

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

Nummer

52

augustus
2008

11e Jaargang

F&B Partners
Partners in Sports



**Ariël Jacobs: "De voorbereiding verschilt
nog nauwelijks met de rest van het seizoen!"**



Het in topvorm brengen van je atleet, het is een fantastische uitdaging voor een trainer van een individuele sporter. Plannen, periodiseren, trainen, bijsturen indien nodig en daarna winnen, het is een natte, maar ook bijna realiseerbare droom van een trainer. "The Science of Winning", of het via wetenschap brengen van een atleet tot een topprestatie, is dan ook niet toevallig de naam van het boek van Dr. Jan Olbrecht, één van 's werelds specialisten op het gebied van lactaattesten toegepast op training. Via testings en geïndividualiseerde analyse en bijsturing kunnen individuele toppers naar een topprestatie geloodst worden. Maar hoe kunnen we dit in hemelsnaam vertalen naar onze favoriete sport, het voetbal? Voetbal met zoveel verschillende parameters, wekelijkse en belangrijke prestaties.

Kijk naar de wedstrijden van de voorbije EK - wat een fijne wedstrijden hebben we deze keer gezien - en je merkt dat voetballers meer en meer neigen naar echte atleten. Fysieke kracht, snelheid, niet alleen van uitvoering, maar snelheid van denken, handelen, veranderen, implementeren, pure (snel)kracht. Maar hoe kan je periodiseren? Hoe en wanneer kan je team in topvorm zijn? Wat doe je als je in je team 2 spelers hebt die naar de Olympische spelen trekken, pal in de start van Champions League en Belgische competitie? Maar trek gerust de lijn door naar provinciaal niveau! Hoe brengen we alle, zelfs provinciale, spelers tijdens de zomerperiode naar een topvorm in de volgende maanden. De ene bracht zijn vakantie in een strandstoel door, een andere beklom de Mont Ventoux, een andere revalideerde na een blessure.

Met deze vragen in het achterhoofd trokken we naar Anderlecht, waar we Ariël Jacobs en Eric Dehaeseleer konden ontmoeten. Een late bekerfinale, een zwaar EK, een paar spelers weg voor oefeninterlands, blessures, begin er als trainer maar aan. Het is daarom heel belangrijk dat je als trainer weet waar je heen wil. Waar wil je het team klaar hebben, hoe kunnen we in groep groeien naar een topvorm. Beide trainers spelen open kaart. De voorbereidingsperiode wordt meer en meer een periode doorheen het jaar. Met individuele begeleiding wordt het makkelijker en beter.

Testen is hierbij een goede indicator. Meten is immers weten. Maar wat wil je meten? Dr. Paul Ponnet ontwikkelde een shuttle run test om zeer eenvoudig te testen hoe een voetballer er conditioneel voorstaat. Aan de hand van een specifieke interpretatie die na de test toegepast wordt kan je als trainer de looptrainingen meer en beter individualiseren, een individualisering welke ook nodig is in het voetbal. Sigi Hendrickx, onze huisjournalist, testte zijn eigen provinciale spelers en kon de test objectief bespreken en was zeer enthousiast.

Naast een goede fysieke conditie heb je natuurlijk ook een goede algemene begeleiding nodig, een begeleiding waar voeding belangrijk wordt. Maar hoeveel je daarom voedingssupplementen te slikken? We vroegen het aan Dr. Peter Clarys. Volstaat een gezonde dagelijkse voeding of moeten we via dagelijkse supplementatie compenseren?

Uit Gent krijgen we een mooi voorbeeld hoe jonge voetballers via functionele krachttraining (plyometrie) en rompstabilisatie (core stability) kunnen uitgroeien tot een sterke atleet, klaar voor een duel, een sprint en verre trap. Stijn Matthys en Joric Vandendriessche zijn twee jonge assistenten die zich onder deskundige leiding van Dr. Renaat Philippaerts verdiepen in dit onderwerp. Dug-Out was er als de kippen bij om de nieuwste nieuwtjes te publiceren.

