

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

Nummer

75

juni
2011

14e jaargang

F&B Partners
Partners in Sports



75



Fris en beschikbaar!

**De Voetbalfederatie Vlaanderen en
de Vlaamse Trainersschool organiseren hun
4^e Internationaal colloquium:
Hoe voetballers op fysiek en technisch vlak
beter maken?**

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

**BIJ GELIJKTIJDIGE BESTELLING
VAN DE 6 DELEN HEEFT U RECHT
OP 10% KORTING**

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 wedstrijdfase
- deel 6: de postformatiefase.

ANTWOORDKAART

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

- ☐ Ik bestel ex. van deel (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

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 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 modeldeling 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. 75 – JUNI 2011

Dug-Out

Uitgave van

F&G Partners

Partners in Sports

spri F&G Partners bvba

Partners in Sports

Leiebos 25 b A2

2170 Antwerpen/Anvers

Editorial: +32 (0)486/85.15.73

Service: +32 (0)476/51.00.89

BTW 0866.474.571

in samenwerking met



Hoofredacteur

Kristof Geeraerts

FG.Partners@telenet.be

Redactieraad

Dr. M. D'Hooghe, M. Sablon, M. Van Geersom,

B. Browaers, Prof. M. Cloes,

Prof. R. Philippaerts, Prof. W. Helsen,

Prof. T. Marique, Pr. J. Duchâteau,

J.-L. Donnay, G. Steens, K. Geeraerts,

F. De Keersmaecker, M. Marchal,

Redactiecomité

Jean-Louis Donnay, Danny Aerts,

Jean-Marie Saeremans, Kristof Geeraerts,

Tom Boudewiel, Stijn Joris, Warner de Weerd,

Siegi Hendrickx

Uitgever

Dug-Out is een samenwerking

van F&G Partners, de Koninklijke

Belgische Voetbalbond en de Voetbalfederatie

Vlaanderen

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.

Reclameregule

FG-Partners@telenet.be

Verantwoordelijke uitgever

Marc Fodderie, Leiebos 25 b A2

2170 Antwerpen

© 2011 F&G Partners

Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen

mag niets uit deze uitgave worden vervoerdigd,

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

Fit en beschikbaar!

4

Standpunt

Hoe kunnen we voetballers technisch en fysiek beter maken met de hulp van het Futsal?

15

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB

19

Standpunt

Link tussen technische en fysieke vaardigheden

32

Oefenstof

Joost Desender – Training coördinatiefase > scoren

37

Wall of fame

39

Standpunt

Cis Bosschaerts: "Blijf jezelf, maar wordt beter!"

40

Oefenstof

Cis Bosschaerts

46



Fris en beschikbaar!

Tom Boudeweel, sportjournalist

Is het jou ook opgevallen hoe fris Racing Genk liep te voetballen in de playoffs? Nochtans hadden de Limburgers in de normale competitie maandenlang gestreden voor de leidersplaats en dat vreet toch energie. En spraken de kenners in hun traditionele voorbeschouwingen vóór het seizoen niet over de te kleine kern van RC Genk? Het aantal geblesseerden bleef beperkt en de vele jonkies kregen ook nauwelijks een terugval. Of misschien konden Frank Vercauteren en co het prima verbergen. Toch even informeren dus bij Bart Caubergh (27), de conditietrainer van KRC Genk.

Bart Caubergh: "In het tussenseizoen, vorig jaar, heeft iedereen een individueel programma meegekregen. Deze werkwijze telt ook voor deze zomer, want normaal gezien hebben we op 17 mei gedaan en we beginnen rond 20 juni opnieuw. We verdelen dan ook de kern in een aantal groepen: de jongens die alles gespeeld hebben en zonder kwaaltjes de dode periode aanvatten, krijgen eerst minstens twee weken platte rust.

Daarna volgt een relatieve rustperiode waarbij ze beginnen aan hun huiswerk. Puur basisconditie, enkele duurlopen, gewoon opnieuw op gang komen, van een half uurtje naar

een uur, met verschillende blokken aan een laag tempo. Dit in combinatie met hun preventieprogramma of enkele aangepaste oefeningen.

Naast de fitte groep krijg je af te rekenen met een vijftal internationals die nog één of meerdere interlands moeten afwerken. Zij blijven natuurlijk doortraineren. Hun seizoen zit erop rond 3 of 7 juni. Door de verkorte rustperiode zullen zij waarschijnlijk een week later mogen aanpakken. En omdat zij langer hebben doorgetraind, schrappen we een groot deel van het huiswerk voor hen en laten we ze stapsgewijs inpikken in de teamperiodisering. Zij moeten voornamelijk

(Bart Caubergh, KRC Genk)





(Photonews, Dimitri Daeseleire, Jelle Vossen, Timothy Durwaal)

opnieuw fris worden. In het hoofd, in het lichaam. De geblesseerden vormen de derde groep, ook zij krijgen een apart programma in functie van hun revalidatie. De vierde groep bestaat uit fitte spelers die iets specifiek nodig hebben, omdat ze bijvoorbeeld veel minder hebben gespeeld. De vijfde groep zijn mogelijk al nieuwe spelers of spelers die werden uitgeleend. Ook hier moeten we rekening houden met hun huidige fysieke toestand. En tot slot begeleiden we ook de beloften, die werken volgens een apart regime, afhankelijk van hun deelname aan de trainingen bij de A-kern. Differentiatie troef dus. Op maat."

TESTBATTERIJ

Bart Cauberg: "We hanteren een collectieve teamperiodisering met een individuele planning. Iedere speler heeft zijn eigen programma voor het conditionele, de preventie, het voetbal, de kracht, de voeding en het mentale. Samengesteld op basis van een uitgebreide testbatterij, traditioneel georganiseerd tijdens de eerste drie dagen van de voorbereiding. De sportmedische dienst staat onder leiding van clubdokter Stijn Indeherberghe. Dat omvat een medische screening en een klinisch onderzoek door de dokter. Daarna volgt een sessie bij de kinesist en de osteopaat (functioneel, lenigheid, spiertesten enz.). Het derde deel test het fysieke (inspannings- en krachttesten), lichaamssamenstelling (lengte, gewicht, BMI, vetpercentage enz.). Het mentale wint aan belang, de voeding ook. Met die gegevens gaan we aan de slag tijdens de voorbereiding. Later op het seizoen volgen natuurlijk enkele hertesten, zoals dit seizoen in december, om de heenronde af te

sluiten. Door het plannen van de testen in het begin van het seizoen kunnen we het aantal trainingen per dag beperken tot één. Dat past perfect in onze geleidelijke opbouw. Op dagen dat we twee keer trainen, kan dit ingevuld worden met individuele trainingen, preventie en/of krachttraining of andere vormen.

Iedereen traint dagelijks met zijn persoonlijke polar, meestal op uitzondering van bijvoorbeeld de dag vóór de wedstrijd. De focus ligt dan volledig op het technisch-tactische en we kunnen met deze gegevens minder werken dan met deze uit voetbalconditie- of hersteltrainingen. We houden de polargegevens telkens bij: de inspanning van de speler, de percentages, welke hartslagen hij heeft getraind, het individuele herstel tussen de verschillende blokken van de wedstrijden, want we spelen bijvoorbeeld 11:11 in vier keer tien minuten.

We kunnen achteraf dus telkens controleren of de speler zijn vooropgesteld programma heeft afgewerkt, zijn inspanningen en recuperatie interpreteren in de training. Bij de trainingen waar we online de gegevens zien op de laptop kunnen we de rust inkorten of verlengen op bepaalde momenten. Deze uitgebreide uitprint proberen we dagelijks te gebruiken, te tonen aan de spelers, met hen ook te bespreken. Dit alles in samenspraak met de trainer. Deze week hadden we trouwens nog een discussie over het ophangen van de resultaten in de kleedkamer. Allemaal, enkel de slechte of enkel de goede? Toon je de slechte dan ben je aan het straffen en onze trainer wil vooral belonen. Hij wil de verantwoordelijkheid steeds meer bij de spelers





leggen. Op die manier kunnen ze zelf oordelen of ze hun doelstellingen hebben bereikt.

Binnenkort willen we de volgende stap zetten, naar analogie van het buitenland: op basis van een GPS-systeem en van Tv-beelden willen we te weten komen hoeveel iedereen heeft gelopen, hoe hard, hoeveel sprintjes, hoeveel aanvallende en verdedigende loopacties, hoeveel goede en slechte passes enz. Kortom, je krijgt veel meer cijfergegevens ter beschikking over de speler waarmee we dan aan de slag kunnen. Het laat je toe om de info beter te interpreteren, want hartslag 180 als je stilstaat na een sprint en hartslag 180 tijdens een sprint, dat lijkt hetzelfde getal, maar de situatie verschilt enorm. De hartslag vertelt niet altijd iets over waarmee de speler bezig is. Ik hoop dat we over het systeem kunnen beschikken, eerst in de wedstrijden, daarna op training. Het biedt een enorme meerwaarde, op individueel vlak, in groep, in vergelijking met andere clubs, maar financieel betekent het natuurlijk een grote investering."

INPUT

Bart Caubergh: "Dit jaar hebben we de conditionele voorbereiding in een vaste structuur gegoten, een duidelijke periodisering. Overleg door inspanningsfysioloog Prof. Bert Op 't Eijnde, osteopaat Gert Vandeuren en conditietrainer Bart Caubergh. De invulling voor de komende twee weken gebeurt wekelijks. Frank Vercauteren, Pierre Denier en Hans Visser koppelen de fysieke doelstellingen steeds aan de technisch-tactische. De spelers herkennen steeds meer wat we uitrichten op het veld. Zij kunnen zelf de grote lijnen volgen in onze werking, ze kennen hun individuele

doelstellingen bij fysiek werk. Ik vind het belangrijk dat spelers weten waarmee ze bezig zijn en vooral waarom. We maken het toegankelijk voor hen, we plaatsen het in een voetbalcontext. Ik ben voorstander om de dag na de wedstrijd de spelers steeds naar de club te laten komen. Pas dan weet je of ze hun werk plichtsbewust afmaken. De groep die gespeeld heeft voor verzorging en herstel, de andere spelers voor voetbalconditie of fysiek individueel werk. Het zou trouwens niet de eerste keer zijn dat hun polar net die dag thuis niet werkte of dat iemand anders ermee heeft gelopen. Dat proberen we uit te sluiten.

Coach Frank Vercauteren heeft enorm veel ervaring, niet alleen als coach, maar ook als speler. Daarnaast beschikt hij over enorm veel kennis. Ik beschouw hem zeker niet als een leek op het vlak van het fysieke. We kunnen dus makkelijk communiceren over dat thema. Op die manier loopt de samenwerking heel goed, met de hele trainersstaf trouwens. We vullen elkaar goed aan en de hoofdtrainer managet dit alles prima. Hij geeft veel opdrachten, is anderzijds veeleisend, wil voortdurend de lat hoger leggen. Daarom evolueren we permanent. En wij moeten ook onze rol spelen in het doorgeven van informatie naar de hoofdtrainer. Hij neemt uiteindelijk de beslissing, wij zorgen voor de input. Vooral in deze periode moet de focus maximaal zijn en moeten we oog hebben voor details die mee kunnen beslissen op het einde van de rit. Geen verspreiding dus!

Het is onze taak om 'de elf beste spelers' of 'de beste elf spelers' met wie de trainer wil spelen fit en fris aan de aftrap te krijgen. En daar zijn we dit seizoen toch redelijk goed in



(Photonews, Training KRC Genk)

geslaagd. In deze competitie, annex playoffs, hadden we gemiddeld ongeveer één blessure. Nooit twee of drie, zeker geen spierblessures. De ploeg kende ook geen dipje. Misschien even na onze eerste verloren wedstrijd in Kortrijk eind oktober. Want toen volgden Anderlecht en Westerlo in de competitie en een verplaatsing naar Standard voor de beker. In die periode hebben we misschien wat minder geschitterd, maar pas in de playoffs verloren we voor het eerst twee keer op rij, in Standard en in Anderlecht. De fitheid was er op de belangrijkste momenten van het jaar, ook nog in de eindronde, ondanks het zwaar programma. De meeste jongens oogden fris en beschikbaar. Ze voelden zich goed, konden nog trainen en spelen. We konden ook roteren op bepaalde momenten. Bij ons zag je voortdurend een natuurlijke rotatie: was iemand geschorst of geblesseerd, dan pakte zijn vervanger het niveau meteen op. Hij was de perfecte stand-in. De andere kon rusten, de fitheid hervinden en zo bleef de molen draaien."

WISSELSPELERS

Bart Caubergh: "Van bij dag één hebben we de conditie geleidelijk aan opgebouwd, op een weloverwogen manier. Met in ons achterhoofd het plan om in de playoffs nog een stap vooruit te kunnen zetten. Sommige ploegen zijn blij dat ze bij de laatste zes kunnen geraken, maar ze beschikken niet meer over de mogelijkheden om de spelers nog sterker te maken, om de frisheid te bewaren. Die frisheid is misschien wel de meest doorslaggevende factor geweest in de titelstrijd. Naast het mentale verwerkingsproces: wie kan omgaan met de druk? RC Genk is fit aan de playoffs begonnen. Hard trainen heeft op dat moment geen zin

meer. We konden terugvallen op onze basis. De nadruk lag vooral op actief recupereren. Zo kozen we op bepaalde momenten voor hersteltraining in het zwembad, of in plaats van een vrije dag gingen we naar de wellness.

Onze uitdaging, elke opdracht weer, was de basiself zo fris mogelijk aan de start te krijgen, hen aan een zo hoog mogelijk tempo te laten beginnen en dat zo lang mogelijk te laten volhouden. De wedstrijd zelf, het ritme, de 90 minuten, dat alles primeert in de playoffs. Maar misschien vormen de wisselers wel de sterkte van je team. Zij worden te vaak vergeten. Wij willen niet het excuus gebruiken dat iemand die twee weken op de bank heeft gezeten, een gebrek aan wedstrijdritme zou vertonen. Na de wedstrijd hebben we dit seizoen vaak getraind met de wisselers, dit alles om hen zo gelijk mogelijk te belasten, voornamelijk in de weken waar er midweekwedstrijden stonden gepland. In het begin van het seizoen toen we nog Europees speelden, bij bekerwedstrijden en nu dus ook in de play-offs. Alles draait in de beslissende periode om korte, intensieve trainingen, met de hoogste handelingssnelheid, de hoogste concentratie, domme blessures vermijden en zo veel mogelijk vormen met de bal om te trainen waar we goed in zijn."

BEUL

Bart Caubergh: "Onze doelstelling was van bij het begin duidelijk: de playoffs. Maar iedereen moet afstappen van de vroegere idee dat de volledige kern er al moet staan op de eerste speeldag. De weerbots volgt dan in het voorjaar en op het einde van het seizoen. Daarom promoot ik de geleidelijke opbouw. Na de voorbereiding van zes weken,



die we afwerkten zonder opvallende blessures, winnen we de eerste Europese wedstrijd en de eerste afspraak in de Belgische competitie. Later in het seizoen ook de eerste confrontatie in de beker, de eerste match na de winterstop en het eerste duel in de playoffs om de titel. Dus alle momenten na een bepaalde voorbereidingsperiode sloten we af met een positief gevoel. Cijfers zeggen niet alles, maar op termijn kan je die wel bovenhalen.

Het lijkt me niet zo moeilijk om de beul uit te hangen tijdens een loodzware voorbereiding, met veel wedstrijden en vaak twee maal per dag trainen, om iedereen topfit aan de start te krijgen. Maar hoelang kan een groep dat volhouden en hebben alle spelers baat bij dezelfde benadering? Voor bepaalde spelers denk ik dat het beter is dat zij één maal per dag trainen, maar 100% ten opzichte van twee maal trainen op het veld. Uiteraard kan deze training wel vervangen worden door een individueel programma in functie van de werkpunten van deze speler. Extra herstel, preventie of net verzorging als het lichaam dat vraagt. Dan halen sommige trainers de clichés boven: "We zijn wat minder door de vermoeidheid, dat is normaal want de wedstrijden stapelen zich op." Of: "In de maand november kent iedereen een dipje." Op dat moment wordt er vaak naar oorzaken buiten het voetbal gegrepen, maar volgens mij heeft het alles te maken met de planning.

Willen we Europees verder geraken dan de voorronden moeten de spelers hier klaar voor zijn en moeten we via een uitgebalanceerde planning de fitheid en frisheid 10-11 maanden kunnen volhouden. Trainers kunnen misschien nog veel refereren naar hun tijd. Toen liepen de spelers slechts acht kilometer in een wedstrijd en de sprintafstand is nu verdubbeld in vergelijking met een paar jaar geleden. Het voetbal van 10-20 jaar geleden lijkt wel van een andere planeet. Zeker als we het spel van Barcelona als norm zouden hanteren, want dan is de weg nog lang!

Mentale coaching dringt moeilijk door in België. Frank Vercauteren houdt ervan om tijdens de stage in Koksijde de mentale trainingen met Johan Desmadryl te combineren met puur voetbaloefeningen. De eerste weken werken we voornamelijk aan de basisconditie met extensieve duurtrainingen, grote wedstrijdvormen, ruime pass- en trapvormen en grote positiespelen. Strandlopen zijn ons ding niet, maar kunnen een perfect alternatief zijn op bepaalde momenten of in combinatie met bepaalde trainingen. Duurlopen plannen we enkel tijdens het herstel, op praattoempo, heel comfortabel. Wij werken eigenlijk aan onze conditie in voetbalvormen, indien iedereen zijn opdrachten uitvoert. Daarom is het belangrijk dat de spelers weten dat ze niet zomaar een wedstrijdje 11:11 spelen. De doelstelling is de basisconditie te verbeteren, in combinatie met technisch-tactische doelstellingen. Als we volgend seizoen op dezelfde manier verder werken, dan kunnen we op een hoger niveau instappen. Dat is een voordeel en de spelers weten ondertussen hoe er gewerkt wordt. Ik denk dat elke voetballer een wedstrijdvorm verkiest boven een duurloop in het bos van 45 minuten of een weerstandstraining van twaalf keer 400 meter op de atletiekpiste.

Ik promoot een voorbereiding van zes weken. Wordt ze langer dan verslapt de focus op de eerste speeldag, tenzij je natuurlijk vroeger Europees speelt. Bij een kortere



(Photonews, Play-offs 1, Club Brugge - KRC Genk, Ryan Donk (Club Brugge), Jel



(KRC Genk)

voorbereiding dreigt het gevaar dat er minder aandacht kan besteed worden aan hetgeen net belangrijk is in die periode: de basisconditie van de voetballer verbeteren. Voor de teams die dit seizoen moeten spelen tot 29 mei dreigt het gevaar dat de spelers een zeer korte vakantie kunnen genieten. In het ideale scenario beschik je ook nog over vier weken tot de eerste training: twee weken volledige rust en twee weken alternatieve sporten om dan fris en zonder zorgen aan de voorbereiding te kunnen starten."

KEEPERS

Bart Caubergh: "Voor de keepers hanteren we een aparte periodisering. Voor hen zijn naast het voetballende aspect voornamelijk de basisconditie belangrijk en het explosief handelen. Zij moeten gedurende 90 minuten geconcentreerd kunnen handelen en hun fysieke inspanningen zijn voornamelijk sprints tot 10m, sprongkracht, reflexen en trappen. Het atletische vermogen wordt steeds belangrijker, daarom trainen de keepers praktisch dagelijks voor iedere training van 9u tot 10u in de fitnessruimte aan preventie en krachttraining. Dit alles in samenspraak met keeperstrainer Guy Martens en osteopaat Gert Vandeurzen. We zijn voortdurend op zoek naar verbetering en innovatie en voornamelijk bij de keepers zijn er veel gelijkenissen met andere sporten zoals handbal, tennis of volleybal."

