

Maandelijkse uitgave • verschijnt niet in juni en juli • afgiftekantoor Antwerpen X

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

5e jaargang • Dug-Out nr. 1 • maart-april 2002
Een samenwerking van de KBVB en Kluwer uitgevers

KLUWER



Marc Degryse: “Belgische trainers eindelijk op goede weg”

Robert Waseige: “Standvastigheid
en getrouwheid, de sleutels
tot succes”

Peptalk volgens de regels
van de kunst

Kun je geboren worden
voor de Champions
League?

Principes van
zonevoetbal



DUG-OUT

NR. 1 — MAART-APRIL 2002

Dug-Out

Uitgave van



KLUWER

www.kluwer.be

Kouterveld 2 • 1831 Diegem

Tel (0800) 30 143 • fax (02) 723 15 91

BTW 405.772.873

in samenwerking met



Hoofdredacteur

Kristof Geeraerts

02 723 16 31 • kristof.geeraerts@wkb.be

Redactieraad

J. Peeters, Dr. M. D'Hooghe, M. Sablon,
F. Masson, R. Waseige, M. Van Geersom,
B. Browaers, Prof. P. De Knop, Prof. M. Cloes,
Prof. R. Philippaerts, Prof. W. Helsen,
Prof. T. Marique, Pr. J. Duchâteau,
F. Colin, J.-L. Donnay, G. Steens, K. Geeraerts.

Redactiecomité

Dr. M. Dhooghe, M. Sablon, F. Masson,
M. Vangeersom, B. Browaers, F. Colin,
J.-L. Donnay, J. Desender, Prof. Cloes,
Prof. W. Helsen, L. Wille, B. De Cuyper, J. Vaes,
N. Cornu, K. Geeraerts.

Uitgever

Bernard Lefèvre • 02 723 15 45 •
bernard.lefevre@wkb.be

Product Development Manager

Gerda Machtelincx • 02 723 15 21 •
gerda.machtelincx@wkb.be

Dug-Out is een coproductie van Kluwer uitgevers
en de Koninklijke Belgische Voetbalbond.
www.kluwer.be — www.football.com

Klantenservice Kluwer uitgevers

tel. (0800) 30 143

tel. (vanuit het buitenland) +32 2 402 77 54

fax (0800) 17 529

e-mail: info@kluwer.be

adres: Santvoortbeeklaan 21-25,

B-2100 Antwerpen

Prijs

jaargang 2002

€ 68,74

(inclusief BTW en verzendkosten)

Reclameregie

Klantenservice (0800) 40 340

fax +32-2 723.15.94 • e-mail: kbp@wkb.be

Verantwoordelijke uitgever

Herman Jongeling, Kouterveld 14, 1831 Diegem

© 2002 Kluwer uitgevers

Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervaardigd, 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 voetbaltraining 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 Marc Degryse: "Belgische trainers eindelijk op goede weg" 5

KBVB-visie Zonevoetbal: de basisprincipes 8

Oefenstof Spelen in zone bij balbezit van de tegenstrever 12

**Federale
trainersschool** Verplichte diploma's in juni 2003! 15

Jeugdvoetbal Futurofoot: het nieuwe KBVB-jeugdplan 17

Oefenstof Multifunctionele opwarming 19

Rode duivels De weg naar het WK 2002 22

Onderzoek Kun je geboren worden voor de Champions' League? 24

Sportgeneeskunde UEFA buigt zich over blessurepreventie 28

Rechten en plichten Wat met de terugbetaling van medische kosten? 29

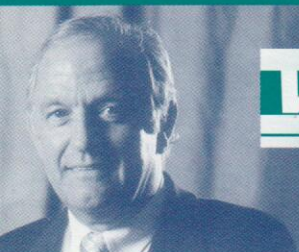
Sportpsychologie Peptalk volgens de regels van de kunst 30

Voeding Spaghetti met bruine suiker 32

Faq Trainer in de dug-out of in de tribune? 33

Thema en praktijk Quiz: de voetbalvragen 34

Agenda Agenda voetbalactiviteiten 34



VOORWOORD

Dug-Out magazine

Michel Sablon, Technisch Directeur KBVB

Gedurende meer dan vier jaar werd 'Dug-Out' uitgegeven als tweewekelijkse nieuwsbrief voor voetbaltrainers.

Dug-Out magazine dat nu voor u ligt, is het logische vervolg op deze nieuwsbrief.

Een grondige evaluatie zowel naar de inhoud als naar de vorm bracht ons enkele nieuwe inzichten bij. Inhoudelijk moest Dug-Out breder gaan en een nieuw evenwicht brengen tussen voetbaltheorie en voetbalpraktijk. In ieder nummer van de nieuwe Dug-Out komt dus een degelijke portie oefenstof met duidelijke instructies en direct bruikbaar voor de voetbaltrainer. Bij een eenzijdige wetenschappelijke aanpak is de voetbaltrainer immers niet gebaat. De vernieuwde Dug-Out staat dan ook garant voor een brede waaier aan onderwerpen in elk nummer.

Dug-Out werd niet alleen inhoudelijk maar ook qua vorm onder handen genomen. Daarbij hadden we een meer prestigieus blad, genre 'Insight' in Engeland voor ogen.

De nieuwsbrief wordt nu Dug-Out magazine: een maandelijks magazine met 8 uitgaven per jaar op A4 formaat in tweekleurendruk met quadrikaft, samengesteld uit 36 pagina's, waarvan 32 redactionele.

Om de inhoudelijke kwaliteit te garanderen werd een nieuwe redactie-raad samengesteld. De raad is samengesteld uit vertegenwoordigers van de KBVB, de sportuniversiteiten, sportjournalisten en de redactie van Kluwer uitgevers en waakt over de inhoudelijke kwaliteit, over de keuze van de onderwerpen en hun relevantie voor de doelgroep. Op de volgende pagina kan u kennismaken met onze redactie-raad en vindt u in grote lijnen de inhoud terug die door deze specialisten ter zake zal worden bewaakt.

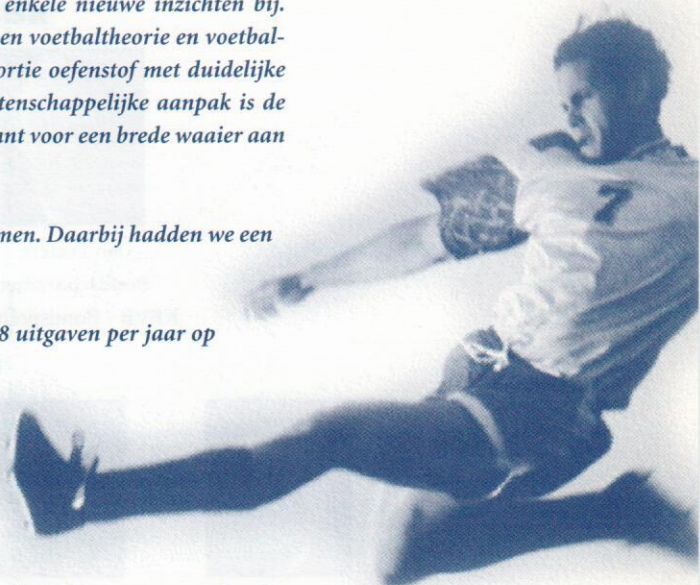
Dug-Out magazine zal dus kwalitatieve informatie brengen voor voetbaltrainers en andere doelgroepen die op een of andere manier betrokken zijn bij de voetbalopleiding.

Het nieuwe magazine legt de nadruk zowel op onmiddellijk bruikbare oefenstof als op updatinginformatie die noodzakelijk is om de snel wijzigende evolutie in het voetbal te kunnen blijven volgen.

De verschillende onderwerpen van het volgende Dug-Out magazine zullen telkens in 'Sportleven' en op de website van KBVB worden aangekondigd.

In Dug-Out magazine vindt zowel een profvoetbalcoach als een jeugdtrainer op provinciaal niveau zijn gading. Dit uniek, voetbalspecifiek magazine wordt een onmisbaar werk- en informatie-instrument voor elkeen die de voetbalevolutie van kortbij wil volgen.

Michel Sablon,
Technisch Directeur KBVB

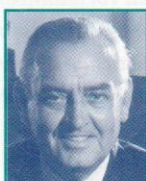


REDACTIERAAD DUG-OUT

Een redactieraad vol specialisten waakt over de inhoud van het nieuwe *Dug-Out* magazine. In grote lijnen worden de artikels ingedeeld in:

- voetbaltechnische artikels, theorie en praktijk, onder supervisie van het technisch departement van de KBVB;
- voetbalwetenschappelijke onderzoeken, aangestuurd door de verschillende universiteiten;
- artikels over specifieke onderwerpen als sportgeneeskunde, sportpsychologie, enz. en bewaakt door de onderscheiden specialisten in de redactieraad;
- interviews gemaakt door professionele sportjournalisten;
- redactionele stukken over wat in binnen- en buitenlandse pers verschijnt, sociaalrechtelijke onderwerpen en andere specifieke thema's die vallen onder de verantwoordelijkheid van de auteurs.

KBVB: Visie en ontwikkelingen

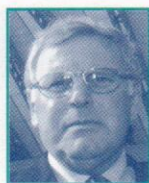


Jan Peeters
Bondsvoorzitter
KBVB - Bondspolitiek

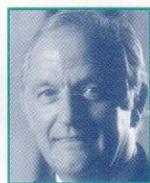


Dr. Michel D'Hooghe
Ere-Bondsvoorzitter
Internationale & medische aspecten

KBVB: Voetbaltechnisch



Robert Waseige
Bondcoach



Michel Sablon
Technisch Directeur



Frans Masson
Directeur Opleidingen



Marc Van Geersom
Hoofdcoach Jeugd

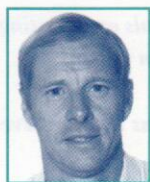


Bob Browaeys
Coördinator
Opleidingen

Universiteiten: Analyse en wetenschappelijk onderzoek



Prof.
Paul De Knop
VUB



Prof.
Jacques Duchâteau
ULB



Prof.
Werner Helsen
KUL



Prof.
Marc Cloes
ULg



Prof.
Renaat Philippaerts
RUG

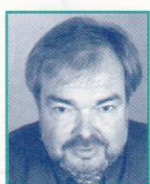


Prof.
Thierry Marique
UCL

Sportjournalistiek Pers verantwoordelijke Kluwer uitgevers



Jean-Louis Donnay
Redacteur Sport
Le Soir



François Colin
Chef Sport
Het Nieuwsblad



Nicolas Cornu
Persattaché



Kristof Geeraerts
Hoofdredacteur



Guido Steens
Extern Adviseur

Marc Degryse: “Belgische trainers eindelijk op goede weg”

François Colin, Chef Sport Nieuwsblad

Over enkele maanden neemt de slimste en volgens velen nog altijd beste Belgische speler afscheid van het veld. Marc Degryse (36) voetbalde negentien jaar in/aan de top bij achtereenvolgens Club Brugge, Anderlecht, PSV, Sheffield Wednesday, AA Gent en Germinal Beerschot. “De Belgische trainers zijn eindelijk op goede weg”, gelooft hij. Zelf gaat hij wellicht nooit voor een groep staan. “Ik zal in ieder geval niet naar een trainersschool gaan. Er is al voldoende eenheidsworst”.

Wat is voor een voetballer een goede trainer?

Marc Degryse: “Hij moet zorgen voor een goede sfeer en trainingen die aangenaam en prestatiegericht zijn. Hij moet zijn groep overtuigen van zijn visie, zijn manier om resultaten te behalen. Het belangrijkste is dat hij aanvaardt dat er 25 spelers in zijn kern zitten die misschien een ander idee hebben over hoe moet worden gevoetbald, maar toch de zelfzekerheid en de overtuiging heeft om hen ervan te overtuigen dat als ze hem volgen ze tot het hoogste rendement komen”.

Beoordelen voetballers een trainer op resultaten?

Marc Degryse: “Je eigen trainer niet. Die beoordeel je op zijn werk tijdens de week en dan constateer je in het weekeinde of dat resultaat heeft gebracht of niet. Je stelt je voortdurend de vraag: wat hebben we deze week gedaan om tot dat resultaat te komen. Het resultaat hangt er dus toch een klein beetje aan vast. Het heeft immers geen zin dat je fantastisch werk levert maar iedere week verliest”.

“Bij trainers van andere clubs ga je meer af op het resultaat, omdat je de rest zo moeilijk kan beoordelen. Je denkt snel: hij heeft vaak succes, het zal dus wel een goede trainer zijn. Een trainer kan alleen echt beoordeeld worden door zijn eigen spelers. Je moet dagelijks kunnen ondervinden of de man zijn vak beheerst”.

Schat de buitenwereld trainers waar jij mee werkt soms totaal verkeerd in?

Marc Degryse: “Heel zeker. Ik begrijp maar al te goed dat de media of buitenstaanders die alleen maar de wedstrijden zien daar verkeerde conclusies aan

vastkoppelen. Je hebt als speler soms het gevoel dat een trainer puur intuïtief te werk gaat en zelfs goede resultaten haalt, maar helemaal niet zo’n goede trainer is”.

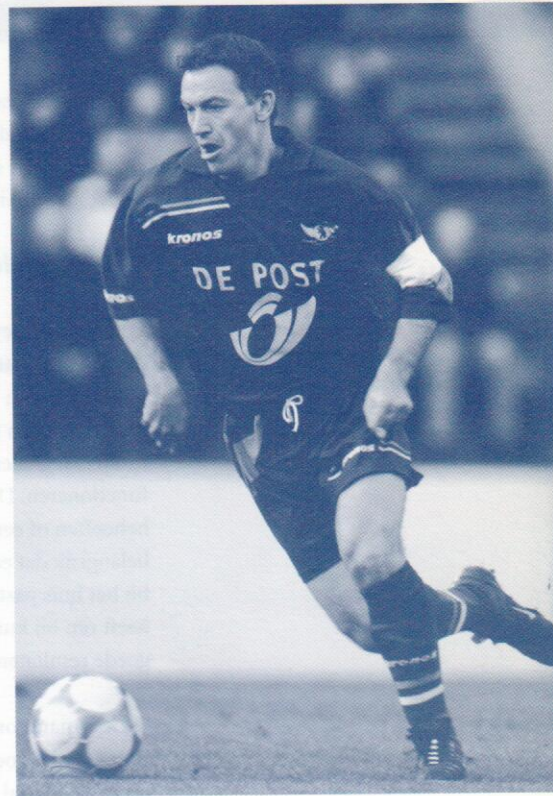
“Het omgekeerde is me ook al overkomen. Een trainer die nieuwe ideeën lanceert die voor bestuur of pers te vroeg komen en daar het slachtoffer van wordt. Walter Meeuws in 1989 was daar hét voorbeeld van”.

Een trainer die puur op intuïtie werkt en met geluk toch goede resultaten heeft, erger je je daar aan?

Marc Degryse: “Dat is me zeker al overkomen. Als je ouder wordt, kan je beter accepteren dat het allemaal op niks gebaseerd is. Sommige trainers kiezen alleen voor de beste elf, voegen daar niks aan toe en zetten dankzij de sterkte van hun groep toch resultaten neer”.

Je kan dus goede resultaten halen met een slechte trainer?

Marc Degryse: “Absoluut, maar dat duurt niet eeuwig. Vroeg of laat valt zo’n man door de mand. De trainer is de belangrijkste man van de groep. Ook al is zijn rol uitgespeeld zodra de match begint. Je werkt wel zes dagen naar dat duel toe. De factor geluk en individuele vorm van een speler heb je als trainer niet helemaal in de hand, maar op langere termijn zie je het verschil tussen een vakman en een



“Het heeft geen zin dat je fantastisch werk levert maar iedere week verliest”
(© Photonews).



"De trainer is de belangrijkste man van de groep. Ook al is zijn rol uitgespeeld zodra de match begint" (© Photonews).

Een goede coach kan een speler op een hoger niveau krijgen, onder andere door het collectief sterker te maken.

De Belgische trainers zijn wakker geworden. We hebben te lang vanuit een egelstelling gevoetbald.

geluksvogel. Dat blijkt vooral in Engeland waar trainers over het algemeen meer tijd krijgen. Een goede coach kan een speler op een hoger niveau krijgen, onder andere door het collectief sterker te maken".

Clubpolitiek

Heb je het gevoel dat clubs weten wat ze doen bij de aanwerving van een trainer?

Marc Degryse: "Het is heel moeilijk om het juiste profiel van een trainer in te schatten. Een succesrijke trainer weghalen, is geen garantie dat hij goed blijft functioneren. De nieuwe club kan heel andere behoeften of een heel ander niveau hebben. Het is belangrijk dat een club aanvoelt of de nieuwe man bij het huis past, of hij de juiste visie en instelling heeft om bij hun vereniging een groep voetballers tot goede resultaten te leiden".

"Wie iemand ontslaat en na twee, drie dagen vervangt is niet goed bezig. Ofwel betekent dit dat de eerste trainer al maanden zonder het vertrouwen van het bestuur werkte ofwel is er sprake van paniekvoetbal".

Spelers moeten soms werken onder een man met een totaal andere visie. Hoe moeilijk is dat?

Marc Degryse: "Ik had gelukkig meestal Nederlandse trainers, die altijd van de eigen kracht uitgaan. Op één keer na is het bij mij nooit zwart-wit geweest. Gelukkig heeft die ene keer niet lang geduurd, ook al waren de resultaten goed. Het was heel onaangenaam werken. Je kan niet anders dan je

neerleggen bij zijn visie. Maar als het echt zwart-wit is, is het verdomd moeilijk".

En dan durven spelers een trainer boycotten?

Marc Degryse: "Dat is absoluut verkeerd. Een boycot is een teken van lafheid. Als er een fundamenteel meningsverschil bestaat, is dat voor niemand goed en moet je dat durven aankaarten. Ik heb altijd geprobeerd al pratend tot een oplossing te komen, maar als dat niet lukt kan een trainer daar het slachtoffer van worden. Je kan immers geen 25 spelers ontslaan".

Belgische trainers

Je was niet weinig blij dat onze trainers de jongste jaren aanvallender lieten voetballen?

Marc Degryse: "Het heeft lang geduurd maar we zijn eindelijk op de goede weg. De Belgische trainers zijn wakker geworden. We hebben te lang vanuit een egelstelling gevoetbald. Alleen diep in de spits en hopen op een counter. Voor aanvallers is dat een verschrikking".

"Het is zeer positief dat Belgische trainers geëvolueerd zijn naar voetbal dat aanvallender is dan in de succesvolle jaren '80. Dat klinkt contradictorisch, maar met die manier van spelen zou het vandaag niet meer lukken. We zijn net te laat overgeschakeld en hebben daardoor midden de jaren '90 een heel moeilijke periode gekend".

Hinken we nog altijd achterop?

Marc Degryse: "Het is nu eenmaal makkelijker om van een aanvallende verdediger te maken dan andersom. Iemand iets laten creëren, is het moeilijkste wat er is. Ons voetbal teerde jarenlang op zijn organisatie en discipline. Dan leer je niet van de ene dag op de andere een wedstrijd in handen nemen. Daarom duurt de omschakeling zo lang".

Recente veranderingen

Pas de laatste jaren zijn zowat alle clubs naar zonedekking overgeschakeld.

Marc Degryse: "Onze trainers misten lef en durf en hadden te weinig vertrouwen in onze spelers. Ze hadden schrik om iets nieuws te proberen en daarvoor afgestraft te worden als het niet meteen lukte. Pas toen in de media werd gezegd dat het zo niet verder kon, is een aantal coaches van de nieuwe generatie opgestaan".

