

Maandelijks uitgave • verschijnt niet in februari - mei - juli en november • afgiftekantoor Antwerpen X

# DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

10

6e jaargang • Dug-Out nr. 10 • april 2003  
Een samenwerking van de KBVB en Kluwer uitgevers

KLUWER



## **Marc Grosjean, de pionier**

**Mediatraining, een noodzaak?**

**Duivels Fun boek**

**Leidt meer jongleren tot beter voetballen?**

**Wat is voetbalconditie?**

**De heerszijde van "zwart"**

**Emoties en sport**

# DUG-OUT

NR. 10 – APRIL 2003



**Dug-Out**  
Uitgave van



**KLUWER**

www.kluwer.be

Raghen Business Park, Motstraat 30,

B – 2800 Mechelen

Tel (0800) 30 143 • fax (0800) 17 529

BTW 405.772.873

in samenwerking met



**Hoofredacteur**

Kristof Geeraerts

015 36 16 31 • kristof.geeraerts@wkb.be

**Redactieraad**

J. Peeters, Dr. M. D'Hooghe, M. Sablon,

F. Masson, Aimé Anthuenis, M. Van Geersom,

B. Browaeys, 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**

Jean-Louis Donnay, Geeraerts Kristof,

Joost Desender, Gino Caen, Prof. Werner Helsen,

Michel Bruyninckx, Herman Vermeulen,

Peter Van den Abeele, Advocaat Lut Wille,

Fabrice De Zanet.

**Uitgever**

Bernard Lefèvre • 015 36 15 45 •

bernard.lefevre@wkb.be

Dug-Out is een samenwerking van Kluwer

Uitgevers en de Koninklijke

Belgische Voetbalbond.

www.kluwer.be – www.footballbel.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

**Prijs**

jaargang 2003

€ 72,61

(inclusief BTW en verzendkosten)

**Reclameregie**

Klantenservice (0800) 40 340

fax +32-15 36.15.94 • e-mail: kbp@wkb.be

**Verantwoordelijke uitgever**

Daniel Lefebvre, Raghen Business Park,

Motstraat 30, B – 2800 Mechelen

© 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 Grosjean, de pionier 4

**Standpunt** Mediatraining, een noodzaak? 8

**BFC** CLINIC Waremmé 12

**Defenstaf** Voetbalstudiedag KRC Genk 13

**Jeugdvoetbal** Het Duivels 'Football-Fun' Boek 16

**Onderzoek** Leidt meer jongeren tot beter voetballen? 21

**Dossier** Wat is voetbalconditie? 24

**Rechten en plichten** De keerzijde van "zwart" 28

**Sportpsycholoog** Motiveringen van voetballers ondersteunen, praktische gevolgen 29

**Boeken** Emoties en sport 31

**Thema / praktijk** Quiz: de voetbalvragen en antwoorden 34



## VOORWOORD

FC Bergen, waarvan elke voetbalkenner bij de start van het seizoen dacht dat de ploeg dit jaar een vogel voor de kat was, staat na driekwart competitie rustig mee te voetballen in de linker kolom. Met trainer Marc Grosjean aan het stuur is deze moeilijk te bespelen ploeg aan een sterk seizoen bezig. Er werden bij de start van het seizoen zware knopen doorgehakt en vele clubspelers werden gedwongen de club te verlaten. Door het schitterende werk van Jean-Claude Verbist werden enkele spelers aangetrokken die bij hun ex-ploeg op het verkeerde spoor zaten en die nu vrank en vrij hun kans grijpen om zich te bewijzen in eerste klasse. Jean-Louis Donnay trok naar Bergen en snoof er de frisse wind op.

Provinciale ploegen halen ook de regionale pagina's van de krant, komen op de radio of de regionale TV. Deze clubs kunnen gebruik maken van dit platform om de club, de spelers, trainer en sponsors in een goed licht te plaatsen. Maar omgaan met de media is niet vanzelfsprekend. Het gesprek met Cees Wijburg, mediatrainer en een van de meest veelzijdige mensen in het medialand in Nederland en Vlaanderen, deed dit beseffen. In het eerste deel van het interview legt Wijburg het waarom van mediatraining uit, in het volgende nummer geeft Wijburg aan trainers en spelers belangrijke tips in de omgang met de pers.

Het BFC kijkt naar de toekomst en organiseert half mei een voetbalclinic in Waremmе, waar Herman Vermeulen, Peter Van Den Abeele, Marc Vangeersom en Eric Abrams aan het woord komen. BFC kijkt ook graag terug naar het werkbezoek aan KRC Genk, waar Sef Vergoossen enkele demonstratietrainingen gaf.

Joost Desender komt dagelijks in contact met jeugdvoetballers en schreef daarom een uitstekend boek over duiveltjestraining. In dit nummer geeft hij enkele voorbeelden hoe je Duiveltjes tijdens een training niet alleen iets kan aanleren, maar vooral veel fun kan bezorgen.

Of je van jongleren beter leert voetballen onderzocht de ploeg rond Professor Helsen aan de KUL. Blijkt dat jongleren niet alleen tot betere resultaten op de jongleertest leidt, maar ontegensprekelijk ook tot beter balgevoel leidt, wat aanleiding geeft tot meer verfijnde basisvaardigheden in het voetbal. Hiermee wordt duidelijk aangetoond dat coördinatie training wel degelijk een positief effect heeft op de voetbalprestaties.

Herman Vermeulen en Peter Van den Abeele brengen ons een uitgebreide reeks, met daarbijhorende praktijkvoorbeelden, over de voetbalconditie. Korea en Japan koppelden tijdens het WK 2002 een weloverwogen tactische aanpak aan een collectieve werkkraft en fysieke inzet en verbaasden hiermee veel voetbalkenners. Wij gaan op zoek naar de meest belangrijke fysieke parameters voor voetballers.

Advocate Lut Wille gaat op zoek naar het zwart geld in het voetbal. Het lijkt aangenaam om maandelijks iets onder de tafel te ontvangen, maar wat als je op een dag een probleem krijgt?

Fabrice De Zanet bracht ons in de laatste twee nummers van Dug-Out op de hoogte van de motivatie van voetballers. In dit nummer geeft hij enkele praktische gevolgen en tips.

De Leuven Sportpsycholoog Bert De Cuyper schreef een heel interessant en relevant boek voor voetbaltrainers over emoties in de sport. In zijn praktijkgerichte boek 'Zweep of achillespees' geeft hij een zicht op de emoties bij competitiesporters. Die kunnen zowel een positieve als negatieve rol spelen tijdens een wedstrijd.

Professor Werner Helsen zet ons ook dit keer weer aan tot bobben over de voetbalreglementen. U kunt ook nu weer een schitterend en authentiek Rode Duivels T-shirt winnen.

Alvast veel succes en leesplezier gewenst.

Kristof Geeraerts  
Hoofdredacteur



# Marc Grosjean, de pionier

Jean-Louis Donnay, redacteur *Le Soir*

*FC Bergen doet het zeer goed dit jaar. De meeste specialisten voorspelden dat de club uit Bergen in zijn eerste jaar in eerste klasse een heel moeilijk seizoen zou doormaken, maar het elftal raast door de competitie als een geroutineerd team. Begin maart stond FC Bergen tot ieders verbazing op de 7e plaats, niet alleen als eerste club uit Henegouwen, maar ook als eerste Waalse club.*

De waarnemers blijven zich afvragen hoe deze club, die voor het eerst in zijn 90 jaar bestaan in eerste klasse speelt, het zo goed doet. Een zeer belangrijke schakel in dit geheel is trainer Marc Grosjean, die sinds de lente van 2001 een frisse wind laat blazen in de Stad van Doudou en er een ongekende dynamiek losmaakte. En dit terwijl Grosjean,

momenteel 44 jaar, trainer werd bij RAEC toen de club nog streed om een plaats bij de elite van het Belgisch voetbal.

## Onder welke omstandigheden bent u in Bergen aangekomen?

**Marc Grosjean:** "In januari 2001 werd ik ontslagen in La Louvière. In de lente kreeg ik een mooie aanbieding om in Luik te werken. De club had toen voor de zesde keer in het seizoen zijn trainer aan de deur gezet en bevond zich helemaal aan de bodem van het klassement toen men me vroeg om de club te leiden. Er stonden nog 5 wedstrijden op het programma en de club redde zich op het nippertje.

Ondertussen had Bergen net mijn vriend Claude Verbist aangetrokken – ik kende Claude van bij La Louvière – en na het behoud van Luik vroeg hij mij om de Bergen te trai-

nen. Het team, toen geleid door interim-coach Michel Wintacq, was samen met KV Mechelen in strijd om de titel maar moest voor de definitieve sprint ingezet werd de rol lossen. Daarom stelde de voorzitter me voor om sneller aan de opdracht te beginnen. Ik leidde het team tijdens de eindronde waarin we catastrofaal startten. Maar ondanks deze slechte start, 2 punten op 9, hebben we tot het eind gevochten en op de laatste dag de beslissing afgedwongen tegen Ingelmunster. Het was de vierde maal in zeven jaar als trainer dat ik de promotie met mijn club kon afdwingen. Eerder deed ik dit met Wiltz (Luxemburg), met Namen en met La Louvière".

## U bent afkomstig van Sprimont, waar uw zoon nog steeds speelt, maar u heeft uw hele jeugd bij Standard Luik gespeeld. Waarom hebt u de club verlaten voor u kon debuteren in eerste klasse?

**Marc Grosjean:** "Ik heb in Standard inderdaad een mooie tijd gekend, alleen heb ik het geluk nooit gehad om in het eerste team te spelen. Ik had de pech dat Standard toen een zeer sterke achterlijn had met Gerets, Plessers, Garot en Poel. Deze spelers waren niet weg te denken uit het team. Toenmalig trainer van Standard, Robert Waseige, had me aangeraden om andere oorden op te zoeken en mijn kans te wagen bij een andere club, in plaats van mijn tijd te verliezen bij de reserven. Op dat moment had ik het heel moeilijk om mijn ontgoocheling te overwinnen. Maar het haalt niets uit om een jonge speler iets onhaalbaar voor te spiegelen. Dat is één van de eerste lessen die ik onthouden

*Het beroep als trainer is meedogenloos en het is steeds de trainer die als eerste op straat gezet wordt als het niet goed gaat met de ploeg. Maar voetbal is geen business als een andere. Zeker in België, waar een bestuur, meer dan ergens anders, enkel denkt op korte termijn (Photonews).*

heb en waar ik nu als trainer geregeld aan terugdenk”.

### **U heeft de club verlaten en bent over de Maas getrokken naar de concurrent Seraing, waar u een echt monument geworden bent.**

**Marc Grosjean:** “Bij Seraing heb ik de mooiste momenten als speler meegemaakt. Onder leiding van Yves Baré stootten we van bevordering door naar eerste klasse waar ik vijf jaar speelde. Steeds als laatste man. In het huidige voetbal is zulke opgang bijna onmogelijk. Met spelers als Rupcic, die ondertussen mijn schoonbroer geworden is, Bernardi, Fimiani en Cremaso hebben we al de reeksen doorlopen, tot in eerste klasse, en hebben het geluk gehad dat we steeds omringd werden door zeer goede spelers”.

### **Hoe bent u dan vertrokken bij Seraing?**

**Marc Grosjean:** “In 1989 ben ik vertrokken naar Racing Mechelen. Twee jaar later stopte ik met professioneel voetbal en tekende bij Andenne in bevordering, en hield ik me ondertussen gedurende twee jaar bezig met de jeugd. Dat was mijn meteen mijn debuut als trainer”.

### **Waarna u helemaal verknocht geraakte aan het groothertogdom Luxemburg?**

**Marc Grosjean:** “Inderdaad. Wiltz was net gezakt naar tweede afdeling en zocht een trainer-speler. Ik kwam zeer snel tot een akkoord met het bestuur van de club. Na twaalf maanden zijn we terug gepromoveerd naar eerste klasse. Ik ben er nog twee jaar gebleven, waarna ik mijn voetbalschoenen definitief aan de haak heb gehangen. De rest van het verhaal is bekend. Bij Namen promoveerden we onmiddellijk naar derde klasse, bij La Louvière speelde ik twee eindrondes, de tweede leverde ons de promotie op naar eerste klasse na een 16 op 18 in de eindronde”.

### **Voelt u zich meer Luikenaar dan Waal, meer Waal dan Belg?**

**Marc Grosjean:** “Ik ben een overtuigd unitarist en kom daar openlijk en graag voor uit. Ik hoop echt dat ik op een dag zou kunnen werken voor een Vlaamse club. Ik kan mijn plan trekken in het Nederlands en spreek ook een aardig mondje Engels”.

### **Van welke leeftijd hebt u de roep om het trainerschap ervaren?**

**Marc Grosjean:** “Op zeer vroege leeftijd. Toen ik zelf nog een kwajongen was trainde

ik reeds een team....op de camping. Er waren in de buurt waar ik opgroeide campings in overvloed. Tijdens de zomer werden er wedstrijden georganiseerd onder de verschillende campings. Toen reeds ontdekte ik dat ik goed was in het animeren en leiden van een groep. Later, tijdens mijn spelerscarrière, noteerde ik veel van mijn trainingen en trainingsmethoden”.

### **Kon u zichzelf als speler indenken dat u op een dag trainer zou worden?**

**Marc Grosjean:** “Elke speler droomt ervan om op een dag proftrainer te worden. Maar iedereen heeft het op een dag wel door dat er meerdere kandidaten zijn en slechts een minderheid de kans zal krijgen om trainer te worden”.

### **U cultiveert ook een enorm respect voor twee van uw trainers: Yves Baré en Georges Heylens. Kunt u dit uitleggen?**

**Marc Grosjean:** “Yves Baré was een zeer harde werker die voor 200% voor de club leefde. Hij zorgde ervoor dat de meeste spelers een merkbare vooruitgang boekten. Soms was hij zeer hard en streng maar steeds correct. Toen ik aankwam bij Standard kreeg ik slechts twee kansen om mijn plaats in het team te veroveren, niet meer. Onder zijn leiding heb ik mijn kans gegrepen, net zoals vele andere jongeren. Hadden we het geluk niet gehad om ooit op een trainer te vallen van zijn kaliber, dan hadden we nooit in eerste klasse gespeeld. Wat Heylens betreft, hij las het spel onvoorstelbaar goed. Hij kon op voorhand anticiperen door zijn voetbalkennis. Hij beheerste zowel het spel van zijn team als dat van de tegenstander. Hij kende ook de kunst om zijn spelers steeds beter te laten spelen, hun limieten te verhogen, hun grenzen te verleggen. Hij had me er bijna van overtuigd dat ik het zou schoppen tot international”.



