

KFC LENNIK U15

SEIZOEN 2012 - 2013

Het Periodiekje *Augustus - September 2012*

VOORWOORD

Beste voetballers en lezers, vanaf dit seizoen krijgen jullie een maandelijkse terugblik op de afgelopen periode.

Dit moet bijdragen tot een betere kijk op ons leerproces én duiding bij de grote uitdaging die wij allemaal samen zijn aangegaan: kennismaken én proeven van het moderne voetbal.

Dat dit proeven, als eerstejaars U15, niet altijd een zoete smaak in de mond zal achterlaten is evident. Maar door een zure appel leren bijten, maakt nu eenmaal deel uit van elk leerproces. Wat niet betekent dat het dit seizoen alleen maar kommer en kwel hoeft te zijn. Zeker niet, want tenslotte zijn we met een spelletje en een hobby bezig die plezierig moet blijven.

Toch zou het spijtig zijn moesten we sommige talenten begraven en op onze luie krent gaan zitten om op een voorbijgestreefde voetbalmanier verder te gaan. De kloof met de (nu) beteren, op ons niveau, zou dan binnen 2 jaar wellicht onoverbrugbaar worden.

Dit seizoen gaan we als groep megahard moeten werken om ons wagonnetje op het juiste spoor te krijgen. Als dat al enigszins lukt kan er de volgende seizoenen verder gewerkt worden- in hetzelfde stramien- om stilaan te beginnen knagen aan de grote achterstand op de sterkere ploegen. En wat die jongens van de omstreken kunnen, zouden wij dat ook niet kunnen? Wie denkt dat zij er minder voor hoeven te werken en dat zij nooit door dit moeilijke leerproces heen moesten,

is "ziende" blind.

En zoals altijd geldt "vroeg begonnen is half gewonnen". Wij beginnen er alsnog aan onder het motto " 't is nooit te laat om te leren" en "waar een wil is, is een weg" ! Bij hen begon dit leerproces al enkele jaren geleden en zij zijn door de moeilijkste fase heen. Het is dan ook niet meer dan normaal dat we tegen zo'n ploegen zwaar in het zand bijten.

Deze momenten moeten we echter aangrijpen om te leren. Wat deden we als ploeg verkeerd? Waar ging ik in de fout? Hoe kan ik beter bijdragen tot het succes van de ploeg? Vragen genoeg, dus.

Als coach kan ik alleen maar proberen op een methodische manier (stap voor stap) te tonen of uit te leggen wat van elk speler verwacht wordt in dit concept op het veld. Telkens opnieuw en opnieuw en opnieuw.... En op een tactisch bord is alles makkelijk uit te leggen, maar een voetbalveld is veel groter, er zijn échte tegenstanders en hun snelheid van spelen en druk zetten, zijn factoren die je op een bord niet kunt uittekenen.

Dit moet al doende geleerd worden, daarom dat ik er zo dikwijls op hamer dat óók op training met 100% inzet en volle goesting moet gewerkt worden, dat de passes moeten verzorgd worden, dat we moeten spurtten als er druk moet gezet worden ipv gewoon naar een tegenstander te lopen, dat je op voorhand naar een afspeelmogelijkheid moeten kijken als de bal naar je toekomt enz... Dit zijn écht wel dingen die ik van gemotiveerde 13 à 14 - jarige voetballers verwacht.

START VAN HET SEIZOEN

Begin augustus begonnen we met een reeks testen. Onder het motto "**meten is weten**" werd een eerste foto gemaakt van ons beginniveau qua *reactiesnelheid, maximale loopsnelheid, wendbaarheid, techniek, gericht passen, kracht en anaeroob uithoudingsvermogen*.

Zo krijgt elke speler een waardevolle maatstaf om te kunnen werken aan enerzijds zijn minder sterke

kantjes en om anderzijds de sterke kantjes te gaan perfectioneren.

In december gaan we trouwens een tweede foto nemen om te toetsen hoe het met onze ontwikkeling gaat. Ook voor de trainer een interessant leer -en evaluatiemoment van de gehanteerde trainingsmethode.

ZONEVOETBAL

Dit seizoen staat alles in het teken van het aanleren van een nieuw spelconcept. Dit spelconcept is geen systeem maar een **speelwijze** waarbij simpele afspraken gemaakt worden. **Afspraken** die door het **hele team** moeten nagekomen worden en die betrekking hebben op **verdedigende (balverlies) en aanvallende (balbezit) principes**.

Spelen in zone betekent dat we op een efficiënte manier gebruik maken van de ruimte van een speelveld: 100/50m bij balbezit wordt ong 30/30m bij balverlies.

Het speelveld wordt daarbij opgedeeld in 4 zones. Vertrekkend vanuit de verdediging zijn dat: *de zone van de waarheid, de lage zone, de hoge zone en de scorende zone*.

Het herkennen van deze zones is belangrijk omdat er bvb. in **elke zone op een andere manier verdedigd** dient te worden.

In de *zone van de waarheid* bvb gaan we de rechtstreekse tegenstander van *dichtbij* dekken en blijven we hem volgen ook al *kruisen* we de zone van één van onze medespelers.