Zijn we nu op de goede weg?

Marc Degryse: "Ik denk het wel. De meeste clubs spelen achterin zone en proberen een stuk hoger te spelen. We beschikken nog steeds niet over een overvloed aan aanvallers, maar tellen wel veel middenvelders die aanvallers kunnen worden. Het zal nog een tijd duren voor we via de opleiding buitenspelers zullen hebben".

We zitten dus nog steeds met een achterstand op landen als Nederland?

Marc Degryse: "Zowel in Nederland als Engeland zijn de trainingen sterk gericht op wedstrijdvormen. De Nederlanders trainen ook technischer: hoe speel je een bal in, hoe val je aan, hoe verdedig je, hoe anticipeer je".

"De nieuwe Belgische generatie gaat meer en meer die richting uit. De Nederlanders zijn er echter al langer mee bezig, hebben er ook langer over gepraat en nagedacht. Daardoor hebben we nog een achterstand. Niet zozeer wat de manier van trainen betreft, maar vooral structureel. Zij hebben een trainersvereniging, die informatie geeft en discussies organiseert".

"Over heel de wereld vind je Nederlandse trainers. De Fransen zijn hen gevolgd. Dat heeft met de resultaten van de nationale ploeg te maken, maar die resultaten vallen niet uit de lucht. Zij zijn al jaren met een gedegen jeugdopleiding bezig en plukken daar de vruchten van".

Media

De media worden steeds belangrijker voor een trainer, die soms meer met de journalisten dan zijn spelers bezig is.

Marc Degryse: "Sommige journalisten laten zich verleiden meer af te gaan op hoe een coach de pers begeleidt dan zijn spelers. Het toeschuiven van nieuws wordt dé waardemeter. Dat is absoluut verkeerd. Een trainer moet de pers duidelijk kunnen maken hoe hij denkt en werkt, meer niet".

"Al begrijp ik hoe belangrijk zijn aanpak van de media voor de buitenwereld is. Het is zowat de enige manier om hem een beetje aan het werk te zien. Gelukkig kunnen goede journalisten het onderscheid maken tussen iemand die op een toevallige manier tot resultaten komt of iemand die echt gefundeerd werkt en professioneel met zijn vak bezig is".

In die lange periode waarin jij aan de top speelde, is de rol van de media misschien de grootste verandering?

Marc Degryse: "Wat ik in die eerste zes jaar bij Club Brugge meemaakte, zou nu gewoon niet meer mogelijk zijn. We zouden dagelijks in de kranten staan. Wij gingen veel losser, minder serieus en professioneel om met het voetbal dan verantwoord is bij een topclub. Toen kon alles. Nu is dit ook bij Club niet meer het geval".

"Club was voor mij niet meer dan een kennismaking met het topvoetbal. Pas bij Anderlecht leerde ik hoe je met het profvoetbal moet omgaan. Hoe je er moet voor leven en over nadenken".

Zelf ben je niet van plan om trainer te worden?

Marc Degryse: "Ik zal voorzichtig zijn: het is zeker niet mijn bedoeling om meteen aan de slag te gaan in die functie. Straks zal het diploma bovendien verplicht zijn en daar heb ik geen boodschap aan. Ik ben er niet tegen, maar voel er me niet door aange-trokken. Ik heb negentien jaar cursus gevolgd. Op het veld. Ik beseft dat je best wat opsteekt van die lessen, maar als ik me laat begeleiden voor de dingen waar ik weinig van afweet heb ik dat niet nodig. Ik vrees ook dat iedereen die zo'n cursus volgt in een bepaalde richting wordt geduwd. Er is zo al genoeg eenheidsworst".

Pedagogen

Je gelooft niet in wat in Nederland de 'pedagogen' onder de trainers worden genoemd?

Marc Degryse: "Ik heb niets tegen mensen die vanuit het boekje trainer worden. Daar zullen beslist goede trainers tussen zitten. Zoals er bij de ex-voetballers ook mindere coaches zullen zitten. Kennis opdoen is altijd nuttig, maar je moet je eigen visie op het voetbal bewaren. Ik voel er gewoon niets voor om wat al duizend keer is voorgekauwd te laten inpompen. Ik wil het mezelf niet aandoen dat ik grijs word".

Je lijkt toch een beetje rekening te houden met de mogelijkheid alsnog trainer te worden?

Marc Degryse: "Niet echt. Je bent zo afhankelijk van resultaten. En van mensen die over je aanblijven beslissen, waarvan ik denk dat ze minder van voetbal afweten dan ik. Op de Engelse manier zou ik het wel zien zitten. Je bent dan zelf verantwoordelijk voor het aan- en verkoopbeleid en kan je eigen coachingstaf samenstellen. Als ik dan niet luk, zou ik tenminste het gevoel hebben dat ik het op mijn manier heb geprobeerd".



"Club was voor mij niet meer dan een kennismaking met het topvoetbal. Pas bij Anderlecht leerde ik hoe je met het profvoetbal moet omgaan"
(© Photonews).

Ons voetbal teerde jarenlang op zijn organisatie en discipline. Dan leer je niet van de ene dag op de andere een wedstrijd in handen nemen.

Ik heb niets tegen mensen die vanuit het boekje trainer worden. Daar zullen beslist goede trainers tussen zitten. Zoals er bij de ex-voetballers ook mindere coaches zullen zitten.

De Nederlanders hebben een trainersvereniging, die informatie geeft en discussies organiseert.

Dug-Out is een samenwerking van Kluwer uitgevers en de KBVB waarbij elk artikel op de blauwe pagina's de KBVB vertegenwoordigt. De inhoud van de andere artikels verbindt enkel de verantwoordelijke auteurs.



Frans Masson, Directeur Departement Opleiding • Bob Browaëys, Coördinator Departement Opleiding

Dit artikel handelt niet alleen over de aan te leren principes van het zonevoetbal maar geeft ook weer waarom deze spelopvatting een rijke opleidingsfilosofie is. Vanuit een ietwat andere invalshoek worden deze moderne voetbalprincipes uitgelegd, hoewel deze reeds een tientallen jaren in onze favoriete sport ingeburgerd zijn. Dit is het eerste deel van drie artikels.

Zonevoetbal: de basisprincipes

Het aanleren van de basisprincipes van het voetbalspel door in zone te spelen!

Het voetbal is een strijd uitgevochten met de bal aan de voet door twee ploegen van telkens 11 spelers met als doel door middel van individuele of collectieve acties¹ éénmaal meer te scoren dan de tegenpartij in een doel verdedigd door een doelman.

Deze confrontatie tussen 2 ploegen:

- wordt gespeeld op een zeer groot rechthoekig oppervlak van ongeveer 6500 m² (gemiddeld 100m op 65m) waarbij het speellooppervlak in 2 helften verdeeld wordt door de middellijn. Vóór ieder doel bevindt zich een strafschopgebied waarbinnen enerzijds de aanvallende ploeg tegen doelbewuste fouten beschermd is en anderzijds de doelman de bal in zijn handen mag nemen. Op de aanvallende helft wordt bovendien de speelruimte beperkt door de buitenspelregel (factor 'ruimte');
- bestaat uit twee reeksen van een oneindig aantal unieke spelsituaties waarbij de ene ploeg tracht de scoren in een doel dat door de andere ploeg verdedigd wordt (factor 'tijd').

Enkele fundamentele onveranderlijke basisprincipes van het voetbalspel

De wijze waarop een wedstrijd op het vlak van veldbezetting en spelsysteem wordt aangepakt, is in de loop der jaren grondig gewijzigd. Toch zijn de basisprincipes van het voetbalspel onveranderd gebleven. Of het nu gaat over het W-M systeem van Arsenal in 1930 of de 4-2-4 zoals Brazilië het in 1958 speelde, of de 4-4-2 van Engeland in 1966 of de *catenaccio* van de Italianen in de jaren 60, steeds valt op dat de ploeg:

- de opbouw van de tegenpartij in balbezit afremt, verhindert dat ze de waarheidszone nadert, de tegenpartij belet naar doel te trappen en tenslotte vermijdt dat de tegenpartij scoort;
- eens in het bezit van de bal haar acties zodanig uitvoert dat de waarheidzone van de tegenpartij betreden wordt om zo doelmansen te creëren en doelpunten te maken.

Het zal dan ook niet verbazen dat de voetbalprincipes van toepassing bij 'balbezit' net de tegenovergestelde zijn bij 'balverlies'!

Alvorens te spreken over zonevoetbal – iets dat momenteel 'in' is in het Belgisch voetbalwereldje – zullen we in dit artikel enkele algemene onveranderlijke voetbalprincipes van gisteren, vandaag en morgen onder de loep nemen waarbij de bovenvermelde definitie van het voetbalspel steeds als uitgangspunt genomen wordt.

Algemene 'ruimte' principes van het voetbalspel

Het eerste deel van onze definitie verwijst naar de rechthoekigheid van het speellooppervlak. De toepassing van de buitenspelregel heeft zijn invloed op de speelruimte van de ploeg in balbezit. Figuur 1 toont de gezamenlijke werkelijke speelruimte (ACBD) voor beide ploegen op een bepaald moment.

Even belangrijk is de zone tussen de lijn <AB> en het doel van de tegenpartij omdat het de *potentiële* ruimte omvat waarvan de blauwe ploeg gebruik kan maken om met de bal dicht bij het vijandig doel te komen. Het efficiënt benutten van deze bijkomende

¹ Het gebeurt gelukkig zelden dat één van de twee ploegen echt tevreden is met een gelijkspel.

speelruimte in de diepte vereist wel de juiste loopbewegingen en aanvalspatronen.

De ruimte daarentegen tussen de lijn <CD> en het eigen doel betekent een gevaarzone die de blauwe ploeg voortdurend moet beheersen, niet in het minst door een correcte opstelling van de doelman.

De accordeonbeweging vermijden

Terwijl de tegenpartij in balbezit is, moet de ploeg vermijden een accordeonbeweging te maken. Dit houdt in dat de ploeg zich 'en bloc' op een bepaalde hoogte positioneert om geen onnodige ruimte in de diepte aan de tegenpartij weg te geven en dat de verschillende linies dicht genoeg bij elkaar blijven. Als er echter een numerieke minderheid ontstaat of als er in het blok te weinig druk op de baldrager is, dient de ploeg de ruimte tussen de achterste lijn en het eigen doel te verkleinen door een achterwaartse beweging te maken.

Bij balbezit zal de ploeg ook de accordeonbeweging vermijden door in blok naar voor te schuiven waarbij de achterste lijn in steun van de andere spelers komt. Bovendien staat hierdoor de achterste lijn juist opgesteld wanneer in de opbouwfase balverlies geleden wordt (zie verder bij verdedigend denkende spelers).

De doelverdediger moet dekking geven aan zijn verdediging

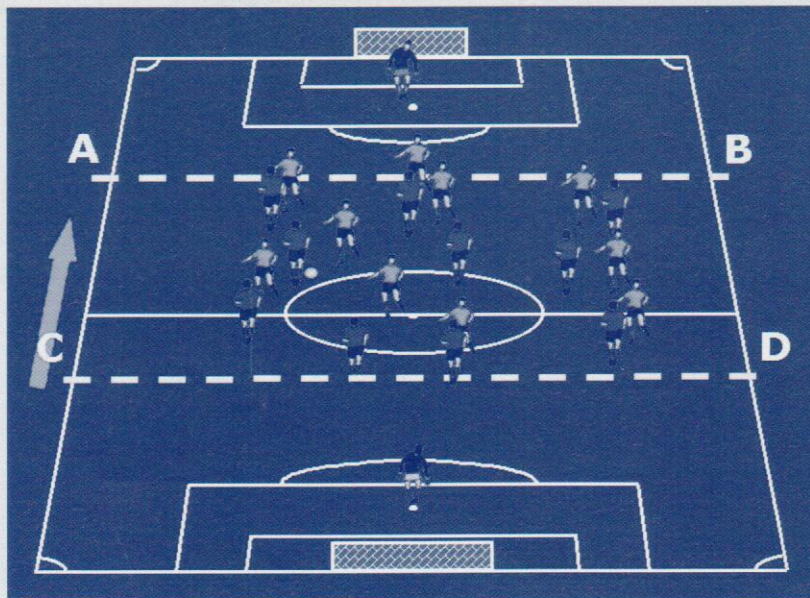
Omdat de ploeg bij balverlies de werkelijke speelruimte voor de tegenpartij zo klein mogelijk dient te maken, ontstaat er een potentiële speelruimte in de rug van de verdedigingslinie. De doelman is daarom verplicht zich zo ver mogelijk vóór zijn doel op te stellen. Hij geeft met andere woorden dekking aan zijn verdediging met als doel gevaarlijke dieptepassen te onderscheppen.

Als de ploeg in balbezit is, moet ze rekening houden met die hoge positie van de doelman van de tegenpartij door een subtiele, gedoseerde pass of een diagonale pass in de diepte naar een insnijdende medespeler te geven.

Altijd een scherm plaatsen tussen bal en doel ('screening')

Als de tegenpartij in balbezit is, moet de ploeg vermijden dat de tegenpartij met de bal voorwaarts binnen het speelveld <ABCD> kan vorderen. Daarom moet een scherm worden gevormd tussen de bal en het eigen doel door de op de baldrager drukzettende speler en door de omringende medespelers, die de dekking verzorgen (fig. 2). Door op die manier de speelruimte tussen bal en doel te verkleinen, wordt vermeden dat de tegenpartij gevaarlijke dieptepassen kan geven.

Als de ploeg daarentegen in de aanval is, moet ze het door de tegenpartij opgetrokken scherm onspelen



Figuur 1: De werkelijke speelruimte voor beide ploegen.

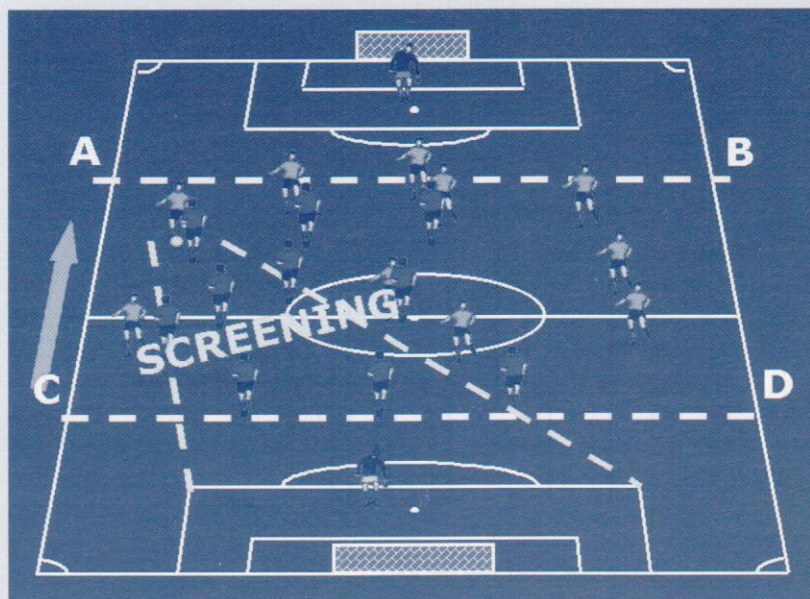
door het spel te oriënteren naar een zone waar er wel aanvalsmogelijkheden zijn. Het opzoeken van de zwakke zone van de tegenpartij gebeurt met andere woorden door aan te vallen langs de flank als het centrum dicht zit of het spel naar de andere flank te verleggen als er op de flank en het centrum weinig speelruimte is.

Principes in relatie met de ruimte in de waarheidszone

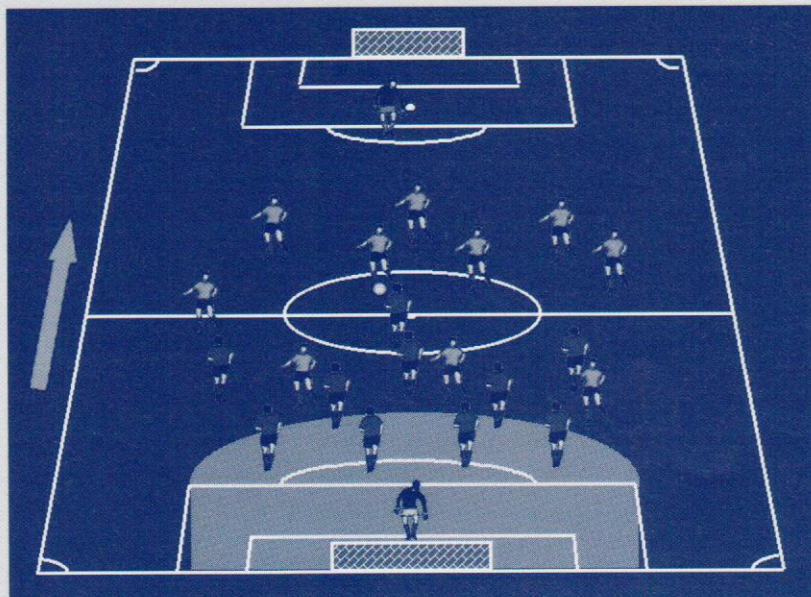
De waarheidszone is de zone waarbinnen de kans op een doelpunt steeds reëel is. Deze zone omvat enerzijds het strafschopgebied waarin de minste doelbewuste fout een penalty tot gevolg heeft en anderzijds de halve cirkel opgetrokken op 20 à 25 meter van het doel.

Hoe dichter bij doel, hoe strikter de dekking

Iedere tegenspeler die dicht bij het eigen doel komt, betekent steeds een gevaar op een tegendoelpunt. Vandaar dat het logisch is dat hoe dichter de recht-



Figuur 2: Een scherm optrekken.



Figuur 3: De waarheidszone.

streekse tegenspeler bij het eigen doel komt, hoe dichter men er bij moet staan. Meer zelfs, in sommige gevaarlijke situaties vóór doel zal er strikte man-dekking toegepast moeten worden om te beletten dat de tegenspeler scoort. Vanaf de waarheidszone dient een speler de juiste keuze te maken tussen het dicht zetten van de zone waar de tegenpartij moge-lijks gevaarlijk kan zijn en het strikt dekken van zijn rechtstreekse tegenstander ('Decision making pro-cess').

Als de ploeg erin slaagt met de bal aan voet in de waarheidszone van de tegenpartij te komen, dienen te spelers snel en veel te bewegen om aan die strikte dekking te ontkomen. Dit gebeurt door switchbewe-gingen, vooracties en korte draaibewegingen te maken, snel naar de bal te gaan en bij de minste doelmans naar doel te trappen (zelfs al moet dit op onorthodoxe wijze gebeuren).

De bal niet gevaarlijk laten worden

In de waarheidszone moeten we vermijden dat de tegenstander naar doel trapt. Naast een voldoende strikte dekking moet de weg tussen de bal en het eigen doel voldoende afgesloten zijn, zelfs na een schijnbe-weging, een dribbelpoging of een kapbeweging.

Na balrecuperatie in de waarheidszone en als de kans op onmiddellijk balverlies bij een pass of het oprukken te groot is, dient de speler de bal zo ver en zo snel mogelijk weg van het doelgevaar te ontzet-ten. Gevaarlijke laterale passes van op de flank naar het centrum dienen eveneens vermeden te worden. Het aanvoelen van mogelijk doelgevaar is daarom een belangrijke aan te leren eigenschap bij de oplei-ding van jeugdvoetballers.