*Wij hebben steeds de neiging om onszelf te onderschatten. Belgen belichten meestal eerst de dingen die niet goed gaan en dan pas de dingen die positief zijn. Met de huidige middelen in het Belgisch voetbal denk ik dat we het niet zo slecht doen (Photonews).*

### **Het toeval wil dat u na uw aankomst in FC Bergen onvrijwillig meewerkte aan het ontslag van uw leermeester, Robert Waseige. Enkele maanden nadat hij ei zo na Brazilië uit de wereldbeker geknikkerd had, werd hij na de verliesmatch tegen Bergen op straat gezet. Het gaat zeer snel in jullie beroep?**

**Marc Grosjean:** “Ik het kader van de Pro License opleiding heb ik het geluk gehad om samen met mijn andere collega-trainers een bezoek te brengen aan uitzonderlijke trainers zoals Lippi (Juventus) en Muller (Lens). Elk had zijn eigen visie, maar iets dat steeds terug kwam was de bedenking: “de waarheid van vandaag is niet de waarheid van morgen”. In werkelijkheid moet elke trainer op elk moment klaar zijn om zijn biezen te pak-

*Op Anderlecht en Standard hebben we op dezelfde wijze gespeeld als thuis tegen Antwerpen en Beveren. We hebben ons systeem nooit verloochend en houden vast aan het onze. Zodoende worden spelers niet overladen met verschillende spelsystemen en tactieken.*

ken. Dit beroep is meedogenloos en het is steeds de trainer die als eerste op straat gezet wordt als het niet goed gaat met de ploeg. In een normaal bedrijf is dit niet de meest gangbare weg. Aan kaderpersoneel laat men tenminste de kans om iets bij te sturen. Maar voetbal is geen business als een andere. Zeker in België, waar een bestuur, meer dan ergens anders, enkel denkt op korte termijn. Voetbaltrainers hebben een ongelooflijk tof en interessant beroep, maar we moeten de mindere kanten erbij nemen”.

### **Slechts eenmaal heb u het moeten meemaken dat u een ontslagbrief kreeg. Wat hebt u geleerd uit uw ontslag in La Louvière?**

**Marc Grosjean:** “Eerst en vooral was ik zeer verbaasd en uiteraard blij met zoveel blij van sympathie na mijn ontslag. Ik heb kunnen vaststellen dat ik in het voetbalmilieu op veel appreciatie kon rekenen, wat uiteraard een hart onder de riem betekent. Ik heb een paar dagen afgewacht en dan een introspectie gedaan. In plaats van de schuld op iemand anders te steken heb ik mezelf eens gevraagd hoe het kwam dat ze me ontslagen hebben. Ik heb zeer verrijkende gesprekken gehad met journalisten, spelers, vrienden en mijn familie. En het nadenken heeft me erna veel terug bezorgd. Nadat we met Bergen de eindronde wonnen, heb ik getracht om de fouten die gemaakt werden in La Louvière te vermijden. Ik begon met een propere lei en bekeek of elke speler zijn plaats had in eerste klasse. In La Louvière hebben we met bijna een identieke ploeg die in tweede kampioen werd in eerste klasse trachten te starten. Wat niet het verhoopte resultaat opleverde.

Je zou denken dat een trainerscarrière pas echt start na je eerste ontslag. Na mijn ontslag heb ik even getwijfeld of ik in eerste klasse nog aan de bak zou komen. Maar het is net het tegenovergestelde wat me overkomen is”.

### **Denkt u dat u in Bergen kan afmaken wat u in La Louvière niet hebt kunnen beëindigen?**

**Marc Grosjean:** “Het zou van mijn kant pretentius klinken moest ik zeggen dat ik voor het leven trainer van FC Bergen zou blijven. Maar 1 ding is zeker, ik zal me niet meer met te veel zaken tegelijk bezighouden zoals ik deed bij de Wolven, waar ik me met veel te veel zaken bezighield, ten koste van mijn hoofdtak. Ik wil me niet meer als gek vastbijten in onbelangrijke dingen. In Bergen houd ik me bijvoorbeeld nog enkel bezig met het eerste elftal en de 16+ spelers. De rest is niet meer aan mij besteed”.

### **Is het toevallig dat u blijft werken in het centrum van de Borinage?**

**Marc Grosjean:** “De komst van Verbist in Bergen is zeker niet vreemd aan het engagement dat ik hier heb. Maar los daarvan moet ik toegeven dat er hier een zeer aangename sfeer hangt, welke me doet denken aan mijn succesjaren in Seraing. Ik houd ervan om de sfeer terug te vinden en er me mee te identificeren.

Het doet me dan ook enorm veel plezier dat ik aan de supporters van Bergen, die op professioneel en financieel gebied relatief arm zijn, een beetje plezier en troost kan te bieden”.

### **Hoe verklaar je de goede positie die Bergen op dit moment in het klassement heeft?**

**Marc Grosjean:** “Ik ben eerst en vooral zeer verheugd dat we ons reeds na 22 wedstrijden hebben kunnen verzekeren van het behoud in eerste klasse, wat ons primordiaal doel was bij aanvang van het seizoen. Deze prestatie wordt niet door iedereen naar waarde geschat. We moeten al lang terug gaan in de tijd, tot bij Moeskroen, om zulk exploit van een nieuwkomer te zien. In alle eerlijkheid moet je erkennen dat onze rekrutering heel goed en effectief geweest is. Voor dat we het geheel uitwerkten hebben we een paar mensen moeten ontlagen, wat pijnlijke maar onvermijdelijke keuzes waren.

Bovendien was Jean-Claude Verbist heel vindingrijk door het aantrekken van goede spelers waar geen enkele andere club aan dacht. Neem Cédric Rousel als voorbeeld. We hebben onze keuze laten vallen op spelers die ervaring hadden in eerste klasse, die hun ritme niet kwijt waren, zelfs als ze in hun club niet aanzien werden als titularissen. Door hun verwijzing naar een B of C elftal waren ze allemaal op revanche uit toen ze hier aankwamen. Door hun de kans te geven kunnen deze spelers zich bewijzen en kregen ze echt honger en terug zin in het spel. Op deze manier kunnen ze de twijfelaars overtuigen van hun kunnen. De uitwerking van dit geheel heeft dan ook zijn prijs. FC Bergen heeft dit aanvaard en heeft er tot vandaag nog geen spijt van, volgend jaar spelen we immers terug in eerste klasse”.

### **Om te bouwen hebt u een solide basis nodig. Welnu, Bergen beschikt over één van de vier beste verdedigingen van eerste klasse. Als er zo weinig tegendoelpunten vallen, is dat deels te danken aan het systeem. Wat is de tactiek van dit Bergen?**

**Marc Grosjean:** “Eerst en vooral heb ik een paar zeer belangrijke schakels op het terrein. Ciobotariu heeft een ongelooflijke ervaring, net als Joly en Suray. In het doel hebben we met Van de Putte een enorme gids. Hij geeft achteraan heel veel richtlijnen aan zijn ploegmaats. Het werk van deze schakels in het raderwerk is zeer belangrijk en zelfs in eerste klasse zijn er weinig ploegen die over zulke spelers beschikken. Om toe te geven stond ik bij de start van het seizoen een beetje sceptisch tegen het spelen van vier op een rij achteraan. Het is uiteindelijk Ciobotariu die me tijdens de stage als voorbereiding op het nieuwe seizoen overtuigde om met vier achteraan te starten. De Roemeen verzekerde me dat hij de laatste lijn goed kon organiseren in zone, net zoals hij dat bij Standard deed, samen met Van Buyten. Ik heb het risico aanvaard vanaf het begin van het seizoen, en met succes. Dat bracht in het team zulk vertrouwen

*We spelen altemeer een 4-3-3 of een 4-5-1 om zodoende een hele snelle en goede omschakeling te hebben tussen verdedigen en aanvallen. Bij balverlies vraag ik alle aanvallers om terug te plooiën tot aan de middenlijn om daar de middenvelders te helpen. Bij een offensieve omschakeling mag iedereen de aanvallers ondersteunen, behalve die centrale verdedigers welke enkel op stilstaande fases altemeer mogen meeschuiven.*

dat de groep durfde, tegen wie of met welke inzet dan ook. Op Anderlecht en Standard hebben we op dezelfde wijze gespeeld als thuis tegen Antwerpen en Beveren. We hebben ons systeem nooit verloochend en houden vast aan het onze. Zodoende worden spelers niet overladen met verschillende spelsystemen en tactieken.

We spelen alternerend een 4-3-3 of een 4-5-1 om zodoende een hele snelle en goede omschakeling te hebben tussen verdedigen en aanvallen. Bij balverlies vraag ik alle aanvallers om terug te plooiën tot aan de middenlijn om daar de middenvelders te helpen. Bij een offensieve omschakeling mag iedereen de aanvallers ondersteunen, behalve die centrale verdedigers welke enkel op stilstand de fases alternerend mogen meeschuiven. Het resultaat van dit Bergen is dan ook geen optelsom van individuele talenten, maar van een groep die goed samen voetbalt”.

### **De ploeg begint ook op verplaatsing goed te scoren. Verandert u de plannen als er buitenhuis gevoetbald moet worden?**

**Marc Grosjean:** “Nee, ik heb er enkel nadruk op gelegd dat we buitenhuis een beetje minder risico moeten nemen. Ik heb het geluk dat deze groep een voorliefde heeft voor offensief voetbal. Maar we mogen ons ook niet te naïef opstellen en als muizen in de val lopen. Sommige van onze spelers die eerste klasse niet gewoon waren hadden bijvoorbeeld schrik om de bal in de tribune te keilen als het nodig was. Ik heb dan ook uitgelegd dat het tot niets leidt als men mooi voetbalt brengt maar de effectiviteit vergeet”.

### **Uw spelers zijn niet speciaal verwend. Integendeel. Spelers die het meest verwend zijn presteren het minst. Belemmert comfort de spelers om goed te spelen?**

**Marc Grosjean:** “Ik ga niet zover om dit te zeggen. We proberen de spelers niet meer op te voeden zoals ze dat met ons deden. Ik was een kind van de straat. Zoals vele anderen hebben we het allemaal zelf moeten uitzoeken en ons zelf een weg maken. Je moet meegaan met de tijd. Als trainer tracht ik ook om de spelers in de best mogelijke omstandigheden te laten spelen en trainen. Ik hoop dan ook dat de club de nodige inspanningen zal kunnen doen om de infrastructuur en de speelomstandigheden in Bergen te verbeteren. We moeten steeds trachten te verbeteren, maar we mogen nooit uit het oog verliezen wie we zijn en van waar we komen”.

### **Men zegt wel dat de spelers steeds minder en minder dankbaar zijn?**

#### **Is dat correct?**

**Marc Grosjean:** “Ik maak me geen illusies meer in dit wereldje. Het klopt dat ik zwaar ontgoocheld was door een paar van mijn oud spelers van La Louvière. Waar ik ook trainer geweest ben, ik heb steeds mijn verantwoordelijkheid opgenomen op het vlak van transfers. Meestal werden de spelers aangeworven op mijn aanbeveling. Als ze een nieuwe club kregen, was het omdat ik hen aangeraden had. Ik merk dan ook dat er spelers zijn met een heel kort termijn geheugen. Met deze parameters moet je dan ook rekening houden als je voetbaltrainer bent. Ik tracht dan ook elke dag er het beste van te maken en te steunen en te bouwen op mijn trouwe medewerkers”.

### **Hoort u ook bij de groep van voetbal-kenners die vindt dat een voetballer te weinig traint?**

**Marc Grosjean:** “Hier ben ik helemaal niet mee eens. Dankzij onze studies en onze bezoeken aan buitenlandse trainers, samen met collega-trainers van de Pro License, in Italië en Frankrijk, kunnen we er van overtuigd zijn dat we zeker bij de beteren horen qua belasting tijdens de trainingsweek. Een voorbeeld: in Juventus Turijn ziet een normale week tussen twee wedstrijddagen er als volgt uit: dinsdagnamiddag staat de eerste training op het programma, na anderhalve dag rust.

Tijdens de vier andere dagen staat slechts één training per dag op het programma. Als we in België op deze wijze zouden werken zou iedereen ons neersabelen en zeggen dat we niet ernstig trainen. In tegenstelling met andere landen werken wij te weinig in de diepte, door een tekort aan middelen, op bijvoorbeeld medisch vlak. De verzorging van spelers en trainers verloopt er optimaal. Dat is de waarheid”.

### **Heeft Roussel zijn plaats in de nationale ploeg verdiend?**

**Marc Grosjean:** “Absoluut. Cédric is beloond voor het harde werk dat hij in het begin van het seizoen heeft geleverd. Hij is teruggekeerd uit Engeland met serieus wat overgewicht. Door individueel te trainen met bovenop een stage in Spa, heeft hij dagelijks aan zijn gewicht en conditie kunnen werken. Onze medische staf heeft dan ook onwaarschijnlijk werk verricht. Cédric weet bovendien wat hij wil. Hij behaalt bij FC Bergen een veel hoger niveau dan dat hij ooit haalde bij Coventry”.

### **Waar zal de toekomst u naar toe brengen?**

**Marc Grosjean:** “Alleen God zal het weten. Bovendien fixeër ik me niet meer op mijn toekomstplannen. Mijn contract met FC Bergen loopt tot 2004. Zolang ik me goed voel in de club en ik voel dat we vooruitgang kunnen maken zou ik niet weten waarom ik van club zou moeten veranderen”.

### **Wat vindt u van het niveau van onze competitie?**

**Marc Grosjean:** “Wij hebben steeds de neiging om onszelf te onderschatten. Belgen belichten meestal eerst de dingen die niet goed gaan en dan pas de dingen die positief zijn. Met de huidige middelen in het Belgisch voetbal denk ik dat we het niet zo slecht doen. Het volstaat om naar de resultaten van onze nationale teams te kijken. Spijtig dat de clubs niet in staat zijn om meer geld te investeren in de opleiding van de jeugd en deze jeugd goede jeugdtrainers te bieden. Persoonlijk vind ik dat we op de verkeerde weg zijn als de we clubs dwingen om hun tijd, energie en geld te steken in het sociaal aspect van de sport. Laat de opleiding van spelers gebeuren door de topclubs, de amateurclubs kunnen dan hun sociale rol uitwerken. Ik weet dat men mijn uitspraak op verschillende wijzen kan interpreteren. Maar neem het voorbeeld van Bergen, heeft zijn eigen terreinen en installaties, maar zou zich beter beperken tot de opleiding van een 150 tal jonge spelers in plaats van 350 spelers, daar is de infrastructuur immers niet voor berekend”.