In de *lage en hoge zone* gaan we als een *compact blok* verdedigen waarbij we *nooit onderling kruisen*. We laten de tegenstander dan over aan onze medespeler in zijn specifieke zone.

Dit is eenvoudig weg te verklaren door het feit dat in zonevoetbal "balgericht" wordt verdedigd en niet "spelergericht" (behalve in de zone van de

waarheid dus. En voor alle duidelijkheid eens in balbezit zijn er totaal andere afspraken. In de volgende overzichten zal ik daar dieper op in gaan.

Als trainer moet je nu eenmaal keuzes maken en ergens beginnen. Dus in het eerste deel van het seizoen ga ik vooral hameren op enkele verdedigende basisprincipes: wat doet de hele ploeg als we in balverlies zijn ?

1. De centrale as moet steeds bezet

***zijn** = de zone tussen de plaats waar de bal zich bevindt en de directe en kortste weg naar ons eigen doel*

2. Compact verdedigen betekent dat we als team een blok vormen:

- ☀ *door de afstand tussen de spelers onderling én tussen de linies onderling klein te houden (10m)*
- ☀ *door van binnen naar buiten te verdedigen (stel je zodanig op dat je tegenstander je alleen langs de buitenkant voorbij kan)*
- ☀ *als de tegenstrever in balbezit komt dan dienen zoveel mogelijk spelers achter de bal te komen (dit betekent dat je je tegenstrever vóór je staan hebt)*

TRAININGSOPBOUW SEPTEMBER

Voor de **gewone veldtrainingen** werden in september 4 *trainingsschema's* gehanteerd. Deze trainingsschema's werden 3 maal herhaald (volgende week sluiten we deze cyclus af) en dienen vooral om de basis van de verdedigende principes te leren begrijpen.

Dit repetitief karakter moet bijdragen tot het automatiseren van bewegingen, herkennen van spelcombinaties enz... Het herhalen van dezelfde schema's mag natuurlijk nooit tot "saaiheid" leiden maar anderzijds mogen geen fundamentele stappen in het leerproces overgeslagen worden.

Vanaf oktober snijden we dan 4 nieuwe trainingsschema's aan. Die zullen ons zoet houden tot midden november en dan gaan we tot de winterstop de schema's 1 tot 8 opnieuw doorlopen.

Volgende onderdelen kwamen o.m. aan bod:

- ☀ in zone leren spelen: speelhoeken afsluiten en onderlinge dekking, blokvorming, onderlinge afstand, druk zetten, remmend wijken, onderling niet kruisen
- ☀ afwerken op doel na combinatie: bvb diagonale passing, voorwaartse passing, bal in draai meenemen, terugkaatsen van de bal, schaarbeweging en afwerken op doel.
- ☀ inoefenen aanvalautomatisme: aanval over de flank met verleggen van het spel: 1 passt naar 3, 3 lateraal op 4, 4 diagonale pass op 7, 7 kaatst terug op opkomende 2, 2 diagonaal op aanbiedende 9, 9 neemt aan in draai en speelt doorgelopen 2 aan die voorzet op 7 en 9 in de scorende zone

☀ techniek:

opwarmingsoefeningen met nadruk op balvastheid en, balcontrole: drijven van de bal binnenkant-buitenkant voet (L+R), kaatsen van de bal in één tijd, bal kort aan de voet houden en versnellen, bal drijven zonder kijken naar de bal, bal op de goede voet van de medespeler passen, passen over de grond

Nieuw dit jaar zijn ook de "**actieve blessurepreventie**"-trainingen op maandagavond. Deze trainingen, op vrijwillige basis, bewijzen hun nut want het bekken-gewieg, de rompstabiliteit en de spierversterkende oefeningen tonen overduidelijk aan dat er werk aan de winkel is. Het is trouwens enorm veel plezier dat ik vaststel dat deze oefenstonden door het grootste deel van onze 15-koppige groep gevolgd worden. Een mooi bewijs van hun motivatie om alle kansen te grijpen om tot een completere voetballer uit te groeien. Well done, boys!

Sinds verleden week hebben onze keepers er trouwens nog een trainingsdag bij nl. op dinsdagavond worden ze vakkundig onder handen genomen door de reservekeeper van het fanionteam.

Aan hen de goede raad deze trainingen zeker te volgen en indien nodig een gewone woensdag of vrijdagtraining over te slaan.