Tot slot zocht Jean-Louis Donnay tijdens de trainersopleiding van de Federale Trainersschool Patrick Pion op, één van de belangrijkste formateurs in Frankrijk. Les Bleus mogen dan wel snel afgedropen zijn tijdens het laatste EK, maar hun jeugdopleiding is nog steeds een van de beste van de wereld. Donnay stelt de Franse jeugdopleiding voor in elf luiken, komend tot het ideale elftal.

Veel succes en leesplezier,
En schrijf ons!



Ariël Jacobs: “De voorbereiding verschilt nog nauwelijks met de rest van het seizoen”!

Tom Boudeweel, sportjournalist

Vorig seizoen stond hij tijdens de zomermaanden nog in de schaduw van Frank Vercauteren, deze keer begint Ariël Jacobs bij RSC Anderlecht als hoofdcoach aan de voorbereiding. Dat is het gevolg van een bizarre competitie met het ontslag van Vercauteren als het dieptepunt en de knappe remonte in de terugronde als hoogtepunt. Jacobs sloot het werkjaar af met een ticket voor de voorronde van de Champions League in de linkerhand en de Belgische beker in de rechter. En dus verdient de Brusselaar zijn kans om als hoofdcoach aan het seizoen te beginnen. Ariël Jacobs licht de voorbereiding van Anderlecht toe, bijgestaan door fysicaal coach Eric Dehaeseleer.



Stage Oisterwijk (Photonews)

Ariël Jacobs: “Iedereen gaat telkens uit van die traditionele voorbereiding van zes weken, maar die werkwijze wordt alsmat vaker verstoord. Door de bekerfinale duurde het seizoen voor ons wat langer, enkele spelers namen deel aan het EK, andere internationals zoals de Belgen en Juhasz bvb. hebben ook nog wat oefenduels gespeeld met hun land. Boussoufa kende met Marokko nog een uitloper en voor aanwinst Suarez was de competitie pas eind juni afgelopen. We hebben geprobeerd om de gulden middenweg te bewandelen door de grootste groep te laten beginnen op 23 juni

met de medische testen. De anderen konden rekenen op drie, zelfs vier weken rust. Ook al omdat de tweede helft van vorig seizoen toch vrij zwaar is geweest. Als je dan rekent vanaf 23 juni, dan kom je aan bijna acht weken tot de start van de competitie. Ook al omdat de eerste speeldag wat achteruit is geschoven door de Olympische Spelen. Maar dat is eigenlijk ons beginpunt niet, want ervoor werken we nog de tweede voorronde af van de Champions League. Nu vragen zich wel meerdere coaches af wanneer hun team klaar moet zijn: bij de start van de competitie of bij de eerste

wedstrijd voor de Champions League? Wij hebben een datum genomen tussen beide afspraken. En zo komen we toch aan die zes weken”.

MODERNE AANPAK

Ariël Jacobs: “Tijdens de eerste trainingen van het seizoen leggen wij vooral de nadruk op de parameter ‘duur’. Maar als een paar dagen later al de eerste oefenwedstrijd geprogrammeerd staat, dan kan je de spelers niet enkel opzadelen met veel en lang loopwerk. In die match heb je al meteen snelheid nodig, duelkracht en alle andere elementen, net als in de gewone competitie. Normaal train je die elementen niet in de openingsweek, maar de moderne aanpak vereist dat nu eenmaal. Vier dagen lang hebben we vooral uithouding getraind, de vijfde dag was er al korter werk bij.

Wij hebben allemaal de voorbereiding gekend waarin de zes weken mooi opgedeeld waren in twee weken uithouding, twee weken weerstand en twee snelheid. Dat strookt niet meer met de realiteit. Nu moet je voortdurend van alles wat geven. Ik zeg niet dat de blokmethode bvb. niet werkt, maar dé waarheid bestaat niet. Je kunt wel op een jaar plannen, maar hoe kan je pieken wanneer je elke week een wedstrijd hebt in een blok van vijf maanden. In de atletiek heb je een periode van anderhalve maand, twee maanden. We hebben ook af te rekenen met een acyclische cyclus, want de ene keer spelen we op vrijdag, dan op zondagavond, daarna nog eens op woensdag en zaterdag. In de literatuur spreekt de ene over een cyclus van vier weken, de andere houdt vast aan zes weken. Je wordt bijna gek wanneer je dat probeert na te leven. Gebruik gewoon je gezond verstand. Beul de spelers niet af, maar werk naar je einddoel”.