In het tegenovergestelde geval is het aangewezen om de tegenstander die de bal heeft gerecupereerd onmiddellijk onder zware druk te zetten in de waarheidszone. Dezelfde druk vragen we als een zwakke tegenstander de bal ontvangt of bij een moeilijk te controleren pass.

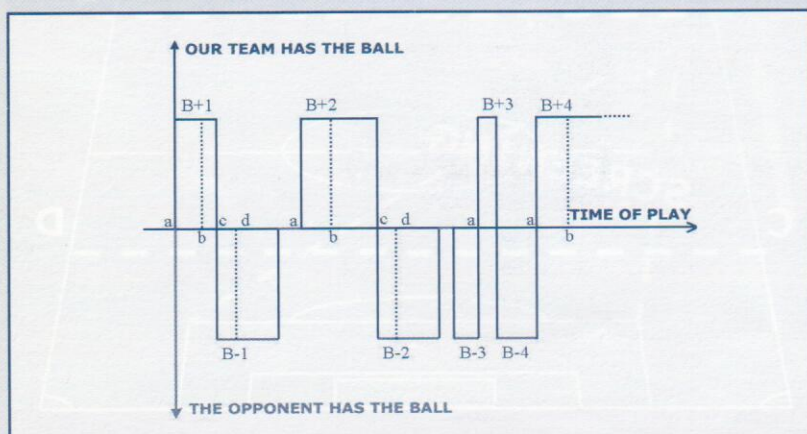
Principes in relatie met de factor tijd

Het tweede deel van onze definitie van het voetbal-spel heeft betrekking op het tijdsaspect van een voet-balwedstrijd. Figuur 4 toont de interactie tussen de bal en de twee ploegen in functie van de tijd, d.w.z. in de loop van de verschillende spelsituaties die zich de een na de andere tijdens de wedstrijd voordoen.

Het voorzien van het moment van omschakeling

Figuur 4 toont aan dat de ploeg in balbezit het moment dat ze de bal gaat verliezen moet voorzien, opdat de tijdsperiode <cd> die de ploeg nodig heeft om zich te reorganiseren zo kort mogelijk zou zijn. De juiste verdedigende posities moeten daarom een-voudig en snel in te nemen zijn.

Vandaar dat de te bespelen zones of oppervlaktes voor iedere speler beperkt in afstand moeten zijn. Dit verdedigend anticiperen dient zo snel mogelijk te gebeuren eens de ploeg de bal gerecupereerd heeft, opdat de ploeg door een snelle counter van de tegenpartij niet verrast zou worden. Het punt geeft het moment weer dat een ploeg na balrecupe-ratie 'verdedigend' denkt. Dit punt moet zo dicht mogelijk bij het moment van balrecuperatie liggen, nl. het punt <a>.



Figuur 4: De verschillende spelsituaties i.f.v. de tijd.

Om dit doel te bereiken, moeten naast de doelman ook een minimum aantal veldspelers bij balbezit in functie van mogelijk balverlies denken: deze spelers noemen we de 'DEFENSIVELY THINKING PLAY-ERS² (DTP). Dit aantal kan uiteraard variëren naar gelang van het spelconcept en de wedstrijdstand-igheden: 4 tot 6 DTP's lijkt ons een aanvaardbaar aantal verdedigend denkende spelers. Figuur 5 geeft de opstelling weer van 4 DTP's bij een infiltratie op de flank.

² De DTP's denken in balbezit steeds in functie van mogelijk bal-verlies. Ze blijven voorzichtig en gedisciplineerd meespelen in bal-bezit maar anticiperen zo snel mogelijk op het moment van bal-verlies.

Op het moment dat de bal van de tegenpartij wordt afgenomen, zal de ploeg zo snel mogelijk in de waarheidszone trachten te geraken van de tegenpartij die tijd nodig heeft om zich verdedigend te organiseren. De ploeg dient het moment van balrecuperatie te voorzien en eens de bal gerecupereerd moet ze zo snel mogelijk diep kijken, diep denken en diep spelen. Een aantal topvoetballers blinken hierin uit: in één oogopslag nemen ze de spelsituatie waar en leveren onmiddellijk na de balrecuperatie een uitstekende dieptepass. Op figuur 6 is een voorbeeld van mogelijke tegenaanvallen na balrecuperatie weergegeven.

De kans op een succesvolle tegenaanval neemt toe als:

- de aanvallend ingestelde spelers snel zijn;
- de balrecupererende speler verschillende aanspeelmogelijkheden in de diepte heeft omdat een aantal spelers reeds voor de balrecuperatie aanvallend denken. Deze spelers noemen we de 'OFFENSIVELY THINKING PLAYERS³ (OTP)';
- de OTP's complementair zijn, bv de ene aanvaller zoekt de diepte terwijl de andere loshaakt.

In het bezit van de bal kunnen blijven

Als er geen kans is op een snelle tegenaanval, moet de ploeg in staat zijn in het bezit van de bal te blijven waardoor de DTP'S tijd hebben om hun verdedigende organisatie in te nemen.

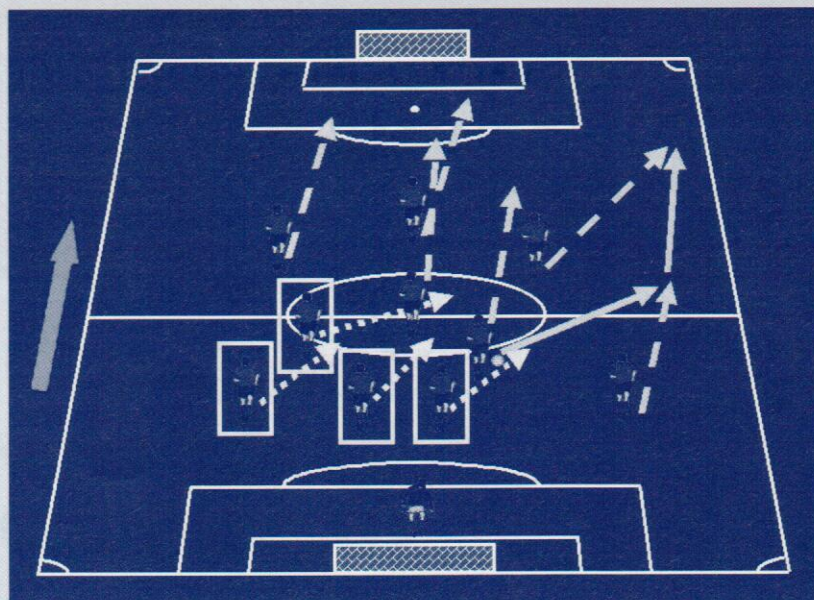
De speler die de bal recupereert moet aldus:

- de bal een tijdje zonder kans op balverlies in de ploeg kunnen houden, of tenminste;
- een nauwkeurige pass kunnen geven naar een despeler die in een gunstige positie opgesteld staat.

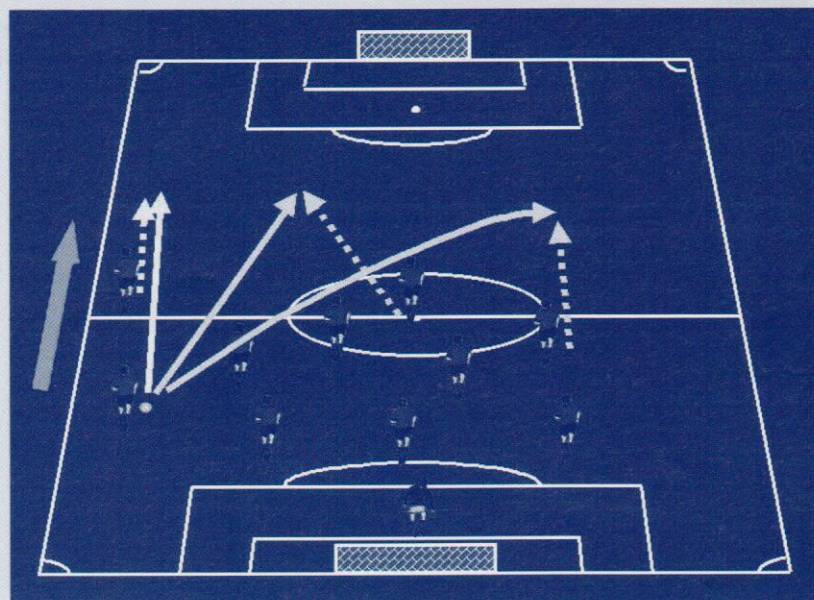
De ploeg tracht dus in balbezit te blijven en geduldig op te bouwen tot ze een opening vindt.

Als daarentegen de tegenpartij de bal heeft, dient de ploeg zeer snel druk te zetten en te vermijden dat de tegenpartij al te lang de bal kan rondspelen. Een ganse wedstrijd achter de bal lopen, vergt niet alleen zware fysieke inspanningen, ook op psychologisch vlak is dit veeleisend. Bovendien is de kans steeds aanwezig dat de bal voor de tegenpartij ergens in de waarheidszone goed valt ! De ploeg dient dus het juiste moment van balrecuperatie af te wachten, nl. als men 100 % zeker is het duel te winnen of de pass te interceperen. Het verliezen van het duel of het missen van een interceptie waardoor er verdedigend een numerieke minderheid ontstaat, moet absoluut vermeden worden.

Een speler die heel goed de spelsituatie waarin zijn rechtstreekse tegenstander is betrokken kan lezen,



Figuur 5: Defensively thinking players.



Figuur 6: Verschillende mogelijke tegenaanvallen.

beschikt over een belangrijke bijkomende troef. Als hij bijvoorbeeld kan inschatten hoe de tegenspeler de bal aanneemt of welke schijnbeweging hij bij een dribbel gebruikt, zal de speler veel gemakkelijker op acties van zijn tegenstander kunnen anticiperen.

In het tweede deel van dit artikel zullen we trachten aan te tonen dat hoger beschreven onveranderlijke voetbalprincipes de basis van het zonevoetbal vormen. Er is dus duidelijk niets nieuws onder de zon. Doordat meer en meer ploegen de principes van zonevoetbal toepassen, waait er een nieuwe wind in het voetballandschap. Toch bevat deze moderne aanpak voetbalprincipes die reeds lang op een voetbalterrein worden toegepast. Niettemin betekent het toepassen van de zoneprincipes een goede opleidingsbodem voor onze jonge voetballers.

³ De OTP's zijn voortdurend bezig met de omschakeling van balverlies naar balbezit; ze denken steeds in functie van een mogelijke tegenaanval, zelfs als ze aan het verdedigen zijn.

Spelen in zone bij balbezit van de tegenstrever



Frans Masson, Directeur Departement Opleidingen • Marc Van Geersom, Verantwoordelijke Nationale Jeugd ploegen •
Bob Browaeys, Coördinator Departement Opleidingen

Deze oefenstof is een demonstratietraining gegeven door Frans Masson en Marc Van Geersom aan de junioren van FC Barcelona tijdens het 12e UEFA congres voor opleidingsverantwoordelijken op 14 februari 2002.

Beginsituatie

Het is de bedoeling aan de hand van onderstaande oefeningen aan te tonen hoe enkele belangrijke aspecten van het verdedigen in zone aan de nationale jeugd ploegen en aan de ploegen uitgenodigd door de Federale trainers school, worden toegelicht. Alle oefeningen zijn wedstrijdvormen. De opwarming, de tussenvormen en de cooling

down werden opzettelijk weggelaten om de rode draad van het verdedigen in zone te beklemtonen. De training is uitgewerkt voor jongeren tussen 14 en 20 jaar, die de gewoonte hebben te spelen in zone en dit nog moeten verbeteren. De spelers werden opgesteld op een plaats waar zij gewoon zijn te spelen of op een gelijkwaardige plaats.

Kern

Oefening 1: Visuele herkenningsfase van het spelprobleem

Doelstelling

Het kunnen herkennen op het terrein van het spelprobleem van het verdedigen in zone.

Organisatie

(8 genummerde spelers + K) vs (8 O+K) op (half terrein + 16,5 meter).

1 verplaatsbaar doel, 6 kegels, 4 hoedjes, 8 genummerde truitjes, 10 overgooiers en 10 ballen.

Reglement

De spelreglementen worden toegepast.

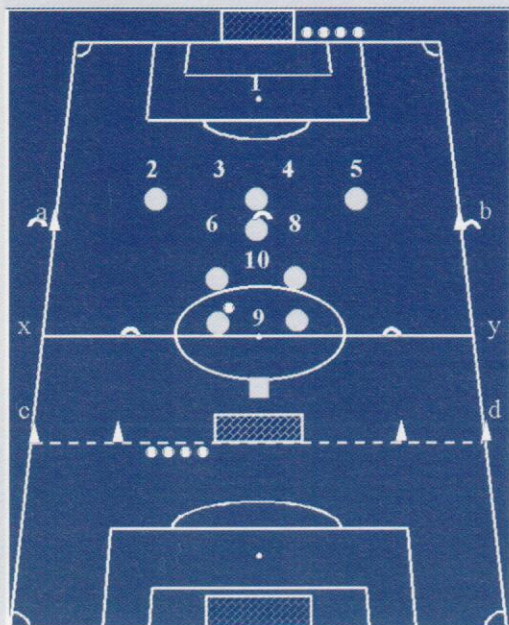
Uitvoering

Normale wedstrijd gedurende 10 tot 15 minuten.

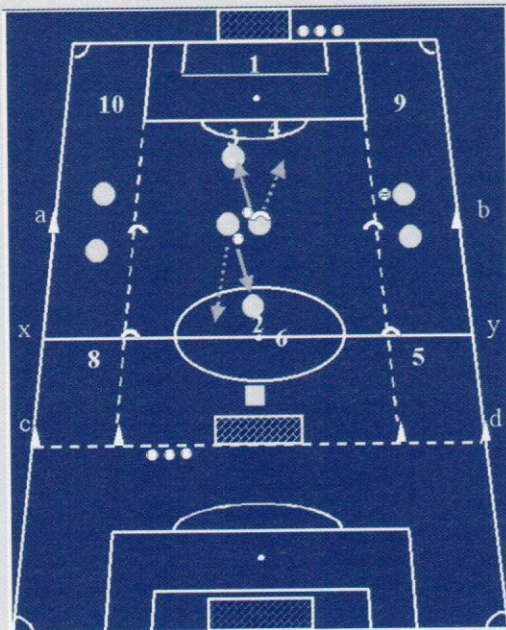
Coaching

Geen coaching, spel stilleggen gedurende enkele ogenblikken om de spelers onderstaande problemen te laten herkennen:

- geen of weinig druk (pressing) op de baldrager;
- onvoldoende dekking;
- fouten bij defensieve blokvorming.



Opmerking(en): indien de verwachte problemen zich niet voordoen, mogen de O gecoacht worden (diepgang zoeken, spel verleggen op de andere flank, enz.) of laten we ze in numerieke meerderheid spelen!



Opmerking(en): het einddoel is de spelers te laten aanvoelen dat de pressing en de dekking op de middellijn verschillend zijn van de pressing en de dekking in de waarheidszone.

Oefening 2: Pressing en dekking

Doelstelling

Het kunnen pressen op de baldrager en het kunnen geven van een rugdekking aan een medespeler i.f.v. van de tegenstrever en de plaats.

Organisatie

In de as, tussen de hoedjes:

(2 genummerde spelers + K) vs (2 O) in opeenvolgende reeksen vanaf de lijn {a, b}.

Er wordt gewerkt in 2 groepen naar beide doelen:

(2 genummerde spelers + K) vs (2 O) in opeenvolgende reeksen vanaf de lijn {c, d}.

Omkeerbaarheid: uitverdedigen op een speler die wacht op de flank.

Reglement

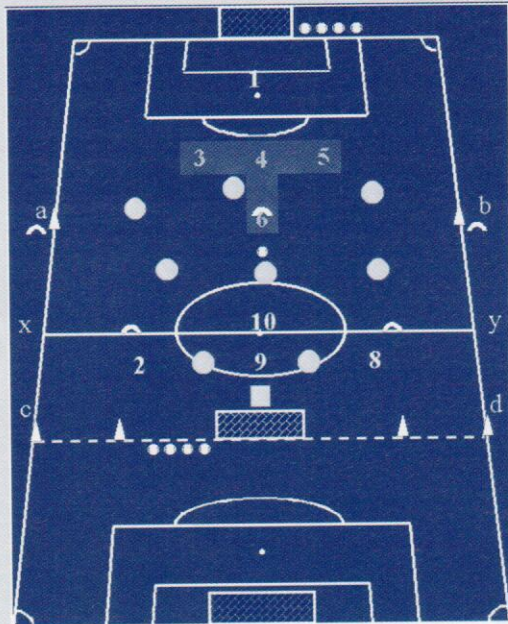
Van zodra de 1^e pass is gegeven, worden de spelreglementen toegepast. Duur: ± 20 minuten.

Uitvoering

De oefening start bij de 1^e pass van een speler O naar zijn medespeler, die gedekt wordt door een tegenstrever. De oefening eindigt na 30 seconden.

Coaching

- Onmiddellijk pressing eisen op de baldrager zodra de 1^e pass is gegeven.
- Dekking van de medespeler verbeteren in functie van de bal, de tegenstrever, de medespeler en de zone waar de actie plaatsvindt.



Opmerking(en): de DTP-spelers werden op voorhand aangeduid en hebben vooral een verdedigende taak; Na enige tijd kan de speler met nummer 2 wisselen met de speler met nummer 5.

Oefening 3: 4 Defending Thinking Players in 'T' vorm

Doelstelling

Het kunnen innemen van een defensieve organisatie met 4 DTP in 'T' vorm (verdedigend denken).

Organisatie

(4 genummerde spelers + K) vs (6 O) op (half terrein) met (4 genummerde spelers) vs (2 O + K) op 16,5 m.

= (8 genummerde spelers + K) vs (8 O + K) in de as tussen de hoedjes.

Reglement

De spelreglementen in beide zones worden toegepast.

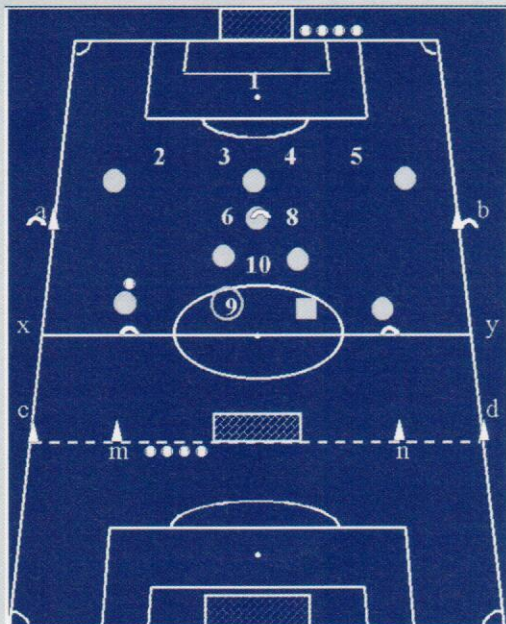
Duur: ongeveer 10 tot 15 minuten.

Uitvoering

Er wordt geoefend in reeksen te beginnen met een uittrap/uitworp van doelman naar de aanvallers of de middenvelders.

Coaching

- Eisen dat de spelers 3, 4, 5 en 6 de 'T' vormen.
- Verplaatsing van de 'T' vorm, de pressing op de baldrager en de dekking van de medespeler verbeteren.