VOETBALCONDITIE

Bart Caubergh: "Bij RC Genk nemen we het voetbal als referentie voor de conditie-opbouw en niet de pure fysiek. We proberen na te gaan wat voetballers doen in een wedstrijd, elk op zijn positie. En dat vertalen we dan naar de praktijk op het trainingsveld. Werk je louter en alleen aan het fysieke (snelheid, kracht enz.) als onderdeel van het voetbal (naast het mentale, het tactische en het technische), dan is je referentie fysiek en praat je bij voorbeeld over aerobe capaciteit. Dat wil zeggen dat we extensieve duur moeten trainen, de basisconditie aanscherpen door een duurloop van 45 minuten bijvoorbeeld. Wij nemen het voetbal als referentie. In concreto: de wedstrijd 11:11. Wij noteren alles wat we nodig hebben om een topprestatie te leveren in 50-60 wedstrijden per seizoen. En zo komen we tot een resem vaste elementen: voor het A-team in week één en twee van de periodisering wedstrijdvormen van drie tot vijf blokken tussen 10 en 15 minuten, met een bepaalde grootte van het veld, met twee ploegen en hun opdrachten, inclusief aanvallen-verdedigen-omschakelen met tactische richtlijnen.

Dit alles is afhankelijk van de doelstelling van de training. Op die manier kan je dus ook de basisconditie verbeteren, bovendien is het de specifieke basisconditie van een voetballer. Meer nog, elke speler staat op zijn positie, ze trainen dus hetgeen ze in het weekend ook uitvoeren. En we hebben ook de mogelijkheid om te schuiven met pionnen. Wanneer bijvoorbeeld de linksachter in het rood gaat volgens zijn polar of het herstel is niet meer voldoende, dan kunnen we hem even doorschuiven naar centraal in de verdediging om te bekomen. Overload wordt zo underload, maar hij blijft wel in de oefening.

Tijdens de voorbereiding volgen we de hartslagen van de spelers online op het veld via ons Polar Team2 system op de laptop. We beschikken hierbij over alle materiaal voor alle spelers van het A-team en de beloften. Tijdens het



seizoenen doen we dit ook, meestal enkel tijdens de voetbalconditietraining en de hersteltraining. Voor spelers die na revalidatie bij de groep aansluiten of spelers die we specifiek willen volgen, kan dat ook in de andere trainingen. Op die manier kunnen we op tijd ingrijpen en weet de trainer meteen of we onze doelstellingen van die training behalen. De trainer vraagt ook dat hij voortdurend geïnformeerd wordt over de prestaties en het herstel van de spelers. Op die manier kan hij zijn coaching aanpassen of bijstellen indien nodig. Wachten we om bij te sturen tot na de training, wanneer we de uitprints bekijken, dan hebben we kostbare tijd verloren. Na de training bespreken we dit steeds en koppelen we het aan de technisch-tactische doelstellingen. De belangrijkste taak van de sportmedische dienst, de mensen uit de omkadering, is dezelfde taal te spreken, de taal van het voetbal. En dat we het kunnen toepassen in de praktijk op een wetenschappelijk onderbouwde manier. Anders grijp je terug naar het fysieke als referentie en programmeer je steeds doorlopen of weerstandstrainingen zonder bal."

VOETBALSPRINTS

Bart Caubergh: "Ik beheer de periodisering van het A- en B-team en de jeugd tot en met de U15. Vooral de parameters

conditie en snelheid. Bij de jeugdteams vanaf de U15 bespreken we dit steeds voor iedere cyclus met onder andere voorbeelden die we bij de A-kern doen. Gert Vandeurzen coördineert de revalidatie, kracht- en preventietrainingen. Onlangs waren we samen in een masterclass van de Nederlandse Voetbalacademie over hamstringrevalidatie. Eén van de aanmerkingen van gastspreker Prof. Ekstrand was: "Het is bewezen dat trainers die gestructureerd werken en met consistent weinig blessures in hun team kampen, meer prijzen pakken omdat ze vaker kunnen trainen en spelen met het sterkste team."

We werken in periodes van zes weken, op basis van het model van Raymond Verheijen. Dat vormt voor ongeveer 80% de rode draad, van A-kern tot U15. De rest vullen we in met clubspecifieke opdrachten, intuïtie en ervaring van de trainersstaf. Ik onderhoud regelmatig contact met Raymond Verheijen. We bespreken wat vooraf ging en overlopen de planning, tijdens de play-offs zelfs heel intensief, want details beslissen de topwedstrijden.

Hij deelt zijn ervaringen, geeft me veel tips en betekent een enorme meerwaarde voor mij. Zijn ervaring als assistent van de beste Nederlandse trainers die lovend zijn over zijn



(Photonews, Thibaut Courtois)

aanpak zijn het belangrijkste bewijs dat deze aanpak aanslaat en leidt tot resultaat.

De periode van zes weken delen we telkens op in drie blokjes van twee. In de eerst twee weken combineren we wedstrijdvormen 11:11 met snelheidsvoorbereidende vormen. Daarna volgen wedstrijdvormen 7:7, plus (voetbal) sprints met weinig rust.

En tot slot geven we twee weken wedstrijdvormen 4:4, startsnelheid en versnellingsvermogen, (voetbal)sprints met veel rust waarbij de kwaliteit (lees iedere sprint steeds 100%) belangrijk is. De snelheidsvoorbereidende vormen komen het hele seizoen terug, want in het voetbal is het niet meer belangrijk hoe hard iemand kan lopen, zijn topsnelheid of wie de snelste is van de groep. In 2011 telt wel hoe snel iemand bij de bal kan geraken, hoe snel iemand kan vrijlopen of druk zetten. Dus het versnellen bepaalt alles. We trainen dus specifiek op de voortdurende wisselwerking tussen versnellen en afremmen. De techniek bij het lopen is hierbij belangrijk en moet aangeleerd worden vanaf de jeugd, maar de techniek moet meestal aangepast worden aan de speler en niet andersom. Specifieke voetbalsprints met bal die door Hans Visser gegeven worden of zonder bal.

Een variatie vind je bijvoorbeeld terug in een afwerkvorm met een 1:1 duel voor doel en bij de voorzet, telkens toegepast op de noden van de speler. Spelers als Pudil en Anelke bijvoorbeeld laten we 15 meter overlappen en dan een voorzet trappen. Matoukou of Joneleit moeten dan weer even druk zetten en 10-15 meter verdedigend terugspuiten. We bekijken de verschillende soorten sprints tijdens de wedstrijd, per positie, en die trainen we tijdens de week op het veld vanuit onze animaties in het systeem. Bepaalde van deze conditionele vormen wisselen we soms af met intermitterend. Volgens de noden op dat moment of tijdens de individuele trainingen.

Gegevens uit bijvoorbeeld de Premier League en de Ligue 1 leren ons dat het aantal sprints de laatste jaren is verdubbeld. Dat houdt in dat we op een andere manier moeten trainen. Beide posities op de flanken, de spitsen en de lopende spelers op het middenveld leggen de meeste afstand en sprints af, telkens 10-20 meter, in totaal tot 350 zelfs 450 meter in 90 minuten. Deze explosiviteit, de combinatie van kracht en snelheid, trainen we op dezelfde manier als het puur conditionele: individueel, positiegebonden, afhankelijk van de noden van de wedstrijd en de opdrachten van de trainer. En vooral: naarmate het seizoen vordert stelselmatig opbouwen. Het geeft geen zin op een hoog niveau te starten en dan vast te stellen dat het toppunt is bereikt in november."

VOORWAARDEN

Bart Caubergh: "We moeten de spelers in de beste omstandigheden aan de start van een training of wedstrijd brengen. Aandacht geven aan voldoende verzorging, afspraken respecteren, optimale voeding- en vochtinname en nog zoveel meer. Zijn onze oefenvelden in perfecte staat, wijzen we de spelers op het juiste schoeisel en zorgen we voor geschikte alternatieven bij bevroren terreinen? Deze randvoorwaarden moeten vervuld zijn om optimaal te kunnen presteren. Zo is er het volledige preventiebeleid wat voor en na de trainingen plaats vindt. Gekwetste spelers melden zich om 8u op de club en vanaf half negen zijn alle leden van de sportmedische dienst bezig met verzorging en behandelingen, begeleiden en aanpassen van individuele programma's of groepsprogramma's. Daarnaast moeten we extra voorwaarden creëren voor, tijdens en na de activiteiten om het maximale rendement uit de training van iedere speler te halen. Is er aandacht voor inlopen, voldoende en juiste ballen, oefeningen voor vormspanning, drankpauzes, cooling-down, het mentale enz.?"

FLEXIBILITEIT

Bart Caubergh: "We passen het model van Verheijen toe, maar het laat ook toe dat we kunnen aanpassen waar en wanneer nodig. De inhoud blijft dezelfde, de vorm niet, door een internationale week, de beker of een midweekwedstrijd. Dat noemen we een neutrale week. Deze weken zijn ideaal om meer de focus te leggen op individuele werkpunten of verbeteren van bepaalde kwaliteiten. De maanden oktober en november lenen zich er perfect toe om een week in te lassen zonder voetbalconditietraining. Een rustmoment tussen de cycli van zes weken. We geven die training dan een technisch-tactische invulling, maar de manier van werken blijft wel dezelfde. Flexibiliteit blijft belangrijk. In de zevende week na januari speelden we een sleutelwedstrijd in Anderlecht voor de competitie. Dat was onmiddellijk de



eerste week van een drie-weken periodisering. Het bijkomende voordeel was dat we vanaf toen wekelijks een stapje verder konden gaan. Net voor de play-offs was er opnieuw een neutrale week door internationale wedstrijden.

Een periodisering van zes weken vergroot de trainingseffecten omdat je bijvoorbeeld twee weken lang kan werken aan een bepaald conditie- of snelheidselement. Het vangt ook de afwezigheid op. Een speler die door een blessure een training mist, heeft de prikkel de week ervoor of erna wel gekregen. Duurt je programma slechts drie of vier weken, dan programmeer je meestal slechts één week onder meer intensieve duur of extensieve interval. Ben je dan niet beschikbaar, dan heb je een probleem, want die sessie kan je niet meer inhalen. In ons systeem kan je het nog opvangen. Bijkomend voordeel is dat je de vermoeidheid uitsluit door op een rustige manier te werken en de spelers niet te overbelasten in een kortere, vaak overladen periode.

We weten dat een match in België 40 tot 60 minuten netto speeltijd bevat, in het buitenland bedraagt dat 50 tot 70

minuten, tijdens Barcelona - Arsenal zelfs 71. Dat wil zeggen dat onze omvang in de voetbalconditietraining tijdens de 11:11 moet stijgen. Dit in combinatie met de intensiteit (lees aantal explosieve acties) omwille van de toenemende sprintarbeid. In de voorbereiding is het voornamelijk een zaak van de omvang, tijdens het seizoen gaat het nu eenmaal over de handelingssnelheid en de explosieve acties die spelers maken. Vandaar dat we de wedstrijdreglementen ook kunnen aanpassen en de coaching afstemmen op de te behalen doelstellingen. Maar als we op dezelfde gestructureerde manier blijven werken, dan kunnen we straks op een hoger niveau instappen bij de start van de voorbereiding. En zo weer verder opbouwen.

De kwalificatie voor de play-offs is daarom een goede zaak. Je krijgt als team immers nog tien topmatchen extra, je traint op een hoog ritme, de eindronde verzamelt de betere spelers in de competitie, de betere clubs ook, met de meeste mogelijkheden. Ik vrees anderzijds wel dat de kloof tussen de clubs uit Playoff I en die uit Playoff II toeneemt door dit systeem. De intensiteit in wedstrijden en trainingen



ligt misschien lager in teams die Play-off II spelen en de wedstrijden worden niet steeds gespeeld met de beste elf spelers. Speel je uiteindelijk de barrage om Europees voetbal, dan ben je langer aan de slag en moet je bovendien weer snel beginnen. Zo raak je aan de heilige vakantie van de voetballers. Ook misschien een reden om niet meer voluit te gaan. Net hetzelfde voor de club die de eindronde van tweede klasse zal winnen, ook voor hen wacht na een lang seizoen en eindronde een kortere vakantieperiode om de batterijen op te laden, en dat in combinatie met een voorbereiding op een hoger niveau. Als je twee of drie jaar op rij traint en speelt op een lager niveau vanaf april, kan je waarschijnlijk minder je niveau opkrikken ten opzichte van teams en spelers die steeds in Play-off 1 spelen."

JEUGDPERIODISERING

Bart Cauberghe: "Periodisering bij de U15 nutteloos? Helemaal niet. Opnieuw, op voorwaarde dat je het voetbal als referentie neemt, met de speler centraal rekening houdend met de kritieke leerperioden, groeispurt en lange termijn ontwikkeling waarin opleiding staat boven resultaat.

We maken de spelers van 14-15 jaar vertrouwd met de manier van werken, de manier van conditioneren in grote en kleine wedstrijdvormen alsook bij snelheidsoefeningen. Dit willen we ook doortrekken naar de U13 aangezien deze spelers ook tot twee maal in de voormiddag extra kunnen trainen. Periodiseren is een middel en geen doel op zich en het kan echter alleen als er ook een teamperiodisering is en mits een optimale samenwerking met de topsportscholen. Ook hierbij moeten we nog meer streven naar een individuele benadering van onze spelers op alle vlakken alsook extra medische en paramedische begeleiding. We proberen een rode draad te leggen in de fysieke ontwikkeling van een speler van RC Genk. Het long term player development model is daarbij een ideaal middel. Zelfs vanaf de U7.

We krijgen op deze manier ook een beter zicht op de jaarplanning van de U15. RC Genk heeft in de periode van maart tot eind mei slechts vier of vijf volwaardige trainingen afgewerkt. Sorry, kunnen afwerken. De nationale ploeg had vier maal een stage van vier dagen, topsportstages tussen door, Nike Europe en Hongarije lag in die periode, tornooi



(Photonews, KRC Genk 2010-2011 Team presentation,
(L to R) T1 Frank Vercauteren, T2 Pierre Denier,
T3 Hans Vissers, KT Guy Martens, FT Bart Cauberghe)





(Photonews, Play-offs I,
RSC Anderlecht - KRC Genk, Kanu, Thomas Buffel)

van Oostende en Turnhout, plus de competitie matches, vaak ook midweek door de strenge winter. Die groep combineerde drie maanden lang wedstrijden met hersteltrainingen. Uiteindelijk stelden we per speler een periodisering op, maar naar volgend seizoen moeten we dit toch in vraag stellen en snoeien in het aantal toernooien en wedstrijdmomenten voor de spelers.

Hetzelfde geldt voor spelers die op de topsportschool zitten. Op woensdag is het ideale moment voor de voetbalconditie-training, maar de avondtraining is al hun zesde training die week! Differentiëren dus, maar is dit de beste oplossing? Een individuele periodisering per speler, waarbij de speler centraal staat en niet het systeem. Wanneer acht trainingsmomenten geschikt zijn voor de ene, heeft de andere misschien baat bij slechts vier voetbaltrainingen, maar dan aan de hoogste intensiteit. Immers, als we kwaliteit boven kwantiteit stellen. Vooral op het vlak van preventie en krachttrainingen individualiseren en dit een plaats geven binnen de planning van de spelers, is er nog veel werk. Vanuit de sportmedische dienst in KRC Genk proberen we dit zo veel mogelijk te structureren in het voordeel van de spelers. Dit vanuit een gerichte testbatterij, waarna iedere speler besproken wordt en op basis hiervan individuele programma's worden samengesteld. Spelers fit en fris houden om op die manier beschikbaar te zijn om altijd te trainen. Immers, spelers die vermoeid zijn of kampen met

kleine blessures, kunnen niet trainen aan de hoogste handelingssnelheid. Door de opeenstapeling van trainingen, wedstrijden en toernooien komen we vaker bij extra vrije dagen, hersteltrainingen en underloadtrainingen. Vaak gaat dit ook ten koste van preventie- en krachttrainingen wat de spelers vaak nog meer blessuregevoelig maakt. Dit past niet in het optimale programma van een speler in de opleiding om hem op alle vlakken beter te maken."

VERSCHUIVING

Bart Cauberg: "We proberen de continuïteit te bewaken in onze jeugdopleiding en bij het eerste elftal. Daarom is het niet altijd eenvoudig wanneer nieuwe spelers komen aansluiten. Je merkt dat jongens zoals Nadson, Vandenborre, Mavinga of Kennedy - de transfers voor en tijdens de winterstop - onze manier van werken niet gewoon waren. We hadden hen een speedcursus kunnen geven om het tekort aan duur en weerstand meteen weg te werken. Hetzelfde geldt voor jonge talenten zoals Limbombe die de stap maken naar het eerste elftal. Wij hebben eerst de kwaliteit van hun inspanningen top gemaakt, pas dan zal de omvang vergroten. Zes wedstrijdvormen bijvoorbeeld in plaats van twaalf bij wedstrijdvormen 4:4.

Voorlopig is dit geslaagd, want niemand geraakte geblesseerd en de spelers konden steeds 90 minuten aan. Bij ons primeert de lange termijn. Daniël Töszer schuiven we vaak naar voren als voorbeeld. Hij heeft alles getraind en is steeds beschikbaar. Heel samenvattend voor onze visie: vanaf dag één van de voorbereiding verantwoord opbouwen. De trainer heeft zo meer spelers beschikbaar op training, ze kunnen dus meer trainen, én beter trainen.

En zo worden ze zelf automatisch ook beter. En zo sluiten we ook nauw aan bij de visie van RC Genk: zoveel mogelijk eigen opgeleide jongeren afleveren aan het eerste elftal, de prestaties van de spelers en de teams verbeteren en blessures voorkomen. We leveren dit seizoen alleszins een mooi rapport af."

Voorbeeld individuele trainingen voor aanvang van de voorbereidingsperiode.

- Training 1: 2x15'
- Training 2: 3x12'
- Training 3: 4x10'
- Training 4: 4x12'
- Training 5: 4x15'

Planning: dinsdag - vrijdag - maandag - woensdag - vrijdag indien de voorbereiding start de week nadien.

Tempo: lopen aan een tempo waarbij je gemakkelijk kan praten (= praattempo), dit zijn hartslagen onder en rond de aerobe drempel.

Steeds in combinatie met preventieve oefeningen voor de looptrainingen. Tussen de blokjes 2 minuten wandelen met controle van het herstel na 15", 1' en 2'. Een herstel van 40 slagen per minuut is een minimum om later optimaal te presteren.

In het tussenseizoen en op vakantie andere sporten proberen te doen zoals zwemmen, squashen, tennissen, beachsporten, mountainbiken, fietsen enz. Dit voor een verdere veelzijdige motorische ontwikkeling en onderhouden van de basisconditie.

Hoe kunnen we voetballers technisch en fysiek beter maken met de hulp van het Futsal?

Vic Hermans, UEFA & FIFA Instructor and National Coach Futsal Malta

"Ik kan stellen dat we al jaren het Futsal op een verkeerde manier beoordelen. Daardoor laten we een kans liggen om d.m.v. het Futsal het voetbalindividu beter te maken", aldus Vic Hermans. "Bij de KNVB ontdekte ik dat enorm veel trainers problemen hadden met het feit dat voetballers ook Futsal speelden. Mijn missie is dan ook: hoe kan ik iedereen ervan overtuigen dat Futsal een meerwaarde voor een veldspeler kan zijn?" Vic houdt een kort pleidooi.

INLEIDING

Vic Hermans: "Elke jonge voetballer droomt van een carrière in het veldvoetbal. En terecht. Maar als we in het recente verleden kijken, dan zijn er wereldwijd steeds meer dominante spelers met een Futsal achtergrond, denk maar aan Ronaldinho en Ronaldo. Een bewijs dat Futsal zeer goed is voor de ontwikkeling van veldspelers. Toch is er nog terughoudendheid. Waarom? Heerst er angst dat het Futsal teveel spelers van het veldvoetbal zal afnemen? Is de combinatie van Futsal met veldvoetbal wel mogelijk? Enz.

In het Futsal zitten genoeg facetten zoals **handelingssnelheid, inzicht, ontwikkelen van het zwakke been** enz. om

veldvoetballers op latere leeftijd de voordelen ervan te laten plukken. Dit moet absoluut niet gebeuren door te zeggen "ga maar Futsal spelen, dan komt het vanzelf." Vanuit mijn ervaring, bezoeken en onderzoeken, heb ik een paar voorbeelden voor jullie waaruit blijkt dat het beoefenen van Futsal ook veel voordelen heeft".

COMBINATIE

Vic Hermans: "In de eerste plaats moet ik stellen dat ik zowel de veldvoetbaltrainer alsook de Futsaltrainer begrijp als ze tegen het beoefenen van beide sporten zijn. Volgens mij moet er op een bepaalde leeftijd gekozen worden voor het veld of de zaal. Dit kan als ik kijk naar **Slovenië**. Hun voetbalbond heeft



(Vic Hermans and colleagues in Brazil)



15



(Vic Hermans)

ervoor gekozen om in de drie hoogste divisies van het Futsal de spelers geen toestemming meer te geven om veldvoetbal te spelen. Het is het een of het ander! De reden: de ontwikkeling van de Futsalspeler en het beperken van de problemen tussen veld en zaal. Verder hebben ze een competitie voor spelers onder de 21 jaar.