Eric Dehaeseleer: “Je hebt voortdurend microcycli in je grote blok voorbereiding. Train je op een bepaalde dag aan 100%, dan vraag je de dag erna slechts 90% en dan 50% om het organisme zich te laten herstellen. Op dag vier kan je dan weer voluit gaan. Het is een soort dynamisme”.

Ariël Jacobs: “Dus eigenlijk verschilt de voorbereiding niet meer van de rest van het seizoen. Je hebt in juli wel wat meer tijd, omdat je dan niet gebonden bent aan het vast stramien van wedstrijden, van week tot week. Je kunt in die periode nog andere accenten leggen, harder trainen ook, aangezien je de eerste oefenduels tegen lagere ploegen er zomaar bij neemt. Ik ben daarom ook nooit een voorstander geweest van drie trainingen per dag. Dat doe je tijdens de competitie toch ook niet”?

Eric Dehaeseleer: “We hebben de spelers na de bekerfinale twee weken rust gegeven. Dat is zowat het maximum voor een atleet. Ze konden de conditie thuis onderhouden door bvb. een wedstrijdje te tennissen, te fietsen of te zwemmen. Daarna hebben we langzaam opgebouwd via een individueel schema. Op basis van het voorbije seizoen creëerden we drie groepen: spelers die veel wedstrijden hebben afgewerkt, de internationals en enkele jongens die een bepaalde achterstand hadden door bvb. een blessure. De doelmannen vormen een aparte groep omdat hun begeleiding toch een specifieke aanpak vergt.

Op basis van onze ervaring en van de testen en statistieken van vorig jaar weten we wat een seizoen eist van de spelers. Daarop kunnen we dus inspelen tijdens de voorbereiding en de competitie. We hebben van elke speler een profiel



gemaakt en tijdens de trainingen houden we alles individueel bij. Op het moment dat we het begin- en het eindpunt kennen van elke speler kunnen we dus progressief werken”.

ATLETEN

Ariël Jacobs: “Wij, als technische staf, gaan er van uit dat alle spelers hun programma nauwlettend hebben gevolgd. Maar je weet ook hoe moeilijk die zomerschema's liggen bij voetballers, profs of amateurs. Voor ons is dat wel een aanknopingspunt voor de eerste trainingen. En als bij de fysieke testen blijkt dat iemand door de mand valt, dan moet hij daarvoor boeten. En hij zal de achterstand individueel moeten ophalen. Maar deze keer waren we niet ontevreden over de basis van de spelers. De trainingen werden goed verteerd”.

Eric Dehaeseleer: “Zo'n schema beoogt vooral het onderhoud van de conditie, van de kracht ook. De spelers moeten na de vakantie terugkomen op Anderlecht met zo'n klein mogelijk verlies. Het zijn vooral aërobe oefeningen, voor de stabilisatie ook en de buikspieren. Het is de bedoeling dat een voetballer meer en meer een atleet wordt. Bvb. het voorbije EK: heb je die voetballers goed bekeken? Als je geen atleet bent, ontbreekt het je ook aan fysieke mogelijkheden. Het gaat vooral over het correct ontwikkelen van spieren: voor snelheid, macht, kracht, détente. Dat moet je trainen. En eigenlijk zijn het nu dezelfde oefeningen als in de loop van het seizoen. Daar moet je de hele tijd mee bezig zijn. Hoe raar het ook klinkt: we hebben meer en meer





competities, maar minder en minder tijd om ons specifiek voor te bereiden.

We nemen in het begin van het seizoen testen af, ja, vóór de eerste training. Niet op het einde van een werkjaar. Dat heeft weinig zin. Alle spelers zijn vermoeid. En bovendien was iedereen na de bekerfinale meteen weg. Een week of twee-drie voor het einde van het seizoen kan je dat wel nog doen, maar onze wedstrijden gaven aan dat de spelers nog voldoende inhoud hadden. Begin januari, voor de start van de terugronde, wordt iedereen wel nog eens onderworpen aan de testen. Maar momenteel zijn de resultaten grosso modo beter dan vorig jaar”.