Opmerking(en): indien er wordt aangevallen diep over de eigen rechter flank, kunnen we de nr. 6 coachen om dekking te geven aan nr. 2 die de balbezitter onder druk zet (op de linker flank doen we hetzelfde met nr. 8).

Oefening 4: Het goed vormen en schuiven van het defensief blok

Doelstelling

Het defensief blok zodanig kunnen vormen en schuiven dat er geen doelmansen weg gegeven worden !

Organisatie

(7 genummerde spelers + K) vs (10 O) (K=veldspeler) op (half terrein+16,5m), nr. 9 speelt met tegenstrever!

De genummerde spelers mogen scoren in de doeltjes {cm} en {nd}.

Reglement

De spelreglementen worden toegepast.

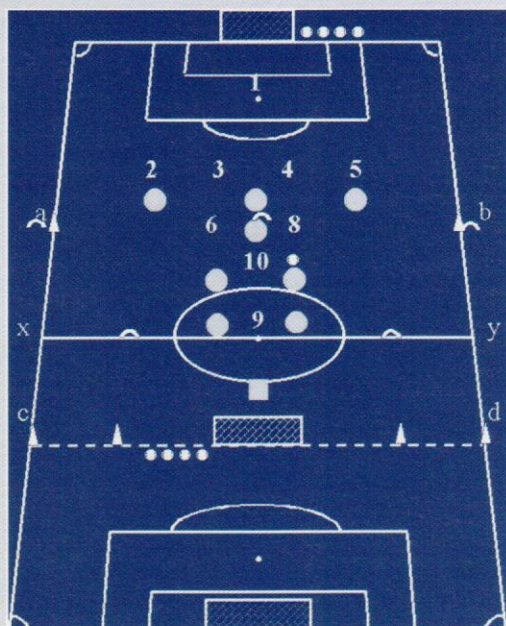
Duur: ongeveer 10 tot 15 minuten.

Uitvoering

Er wordt geoefend in reeksen te beginnen aan de lijn {cd}.

Coaching

- Eerst wordt de tegenstrever gecoacht met vooral aandacht voor vleugelveranderingen.
- Daarna coachen wij het verdedigend blok op het gebied van de posities en het schuiven.



Opmerking(en): dezelfde wedstrijdvorm als in het begin van de training wordt gegeven, waardoor de trainer de gemaakte progressie kan evalueren. De trainer komt slechts tussen bij grote fouten.

Oefening 5: Evaluatie van de progressie

Doelstelling

Toepassing van de geziene en verbeterde principes van het defensief spelen in zone tijdens deze training.

Organisatie

(8 genummerde spelers + K) vs (8 O+K) op (half terrein + 16,5 meter).

Reglement

De spelreglementen worden toegepast.

Uitvoering

Normale wedstrijd gedurende 10 tot 15 minuten.

Coaching

De spelers coachen elkaar op het gebied van:

- pressing op de baldrager;
- dekking;
- schuiven van het defensief blok.

Verplichte diploma's in juni 2003!

Frans Masson, Directeur Departement Opleiding

Opleidingen en kwalificaties verstrekt door de KBVB

Vooraf moet een onderscheid worden gemaakt tussen een 'getuigschrift' en een 'diploma'. Getuigschriften zijn kwalificaties die alleen in België geldig zijn. Onze 3 diploma's daarentegen worden sinds 1999 automatisch erkend in de landen die lid zijn van de UEFA: de diploma's van laag naar hoog zijn: UEFA-B(asic), UEFA-A(dvanced) en UEFA-Pro(fessional) dat behaald kan worden na 3 opeenvolgende cursuscyclussen.

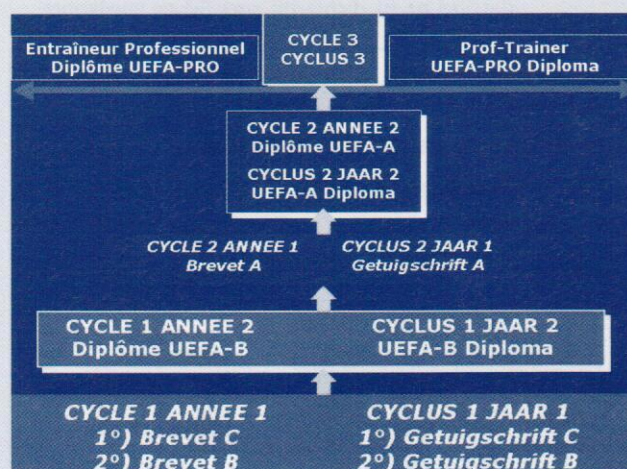
Clubverplichtingen

Vanaf 30 juni 2003 krijgen ook onze diploma's naar het voorbeeld van andere landen die opleidingen hebben die erkend worden door de UEFA, uiteindelijk een zekere erkenning met de invoering van een minimum aantal verplichtingen voor onze clubs op het vlak van de aanwerving van trainers of jeugdopleiders. Zo moet een club een minimaal aantal gediplomeerden in dienst hebben naar gelang van haar niveau of haar eerste elftal.

Dienstverlening aan onze clubs en spelers

Sinds 1995 hebben de technische afdeling en de Federale Trainersschool, onder impuls van het Uitvoerend Comité, hun inspanningen om enerzijds de dienstverlening aan de clubs te verhogen en anderzijds de kwaliteit van de opleiding van jonge voetballers te verbeteren, verveelvoudigd.

Na een diepgaande herstructurering van de opleidingen voor kaderleden willen de technische verantwoordelijken hun visie op opleiding delen met alle clubs: sinds 1999 leggen ze tijdens zogeheten 'workshop'-avonden in alle negen provincies uit welke weg gevolgd moet worden op het vlak van inhoud, methodologie en coaching van de drie grote categorieën, nl. de 5-8-jarigen, de 8-12-jarigen en de 12-16-jarigen.



Cyclus 1	
Gedecentraliseerde cursussen in de provincies	
Begin: september 2002	- Getuigschrift 'C'
Begin: januari 2003	- Getuigschrift 'B'
Begin van het 2 ^{de} jaar: september 2003 (Stage in club)	- Diploma UEFA-B
Cyclus 2	
Gecentraliseerde cursussen per taalrol	
Begin van het 1 ^{ste} jaar: september 2002	- Getuigschrift 'A'
Begin van het 2 ^{de} jaar: september 2003	- Diploma UEFA-A (Stage in club)
Cyclus 3	
1 enkele cursus voor het hele land	
- Begin: als er voldoende kandidaturen zijn aanvaard	- Diploma UEFA-Pro (Stage in beroepsclub + stage in het buitenland)
- Duur: ongeveer 1 seizoen	

Die avonden kennen een onbetwistbaar succes: op de eerste bijeenkomst waren bijna 1 000 technici aanwezig, op de tweede toonden meer dan 2 000 mensen belangstelling voor de visie van de Federale Trainersschool op jeugdopleiding. Het aantal technici dat een diploma wil behalen en meer in het bijzonder het diploma van jeugdopleider, explodeert: 150 kandidaten in 1995, meer dan 300 in 1996, meer dan 500 in 1998, 900 in 2000 en meer dan 1 200 in 2001!



Deze gemeenschappelijke methode voor een zekere verhoging van de kwaliteit van de jeugdopleiding en voor de ontwikkeling van echte 'jeugdscholen' mag er ook prat op gaan dat ze alle vroeger gediplomeerde jeugdopleiders in het seizoen 2000-2001 bijgeschoold heeft: meer dan 400 behaalden de UEFA-B-licentie die 6 jaar geldig is. Dit seizoen organiseren we van 21 tot 23 juni 2002 de bijscholing voor het behalen van de UEFA-A-licentie; meer informatie zal in de loop van de maand april verschijnen in Sportleven, op de website en in uw magazine.

Tot slot wil de Afdeling Opleiding van de KBVB als kers op de taart van bij het begin van het seizoen 2002-2003 een omzeggens individuele opleiding voor het 1ste getuigschrift, het 'C'-getuigschrift organiseren. De afdeling streeft immers een drievoudig doel na, nl. dichterbij, soepeler en goedkoper!

Het 'C'-getuigschrift voor u, bij u en met u!

Door het buitengewone enthousiasme van toekomstige opleiders voor onze opleidingen en doordat onze clubs verplicht worden een zeker aantal gediplomeerden in dienst te nemen voor het seizoen 2003-2004, organiseren we vanaf de maand augustus 2002 in elk van de negen provincies, een opleiding voor het 'C'-getuigschrift:

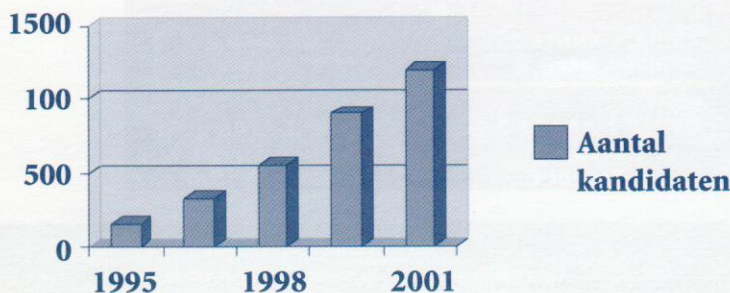
- Die zo goed als gratis zal zijn, want het inschrijvingsgeld bedraagt € 25 voor ongeveer 40 lessen, homologatierechten inbegrepen.
- Die soepel zal zijn, want u hebt de keuze tussen de klassieke formule van 10 keer 4 uur cursus op maandagavond en een modernere formule van een hele week, van maandag tot vrijdag van 9.00 tot 20.00 uur, ofwel in de maand augustus, ofwel tijdens de week van Allerheiligen.
- Die u in uw buurt kunt volgen, want u hebt in uw provincie de keuze uit minstens drie verschillende plaatsen, zodat de afstand voor onze kandidaten nooit méér dan een dertigtal kilometer bedraagt.

Dit eerste opleidingsniveau heeft als doel een algemeen overzicht te geven van de visie van de KBVB op jeugdopleiding.

De inhoud van de cursussen is de volgende:

- De evolutie van psychomotorische en psychologische eigenschappen van jongeren van 6 tot 16 jaar.
- De filosofie van de Federale Trainersschool: de zone, de wedstrijdvormen en het kind als middelpunt van educatieve actie.
- Het animeren van duiveltjes, het aanleren van basisbeginselen aan 8-12-jarigen en opleiding tot het functioneren in ploegverband voor 12-16-jarigen: pedagogische principes.

Evolutie van het aantal kandidaten aan de Federale Trainersschool



Club uit 1ste nationale afdeling

- 1 UEFA-PRO gediplomeerd trainer voor de kern van het eerste elftal
- 1 UEFA-A gediplomeerd trainer voor de kern van de senioren
- 4 UEFA-B gediplomeerde trainers (1 bij de miniemen, 1 bij de knapen, 1 bij de scholieren, 1 bij de junioren)

Club uit 2de of 3de nationale afdeling

- 1 UEFA-A gediplomeerde trainer voor de kern van het eerste elftal
- 2 UEFA-B gediplomeerde trainers (1 bij de miniemen/knapen en 1 bij de scholieren/junioren)

Club uit de bevordering

- 1 trainer met getuigschrift 'A' voor de kern van het eerste elftal
- 1 UEFA-B gediplomeerd trainer voor alle jeugdspelers

Club van 1ste of 2de provinciale

- 1 trainer met getuigschrift 'A' voor de kern van het eerste elftal

Club van 3de provinciale

- 1 UEFA-B gediplomeerd trainer of een speler die regelmatig de lessen volgt van het 2^{de} jaar van de 1^{ste} cyclus van de Federale Trainersschool

Club van 4de provinciale

- 1 trainer met getuigschrift 'B' of een speler die regelmatig de lessen volgt van het 1^{ste} jaar van de 1^{ste} cyclus van de Federale Trainersschool

Voor meer informatie kunt u de website van de bond raadplegen: www.footbel.com, of telefoneren naar 02 477 12 06, het secretariaat van de Federale Trainersschool.

Futurofoot: het nieuwe KBVB- jeugdplan

Michel Sablon, Technisch Directeur

Vooraleer enig resultaat bekend was van Euro 2000 had de KBVB beslist de eventuele winsten integraal te investeren in de jeugdopleiding. Na een grondige analyse van de verschillende aspecten van het jeugdvoetbal werd een jeugdplan uitgewerkt dat gericht is op de kwalitatieve verbetering van de opleiding van zowel talentrijke voetballers als van de opleiding aan de brede basis.

Via meer dan 70 projecten waarin de doelstellingen, de kwaliteitsnormen, de tijdsplanning en de budgettaire bepalingen duidelijk zijn omschreven, worden de voornaamste aspecten van de jeugdopleiding behandeld en ofwel afzonderlijk ofwel in combinatie met andere projecten naar een betere kwaliteit georiënteerd.

Projecten

Topsportprojecten

In deel I zijn in een eerste hoofdstuk de projecten ondergebracht m.b.t. de verdere professionalisering van de nationale jeugdploegen en m.b.t. de ontwikkeling van de Topsportscholen in Vlaanderen en de Foot-Elite scholen in Wallonië. Op deze manier wordt de opleiding van onze talentrijkste spelers vervolledigd door de opleidingscyclus rond te maken, namelijk door de opleiding in de profclub, in de nationale ploegen en in de topsportscholen op elkaar af te stemmen.

Analyse

Naast de planning van de verschillende trainersopleidingen zijn er daarenboven nog twee specifieke projecten, namelijk het speciale brevet C voor jeugd-begeleiders en de vakvereniging voor trainers.

In een tweede hoofdstuk van deel I werden de drie analyses ondergebracht:

► **Analyse van de kampioenschappen:** door het voorleggen van een vrij uitgebreide vragenlijst aan een representatief aantal jonge voetballers, ouders en trainers, wordt nagegaan wat de verwachtingen zijn van de verschillende doelgroepen en hoe hun tijdsbesteding er uitziet. Dit brengt ons relevante informatie over de vraag of de

jeugdkampioenschappen nog wel degelijk overeenstemmen met de verwachtingen van de doelgroepen voor wie ze gemaakt zijn.

Deze analyse wordt uitgevoerd door de RUG, o.l.v. Prof. R. Philippaerts.

► **Analyse van de spelvormen:** na een studie van de factoren die in rekening moeten worden gebracht bij de optimalisatie van spelvormen in jeugdvoetbal met nationale en internationale bevestigingen en inventarisaties, worden video-opnames gemaakt tijdens het seizoen 2001/2002 en 2002/2003: in een eerste fase voor de spelvormen 5x5, 7x7, 9x9 en 11x11, in een tweede fase eveneens voor een nieuwe spelvorm: 8x8. De resultaten en conclusies moeten leiden tot het vastleggen van de spelvormen voor een periode van minimum 5 jaar voor alle jeugdreksen.

Deze analyse wordt uigevoerd door de KUL, o.l.v. Prof. W. Helsen en door de UCL, o.l.v. Prof. T. Marique.

► **Analyse IKFoot:** betreft een geautomatiseerd kwaliteitssysteem voor jeugdopleidingen van voetbalclubs. Als relevant, objectief en voetbal-specifiek meetinstrument biedt IKFoot de mogelijkheid om de kwaliteit van een dergelijke voetbalopleiding te evalueren, te certificeren en te optimaliseren. Uiteindelijk wordt met dit project van de KBVB een collectieve kwaliteitsverbetering beoogd van het (jeugd)voetbal met mogelijke resultaatsverbeteringen op lange termijn. Hiertoe zal het IKFoot-instrument, naast de geplande audits, ook door de clubs kunnen ingezet worden voor een zelfdiagnose teneinde een meer efficiënte werking te kunnen realiseren.

Deze analyse wordt uigevoerd door de VUB, o.l.v. Prof. P. De knop en door de ULg, o.l.v. Prof. M. Cloes.

Voetbalpromotie

In een derde hoofdstuk zijn de projecten voor de voetbalpromotie opgenomen:

- **De Kidscup:** een voetbalfeest voor jonge voetballertjes van 6 tot 11 jaar, elk jaar georganiseerd in iedere provincie. Het bestaat uit een voetbalgedeelte, met wedstrijden 5 x 5 en een aantal animatieactiviteiten.
- **De Duivelse dagen:** de organisatie van voetbalavonden tijdens de vakantieperiodes, vooral voor kinderen van 6 tot 12 jaar.
- **De KBVB-voetbalstages:** vanaf seizoen 2002/2003 organiseert de KBVB zelf vervolmakingsstages tijdens de vakantieperiodes. Deze stages beantwoorden aan een hele reeks strenge normen gericht op de kwaliteit van zowel de trainingsinhoud, de kwalificatie van de trainers als de organisatie, de infrastructuur en de begeleiding.
- **De meisjesvoetbaldagen:** in het kader van een nieuw actieplan voor de ontwikkeling van het damesvoetbal, worden tijdens de zomermaanden enkele promotiedagen georganiseerd, zoals de Beach Soccer-dagen voor meisjes.
- **De schoolsportevenementen:** door het ondertekenen van conventies met de verschillende Schoolsportfederaties worden een aantal activiteiten op elkaar afgestemd.

Sociale projecten

In een vierde hoofdstuk van deel I zijn de projecten opgenomen die hoofdzakelijk een sociale inslag hebben:

- Actie drugpreventie: in samenwerking met gespecialiseerde organismen wordt een preventiebeleid opgezet gericht op het verstrekken van informatie aan jeugdbegeleiders i.v.m. de vraag en het aanbod naar drugs.
- Actie tegen agressie op en rond het jeugdvoetbal: een campagne wordt uitgetekend tegen de agressie op en rond de voetbalvelden, meer specifiek rond het jeugdvoetbal.
- Actie buurtvoetbal: de bestaande organisaties rond buurtvoetbal worden verder ondersteund, en nieuwe initiatieven worden aangemoedigd.
- Voetbal in de penitentiaire instellingen: is een bescheiden actie van de KBVB die zich richt naar een groep mensen die door omstandigheden geïsoleerd zijn van de rest van de maatschappij.

Activiteiten voor brede basis

In deel II is het geheel van de activiteiten van de clubs, dus naar de brede basis toe, ondergebracht in het jeugdactieplan, de visie van de KBVB, gericht op 6 concrete actieplannen.

Het eerste actieplan is erop gericht om, op basis van een efficiënt detectiesysteem, talentrijke jonge voetballers via een specifieke opleiding naar de top van het voetbal te loodsen.

Met het tweede actieplan zal via rechtstreekse interventies getracht worden de kwaliteit van de jeugddopleiding in de clubs te verhogen. Dit gebeurt hoofdzakelijk via de verschillende soorten opleidingen (Federale Trainersschool), de verplichtingsregeling (geldig vanaf 1.7.2003) en de inbreng van een coördinatieteam per provincie (start 2001/2002 in de provincies Limburg en Henegouwen).

Het derde actieplan handelt over de trainersopleiding en heeft als doel de consolidering van de kwaliteit van die opleiding. Dertien centra in België staan in voor de vorming van de trainers, die een jaar theorie en een jaar stage bij een club moeten volgen.

Het vierde actieplan is erop gericht om op basis van de analyses van de kampioenschappen de doelgroepen en de spelvormen met elkaar in overeenstemming te brengen. Op dit ogenblik verloopt de overgang voor de jeugd van wedstrijden van vijf tegen vijf naar wedstrijden van elf tegen elf in twee stappen (7x7 en 9x9). Er zal onderzocht worden of dit wel het ideale systeem is en of het misschien niet beter is de overgang in één stap te laten verlopen (8x8).