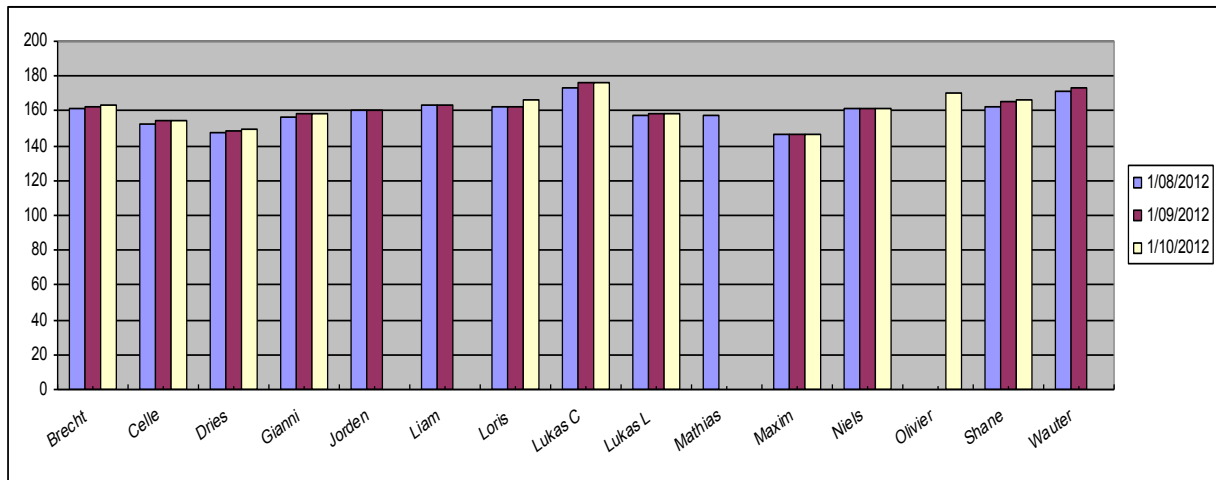
OVERZICHT UITSLAGEN SEPTEMBER

Uitslagen en kalender					
Datum			Uitslag		Punten
Dag	Datum	Uur	Wedstrijd		Uitslag
zon	9/09/2012	9:30	KFC.LENNIK	KFC.WAMBEEK	6 - 6
zat	15/09/2012	15:00	FC.GALMAARDEN	KFC.LENNIK	5 - 4
zon	23/09/2012	9:30	KFC.LENNIK	FC.HERNE B	6 - 2
zat	29/09/2012	15:15	L.TERalfene B	KFC.LENNIK	7 - 2

Algemene rangschikking										
		Doelpunten								
Plaats	Clubnaam	M	W	G	V	+	-	+/-	Ptn	
1	FC.PEPINGEN B	4	3	0	1	21	5	16	9	
1	FC.HERNE A	3	3	0	0	20	4	16	9	
1	SK.LEEUW A	3	3	0	0	19	3	16	9	
1	L.TERalfene B	4	3	0	1	17	10	7	9	
5	KFC.WAMBEEK	4	2	2	0	16	11	5	8	
6	KV.KESTER-GOOIK	3	2	1	0	12	7	5	7	
7	FC.GALMAARDEN	3	2	0	1	9	12	-3	6	
8	DEND.PAMEL	4	1	1	2	8	9	-1	4	
8	KFC.LENNIK	4	1	1	2	18	20	-2	4	
8	VK.BORCHTLOMBEEK	4	1	1	2	11	14	-3	4	
11	SP.EIZERINGEN	3	1	0	2	11	17	-6	3	
11	ASSE-ZELLIK 2002 B	4	1	0	3	9	19	-10	3	
11	SK.OETINGEN VC	4	1	0	3	4	15	-11	3	
14	SK.VLEZENBEEK	3	0	0	3	1	15	-14	0	
14	FC.HERNE B	4	0	0	4	7	22	-15	0	

METEN IS WETEN

GROEICURVE



SLOTWOORD

Eerst en vooral wil ik alle spelers bedanken voor de moedige manier waarop ze deze ontdekkingsreis, bezaaid met vele hindernissen, verder zetten.

We hebben een goeie groep en dat moeten we zo houden. Jullie moeten daarbij beseffen dat niet iedereen over hetzelfde basistalent beschikt en dat we elkaar moeten aanmoedigen, zeker als het eens wat minder vlot loopt.

Anderzijds heeft elke speler de plicht het beste van zichzelf te geven of het nu tijdens een wedstrijd of trainingsvorm is. Als trainer kies ik niet de gemakkelijkste weg en leg ik de lat hoog, weliswaar op ons niveau (we zijn Barcelona niet). En moet ik de lat een paar centimeter lager leggen, dan heb ik daar zeker geen problemen mee.

Ik doe deze opdracht immers met veel plezier en alleen met het doel jullie beter te maken. Maar er zijn natuurlijk grenzen.

Ik ben niet het type trainer dat de lat tot op de grond laat zakken om iedereen er zomaar te kunnen laten overspringen. Voetbal is nu eenmaal een competitiesport.

Graag ook een bedankje aan *Bruno* die als A1 (afgevaardigde) subliem werk aflevert en met *Erik* (A2) afstemt zodanig dat de trainer zich enkel op de spelers hoeft te concentreren.

Ook merciëkes aan de wassende ploeg: *Ilse* (mama van Maxime), *Mia* (mama van Niels) en *An* (mama van Dries) die de uitrustingen de voorbije weken vakkundig wassen en plooiden en *Karine* voor het regelmatig wassen van de trainingshesjes.

Als er vragen, bezorgdheden rond het nieuwe concept zijn, aarzel niet... als trainer sta ik er voor open deze te beantwoorden.

En vergeet nooit jongens: voetbal is een spel, studeren is véél belangrijker !!!