

KFC LENNIK U15

SEIZOEN 2012 - 2013

Het Periodiekje Oktober 2012

VOORWOORD

We staan weer 4 weken verder in de tijd en schuiven langzaam, maar zeker, op naar het einde van het kalenderjaar.

De externe factoren zoals koude, wind, regen, modder en/of hard bevroren velden zullen het er ons niet makkelijker op maken maar dat is nu eenmaal eigen aan de voetballerij.

Maar wij worden stilaan échte stoere bonken, dus we gaan daar niet om zeuren.

De maand oktober was zeker niet onze gemakkelijkste maand (zie verder) en evenmin voor onze supporters.

En zo zullen er nog volgen, dat is normaal in een groeiproces en de volharders zullen ooit wel het licht aan het einde van de tunnel ontdekken.

Het tijt begint wel al af en toe te keren en het "voetballen" komt mondjesmaat terug.

Zij die denken dat zonevoetbal betekent dat we de basisbeginselen, op éénder welke positie we spelen, dienen te laten varen, zijn er aan voor de moeite.

Een verdediger moet weten wat hij sowieso moet doen en dat geldt evenzeer voor de doelman, de middenvelders als de aanvallers.

Vanaf het volgende 'periodiekje' zal ik jullie elke maand een aantal basisprincipes per positie cadeau doen.

Verplichte lectuur zou ik zo zeggen óók al speel je niet op de besproken positie, je weet immers maar nooit met deze trainer dat je plots de keeperhandschoenen zou moeten aantrekken :-)

EVALUATIE VAN DE OKTOBERMAAND

Laat ons meteen met een zeer positief punt beginnen nl de aanwezigheden op de "vrijwillige" maandagavondtraining.

Sinds het begin van de "actieve blessurepreventie"-trainingen zag ik meestal dezelfde vertrouwde gezichten terug en dat doet deugd. Meer zelfs, dat wijst erop dat de motivatie en het hoofdje bij deze jongens optimaal is.

En eens te meer gaat hier de volgende regel op: de afwezigen hebben ongelijk. Zeker als we de ontwikkeling van een speler op de langere termijn

gaan bekijken.

Herinneren jullie de 4 facetten nog waar een voetballer goed moet op scoren ?

Juist: **Talent, Mentaliteit, Techniek en Tactiek.**

Als jeugdtrainer ligt mijn focus vooral op het vormen van spelers.

En ook al zijn onze spelers niet meteen de eigenaars van de hoogste scores op deze 4 aspecten,

de meesten zijn wel bereid zich op het domein van 3 van deze 4 aspecten keihard te willen

verbeteren.

Ondertussen bespraken we al dat een trainer jullie enkel kan helpen op gebied van Techniek en Tactiek, dat je met Talent geboren wordt (je hebt het of je hebt het niet) en dat een "winnaarsMentaliteit" in de genen zit en dat je die als speler volledig zélf in de handen hebt. Ik kan altijd proberen aan jullie mentaliteit "te vijzen", maar als 't er echt niet in zit, zal het er ook nooit uitkomen.

Nu ja, voetbal is nu eenmaal een competitiesport en alleen de slimste en sterkste halen later de provinciale reeksen.

In oktober kregen we ongezien veel goals te slikken: 18 op SK Leeuw en 18 tegen Kester-Gooik. Pijnlijk, vooral als je eerlijk terugkijkt en moet toegeven dat er teveel pakbare ballen in doel verdwenen en dat we bovendien met de weken ook voetballend niet meer aan de bak kwamen. En als trainer moet je dan ruitelijk kunnen toegeven dat de aanpak allicht te hoog gegrepen is en vooral dat je moet durven terugkoppelen en gas minderen.

Niet dat we van onze "zone"filosofie gaan afstappen, zeker niet.

Want als het zó ver moest komen dan zal ik het zelf wel voor bekeken houden.

Nee als trainer mag je niet te beroerd zijn om je leerplannen aan te passen, ook al kost dat weer extra uurtjes puzzelwerk en ermee gepaard gaande aanpassingen van trainingschema's en terreinindelingen.

Er zat me namelijk niet veel anders op dan te herbeginnen van bij het begin. En dat is geen verwijt naar de spelers.

We konden herbeginnen bij het basismodel dat bij de duiveltjes zou moeten aangeleerd worden nl het vliegtuigmodel.

Kop van het vliegtuig, staart van het vliegtuig, een linker -en een rechtervleugel en zonder het te weten heb je met vier spelers een ruitformatie op het veld staan. In balbezit "vliegen" we met een groot vliegtuig (brede vleugels, lange kop en staart) en in balverlies leren we met een klein vliegtuigje vliegen

(korte vleugels en kop en staart dicht bij elkaar spelend).

In onze nieuwe 1-4-4-2 opstelling dient ons middenveld op zo'n manier te spelen.

En stilaan begint de boter te pakken, zoals men dat in de volksmond zegt.