Als het vijfde actieplan uitgevoerd wordt, zullen de clubs via objectieve criteria een kwaliteitslabel krijgen voor hun jeugddopleiding.

Het zesde actieplan tenslotte omvat de organisatie van een aantal evenementen om de ethische waarden en de sociale impact van het jeugdvoetbal te benadrukken.

Implementatie actieplannen

In deel III wordt beschreven hoe deze actieplannen worden geïmplementeerd door het

aanpassen, of het creëren van nieuwe structuren. Zo wordt een coördinatieteam in het leven geroepen dat per provincie en/of regio naar de clubs toe een aantal taken zal uitvoeren. Deze opdrachten zijn opgenomen in een vastgelegde taakomschrijving.

Interne en externe communicatie

In deel IV zijn de projecten i.v.m. interne en externe communicatie opgenomen, waaronder de ontwikkeling van de Website, de bespreking met de jeugdcoördinatoren van belangrijke voetbaldossiers en zeker de publicatie door de KBVB van een nieuw informatiemagazine 'Dug-Out' dat van een tweewekelijkse nieuwsbrief naar een echt voetbalmagazine wordt omgezet.

Planning en controle

Deel V behelst de volledige planning en controle uitgeoefend door een projectmanager die de voortgang van alle projecten op regelmatige tijdstippen in kaart brengt.

Budgettering

Tenslotte zijn in deel VI de voorziene budgetten opgenomen per project of per groep van projecten waarover op geregelde termijnen overleg wordt gepleegd met de Algemene Penningmeester.

De realisatie van de projecten van FUTURO-FOOT is gespreid over verschillende termijnen, maar in totaliteit moeten al deze projecten over de 5 seizoenen (te beginnen bij seizoen 2001/2002) volledig zijn afgehandeld en moeten de resultaten duidelijk zichtbaar en van vele projecten duidelijk meetbaar zijn.

Via uitgebreide 'UPDATING REPORTS', om de 6 maanden, zal de evolutie van alle projecten beschikbaar worden gemaakt.

Indien het grootste deel van al deze projecten wordt gerealiseerd zal het voetballandschap grondig hertekend worden, zowel op technisch vlak (de opleidingsvisie van de KBVB met duidelijke principes over de wijze van voetballen) als op structureel vlak (alleen in efficiënte structuren kan de voetbalboodschap overgebracht worden).



Multifunctionele opwarming

Joost Desender, Lesgever Federale Trainersschool en lesgever Topsportschool Meulebeke

Iedereen weet wel dat opwarmen belangrijk is, maar waarom moeten we ons opwarmen en moeten we elke training en wedstrijd met dezelfde opwarming starten. Joost Desender boog zich over dit thema en werkte negen multifunctionele opwarmingen uit die we in de volgende nummers van Dug-Out zullen uitschrijven. In dit eerste deel worden meerdere belangrijke onderwerpen van een multifunctionele opwarming voorgesteld.

Waarom opwarmen?

Alvorens te starten met de meer intensieve inspanningen (wedstrijd) is het noodzakelijk het lichaam hierop voor te bereiden. Dit kan best gebeuren door de spelers optimaal op te warmen. Starten met lichte inspanningen en deze progressief verhogen in combinatie met lenigheidsoefeningen. Een goede opwarming biedt meerdere voordelen:

- **Cardio-vasculaire stimulatie:** de spieren verbruiken meer energie bij intensieve inspanningen. Om juist aan deze energienood van de spier te voldoen moet het hartdebiet (= slagvolume x hartfrequentie) toenemen. Positieve invloed op de ademhaling, de bloedsomloop en de spieren.
- **Prikkelen van het zenuwstelsel:** o.a. het verbeteren van de zenuwgeleidingssnelheid, en het verhogen van de gevoeligheid van de spierreceptoren wat zich weerspiegelt in een beter motorisch leren.
- **Blessure-preventief:** de temperatuursverhoging heeft een positieve invloed op de rekbaarheid van de spieren, de elasticiteit neemt toe. Dus zal men minder snel letsels oplopen na een goede opwarming.
- **Mentale voorbereiding:** vooral psychisch; betere concentratie, een betere gewenning aan accommodatie en weersomstandigheden...

Men onderscheidt in het voetbal meerdere soorten opwarming:

- opwarming zonder bal;
- opwarming met bal;
- opwarming in functie van thematraining;

- specifieke opwarming;
- multifunctionele opwarming.

Multifunctionele opwarming

Eerste vaststelling

- Het aantal uur dat de jonge voetballers voetballen op school of op de straat is sterk verminderd ten opzichte van vroeger.
- Op provinciaal en gewestelijk niveau wordt doorgaans slechts één tot twee keer per week getraind. De voetbal technisch-tactische scholing moet steeds primeren op training en bij voorkeur door middel van wedstrijdvormen.
- Er is niet of onvoldoende tijd voor loopcoördinatie, het aanleren van correcte looptechnieken.
- Een gespecialiseerde looptrainer, tijd voor individuele training....evenmin.

Tweede vaststelling

- Een voetballer moet leren 'voetballen'.
- 'De bal' moet daarom centraal staan, ook in de opwarming. Lopen om te 'lopen' is niet voetbal-specifiek.

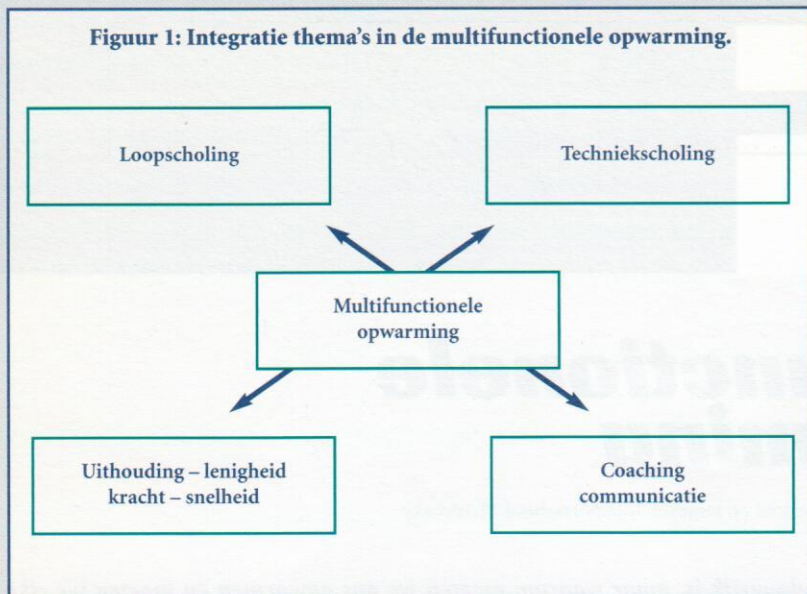
Derde vaststelling

- Een degelijke opwarming omvat gemakkelijk 20 % van de totale trainingsduur.
- Elke minuut op training moet functioneel zijn, dus ook de opwarming.
- Er moet een transfer zijn van de opwarming naar het voetbalspel zelf.

Vandaar dat loopscholing, aanleren van eenvoudige basistechnieken, attitudevorming naar het coachen ... het best kunnen geïntegreerd worden in de opwarming.
= MULTIFUNCTIONELE OPWARMING

'De bal' moet daarom centraal staan, ook in de opwarming.

Figuur 1: Integratie thema's in de multifunctionele opwarming.

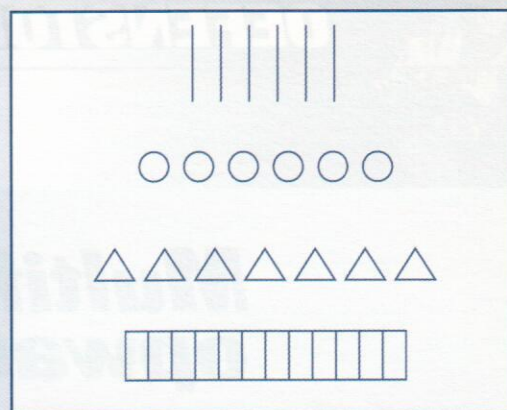


Loopscholing

Verbeteren van de loopcoördinatie d.m.v. eenvoudige basisoefeningen (loop ABC)

1. Knieën lichtjes heffen / half-hoge skipping: voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts.
2. Hoge skipping voorwaarts, zijwaarts, achterwaarts.
3. Enkelvoudige knieheffing (afwisselend rechter-linker knie actief en snel heffen).
4. Enkelvoudige knieheffing ritmisch (elke derde pas).
5. Kruispas voorwaarts, zijwaarts.
6. Kruispas afwisselend voor-achter (sambaloop).
7. Hiel aanslag / enkelvoudige hielaanslag (ritmisch elke vierde pas).
8. Tripping (met accent op snelle uitvoering, snel bodemcontact, bv vier tijden).
9. Paardenloop (overdreven knieheffing, de romp hangt achter-over).
10. Lopen met gestrekte benen afwisselend op de hielen en op de toppen van de voet.
11. Hinken afwisselend links-rechts of ritmisch (links-links-rechts-links-links-rechts...).
12. Huppelsprong.
13. Kaatssprong, korte huppelpas op de voorvoet, kort bodemcontact/ verend lopen op de bal van de voet.
14. Veelsprong ver of veelsprong hoog : accent op strekken enkel-knie-heupgewricht.
15. Enkelzijdige veelsprong -loopsprong: afwisselend één afzet krachtig, één afzet rustig.
16. Lichte looppas: armen zijwaarts -opwaarts -rugwaarts (lichaamsperceptie)
17. Lichte looppas, volledige draai in twee stappen.
18. Lichte looppas, romp voorwaarts neigen ('spelen' met zwaartepunt -romphouding).
19. Lichte looppas, romp rugwaarts neigen ('spelen' met zwaartepunt -romphouding).
20. Combinaties verschillende loopcoördinatieoefeningen.

Verbeteren van de looptechniek met behulp van stokken, hoepels, kegels, loopladder (fig. 2)



Figuur 2

Bijzondere aandacht voor de plaatsing van de voeten, een krachtige rechtlijnige afstoot, een hoge snelle knieheffing, romp ontspannen met een lichte bekkenkanteling, hoofd ontspannen, schouders horizontaal en een actieve en harmonieuze ondersteuning van de armen in een gekruiste coördinatie.

Gewenningsoefeningen (voldoende afstand houden tussen de stokken....)

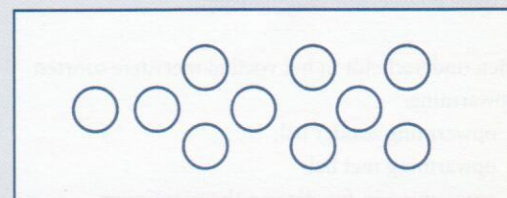
1. Lichte looppas over de stokken, in de hoepels... met één voetcontact tussen de stokken.
2. Lichte looppas, armen zijwaarts, armen opwaarts, armen rugwaarts.
3. Zijwaarts lopen tussen de stokken.
4. Lopen met hoge knieheffing tussen de stokken.
5. Lopen met hielheffing tussen de stokken.

Verfijning looptechniek

- Afstanden variëren tussen de stokken.
- Veranderen van looprichting.
- Aantal voetcontacten wisselen tussen de stokken.
- Hoogte van de stokken progressief verhogen rekening houden met de leeftijd (10, 20, 30 cm).

1. Looppas voorwaarts met hoge knieheffing, één, twee, drie, vier voetcontacten.
2. Cf. 1 maar zijwaarts.
3. Looppas met half hoge knieheffing: drie contacten voorwaarts, één achterwaarts.
4. Cf. 1 zijwaarts.
5. Verschillende combinaties met de hoepels.

**één voet buitenste hoepel, twee voeten middelste hoepel (fig. 3)*

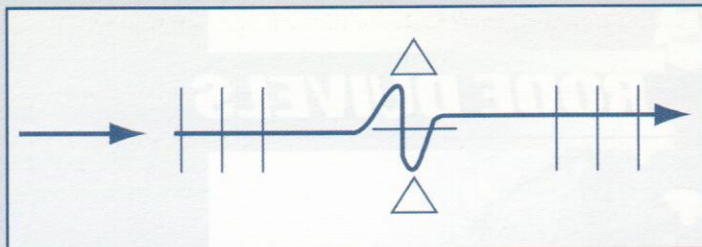


Figuur 3

Automatiseren correcte looptechniek (fig. 4)

- Met richtingsveranderingen.
- Ritmegevoel.
- Wendbaarheid.
- Evenwichtsvermogen.

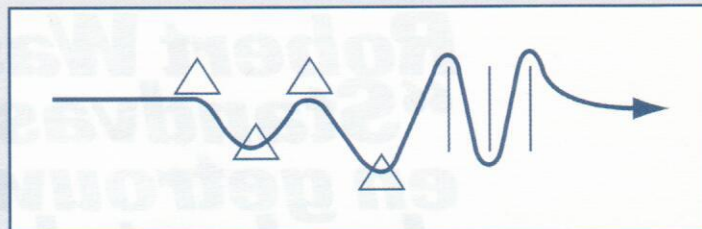
Lichte looppas hoge knie-inzet over de stokken, zijwaarts snel kegel tikken met hand of voet, terug over middelste stok, snel voorwaarts over de stokken.



Figuur 4

Side-steps (fig. 5)

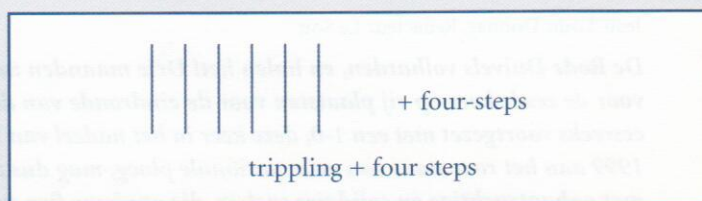
Snelle verplaatsing met de voeten parallel naast elkaar.



Figuur 5

Four-steps (fig. 6)

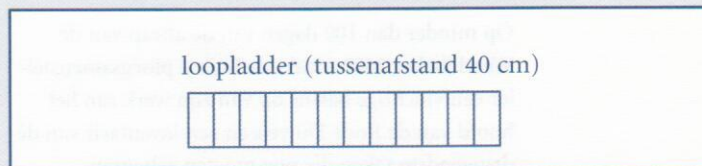
Alle vorige loopoefeningen kunnen herhaald worden, gevolg door een zeer korte versnelling 1-2-3-4 voetcontacten zo snel mogelijk (eventueel spelers luidop laten meetellen). Versnelling steeds laten volgen na een looptechnische oefening.
(enkel in het laatste gedeelte van de MFO)



Figuur 6

Frequentietraining (fig. 7)

- Pasritme verhogen.
 - Hete plaattechniek (kort voetcontact met de grond).
 - Hoge snelle knie-inzet op de voorvoet.
 - Aandacht correcte looptechniek.
1. Skipping in elk vak 1 voet plaatsen.
 2. Skipping in elk vak linker en rechter voet plaatsen.

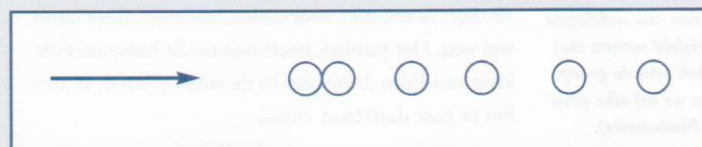


Figuur 7

Amplitudetraining (fig. 8)

- Paslengte vergroten.
- Verbeteren van de explosieve sprongkracht (opletten met jeugd).
- Aandacht correcte looptechniek.

Snelle loop met hoge knie-heffing – één voetcontact in elke hoepel – progressief afstand vergroten.



Figuur 8

Coördinatieloop

Versnellen in de eerste 20-25 meter, daarna 20-25 meter doorlopen aan éénzelfde submaximaal tempo. Door het submaximale tempo kan er meer aandacht worden geschonken aan de correcte looptechniek.

Versnellingsloop

Progressief versnellen over een afstand van 40-60 meter tot bijna maximale sprint.
Bijzondere aandacht voor de looptechniek.

In ons volgende nummer bespreken we de techniekscholing samen met enkele voorbeelden. Tot slot: een multifunctionele opwarming is slechts één manier van opwarmen; ook andere vormen verdienen onze aandacht.

Robert Waseige: "Standvastigheid en getrouwheid, de sleutels tot succes"

Jean-Louis Donnay, Redacteur Le Soir

De Rode Duivels volharden, en halen het! Drie maanden nadat ze verdienstelijk wonnen van Tsjechië en zich voor de zesde keer op rij plaatsten voor de eindronde van de Wereldbeker, hebben ze midden februari de succesreeks voortgezet met een 1-0, deze keer in het nadeel van Noorwegen. Robert Waseige, die sinds 20 augustus 1999 aan het roer staat van onze nationale ploeg, mag dus trots zijn op de prestaties die hij tot dusver leverde met onbaatzuchtige en solidaire spelers, die opnieuw fier en gelukkig onze driekleur verdedigen.



Op minder dan 100 dagen van de aftrap van de Wereldbeker 2002 maakt de Luikse ploegsamensteller een vluchtige balans op van zijn werk aan het hoofd van de Rode Duivels en een inventaris van de dringendste zaken die nog moeten gebeuren.

Robert Waseige: "Wat mij het meest treft in deze nieuwe job is de buitengewone symbiose tussen de nationale ploeg en het grote publiek. Vóór ik deze functie opnam en hoewel ik al dertig jaar in het vak zit, kon ik me niet voorstellen hoe sterk deze band wel was. Het publiek heeft ons na de halve mislukking van Euro 2000 niet in de steek gelaten. Ik ben het er zeer dankbaar voor".

"Het geheim van ons welslagen hangt ongetwijfeld samen met de homogeniteit van de groep. En die moeten we tot elke prijs bewaren" (© Photonews).

Hebt u het gevoel dat u fouten gemaakt hebt sinds u bent aangetreden?

Robert Waseige: "Ik heb er nooit spijt van gehad dat ik blijk gegeven heb van standvastigheid en getrouwheid aan het basiselftal. Na het Europese kampioenschap moest die ploeg zeker opnieuw worden bekeken. Maar de veranderingen zijn met continuïteit doorgevoerd. En vooral in vertrouwelijkheid. De verbetering van de pers om alles te weten te komen is zeer begrijpelijk, maar ik heb steeds vermeden om wie dan ook voor de leeuwen te gooien. Mijn spelers hebben me een wederdienst bewezen door zich als verantwoordelijke volwassenen te gedragen, zelfs al had ik weliswaar begrepen dat ik na onze slechte prestatie in Finland dubbel zo hard moest opletten".

"Sommige spelers begonnen hun gemoedstoestand te laten zien ten koste van de groep. Het geheim van ons welslagen hangt ongetwijfeld samen met de homogeniteit van de groep. En die moeten we tot elke prijs bewaren. Een goede ingesteldheid samen met een duidelijke en afgetekende gedragslijn die door iedereen wordt gevolgd, van het technische personeel tot en met de spelers en de leiding, dat is de belangrijkste sleutel tot succes".

Er wordt gezegd dat België in een goede groep is terecht gekomen bij de lottrekking voor de Wereldbeker 2002. Wat denkt u daarvan?