Nederland heeft heel veel projecten opgezet m.b.t. kleine positie- en partijspele. Dit wordt nu stedelijk gedaan waaruit de winnaars naar de KNVB in Zeist komen voor de finales. En schoolcompetities die in hallen worden gespeeld. Ook hier worden de finales onder de KNVB-vlag gespeeld tijdens de Nationale Futsaldag. Let op: dit gebeurt gedurende het schooljaar. In de wintermaanden gaan veel veldvoetbalclubs indoor om trainingen en toernooien te spelen. Het mooiste voorbeeld is Ajax dat elke week eenmaal in zaal traint. Een van mijn ex-spelers in Nederland, Gery Vink, coach van **Jong Ajax**, bevestigde mij dat hij het Futsal een uitstekend spelletje vindt om spelers completer te maken.

In **Spanje** wordt men lid van een voetbalclub. Hier wordt vanaf de eerste dag gestart met vier tegen vier en pas op latere leeftijd worden de spelers in elf tegen elf ingepast. Natuurlijk zeggen wij dan "dat gebeurt ook hier of in Nederland", maar ik kan jullie verzekeren dat daar vier tegen vier uitsluitend in het teken staat van de technische en tactische ontwikkeling van het voetbalindividue. Zelfs de 'plofbal' van het Futsal wordt gebruikt om zoveel mogelijk voetbalhandelingen te kunnen uitvoeren.

We mogen ook zeker **Brazilië** niet vergeten, waar de voetballers op het strand van Copacabana worden grootgebracht met Futsal en beachsoccer om vervolgens over de hele wereld uit te zwerven en uit te blinken in zowel veldvoetbal als Futsal.

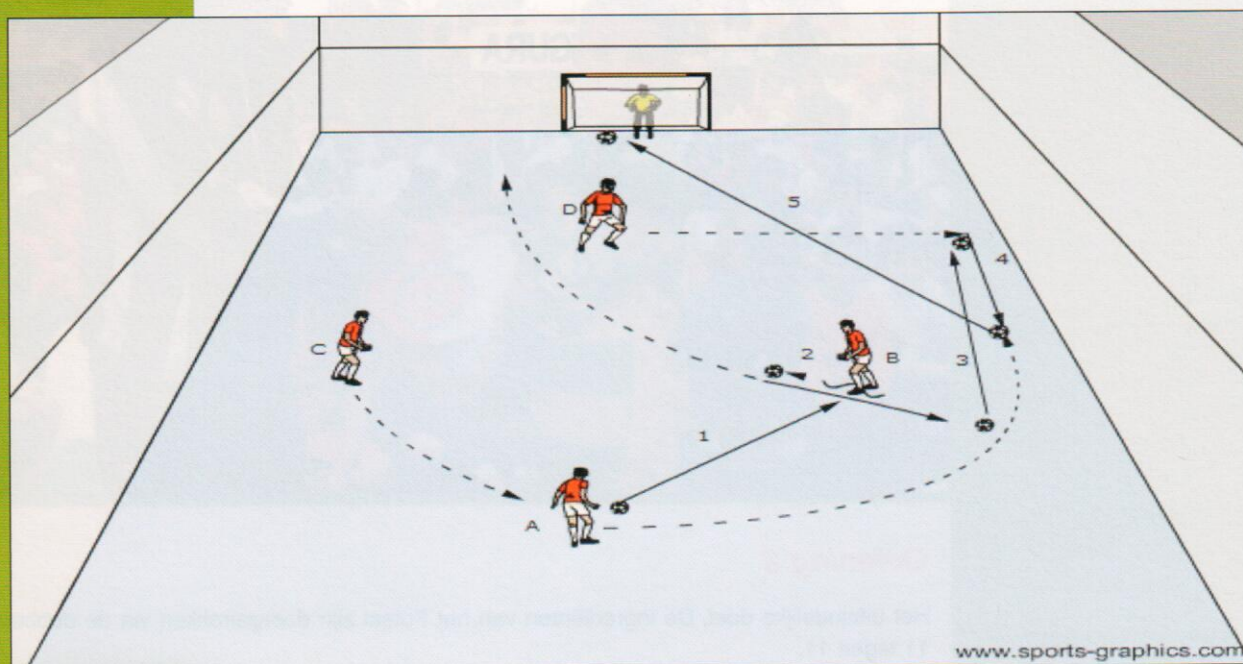
De stelling dat je **voetballers fysiek beter kunt maken d.m.v. Futsal**, is volgens mij niet juist. Dit om de eenvoudige reden dat Futsal een ander spelletje is en zuiver gebaseerd is op interval. De hartslag van de spelers in het veld zit tussen de 180 en 220. Het veldvoetbal heeft op het ogenblik een aantal heel goede fysiektrainers die het voetbalspel in detail ontleden en de trainingen invullen met de noodzakelijke intensiteit.

M.b.t. het ontwikkelen van het voetbalindividue via het Futsal, zou ik aanraden om de spelers op een **zo vroeg mogelijke leeftijd in de zaal te laten spelen**. Dit moet echter niet alleen tijdens de kerstperiode gebeuren! Kijk of men structureel gedurende het hele jaar wedstrijden kan spelen met clubs uit de buurt. Zo kan men ook andere spelers van verenigingen zien die kwaliteiten hebben en de banden met clubs uit de regio verstevigen. **Uiteraard kan men dit doortrekken naar trainingen buiten!**

In Nederland en Spanje wordt veel getraind op driehoeken. In België traint men de dubbele ruit. Ik denk alleen dat, indien men o.a. naar het spel van Barcelona kijkt, het driehoekspel in de **breedte** van het speelveld moet staan. Van hieruit moeten de spelers meeschuiven, zowel naar links als naar rechts."

Oefening 1

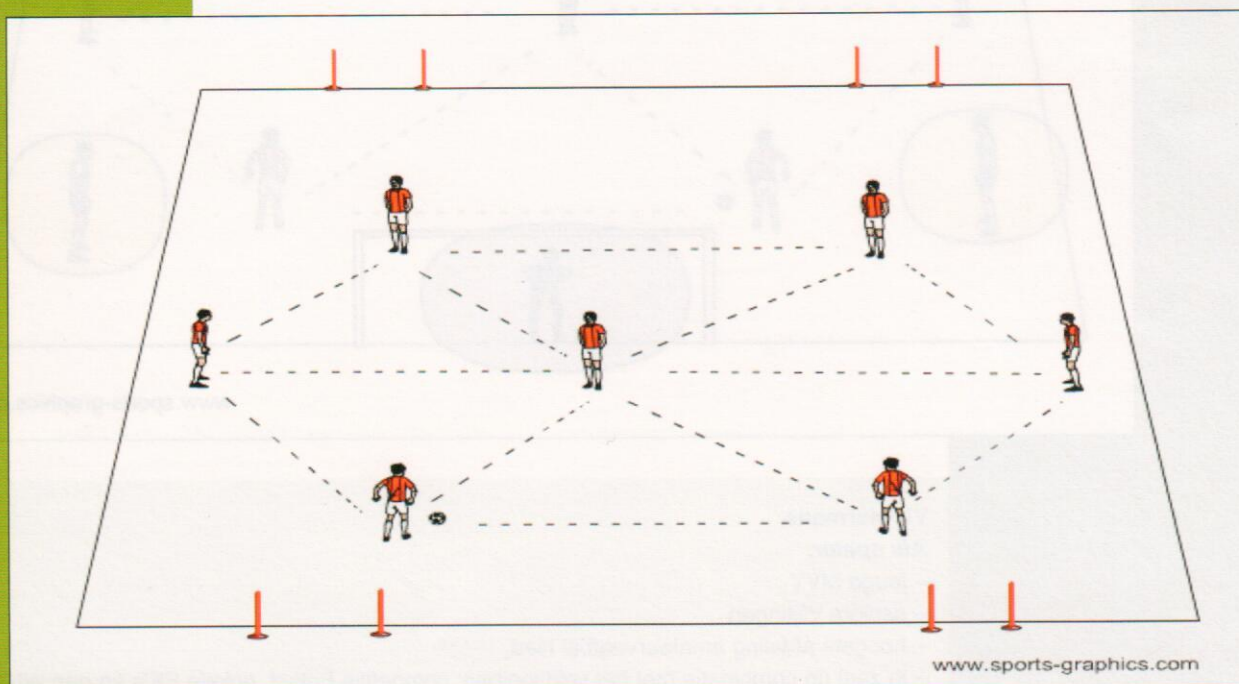
Het aanleren van **afwerkvormen in driehoekverband**. Hier zijn tientallen varianten van. Ook de dieptepass zit hierin verwerkt. Jeugdspelers vinden het heerlijk om te scoren.



Speler A passt naar speler B die vervolgens naar binnen dribbelt.
Op hetzelfde moment trekt speler D naar buiten (creëert ruimte).
Op het moment dat speler A achterlangs komt, passt speler B de bal terug naar A.
A passt direct naar speler D die de bal vasthoudt en teruglegt op de aankomende A.
A heeft 2 keuzes: schieten of passen op B aan de 2^e paal.

Oefening 2

Door een partijspel aanleren om in een dubbele ruit te spelen. Dit om in een wedstrijd de baas te zijn over de belangrijkste speelzone, **nl. het middenveld**.



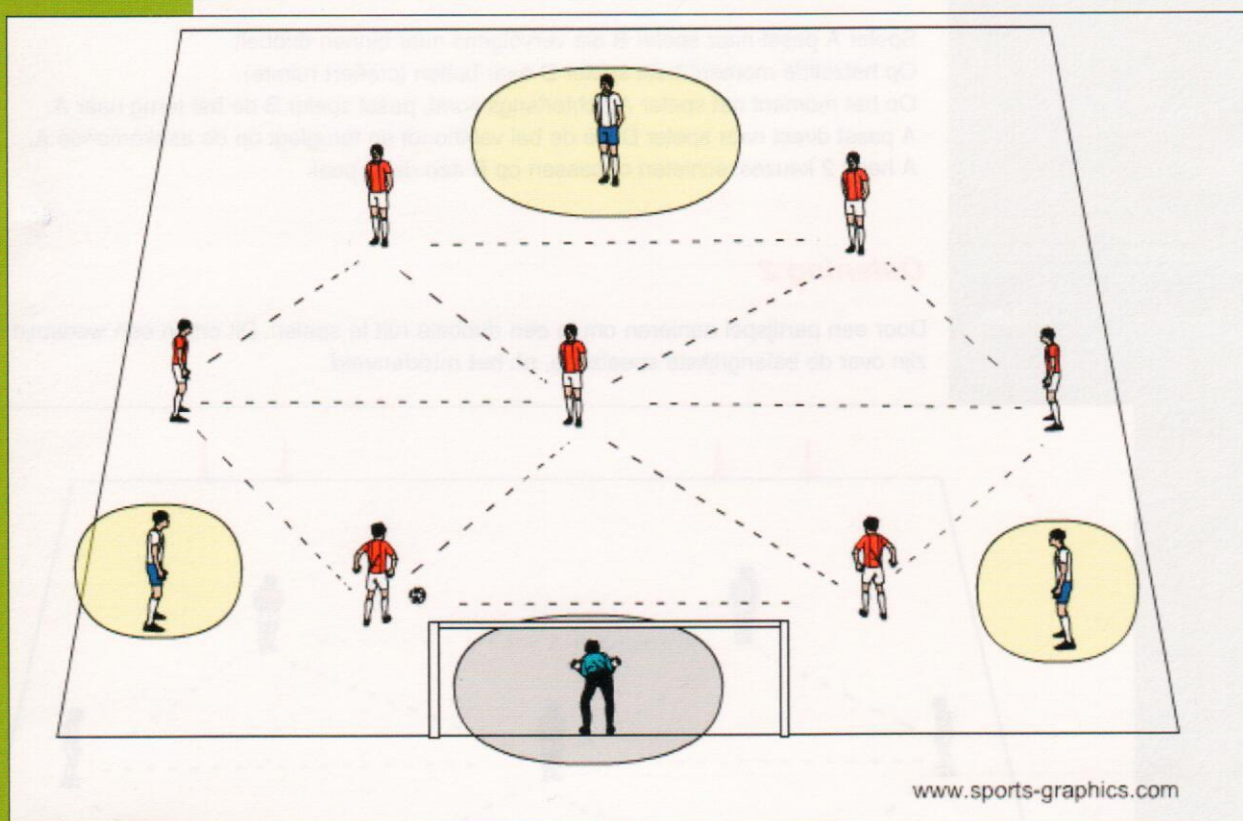
Er wordt 7 tegen 7 gespeeld. Het belangrijkste is het coachen van de spelers om vanuit hun positie te denken en te spelen, wetende dat de andere posities correct zijn ingevuld. Laten spelen en coachen op positiebezetting. Veel spelers naar de bal toe laten komen. Mochten er spelers zijn die problemen hebben met de uitvoering, kun je dit verhelpen door drie zones te maken (achter, midden, voor).





Oefening 3

Het uiteindelijke doel. De ingrediënten van het Futsal zijn doorgetrokken via de dubbele ruit naar 11 tegen 11.



Vic Hermans

Als speler:

- jeugd MVV
- seniors Vlijtingen
- hoogste afdeling amateurvoetbal Ned.
- in zaal (in combinatie met het veldvoetbal): competitie Futsal, enkele EK's en een WK (uitgeroepen tot beste speler van het WK in 1989)

Als trainer:

- veldtrainer van 1991 tot 1993 bij Roda JC en van 1993 tot 1995 bij S.K. Lommel
- bondscoach Futsal in Hong Kong, Maleisië, Iran, Nederland en nu Malta
- UEFA & FIFA Promotor en Instructor Futsal



Naam: Björn De Neve, lesgever Topsportschool Gent
Thema: Waarheidszone beheersen B+

Aantal: 12+2K
Categorie/niveau: U14 nationaal

Materiaal: ballen, groot doel, duiveltjesdoelen, potjes, hesjes

Richtlijnen en coachingswoorden:

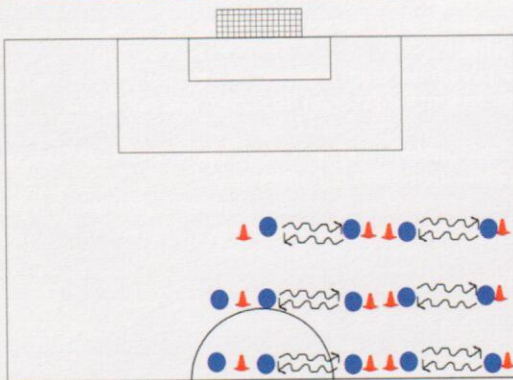
Basics:

1. Een tegenspeler langs de juiste kant kunnen dribbelen (25): **RUIMTE HERKENNEN**
2. Strakke voorzet voor de man (11): **VOOR HEM, LAAT DE RUIMTE VOOR JE LANG GENOEG OPEN**
3. Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans (+aanvallend kopspel) (21): **VAL DE BAL AAN**
4. Zich aanspelbaar maken wanneer een medespeler kan passen (1): **GA SNEL EN SCHUIN IN DE BAL**

Teamtactics:

5. Doelkans creëren via een individuele actie (B+15): **ACTIE, TIMING BEWEGING, VERSNEL**
6. Voorzet trappen bruikbaar voor een speler voor doel (B+16): **KIJK NET VOOR JE VOORZET**
7. Strikte dekking ontvluchten (B+19): **VOORACTIE, KOM SCHUIN UIT DE DEKKING**

OPWARMING



Beschrijving:

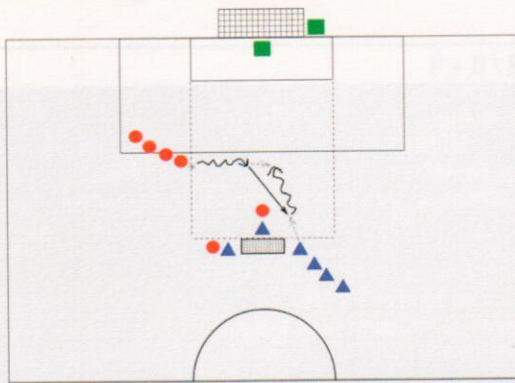
Opwarming in functie van de coördinatiefase:

1. Inlopen per 4 spelers (3')
- 2a. Schouders, onderrug, bekken losmaken met bal (2'30")
- 2b. Skipping, hiellift, frequentiewerk, looptechniek (2'30")
- 3a. Dynamische stretching met bal (2'30")
- 3b. Touwspringen vanuit voorwaartse beweging (2'30")
- 4a. Explosiviteit in kappen en draaien (6 acties van 5")
- 4b. Flexibiliteit en stabilisatie statisch en dynamisch (2'30")
- 5a. Korte passing en aanname laag (2'30")
- 5b. Lange passing en kaats of aanname hoog (2'30")

Coaching:

Coördinatief corrigeren, tips tot betere uitvoering

WEDSTRIJDVORM 1



1 (+1) / K + 1 (+1)

Beschrijving:

Terrein: 30x20m

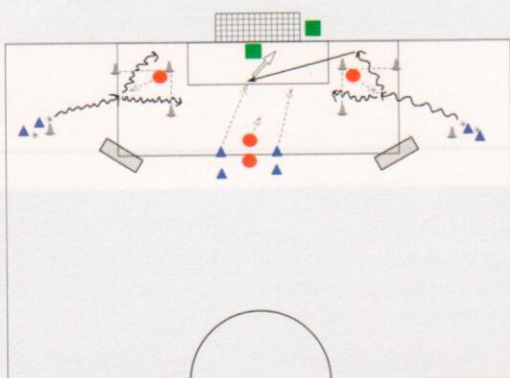
De WV wordt opgestart door een inspeelpass van een verdediger naar een aanvaller die meteen de actie zoekt. Wanneer de verdediger of doelman een doelpunt voorkomen, spelen ze meteen de andere aanvaller in die in zijn rug op zijn beurt onder druk staat van een verdediger (nieuwe 1/1-situatie). Deze aanvaller kan scoren in een leeg liggend doel of de verdediger bij de keeper. Iedereen maximaal één kans om te scoren. Volgende golf bij doelpunt of bal buiten. Terug aansluiten op zelfde positie na elke golf. Elke 5' wisselen van functie binnen het team of wisselen beide teams

FUN: welk team haalt het?

Coaching:

1-4-5-7

TUSSENVORM 1



AFWERKVORM 1 + 2 / 1 + K + 1

Beschrijving:

Een aanvaller dribbelt diagonaal in naar binnen. Op moment dat hij vertrekt, zet een verdediger druk. De aanvaller kan de actie binnen- of buitendoor maken. De verdediger mag actief verdedigen tot de denkbeeldige lijn tussen de potjes (lijnverdediger die twee lijnen verdedigt). Bij een geslaagde actie volgt een lage assist op één van beide aanvallers die de ruimte voor doel bezetten (afspraken wie waar). Twee inlopende aanvallers voor één verdediger.

Geslaagde actie = 1pt.

Aanvallers die scoren in twee tijden = +1 pt.

Aanvallers die scoren in één tijd = +2 ptn.

Verdediger of keeper die bij de omschakeling scoren in één van beide doelen = 2 ptn.

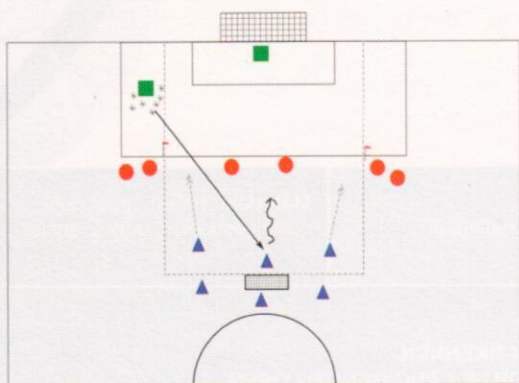
Na 5' worden de verdedigers aanvallers

FUN: kunnen de aanvallers dit winnen?

Coaching:

1-2-3-5-6

WEDSTRIJDVORM 2



3 / K + 2

Beschrijving:

Terrein: 32x25m

De WV wordt opgestart bij de reservekeeper (elke 4 golven wisselen) die een lange bal speelt op de 3 aanvallers.