### **Nog een laatste vraag: wat vindt u als leerling van de Pro License opleiding van deze cursus?**

**Marc Grosjean:** “Laat ons duidelijk zijn, de Pro License, net als al de andere opleidingen, maakt geen goede of slechte trainer van je. Maar een opleiding is een verplichte zaak, niet enkel in België, maar ook in het buitenland. Ik vind trouwens dat de Belg zich niet voldoende verkoopt, zeker in het buitenland. Als ik gesprekken voer met mijn collega trainers heb aan de Federale Trainersschool, dan realiseer ik me dat we voldoende kwaliteiten hebben om het ook in het buitenland te maken. In de toekomst zie ik dit veranderen. In België zullen de vacatures voor trainers, raar maar waar, eerder schaars worden...”

# Mediatraining, een noodzaak?

Kristof Geeraerts, hoofdredacteur *Dug-Out*

Cees Wijburg is een van de meest veelzijdige mensen in het medialand in Nederland en Vlaanderen. Ruim twee decennia werkt hij voor de Nederlandse Omroep NOS en de wereldomroep en is reeds verschillende jaren correspondent voor de VRT. Hij is bekend als nieuwslezer, maar ook in de reclamewereld, waar hij met zijn rustige en herkenbare stem veel reclameboodschappen inspreekt. Voor bedrijven en instellingen werkt hij als gespreksleider of dagvoorzitter. Ook als mediatrainer heeft hij zijn sporen verdiend. Wijburg is gastdocent 'communicatie&mediatraining' aan de VLEKHO Business School in Brussel. In Nederland en België begeleidt hij veel topsporters, vooral voetballers, en leert hen om te gaan met de media. Volgens Wijburg moeten voetballers niet alleen trainen op techniek en tactiek maar ook op het randgebeuren. Hoe ga je om met de pers? Hoe ga je om met de journalistiek? De journalistiek is immers het instrument waarmee je je achterban kan bereiken. Een instrument om je publiek te informeren. Daarnaast kloppen veel mensen uit de sportwereld en het bedrijfsleven bij Wijburg aan voor individuele training of advies.

Naar aanleiding van de Pro-License-bijeenkomst hadden we een gesprek met mediatrainer Cees Wijburg, waar deze een uiteenzetting hield over mediatraining. Meer en meer wordt, naast de prestaties op het veld, ook de mens achter de speler beschreven in de nationale en regionale media. De tabloidachtige manier van schrijven, zoals we dit kennen in Engeland, is ook naar onze streken overgewaaid. De speler is niet meer de noeste werker die het veld op gaat en zijn werk doet. Neen, voetballers zijn echte vedetten geworden. Het voorbeeld bij uitstek is David Beckham. Heeft hij een nieuw kapsel, dan jui-

chen de kapsalons, waar ook ter wereld, omdat velen een kopie willen zijn van hun idool. Neem Ronaldo, Figo of Zidane, dat zijn echte vedetten. Dat betekent ook dat zich filmsterachtige taferelen afspelen rond de spelers. Het privé-leven wordt belicht, het probleem met de vrouwen die op de spelers afkomen wordt in de picture geplaatst. Als speler of trainer moet je er mee leren omgaan. Het is inherent aan een voetbalcarrière dat je met de pers te maken krijgt, om het even op welk niveau je speelt. Daarom organiseert mediatrainer Wijburg lesmodules om beter te leren omgaan met de pers.

*Het is inherent aan een voetbalcarrière dat je met de pers te maken krijgt, om het even op welk niveau je speelt (Photonews).*

**Mediatraining krijgen, het lijkt in deze communicatiemaatschappij een must. Waar haalt een mediatrainer zijn mosterd? Er bestaan immers geen opleidingen voor?**

**Cees Wijburg:** "Er bestaan uiteraard geen studies om mediatrainer te worden. De basis ervoor is een gedegen journalistieke achtergrond en daarenboven moeten spelers, trainers en bestuursleden uitgelegd worden waarover en waarrond de journalistiek draait. Je moet duiding geven en situeren waar de journalisten op uit zijn. Spelers en trainers moeten zich kunnen wapenen tegen (sommige) journalisten. Het is een waarschuwing aan de spelers. Nu het journalistieke landschap aan het veranderen is en de journalist steeds brutaler wordt in zijn interviewstijl, is het belangrijk dat je jezelf als topsporter – want voetbal is een absolute topsport – voorbereid op het omgaan met de pers.

Je moet niet alleen trainen op techniek en tactiek, maar ook op het randgebeuren. Hoe ga ik om met de pers? Hoe ga ik om met de journalistiek? De journalistiek is een instrument om je achterban te bereiken. Om je publiek te informeren. Supporters zijn geïnteresseerd geraakt in de achtergronden van Jan Koller en Gilles De Bilde. Sinds België Thomas Buffel heeft ontdekt, weliswaar via Nederland, lees je alles over hem in de Belgische pers. Dat is er allemaal bijgekomen. Plotseling komt er veel aandacht voor zulke spelers. Dagelijks hangen er een twintigtal journalisten aan de telefoon, moet een topvoetballer meerdere interviews geven”.

### **Kan je iemand coachen om tegen een journalist te praten?**

**Cees Wijburg:** “Op deze media-aandacht moet je voorbereid zijn. Dit moet gemanaged worden, je moet gecoacht worden. Het gaat erom met de journalist af te spreken waarover hij met je wil spreken. Iemand die geïnterviewd wordt moet denken: kan ik hiermee scoren? Heb ik iets aan dat interview? Informeer ik mijn achterban hiermee mee? Zet ik hier mijn sport, mijn club en mezelf goed in beeld? Als je voelt dat dit niet kan, dan moet je het absoluut vermijden. Dan moet je neen durven zeggen voor een interview. Maak je er wel goede publiciteit mee, dan moet je de kans aanpakken en er mee scoren. Het gaat erom dat je een bepaald imago opbouwt waarmee je verder kunt.

Je moet voor een club niet alleen aantrekkelijk zijn als speler, maar je moet ook een uithangbord zijn van je club. Ook voor de sponsors moeten een speler en zijn club interessant overkomen. Je kan dan als speler wel denken dat je met sponsors niets te maken hebt, maar het is dank zij hen dat je kan voetballen”.

### **Emoties**

#### **Vele topsporters vluchten wel eens in clichéantwoorden? Is dat een goede manier?**

**Cees Wijburg:** “De meest riskante momenten voor een voetballer of trainer zijn als je emotievol het terrein verlaat en er wordt je onmiddellijk een microfoon onder de neus gestoken. Ga dan nooit over tot standaardantwoorden of clichéantwoorden. Je moet weten dat een journalist zijn werk uitvoert en hiervoor gerespecteerd moet worden. Iedereen brengt uiteraard zijn eigen karakter mee. Probeer in elk geval steeds te anticiperen. Als je bijvoorbeeld na een rotmatch van het veld komt, helemaal tegen te zin, en je loopt richting journalist, denk dan al even voor jezelf ‘wat zou die journalist kunnen vragen?’. Soms ben je dan met heel andere dingen bezig dan waarvoor je betaald wordt. Je bent ontgoocheld over je prestatie, maar daar staat reeds die journalist die wil weten wat er allemaal mis liep. Uiteindelijk staat de journalist daar voor de speler. Zo werkt het nu eenmaal, journalisten verwachten een antwoord. Dat moet een speler steeds in het achterhoofd hebben.



Sta je plots voor de camera van Canal+ dan heb je uiteraard niet veel tijd meer om te anticiperen. Dat vraagt kennis en routine. Voetbaltrainers maken dat ook mee. Als ze naar de persruimte wandelen, hebben ze even de tijd om alles op een rijtje te zetten en zich voor te bereiden op de persbabbel. Emillio Ferrera anticipeert hierop en maakt reeds tijdens de wedstrijd aantekeningen die hij kan gebruiken tijdens het gesprek met de journalisten. Dat is buitengewoon professioneel.

Waar ik een hekel aan heb en wat dringend moet veranderen, is dat journalisten onmiddellijk na een wedstrijd de spelerskleedkamer binnenstormen, zoekend naar wilde verhalen. Dat kan gewoonweg niet. Uiteraard weet de journalist dat net daar sensatie te vinden is. Wees dan als speler of trainer op je hoede. Gesprekken ‘out of the record’ bestaan niet, een journalist neemt deze dingen mee en kan die vroeg of laat gebruiken”.

#### **Hoe verloopt mediatraining in de praktijk? Zijn er verschillende modules en zijn er mogelijkheden voor spelers, trainers en bestuursleden?**

**Cees Wijburg:** “Bij het geven van mediatraining wordt steeds uitgegaan van een theoretische basis, waarin inzichtelijk wordt gemaakt waarom je met de pers moet praten en op welke wijze. Waarom ben ik wel of niet interessant voor de pers? Hoe kan ik mezelf goed profileren? Er zijn veel vraagstukken waar een voetballer hulp voor nodig heeft, waarin voetballers begeleid moeten worden. Wat heeft men bereikt of wat wil men bereiken met het interview? Is de doelstelling gehaald? Zo nee, hoe komt dat? Ik leg de personen een vragenlijst voor zodat zij zelf kunnen analyseren of het interview goed was. Het gaat erom dat je mediauitingen, in de waan van de dag, kritisch worden bekeken.

*Beelden van Michel Verschueren gebruik ik regelmatig tijdens mijn mediatrainingen. Dikwijls ben ik gecharmeerd hoe hij de persaandacht naar zich toetrekt en hoe goed hij op voorhand weet wat hij wil vertellen, niet meer en niet minder. Dat doet hij fantastisch. De mediatechniek heeft hij goed door, hij weet de media te bespelen (Photonews).*

*Emillio Ferrera anticipeert op de persbabbel en maakt reeds tijdens de wedstrijd aantekeningen die hij kan gebruiken tijdens het gesprek met de journalisten. Dat is buitengewoon professioneel.*

*Gesprekken ‘out of the record’ bestaan niet, een journalist neemt deze dingen mee en kan die vroeg of laat gebruiken”.*

## Media gebruiken of intern houden?

Een tijdje geleden heeft Pierre Van Hooydonk flink van zich afgebeten in de pers. Kan dat of houd je zulke gesprekken intern? Van Hooydonk stelde openlijk de mentaliteit van de groep aan de kaak. Daar kan je zwaar voor veroordeeld worden. Maar ik vind dat prima. Soms kan je autoriteit binnen een elftal niet in het daglicht zetten, misschien kan een trainer het niet zodanig verwoorden. Dan kan je de pers inzetten, gebruiken, om je boodschap in de kijker te plaatsen. Dan moet men niet zeuren dat alles intern moet worden gehouden. Gebruik de media maar. Maar je moet dan wel zo intelligent zijn om de pers goed te gebruiken. Het is absoluut van belang voor de club dat je zegt dat je jezelf zorgen maakt over de mentaliteit van de club, zoals Van Hooydonk deed. De mentaliteit moest veranderen, er was geen samenhang en eenheid kon hij via deze weg terugwinnen, de mensen opnieuw prikkelen om een oplossing te vinden. Maar dan moet je echt autoriteit hebben of charisma uitstralen. Extraverte personen moet je echter soms wel afremmen. Spelers moeten ook niet te veel in te picture te komen, want dat is dodelijk. Mensen gaan dan zeggen: Oh nee, daar heb je hem weer, en dat werkt tegen je.

In overleg met de technische staf van de club hebben we een gesprek. We bespreken hoe het imago van de club is, of men het goed vindt of dat het eventueel beter kan. Welke spelers leveren problemen op, waar moeten we aan werken? Bij de voorbereidingen duik ik steeds het archief in, bekijk enkele van hun interviews en trek dan naar de spelersgroep. De problemen worden overlopen, de valkuilen, hun angsten voor de media, ... en op basis van deze bevraging wordt een programma opgesteld. Het is dus echt maatwerk. Het is dus niet zo dat een mediatrainer met een valies vol trucs naar daar trekt. Nee, het gaat over een bepaald team, met zijn of haar specifieke mediaproblemen. Je verdiept je in de materie en zoekt naar antwoorden op hun problemen.

De lagere klassen hebben hier eveneens mee te maken. Ook provinciale ploegen halen de regionale pagina's in de kranten, komen op de radio en de regionale TV. Ook op micro-niveau is dit zeer belangrijk, want daar zijn ook sponsors die veel geld in de club steken en een correcte return willen in de media. Die sponsors zijn steeds tevreden met respons in de media. Ook op het laagste niveau is media-aandacht nodig en belangrijk. Maar dit behoeft een professionelere instelling van spelers, trainers en bestuursleden. Zolang dat er niet is, zal men het nut van mediatraining niet begrijpen.

Daarom is het belangrijk dat trainers ook oog hebben voor de media. Het elftal moet goed in the picture staan. In de nabespreking van de wedstrijd kan een trainer aan de spelers vragen of ze de krant hebben gelezen. Spelers en trainer moeten de krant lezen. Als je een profsporter bent en er goed aan verdient, dan moet je net als een politiker, een acteur of filmster de kranten lezen. Hoe wordt er over je geschreven? Hoe profileer je jezelf in de media? Dit moet geëvalueerd worden in het elftal. Die verantwoordelijkheid moet worden meegegeven aan een trainer. Je moet recht in je schoenen staan. Steeds jezelf de vraag stellen: 'waarom

schrijft die journalist zo of zo?', steeds heel kritisch voor jezelf zijn.

Wat ik als mediatrainer wil bereiken is dat elke voetballer of trainer niet alleen zijn functioneren op het terrein bekijkt, maar ook zijn omgang met de pers. Als media-man, als uithangbord en als boegbeeld van de club. Een trainer moet ook hierin zijn verantwoordelijkheid opnemen. Ik bedoel hiermee, Anderlecht is niet de ploeg van Michel Verschuere, maar Anderlecht is de ploeg van trainer Hugo Broos. Broos moet dat dan ook uitstralen. De trainer moet meer naar voren worden geschoven.

Voorzitters bijvoorbeeld zouden ook geen uitspraken mogen doen over het technisch beleid. Daarom bestaat er ook een module voor voorzitters. Een voorzitter heeft te maken met een beheerraad, een bestuur, en staat daarvan natuurlijk aan het hoofd. Voorzitters zijn meer ijdele mannen, dat geldt voor ieder land. Voorzitters zijn daarom moeilijker te sturen. Ik leg hen uit hoe ze in hun huis brand kunnen voorkomen. Maar meestal nemen ze pas contact op als het huis al aan het branden is. Dan zijn ze als 'makke lammetjes' zoals wij dat noemen in Nederland. Het gebeurt meestal als het te laat is. In een crisissituatie zijn ze uiteraard makkelijker te sturen omdat ze dan snakken naar antwoorden en oplossingen. Ze hangen als het ware aan je lippen en smeken je om hen te helpen".