UITHOUDING

Ariël Jacobs: “De eerste twee dagen hebben we de testen afgewerkt. Noem het een soort opstartdagen. Donderdag en vrijdag trinden we twee keer, waarbij ik ook varieer met de duur van de training. De lengte van de oefeningen ook. We bouwen langzaam op, een logische progressie. Eric werkt eerst het programma uit volgens zijn wensen. Ik ken hem, dat is meestal het strikte minimum, want iedereen weet dat voetballers niet graag lopen.

Op basis daarvan pas ik me aan voor de pure voetbalelementen, waarbij je telkens de fysieke opdrachten respecteert. Als Eric de eerste drie dagen vooral op aëroob/withouding werkt, dan staat alles -met bal weliswaar- in het teken van dat thema. Gewone oefeningen, pass- en trapvormen, spel- of wedstrijdvormen of positie spelen, we vergroten de afstanden, wat meer loopwerk dus, geen intense en bruiske ritmeveranderingen of veranderingen van richting.

Na de basisweek trainen we alles door elkaar: snelheid, uithouding, kracht en dergelijke. Als je werkdag zoals vandaag staat in het teken van snelheid en explosiviteit, dan vertaalt zich dat bij mij naar snelheid van uitvoering. Dat wil zeggen snel handelen, snel denken, veel volk op een korte ruimte, weinig baltoetsen. Je mag niet vergeten dat de totale duur van de training of de herhaling van trainingseenheden ook de uithouding stimuleert. Verleden week hebben we op de eerste dag twee keer getraind, dan bouw je stelselmatig op qua omvang. Dus werk je ook aan je uithouding: bvb. 80 en 55 minuten op de eerste dag, 50 en 90 op de volgende en 90 en 70 minuten op de derde dag. Op zaterdag hebben we dan één keer getraind, maar wel 105 minuten. Na die zeven trainingseenheden kregen ze een dag vrij.

Die fysieke arbeid is inderdaad het strikte minimum, maar wel het noodzakelijke. Niet lopen om te lopen. Er zijn momenten dat je de grenzen mag verleggen, maar niet om hen in het rood te laten gaan. En er waren inderdaad wat spelers die klaagden over de intensiteit van de trainingen, maar als het technisch niveau hier wat hoger ligt dan bij hun vorige club, dan wordt het natuurlijk wat moeilijker om voortdurend op dat peil te acteren. Je moet in deze fase van het seizoen telkens de lijn van de conditie trachten omhoog te krijgen, de fase van de supercompensatie. De wedstrijden zijn voor mij ook een bijkomende training. In het begin speelt iedereen een helft, dus dat kan op de stage een derde training worden, maar dat is dan niet het klassieke loopwerk”.

MODULES

Eric Dehaeseleer: “Daarom zijn die profielen zo belangrijk. Het laat je toe om héél individueel te werken, de ene inten-

ser dan de andere, de ene langer dan de andere. Via enkele modules proberen we telkens de vooropgestelde vooruitgang te boeken. Dat kan je bepalen omdat je, zoals eerder gezegd, van iedereen het begin- en het eindpunt kent. Je trekt telkens het niveau een beetje op, maar dat is natuurlijk gevaarlijk. Waar ligt de grens van conditieverbetering, van de limiet en een blessure?

De modules werken als puzzelstukjes, ze passen in elkaar. Want de ene module werkt bvb. als recuperatie van de vorige en is dan tegelijkertijd de voorbereiding van de volgende module. Alle spelers trainen ook voortdurend met de polar, niet alleen tijdens het pure loopwerk, ook bij de baloefeningen. Je speelt in deze periode ook met de recuperatie: veel in de beginperiode, minder naarmate de voorbereiding vordert.

De eerste dagen besteden we ook aandacht aan de technische kwaliteit van het lopen, van de krachtoefeningen. Ik eis een correcte uitvoering. Coördinatie, voetenwerk, juiste plaatsing van de verschillende segmenten. Vandaag bvb. hebben we een opwarming gegeven van een half uur, om de snelheidsoefeningen voor te bereiden. Daar zat onder andere heel wat coördinatie in. Om tien minuten te spurten hebben we minstens een voorbereiding van 20 minuten nodig.