Ik zie, van aan de zijlijn of van op het veld op de trainingen, dat jullie stilaan beginnen te begrijpen waar ik het vliegtuig (dat nu wel een boeing geworden is) probeer naar toe te sturen.

Vanaf nu trouwens schrap ik per training een afwerkingsoefening juist ten voordele van het aanleren van de basics zowel in balbezit als in balverlies.

De voorbije 4 schema's leerden we zo 1-1 spelen, 1-2 in de minderheid, 1-2 in de meerderheid, 2-2, 4-2, verdediging + middenveld (9 spelers !) tegen de rest (4 à 5 spelers) en dit telkens ijverig coachend op wat te doen in balbezit (openwaaien, aanspeelbaar zijn, regel van drie enz...) en wat te doen in balverlies (druk zetten, rugdekking afwachten alvorens het duel aan te gaan, groeperen onderling en tussen de linies (aanval, middenveld, verdediging).

Dat onderlinge communicatie hierbij van levensbelang is, zouden jullie nu stilaan toch moeten beseffen.

Spreek tegen elkaar, geef aanwijzingen als een speler niet op de juiste positie staat, verwittig iemand als hij "alleen" is en een balcontrole kan doen en zeker als er iemand in zijn rug komt opduiken. Niemand heeft ogen op zijn rug en een verwittigend woord in die omstandigheden is het mooiste geschenk dat je mekaar kan aanbieden.

Dat jullie er alvast iets van opstaken, zagen we verleden week al in de wedstrijd op Pamel.

We verloren er weliswaar met 6-2, maar we waren de beter voetballende ploeg die spijtig genoeg een paar doelrijpe kansen liet liggen en nog enkele veel te goedkope goals slikte.

En in onze laatste zondagwedstrijd van

vandaag, knoopten we na vele weken weer eens aan bij de overwinning: 2-1 tegen Pepingen B.

Aan de uitslag te zien, niks speciaal, maar het deed iedereen deugd en 't was oververdiend.

Het is echter de manier waarop die me een positieve boost gaf: ik zag een goed verdedigend blok tijdens de eerste helft, waarbij iedereen van aanval tot verdediging zijn afspraken nakwam.

We lieten de bal ook goed rondgaan wanneer we in balbezit kwamen.

Eerlijkheidshalve wil ik er wel aan toevoegen dat we op dat gebied nog heel veel progressiemarge hebben.

We bedoelen het veelal goed, maar technisch moet ALLES (*balcontrole, afschermen van de bal, náár de bal komen en de passing*) naar een veel hoger niveau.

Ah ja, want als je een bal herovert en hem dan onmiddellijk teruggeeft aan de tegenpartij, dan heb je veel energie verspeeld voor niks en loop je meestal op een dodelijke counter.

Toch maar beter eens over nadenken, jongens. En het beste nieuws is dat ik erin geloof dat jullie dat aankunnen !

Al bij al kijk ik tevreden terug op de afgesloten periode, al was het maar voor de lessen die ook ik, als trainer, heb kunnen trekken

En ik denk dat elk voor zich óók de nodige lessen getrokken heeft, mocht dat niet het geval zijn dan zitten we met een écht probleem.

Zo voortboeren jongens en dan kan het niet anders dat we volgend jaar de vruchten gaan plukken van dit "annus horribilis" (lees: jaar der verschrikking).

Goed nieuws komt er ook van het gekwetstenfront: volgende week krijgen we er voor de selectie een speler bij nl Liam.

Na zijn lange blessureleed en eerste trainingsweek (verleden week), werd het hoog tijd dat hij weer komt aansluiten.

Op training zag ik immers al dat er op tactisch gebied een lichte achterstand was tegenover de jongens die nog maar 3 "zone" basistrainingen achter de rug hadden.

Nog juist op het goede moment terug om het wagonnetje aan de trein te haken, want eenmaal de trein vertrokken, zal de kloof tussen de "traditionele" speler en de "moderne" speler moeilijker en moeilijker te dichten worden.

ZONEVOETBAL

Waar gaan we nu op letten als we in balbezit zijn ?

- ☀ open waaien waardoor het veld zowel in de diepte als in de breedte groter wordt gemaakt
- ☀ zorg ervoor dat je aanspeelbaar bent door in de speelhoeken van de balbezitter te komen.
- ☀ vráág de bal (SPEEL, GEEF, DIEP....)
- ☀ wissel de bal van flank dat zet de tegenstander uit positie

- ☀ denk aan het binnen-buiten (de centrale speler geeft de bal naar een speler op de flank) en het buiten-binnen principe (de flankspelers geven een bal centraal)
- ☀ pas de regel van drie toe: de speler in balbezit moet minstens twee aanspeelpunten hebben: één naar voor en één naar achter !

TRAININGSOPBOUW OKTOBER

In oktober maakten we kennis met 4 nieuwe *trainingsschema's*.

Aangepast zoals reeds aangegeven met de echte basisprincipes van voetbal.

Een schema specifiek op de inworp, een conditietraining, een LTPD training ("long term development plan") vooral op techniek en afwerking en een thematische training op omschakeling van B+ naar B- .