### Wat versta je onder mediatraining, hoe gaat het in zijn werk?

Cees Wijburg: "Mediatraining kan je geven aan een klein groepje mensen, maar ook individueel, het hangt van de doelgroep en de noden af. Elke module wordt opnieuw uitgeschreven en aangepast aan de doelgroep. Als ik bijvoorbeeld als mediatrainer instructies geef aan de trainers die de Pro-license in België volgen zal ik een hele andere module uitwerken dat deze die ik in Nederland gebruik. In Nederland zijn er meerdere clubs die een persattaché hebben.

In België lijken de meeste organisaties die niet nodig te hebben.

Mediatraining bestaat voor bestuursleden, trainers, voetballers en jeugd. Het is uiteraard niet nodig om een intensieve training te geven aan jeugdspelers. Wel aan sommige spelers die doorstromen naar een contract. Daar is het interessant voor. Die spelers zijn nog goed te beïnvloeden en op te leiden".

### Zijn er een paar eenvoudige tips die je spelers en trainers kan meegeven?

Cees Wijburg: "Blijf steeds jezelf en je natuur trouw. Iemands karakter kan je niet veranderen, wel zijn gedrag. Sommige personen hebben een rijke traditie en mag je niet trachten te coachen, denk bijvoorbeeld aan Raymond Goethals. Beelden van Michel Verschuere gebruik ik regelmatig tijdens mijn mediatrainingen. Dikwijls ben ik gecharmeerd hoe hij de persaandacht naar zich toetrekt en hoe goed hij op voorhand weet wat hij wil vertellen, niet meer en niet minder. Dat doet hij fantastisch. De media-techniek heeft hij goed door, hij weet de media te bespelen. Hij bereikt zijn doel. Hij is hierdoor een ideale bliksemafleider voor de club indien er bepaalde problemen zijn. In die rol weet hij zich voortreffelijk te kwijten van zijn taak".

### Moet iedereen en kan iedereen in een ploeg gecoacht worden?

Cees Wijburg: "Opvallend is dat er lange en prachtige contracten opgesteld worden met spelers. In Nederland wordt er ook vaak een gedragscode in het contract beschreven. De stropdas moet juist zitten zodat het logo van de club merkbaar is, ... meer een huishoudelijk contract. Maar er staat spijtig genoeg bijna nooit iets in over media. Hoe gaan wij als club om met de media. Ik zou feitelijk willen dat er binnen het voetbalbedrijf richtlijnen worden afgekondigd. Als deze dan geschonden worden, dan kan je sanctioneren. Zo zou je bijvoorbeeld steeds je perscontacten moeten melden aan de organisatie. Je gaat uiteraard geen mensen mond-

dood maken, maar wel dat een organisatie zicht heeft op wat de spelers over de organisatie zeggen”.

## Tips

**Cees Wijburg:** “Gebruik de pers op een goede manier, blijf steeds jezelf, doe geen concessies en spreek steeds de waarheid. Improviseer niet, lieg niet, ga geen uitspraken doen die niet bij je passen, realiseer wie je bent en blijf kritisch naar jezelf kijken. Bereid je ook steeds goed voor op een interview. Dat is belangrijk. Weet wat je zelf wil bereiken, besef wat een journalist van je wilt en wat hij met je kan. Sta ook niet stil bij de waan van de dag. Je kan een kwetsuur krijgen en uitgeschakeld geraken en nooit meer aan de bak komen.

Kies ook de juiste momenten uit als je iets wil zeggen in de media. Kom niet elke dag in het nieuws, want dat geeft een oververzadiging. Dat komt helemaal niet sympathiek over. Als je een goed imago hebt opgebouwd – een goed imago en een goeie relatie met de pers bouw je op – „als sympathiek wordt ervaren tijdens je carrière, kan je reeds denken aan je carrière na het voetballen. Analyticus worden, commentator, journalist....

Kijk naar Jan Mulder, zijn zoon Joeri Mulder, we zien het met tal van oude voetballers. Dat hebben ze onder meer bekomen door steeds op een correcte manier met de journalisten om te gaan. Dat betekent niet dat je geen stoute uitspraken mag doen, dat je niet kritisch mag zijn. Je mag best jezelf onderscheiden en er een gezonde mening op nahouden. De tijd is voorbij dat je na je carrière een sigaretten- of sigarenwinkel opent. Je moet verder in het leven, je moet verder verdienen. Spelers moeten nadenken over hun carrière. Echte toppers zien er nu reeds het nut van in en volgen mediatraining. Ook al ben je een middelmatige speler die steeds een sympathieke band had met pers en publiek, dan biedt mediatraining je meer kansen voor de toekomst”.

## Vele clubs trachten de club professioneel te managen, hoort mediatraining in deze visie?

**Cees Wijburg:** “Het is een onderdeel van het meer professionaliseren van je voetbalorganisatie. Sef Vergoossen is daarvan een pracht van een voorbeeld. Hij kijkt eerst naar de organisatie van een club voor hij er begint te werken. Dat is een tip die ik aan elke trainer wil meegeven. Ga je aan de slag in een nieuwe club, kijk dan naar de organisatie van een club, hoe werkt ze? Wat is mijn functie, wat is de reikwijdte van mijn functie? Hoe is de medische staf georganiseerd, de voedingsbegeleiding, de psychologische en mentale begeleiding, hoe is de omgang met de pers geregeld? Hoe zijn de faciliteiten? De meeste trainers kijken verkeerdelijk eerst naar het geld. Maar daarmee speel je de bal verkeerd. Zijn de voorwaarden er om optimaal te functioneren, in wat voor organisatie stap ik? Word ik niet na elke wedstrijd het gras voor de voeten weggemaaid door de voorzitter, die zijn analyse van de wedstrijd in de pers gooit?

Trainers zeggen wel eens: “die voorzitter van me is veel te veel supporter en die gaat mijn wissels, mijn opstelling beoordelen en veroordelen in de pers”. Dat kan niet, een voorzitter moet zijn functie en zijn rol kennen, moet sereen zijn ten opzichte van het technisch beleid. Je mag hem aanspreken op de visie van de club, de aankopen, maar het technische aspect blijft een terrein van de trainers. Dat zijn zaken die aangeleerd moeten en kunnen worden.

Een voetballer moet ook geleerd worden dat je een voorbeeldfunctie hebt, dat je jezelf niet alles kan permitteren. Je kan als speler ook wel het recht willen op een privé-leven, maar je moet beseffen dat dit beperkingen heeft. Als dat inzicht er niet is, als je dan toch dag en nacht in de kroeg hangt, dan ga je het niet redden. Normen en waarden horen daar ook bij”.

In ons volgend nummer geeft Cees Wijburg tips hoe je met de pers moet omgaan en stelt een mediage-dragscode voor sporters en trainers voor.

*Ook provinciale ploegen halen de regionale pagina's in de kranten, komen op de radio en de regionale TV. Sponsors zijn steeds tevreden met respons in de media. Ook op het laagste niveau is media-aandacht nodig en belangrijk.*

## Wat met een persboycot?

**Cees Wijburg:** “Een persboycot is verwerpelijk. Die draait steeds uit in het nadeel van de groep en de spelers. Dat moet je niet doen. Als je een bepaald rumoer veroorzaakt in de pers rond je eigen persoon, dan vind ik dat je dat zelf veroorzaakt. Je kan dan wel merken dat bepaalde journalisten je minder goed liggen. Die moet je dan niet persé willen opzoeken. Maar een persboycot dat kan niet, nooit. Want je hebt de verplichting om je achterban en de supporters te informeren. Hiermee straf je dus alleen de supporters. Bedenk ook dat de journalist niet meer is dan een doorgeefluik om je achterban te informeren. Dat is de werkelijkheid”.

## Spreeken over privé-zaken?

**Cees Wijburg:** “Meer en meer zie je rubrieken in magazines en kranten die handelen over het privé-leven van voetballers. Dat hoeft helemaal niet. Je ziet de jonge spelers staan bij hun dure auto of kast van een villa. Over het privé-leven mag een speler in een interview wel iets zeggen, maar je moet niet al te kapitalistisch overkomen. Ik raad ook altijd aan om niet over salarissen te praten, dat wekt steeds jaloezie op. We weten allemaal dat een voetballer veel verdient. Het wekt agressie op bij de duizenden mensen die in het stadion zitten en weten dat ze nooit zoveel zullen verdienen. Mensen gaan je uitschelden, naar Romeins voorbeeld”.

**BFC**

## **BFC-clinic Waremmme**

|                            |   |                                                     |
|----------------------------|---|-----------------------------------------------------|
| Wanneer                    | : | Zaterdag 10 mei 2003.                               |
| Waar                       | : | Waremmme – rue de Huy (I.P.E.S.).                   |
| Deelnamprijs               | : | Voor niet-BFC-leden: € 57.<br>Voor BFC-leden: € 17. |
| Maximaal aantal deelnemers | : | 400.                                                |

### **Programma**

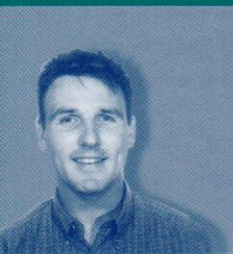
|                 |   |                                                                                                                                                                     |
|-----------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 8.00 – 9.00 u   | : | Ontvangst, inschrijving en koffie.                                                                                                                                  |
| 9.00 – 9.45 u   | : | Inleiding en voorstelling voormiddagprogramma.<br>"Onderhoud van de conditie tijdens het seizoen".<br>Herman Vermeulen (AA Gent) et Peter Van den Abeele (AA Gent). |
| 10.00 – 11.15 u | : | Demonstratietraining op het terrein (met senioren + simultane vertaling).                                                                                           |
| 11.30 – 12.00 u | : | Kans tot vraagstelling en discussie.                                                                                                                                |
| 12.00 – 13.00 u | : | Middagmaal.                                                                                                                                                         |
| 13.15 – 13.45 u | : | Voorstelling van het namiddagprogramma.<br>"Aanleren van zonevoetbal bij jeugd".<br>Marc Van Geersom (Hoofdcoach jeugd KBVB) en Eric Abrams.                        |
| 14.00 – 15.30 u | : | Demonstratietraining op het terrein (nationale scholieren).                                                                                                         |
| 15.45 – 16.15 u | : | Kans tot vraagstelling en discussie.                                                                                                                                |
| 16.15 – 16.45 u | : | Koffie                                                                                                                                                              |
| 16.45 – 17.45 u | : | Discussie.<br>Vragenronde met bondscoach Aimé Anthuenis.                                                                                                            |
| 18.00 u         | : | Verdeling van de syllabus – Afsluiting.                                                                                                                             |

Een meer gedetailleerde brochure wordt toegezonden aan elk BFC-lid. Bij het overschrijden van het maximaal aantal inschrijvingen zal voorrang gegeven worden aan BFC-leden. De inschrijving wordt aanvaard (maximaal 400) wanneer u het inschrijvingsgeld overgeschreven hebt op:

BFC.

Rekeningnummer 068 – 23 13 452 – 29.

Vermeld duidelijk naam en voornaam, subject = Clinic Waremmme, 10-05-03.



## Voetbalstudiedag KRC Genk

*Trainingen maken, het lijkt makkelijker dan het in werkelijkheid is. Hoe stel je een training op en hoe verwerk je er fysieke accenten in? Kan je er eventueel techniek of tactiek in verwerken? Om ideeën op te doen organiseert BFC op regelmatige basis voetbalstudiedagen bij clubs uit eerste klasse. Een tijdje geleden werd KRC Genk bezocht, waar trainer Sef Vergoossen toelichting gaf over de mogelijkheden en de werking van de club en tevens een demonstratie gaf van een paar modeltrainingen.*

Sef Vergoossen stelde 3 verschillende trainingsthema's voor. Het eerste thema, tijdens de ochtendtraining, stond in het teken van tactiek, in het bijzonder over het naar voor verdedigen.

### Tactische training

Zie figuur 1.

5 : 5 op twee grote doelen.  
Zonder doelverdediger spelen.

#### Doel

- Het naar voor verdedigen.

#### Opdrachten bij balbezit

- Snel organiseren.
- 'Druk' naar de balbezitter van de tegenpartij.
- Medespelers in een positie van waaruit ze altijd druk naar voor kunnen zetten (van ruimte/zone naar mandekking).
- In het druk zetten je niet laten uitspelen (goede en juiste pressing).
- Soms vanuit de dekking overschakelen naar ruimte (= diepte afschermen).

#### Opdrachten bij balverlies

- Creëer mogelijkheden door een goede dieptepass.
- Let op juiste tempo (pass voorbereiden).
- Onder pressie vandaan komen.

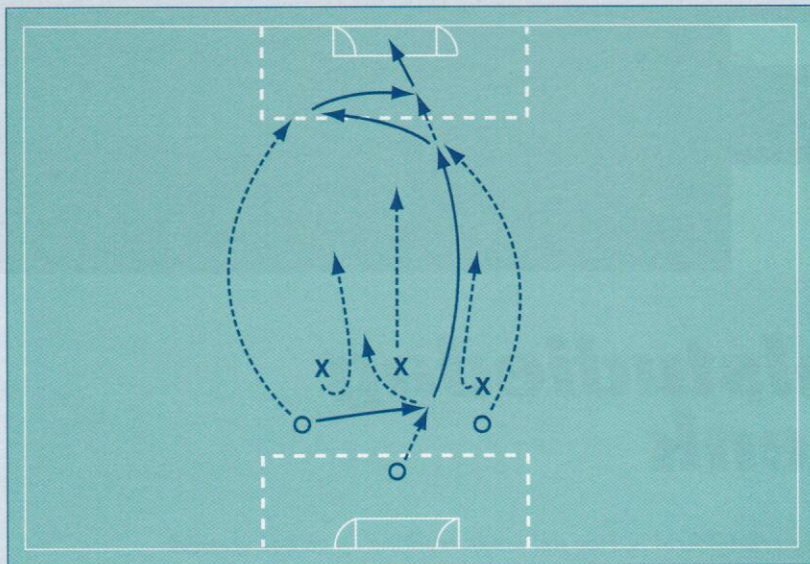
#### Mentaal

- Iedereen moet meedoen.