Van zodra de bal vertrekt, mogen de 2 verdedigers druk zetten.

Een golf duurt tot er gescoord wordt of tot de bal buiten gaat.

Backlijn is buitenspelijn en enkel geldig voor ploeg in overtal.

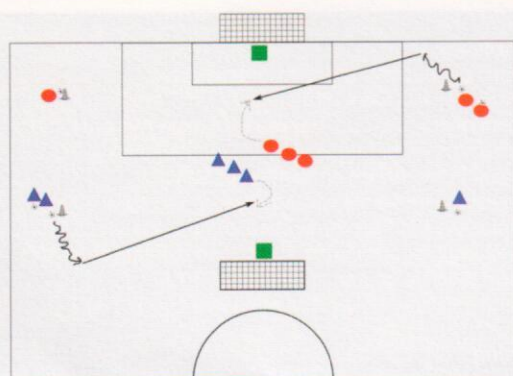
Na 10' worden aanvallers verdedigers en omgekeerd.

FUN: welk team wint na 20'?

Coaching:

3-4

TUSSENVORM 2



FLANKVOORZET EN AANVALLEND KOPPEL

Beschrijving:

3 flankspelers en 3 spitsen per ploeg tegen de doelman van de tegenpartij.

Elke 4' binnen het team wisselen van functie en na 8' van partner.

5 meter leiden, flankvoorzet en scoren met het hoofd.

FUN:

Collectieve puntentelling: welk team maakt het meeste kopbalgoals? (de doelmannen tellen hun tegengolfs).

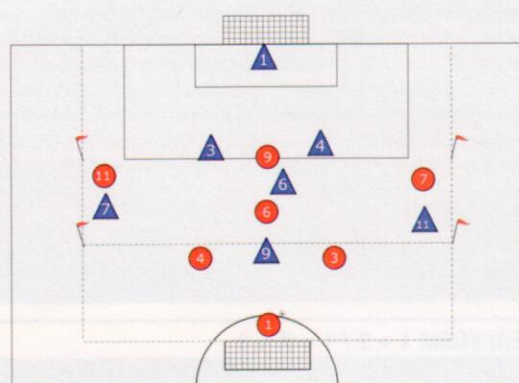
Individuele puntentelling: assist = 1 pt. en kopbalgoal = 2 ptn.

Welke speler behaalt over 16' het meeste punten?

Coaching:

2-3-6

WEDSTRIJDVORM 3



K + 6 / 6 + K

Beschrijving:

3x4' continu spel.

Terrein: 50x45m.

Buitenspelijn op aanvallende 16m voor beide teams.

Beide teams in 1-2-3-1 (mogelijkheden tot opbouw).

FUN:

Doelpunt met het hoofd = 4 ptn.

Doelpunt na voorzet = 3 ptn.

Doelpunt na individuele actie = 2 ptn.

Gewone goal = 1 pt.

Coaching:

1-2-3-4-5-6-7

COOLING DOWN

Beschrijving:

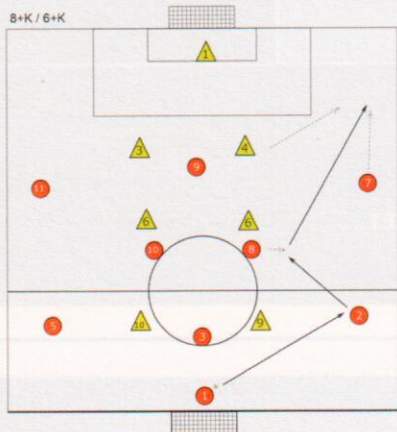
5' jonglage-opdrachten:

– afwisselend voet – borst

– afwisselend beide dijen – 2x hoofd.

WEDSTRIJDVORM 2

8 + K / 6 + K



Beschrijving:

De WV wordt opgestart bij de keeper van het 8-tal
Door een opbouw via de V en MV kan de bal bij de FA gebracht worden die tracht voor te zetten

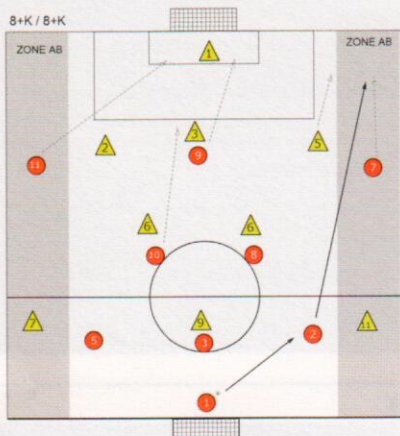
Er wordt 2x6' in golven gespeeld waarbij er 2 wisselplayers bij het 6-tal zijn

FUN: welk 8-tal scoort het meest?

Coaching:

1-2-3-4-5

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

8+K/8+K in continu spel (2x6') met vrije flankzones waarbij de FA vrij aanspeelbaar zijn

De FV kan de voorzet afblokken vanuit de speelzone

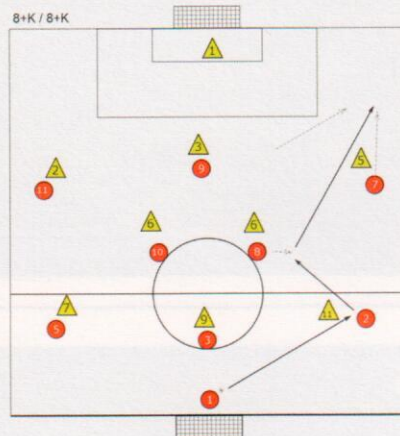
FUN: welke flankaanvaller geeft de meeste assists?

Coaching:

1-2-3-4-5

WEDSTRIJDVORM 3

8 + K / 8 + K



Beschrijving:

2x6' continu spel

Toepassing van de thema's uit de training

FUN: doelpunt na flankvoorzet = 2 punten

Coaching:

1-2-3-4-5

COOLING DOWN

Beschrijving:

5' loslopen gevolgd door stretching

Naam: Bart Van Lancker, lesgever
Topsportschool Gent en docent UEFA A
elite jeugd
Thema: waarheidszone beheersen B+

Aantal: 16+2
Categorie/niveau: U19 nationaal

Materiaal: ballen, groot doel, potjes, hesjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

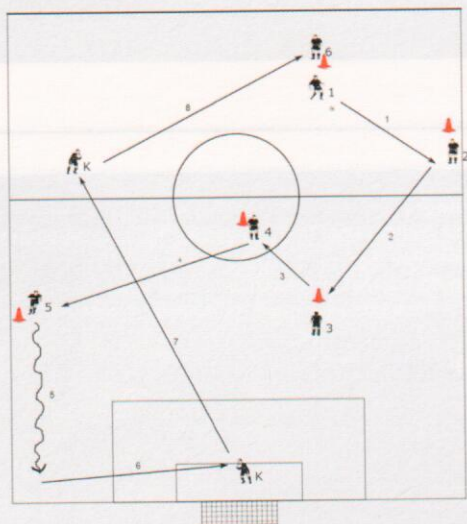
Basics:

1. Speler weet wanneer naar doel te trappen (bij werkelijke doelkans) (27): **TRAP**
2. Speler kan van dichtbij een doelpunt maken (28): **SCOOR**

Teamtactics:

3. Een voorzet trappen die bruikbaar is voor een speler vóór doel (B+16): **VOORZET**
4. Efficiënte bezetting: 1^{ste} – 2^{de} paal en 16m (B+18): **VOOR DOEL**
5. Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen! (B+19): **BEWEEG**

OPWARMING



Beschrijving:

Passing:

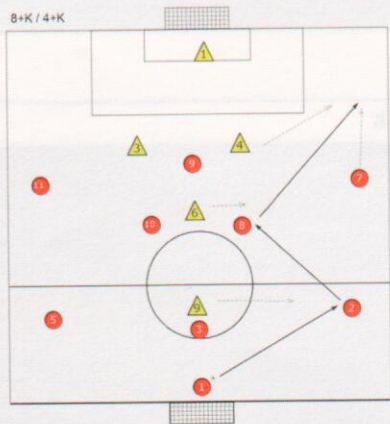
1. CV passt naar FV
2. FV passt naar AM
3. AM passt naar VM
4. VM passt naar FA
5. FA infiltreert met bal
6. FA zet voor naar K1
7. K1 gooit/trapt uit naar K2
8. K2 passt naar CV

Doorschuijsysteem: bal volgen, na de voorzet terug aansluiten bij CV
5' linkerflank en 5' rechterflank met tussenin 2' losmaken
Nadien 2x4' met snelheidsfase bij FA en voorzet naar S
(= scoren met hoofd of voet!)

Coaching:

2-3

WEDSTRIJDVORM 1



8 + K / 4 + K

Beschrijving:

De WV wordt opgestart bij de keeper van het 8-tal
Door een opbouw via de V en MV kan de bal bij de FA gebracht worden die tracht voor te zetten
Er wordt 2x6' in golven gespeeld waarbij er twee 4-tallen elk om beurt spelen. De golf eindigt wanneer de bal uit het spel is
FUN: welk 8-tal scoort het meest?

Coaching:

1-2-3-4

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Passing:

1. FA passt naar CS
2. CS kaatst op AM
3. AM opent naar andere FA
4. FA zet voor: CS, FA en AM nemen positie voor doel

4 groepen van 4 spelers die afwisselend in golven links en rechts opstarten
FUN = zoveel mogelijk doelpunten per groep

Coaching:

2-3-4

Naam: Jonas Heuts, cursist UEFA A elite jeugd, centrum Herent
Thema: Dieptebal in rug verdediging tegenstrever indien deze hoog druk zet

Aantal: 12+2K
Categorie/niveau: U15/U16

Materiaal: 14 ballen, markeerhoedjes, partijvestjes (2 kleuren), 1 groot doel, 1 duiveltjesdoel

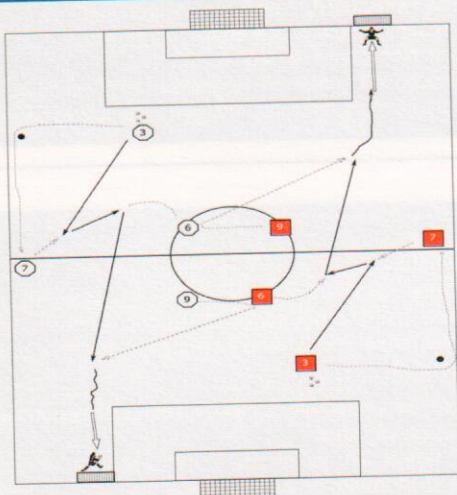


Richtlijnen en coachingswoorden:

Alle posities: 1,2 en 5 - pos 7 en 11: 4 - pos 6 en 8: 6 - pos 9: 3

1. Spelers kunnen een hoge balcirculatie ontwikkelen "SNEL", "SPEEL"
2. Speler kan op het juiste moment een dieptepass geven "TIMING", "NAUWKEURIG"
3. Speler kan op het gepaste tijdstip de diepte induiken (let op buitenspel) "TIMING", "DIEPTE", "VRAAG"
4. Speler kan op het juiste moment diagonaal loshaken en zorgen dat hij aanspeelbaar is "HAAK LOS"
5. Speler kan strak inspelen op juiste voet "STRAK"
6. Speler kan op het juiste moment aanspeelbaar zijn door onder de bal te komen (timing!) "ONDER BAL"

OPWARMING



Beschrijving:

3 leidt de bal en speelt in op 7 die diagonaal binnenwaarts afhaakt
 7 kaatst op 6 die onder de bal komt en diep steekt op 9
 9 duikt op het gepaste moment de diepte in en trapt in de handen van K

Nadat 3 ingespeeld heeft, opwarmingsoefening uitvoeren en aansluiten bij 7

Organisatie: we voeren gelijktijdig uit langs beide kanten

Bezetting: pos 6 en 9: 1 speler, pos 3 en 7: 2 spelers

Doorschuiven: 3>7>6>9> bal recupereren en naar 3 andere groep

Duur: 15'

Coaching:

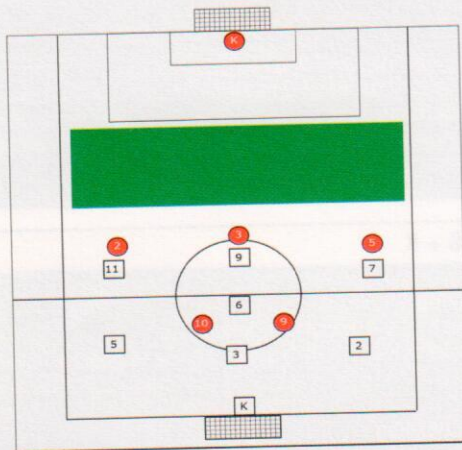
3 en 4: coachingspunt 1, 2 en 5

7 en 11: coachingspunt 1,2, 4 en 5

6 en 8: coachingspunt 1, 2, 5 en 6

9: coachingspunt 3 (=Villa-run: wegtrekken weg van de bal en dan op het gepaste moment de diepte induiken in de rug vd CV 3 en 4)

WEDSTRIJDVORM 1



K + 5 / 7 + K

Beschrijving:

K + 5 speelt in K-3-0-2 (4-4-2 gericht)

K + 7 speelt in K-3-1-3 (4-3-3 gericht)

WV start bij ploeg in overtal

Duur: 2x7'

Afmeting: 65x40m.

Coaching:

Aan de verdedigende ploeg wordt gevraagd om hoge pressing te spelen, zodat er vrije ruimte komt achter de verdediging
 De ploeg in overtal probeert om de dieptepass te laten geven op 7-9-11 (groene zone)

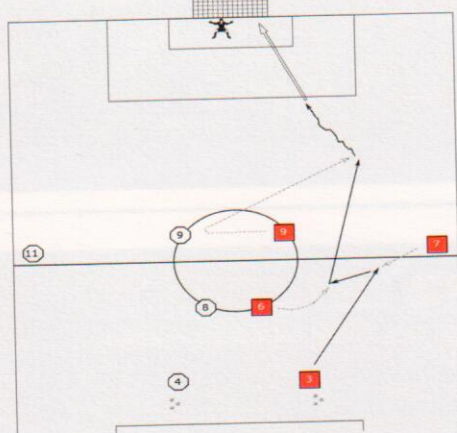
3 en 4: coachingspunt 1,2 en 5

7 en 11: coachingspunt 1,2, 4 en 5

6 en 8: coachingspunt 1, 2, 5 en 6

9: coachingspunt 3 (=Villa-run: wegtrekken weg van de bal en dan op het gepaste moment de diepte induiken in de rug vd CV 3 en 4)

TUSSENVORM 1



PAS- EN TRAPVORM

Beschrijving:

3 leidt de bal en speelt in op 7 die diagonaal naar binnen afhaakt en dan kaatst op 6 die onder de bal komt en diep steekt op 9
 9 duikt op het gepaste moment de diepte in en werkt af

Organisatie: we voeren afwisselend uit langs beide kanten

Na 8' wisselen van kant

Bezetting: pos 3, 4, 7, 11: 1 speler, pos 6, 8: 2 spelers en pos

9: 2 x 2 spelers, 9 brengt de bal terug bij 3

Vaste posities, na 4' wisselen. K wisselt telkens af

Duur: 2x8'

Afmeting: ongeveer 3/4de terrein

Fun: welke ploeg maakt de meeste doelpunten?

Coaching:

1 t.e.m. 6

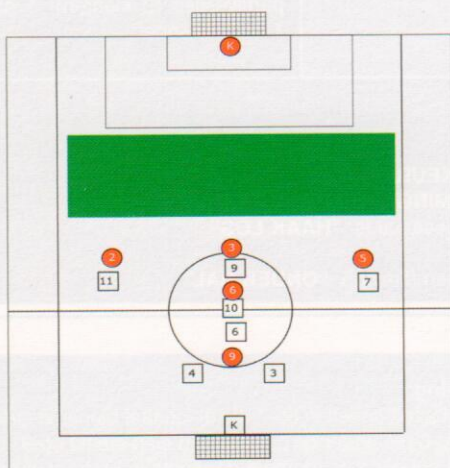
3 en 4: coachingspunt 1,2 en 5

7 en 11: coachingspunt 1,2, 4 en 5

6 en 8: coachingspunt 1, 2, 5 en 6

9: coachingspunt 3 (=Villa-run: wegtrekken weg van de bal en dan op het gepaste moment de diepte induiken in de rug vd CV 3 en 4)

WEDSTRIJDVORM 2



K + 5 / 7 + K

Beschrijving:

K + 5 speelt in K-3-1-1 (4-3-3 gericht)
K + 7 speelt in K-2-2-3 (4-3-3 gericht)

Duur: 2x7'

Afmeting: 65x40m.

Coaching:

Aan de verdedigende ploeg wordt gevraagd om hoge pressing te spelen, zodat er vrije ruimte komt achter de verdediging
De ploeg in overtal probeert om de dieptepass te geven op 7-9-11 (groene zone)

Aan 3 en 4 wordt gevraagd om zoveel mogelijk vooruit op 7 en 11 te spelen

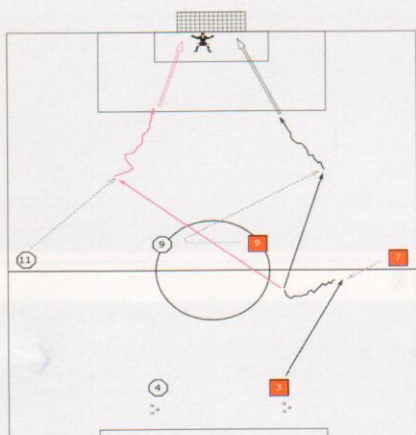
3 en 4: coachingspunt 1, 2 en 5

7 en 11: coachingspunt 1, 2, 4 en 5

6 en 8: coachingspunt 1, 2, 5 en 6

9: coachingspunt 3 (=Villa-run: wegtrekken weg van de bal en dan op het gepaste moment de diepte induiken in de rug vd CV 3 en 4)

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

3 leidt de bal en speelt in op 7, die diagonaal naar binnen afhaakt en naar binnen leidt

7 krijgt nu 2 opties: ofwel speelt hij diep op 9 (zwarte lijn), die de diepte induikt ofwel speelt hij op 11 (roze lijn), die naar binnen snijdt 9 of 11 werkt af

Organisatie: we voeren afwisselend uit langs beide kanten.

Na 8' wisselen van kant

Bezetting: pos 3, 4: 1 speler, pos 7, 11: 3 spelers en pos 9: 2 x 2 spelers. 9 of 11 brengt de bal terug bij 3

Vaste posities, na 3' wisselen. K wisselt telkens af

Duur: 2x9'

Afmeting: ongeveer 3/4de terrein

Coaching:

1 t.e.m. 6

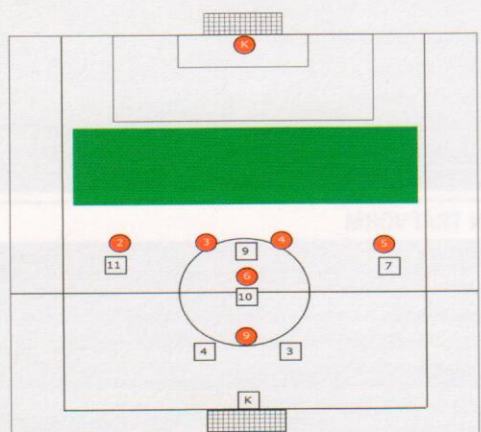
3 en 4: coachingspunt 1,2 en 5

7 en 11: coachingspunt 1,2, 4 en 5

6 en 8: coachingspunt 1, 2, 5 en 6

9: coachingspunt 3 (=Villa-run: wegtrekken weg van de bal en dan op het gepaste moment de diepte indu)

WEDSTRIJDVORM 3



K + 6 / 6 + K

Beschrijving:

K + 6 speelt in K-4-1-1 (4-3-3 gericht)

K + 6 speelt in K-2-1-3 (4-3-3 gericht) (de te coachen ploeg!)

Duur: 2x7'

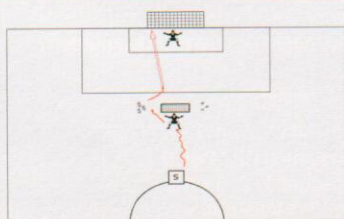
Afmeting: 65x40m.