Robert Waseige: "Bij iedere trekking hoor ik dezelfde kletspraat. Dat was al zo bij de voorrondes van de Wereldbeker, en dan komen ze er opnieuw mee aan-
draven op de avond van de lottrekking voor Euro



2004. Maar wie zijn wij om zomaar neer te kijken op onze tegenstanders? Iedere tegenstander, of het nu Andorra is of Brazilië, verdient ons respect. In Azië beginnen we de competitie tegen organisator Japan dat door 100 miljoen fanatieke supporters gesteund zal worden. Daarna moeten we afrekenen met de Tunesische ploeg die in Afrika als reekshoofd uit de bus kwam, en dan sluiten we de eerste ronde af met Rusland, waarvoor de wereldkampioenen zelf schrik zouden hebben. Laat ze nu eens voor altijd ophouden met aan mijn kop te zeuren met dergelijke lichtzinnige en dwaze praatjes”.

Moeten we nog grote verrassingen verwachten bij de eindselectie?

Robert Waseige: “Ik denk het niet. Behalve als het ene ongeval na het andere zou gebeuren, zal ik mijn 23 spelers putten uit de groep van 30 tot 35 die onder mijn leiding de kans hebben gekregen om hun mening te zeggen. Iedere kandidaat moet evenwel in zijn strijdarsenaal ook mentale en morele kwaliteiten hebben, die in mijn ogen minstens even belangrijk zijn als technische of atletische”.

Mogen we verwachten dat jonge spelers hun opwachting gaan maken?

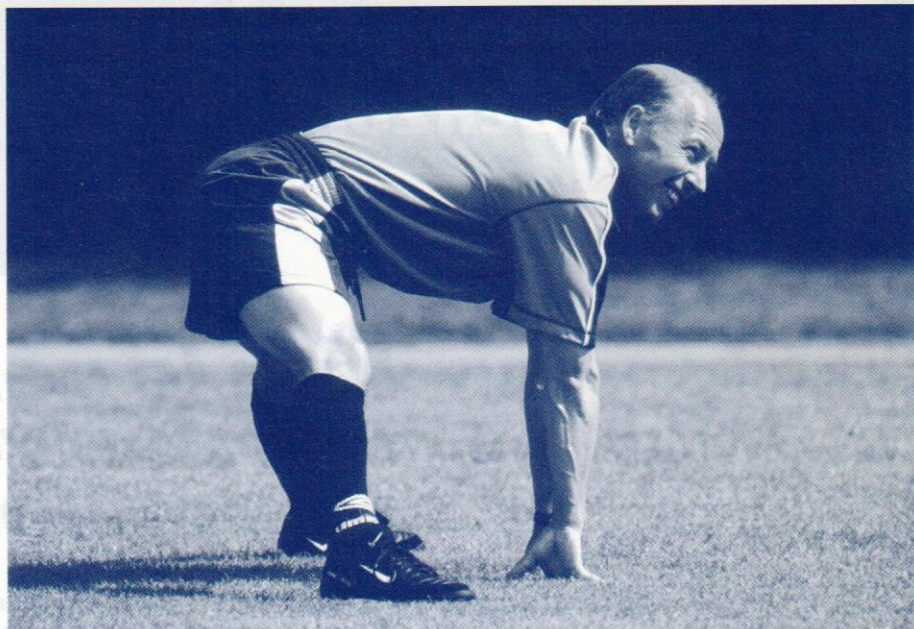
Robert Waseige: “Jongens zoals Van Buyten, Baseggio, Sonck, Simons of Mpenza en vele anderen, zijn nog helemaal geen veteranen! Neen, men moet geen ‘new look’-selectie verwachten. Van de beloftevolle elementen zou alleen Gillet met ons mee kunnen gaan naar Azië. De aflossing wijst meer in de richting van onder anderen Koen Daerden, die zeer interessante vooruitgang aan het boeken is. Nochtans, als een jongere een plaats wil bemachtigen bij de A-spelers, dan moet hij beter zijn dan hen. In het geval van de Limburger uit Genk bijvoorbeeld, zijn we nog niet zover dat hij Goor, Van Kerckhoven of zelfs Boffin verdringt”.

In eerste instantie had de FIFA graag een lijst van 30 gepreselecteerden gekregen. U lijkt daar tegen te zijn, waarom?

Robert Waseige: “Ik ben niet de enige met die mening. Herinner u het tumult dat vóór Euro 2000 ontstond toen Danny Boffin en vooral Toni Brogno buiten de selectie vielen. Nooit zal ik zo nog tewerk gaan. Ik zal trapsgewijs selecteren: eerst behoud ik de vaste waarden en daarna vul ik in de loop van de laatste voorbereidingswedstrijden mijn groep aan. Stel u toch eens de gemoedsgesteldheid voor bij spelers die in eerste instantie uit de selectie werden geweerd, maar die ik op het laatste nippertje moet oproepen om de Rode Duivels te vervangen die verstek laten gaan”?

Iedereen maakt momenteel dus kans om met u mee te gaan naar Kumamoto?

Robert Waseige: “Iedereen, ook Branko Strupar, van wie ik met genoeg vernomen heb dat hij weer in de running is”.



Het Belgische voetbal zou dan toch niet zo arm zijn als beweerd wordt?

Robert Waseige: “Inderdaad niet. Als het ogenblik gekomen is, zal ik voor verscheurende keuzes staan. Ik zal mijn selectie maken in eer en geweten. Het kan niet anders dan dat er mensen teleurgesteld worden”.

Hoe bereidt u zich voor op de grote gebeurtenissen?

Robert Waseige: “Ik ben al lang afgestapt van het idee van een stage in het buitenland. Mijn mannen zijn in Azië al lang en ver genoeg van huis weg om hen dan nog eens een periode van hun gezin weg te halen. Na het kampioenschap gaan we zuurstof opdoen in De Panne. Daarna zal alles vlug gaan met twee laatste vriendschappelijke wedstrijden tegen Algerije en Frankrijk na elkaar, en daarna op 22 mei het vertrek naar het grote avontuur”.

Op uw verzoek werd een fysieke trainer aangeworven. Waarom hebt u uw keuze laten vallen op Michel Bertinchamps?

Robert Waseige: “Ik heb de kwaliteiten van deze jongen ontdekt en geapprecieerd tijdens mijn verblijf in Charleroi. Michel is afgestudeerd aan onze trainersschool, maar heeft zich gespecialiseerd in atletische training van voetballers. Op een expeditie als deze Wereldbeker aan het andere uiteinde van de planeet zal de permanente hulp van Bertinchamps geen overbodige luxe zijn. Hij is al begonnen met zijn werk ter gelegenheid van België-Noorwegen, en hij heeft onze spelers aan een hele batterij tests onderworpen. Op het einde van het seizoen gaat hij dat nog eens doen, en de resultaten met elkaar vergelijken om te zien wat er via individuele trainingen bijgesteld kan worden. Dat bijstellen lijkt me onontbeerlijk, want in Azië zijn de weersomstandigheden afmattend door de hitte en vooral door de vochtigheid. Ter plaatse zal Michel er ook voor moeten zorgen dat de reservespelers in vorm blijven. Er zal voor iedereen werk genoeg zijn, geloof me”!

Op een expeditie als deze Wereldbeker aan het andere uiteinde van de planeet zal de permanente hulp van Bertinchamps geen overbodige luxe zijn (© Photonews).

Ik zal trapsgewijs selecteren, eerst behoud ik de vaste waarden en daarna vul ik in de loop van de laatste voorbereidingswedstrijden mijn groep aan.

Kun je geboren worden voor de Champions League?

Prof. W. Helsen & J. Van Winckel, KUL

Intuïtief voelen de meeste (jeugd)coaches duidelijk aan dat fysieke eigenschappen zoals gestalte en gewicht vaak een belangrijke rol spelen bij de prestaties van jeugdelftallen. Dit is nog niet direct van toepassing op het moment dat kinderen starten met clubvoetbal. Van een onevenwichtige spreiding van geboortedata is er op dit moment nog geen verschil met een doorsnee leeftijdsgroep. Naarmate er echter van bij de miniemen aan jeugdselectie en -transfers wordt gedaan, begint er een 'relatief leeftijdseffect' te spelen. Dit fenomeen heeft betrekking op de relatieve leeftijdsverschillen die bestaan tussen kinderen binnen één en dezelfde leeftijdscategorie.

Potentiële 'jongere' talenten zijn als het ware verloren voor het voetbal, terwijl minder begaafde spelers die fysiek sterker zijn het wel halen.

Het zijn vooral spelers die fysiek imponeren die opgemerkt worden en via jeugdselecties doorstromen naar topploegen in eerste nationale (© Photonews).

Hierdoor hebben de oudste en meest mature spelers (geboren in de eerste maanden van het selectiejaar) een ontegensprekelijk voordeel, aangezien gestalte een determinerende factor is voor winst of verlies. Het zijn dan ook vooral die spelers die fysiek imponeren, die opgemerkt worden en via jeugdselecties doorstromen naar topploegen in eerste nationale.

De hieraan gekoppelde interne succesbeleving en extra motivatie versterkt dit leeftijdseffect. De jongste en minst mature spelers (geboren in de laatste maanden

van het selectiejaar) worden minder vaak geselecteerd of getransfereerd dan hun oudere leeftijdsgenoten. Deze potentiële 'jongere' talenten zijn als het ware verloren voor het voetbal, terwijl minder begaafde spelers die fysiek sterker zijn het wel halen.

Detectoren van talenten = opsporen van fysiek sterke spelers?

Het detecteren van 'talentvolle' spelers komt dus vaak neer op het opsporen van 'fysiek sterke' spelers. De jongsten van een lichting raken hierdoor gedomotiveerd en de drop-out in deze groep is dan ook veel groter.

In één van de eerste nummers van de nieuwsbrief *Dug-Out* (3) werd een opmerkelijke oververtegenwoordiging vastgesteld van spelers geboren in het begin van een selectiejaar, en dit zowel bij de profspelers uit eerste nationale (periode 1989-1995), bij de nationale jeugdselecties (periode 1989-1995), als bij de J-transfers naar clubs van eerste nationale (seizoenen 1995-96).

Voor wat de nationale jeugdselecties betreft bijvoorbeeld, werd liefst 46 % van de 369 jeugdspelers geboren in de maanden augustus, september en oktober. Dit bleek een opmerkelijk overtal te zijn in vergelijking met de 11 % van de geselecteerde spelers die geboren worden in de laatste 3 maanden van het selectiejaar.

Verandering limietdatum

Met ingang van het seizoen 1997-98 werd de limietdatum voor de indeling in jeugdcategorieën door de Wereld Voetbal Federatie (FIFA) gewijzigd. De vroegere datum van 1 augustus werd verschoven naar



1 januari. In een tweede bijdrage in *Dug-Out* (24) werd nagegaan welk effect deze ingreep had voor de selectiepolitiek van clubteams.

Zowel voor de miniemen, de kadetten, als de scholieren werd duidelijk vastgesteld dat de jeugdspelers uit de laatste maanden van het selectiejaar (augustus tot december) die in het verleden zo 'talentvol' werden beschouwd, niet langer werden gerekruteerd.

Voor het seizoen 1997-98 bijvoorbeeld werden bij de miniemen slechts 18,3 % opgesteld die geboren zijn in de maanden oktober-november-december, terwijl direct na de wijziging van de limietdatum reeds 36,8 % spelers werden opgesteld uit de eerste 3 maanden van het nieuwe selectiejaar (januari-februari-maart). Al snel werd duidelijk dat het verschuiven van de limietdatum op zich, het relatieve leeftijds effect niet oplost. Integendeel zelfs, het effect verplaatst zich naar het eerste kwartaal van het nieuwe selectiejaar.

Nu er sinds 1997 binnen Europa een zelfde limietdatum wordt gehanteerd, leek het ons interessant voor deze eerste editie van het 'magazine' *Dug-Out* eens na te gaan in hoeverre dit fenomeen zich ook manifesteert in de andere Europese voetbalfederaties...

Profspelers

In eerste instantie werden de profspelers onder de loupe genomen. Concreet werd voor het seizoen 2000-2001 de verdeling van de geboortedata bestudeerd bij alle profclubs in 10 vooraanstaande Europese voetballanden. Omdat het relatieve leeftijds effect verband houdt met de talentdetectie en -selectie in de jeugdcategoryen, werden vanzelfsprekend de buitenlandse profspelers niet in rekening gebracht.

In tabel 1 wordt het totaal aantal profspelers opgesplitst in autochtonen ('binnenlanders') en allochtonen (buitenlanders). Hieruit blijkt dat de meeste buitenlanders actief zijn in Engeland, en het minste in Zweden. België staat op de vierde plaats met ongeveer 39 % buitenlandse profspelers.

Vervolgens werden langs officiële kanalen (wedstrijdbladen en spelerslijsten) de geboortedata van de spelers gescreend, met uitzondering van de buitenlandse profspelers. Die informatie werd dubbel gecontroleerd via meer toegankelijke informatie die ter beschikking wordt gesteld bij het begin van een nieuw voetbal seizoen via internet, de geschreven pers of in voetbalspecifieke tijdschriften.

In tabel 2 worden de genoteerde geboortedata per maand en per land getoond. Maand 1 heeft hierbij betrekking op de eerste maand van het selectiejaar, terwijl maand 12 verwijst naar de laatste maand van het selectiejaar. Onderaan wordt tevens het totale aantal weergegeven per maand voor alle onderzochte profspelers. Met uitzondering van Portugal en Spanje, worden voor alle landen beduidende verschillen gevonden tussen de eerste en de laatste maanden van het selectiejaar.

Concreet betekent dit dat er opmerkelijk meer profspelers zijn die geboren werden tijdens de eerste maanden van het selectiejaar terwijl er minder spelers zijn die geboren werden tijdens de laatste maanden van het selectiejaar.

Dit verschil wordt nog duidelijker wanneer de geboortedata per kwartaal worden vergeleken. Voor het totaal van de profspelers in deze 10 Europese voetballanden werd bijvoorbeeld 29,3 % geboren in het eerste kwartaal tegenover slechts 19,8 % in het laatste kwartaal.

Het sterkste komt dit tot uiting in de resultaten voor Frankrijk. Van de 340 profspelers werden er 117 geboren bij het begin en slechts 61 op het einde van het selectiejaar.



Er zijn opmerkelijk meer profspelers geboren tijdens de eerste maanden van het selectiejaar terwijl er minder spelers geboren zijn tijdens de laatste maanden van het selectiejaar, zoals bijvoorbeeld De Bilde (© Photonews).

Het verschuiven van de limietdatum op zich, lost het relatieve leeftijds effect niet op.

Tabel 1: Overzicht van het aantal buitenlanders binnen het totaal aantal profspelers per land.

Land	Profspelers			
	Autochtonen (N)	Buitenlanders (N)	Totaal (N)	% Buitenlanders
Engeland	314	282	596	47.3
Portugal	242	190	432	43.9
Duitsland	293	218	511	42.7
België	270	172	442	38.9
Italië	322	174	496	35.1
Nederland	293	157	450	34.9
Spanje	319	167	486	34.3
Frankrijk	340	133	473	28.1
Denemarken	276	43	319	13.5
Zweden	442	28	470	6.0

Maand nr.:	Geboortemaand												Verschil? Ja / Nee
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
België	35	24	24	15	18	23	18	16	23	18	30	26	Ja
	N = 83 (30.7 %)									N = 74 (27.4 %)			
Engeland	29	34	39	31	27	20	25	25	25	23	21	15	Ja
	N = 102 (32.5 %)									N = 59 (18.8 %)			
Frankrijk	46	39	32	31	28	26	25	26	26	28	18	15	Ja
	N = 117 (34.6 %)									N = 61 (18.1 %)			
Duitsland	28	25	39	23	27	26	19	24	23	19	17	23	Ja
	N = 92 (31.4 %)									N = 59 (20.1 %)			
Nederland	33	23	27	35	17	27	23	20	30	22	15	21	Ja
	N = 83 (28.3 %)									N = 58 (19.7 %)			
Portugal	13	23	23	22	28	18	24	26	18	21	14	12	Nee
	N = 59 (24.3 %)									N = 47 (19.4 %)			
Spanje	24	36	23	25	25	29	30	28	29	26	25	19	Nee
	N = 83 (25.9 %)									N = 70 (21.9 %)			
Denemark	26	18	26	30	31	31	20	26	23	20	13	12	Ja
	N = 70 (25.4 %)									N = 45 (16.3 %)			
Italië	42	27	26	29	30	31	33	28	24	15	19	18	Ja
	N = 95 (29.5 %)									N = 52 (16.1 %)			
Zweden	48	38	41	39	34	47	26	41	38	31	36	23	Ja
	N = 127 (28.7 %)									N = 90 (20.4 %)			
TOTAAL	324	287	300	280	265	278	243	260	259	223	208	184	
	N = 911 (29.3 %)			N = 823 (26.5 %)			N = 762 (24.5 %)			N = 615 (19.8 %)			

Tabel 2: Verdeling van de geboortedata van de profspelers in 10 vooraanstaande Europese voetballanden.

Tabel 3: Overzicht van het aantal spelers dat werd geselecteerd voor elk van de (nationale) jeugdselecties.

number of players	
National selections	
België	99
Denemarken	90
Engeland	94
Frankrijk ¹	41
Duitsland	103
Italië	77
Spanje ¹	50
Zweden ¹	36
Nederland	101
Portugal	72
Totaal:	763
UEFA tournaments	
UEFA -16	288
UEFA -18	144
UEFA -21	159
UEFA women's -18	72
Meridian Cup	72
Totaal:	735
International youth tournaments	
Totaal:	677
TOTAAL:	2175

Het ligt voor de hand dat deze vaststellingen bij de profspelers vooral toe te schrijven zijn aan de wijze waarop talentvolle kinderen worden gedetecteerd en geselecteerd in de nationale jeugdselecties. Het resultaatgerichte karakter van internationale competities en toernooien voor jeugdselecties zou namelijk tot gevolg kunnen hebben dat er ook in andere Europese landen inderdaad een oververtegenwoordiging is van spelers geboren in het begin van een selectiejaar.

Om bovendien na te gaan of het resultaat op korte termijn ('het winnen') ook op clubniveau de wet dicteert, leek het ons interessant om naast de nationale jeugdselecties ook voor clubelftallen in de ons omringende landen, de samenstelling van de verschillende jeugdcategorieën te onderzoeken.

Samenvattend kan gesteld worden dat de bevindingen die in één van de eerste nummers van *Dug-Out* werden getoond voor de Belgische profspelers, ook gelden voor de samenstelling van de profspelers in de meeste Europese voetballanden.

Nationale jeugdselecties

Wat de jeugdspelers betreft, werden 3 verschillende selecties bestudeerd voor het seizoen 1999-2000. Ten eerste werden de geboortedata bestudeerd van de -15, -16, -17 en -18 nationale jeugdselecties voor dezelfde 10 Europese voetballanden.

Volledigheidshalve moet worden vermeld dat voor Frankrijk, Spanje en Zweden enkel de gegevens konden worden bekomen voor de -16 en de -18 nationale selecties.

Ten tweede werden ook alle selecties doorgelicht van de officiële toernooien die door UEFA worden georganiseerd voor de -16, de -18, de -21, de dames -18, en de Meridian Cup. Ten derde werden de geboortedata onderzocht van alle clubteams die hebben deelgenomen aan het Europees miniemen- en kadettentornooi te Bierbeek en te Overijse.

In tabel 3 wordt een overzicht gegeven van alle selecties die werden onderzocht.

Voor elk van deze selecties werden de officiële wedstrijdbladen geanalyseerd, waarop onder meer zowel de namen als de geboortedata van de spelers worden vermeld.