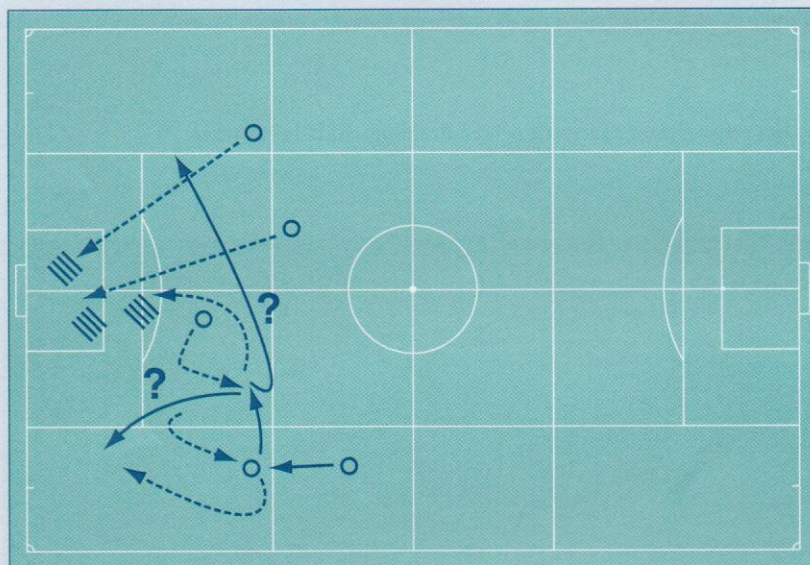


Figuur 1

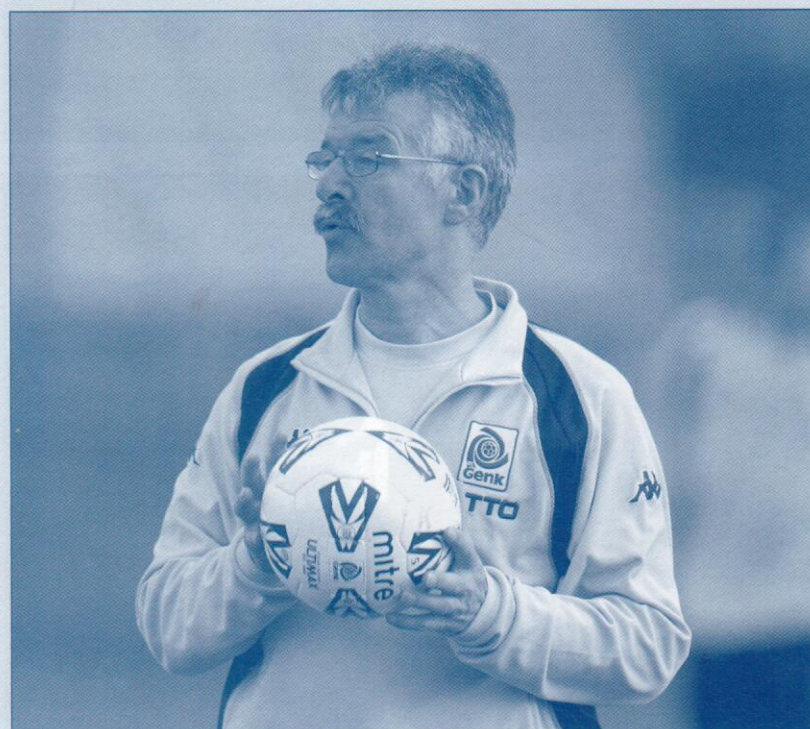




Figuur 2



Figuur 3



Het tweede deel van de training stond in teken van de conditie. Het creëren van ruimte en op het juiste moment diepte zoeken werd als belangrijk omschreven.

### Conditie training

Zie figuur 2.

3 : 3 op 2 grote doelen.

A speelt zonder doelverdediger.

B speelt met doelverdediger.

### Doel

- Arbeid.
- Diepte zoeken en versnellen.

Arbeid = 45 seconden.

Rust = 2 x 45 seconden.

Herhalingen, aantal series en rust is sterk afhankelijk van de andere training die op dezelfde dag op het programma staat.

### Opdrachten bij balbezit

- Creëer ruimte om diepte te maken.
- Zoek juiste moment om diep te gaan.
- Heb je de bal hebt, tracht dan een oplossing te zoeken in de diepte.
- Pass.

### Opdrachten bij balverlies

- Vroeg druk zetten op tegenpartij.
- Ruimte trachten te belopen.

### Mentaal

- Blijf volgen!

Tijdens de eerste namiddag training koos trainer Vergoosen voor een linietraining.

### Linie training

Zie figuur 3.

#### Voorste linie I

- Onderlinge samenwerking van de spitsen.
- Tempo leggen in de aanval.
- Veel direct spelen.
- Vele spelverplaatsingen.
- Eindactie is belangrijk.

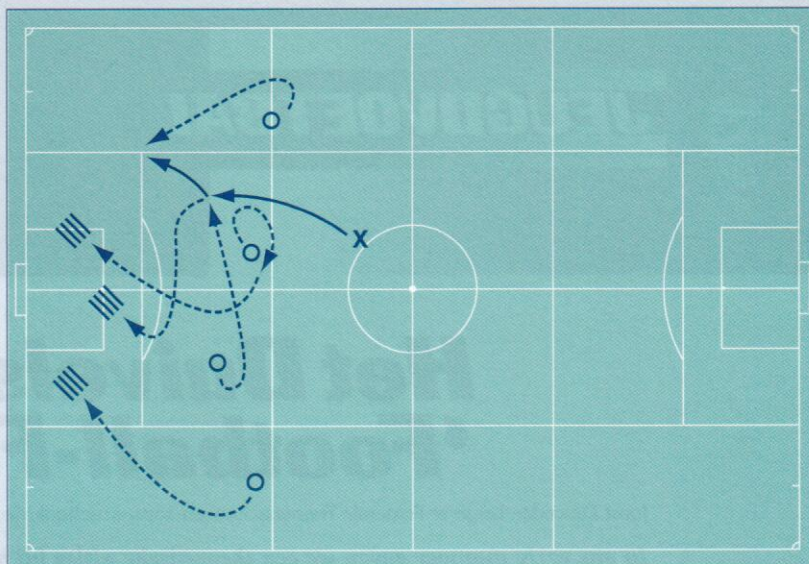
=> Inspelen van buitenspits.

Zie figuur 4.

### Vorst linie II

- Onderlinge samenwerking van de spitsen.
- Op elkaar inspelen.
- Tempo maken in de aanval.
- Eindactie.

=> Inspelen van 1 van de 2 centrumspitsen.

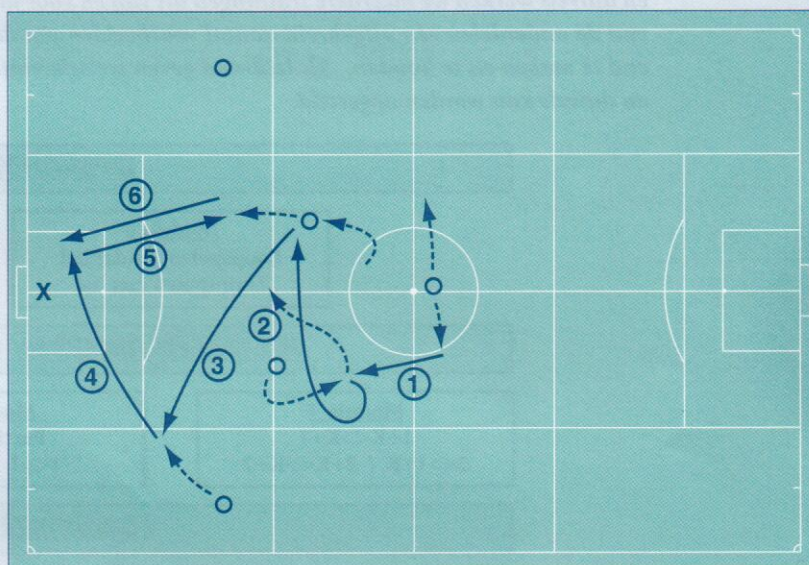


Figuur 4

Zie figuur 5.

### Middelste linie

- Inspelen op middenvelder, wegdraaien en breed spelen op 'uitgezakte' andere middenvelder.
- Steeds onmiddellijke spelverplaatsing.
- Flankbal.
- Afwerken uit de tweede lijn.

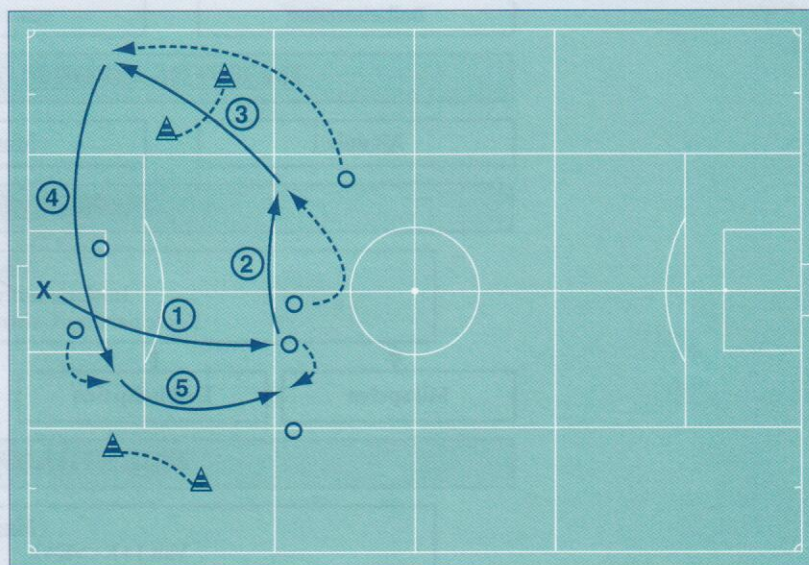


Figuur 5

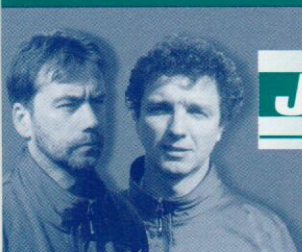
Zie figuur 6.

### Achterste (laatste) linie

- Opbouw van achter uit.
- Goede positie kiezen (alle spelers).
- Zuiverheid en snelheid in de passing!
- Flankbal.
- Verdedigen van de flankbal.
- Uitverdedigen via as van het veld of via de doelverdediger.



Figuur 6



## Het Duivels 'Football-Fun' Boek

Joost Desender, Lesgever Federale Trainersschool en Topsportschool Meulebeke, Gino Caen, Lesgever Federale Trainersschool

In ons vorig nummer gaven we een theoretische uitleg bij het boek van Joost Desender en Gino Caen. In dit nummer zetten we al deze theorie om in praktijk. Op basis van het algemeen trainingschema voor pluimpjes en duivels werken we meerdere trainingen uit van en voor de verschillende niveau's. In het boek vind je van elk van de onderdelen een uitgebreid aantal voorbeelden om de trainingen te variëren en voor de kinderen boeiend te maken en te houden. Als leidraad geven we schematisch weer hoe een trainingsschema voor pluimpjes en duivels kan worden opgesteld.

### OPWARMING 15 min

Module 3  
Loopspelen zonder bal  
Loopspelen met bal

Module 5  
Oog-hand-voetcoördinatie  
Balbeheersing

### WEDSTRIJDVORM / PARTIJVORM 1 10 min

Module 1  
1+K<>K+1  
2<>1+K / 2+K<>K+2

Module 2  
Partijspele  
1<>1 tot 4<>4

Module 1  
3><2+K 3+K<>K+3  
4<>3+K 4+K<>K+4

### TUSSENVORM 1 10 min

Module 6  
Balbeheersing

Module 7  
Aandachts- en  
reactiespele

Module 8  
Estafettespele

### WEDSTRIJDVORM / PARTIJVORM 2 10 min

Module 1

Module 2

Module 1

### TUSSENVORM 2 10 min

Module 9  
Initiatie individuele techniek  
Korte passing-Controle-Leiden-Doelpoging

Mikspelen

Dribbelspele

Controlespele

Trap-/doelspele

### WEDSTRIJDVORM 3 15 min

Module 1  
Van 1+K<>K+1 tot 4+K<>K+4  
Van het individueel spele naar het leren samenspele per twee, drie, vier  
In driehoeksformatie In ruitformatie

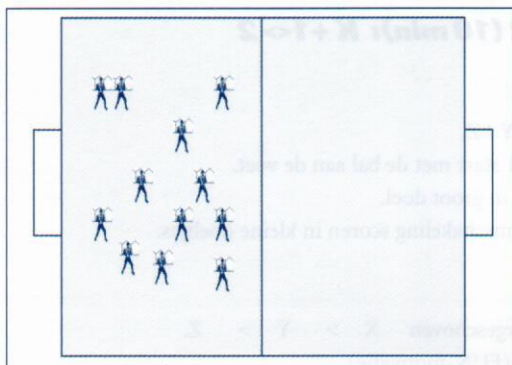
### COOLING-DOWN 5 min

Module 10  
Eindspele

Module 11  
Huiswerk / Tricks

## TRAININGSVOORBEREIDING DUIVELS

|                    |                                                                                                  |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nr.                |                                                                                                  |
| Niveau             | C                                                                                                |
| Datum              |                                                                                                  |
| Aantal spelers     | 12                                                                                               |
| Benodigdheden      | 12 ballen, 4 kegels, 6 hesjes, 12 soccernetjes en 2 paaltjes<br>(die dienst doet als extra doel) |
| Doelstellingen     | reactiesnelheid, balbeheersing, doelen, leiden en dribbelen,<br>samen spel en FUN                |
| Afmetingen terrein | 40 m x 25 m (duiveltjesterrein)                                                                  |



### OPWARMING (15 min) loopspel zonder bal

#### Tweelingtikker

Wie aangetikt wordt, geeft een hand aan de tikker. Zodra een derde speler wordt aangetikt, moet gesplitst worden (twee + één).

#### Varianten

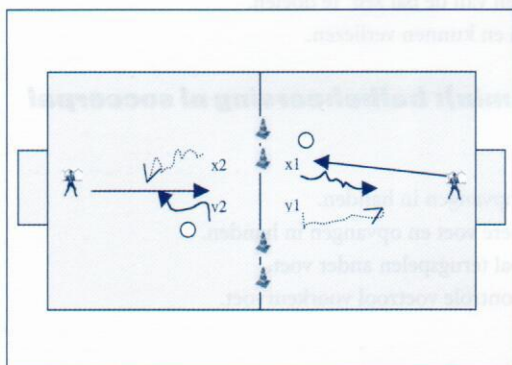
- Men kan slechts splitsen indien men met vier is (2+2).
- Als een 3de speler aangetikt wordt, komt de eerst aangetikte vrij (starten met 2 tweelingen).