Coaching:

Aan de verdedigende ploeg wordt gevraagd om hoge pressing te spelen, zodat er vrije ruimte komt achter de verdediging

De ploeg in overtal probeert om de dieptepass te laten geven op 7-9-11 (groene zone)

COOLING DOWN



Beschrijving:

Duiveltjesdoel: doelman dribbelen en scoren

Groot doel: schieten van net in het doelgebied

Wie haalt 2 op 2?

Naam auteur: Thomas Schepens, cursist Getuigschrift A, centrum Laarne
Thema: snel blokvorming bij balverlies en medium pressing spelen (1-4-3-3, met aanvallende driehoek tegenover 1-4-4-2, met ruit in midden en 2 spitsen naast elkaar)

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: Seniors of vanaf U19

Materiaal: ballen, 2 verplaatsbare doelen, potjes, hesjes, 2 loopladders



Richtlijnen en coachingswoorden:

Overblijvende verdedigers en verdedigende middenvelder:

1. Vorm zo snel mogelijk een hoge T-vorm (met 3 verdedigers en nr. 6) en kies positie in functie van de aanval = **KNIJP** of **BLIJF**
2. Verdedigers moeten zorgen dat ze in een goede positie staan = **SCHUIF OP** of **ZET JE GOED** (coaching van keeper belangrijk)
3. Pas remmend wijken toe wanneer je bij een tegenaanval in een minderheidspositie bent = **WIJK, NIET OPVLIEGEN**

Voor de aanvallende spelers:

4. Aanvallers plooiën direct terug tot aansluiting bij het verdedigende blok (cirkel middenlijn) = **PLOOI TERUG**
5. De 2 aanvallende middenvelders sprinten zo snel mogelijk terug in het verdedigende blok (paslijnen op ruit wegnemen) = **SPRINT TERUG**
6. De speler het dichtst bij de bal geeft pressing in de 2^{de} fase = **PRESSING**

OPWARMING



PAS- EN TRAPVORM + LOOPCOORDINATIE

Beschrijving:

Duur: 2x8' (dynamische stretching tussen beide oefeningen)

OEF A: gebeurt gelijktijdig op rechts als op links

3 speelt in op 2 die infiltreert met de bal aan de voet

2 speelt in op 9 die loshaakt

10 zorgt voor aansluiting en speelt in op doelman (eerst over de grond, dan in de armen)

Doorschuiven:

3(4sp), 2(1sp), 10(2sp), 9(1sp) (aansluiten andere kant)

loopcoördinatie bij wisselen van kant

OEF B: gebeurt ook gelijktijdig op rechts als links

4 speelt in op 5 die infiltreert met de bal aan de voet

5 speelt in op 9 die loshaakt

9 kaatst op 8 die inspeelt op 5 die is doorgelopen

5 trapt hoge bal voor doelman

Doorschuiven:

4 – 5 – 8 – 9 (aansluiten andere groep)

snelheidsoefeningen bij wisselen van kant

Coaching:

uitvoeringswijze oefeningen loopcoördinatie / speel strak in / kijk alvorens te spelen / aanname verste voet / vraag de bal / timing

WEDSTRIJDVORM 1



K + 6 / K + 8

Beschrijving:

3/4 terrein

Duur: 2x8'

Rode ploeg: 1 – 3 – 2 – 1 (te coachen ploeg)

Groen ploeg: 1 – 4 – 2 – 2

Elke 2' komen er bij ploeg in ondertal 2 nieuwe spelers in

Herkenningsfase blokvorming en medium pressing:

WV start op bij doelman die inspeelt op FV

FV wordt aangemoedigd om te infiltreren vanuit de verdediging in functie van de ruimte op het middenveld

STOP-HELP methode

Wedstrijd volgens wedstrijdreglementen

Coaching:

1 t/m 6

TUSSENVORM 1



SHADOW GAME

Beschrijving:

De twee ploegen voeren een aantal mogelijke aanvalsgolven uit (zie tekening) – zowel links als rechts

Doelman speelt in op 3

3 speelt in op 2 die infiltreert in de ruimte

9 haakt los en krijgt de bal

10 infiltreert in de ruimte en krijgt bal toegespeeld van 9

10 geeft voorzet

9 en 8 zorgen voor bezetting voor doel

Tijdens deze aanvalsgolven zorgen de andere spelers ervoor dat ze in de juiste positie staan, moest er balverlies zijn.

Aan de aanvallende spelers wordt er na elke aanval gevraagd om terug te sprinten in het blok.

Coaching:

1 t/m 6

WEDSTRIJDVORM 2

K + 7 / K + 9



Beschrijving:

3/4 veld

Duur: 2x8'

Rode ploeg: 1 - 4 - 2 - 1 (te coachen ploeg)

Groen ploeg: 1 - 3 - 4 - 2

Blokvorming en medium pressing:

WV start op bij doelman die inspeelt op FV

FV wordt aangemoedigd om te infiltreren vanuit de verdediging in functie van de ruimte op het middenveld

STOP-HELP methode

Wedstrijd volgens wedstrijdreglementen

Coaching:

1 t/m 6

TUSSENVORM 2

AFGELEIDE WV



Beschrijving:

K+8/K+8

3/4 veld

Het veld is opgedeeld in 2 zones: de verdedigende zone en de aanvallende zone. In de verdedigende zone spelen 4 verdedigers tegen 2 spitsen. Elke aanval begint bij de keeper. De verdedigers worden verplicht om te infiltreren met bal of zonder bal. Ze moeten ook de aanval blijven ondersteunen in het aanvallende vlak.

In de aanvallende zone spelen we: 1DS, 2AM en 1VM tegen 2V en een ruit in het middenveld. De aanvallende spelers zijn hier in een minderheid waardoor er snel balverlies zou moeten zijn...

Elke nieuwe aanval start bij de keeper.

Duur: 2x8'

Coaching:

1 t/m 6

WEDSTRIJDVORM 3

K + 8 / K + 8



Beschrijving:

3/4 veld

Rode ploeg speelt in 1 - 4 - 3 - 1 (te coachen ploeg)

Groene ploeg speelt in 1 - 2 - 4 - 2

Wedstrijd volgens wedstrijdreglementen

Duur: 2x8'

Coaching:

1 t/m 6

COOLING DOWN

Beschrijving:

Enkele rondjes uitlopen + blessurepreventie

Overlopen van het thema van de training

Naam: Gino Verschelden, cursist UEFA A, centrum Laarne
Thema: 1-4-3-3 met aanvallende driehoek: diagonale IN&OUT passing naar de zwakke zone van de tegenpartij en overgang naar infiltratie (tegen 1-4-4-2 in ruit met 2 spitsen naast elkaar)

Aantal spelers: 16+2K
Categorie/niveau: Seniors

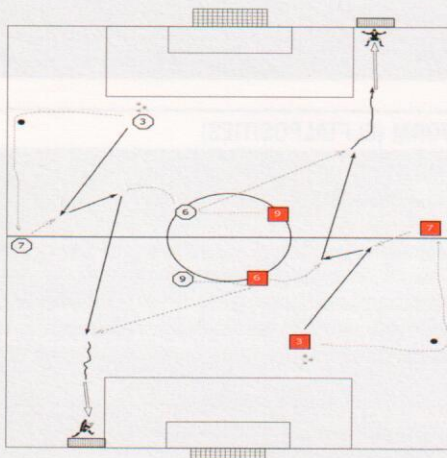
Materiaal: 16 ballen, markeerhoedjes, partijvestjes (2 kleuren), 2 verplaatsbare doelen



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Vraag de bal open en breed om zoveel mogelijk ruimte voor jezelf en anderen te creëren CO "OPEN-BREED", SP "SPEEL"
2. Probeer een individuele actie bij voldoende ruimte rond directe tegenspeler CO "DURF" "INFILTREER"
3. Speel de bal zo snel mogelijk naar de zwakke zone van de tegenpartij CO "VERANDER", SP "GEEF"
4. Bied je gepast aan voor eventuele combinatie CO "GEEF STEUN"
5. Na infiltratie en voorzet, op het juiste moment en positie kiezen voor doel CO "POSITIES", "VOOR DOEL"

OPWARMING



Beschrijving:

3 leidt de bal en speelt in op 7 die diagonaal binnenwaarts afhaakt
 7 kaatst op 6 die onder de bal komt en diep speelt op 9
 9 duikt op het gepaste moment de diepte in en trapt in de handen van K
 Nadat 3 ingespeeld heeft, opwarmingsoefening uitvoeren en aansluiten bij 7

Organisatie: we voeren gelijktijdig uit langs beide kanten

Bezetting: pos 6 en 9: 1 speler, pos 3 en 7: 2 spelers

Doorschuiven: 3>7>6>9> bal recupereren en naar 3 van andere groep

Duur: 15'

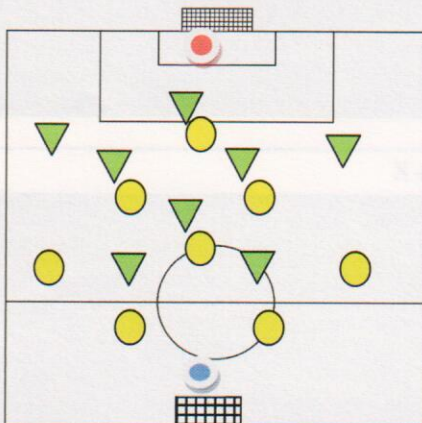
Coaching:

3 en 4: coachingspunt 1, 2 en 5 / 7 en 11: coachingspunt 1, 2, 4 en 5

6 en 8: coachingspunt 1, 2, 5

9: coachingspunt 3 (= Villa-run: wegtrekken weg van de bal en dan op het gepaste moment de diepte induiken in de rug van de CV 3 en 4)

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / 8 + K

15'

Beschrijving:

Op 3/4^{de} terrein

Gele ploeg speelt in 1-4-3-1 (aanvallende driehoek)

Groene ploeg speelt in 1-3-3-2 (ruitvorm, SP naast elkaar)

1^{ste} fase: herkenningfase (geen coaching, geen freezing)

1' rust om thema van de training naar voor te brengen

2^{de} fase: met coaching, maar niet continu

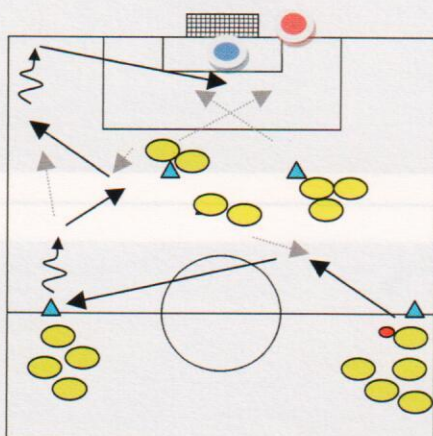
Bij grote fouten spel bevroren en de spelers zelf naar de oplossing laten zoeken

Fysieke parameters: 2x7' met 1' rust

Coaching:

Weinig, maar wel met stop-help methode

TUSSENVORM 1



AFWERKVORM

15'

Beschrijving:

Afwerkvorm met doorschuifstelsel: 2-6-5-10-8

Deel 1: rechts uitvoeren

2 speelt de bal in op 6, 6 doet gerichte controle en speelt de bal in de loop van de opkomende 5 die de bal leidt en inspeelt op 10 die een vooractie maakt

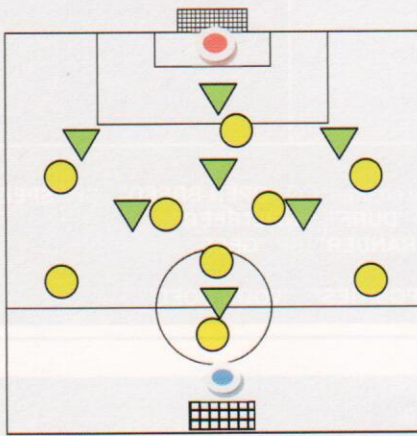
10 neemt de bal aan, kaatst met 5, 5 infiltreert met bal tot achterlijn, voorzet waarbij 10 en 8 op het juiste moment en positie kiezen voor doel

Deel 2: links uitvoeren

Fysieke parameters: 2x7' met 1' rust

Coaching:

1-5

WEDSTRIJDVORM 2
K + 9 / 7 + K
15'

Beschrijving:

 Op 3/4^{de} terrein

Geel speelt in 1-3-3-3 (aanvallende driehoek)

Groen speelt in 1-3-4 (ruitvorm)

De wedstrijd begint bij de gele ploeg

K speelt op 2 of 5, infiltreren of diagonale passing, combinatie zoeken met 6, 8, 10 om de zwakke zone van de tegenpartij op te zoeken

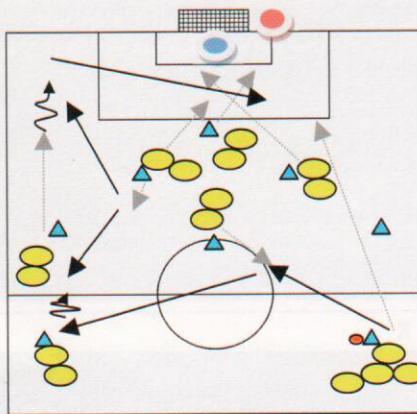
Spelers 8, 9, 10 en 7 of 11 infiltreren en kiezen op het juiste moment positie voor doel

Doelpunt van ploeg in minderheid telt dubbel

Fysieke parameters: 2x7' met 1' rust

Coaching:

1-5

TUSSENVORM 2
AFWERKVORM (ELFTALPOSITIES)
15'

Beschrijving:

Deel 1: rechts uitvoeren

2 speelt de bal in op 6, 6 doet gerichte controle en speelt de bal in de loop van de opkomende 5 die infiltreert met de bal en inspeelt op 10 die een vooractie maakt

10 neemt aan en speelt in op 11 die infiltreert met bal tot achterlijn, voorzet waarbij 7, 8, 9 en 10 juiste moment en positie kiezen voor doel

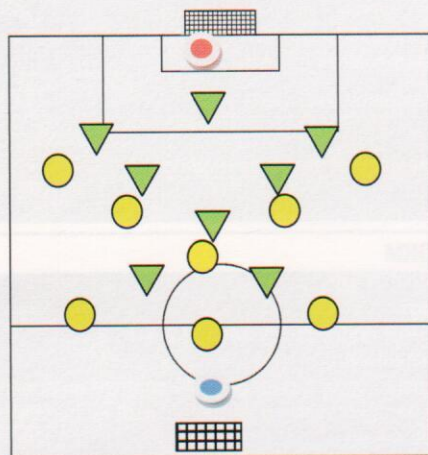
Doorschuiven: 5 - 11, 2 - 7, 8 - 10 en 6 - 9

Deel 2: links uitvoeren

Fysieke parameters: 2x7' met 1' rust

Coaching:

1-5

WEDSTRIJDVORM 3
K + 8 / 8 + K
15'

Beschrijving:

 Op 3/4^{de} terrein

Gele ploeg speelt in 1-3-3-2 (aanvallende driehoek)

Groene ploeg speelt in 1-3-3-2 (ruitvorm, spitsen naast elkaar)

Vrij spel met alle spelregels van toepassing

Fysieke parameters: 2x7' met 1' rust

Coaching:

1-5

COOLING DOWN
10'
Beschrijving:

7' rustig uitlopen en 3' statische stretching

Naam: Jarich Van Doorselaere, cursist UEFA A, centrum Laarne
Thema: collectieve pressing op de flank van de tegenpartij ter hoogte van de middellijn (4-4-2 in ruit tegen 4-3-3 met verdedigende driehoek)

Aantal: 16+3K
Categorie/niveau: Seniors

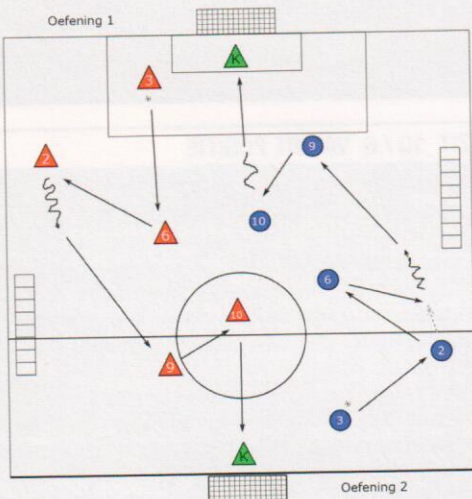
Materiaal: 16 ballen, loopladders, markeerhoedjes, partijvestjes (2 kleuren), 1 groot doel, 1 verplaatsbaar doel



Richtlijnen en coachingswoorden:

1. "Zak in": bij balverlies of bal bij K tegenpartij zakken de aanvallers en middenvelders direct terug in het medium blok
2. "Zet druk": op moment dat er een voorwaarde voor collectieve pressing is vervuld, wordt er druk gezet op balbezitter
3. "Kort": bij druk zetten op de balbezitter, gaan de andere spelers hun rechtstreekse tegenstander kort vastzetten
4. "Sluit aan": alle linies moeten kort aansluiten zodat er geen speelruimte is tussen de linies
5. "Pak over": aanvallende MV (10) neemt de man over van de linker/rechter FMV die gaat druk zetten op de balbezitter

OPWARMING



Beschrijving:

Duur: 3x5'

Oef. 1:

3 speelt in op 6, 6 speelt op 2
 2 infiltreert met bal aan de voet en speelt op 9
 9 neemt aan en past op 10 die meeneemt en trapt op K
 Doorschuiven: 3 -> 6 -> 2 -> 9 -> 10 -> 3...

Oef. 2:

3 speelt op 2, 2 doet 1-2 met 6
 2 infiltreert en speelt diep op 9, 9 legt af voor 10
 10 neemt mee en trapt op K
 Doorschuiven: 3 -> 6 -> 2 -> 9 -> 10 -> 3...