Daarom delen we de kern op in kleine groepen om hen nog beter te kunnen bijstaan. Nu werken we nog algemeen, later gaan we meer specifieke oefeningen geven, met de geleidelijke opbouw in het achterhoofd. We hebben bvb. spelers die

heel explosief zijn. Dat vergt een andere manier van lopen. We variëren ook op basis van de positie op het veld. Een flankspeler heeft een andere fysieke voorbereiding dan een verdediger”.

Ariël Jacobs: “Dat vertaalt zich ook naar de oefenstof. Vooral bij de snelheid. De spitsen die afhaken, ruimte maken of diep gaan, de middenvelders die in de 16 komen, de flankspelers die de achterlijn halen. Dat geeft Eric mee met de afstanden, de tijden en de recuperatie, ik zorg voor de loopbeweging”.

Eric Dehaeseleer: “We werken eigenlijk in drie stappen: een algemene fase, een oriënterende en een specifieke/explosieve. In de eerste fase ligt de nadruk op het puur fysieke, het loopwerk. Daarna schakelen we over op een combinatie fysiek en techniek. Tot slot integreren we de fysieke elementen in het voetballen”.

Ariël Jacobs: “Hoe dichterbij de start van de competitie, hoe groter het aandeel wordt van het voetbaltechnische. Maar dat fysieke verdwijnt niet. Zelfs in de week voor de eerste wedstrijd plannen we nog specifieke fysieke prikkels. Maar geleidelijk aan ga je meer kwaliteit eisen op technisch-tactisch vlak. En als je meer kwaliteit wil, dan moet je ervoor zorgen dat de spelers niet vermoeid zijn. In het begin van de voorbereiding primeert die kwaliteit nog niet, dan wil je op een aangename manier het fysieke werk verteren”.

BLOKKEN

Ariël Jacobs: “Op voetbalgebied werk ik altijd met blokken van 12 minuten. Dat is een heel gemakkelijk cijfer: 3 x 4, 4 x 3, 6 x 2, 2 x 6, 4 - 2 - 4 - 2. Kortom, heel veel mogelijkheden. Tien minuten is dikwijls te weinig, 15 teveel. Bvb. een opwarming van 12 minuten. Dat was tijdens de eerste training zo, aan een rustig tempo, om weer op gang te komen. Daarna drie minuten stretchen en weer een blokje van 12 minuten. Variaties zijn twee blokken van zes minuten, tien minuten werken en twee minuten recuperatie. In het begin gaf ik 8 minuten spel- en wedstrijdvormen en vier minuten recup. Wij vonden dat de spelers dat nodig hadden. En naarmate de werkweek vordert, kan je met de perioden spelen: 9 minuten werken en drie recuperatie of 10-2. Ik volg een eigen lijn en dat wordt telkens getoetst aan de reactie en het gevoel van de spelers.

Ik heb de voorbije jaren geleerd dat er eigenlijk geen waarheid bestaat. De enige waarheid zijn de resultaten. Dan denkt iedereen dat dat de enige goede methode is. Ik vind wel dat men zich op een bepaald moment te ver heeft verwijderd van de realiteit, van de praktijk. Bvb. voortdurend gaan lopen in het bos. De meeste Duitse ploegen houden een zomerstage puur om te gaan lopen, voetbalschoenen zie je daar niet. Bij hen past dat, dat behoort daar blijkbaar tot de cultuur en daarom pikt iedereen dat. Wij hebben een andere manier, wij stelen een beetje van overal. Wat is je eindpunt? Dat je ploeg fysiek, technisch, tactisch en mentaal klaar is voor de eerste wedstrijd en daarna kan je wat afbouwen.

Echte deadlines kan je niet stellen. Je kunt niet zeggen: tegen die wedstrijd moet je je piek bereiken. Ik moet altijd lachen als ik een trainer hoor zeggen dat een bepaalde match de test zal worden voor de competitie. De ganse voorbereidingsperiode is een test. Als trainer is het een voortdurend balanceren tussen opbouw en resultaat. Als het



Stage Oisterwijk (Photonews)





in de eerste wedstrijden nog niet loopt zoals je verwacht en de resultaten blijven uit, dan begin je misschien aan te passen. Door de druk van buitenaf. Ik hou geen rekening met de resultaten in de voorbereiding, op weg naar je einddoel zijn alle resultaten slechts momentopnamen. Het is pas op het einde dat je kunt zeggen of je klaar bent en of je goed gewerkt hebt. Vorig jaar hadden we tegen sterke tegenstanders een moeilijke voorbereiding, qua resultaten. In de laatste wedstrijd winnen we de Supercup tegen Club Brugge met 3-1 en iedereen is tevreden, maar in de openingsmatch van de competitie komen we op KV Mechelen met de schrik vrij dankzij een doelpunt in de laatste minuut. Zo zie je maar”.