#### Kettingtikker

Twee tikkers starten elk apart, wie aangetikt wordt door de tikker geeft een hand aan de tikker. Wie heeft de langste ketting als iedereen werd aangetikt?

#### Doel

Opwarming, reactiesnelheid, wendbaarheid, FUN.



### WEDSTRIJDVORM 1 (10 min): K + 1 <> 1

#### Beschrijving

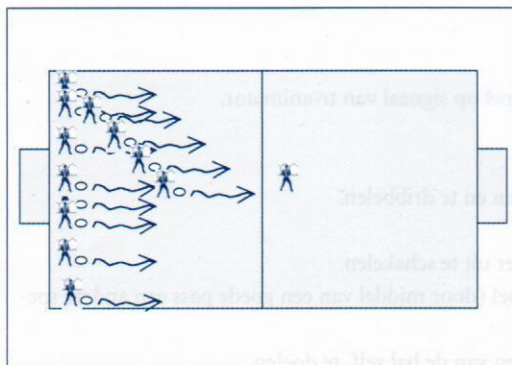
X1 en Y1 staan naast elkaar. Keeper trapt / werpt de bal naar X1 of Y1 (=duel). Keepers regelmatig wisselen. Wedstrijd X<>Y. In de omschakeling (=als verdediger de bal kan afpakken) kan de speler scoren in de kleine doeltjes.

#### Varianten

- Wie eerst scoort dubbele punten.
- Eén speler vertrekt met de bal.
- Trainer werpt / trapt de bal.

#### Doel

- De speler leert de bal te leiden richting doel.
- De speler leert te scoren.
- De speler leert een tegenspeler uit te schakelen.
- De speler leert na het afnemen van de bal zelf te doelen.
- De speler moet willen winnen maar kunnen verliezen.
- FUN.



### TUSSENVORM 1 (10 min): aandachts- en reactiespel

#### Beschrijving

1-2-3 piano

De spelers staan naast elkaar aan het einde van de speelruimte. Aan het andere uiteinde een voorpost (een speler) met de rug naar de anderen gekeerd. De spelers beginnen te lopen naar het midden van het terrein. Telkens als de voorpost zicht omdraait, moeten de spelers doodstil staan. Ziet de voorpost iemand bewegen dan moet deze speler opnieuw beginnen. De speler die het eerst aan de middenlijn is, wint en mag voorpost zijn bij het volgende spel.

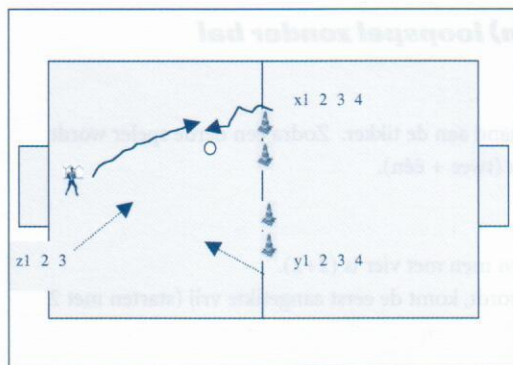


### Variante

De spelers leiden met de bal aan de voet, wanneer de voorpost zich omdraait, moet hij de bal zo snel mogelijk controleren met de voetzool  
= controlespel (bal moet volledig stilliggen).

### Doel

- Reactie- en concentratievermogen.
- Leiden van de bal dicht bij de voet.
- Stoppen van de bal met de voetzool.
- FUN.



## WEDSTRIJDVORM 2 (10 min): K + 1 <> 2

### Beschrijving

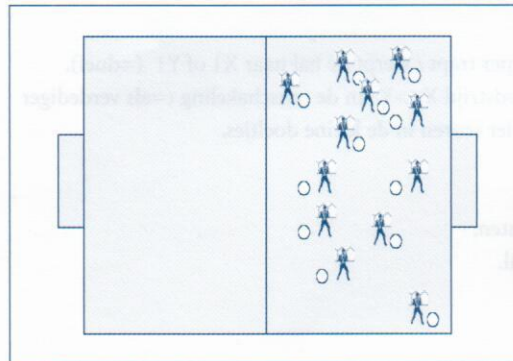
- Drie homogene ploegen X / Y / Z.
- K speelt de bal naar X1 of X1 start met de bal aan de voet.
- X1 en Y1 proberen te scoren in groot doel.
- Z1 + keeper kunnen bij de omschakeling scoren in kleine doeltjes.

### Opmerking

- Na 8 pogingen wordt er doorgeschoven X > Y > Z.
- Punten bijhouden per ploeg (FUN-motivatie).

### Doel

- De speler leert de bal te leiden richting doel.
- De speler leert te scoren.
- De speler leert een tegenspeler uit te schakelen.
- De speler leert door samenspel een andere speler uit te schakelen.
- De speler leert na het afnemen van de bal zelf te doelen.
- De speler moet leren winnen en kunnen verliezen.



## TUSSENVORM 2 (10 min): balbeheersing nl soccerpal

### Beschrijving: soccer-pal

1. Bal vw-opwaarts toetsen en opvangen in handen.
2. Bal vw-opwaarts toetsen andere voet en opvangen in handen.
3. Bal vw-opwaarts toetsen – bal terugspelen ander voet.
4. Bal vw-opwaarts toetsen – controle voetzool voorkeurvoet.

### Variante

Ritmisch begeleiden (8 tijden-tellen).

### Doel

De speler leert de bal te beheersen, leert baas zijn over zijn bal.  
Evenwicht, oog-hand-voetcoördinatie, ritme.

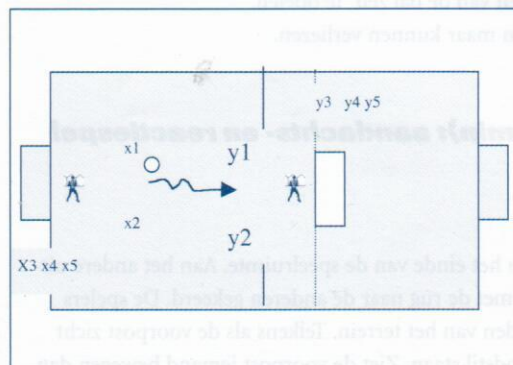
## WEDSTRIJDVORM 3 (15 min): wedstrijd K+2 <> 2 + K

### Beschrijving

- Op 2/3 van het terrein.
- Werken in golven.
- Keeper brengt de bal in het spel op signaal van tr-animator.

### Doel

- De speler leert de bal te leiden en te dribbelen.
- De speler leert te scoren.
- De speler leert een tegenspeler uit te schakelen.
- De speler leert door samenspel (door middel van een goede pass een andere speler uit te schakelen).
- De speler leert na het afnemen van de bal zelf te doelen.
- De speler moet leren winnen en kunnen verliezen.
- FUN.



**Eindspel (5 min):** kringspel. Een aantal spelers uit de kring komt achter de geblinddoekte staan, de geblinddoekte moet raden hoeveel spelers achter hem staan.

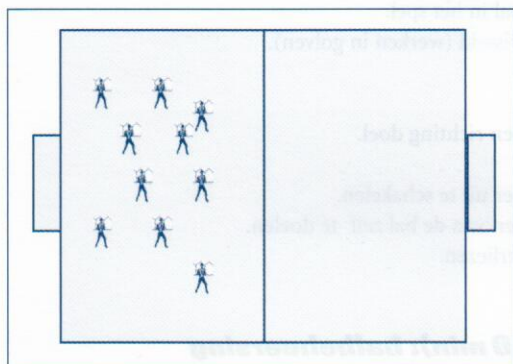
**Variante:** spelers staan in een kring met bal aan de voet. Een aantal spelers uit de kring komt om beurten achter de geblinddoekte speler staan. De geblinddoekte moet raden hoeveel spelers achter hem staan.

**Huiswerk:** inoefenen balbeheersingsoefeningen.

**Evaluatie:** hoe was mijn training? Moet ik afdalen? Kan ik volgende training verder uit bouwen?

## TRAININGSVOORBEREIDING DUIVELS

|                    |                                                                                                 |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Nr                 |                                                                                                 |
| Niveau             | C                                                                                               |
| Datum              |                                                                                                 |
| Aantal spelers     | 10                                                                                              |
| Benodigdheden      | 10 ballen, 10 kegels, 5 hesjes, 8 paaltjes of grote kegels<br>(die dienst kunnen doen als doel) |
| Doelstellingen     | reactiesnelheid, balbeheersing, doelen, leiden en dribbelen, scoren, samenspel en FUN           |
| Afmetingen terrein | 40 m x 25 m                                                                                     |



## OPWARMING (15 min): loopspel zonder bal

### Nummertikker

Spelers worden genummerd. 1 tikker wordt herkenbaar gemaakt. Wanneer de trainer je nummer roept, word jij tikker (lintje of overgooier halen bij trainer).

Variante: nummer roepen zonder herkenning tikker.

### Naamtikker

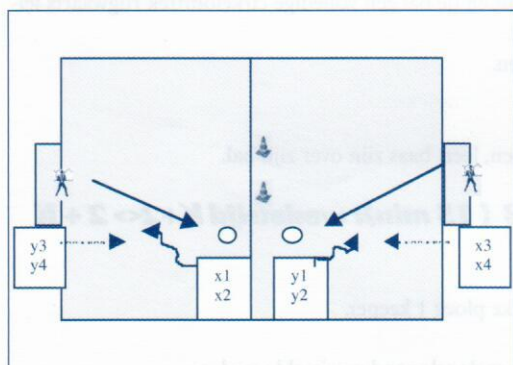
Wanneer de trainer je naam roept dan word jij tikker.

Variante: alle spelers naast elkaar opgesteld op de zijlijn. De trainer roept een naam, die speler wordt tikker. Alle spelers proberen de overkant te bereiken zonder aange-tikt te worden. Eén punt voor wie de overkant kan halen zonder aangetikt te worden.

### Doel

Opwarming.

Auditieve en visuele reactiesnelheid, wendbaarheid, FUN.



## WEDSTRIJDVORM 1 (10 min): K + 1 <> 1

### Beschrijving

Op signaal van de trainer-animator start X1 en Y1 met de bal aan de voet. Op dat ogenblik vertrekt van elke ploeg één verdediger.

Wedstrijd 1 <> 1+Keeper. Vaste keepers.

Wedstrijd X <> Y.

In de omschakeling kan men scoren in het kleine doeltje.

### Varianten

- De ploeg die eerst scoort dubbele punten.
- Trainer-animator speelt de bal in het veld = duel X <> Y.

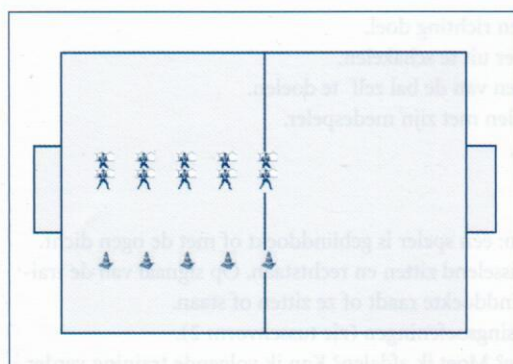
### Doel

- De speler leert de bal te leiden richting doel.
- De speler leert te scoren.
- De speler leert een tegenspeler uit te schakelen.
- De speler leert na het afnemen van de bal zelf te doelen.
- Willen winnen en kunnen verliezen.

## TUSSENVORM 1 (10 min): estafettespelen

### Beschrijving

1. Speler 1 loopt rond de kegel en tikt speler 2 af. Welke groep wint?
2. Speler 1 loopt rugwaarts tot de kegel en loopt zo snel mogelijk terug en tikt speler 2 af enz.
3. Speler 1 loopt zijwaarts (bijtrekpas) tot de kegel en loopt zo snel mogelijk terug en tikt speler 2 af enz.





4. Variatieloop: Speler 1 loopt rond de kegel en tikt speler 2 af. Ieder speler loopt anders (bijvoorbeeld: speler 1 voorwaarts, speler 2 zijwaarts).
5. Speler 1 springt met beide voeten samen tot de kegel en loopt zo snel mogelijk terug en tikt speler 2 af enz.
6. Speler 1 hinkt tot de kegel en loopt zo snel mogelijk terug en tikt speler 2 af enz.
7. Variatiesprong: speler 1 hinkt op linkervoet rond de kegel en loopt terug. Tikt speler 2 af die hinkt op rechtervoet. Elke speler springt anders.

#### Doel

Snelheid, coördinatie, evenwicht, lateralisatie en FUN.

### WEDSTRIJDVORM 2 (10 min): K+1 <> 1+K

#### Beschrijving

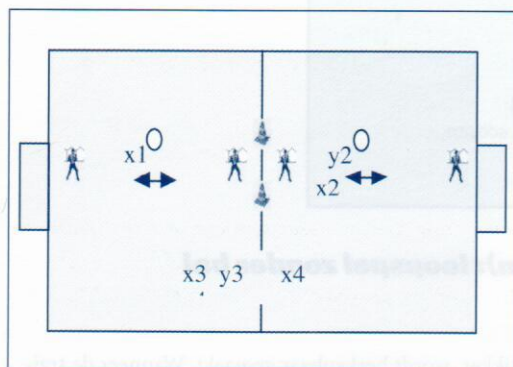
Wedstrijd met een applauswissel = op signaal van de trainer-animator wordt er gewisseld. Er wordt in de lengte van het veld gespeeld (1/2 terrein).

#### Varianten

- Trainer-animator werpt de bal in het spel.
- Na elke aanval wordt er gewisseld (werken in golven).

#### Doel

- De speler leert de bal te leiden richting doel.
- De speler leert te scoren.
- De speler leert een tegenspeler uit te schakelen.
- De speler leert na het afnemen van de bal zelf te doelen.
- Willen winnen en kunnen verliezen.
- fun.



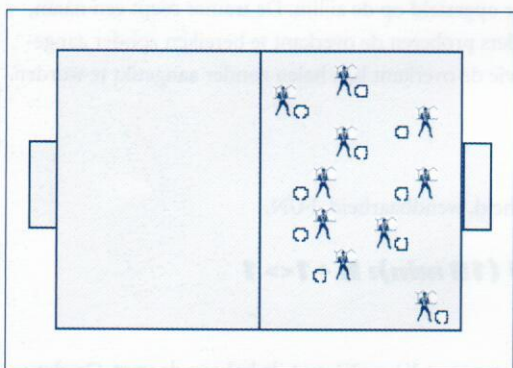
### TUSSENVORM 2 (10 min): balbeheersing

#### Beschrijving

1. Op de bal staan met linker- of rechtvoetpunt en huppen in wijzer- of tegenwijzerzin (voet en bal zijn passerpunt).
2. De vrije voet is het passerpunt en de bal één volledige cirkelomtrek voorwaarts leiden met de punt van de voet.
3. De vrije voet is het passerpunt en de bal één volledige cirkelomtrek rugwaarts leiden met de punt van de voet.
4. Bal tussen beide voeten tikken.