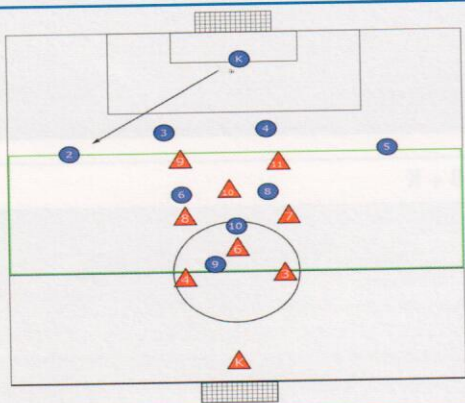
Oef. 3:

Keuze, spelers kiezen uit één van bovenstaande vormen en passen posities aan
 Extra opdrachten bij oef. 3: 6 zet druk na pas op 2 / 9 zet druk op 10 na afspelen / 2 (na pass op 9) eerst snel voetenwerk in de ladders en dan aansluiten bij 9

Coaching:

Strak passen, georiënteerde controles waar nodig, snel infiltreren met bal aan de voet, vooracties, druk zetten met een tempoversnelling

WEDSTRIJDVORM 1



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

Duur: 2x7'

Er wordt gespeeld op 3/4 terrein

Rode ploeg (4-4-2 en te coachten ploeg) speelt in een 2-4-2 opstelling met ruit in het midden en aanvallers naast elkaar

Blauwe ploeg (4-3-3) speelt in een 4-3-1

Spelers van het rode team vormen het verdedigend blok in de medium zone

Bal wordt in het spel gebracht door de doelman van blauw naar flankverdediger van zijn ploeg

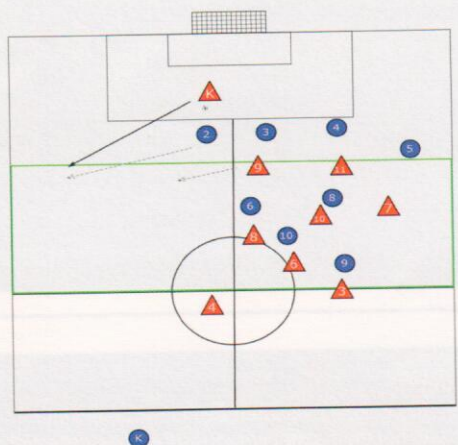
Flankverdediger infiltreert met bal aan de voet

Trainer bekijkt welke oplossing de spelers geven bij het druk zetten

Coaching:

1-5

TUSSENVORM 1



K + 7 + 1 / 7 + 1 + K

15'

Beschrijving:

Op 3/4 van het terrein, verdeeld in 2 vakken, met de rode K achter de blauwe V en omgekeerd

7 spelers van rood en blauw bevinden zich in het ene vak, 2 van blauw en 4 van rood bevinden zich in het andere vak, telkens 1 speler van beide ploegen blijft achter in ander vak

De rode K start steeds het spel: FV vraagt de bal in het andere vak

De 2 ploegen schuiven mee naar het andere vak met uitzondering van 5 van blauw en 3 van rood

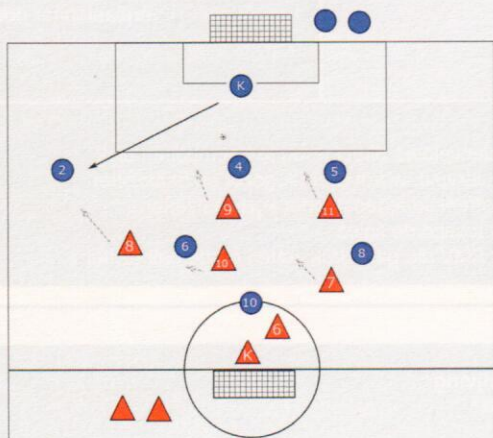
De rode ploeg sluit onmiddellijk bij waarbij de verdedigende ploeg probeert door collectieve druk de bal te veroveren

Bedoeling is dat blauw met minstens 1 tussenstation hun eigen doelman kan aanspelen (die aan de overkant staat achter de verdediging van rood) en dat rood de bal kan onderscheppen en op hun beurt hun doelman kan aanspelen

Coaching:

Nadruk op het schuiven in blok
 1 t.e.m. 5

WEDSTRIJDVORM 2



K + 6 / 6 + K (4 WACHTENDE SPELERS)

Beschrijving:

Blauwe ploeg in 1-3-3-0 (4-3-3) en rode ploeg in 1-0-4-2 (4-4-2)

De bal vertrekt bij de blauwe ploeg en de doelman tracht één van de flankverdedigers aan te gooien

De rode ploeg vormt eerst het medium blok en laten de doelman de flankspeler inspelen

Afhankelijk van welke kant er wordt ingespeeld gaan 8, 7 en 10 schuiven en kantelen

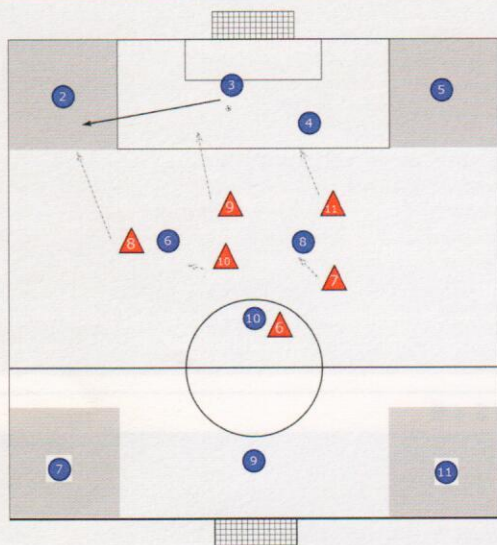
Om de 3' worden er bij elke ploeg 2 spelers gewisseld

Duur: 4x3' met 1' ertussen om te wisselen

Coaching:

1 tem 5

TUSSENVORM 2



BALBEZIT 10 / 6 VANUIT POSITIE

Beschrijving:

Blauwe speelt op balbezit in 4-3-3 en rood zet druk in 0-4-2 (4-4-2)

De blauwe flankspelers 2, 5, 7 en 11 (aanv. EN verded.) blijven steeds in het verdedigersvrije vak

De rode ploeg past positie aan afhankelijk van balbezitter:

8 en 7 zetten telkens druk op hun flank(speler)

10 neemt steeds de man over van 8 en 7

6 wordt 9 of omgekeerd, 7 wordt 11 of omgekeerd

Bij de blauwe ploeg worden de CV's 10 of 9 als de bal aan de andere kant is en omgekeerd

Is de bal in het middenvak dan wordt er gewoon 6/6 gespeeld

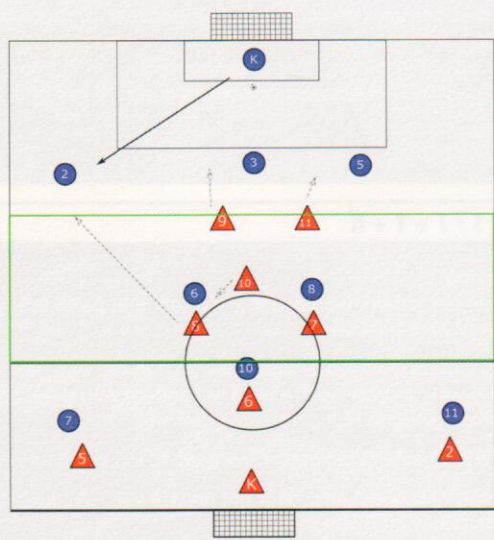
Wordt de bal ingespeeld op de flanken dan wordt er geschoven

Opmerking: de 3 K's werken apart aan ander doel

Coaching:

1 tem 5

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / 8 + K

Beschrijving:

Duur: 2x7'

Er wordt gespeeld op ? terrein

Rode ploeg (4-4-2 en te coachten ploeg) speelt in een 2-4-2 opstelling met ruit in het midden en aanvallers naast elkaar en met 2 flankverdedigers

Blauwe ploeg (4-3-3) speelt in een 3-3-2 met flankaanvallers

Wanneer doelman van blauw de bal heeft, wordt er steeds goed het medium blok gevormd (groene kader)

Coaching:

1 tem 5

COOLING DOWN

Beschrijving:

Uitlopen en nog enkele blessurepreventieve oefeningen

Overlopen van het thema met vraaggesprek: hoe collectief pressing zetten?

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 allerlei 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!



HOMEWARE.BE

Link tussen technische en fysieke vaardigheden

Joost Desender, auteur Long Term Player Development

Bij het opleiden van jeugdspelers moeten we aandachtig kijken naar het volwassenvoetbal van vandaag. Maar is dit ook het voetbal van morgen? Onze betrachting is spelers op te leiden voor het voetbal van morgen. Hierbij denken we aan spelers die zeer creatief zijn, technisch de perfectie nastreven en dominant aanvallend voetbal kunnen brengen met aandacht voor een optimaal verdedigend en aanvallend positiespel. Spelers die ruimte en tijd beheersen. Spelers die het spel kunnen lezen en ook tijdens de wedstrijd situatief tactisch kunnen bijsturen. Spelers die sterk zijn in het duel 1 tegen 1. Explosief zijn en dit gedurende een gehele wedstrijd of meer kunnen volhouden. Spelers die atleten zijn. Spelers met een hoge belastbaarheid om de vele wedstrijd- en trainingsuren aan te kunnen. Spelers die daarbij over de juiste trainings- en wedstrijdmentaliteit beschikken. Die altijd spelen om te winnen en haten om te verliezen.

Vanuit een holistische benadering kunnen we het technische, tactische, fysieke en mentale niet scheiden. Oog hebben voor de onzichtbare training (lifestyle) als fundament voor de zichtbare training. Specifiek naar de fysieke componenten moeten we ons de vraag stellen:

WAT IS VOETBAL FYSIOLOGISCH?

Een voetbalwedstrijd kan fysiek omschreven worden als een aaneenschakeling van explosieve acties (explosiviteit), onderbroken door recuperatiemomenten (snel herstellen).



(Photonews, 15/04/2011, Club Brugge, Personal Performance Center, Joost Desender)



Een voetbalwedstrijd 'fysiologisch – fysiek' bekeken is m.a.w. een opeenvolging van explosieve inspanningen. Spelers moeten telkens opnieuw kwalitatief correcte explosieve acties kunnen maken (KWALITEIT):

= **EXPLOSIVITEIT**

Om telkens opnieuw explosieve acties te kunnen maken, moeten spelers snel herstellen van de vorige explosieve inspanning. Dit moeten de spelers de gehele wedstrijd kunnen volhouden (KWANTITEIT VAN KWALITEIT):

= **SNEL HERSTELLEN VAN EXPLOSIEVE INSPANNINGEN**

VOETBALFYSIEK = EXPLOSIVITEIT X SNEL HERSTELLEN

Topspelers hebben de capaciteit en het vermogen om in een wedstrijd meer en kwalitatief betere explosieve inspanningen aan hoge intensiteit te verrichten.

Topspelers gaan ook sneller herstellen tussen twee explosieve inspanningen en kunnen dit gedurende een gehele wedstrijd (of langer) volhouden.

Hierdoor zal het tempo van de wedstrijd ook beduidend hoger liggen. Het tempo van de wedstrijd zal dus groten-deels bepaald worden door een optimalisatie van de explosiviteit en de herstelfase (snel herstellen).

(In dit artikel wensen we ons te beperken tot het definiëren van explosiviteit en hoe we explosiviteit kunnen ontwikkelen tussen 6 en 21 jaar).

HOE KUNNEN WE EXPLOSIVITEIT OMSCHRIJVEN EN HOE WILLEN WE EXPLOSIVITEIT OPTIMALISEREN TUSSEN 6 EN 21 JAAR?

EXPLOSIVITEIT = het vermogen om in een zeer korte tijd een weerstand te overwinnen

Dit kan een bal zijn, maar ook het eigen lichaamsgewicht in een kopduel of in een sprintactie na een dribbel.



**Explosiviteit kan omschreven worden als
 SNELHEID X KRACHT X COÖRDINATIE**

Jeugdtrainers moeten de grootste aandacht aan de technische coördinatieve ontwikkeling van jeugdspelers schenken. De jeugdperiode is immers de periode bij uitstek om de coördinatie van de spelers te scholen. Een goed ontwikkeld coördinatievermogen is een fundamentele bouwsteen voor





het prestatievermogen. Het optimaliseert het duel 1 tegen 1, het verbetert de dribbelkwaliteiten en geeft de speler een beter spelinzicht. Finaal streven we naar een hogere technische, fysieke en tactische handelingssnelheid.

Fysiek-coördinatief vermogen = kwaliteit van het bewegen ZONDER bal optimaliseren

Lichaamsbeheersing = 'bewegen' in tijd en ruimte, om algemene en voetbalspecifieke handelingen gepast en juist te kunnen uitvoeren.

= *Explosieve acties maken ZONDER bal*

Loopscholing LOOP-ABC, sprongscholing SPRONG-ABC -> verticaal/horizontaal, evenwicht-stabiliteit, snelcoördinatie frequentie-amplitude, coördinatieloop naar versnellingsloop naar technisch versnellen, wendbaarheid (eenvoudig naar complex), agility training, ritme- en richtingsveranderingen, duelling, reactievermogen, inhibitievermogen – afremmen.

Technisch- coördinatief vermogen = kwaliteit van bewegen MET bal optimaliseren

= *Explosieve acties maken MET bal*

Leiden, dribbelen, trappen, kappen, draaien, koppen, werpen, passen enz.

Goed kunnen bewegen ZONDER bal, maar ook goed kunnen bewegen MET bal. M.a.w.: het nauwkeurig, efficiënt en economisch kunnen bewegen met en zonder bal (coördinatie met bal).

Het scholen van 'technisch-coördinatieve vaardigheden' als fundament voor een latere specifieke technisch-tactische scholing, waarbij inzicht, techniek en **PERSOONLIJKHEID** (mentaliteit) centraal staan. Technisch-coördinatieve vaardigheden (snelvoetenwerk met bal, kappen en draaien, schijn- en passeerbewegingen enz.) als basis voor de

individuele technisch-tactische (basics) en collectieve technisch-tactische vaardigheden (teamtactics).

Hoe meer balgevoel, hoe groter het potentieel aan technisch-coördinatieve vaardigheden, hoe meer bewegingen de spelertjes beheersen met bal, hoe gemakkelijker ze in wedstrijddecideerde situaties tot de juiste voetbaloplossing zullen komen (het 'decision-making' proces).



BEWEGINGSGERICHTE
VAARDIGHEID



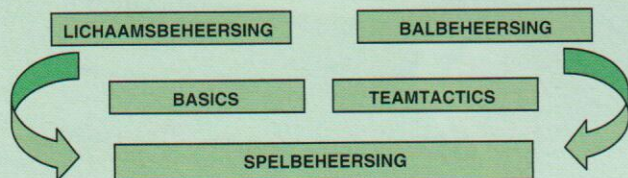
HANDELINGSGERICHTE
VAARDIGHEID

Handelingsgerichte vaardigheid = decision making = het inzichtelijke = **BASICS**

TIJD: wanneer speel je de bal in? Wanneer maak je de actie? Wanneer geef je druk?

TEMPO: hoe hard speel je de bal in? Hoe snel kom je naar de bal?

RICHTING: waarheen speel je de bal? Waar ga je dekking geven?



SPEELFASE

Op een speelse manier kennis maken met het voetbalspel. Kleine partijvormen (1/1 tot 5/5). Relatief grote doelen, veel spelvormen met veel scoringskansen. Football as a dribbling and shooting game.

1. Man in de straat
2. Stratenloop
3. Vier op een rij
4. Bommenspel
5. Overloopspel
6. Team-shoot-out

COORDINATIEFASE

Gouden leeftijd voor het aanleren van bewegingsgerichte vaardigheden met en zonder bal. Meer bal en lichaamsbeheersing voor een betere spelbeheersing. Dus veel met het 'balletje' bezig zijn. Aanleren van schijn- en passeerbewegingen, kap- en draaibewegingen, aandacht voor lichtvoetigheid, wendbaarheid, ritme- en richtingsveranderingen en uiteraard het scoren van dichtbij met de voeten of hoofd accentueren. Kwaliteit staat centraal (zie training Coördinatiefase > SCOREN).

1. Basisbewegingen: snelvoetenwerk met bal
2. Coördinatieve opwarming met bal 1
3. Coördinatieve opwarming met bal 2
4. Trek en duwspelen
5. Opendraaien - over de schouder kijken
6. Aanleren schijnbeweging

PUBERTEITSFASE

Rekening houden met de biologische leeftijd. Elk kind, vroeg of laat-matuur, moet evenveel speelkansen krijgen. Kinderen worden blessuregevoelig. Hou rekening met de groeispurt, vandaar ook het integreren van het a-specifiek trainen (bijv. stabilisatieoefeningen). Spelers sterker maken. Systematisch de belastbaarheid verhogen. Steeds aandacht voor het coördinatief goed kunnen bewegen. Het scoren vanop afstand systematisch implementeren. Ontwikkelen van algemene en specifieke kracht.

1. Stabiliteit dynamisch
2. Technisch-fysiek coördinatieve opwarming





WEDSTRIJD- en WINFASE

We willen winnaars opleiden. De fysieke componenten kracht, uithouding, snelheid krijgen hun plaats binnen een fysieke-technisch-tactische periodisering. Ook wel 'kwantiteit van kwaliteit' trainen.

1. Mobiliteit en stabiliteit in de opwarming
2. Frequentie-amplitude + afwerking

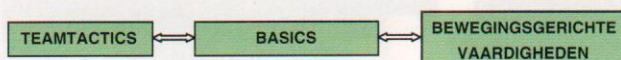
POSTFORMATIEFASE

Kwaliteiten van de spelers optimaliseren en extra aandacht aan de individuele werkpunten.

1. Startkracht- re-training
2. Sprongkracht- re-training

Trainingsvoorbeeld: Technisch-fysiek coördinatief i.f.v. het SCOREN

Het LTPD-model werkt ondersteunend en aanvullend aan de individuele en collectieve technisch-tactische ontwikkeling (m.a.w. aan het leerplan 'BASICS' en 'TEAMTACTICS') door het ontwikkelen van de bewegingsgerichte vaardigheden (betere coördinatie, sneller, lichtvoetiger, elastisch lopen, wendbaarder enz.)



Doelstellingen TEAMTACTICS i.f.v. het SCOREN (Waarheidszone beheersen)

1. Infiltratie met bal: leiden of dribble: challenge
2. Doelkans creëren na individuele actie
3. Subtiele eindpass in de diepte trappen
4. Snel bewegen en strikte dekking ontvluchten
5. Zo snel mogelijk afwerken/scoren bij werkelijke doelkans

Doelstellingen BASICS i.f.v. het SCOREN

1. Speler weet wanneer naar doel te trappen (bij werkelijke doelkans)
2. Speler kan van dichtbij een doelpunt maken
3. Speler weet wanneer en vanop welke afstand hij naar doel kan trappen (bij werkelijke doelkans en rekening houdend met eigen mogelijkheden en de positie van de keeper, en als er geen medespelers in gunstiger omstandigheden aanspeelbaar zijn)
4. Speler kan een tegenspeler uitschakelen bij het dribbelen
5. Speler kan een tegenspeler langs de juiste kant dribbelen
6. Speler kan bij het dribbelen zoveel mogelijk terreinwinst maken richting doel
7. Speler weet wanneer hij moet en kan dribbelen (niemand in gunstiger omstandigheden aanspeelbaar)

Doelstellingen LTPD i.f.v. het SCOREN

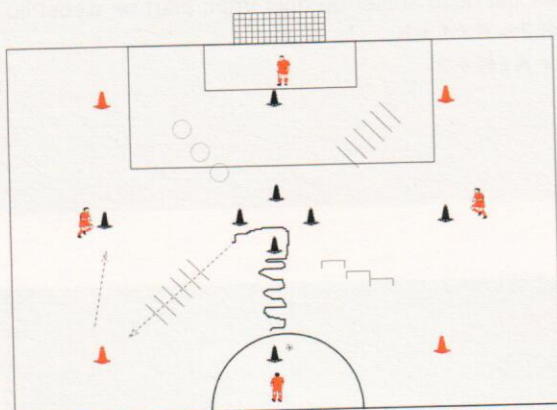
1. Speler beweegt lichtvoetig, soepel en elastisch
2. Speler heeft 'snelle' voetjes
3. Speler is wendbaar in alle richtingen
4. Speler kan technisch correct versnellen na de actie
5. Speler heeft een goed gevoel voor ritme- en richtingverandering
6. Speler anticipeert/ageert en reageert snel en op het juiste moment
7. Speler is explosief (sprong-, trap-, start-, duel-, trapkracht)
8. Speler heeft een goed evenwicht, balans en stabiliteit

(Ref.: Long Term Player Development – reeks 1 tot 6)

Oefenstof

Joost Desender

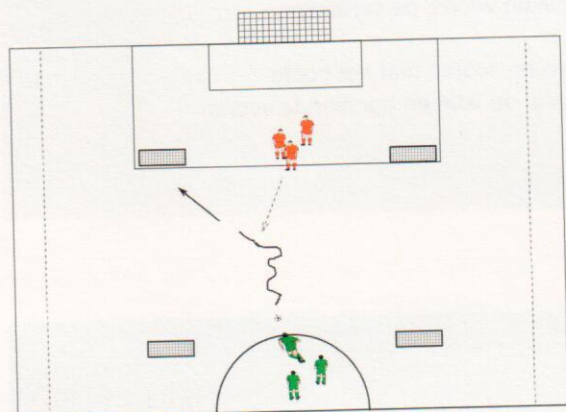
Training coördinatiefase > scoren



COORDINATIEVE OPWARMING

Beschrijving:

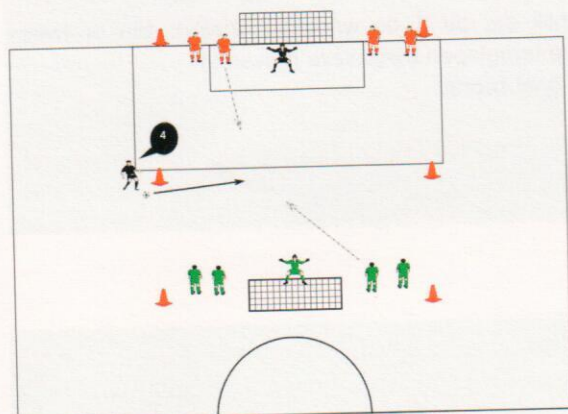
Bal leiden, technisch-coördinatief
Hoek snijden, fysiek-coördinatief
Aansluiten andere groep
Duur: 3x5'
Blok 1: nauwkeurigheid - initiatie
Blok 2: tempo + handelingssnelheid
Blok 3: technisch versnellen



EXPLOSIVITEITSPEL

Beschrijving:

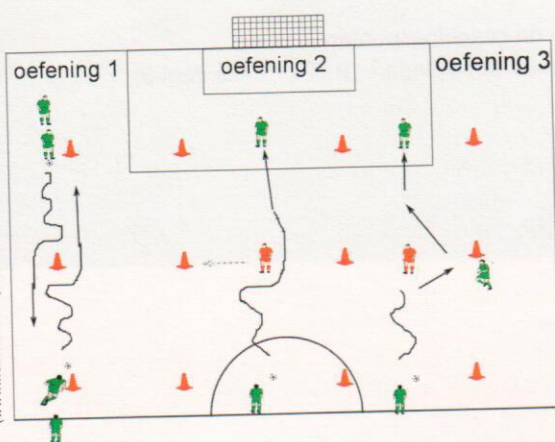
Aanvaller leidt zo snel mogelijk de bal en tracht in één van beide doeltjes te scoren
Verdediger zet zo snel mogelijk druk
Verdediger kan scoren bij balrecuperatie in de kleine doeltjes
Duur: maximum 10"



WV1: NUMMERSPEL 1 + K / K + 1

Beschrijving:

Veld: 30x25m (2 pupillendoelen)
Doel: het verbeteren van het duel 1 tegen 1 op een speelse manier
Spelers zijn genummerd van 1 tot 4
Trainer roept een nummer en speelt de bal in
Sprint naar de bal
Duel 1 tegen 1
Variante: trainer roept één of meer nummers

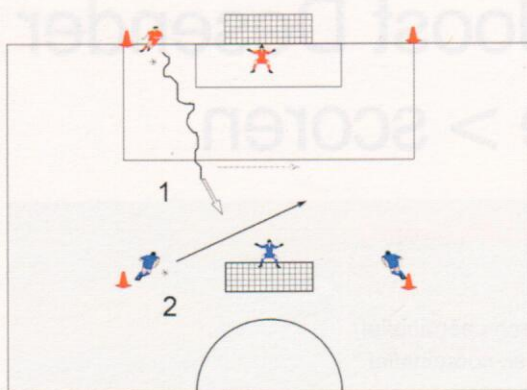


TV1: ANALYTISCH

Beschrijving:

Oef. 1: bal leiden + schijn- en passeerbeweging
Oef. 2: bal leiden met halfactieve tegenstrever (verdediger moet tussen de 2 hoedjes blijven)
Oef. 3: met keuze pass of dribbel

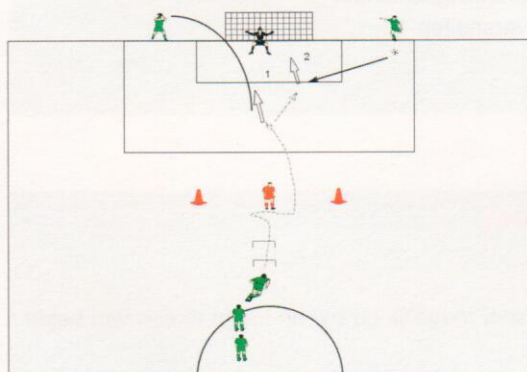




WV2

Beschrijving:

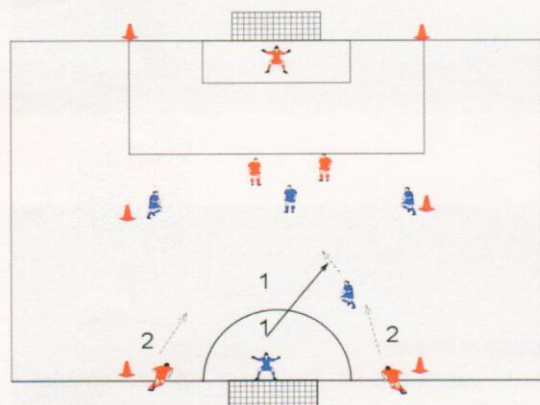
Doel: snelle omschakeling verdediger, snel scoren van de aanvaller
 Speler 1 start met bal en tracht te scoren
 Op het ogenblik dat deze speler op doel trapt, start de wedstrijd
 2 tegen 1: duel 2 + K / 1 + K
 Progressie: 2 + K / K + 2



TV2: ANALYTISCH

Beschrijving:

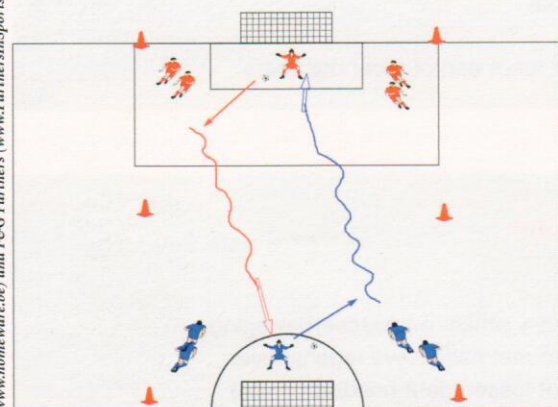
Sp. 1 start met sprongcoördinatie (haagje 30 cm)
 Versnellen na laatste sprong
 Schijnactie maken voorbij de verdediger
 Duel 1 tegen 1
 Bal 1: inwerpen en scoren met het hoofd
 Bal 2: inspelen in de voet en trachten te scoren



WV3

Beschrijving:

4 tegen 2 + keepers
 Werken in golven
 Op het ogenblik dat de K de wedstrijd opstart, zijn er twee verdedigers die teruglopen (negatieve pressing)
 Doelstelling = snel scoren



CD

Beschrijving:

Shoot-out
 Herhaling van de coachingspunten
 Huiswerk: passeerbewegingen (LTPD-reeks deel 3)
 In & out
 Double scissor
 Drag scissor

NA 75 NUMMERS EEN DANK U WEL AAN VOLGENDE PERSONEN

Redactieraad



Michel Sablon



Jean-Louis Donnay



Marc Van Geersom



Guido Steens

Marc Cloes



Werner Helsen



Bob Browaeyns



Renaat Philippaerts



Kristof Geeraerts



Michel D'hooghe



Marc Marchal



Thierry Marique



François
De Keersmaecker

Jacques Duchâteau

Journalisten



Tom Boudeweel



Stijn Joris



Siegi Hendrickx



Guido Steens



Warner de Weerd



Yves Brokken



Danny Aerts



Kristof Vanderhoeven

Vaste medewerkers



Nora Van den Broeck
(facturatie)



Johanna Neel (marketing)



Danny Aerts
(eindredacteur)



Kris Van Der Haegen
(coördinator oefenstof
Federale
Trainersschool)



Marc Fodderle
(uitgever)



Kristof Geeraerts
(hoofdredacteur)

Opmaak



Gunther Van Eeckhout

Vertaling

Frans Masson - Jean-Marie Saeremans -
Pascale Pierard - Dimitri Charles

Dug-Out is een uitgave van F&G Partners bvba in samenwerking met de Koninklijke Belgische Voetbalbond en de Vlaamse Voetbalfederatie



Cis Bosschaerts: "Blijf jezelf, maar wordt beter!"

Danny Aerts, voetbaljournalist

KSK Heist heeft haar eerste jaar in 2^{de} Nationale met glans doorstaan. Zeker de eerste competitiehelft verbaasde de club vriend en vijand door goed mee te draaien in het pak, tot spijt van enkele profclubs. Een schitterende prestatie, wetende dat de club twee jaar geleden nog het mooi weer maakte in 4^{de} Nationale. Hoofdarchitect van dienst: Cis Bosschaerts, twaalf jaar aan de slag bij Heist samen met zijn assistent Hugo Van Doninck, veel meer dan zijn ideale klankbord en toeverlaat.

Wij gingen op de koffie bij Cis...en dan weet je dat je niet snel terug thuis bent. Maar je vertrekt wel met een stevige portie realisme en vakmanschap in je koffer. Een selfmade-trainer pur sang die nog steeds ontzettend leergierig is. Voor niemand een geheim, daar houden we van.

En ervaring te koop: 28 jaar trainer, meer dan 1000 opeenvolgende matches, maar slechts vier clubs (FC Excelsior Kessel, KFC Nijlen, KSK Schilde en KSK Heist), samen goed voor zes titels in elke reeks van 4^{de} Provinciale tot 3^{de} Nationale.

OP NAAR PROMOTIE

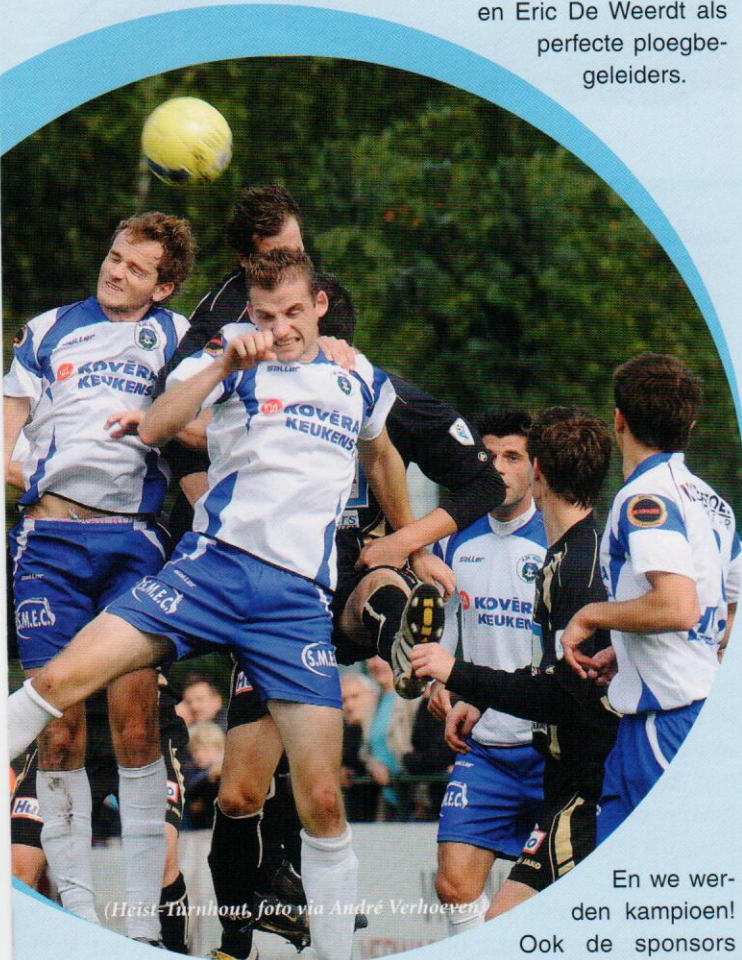
Cis Bosschaerts: "De bedoeling vorig seizoen was standhouden in 3de Nationale. We zijn begonnen met vijftien op vijftien en rond Nieuwjaar stonden we samen met Rupel Boom afgezonderd op de eerste twee plaatsen. Onze motor bleef goed draaien en we kregen geen inzinking. Zes wedstrijden voor het einde van de competitie hebben we concreet aan de spelers gevraagd of ze in 2^{de} Nationale wilden spelen. De club heeft zich toen ook moeten bezinnen: kunnen we de licentievoorwaar-



(Cis Bosschaerts, foto via André Verhoeven)

den rondkrijgen? Dat is inderdaad gebeurd, met veel dank aan de bestuursleden van het eerste uur van de samenwerking: voorzitter Patrick Wijns, veiligheidsverantwoordelijke Aimé D'Helft, secretaris Willy Peeters en schatbewaarder Bert Van Hoof. Wat met de gemeente? Enz. En uiteindelijk hebben spelers, trainers, bestuur, kortom iedereen die wat met Heist te maken had, het volgende gesteld: "Als we er in deze positie niet voor gaan, dan zijn we sportmannen onwaardig!". Ik vind ook dat echte sportmannen, net zoals een ploeg, altijd moeten streven naar het hoogste. Daarom zie ik met pijn in het hart dat er momenteel enkele ploegen zijn die hun licentie voor 2^{de} Nationale niet aanvragen met als gevolg dat ze de eindronde niet mogen spelen. Ik vind dat zelfs een vorm van competitievervalsing.

We zijn er dus volop voor gegaan. Een heel belangrijk fundament was toen, en nog steeds, 'the team behind the team'. Een compacte groep van mensen die er echt voor gingen, ook naast het terrein, met sportief manager Michel Wijns en zijn medewerkers Mark Van Noten en Luc De Raet. Ook met de afgevaardigden Luc Veters en Eric De Weerd als perfecte ploegbegeleiders.



(Heist-Thurnhout, foto via André Verhoeven)

En we werden kampioen!

Ook de sponsors wilden Heist in 2^{de} Nationale zien. Momenteel is ons budget bij de laagste in 2^{de} Nationale...en dat zal zo blijven. Dus de promotie heeft geen rechtevenredige toename van het budget tot gevolg gehad. Als je ziet welke premie de dalers uit 1^{ste} Nationale vandaag krijgen, dan is deze hoger dan ons totaal budget.

Ook de accommodatie moest aangepast worden. Hiervoor hebben we heel goed en prettig samengewerkt met de gemeente Heist, die hebben geweldig hun best gedaan met burgemeester Luc Vleugels en schepenen van sport Nand Blauwens als voortrekkers. Ook de verlichting is aangepast

aan de normen van 2^{de} Nationale. Twee jaar voordien hadden we ook al een kunstgrasveld gekregen, ideaal om snelle pas- en trapvormen te oefenen."

PERIODISERING vs FINGERSPITZENGEFÜHL

Cis Bosschaerts: "We gingen er dus volop voor, maar de afspraak naar de spelersgroep toe was dat de spelers die een volledige dagtaak hebben, niet meer fysiek belast zouden worden dan dat nu het geval was in 3^{de} Nationale. Want, als je onze spelers gaat belasten op dezelfde manier als profspelers in 2^{de} Nationale, dan ben je fout bezig. Je moet nog altijd luisteren naar je lichaam! Na acht uur werken kan je een speler niet dezelfde eisen opleggen als een speler die een voormiddag- en een namidagtraining heeft.

Trouwens, er zijn nog altijd zeven van de elf spelers die ook in bevordering basisspeler waren toen we kampioen speelden na de spannende titelstrijd met Hasselt. De enige profspelers die we momenteel in onze A-kern hebben, zijn Glenn Van Asten (Westerlo) en Kurt Van Dooren. De anderen vallen allemaal onder het statuut van de deeltijds betaalde sportbeoefenaar. Kurt past ook in ons stramien van regionale spelers, want onze spelers komen allemaal uit een straal van maximum veertig kilometer rondom Heist. Continuïteit en regionaliteit blijven altijd sleutelwoorden.

We trainen inderdaad 'slechts' drie keer per week, heel af en toe eens vier keer. En dan stelt zich natuurlijk de vraag hoe we in de praktijk het conditionele aspect aanpakken. Hoe stemmen we de conditionele belasting van de spelers af in functie van hun belastbaarheid? En dan komen we uiteraard uit bij het thema van de periodisering. Ik heb ondertussen zowat alle publicaties en periodiseringsmodellen bestudeerd. Wat ik tot nu toe uit al deze informatie als eerste stelregel voor mezelf heb weerhouden, is dat elke kwaliteit die in het voetbal zit of eigenschap die naar voor komt, moet getraind worden! Dat proberen we in praktijk om te zetten door de kwaliteit van onze trainingen te verhogen en zeker en vast heel 'compact' te trainen, met veel positiespelen en wedstrijdvormen.

Ik bedoel daarmee dat we in elk van onze drie trainingen het technische, tactische, fysieke en mentale, wat steeds meer en meer aan belang wint, in elkaar laten overvloeien. Dus geïntegreerde intense trainingen met zo weinig mogelijk tijdverlies. Aanvullend geef ik graag mee dat spelers, die hiervoor de tijd hebben, van de club een gratis fitnessabonnement krijgen zodat ze in het fitnesscentrum dicht bij het stadion een extra training onder begeleiding kunnen afwerken.

We hebben de afgelopen twee jaar ook heel goed samengewerkt met het medisch centrum Nottebohm in Brecht. Kamiel D'Huyvetter en Luk Bosmans hebben daar de sportmedische testen afgenomen en prima advies gegeven. Dit seizoen werken we voor de teamtesten samen met Bart van der Voort (ref.: beweeg.be). We hebben deze testen drie keer laten uitvoeren, nl. in juni, oktober en februari. De testgegevens worden momenteel hoofdzakelijk gebruikt door de spelers zelf bij het afwerken van hun individuele hersteltraining. Ze lopen dan zuiver op basis van hartslag. Ze hebben de schema's hiervoor en weten dus dat ze in de





(Jan Hendrickx, foto via André Verhoeven)

juiste trainingszone werken. Op deze manier proberen we ze wat begeleiding mee te geven.

Ik kom graag nog even terug op het thema periodisering. Ik vind dat je van alle modellen en informatie wat moet meenemen en je niet vastpinnen op één model. Dus een zo breed mogelijk beeld vormen. Als je je puur blind staart en laat leiden door (theoretische) periodiseringsmodellen, dan vind ik dat wij er in de context van Heist niet komen. Nogmaals, ik vind dat je alle kwaliteiten in het voetbal moet trainen. Waarom kiest bondscoach Bert Van Marwijk voor de conditionele begeleiding van Oranje voor Egid Kiesouw? Raymond Verheyen even op schap gezet. Ieder zijn idee. Persoonlijk kan ik mij heel goed vinden in de ideeën en principes van Jan Van Winckel en Topsportlab Leuven.

Gisteren 4x7' getraind, dan moeten we de volgende keer 4x8' trainen. Ik ben er geen voorstander van om op zo'n gestructureerde manier conditioneel te trainen. Ik vind dat het een combinatie moet zijn van wetenschappelijk onderbouwd en Fingerspitzengefühl. Aanvoelen wat de groep nodig heeft, dat is en blijft voor mij de basis! En dat gevoel moet je dan aftoetsen aan de wetenschap. Na 28 jaar trainerservaring en 34 jaar te werken als zelfstandig kinesist in mijn thuisbasis Nijlen, zou ik toch wel moeten weten waar mijn spelersgroep behoefte aan heeft."

...EN HEEL VEEL SPIELEREI!

Cis Bosschaerts: "En dan moet je dat allemaal overgieten met de saus van de fun. Dus niet alleen het Duivelsfunboek is belangrijk, dit geldt ook zeker en vast voor volwassenen. Breng er veel Spielerei in! Ik zie mijn spelers nog altijd heel scherp trainen. Als je goed en plezierig aan het trainen bent, maar je mag dit volgens de periodisering maar 50" aanhouden terwijl het al 1'20" duurt, dan stop ik dat niet...want dan gaan ze nog juist een goal maken ook. Ik laat mij niet leiden door

teveel het wetenschappelijke naar boven te laten komen. Je moet je inleven in je ploeg, in de situatie, en van daaruit conditioneel gaan trainen. Die chronometer, dat fluitje... Als je dat Fingerspitzengefühl gaat uitsluiten, dan ga je eenheidsworst creëren.

Ik ben in Nederland naar Co Adriaanse gaan kijken en van hem heb ik het 'matchke van 1 euro' overgenomen. Een wedstrijdvorm die we altijd na de donderdagtraining spelen: 2x15', 7/7, 8/8 of 8/9, met twee doelmannen en met een tactische component erin, meestal het verdedigend tegen het aanvallend compartiment. Hugo en ik letten dan op buitenspel. De verliezers krijgen geen punt en moeten een euro in de kas storten, de winnende ploeg krijgt wel een punt. De rangschikking houden we bij in de kleedkamer. Dit is ongelooflijk stimulerend. Dan doen we door tot er een winnaar is. Op zo'n moment lap ik de periodisering echt aan mijn laars. Het mentale aspect is dus zeer belangrijk: die funelementen die je in je training stopt en waarmee je scherpste creëert, dat klassement van de euro's enz.

Elk fysisch element moet in je training zitten en dat moet je regelmatig trainen, maar niet tot het absurde toe. Ik vind dat het soms allemaal een beetje te theoretisch wordt. Je veelzijdigheid als trainer moet je aanwenden...maar laat de spelers zich amuseren. Zo kan je tot de beste resultaten komen."

SAMENWERKING EN OPTIMALISATIE

Cis Bosschaerts: "We weten steeds perfect met hoeveel spelers we kunnen trainen. We hebben een geweldige samenwerking met de B-kern en haar trainer Stefan Van Campenhout, alsook met de keeperstrainer Benny Wuyts. De B-kern traint gelijktijdig op het veld naast ons. Stefan is de trainer die zich moet aanpassen met betrekking tot het aantal spelers en doelmannen. Wij kunnen dus de training

(Foto

voor de A-kern op voorhand perfect voorbereiden, want we hebben altijd het aantal spelers en doelmannen wat we willen. Dat is een heel groot voordeel ten opzichte van een trainer in provinciale. Ik ben in 4^{de} provinciale bij Excelsior Kessel begonnen en weet waarover ik praat. Trouwens, een heel fijne club waar ik heel veel heb geleerd.