Eric Dehaeseleer: “Je kunt een speler fysiek 100% klaar zetten voor de eerste competitiewedstrijd, maar voetbal is meer dan dat alleen natuurlijk. Hoe verwerk je de fysieke componenten in het voetbalspel bvb.”?

BOEIEND

Ariël Jacobs: “De voorbereiding is eigenlijk wel een heel boeiende periode. Je wordt geconfronteerd met heel veel gegevens. Alles is waar en niets is waar. Tijdens de competitie speel je misschien tegen een tegenstander die vermoeid is en moet afbouwen. In de voorbereiding ontmoet je soms een team dat daags voordien niet heeft getraind om zich te sparen terwijl wij net doortrainen. Dat vertaalt zich ook op het veld, in het spel, in het resultaat. Dat moet je allemaal proberen juist in te schatten. Dat maakt het net zo moeilijk, maar anderzijds ook zo boeiend. In de zes-zeven weken bouw je een aantal toetsmomenten in, om de week, om de 14 dagen maximum, om eventueel je programma aan te passen. En in de laatste fase moeten vaak nog enkele punten bijgewerkt worden. Of je wijzigt bepaalde accenten van een training licht. Na een wedstrijd op een doorweekt veld moet je 's anderendaags geen zwaar loopwerk plannen. Dat geldt

ook voor de spelers. Kanu, onze aanwinst, had nog nooit een powerzaal gezien, hij wist niet wat een echte fysieke voorbereiding inhield, wel, die jongen hebben we even wat rust gegund”.

Eric Dehaeseleer: “En ook al werk je individueel met je spelers, in de voorbereiding probeer je toch de groep in zijn geheel perfect aan de start te krijgen. Na de voorbereiding hebben we geen enkele periode meer om op zo'n manier aan de ontwikkeling van de spelers te werken. Daarom zijn deze weken zo belangrijk. Onze doel is om het rendement van de speler te verbeteren, door zijn efficiëntie te verhogen, door blessures te vermijden en door te proberen zijn niveau aan te houden gedurende het hele seizoen. Dat laatste is natuurlijk heel moeilijk, maar het blijft een objectief”.

Ariël Jacobs: “De voorbereiding is belangrijker en bepalender geworden omdat de meeste topploegen in Europa gewoon de kans niet meer hebben om te trainen gedurende het seizoen. Ik kan me niet voorstellen dat er bij teams als Manchester United nog veel wordt getraind. De kalender zit zo vol. De waarde van een winterstage bvb. wordt te weinig benadrukt. Ook bij ons vorig seizoen. De basis voor onze sterke terugronde is gelegd in La Manga omdat daar enorm goed individueel en in groep is gewerkt. Daarom zeg ik dat in de voorbereiding voortdurend alle elementen moeten zitten zodat je daarop kunt voortbouwen”.

TIEN DAGEN

Ariël Jacobs: “Ik zou het liefst tien dagen trainen alvorens de eerste wedstrijd af te werken. Dit jaar hebben we wel een week zuivere training voor de eerste match in Knokke. En als je de fysieke testen meetelt, dan kom je aan negen dagen. Normaal kan je de eerste oefenduels afwerken met een training in de voormiddag, omdat je over de hele spelers-

groep beschikt en je toch kan wisselen. Dit jaar is dat wat moeilijker door de vele afwezigingen. Je krijgt natuurlijk wel af te rekenen met enkele commerciële afspraken, maar ik vind toch dat het sportieve primeert.

