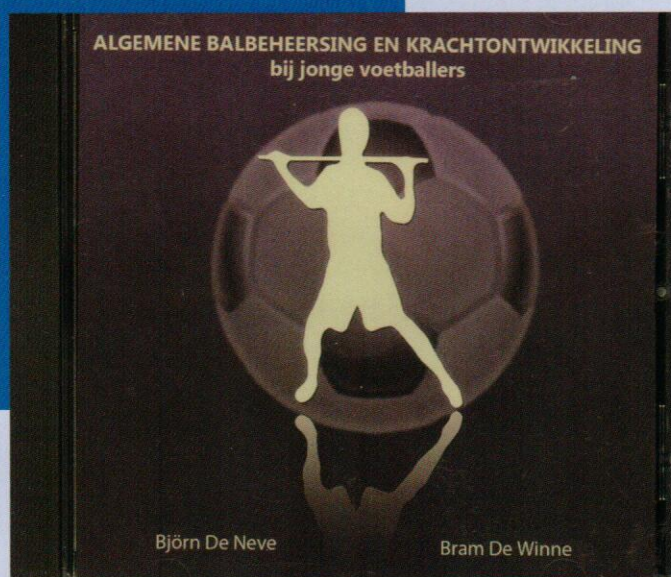
Tenslotte: Verheijen is van mening dat een speler al kan invallen tijdens een wedstrijd als hij nog niet volledig meetraint met het team. Volgens hem kan de opbouw van trainingsminuten en wedstrijdminuten parallel lopen.

Om een indruk te geven van het moment dat het maken van wedstrijdminuten verantwoord is: in het geval van de kruisbandblessure staat de eerste invalbeurt in week 36 gepland.

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

NIEUW! NIEUW! NIEUW!

www.partnersinsports.be



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

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

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

Het periodiseren
van voetballen:
amateur- en prof-
voetbal.

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



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



A4-formaat - 448 p. - €55,12

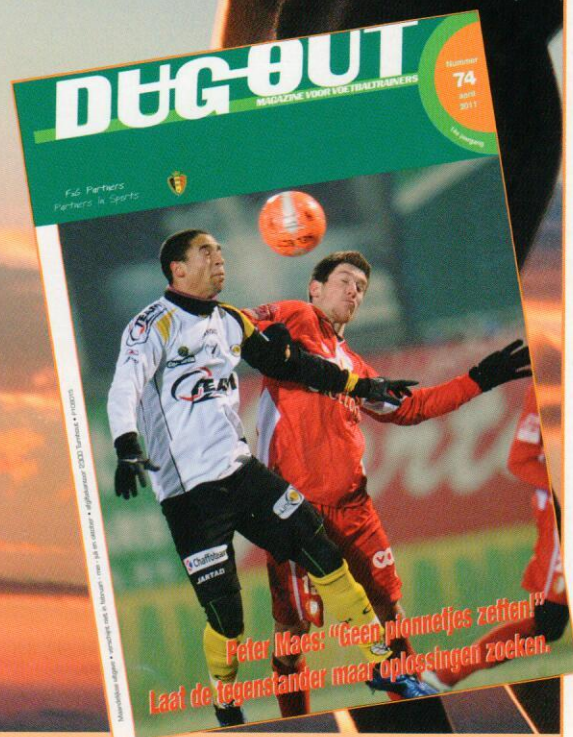
BESTELLEN

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

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

DUG-OUT

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!



ANTWOORDKAART

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

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

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

F&G Partners
Partners in Sports

Voornaam en naam

Functie

Straat Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Tel Fax

E-mail

Datum Handtekening

Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

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