We zijn ervan overtuigd dat we naar volgend seizoen nog een trainer moeten bijhebben om onze trainingen op een kwalitatief peil te houden. We gaan hiervoor Marc Hammels inschakelen, dit seizoen nog trainer van de U19, maar vanaf volgend seizoen met taken in A en B kern. Hij gaat zich onder andere ontfemen over de 2^{de} ploeg wanneer Stefan 'smaandags op voetbalcursus is. Marc gaat ook een rol krijgen met betrekking tot blessurepreventie en revalidatietraining, waar ook onze clubdokter-voorzitter Patrick Wijs en onze kinesisten Tom en Jo Peeters een belangrijke rol vervullen. Bijv. als we op maandag een uitloop- of hersteltraining plannen, dan willen we hieraan een andere invulling gaan geven. Ook naar individuele en linietrainingen toe wordt Marc betrokken. Tot hiertoe gebeuren deze individuele trainingen nog 'ad hoc'. We willen daar meer structuur in brengen. Tenslotte draagt Marc momenteel ook al zijn steentje bij met betrekking tot de wedstrijdscouting, waar ook Leon Schreurs een belangrijke en zeer gewaardeerde rol speelt door het opnemen op DVD van al onze wedstrijden.



(Iré Verhoeven)

Mijn lijfspreuk is, en dat zou ook altijd de lijfspreuk van de club moeten blijven: "Blijf jezelf, maar wordt beter!". Als je niet verbetert, word je slechter. Indien wij als club niet beter worden, dan kan Heist zich nooit standhouden in 2^{de} Nationale. Die mogelijkheden hebben we niet. We trachten dus zoveel mogelijk het professionele te benaderen...binnen onze mogelijkheden. En ik moet zeggen: de huidige gang van zaken (ref.: degradatiestress in maart/april) is daar wel wat nadelig voor. We moeten ons momenteel teveel concentreren om nog de broodnodige punten te pakken."

DOORSTROMING

Cis Bosschaerts: "De jeugdwerking in Heist is heel goed. Er is maar één probleem: hoe hoger je speelt, hoe moeilijker het wordt om eigen jeugdspelers een kans te geven richting eerste elftal. Als we een talent van vijftien/zestien jaar hebben wat in Heist zou kunnen doorstoten, dan zitten Mechelen, Westerlo en Lierse daar boven op. Wij liggen immers midden in deze driehoek. Dus een (jeugd)speler die het niveau van 2^{de} Nationale in zich heeft, zal zeker door clubs uit 1^{ste} Nationale benaderd worden. Ondanks dit moeten we toch de jeugdwerking verder blijven optimaliseren, want die speler komt misschien enkele jaren later terug naar de club. Anders gezegd: als er eens een jeugdspeler wordt weggehaald mag dit absoluut geen rem zetten op de verdere uitbouw van onze jeugdwerking. Kortom, onze jeugdvoorzitter Herman Van Loo, sportief verantwoordelijke Stef Goeleven en de jeugdcoördinatoren Gert Van Rillaer en Patrick Luckermans leveren prima werk.

We houden altijd ruimte om talentvolle jongeren mee te laten trainen met de A-kern. Ze worden ook regelmatig ingeschakeld in de eerste ploeg. Ze krijgen van Stefan een prima begeleiding. Trouwens, de 'betere' beloften ondergaan ook de fysieke testen. Ook voor onze jongeren wordt het mentale steeds belangrijker. "If talent doesn't work hard, hard workers beat always talent" (cfr. Rekdahl). De grenzen van een speler zitten niet in zijn knieën, gewrichten of fysieke mogelijkheden. Natuurlijk is zijn lichaam een belangrijk instrument. Maar als het tussen zijn oren niet klopt, dan gaat het niet! Volgend seizoen gaan we met de B-kern op hetzelfde stramien trainen als de A-kern. Maar om onze postformatie in zijn geheel nog verder te verbeteren, moeten we toch nog wat pijnpunten overwinnen. Op medisch gebied werken wij als club prima samen met de orthopedische dienst van de kliniek van Herentals, zonder de vrije keuze van de spelers te negeren."

BASISTAAK

Cis Bosschaerts: "Met de eerste ploeg spelen we 1-4-3-3. Dat is ook de basisfilosofie binnen de jeugdopleiding. Wat voor mij als trainer van de eerste ploeg momenteel belangrijk is, is dat we enorm veel trainen op snelle omschakeling en diepgang (= vlijmscherp verticaal) in ons spel. Immers, we teren niet op een surplus aan kwaliteit. We kunnen opbouwen via de flank, maar we kunnen evengoed de lange bal hanteren naar onze targetspits. Wat we niet kunnen, is hoge pressing spelen tegen de profploegen. Dan doen we ons de das om omdat we dan te veel ruimte weggeven in onze rug. En lage pressing vind ik ten dode opgeschreven. Dus ideaal voor ons is medium pressing. Het hangt natuurlijk ook van de tegenstander af. Ik vind wel dat je bij de jeugd moet stimuleren om hoge pressing te spelen. Dat is het voetbal van de toekomst.





(Glenn Van Asten, foto via André Verhoeven)

Onze A-kern bevat ca. achttien spelers. Ik vind dat je de individuele kwaliteiten van je spelers zeker tot hun recht moet laten komen. Absoluut, je zou gek zijn mocht je dat niet doen. Maar de voorwaarde is wel dat ze hun basistaak uitvoeren! Bijv. onze flankverdedigers: deze zijn heel aanvallend ingesteld. Maar als de tegenstander dan constant in hun rug gaat spelen...

OK, hun infiltraties zal ik aanmoedigen, maar ze moeten wel zien dat hun verdedigende basistaak in orde is. En dat onze drie plus één regel (cfr. restverdediging) overeind blijft. Van daaruit mogen ze dan aanvallen. Dus je hebt steeds deze twee elementen samen: de individuele basistaak en de basistaak van de ploeg in zijn geheel. Wanneer de teamkracht en de kwaliteiten van de spelers op elkaar afgestemd zijn, gaat de ploeg vanzelf beter en beter spelen.

Wat me soms pijn doet: wanneer er clubleiders en managers in de tribune zitten, komen sommige spelers in de verleiding om hun individuele kwaliteiten te laten primeren op hun basistaak. Dat oogt dan mooi wanneer een verdediger scoort of wanneer er 'superinfiltraties' zijn vanuit het middenveld. Maar de ploeg wordt dan wel geconfronteerd met de keerzijde van de medaille! Als je in 2^{de} Nationale naïef gaat spelen, als de basistaak niet in orde is, als er individuele fouten worden gemaakt, dan wordt dit onherroepelijk afgestraft.

Na de dinsdagtraining geven we soms nog een conditionele prikkel, bijv. 10x50m. (cfr. clubbezoek Valenciennes). Maar ik vind het nog altijd niet evident om tegen een speler te zeggen dat hij niet 'mag' meedoen, bijv. omdat hij wat vermoeid is. Dat evenwicht zoeken is moeilijk.

Wij hebben geen online monitoring zoals KRC Genk. Ik tracht wel te differentiëren, maar je moet dat wel goed kunnen verkopen aan je spelers. Vandaar dat een trainer de grootste psycholoog is die er rondloopt. En uiteraard mag je nooit een blessure in de hand werken.

Ook hier geldt weer dat je dat met je Fingerspitzengefühl moet aanvoelen en dat de wetenschap je moet helpen hoe dat je dit het best aanpakt. Hoe hoger je speelt, des te gemakkelijker dit wordt.

Dus op een hoger niveau gaat wetenschap waarschijnlijk dan toch primeren. Maar met een ploeg die twee jaar geleden nog in 4^{de} Nationale speelde, moet je met al deze zaken toch verstandig leren omgaan.

Het teambuildingproces is ongelooflijk belangrijk. Hierbinnen werk ik onder andere heel graag met quotes. Maar zodra er teveel geld bij komt kijken... wordt de kans groter dat de ego's opnieuw komen bovendrijven!"

TIPS

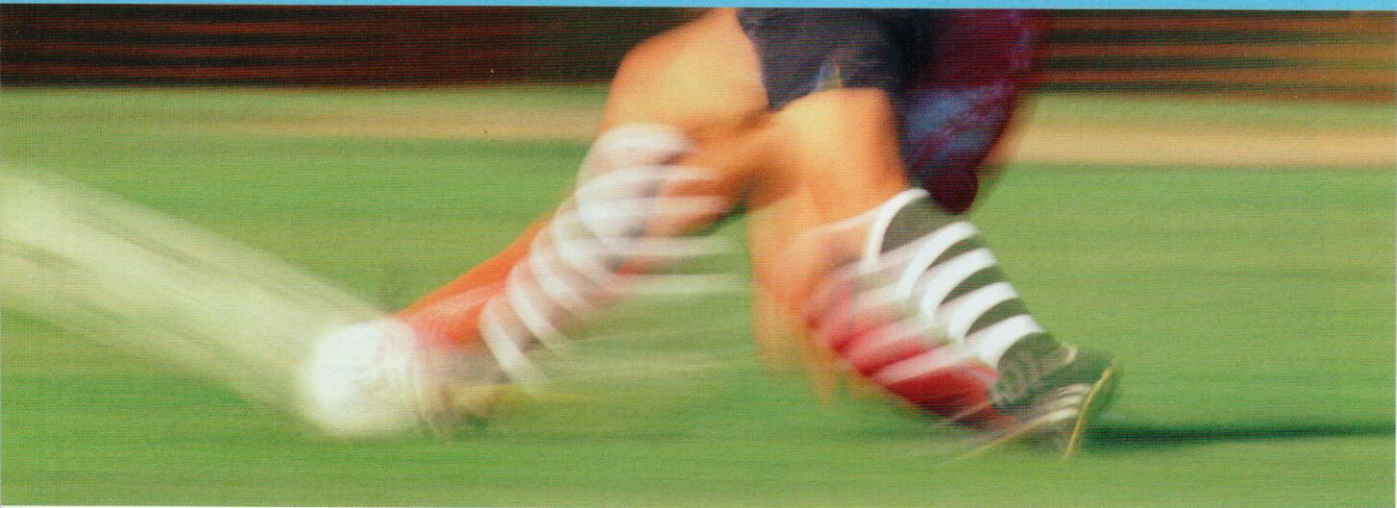
Cis geeft graag enkele tips mee uit zijn rijk gevulde carrière als trainer:

- blijf bescheiden, maar wees wel vastberaden
- positief denken maar tegelijkertijd kunnen relativiseren, maar ook niet te veel, nooit ten koste van ambitie
- hart, ziel en verstand
- "ik heb het moeilijk met een reglement wat aan de muur hangt"
- de wil om voor elkaar te werken, iedereen moet week in week uit bereid blijven om tot het uiterste te gaan
- vertrouwen is het sleutelwoord, zonder vertrouwen werkt het niet
- geen boodschap aan verzachtende omstandigheden
- constant bijscholen, trainingsschema's blijven verfijnen
- doelgericht trainen en blessurepreventie, met de statistieken als ondersteuning voor wat je aanvoelt
- trainingsinzicht: bijv. als je 4/4 speelt, en je schakelt dan over naar 3/3 met 2 kaatsers, moet je het veld wel kleiner maken
- er moet genoeg variatie en evolutie inzitten
- nooit zelfgenoegzaam worden, altijd alert zijn, reageren en anticiperen
- vanop een afstand managen en er toch met je neus bovenop zitten
- een groot vertrouwen en respect voor medewerkers is noodzakelijk
- geduld en volharding, je krijgt niets voor niets. Of we tot het gaatje kunnen gaan, daar zal het op aankomen
- ervoor gaan, willen winnen, in je kansen geloven maar altijd het evenwicht in de ploeg bewaren
- het gaat om het scheppen van een bepaald klimaat, uit iedere match het maximale halen
- probeer van de kleedkamer een eigen ruimte te creëren (o.a. krantenartikelen, mededelingen en quotes aan het prikbord)
- sta als trainer open voor ideeën en de inbreng van spelers, een goede trainer stimuleert spelers om goede ideeën te uiten en mee te helpen realiseren
- een trainer moet aandacht hebben voor nieuwe stromingen en niet meer hetzelfde vertellen als twintig jaar geleden
- de taak van de trainer is om mensen naar een gezamenlijk doel te leiden
- leiderschap steunt steeds meer op een efficiënt team dat elkaar vertrouwt en aanvult
- als je als leider alleen maar 'klonen' van jezelf zoekt, zal je niet ver komen
- een sterk team is complementair en kan omgaan met successen en tegenslagen
- wanneer je pas met iemand begint te praten als je hem nodig hebt, is het meestal te laat
- het is geen verdienste om de meest ervaren te zijn, je moet je ogen, je oren maar ook je poriën openen
- veel visie maar weinig resultaten is een dodelijke combinatie
- wat wil je als dirigent: dat er je verteld wordt wat je graag hoort of dat de mensen die je omringen echt kunnen zeggen wat ze denken
- je altijd zelf manifesteren heeft geen zin
- in het huidige voetbal is een assistent een 'volwaardig' trainer
- het is heel belangrijk om een goed en loyaal team rondom jezelf te creëren
- als je constant loopt te denken hoe sterk je opponent wel is, dan verlies je. Je moet je concentreren op je eigen sterkte (Paul Vandenbosch)
- je moet zacht zijn in je handelwijzen maar onwrikbaar in je principes (Herman De Croo)
- in het begin van je loopbaan blus je branden, later leer je ze voorkomen (Sef Vergoossen)
- afslanken of bijtanken? Meegroeien met je ambitie!
- gewoon doen en blijven doen is het mooiste geschenk dat je jezelf kunt geven
- stress is een vijand, druk een bondgenoot
- het coachen van een ploeg is als een duif in de hand houden: als je te hard knijpt, dood je hem, laat je hem te vrij, dan vliegt hij weg (Steve McClaren)
- de dingen eenvoudig houden is vrij moeilijk, de dingen moeilijk maken is daarentegen vrij eenvoudig

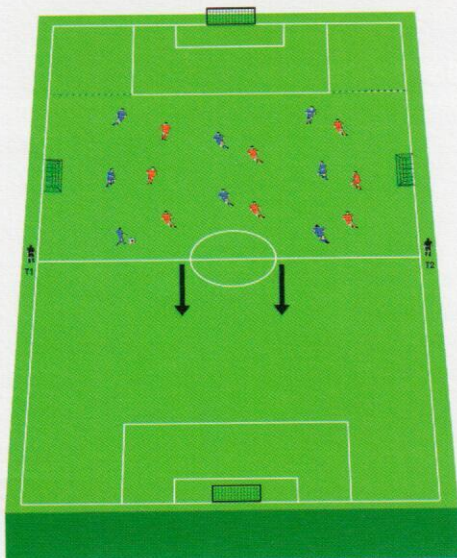
Cis: "Hugo (Van Doninck), zonder jou had ik nooit bereikt wat ik vandaag bereikt heb. Thanks!"



45



Cis Bosschaerts



SNELLE OMSCHAKELING

Niet zuiver op positie spelen, wel diep denken, alert zijn, situaties kunnen inschatten, wisselende posities, totaalvoetbal, infiltratie. Deze oef. traint de snelle omschakeling niet op tactisch gebied, maar wel op mentaal gebied

Beschrijving

7/7 of 8/8, zonder keepers

2 duiveltjesdoelen op hun lage kant

Vrij spel of vrij spel afgewisseld met 1-tijd voor de volgende speler

Scoren in 1-tijd

Buitenspel telt

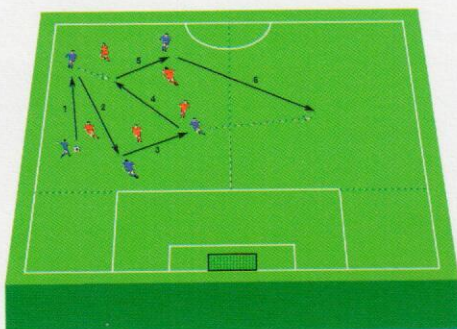
Met een paar passen het doel van de tegenstrever bereiken

Op signaal van T, die goed het spel leest en het juiste moment herkent om om te schakelen, wordt "GROTE GOAL" geroepen

De spelers schakelen onmiddellijk om van spel in de breedte naar spel in de lengte, scoren in 1-tijd in groot doel

Bij balverlies kan ook de andere ploeg scoren

Daarna wordt verder gespeeld in de breedte



DIEPGANG na rondspelen van de bal

Spelen met tijd en ruimte, in zijn algemeenheid, niet zuiver op positie spelen

Beschrijving

5/5

Vrij spel of 2-tijden

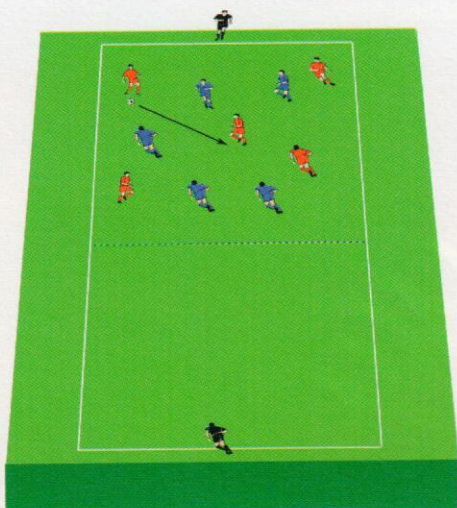
Na 3, 4 of 5x rondtikken, pass in de vrije ruimte geven

Niet in de vrije ruimte gaan staan, maar er komen (bal moet eerst in het vrije vak komen)

Variaties:

4/5 en 1 diepe spits aanspelen (1 speler blijft hangen, anderen sluiten snel aan)

3/5 en 2 spelers vrij op andere helft



POSITIESPEL

Beschrijving

5/5+2Ka of 6/6+2Ka

Lang smal veld, uitnodigend tot dieptespel, bijv. van middenlijn tot achterlijn in de smalle strook tussen zijlijn en het verlengde van backlijn

2 kaatsers op korte zijde spelen mee met ploeg in balbezit

Ploeg in B+: diepgang en omschakeling (van Ka 1 naar Ka2)

Elke minuut wisselen van Ka

Samenstelling ploegen:

spelers die in de wedstrijd dicht bij elkaar staan ook in positie-spelen/wedstrijdvormen dicht bij elkaar zetten!

Bijv. linkerflank/as van de ploeg tegen rechterflank/as (Li FV + Li CV + Li VM + Li FA + spits tegen Re FV + Re CV + Re VM + Re FA + AM)

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

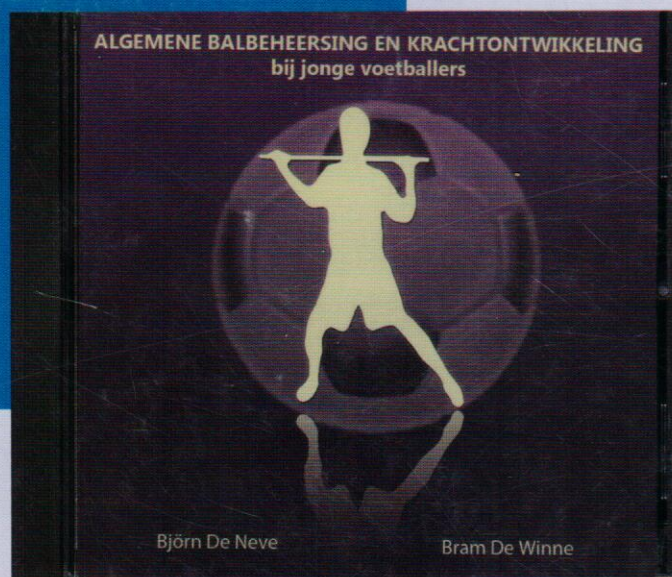
kan via onze website www.partnersinsports.be. U vindt er ook vele tientallen andere uitgaven voor voetbaltrainers. Mailen kan uiteraard ook: info@partnersinsports.be. Of per post: F&G Partners, Leiebos 25 bus A2, 2170 Antwerpen.

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

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!