Eerst trainen en 's avonds nog voetballen vind ik niet verkeerd. Zelfs niet als je de match als een derde training ziet. Je kunt dan specifieke technische en tactische opdrachten meegeven. De eerste drie dagen verloopt de training niet positiegebonden in wedstrijdjes. Je vraagt beweging, veel ruimte, je wil afstanden. Vanaf de tweede week train je veel specifieker, per positie. En zo werk je niet alleen op het tactische, maar ook op het conditionele. Want de speler voert op training dezelfde inspanningen uit als tijdens een wedstrijd.

We beginnen tegen zwakkere tegenstanders om het vertrouwen terug te vinden. Ik zie dat ook in functie van de opbouw van de uithouding met eigen balbezit. Niet alleen op training, ook in wedstrijden. En dan komen die ploegen uit lagere reeksen goed van pas. Van bij het begin leg je de nadruk op balbezit en balcirculatie. De eerste twee-drie weken hecht ik geen belang aan balverlies, noch qua trainingsthema's, noch qua tactisch onderricht. Ze zullen zich wel organiseren. Het enige wat ik meegeef is een stukje theorie en praktijk van de organisatie bij stilstaande fasen in ons nadeel. De andere wedstrijdssituaties zijn leermomenten voor de spelers en ook voor mij. Wat ze zelf ervaren, houden ze het langst bij. Maar op het moment dat de tegenstanders sterker worden, dan lichten we dat allemaal wel wat fijner toe. Dan zijn we meestal ook al een eind in de voorbereiding natuurlijk. Maar nu, in de eerste weken, ga ik alleen uit van balbezit, niet van balverlies en de organisatie ervan. Dat is natuurlijk ook het moeilijkste trainbaar in het voetbal".

SLAPEN

Ariël Jacobs: "Tussen de trainingen door slapen, zoals Michel Preud'homme doet bij AA Gent, is een oplossing, maar dan krijg je te maken met enkele praktische problemen. Je moet er de ruimte voor hebben op de club. En het werk-schema van de spelers verandert natuurlijk ook. Ze moeten

langer op de club vertoeven. Maar als je de mogelijkheden hebt, dan is dat zeker niet verkeerd. We doen dat trouwens ook tijdens de stage in Nederland. De eerste training is om 10u, de tweede pas om 17u. Tussendoor sturen we iedereen naar de kamer om te rusten. De stage is normaal de zwaarste periode voor de spelers, maar net op dat moment kan je ook genoeg recuperatie geven.

Omdat je hen 24u op 24u ter beschikking hebt. Daarom is het voor een trainer ook interessant om net dan de gesprekken met de spelers aan te knopen. Voor de groep geeft een stage altijd een ander gevoel, een gevoel om serieus te moeten werken. Zij vinden dat belangrijk en daar kan een trainer op inspelen. Daarom vond ik het ook belangrijk dat de internationals er van in het begin van de stage bij waren, ook al is hun vakantie dan iets korter dan bij de anderen".

Eric Dehaeseleer: "Het schema om te trainen om 10u en 17u sluit ook beter aan bij ons menselijk bioritme. 's Morgens zijn we fris na de nachtrust, vanaf 12u krijgen we een dipje, nemen we misschien een siësta en om 17u komen we opnieuw in een betere periode. Daarom is het zeker een goed idee om na de middag even te rusten en dan opnieuw te trainen. Maar je moet er natuurlijk de infrastructuur voor hebben. Op die manier heb je ook een beter zicht op de rustmomenten. Misschien is speler A iemand die na de training meteen naar huis gaat, een goede maaltijd verorbert en dan op tijd gaat slapen. Speler B doet dat misschien niet, speelt lang op de Playstation, gaat met zijn vrienden nog iets drinken. De recuperatie is dus anders. Net als bij de voeding. Wie eet wat? Dat weten wij niet".

Ariël Jacobs: "Daarom staat sinds dit jaar voedingsconsulente Ilse Vaes voor ons paraat. Zij past de voeding 's middags aan aan het thema van de training. Zij weet op basis van mijn oefeningen welke energiebronnen we hebben aangesproken. We trainen nu wat meer, ook wat langer. Maar we gaan uit van het principe dat een gezonde voeding voor iedereen moet volstaan om goed te werken en te recupereren. Op dit tijdstip gebruiken we geen supplementen".



Stage Oisterwijk (Photonews)