In tabel 4, 5 en 6 worden de bekomen geboortedata per maand en per selectie getoond. Maand 1 heeft hierbij weer betrekking op de eerste maand van het selectiejaar, terwijl maand 12 verwijst naar de laatste maand van het selectiejaar. Onderaan wordt tevens het totaal weergegeven per maand voor alle selecties.

Voor het totaal van de nationale jeugdselecties (tabel 4) werd 43,4 % geboren in het eerste kwartaal tegenover slechts 9,3 % in het laatste kwartaal. Het sterkste komt dit tot uiting in de resultaten voor Duitsland. Van de 103 jeugdspelers werden er meer dan 50 % geboren in het eerste kwartaal en slechts 4 % in het laatste kwartaal van het selectiejaar.

Dezelfde resultaten worden bekomen voor de verschillende UEFA toernooien, ook al zijn de verschillen minder groot zijn voor de -18 en de -21 selecties (tabel 5).

Tenslotte wordt in tabel 6 een overzicht gegeven van de samenstelling van de selecties van de clubteams die deelnamen aan de -12 en de -14 toernooien te Bierbeek en te Overijse. Hieruit blijkt ontegensprekelijk dat ook de resultaten voor de clubselecties volledig in dezelfde lijn liggen dan voor de nationale selecties. Dat het resultaat op korte termijn ('het winnen') de wet dicteert voor de nationale jeugdselecties, lijkt nog in zekere mate aanvaardbaar. Dat dit echter eveneens zo is voor de selecties van clubelftallen, maakt duidelijk dat ook hier 'resultaten halen' duidelijk belangrijker is dan 'spelers opleiden'.

Zowel voor de profspelers als voor de (nationale) jeugdselecties worden dus dezelfde opmerkelijke verschillen gevonden tussen de eerste en de laatste maanden van het selectiejaar. Dit verschil wordt nog duidelijker wanneer de geboortedata per kwartaal worden vergeleken. Over alle selecties heen worden 1 749 spelers gerekruteerd uit het eerste kwartaal (38 %) en slechts 904 spelers uit het laatste kwartaal (16 %)....In figuur 1 worden tenslotte de resultaten van alle selecties weergegeven per kwartaal.

Uit figuur 1 blijkt duidelijk dat het relatieve leeftijdseffect minder uitgesproken is bij volwassen profspelers. Dit is te verklaren door het feit dat het fysieke voordeel van oudere, en fysiek dus meer mature spelers, waarop tijdens de jeugd duidelijk wordt geselecteerd, verdwijnt op volwassen leeftijd. Dit maakt dat een aantal laatbloeiërs toch nog doorstoten tot op het hoogste niveau.

Spelers als Gilles De Bilde, Lorenzo Staelens en Franky Vanderelst, die geboren werden in juni en nooit werden opgenomen in een jeugdselectie, zijn hier voorbeelden van.

In deze optiek zou het interessant zijn om voor deze 10 Europese landen eens na te gaan:

- in hoeverre de spelers die deel uitmaken van de nationale A-selectie ook voordien werden geselecteerd voor de nationale jeugdselecties, en;
- omgekeerd, dus tegelijkertijd de drop-out in kaart te brengen van spelers die eerder wel werden geselecteerd voor de nationale jeugdselecties, maar nooit zijn doorgestoten tot het hoogste niveau.

Wat de jeugdopleiding betreft, wordt door deze bevindingen zwart op wit aangetoond dat in alle 10 Europese voetballanden een overdreven belang wordt gehecht aan fysieke kenmerken en dus ook aan resultaatgerichte prestaties bij het opsporen en selecteren van talentvolle jeugdspelers. Dat dit bovendien ook het geval is voor de jeugdtornooien die door clubteams worden gespeeld toont eens te meer dat het resultaat op korte termijn ook op clubniveau primeert (Winning isn't everything...it's the only thing!). Is het geen trieste vaststelling dat meerdere clubelftallen die deelnamen aan de -12 en de -14 jeugdtornooien te Bierbeek en te Overijse voor meer dan 50 % spelertjes rekruteren en opstellen die geboren werden in de maanden januari-februari-maart?

In het volgende nummer van *Dug-Out* zullen we ook enkele oplossingen voorschotelen, zodat fysieke eigenschappen zoals gestalte en gewicht minder belangrijke determinanten zijn in het opstellen van een ploeg.

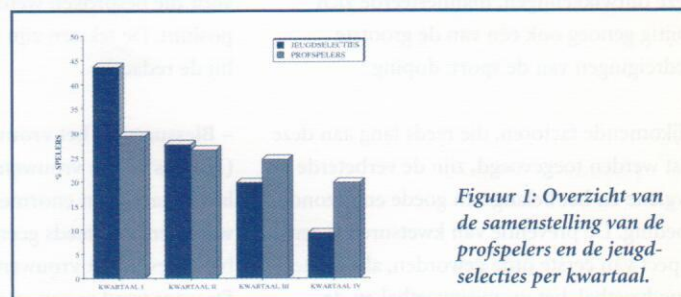
Tabel 6: Verdeling van de geboortedata voor de Europese miniemen- en kadetten toernooien voor clubelftallen te Bierbeek en te Overijse.

Maand nr.:	Geboortemaand												Verschil? Ja / Nee
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
België	15	10	12	13	9	10	9	6	5	3	3	4	Ja
	N = 37 (37.37%)						N = 10 (10.10%)						
Denemarken	14	10	9	4	15	10	7	7	6	6	0	2	Ja
	N = 33 (36.67%)						N = 8 (8.89%)						
Engeland	21	15	11	5	5	3	4	6	8	8	5	3	Ja
	N = 47 (50.00%)						N = 16 (17.02%)						
Frankrijk	9	3	6	5	5	3	4	0	0	4	1	1	Ja
	N = 18 (43.90%)						N = 6 (14.63%)						
Duitsland	18	17	17	6	13	7	9	7	5	2	2	0	Ja
	N = 52 (50.49%)						N = 4 (3.89%)						
Italië	14	12	10	7	6	5	6	9	5	1	0	2	Ja
	N = 36 (46.75%)						N = 3 (3.90%)						
Nederland	14	15	11	6	8	7	1	12	14	6	5	2	Ja
	N = 14 (36.84%)						N = 6 (15.79%)						
Portugal	8	15	10	13	9	3	1	5	3	2	3	0	Ja
	N = 33 (45.83%)						N = 5 (6.94%)						
Spanje	8	4	6	11	7	4	4	1	0	2	2	1	Ja
	N = 18 (36.00%)						N = 5 (10.00%)						
Zweden	6	8	3	5	3	3	1	3	3	1	0	0	Ja
	N = 17 (47.22%)						N = 1 (2.78%)						
Totaal	N = 331 (43.38%)						N = 71 (9.31%)						Ja

Tabel 4: Verdeling van de geboortedata voor de -15, -16, -17 en -18 nationale jeugdselecties.

Maand nr.:	Geboortemaand												Verschil? Ja / Nee
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
UEFA YOUTH													
UEFA -16	60	42	39	27	30	14	15	15	24	15	4	3	Ja
	N = 141 (48.96%)						N = 22 (7.64%)						
UEFA -18	15	13	15	16	15	13	9	13	9	9	8	9	Ja
	N = 43 (29.86%)						N = 26 (18.06%)						
UEFA -21	19	8	17	13	16	6	14	14	11	18	10	13	Ja
	N = 44 (27.67%)						N = 41 (25.79%)						
UEFA vrouwen -18	12	5	5	9	10	7	2	3	7	1	5	6	Ja
	N = 22 (30.56%)						N = 12 (16.67%)						
Meridiano Cup	11	16	9	5	6	3	5	5	3	4	4	1	Ja

Tabel 5: Verdeling van de geboortedata voor de UEFA -16 en -18 toernooien.



Maand nr.:	Geboortemaand												Verschil? Ja / Nee
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Bierbeek	75	68	78	81	45	61	54	55	52	43	28	37	Ja
Overijse													
Totaal	N = 221 (32.64%)						N = 108 (15.95%)						

UEFA buigt zich over blessurepreventie

Dr. Michel D'Hooghe, Ere Bondsvoorzitter

Op maandag 28 januari 2002 was Ere-Bondsvoorzitter Dr. Michel D'Hooghe gastspreker op het derde sport-medisch UEFA-symposium dat plaats vond te Nyon. Vertegenwoordigers van de Europese lidstaten en van de belangrijkste Europese clubs verzamelden samen met het Medisch Comité van de UEFA en een panel van antidopingspecialisten in het UEFA-huis voor een driedaagse meeting. Het thema van het symposium was 'Bescherming van het Europese voetbal', zodat meerdere onderwerpen handelden over voorkomen, beschermen en verzorgen van voetbalkwetsuren. Door de inbreng van de kennis van de medische wereld wil men de voetballers meer beschermen tegen blessures.

In 30 jaar heeft de medische begeleiding van voetballers enorme veranderingen ondergaan. Toen Dr. Michel D'Hooghe in 1972 medisch verantwoordelijke werd van Club Brugge, was de enige vraag die hij wekelijks kreeg 'is de speler snel van zijn blessure verlost en speelklaar voor de volgende match?'

Rol van medische wetenschap

In het moderne voetbal is de rol van de medische wetenschap dan ook groter dan ooit. De kennis van traumatologie, orthopedie, fysiologie, psychologie, farmacologie is dagelijks nodig in de uitbouw van een goede club of een goed team. De medische begeleiding van voetballers is, net zoals de sport, teamwork geworden. In de schaduw van deze ontwikkelingen, manifesteerde zich spijtig genoeg ook één van de grootste bedreigingen van de sport: doping.

Bijkomende factoren, die reeds lang aan deze lijst werden toegevoegd, zijn de verbeterde hygiëne en het belang van goede en gezonde voeding. De preventie van kwetsuren is een aspect van eerste orde geworden, alsook het jeugdvoetbal, het vrouwenvoetbal en de medische begeleiding van scheidsrechters. Door de mondialisering van het voetbal kwamen er enkele nieuwe uitdagingen bij zoals aanpassing aan jetlag, spelen op grote hoogte, uitdroging bij matches gespeeld onder extreme temperaturen. Denken we hier maar over de kwalificatiewedstrijden

van Bolivia die in La Paz werden afgewerkt op een hoogte van 4 200 meter.

De medische wereld ligt bovendien aan de basis van enkele nieuwe reglementen in het moderne voetbal: het dragen van beenbeschermers, de controle van dehydratatie tijdens de match, de rode kaart bij het tackelen langs achter... De organisatie van dit symposium met de Europese federaties en enkele grote Europese clubs is dan ook een pluspunt voor het voetbal. Het is voor het voortbestaan van het Europese voetbal belangrijk om op medisch vlak de ervaringen, twijfels en vragen te bespreken.

Thema's

We stellen hier summier enkele thema's voor die besproken werden tijdens het symposium. De teksten zijn steeds beschikbaar bij de redactie.

– **Blessures bij het vrouwenvoetbal (H.Hess*):** Het vrouwenvoetbal kende de laatste jaren een enorme opgang. Toch waren er nog steeds geen gegevens over blessures in het vrouwenvoetbal bekend. Daarom werd er een enquête gehouden bij de nationale ploegen, die aan het Europese Kampioenschap voor vrouwen in 2001 deelnamen. Hieruit blijkt dat vrouwen met dezelfde blessures te kampen hebben als hun mannelijke collega's (vooral knie- en spierletsels). Het aantal blessures ligt evenwel gevoelig lager.

– **UEFA-studie blessures bij profvoetballers (Jan Ekstrand*):** Gedurende 1 jaar werden 500 spelers van enkele topclubs gevolgd in verband met blessures. Kwetsuren zijn immers de grote boosdoener voor het afwezig zijn op trainingen en wedstrijden. De grootste kans op blessures blijkt voor te komen tijdens de maanden januari en maart.

– **Doping (Peter Limacher*):** Tijdens de periode van 1990 tot 2000 waren er 14 dopinggevallen in UEFA-competities. Uit deze uiteenzetting blijkt dat er een nieuwe en eenvoudigere definitie over doping moet worden opgesteld. Ook de sancties, dopingcontroles, enz. moeten herzien en worden gelijkgesteld.

– **Effecten van doping op de prestatie en de gezondheid van de speler (Martial Saugy*):** De Nandrolone case: sinds 1997 is er een toename van de positieve gevallen door Nandrolone. Nandrolone is een Androgenic Anabool Steroïde. Het verhoogt de agressiviteit, het zelfvertrouwen, de spiermassa, kracht, explosiviteit. Nandrolone kan cardiovasculaire en mentale problemen, leverkan-ker, enz. veroorzaken.

** De teksten zijn beschikbaar bij de redactie.*

Wat met de terugbetaling van medische kosten?

Lut Wille, Advocate

Op de frontpagina van Het Nieuwsblad luidde het op 31 januari 2002: 'Bom onder het provinciaal voetbal'. De geneeskundige verstrekkingen zullen niet langer worden terugbetaald door de ziekteverzekering indien de voetballer zijn kwetsuren opliep tijdens een wedstrijd waarvoor aan de toeschouwers toegangsgeld gevraagd werd en/of waarbij de voetballer een vorm van vergoeding ontving.

Dit standpunt van de ziekteverzekering en het Riziv is echter niet nieuw en dateert minstens van 1994 maar dreigt nu pas te worden toegepast. Wat betekent dit nu concreet voor de voetballer, maar ook voor de trainer? Wat moeten we onder een vergoeding verstaan?

Onbetaalde voetballer

Een sporter die enkel een onkostenvergoeding ontvangt, zoals km. vergoeding, sportkledij, ... is en blijft een onbetaalde sportbeoefenaar. Deze vergoedingen kunnen forfaitair betaald worden via het systeem van het statuut van de vrijwilliger (maximaal 50 000 BEF/jaar, € 1 240) ofwel na voorlegging van de kostennota's.

Indien deze voetballer zich kwetst tijdens een wedstrijd met betalende toeschouwers: pech. Geen tussenkomst van de ziekteverzekering.

Oplossing?

Individuele verzekering of verzekering genomen door de club.

In het decreet van de niet-professionele sportbeoefenaar staat in art.5, 3^o lid ingeschreven, dat ieder lid bij zijn/haar aansluiting een bondige samenvatting moet ontvangen van onder andere de reglementen, maar ook van de *verzekeringsovereenkomsten inzonderheid inzake ongevallen en aansprakelijkheid die ten behoeve van de sportbeoefenaars zijn aangegaan.*

Onbetaalde trainer

Voor de trainer is de situatie eigenlijk nog meer precair.

Hij wordt zelfs niet beschermd door het decreet van de niet-professionele sportbeoefenaar en valt bijgevolg wat uit de boot van de opgelegde decretale verplichtingen aan een club ter bescherming van een sportbeoefenaar.

Maar in de verzekeringswereld¹ wordt bij een individuele of collectieve verzekering lichamelijke ongevallen de trainer wel beschouwd als een speler. Door de band kunnen dergelijke verzekeringen in de voetbalwereld tot en met de 4^e provinciale afgesloten worden.

De verzekeringswereld beschouwt de uitbetaalde vergoedingen aan spelers en trainers tot en met 4^e provinciale als onkostenvergoedingen, m.a.w. ze worden gecatalogeerd als onbetaalde sportbeoefenaars.²

Betaalde voetballers en trainers

Alle voetballers en trainers die een vergoeding hoger dan een onkostenvergoeding uitbetaald krijgen, ontvangen een vorm van 'loon', hoe klein dit bedrag ook mag zijn.

En indien zij dan nog onder gezag en toezicht hun prestaties leveren, dan is er sprake van een arbeidsovereenkomst.

M.a.w. de club wordt dan de werkgever en moet bijgevolg de nodige verplichte sociale verzekeringen ten voordele van de werknemer 'voetballer / trainer' afsluiten.

Bij opgelopen kwetsuren zouden deze 'werknemers' geen problemen mogen ondervinden bij de behandeling en nazorg, toch niet wat betreft de terugbetalingen en tussenkomsten.

Maar, hoeveel van deze voetballers en trainers die meer ontvangen dan een onkostenvergoeding en presteren onder gezag en toezicht van de club zijn verbonden met een arbeidsovereenkomst en voor hoeveel onder hen werden de verplichte arbeidsrechtelijke en sociale verzekeringen afgesloten?

Indien deze voetballer zich kwetst tijdens een wedstrijd met betalende toeschouwers: pech. Geen tussenkomst van de ziekteverzekering.

¹ Bron ING Insurance

² Bron ING Insurance

Peptalk volgens de regels van de kunst

Bert De Cuyper, Sportpsycholoog

In de uren die aan de wedstrijd voorafgaan, de enige match die op dat moment telt, kruipt de voetbaltrainer in de huid van een coach. Weg de rol van teacher, die zijn spelers technisch en tactisch probeert bij te schaven. Waar het nu op aankomt, is om optimaal toe te leven naar de partij die er aankomt. In deze uren vindt er een intense communicatie plaats, met en zonder woorden. En deze intense communicatie houdt risico's in. Bepaalde boodschappen, verbaal zowel als non-verbaal, kunnen meer kwaad dan goed doen.

Afstand nemen en toch nabij zijn

Ook al is voetbal een teamsport, voetballers zijn en blijven individuen. Meer nog, het zijn individuen waarvan men mag verwachten dat ze met de jaren en met de ervaring zichzelf beter en beter hebben leren kennen. En dus ook weten hoe ze het best naar een wedstrijd toeleven. Aan de trainer om deze zelfkennis te waarderen en ruimte te laten voor verschillen in stijl van voorbereiding. Een bevestiging van het belang hiervan vormen onderstaande zinsneden van Luc Nilis: "Naar een wedstrijd toeleven gebeurde volgens de voorschriften van De Mos. Als het voor een wedstrijd wat lang duurt, los ik wat kruiswoordraadsels op. Mijn manier om te ontspannen, om met de stress van het wachten om te gaan. Hij kon dat absoluut niet hebben. Telkens als ik mijn boekje bovenhaalde, zag ik hem zich staan opvreten van irrita-

tie. Dan was ik zozegd slecht bezig. Of als een speler een walkman op had, daar kon hij ook niet tegen. Slecht voor de concentratie. Alles moest volgens zijn stramien. Terwijl iedereen anders is. Elke speler heeft nood aan zijn eigen voorbereiding. Maar daar kwam niets van. Zijn wil was wet." (*Humo* - interview, 1992).

Iedereen zijn ding laten doen, binnen bepaalde grenzen natuurlijk, en rekening houdend met het niveau van de groep, mag natuurlijk geen alibi zijn om zich van de spelersgroep te verwijderen, en zich te mengen tussen de supporters of spelersvrouwen.

Integendeel, een trainer moet elk moment van de voorbereiding dicht bij zijn team zijn, ogen en oren wijd open, om op te vangen wat er in de groep leeft. Idealiter kan hij daarop inspelen in zijn verbale communicatie. Daarenboven kan hij zo een rol vervullen van poortwachter, die iedereen op afstand kan houden die het zijn spelers moeilijk kan maken om hun ding te doen. Hij blijft ook bereikbaar voor spelers die nood hebben aan een schouderklop of een onzekerheid of onduidelijkheid over zijn rol willen opgelost zien. Tenslotte kan hij in zijn nabijheid model staan voor een rustig zelfvertrouwen.

Lichaamstaal verzorgen

Een zelfzekere lichaamshouding, een alerte maar vastberaden blik, schept bij spelers de ruimte om elk op hun manier naar de partij toe te leven. Het omgekeerde gebeurt wanneer de trainer model staat voor nervositeit, door in de kleedkamer kilometers te ijsberen, of om de vijf voet langs de nooduitgang te verdwijnen om een sigaret op te steken. Als dat niet volstaat om de eigen wedstrijdzenuwen weg te werken, kan er nog altijd toevlucht gezocht worden in de woordenstroom van een groepspeptalk.