#### Doel

De speler leert de bal te beheersen, leert baas zijn over zijn bal.



### WEDSTRIJDVORM 3 (15 min): wedstrijd K+2 <> 2+K

#### Beschrijving

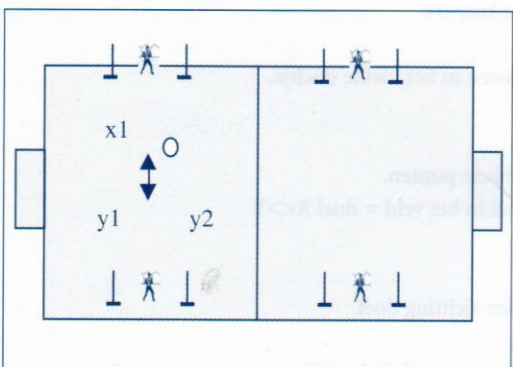
- Wedstrijd 2<>2 met voor elke ploeg 1 keeper.
- Duur 3 minuten.
- Zijn er meer spelers dan kan er doorlopend gewisseld worden.

#### Opmerking

- In tornooi-vorm winnaars spelen tegen elkaar.

#### Doel

- De speler leert de bal te leiden richting doel.
- De speler leert een tegenspeler uit te schakelen.
- De speler leert na het afnemen van de bal zelf te doelen.
- De speler leert samen te spelen met zijn medespeler.
- De speler probeert te doelen.
- fun.



**Eindspel (5 min):** zitten of staan: één speler is geblinddoekt of met de ogen dicht.

De spelers in de kring gaan afwisselend zitten en rechtstaan. Op signaal van de trainer-animator stoppen ze. Geblinddoekte raadt of ze zitten of staan.

**Huiswerk:** inoefenen balbeheersingsoefeningen (zie tussenvorm 2).

**Evaluatie:** hoe was mijn training? Moet ik afdalen? Kan ik volgende training verder uitbouwen?



## ONDERZOEK

# Leidt meer jongleren tot beter voetballen?

Professor Werner Helsen, KUL • Michel Bruyninckx, Lesgever Topsportschool Leuven

*Vanzelfsprekend is het voor elke (jeugd)coach een enorme uitdaging om spelers beter te leren voetballen. Eerst en vooral omdat spelers die voelen dat ze vooruitgang maken des te gemotiveerder zijn omwille van de succesbeleving ('success is the best dope') en ten tweede omdat dit voor de jeugd(coach) de meeste voldoening geeft.*

### Transfer van training naar wedstrijd

Om binnen de beschikbare leertijd spelers zoveel mogelijk vooruitgang te laten boeken, is het belangrijk te weten of het oefenen op specifieke vaardigheden tijdens de training er uiteindelijk ook toe leidt dat deze worden toegepast tijdens het spelen van wedstrijdje, of niet. Dit probleem van de mogelijke transfer (die positief maar ook negatief kan zijn) van wat op training wordt gedaan naar de wedstrijd, is belangrijk voor alle vaardigheden die de kwaliteit van een voetballer bepalen. De kwaliteit of kracht van een voetballer kan namelijk worden beschouwd als die van een ketting met diverse schakels. Net als bij een ketting doet elke zwakke schakel sterk afbreuk aan het geheel. De schakels die de kwaliteit van een voetballer bepalen zijn de fysieke eigenschappen, de mentale ingesteldheid, de tactische en de technische vaardigheid.

Vanuit fysiek oogpunt is het nogal vanzelfsprekend dat doelverdedigers een andere conditietraining moeten krijgen dan de veldspelers. Maar ook voor de veldspelers zou het zo moeten zijn dat conditietrainingen specifiek worden ingevuld, afhankelijk van de positie op het terrein tijdens de wedstrijd. De laatste jaren is hier gelukkig veel vooruitgang geboekt omdat wetenschappelijk onderzoek de meest in het oog springende fysieke verschillen tussen spelersposities heeft aangetoond. Met deze informatie kunnen conditietrainers dan heel gericht hun trainingsprogramma's ontwikkelen.

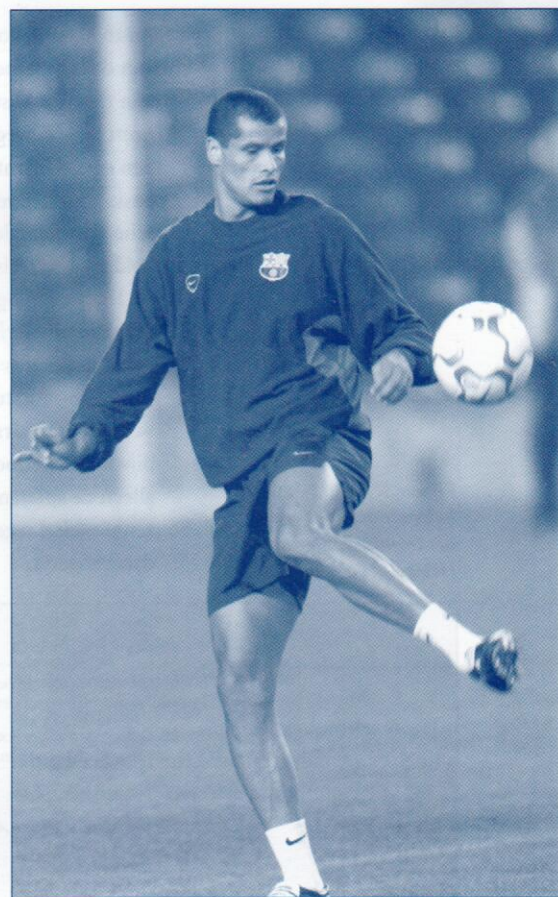
Dat geldt evenzeer voor de mentale vaardigheden zoals concentratie, wilskracht, fair-play en doorzettingsvermogen, waarop individueel kan geoefend worden tijdens de training met de bedoeling de wedstrijdprestatie te verbeteren.

Wat het aanleren van tactische vaardigheden betreft, is het eveneens duidelijk dat de mogelijke oplossingen die in de week worden ingeoefend, b.v. met het oog op het leren omzeilen van de buitenspelval, slechts zinvol zijn als ze zo goed werden geautomatiseerd dat ze ook effectief worden toegepast tijdens de wedstrijd in het weekend.

Wat ten slotte de technische vaardigheden betreft, is het evenzeer belangrijk dat (jeugd)coaches zich voortdurend de vraag stellen naar de toepasbaarheid van trainingsinhouden voor wedstrijdprestaties. Passeer- en schijnbewegingen moeten bijvoorbeeld voldoende ingeslepen zijn vooraleer ze ook effectief in de wedstrijd kunnen worden gebruikt om een verdediger uit te schakelen. De vergelijking met de ketting leert dat er bij de ontwikkeling van kwaliteiten in het moderne voetbal voor gezorgd moet worden dat alle onderdelen met dezelfde progressiviteit verbeterd worden, en met dezelfde garantie worden vertaald of getransfereerd naar de wedstrijd.

### Transfer van algemene basiseigenschappen naar specifieke voetbalvaardigheden

De basiseigenschappen die tot hiertoe misschien wel het meest werden bestudeerd zijn kracht, uithouding, lenigheid en snelheid. Overigens is het zo dat in het



*Algemeen heeft coördinatie te maken met het samenspel tussen de hersenen en het bewegingsapparaat. Bij het uitvoeren van om het even welke beweging in het dagelijkse leven zijn het zenuwstelsel en de spieren onlosmakelijk als een tandem met elkaar verbonden (Photonews).*

verleden het trainen van deze basiseigenschappen nogal sterk werd gebaseerd op trainingsmethodes uit de individuele sporten, met name uit de verschillende atletiekdisciplines. Intussen is het gelukkig zo dat deze veel specifiekere worden ingevuld rekening houdend met de totaal andere eisen die in het voetbal worden gesteld aan bijvoorbeeld looptechniek (zoals de continue veranderingen in snelheid en richting).

Eén van de basiseigenschappen waar echter nog niet veel over is geweten heeft te maken met coördinatie. Algemeen heeft coördinatie te maken met het samenspel tussen de hersenen en het bewegingsapparaat. Bij het uitvoeren van om het even welke beweging in het dagelijkse leven zijn het zenuwstelsel en de spieren onlosmakelijk als een tandem met elkaar verbonden. Wanneer de spieren door signalen uit het zenuwstelsel aan het werk worden gezet, beginnen ze aan die delen van het skelet te trekken waaraan ze door middel van een pees vastzitten. Juist hierdoor gaat het skelet bewegen en ontstaat er actie.

Zo trekken bijvoorbeeld de kuitspieren door middel van de achillespees aan het hielbeen wanneer men op zijn tenen gaat staan. Specifiek vertaald naar voetbal, heeft deze bewegingscoördinatie 3 essentiële functies. Ten eerste vormt een goede lichaamscoördinatie de basis voor het verwerven van meer verfijnde technische vaardigheden. Ten tweede is het zo dat de snelheid en de precisie waarmee de spieren van de onderste ledematen op mekaar zijn afgesteld in belangrijke mate de uitvoeringssnelheid bepalen. Op training komt het er dus op neer ook tijdsdruk te zetten op de communicatie tussen het centrale zenuwstelsel en het bewegingsapparaat. Wat looptraining betreft kan dit bijvoorbeeld door bergaf te sprinten, waardoor niet alleen de spieren maar ook de signalen vanuit het zenuwstelsel tegen een hogere snelheid moeten worden verwerkt.

Aangezien zowel techniek als uitvoeringssnelheid in het huidige (top)voetbal vaak het verschil maken tussen winst of verlies, ligt het voor de hand dat er in de nabije toekomst meer en meer aandacht zal besteed worden aan het optimaliseren van coördinatieve vaardigheden. Wellicht is de belangrijke rol van coördinatie in het verbeteren van de maximale uitvoeringssnelheid één van de best bewaarde geheimen in de trainingsleer.

Toch is er nog een derde en laatste functie. Zo heeft onderzoek onlangs aangetoond dat krachttraining slechts zinvol is als ze direct gevolgd wordt door specifieke coördinatie-training. Er is dus met andere woorden ook een positieve transfer van specifieke coördinatie- naar krachttraining.

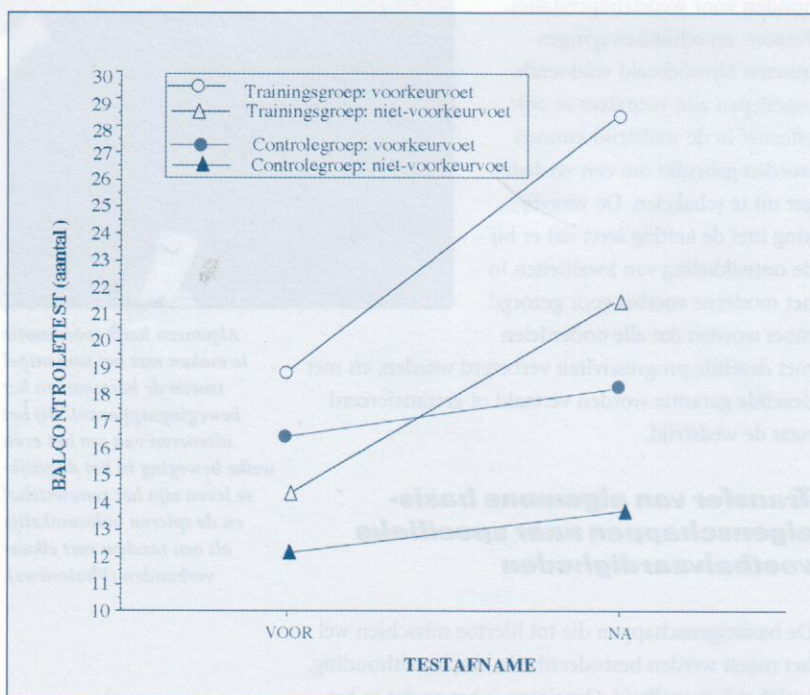
Bij het uitwerken van oefenstof komt het er dus op neer om positieve overdracht van coördinatie-training op het verwerven van specifieke voetbalvaardigheden te bekomen. Een belangrijke factor heeft hierbij betrekking op de mate van overeenkomst tussen trainings- en wedstrijdcondities enerzijds en de vaardigheden waartussen men transfer verwacht anderzijds. Algemeen kan worden gesteld dat naarmate er meer gelijkenis is tussen condities en/of taken, er ook meer positieve transfer kan worden verwacht.

Toch is het belangrijk dat dit telkens in detail wordt bestudeerd. Zo is er bijvoorbeeld negatieve transfer tussen een forehand in tennis en squash, ook al zou men het tegenovergestelde verwachten. Ook al voelen de meeste coaches intuïtief aan dat jongleren zinvol is om beter te leren voetballen, kan men zich dus de vraag stellen in hoeverre jongleren als vorm van coördinatie-training een positief transfereffect heeft op specifiek controle-, pas- en trapvaardigheden of niet.

Een eerste onderzoek werd uitgevoerd aan de John Moores Universiteit te Liverpool met 20 volwassen voetballers. Eerst werd een jongleer- en een balcontroletest afgenomen. De jongleertest bestond erin gedurende 30 seconden zoveel mogelijk keren te jongleren waarbij enkel voeten en knieën mochten worden gebruikt. De balcontroletest bestond erin in een beperkte ruimte een bal te controleren die werd geprojecteerd door een ballenwerpmachine. Hierbij werden zowel de voorkeur- als de niet-voorkeurvoet getest. Vervolgens volgden tien voetballers gedurende 4 weken een trainingsprogramma waarbij het jongleren met de voet dagelijks gedurende 10 minuten werd geoefend.

De andere tien voetballers werkten als controlegroep wel hun normale trainingen af, maar zonder extra oefeningen voor het jongleren. Na het trainingsprogramma van vier weken werden beide groepen met elkaar vergeleken en dit zowel voor het jongleren als het controleren van voetballen. Ten opzichte van de controlegroep, die voor beide tests op hetzelfde

**Figuur 1: Aantal gelukke balcontroles vóór en na het trainingsprogramma.**  
(Weigelt et al., 2000b).



niveau bleef, vertoonde de groep die in totaal ongeveer 5 uren jongleertraining volgde een positief transfereffect van 23 % voor de balcontroletest en dit zowel voor de voorkeur- als de niet-voorkeurvoet (Figuur 1).