Vanaf volgende maand hernemen we deze

4 schema's en daarna herbeginnen we weer met de trainingen van nr 1 tot 8.

Vanaf 14 december gooien we er dan een aantal specifieke indoortrainingen bovenop

OVERZICHT UITSLAGEN OKTOBER

Uitslagen en kalender

Datum				Uitslag
06-10-2012	15:00	SK.LEEUW A	KFC.LENNIK	18 - 1
14-10-2012	09:30	KFC.LENNIK	KV.KESTER-GOOIK	0 - 18
20-10-2012	12:00	DEND.PAMEL	KFC.LENNIK	6 - 2
28-10-2012	09:30	KFC.LENNIK	FC.PEPINGEN B	2 - 1

Algemene rangschikking

Plaats	Clubnaam	Doelpunten							Ptn
		M	W	G	V	+	-	+/-	
1	SK.LEEUW A	6	6	0	0	46	6	40	18
2	KFC.WAMBEEK	7	5	2	0	29	17	12	17
3	KV.KESTER-GOOIK	7	5	1	1	43	18	25	16
4	FC.HERNE A	6	5	0	1	36	13	23	15
5	FC.PEPINGEN B	8	4	2	2	28	10	18	14
6	L.TERLAFENE B	7	4	1	2	25	16	9	13
7	FC.GALMAARDEN	8	3	2	3	21	33	-12	11
8	SP.EIZERINGEN	7	3	0	4	25	28	-3	9
9	DEND.PAMEL	7	2	2	3	15	15	0	8
10	KFC.LENNIK	8	2	1	5	23	63	-40	7
11	VK.BORCHTLOMBEEK	6	1	1	4	16	23	-7	4
11	ASSE-ZELLIK 2002 B	6	1	1	4	10	22	-12	4
11	FC.HERNE B	7	1	1	5	12	26	-14	4
11	SK.OETINGEN VC	6	1	1	4	5	21	-16	4
15	SK.VLEZENBEEK	6	0	1	5	4	27	-23	1

METEN IS WETEN

Aanwezigheid op training is meetbaar. Minder dan 70% aanwezigheid, om welke reden dan ook, gaat sowieso na een tijdje leiden tot achterstand zeker bij het aanleren van een nieuw spelconcept.

Hieronder 2 overzichtjes:

het eerste houdt rekening met aanwezigheid op de vrijwillige maandagtraining (totaal 30 trainingen), het tweede lijstje gaat alleen over de verplichte trainingen (21 trainingen).

Aan één ieder om er de nodige lessen uit te trekken.

BRECHT	90%
CELLE	83%
DRIES	93%
GIANNI	90%
JORDEN	83%
LIAM	57%
LORIS	100%
LUKAS C	100%
LUKAS L	80%
MATHIAS	50%
MAXIM	90%
NIELS	97%
SHANE	100%
WAUTER	63%
OLIVIER	73%

BRECHT	95%
CELLE	86%
DRIES	95%
GIANNI	90%
JORDEN	81%
LIAM	52%
LORIS	100%
LUKAS C	100%
LUKAS L	86%
MATHIAS	71%
MAXIM	90%
NIELS	100%
SHANE	100%
WAUTER	76%
OLIVIER	71%

OPSTELLINGEN

KFC U15



Wisselspelers	
12	Mathias
0	0

Gekwetst
Liam

Ziek
Loris

KFC - Kester-Gooik

KFC U15



Wisselspelers	
12	Olivier
17	Jorden

Gekwetst
Liam
Mathias

Pamel - KFC

KFC U15



Wisselers
12 Olivier
13 Wauter

Gekwetst
Liam
Mathias

KFC - Pepingen B

KFC U15



Wisselers
12 Dries
13 Olivier

Gekwetst
Liam
Mathias

SLOTWOORD

Jongens, voetjes op de grond houden.
Ik was vandaag blij met de overwinning ,
blij voor jullie.
Jullie moeten het tenslotte waarmaken op
het plein en er blijven in geloven. En dat
jullie een onwrikbare positieve
"voetbalmind" hebben, daar kan niemand
meer naast kijken
Wat mij het meeste plezier deed is de
positieve progressie in de wedstrijden en de

scherpere inzet op de laatste paar
trainingen.
Op die trainingen stelde ik vast dat er in 't
algemeen "scherper" getraind werd.
Als elkeen nu eens het beste van zichzelf
zou geven, dan worden we een sterk team.
Want een team is maar zo sterk als zijn
zwakste schakel !
Een deel van de jongens hoef ik niet telkens
vanaf nul te motiveren, maar sommigen zijn

hardleers en die moeten telkens weer
wakker geschud worden en op deze leeftijd
kan dat niet meer.
Het geduld van elke mens is eindig, ook het
mijne.

Wie voetballer wil worden moet zélf
beseffen wat hij er moet voor doen en wat
hij er wil voor doen en laten.
Geniet met volle teugen van jullie
herfstvakantie, ik doe graag mee :)