(© Photonews)



Verbale boodschappen: bezin voor je begint

Overdaad aan woorden houdt vele risico's in. Te veel richtlijnen of teveel herhalingen kunnen geïnterpreteerd worden als twijfel bij de trainer, of ze kunnen de spelers in verwarring brengen. De boodschap is dus om zich te beperken tot een krachtig aanbrenge van de belangrijkste tactische richtlijnen, onder verwijzing naar de verrichte trainingsarbeid met het oog op een geslaagde uitvoering van deze richtlijnen.

De vaststelling dat iedere speler anders is, houdt ook een waarschuwing in voor het gebruik van groepspeptalk, en speciaal voor het houden van donderspeeches. Zo is de situationele aangepastheid erg belangrijk: de speech van de trainer moet inspelen op wat er leeft in de groep. Bijvoorbeeld: er leven sterke revanchegevoelens ten aanzien van de tegenstander, die best wat in goede banen worden geleid. Onder verwijzing naar Confucius dat één beeld meer zegt dan duizend woorden, wordt ook gepleit

voor kernachtige en beeldrijke taal. Geen redevoeringen dus, maar anekdotes en verhalen. Of slagzinnen, die in plaats van ze voortdurend te herhalen (en daardoor te verzwakken), kunnen opgehangen worden op een prikbord van de kleedkamer. Genre Genk, aan het begin van de huidige competitie: "Voetbal is je beroep. Maak er iets moois van". Of de uitspraak van Confucius kan nog letterlijker worden genomen en de trainer kan zonder verdere commentaar videobeelden tonen, liefst van schitterende spelmomenten van het eigen team.

Less is more

Deze populaire slagzin is zeker ook toepasselijk op ons onderwerp: een minder rigide controle van de trainer, schept meer ruimte voor elke speler om zich ideaal voor te bereiden. En in plaats van een woordenstroom, is het zaak van het juiste woord op het juiste moment.

Een trainer moet elk moment van de voorbereiding dicht bij zijn team zijn, ogen en oren wijd open, om op te vangen wat er in de groep leeft.

Effectief communiceren voor trainers

Bert De Cuyper schreef het boek 'Effectief communiceren voor trainers', een uitgave van Kluwer uitgevers in de reeks 'Sportpsychologie'. Een abonnement omvat 1 boek per jaar. Als abonnee betaalt u slechts € 19,70 in plaats van € 24,70. Volgende titels zijn gepland: 'Omgaan met emoties' (2002) en 'Conflict en crisissituaties' (2003). Voor een los exemplaar van het boek betaalt u € 24,70.

Tel: 0800/30 143
Fax: 0800/17 539
e-mail: info@kluwer.be



De speech van de trainer moet inspelen op wat er leeft in de groep.

Spaghetti met bruine suiker

Ilse Vaes, Sportdiëtiste

Je hoort het vaak bij wielrenners ... "er is niets zo goed als een goed bord spaghetti met bruine suiker voor het fietsen. Vol energie en licht verteerbaar". En wat goed is voor een wielrenner kan ook niet slecht zijn voor een voetballer. Dus wordt er door menig voetballer ook heel wat spaghetti met bruine suiker genuttigd de ochtend van de wedstrijd. De vraag is echter, is dat wel goed?

Laat ons eerst de voorwaarden eens opfrissen waar een goede maaltijd voor het sporten aan moet voldoen:

– Ze mag geenszins op de maag liggen want een volle maag is niet alleen erg hinderlijk tijdens het lopen, het kan ook braken en krampen in de hand werken. Wat we eten voor we sporten (of het nu wielrennen of voetballen is maakt weinig uit) moet dus 'licht verteerbaar' zijn. Dit begrip is echter niet zo eenvoudig uit te leggen omdat het al dan niet snel verteren van bepaalde voedingsmiddelen een zeer persoonsgebonden kwestie is. Maar er zijn toch enkele basisregels die men moet respecteren. Een vette maaltijd zal altijd trager verteerd worden dan een niet-vette maaltijd. Vandaar dat frietjes voor een match zeker niet kunnen, maar gekookte aardappels wel. Spaghetti met suiker bevat geen vet dus wat dat betreft zit het wel goed.

– Naast de verteerbaarheid moeten we ook kijken naar de samenstelling van de maaltijd. Wat een sportend lichaam nodig heeft voor een wedstrijd (of training) is nog wat extra energie. Die energie wordt bij voorkeur geleverd door koolhydraten (of suikers) en dat is dan ook wat er in de maaltijd voor het sporten hoofdzakelijk moet zitten. Ook hier voldoet spaghetti met bruine suiker aan de voorwaarde, omdat het bijna uitsluitend koolhydraten aanbrengt (verder een minimum aan eiwit en zeer weinig vet).

We zijn het dus eens: spaghetti met bruine suiker is een prima maaltijd voor het sporten... op voorwaarde dat het niet altijd spaghetti met bruine suiker wordt. Want, ja, het is koolhydraatrijk en ja, het is zeer licht verteerbaar en ja, het is gemakkelijk klaar te maken en ja de meesten lusten het wel. Maar er zijn ook andere levensmiddelen die aan deze voorwaarden voldoen. Want iedereen weet dat goed (en gezond en sportief) eten start met variatie. Laat ons eens objectief bekijken hoeveel koolhydraten er geleverd worden door zo'n bord spaghetti met bruine suiker en kijk eens welke volwaardige alternatieven er nog allemaal zijn.

- 150 g spaghetti met 3 eetlepels suiker leveren ongeveer 150 g koolhydraten en dat is evenveel als
- 150 g rijst met een tomatensaus
- een stevige maaltijdsoep met vermicelli en 10 beschuiten
- 5 pannenkoeken met suiker, honing of stroop
- 100 g muesli of cornflakes met halfvolle melk en 2 bananen

Het komt er immers op aan om voldoende koolhydraten te eten ... maar dat wil niet zeggen dat men daarom domweg de eerste de beste wielrenner moet na-apen. Gezond en goed eten begint met gezond verstand!

(© Photonews)

Spaghetti met bruine suiker bevat geen vet, weinig ballaststoffen en is goed verteerbaar.

Er mogen niet te veel ballaststoffen inzitten want die vertragen de vertering. Bijvoorbeeld een extra volkorenboterham met hopen rauwkost is wel zeer gezond maar niet echt vlot verteerbaar... liever een lichtgrijze boterham met een groentensoep. Ook hier scoort de spaghetti met bruine suiker goed want het bevat weinig ballaststoffen.

Trainer in de dug-out of in de tribune?

Kristof Geeraerts, Hoofredacteur

In het Belgisch voetbal is het algemeen goed dat de trainer zich tijdens de wedstrijd in de dug-out bevindt van waar hij de spelers coacht. Maar heeft de trainer hier wel een overzicht over het terrein en het spel of zou hij zich niet beter, zoals het in vele andere sporten en ook in het Engels voetbal gebeurt, in de tribune plaatsen om een beter overzicht te hebben? We vroegen het aan een paar vakmensen.

Alternatief

Dit is een heel interessant thema en een pertinente vraag. Maar blijkbaar houdt onze Belgische cultuur ons tegen om hier over te filosoferen. Vanuit de dug-out zie je de helft van het gebeuren niet, je hebt een totaal ander perspectief, of je hebt er volledig geen. Je zit op gelijke hoogte met de spelers waardoor elk diepte- of bovenzicht ontbreekt. Trainers leren daar mee leven en kijken hierdoor met een andere blik naar het voetbal. Je leert dit als trainer, maar je kan nooit beweren dat je vanuit de dug-out een compleet overzicht hebt. Vergelijk het met een wedstrijd op televisie, daar kan ook nooit het hele veld in beeld gebracht worden, je wordt beperkt tot een klein deel van de actie.

Het zou in elk geval een meerwaarde betekenen als iemand van de technische staf plaats neemt in de tribune. Het moet daarom de trainer niet zijn. Het kan iemand zijn die aanleunt bij de technische staf en de manier van spelen en de filosofie van de trainer kent en vanuit de tribune contact heeft met de dug-out. Het is bijvoorbeeld interessant dat deze persoon controle kan uitoefenen op de laatste verdedigingslijn. Een trainer, zittend in de dug-out, observeert en concentreert zich immers meestal op de plaats waar de bal is. Vanuit de tribune heb je een zeer goed overzicht hoe alle posities worden ingenomen. Zijn er betrokken spelers bezig met de restverdediging? Is er niet te veel ruimte tussen de verdediging en het middenveld en vooral hoe ontstaat de ruimte? Schuift het middenveld te sterk naar voor of blijft de verdediging te fel hangen? Dat zijn belangrijke wedstrijdmo-

ten die via eenvoudige codes makkelijk doorgegeven kunnen worden naar iemand in de dug-out. Dit zou best niet de trainer zijn, deze is immers aan het coachen en kan geen gesprekken ontvangen. De assistent zou deze informatie kunnen melden dat 'verdediger X steeds blijft hangen' zodat er vanuit de dug-out bijgestuurd kan worden.

Een goed alternatief is de videocoach. Met dit procédé wordt de wedstrijd opgenomen, een beetje analoog zoals bij Canal+. Via de computer plaatst men merktekens en maakt men een analyse. Je kan de tape bijvoorbeeld meegeven aan een speler, waar hij in een compilatie van een enkele minuten ziet hoe hij tijdens een wedstrijd handelt. Hoe reageert hij op een tegenstander, hoe sluit hij aan, hoe zijn de overgangen van zijn verdedigende naar zijn aanvallende positie en omgekeerd. In een klein tijdsbestek heeft de speler een goed overzicht. De moderne scouting gebeurt momenteel reeds met deze apparatuur waardoor de trainer zich tijdens de wedstrijd kan concentreren op de coaching en het bijsturen van de spelers.

Herman Vermeulen, Trainer AA Gent

Coaching is belangrijk

De dug-out is voor een trainer een soort heiligdom. Hij verzamelt er een team van specialisten rond zich samen met zijn reservespelers. De dug-out moet het zenuwcentrum zijn dat het gebeuren op het terrein op elk moment moet kunnen sturen. Inderdaad, de trainer moet snel een speler kunnen vervangen, hij moet zorgen dat een invaller vol-

doende is opgewarmd, hij moet snel wat tactische richtlijnen kunnen meegeven.

Engelse trainers durven de dug-out wel eens te verlaten en nemen gewoon plaats in de tribune. Akkoord, daar heb je een veel beter overzicht over het gebeuren. Maar ik zie het de Belgische trainers niet meteen doen. Je zou je hierbij de vraag kunnen stellen of de Engelsen hun eigen inbreng als coach misschien onderschatten. Of omgekeerd, zijn het de Belgische trainers die het effect van hun coaching tijdens de match te hoog inschatten?

Heel extreem gesteld zou je jezelf kunnen afvragen of trainers echt wel zo nodig zijn tijdens de match. Horen en zien spelers de coach wel en houden ze rekening met wat hij langs de lijn doet en zegt? Het gedrag van onze trainers en spelers laat vermoeden van wel. Spelers horen meestal niet wat een trainer roept, maar interpreteren wel zijn non-verbale boodschap. De trainer wijst en zwaait en maakt rolletjes met zijn handen. Wanneer een trainer plots rechtop gaat staan, hebben de meeste spelers dit wel gezien. Het kan verschillende betekenissen hebben. Het kan bijvoorbeeld betekenen "ik overweeg iemand te vervangen als dit zo door gaat" of "jullie houden zich niet aan de afgesproken opdrachten" of "ik sta achter jullie (als steun voor protest tegen scheidsrechter)". Een trainer kan ook gewoon stil in zijn stoel blijven zitten, tot grote frustratie van een aantal spelers. Wat de boodschap ook moge zijn, een trainer kan niet/nooit 'niet-communiceren', ook al neemt hij plaats in de tribune.

Johan Desmadryl, sportpsycholoog, UGent

Quiz: de voetbalvragen

Prof. Werner Helsen, KUL

Kennen voetballers, trainers en begeleiders alle spelregels? Zijn er speciale weetjes? Uiteraard. Daarom voorzien we in elk nummer van Dug-Out specifieke voetbalvragen, opgesteld door Professor Helsen (KULeuven). Kent u het juiste antwoord? Lees onderstaande vragen, zend ons uw antwoord en maak kans op een authentieke trui van de Rode Duivels.

Wie op het einde van het jaar alle vragen juist heeft beantwoord, kan de superprijs in de wacht slepen.

Vraag 1

Op het ogenblik dat de bal bijna in het doel rolt, loopt een toeschouwer het veld op een stopt de bal op 50 cm van de doellijn. De scheidsrechter legt het spel stil.

Wat moet er nu verder gebeuren?

- A. toeschouwer verwijderen en een scheidsrechtersbal op de lijn van het doelgebied; evenwijdig met de doellijn
- B. doelpunt
- C. doeltrap
- D. wedstrijd staken

Vraag 2

Bij een doeltrap ontvangt een ploegmaat van de doeltrapnemer de bal rechtstreeks, op het ogenblik dat hij de enige veldspeler is die zich over de middenlijn in het ander kamp bevindt en enkel de doelman als tegenstrever voor zich heeft. Die speler tekent een doelpunt aan.

Wat beslist de scheidsrechter?

- A. geldig doelpunt
- B. onrechtstreekse vrije trap tegen de speler in buitenspelpositie

- C. doeltrap hernemen
- D. rechtstreekse vrije trap tegen de speler in buitenspelpositie

U stuurt uw antwoord voor vrijdag 5 april 2002 door naar Kouterveld 2, 1831 Diegem - fax 02/723.15.12 - Kristof.Geeraerts@wkb.be
Vergeet vooral niet uw adres te vermelden.

In het volgend nummer maken wij de winnaar van de authentieke Rode Duivels trui bekend.

Wij wensen u alvast veel succes!

AGENDA VOETBALACTIVITEITEN

Datum	Waar	Wanneer	Info
Nationale A-ploeg			
27/03	Patras	Griekenland – België (vriendschappelijk)	
17/04	Brussel	België – Slowakije (vriendschappelijk)	
14/05	Brussel	België – Algerije (vriendschappelijk)	
18/05	Parijs	Frankrijk – België (vriendschappelijk)	
31/05	–	FIFA World Cup 2002 in Japan en Korea:	
30/06	Saitama	04/6: Japan – België	
	Oita	10/6: Tunesië – België	
	Shizuoka	14/6: België – Rusland	
Nationale Beloften			
26/03	–	Griekenland – België	
16/05 - 28/05	Zwitzerland	UEFA Europees kampioenschap in Zwitserland	
Beker van België			
06/03	St.-Tuiden Lokeren	STVV – Moeskroen Lokeren – Brugge	Halve finales, terugwedstrijden
09/05	Koning Boudewijnstadion	Finale	
Futsal			
15/03 - 29/03	–	Kwartfinales	
5/04 - 12/04	–	Halve finales	
01/05		Finale	
Trainerschool			
21/06 - 22/06	Euro volley center	Bijscholing UEFA-A licentie	Later op website www.footbel.com .
- 23/06	Vilvoorde		

Neem ook een kijkje op de site www.footbel.com. Sommige data en plaatsen kunnen veranderen.

De reeks Sportrevalidatie

De soepelste manier om sportblessures te behandelen!

Elke sporter heeft vroeg of laat wel eens te maken met een blessure. Een chronische kniepijn, een fractuur, een verzwikte enkel,... Dankzij de reeks Sportrevalidatie hoeft u niet langer verschillende gespecialiseerde werken te raadplegen.



In de reeks Sportrevalidatie ligt het accent vooral op de actieve revalidatie van sportletsels. Het zijn praktijkgerichte boekjes die elk een lichaamsdeel behandelen. Elk boekje is opgebouwd volgens hetzelfde stramien:

Epidemiologie - Incidentiecijfers van het letsel: Hoe vaak komt het letsel voor? Welke plaats heeft het in de hiërarchie van de letsels? Welke sport veroorzaakt welk type letsel?

Functionele anatomie - Na een uitgebreide bespreking van het betreffende lichaamsdeel gaat men dieper in op de belangrijkste punten in onderzoek en diagnostiek.

Soorten letsels - Het letsel wordt in detail beschreven samen met de diagnostiek, de oorzaken, de verschillende klinische onderzoeken als ook de belangrijkste testen.

Behandeling - Beschrijving van de diverse mogelijke behandelingen zoals, in het geval van de meniscus, de resectie of de reconstructie.

Revalidatie - Hier vindt men richtlijnen voor de revalidatie van elk type letsel, met inbegrip van de recente therapieën.

Preventie - Hoe vermijd je hetzelfde accident?



KLUWER

ANTWOORDKAART

Stuur dit bestelformulier naar Kluwer, Santvoortbeeklaan 21-25, 2100 Deurne. Of e-mail naar info@kluwer.be. Of fax gratis naar (0800) 17 529

- ☐ Ja, ik abonneer me op de reeks Sportrevalidatie en ontvang alle nog te verschijnen titels met 20% korting. Ook de hieronder aangekruiste boeken ontvang ik aan de abonneeprijs van € 25.76 i.p.v. € 32.20 per ex.
- ☐ Neen, ik neem nu geen abonnement op de reeks Sportrevalidatie. Ik bestel wel de hieronder aangekruiste titels aan de gewone prijs van € 32.20.
- | | |
|--|---|
| ☐ Enkelletsels (SPORE VB 0001) | ☐ Elleboogletsels (SPORE VB 0005) |
| ☐ Knieletsels (SPORE VB 0009) | ☐ Heup-en liesletsels (SPORE VB 0006) |
| ☐ Schouderletsels (SPORE VB 0003) | ☐ Rug- en nekletsels deel 1 (SPORE VB 0007) |
| ☐ Pols- en handletsels (SPORE VB 0004) | ☐ Rug- en netletsels deel 2 (SPORE VB 0008) |

Voornaam en naam:

Functie:

Straat: Nummer:

Postcode: Gemeente:

Tel.: Fax:

E-mail:

Datum: Handtekening:

Dug-Out

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!

Haal nu uw eigen exemplaar in huis!



ANTWOORDKAART

Stuur dit bestelformulier naar Kluwer, Santvoortbeeklaan 21-25, 2100 Deurne.
Of e-mail naar info@kluwer.be. Of fax gratis naar (0800) 17 529

- ☐ Ja, ik wil mijn eigen exemplaar van *Dug-Out* ontvangen. Ik neem een abonnement op het vakmagazine *Dug-Out*. Ik betaal nu slechts € 68.74 en ontvang 8 keer per jaar mijn eigen exemplaar van *Dug-Out*.

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat: _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____



KLUWER

Datum: _____

Handtekening: _____

68 684

Verzendkosten en BTW inbegrepen. Prijswijzigingen voorbehouden. Uw adresgegevens zullen door Wolters Kluwer België (WKB) verwerkt worden om u een snelle service te kunnen geven en u op de hoogte te kunnen houden van onze uitgaven en activiteiten. WKB is gevestigd te Kouterveld 14, 1831 Diegem. De Privacy-Wet verleent u een recht van toegang en verbetering van uw gegevens. U heeft bovendien het recht om u, kosteloos en op verzoek, te verzetten tegen het gebruik van uw gegevens voor direct marketing. Indien u wenst dat uw gegevens hiervoor niet door ons gebruikt worden, kruis dan dit vakje aan ☐