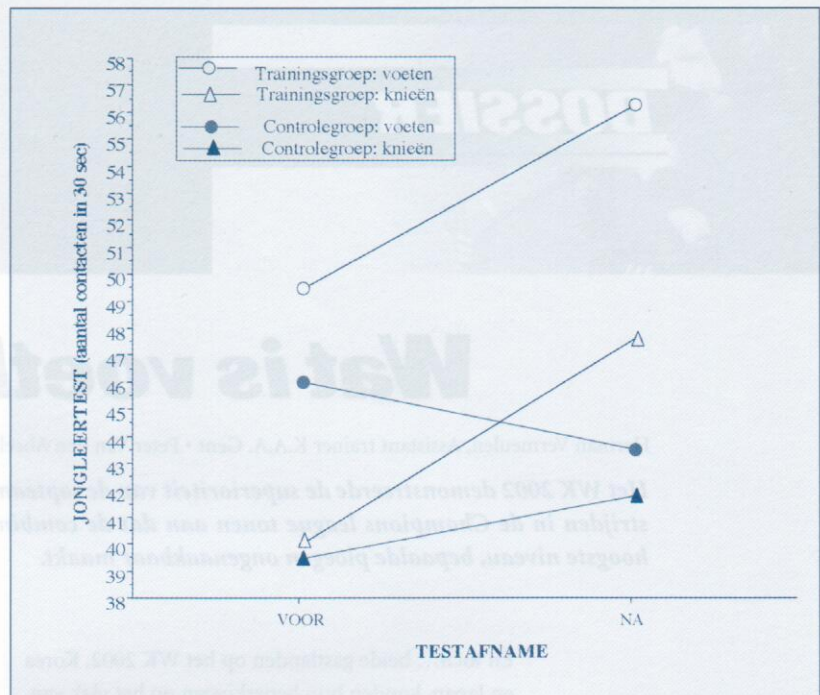
Jongleeroefeningen leiden dus niet alleen tot betere resultaten op jongleertests (Figuur 2) maar ontegensprekelijk ook tot een beter balgevoel, dat uiteindelijk aanleiding geeft tot meer verfijnde basisvaardigheden. Door de resultaten van deze eerste studie wordt aangetoond dat coördinatie-training wel degelijk een positief effect kan hebben op een aantal basisvaardigheden in het voetbal.

In een tweede studie werd nagegaan in hoeverre *het soort bal* waarmee gejongleerd wordt een verschillend effect heeft op dezelfde balcontroletest van de eerste studie. Concreet werd voor het jongleren een normale voetbal vergeleken met een typische zaalvoetbal, die kleiner en zwaarder is en tevens minder veerkrachtig. Ook al ging het hier maar om een pilootstudie, toch is het vermeldenswaard dat de meeste vooruitgang werd geboekt in het zaalvoetbal. Wellicht is het zo dat, door de aard van de bal, meer tijdsdruk aan het zenuwstelsel en het bewegingsapparaat wordt opgelegd, en aan de communicatie tussen beiden. We zouden het dus kunnen vergelijken met het bergafwaarts sprinten. Dat zal in de toekomst zeker onderzoeksmatig verder worden uitgediept.

Dat er bovendien ook een positieve transfer is naar een aantal specifiekere voetbalvaardigheden zoals *het trappen met de wreef*, werd onlangs ook onderzocht in een pilootstudie waarbij de kinderen van de Topsportschool in Leuven werden betrokken. Concreet werd voor het trainingsprogramma de maximale trapsnelheid in kaart gebracht met een 'speed-gun'. Vervolgens werd een trainingsprogramma aangeboden waarbij via Foot-Robics over een periode van 8 weken 50 000 balcontacten en evenveel snelle voetverplaatsingen werden opgelegd, evenredig gespreid over voorkeur- en niet-voorkeurvoet. Na het trainingsprogramma werd vastgesteld dat eerst de trapsnelheid met gemiddeld 10 km/u toenam en dat het verschil tussen beide voeten sterk daalde voor de posttest.

Ook al is de beschikbare informatie beperkt, meer en meer wordt duidelijk dat specifieke coördinatie-training een positief transfereffect heeft op het verbeteren van de technische bedrevenheid en de uitvoeringssnelheid. Omwille van de spectaculaire resultaten die reeds werden bekomen, wordt dit best bewaarde geheim in de nabije toekomst in elk geval onderzoeksmatig verder uitgewerkt.

De referenties zijn beschikbaar op de redactie.



Figuur 2: Aantal gelukte jongleeracties vóór en na het trainingsprogramma. (Weigelt et al., 2000b).



Jongleeroefeningen leiden niet alleen tot betere resultaten op jongleertests (Figuur 2) maar ontegensprekelijk ook tot een beter balgevoel, dat uiteindelijk aanleiding geeft tot meer verfijnde basisvaardigheden (Photonews).

# Wat is voetbalconditie?

Herman Vermeulen, Assistent trainer K.A.A. Gent • Peter Van den Abeele, Trainer beloften K.A.A. Gent

*Het WK 2002 demonstreerde de superioriteit van de topteams op het vlak van techniek en tactiek. Ook de wedstrijden in de Champions league tonen aan dat de combinatie van deze beide elementen, uitgevoerd op het hoogste niveau, bepaalde ploegen ongenaakbaar maakt.*

En toch... beide gastlanden op het WK 2002, Korea en Japan, konden hun beperkingen op het vlak van techniek en ervaring ruimschoots compenseren door een zelden geziene collectieve werkkraft en fysieke inzet.

Voorals Korea zag deze werkwijze, gekoppeld aan een weloverwogen tactische aanpak, beloond met een historisch uniek resultaat. Korea beschikte over het fysieke potentieel dat nodig is om gedurende 90 minuten (en langer) de technische, tactische en mentale vaardigheden voluit te benutten. Naargelang het toernooi vorderde bleek deze speelwijze echter sporen na te laten. De acties werden minder scherp terwijl de vermoeidheid zich langzaam maar zeker opdroog.

VOETBALCONDITIE is dus duidelijk geen abstract gegeven!

De fysieke paraatheid van het team blijft een bepalende factor om de wedstrijd met een maximaal vermogen te kunnen betwisten. Het moderne voetbal is gefundeerd op de vier volgende basiseigenschappen:

- Techniek = de technische bagage
- Tactiek = het tactisch vermogen
- Mentaal = de mentale weerbaarheid
- Fysiek = het fysiek potentieel

Gezien het huidige voetbal aantoonde dat de fysieke parameter steeds meer een dominante rol gaat spelen, trachten we dit fenomeen in een reeks van vijf verschillende thema's te doorgronden.

## Wedstrijdanalyse

Voetbalconditie is veeleer een complex begrip. Om de conditionele eigenschappen beter te specificeren, moeten we een analyse maken van de (spier-)arbeid die een speler tijdens een wedstrijd verricht. Welke zijn de specifieke verschillen in omvang en intensiteit van de geleverde inspanningen en hoe trainen we dit?

Na analyse stellen we vast dat het voetbalspel is gebaseerd op een diversiteit aan loop- en voetbalacties. Gezien de uiteenlopende inspanningen zullen de verschillende energiesystemen op vrijwel onregelmatige tijdstippen aan de nodige behoeften (energiebevoorrading) moeten voldoen. De fysieke impact van één wedstrijd op gebied van de geleverde spierarbeid en de hieraan gekoppelde hart/longenfunctie resulteert hierdoor in een fysiologisch lichamelijk totaalgebeuren.

Het is niet de bedoeling om heel diep op deze materie in te gaan. Er is voldoende uitstekende wetenschappelijke literatuur beschikbaar. Deze bijdrage heeft als hoofdbetrachting de bevindingen zo praktijkgericht mogelijk te vertalen naar het veldwerk, zowel voor het amateurvoetbal als voor de jeugdwerking. We trachten de wetenschappelijke bevindingen te koppelen aan concrete oefenstof waardoor het conditionele evenwicht op termijn een meerwaarde (fysieke trainingseffect) zal opleveren.

Thema 1: op zoek naar de fysieke parameters.

Thema 2: aërobe duurtraining als fundament om op te bouwen.

Thema 3: specifieke uithouding staat voor herstelvermogen.

Thema 4: explosiviteit (snelheid en kracht) bepaalt de scherpheid van het collectief.

Thema 5: kwantificatie van trainingen in de vorm van het blokkensysteem.

|  | Gaan<br>4<br>km/u | Joggen<br>8-12<br>km/u | Lopen<br>16-21<br>km/u | Sprinten<br>> 27<br>km/u | Totaal<br>aantal<br>acties | Acties<br>In<br>balbezit | Verdediging 8,8 km<br>Middenveld 12,1 km<br>Aanval 9,2 km |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------|------------------------|--------------------------|----------------------------|--------------------------|-----------------------------------------------------------|
|                                                                                   | 2,8<br>Km         | 6,2<br>Km              | 1,9<br>Km              | 1,2<br>Km                | 1570                       | 40                       |                                                           |

Figuur 1: Aantal kilometer dat een middenvelder gemiddeld loopt tegen een bepaalde snelheid.

|  | 1 – 5<br>m | 5 – 10<br>m | 10 – 20<br>m | 20 – 30<br>m | 30 – 40<br>m | > 40<br>m | Totaal<br>Aantal<br>Acties | Verdediging 1,5 km<br>Middenveld 1,2 km<br>Aanval 1,7 km |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-----------|----------------------------|----------------------------------------------------------|
|                                                                                   | 75         | 33          | 13           | 7            | 4            | 3         | 135                        |                                                          |

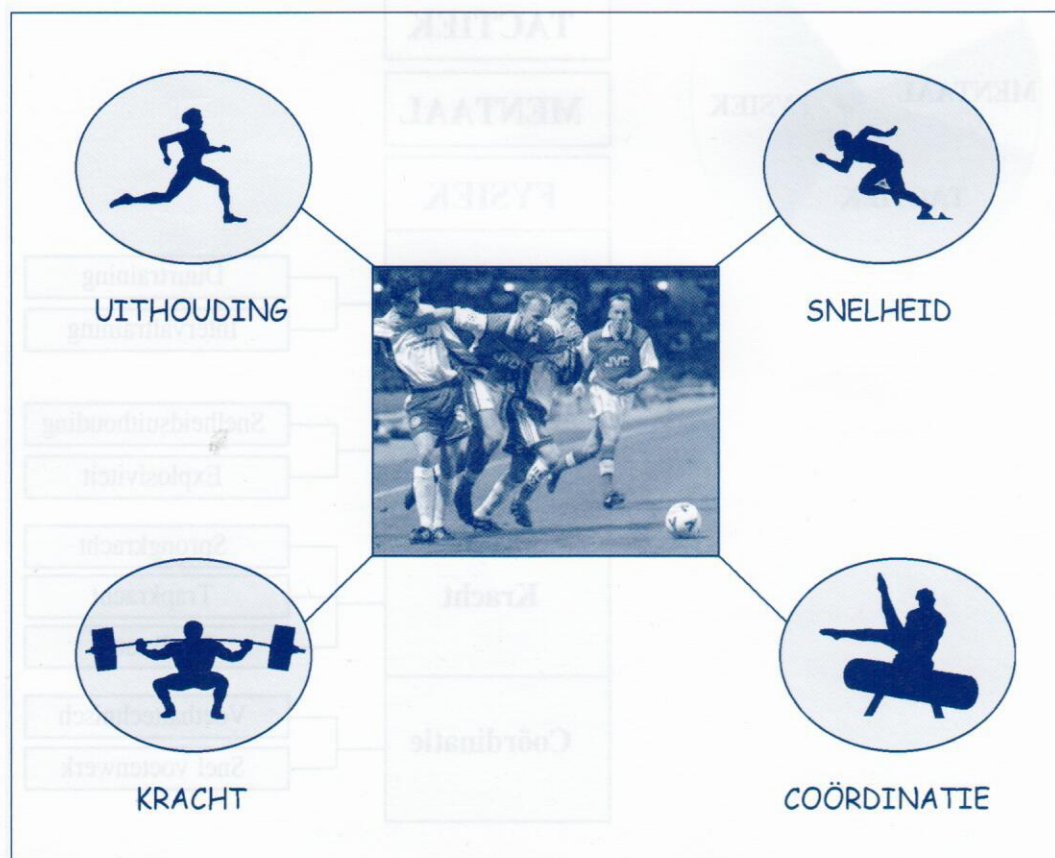
Figuur 2: Aantal sprints dat een middenvelder gemiddeld doet over een bepaalde afstand.

|  | Springen | Schieten | Duels | Slidings | Verdediging 85<br>Middenveld 102<br>Aanval 88 |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-------|----------|-----------------------------------------------|
|                                                                                   | 16 x     | 26 x     | 54 x  | 6 x      |                                               |

Figuur 3: Aantal acties dat middenvelder gemiddeld doet tijdens een wedstrijd.

Deze cijfers geven de prestaties van een speler op het middenveld weer. De waarden uiterst rechts vergelijken de totale afstand tussen aanvallers, middenvelders en verdedigers. Het zijn uiteraard slechts richtwaarden die voortdurend variëren. Toch geven deze

gegevens ons de mogelijkheid om het fysieke potentieel onder te verdelen in vier grote families. Op die manier kunnen we elk onderdeel beter toelichten en vooral situeren in de wedstrijd.



## Uithouding

Voetbal is een sport die zich vooral situeert in het domein van de uithoudingssporten. Dit wordt bevestigd door de gemiddelde afstand ( $\pm 12$  km) die elke speler tijdens één wedstrijd aflegt. De vergelijking met de klassieke duursporter zoals de lange afstand-sloper kan echter niet worden doorgetrokken.

De gevarieerde afstanden, de tempowisselingen en vooral het steeds weer stoppen, draaien en opnieuw opstarten van een bepaalde loopactie maken deze sport zo specifiek. We spreken van een a-cyclische bewegingsafloop.

Dit cijfermateriaal benadrukt dat de basisuithouding instaat als fysiek fundament van het moderne voetbalspel. Het aërobe uithoudingsvermogen staat borg voor de herstelcapaciteit, wat zoveel betekent als het energievat dat gebruikt wordt bij duurprestaties (omvang) (zie later thema 2 en 3).

## Snelheid

Reeds in de eerste kolom kunnen we vaststellen dat het totaal aantal sprintacties een totaalafstand van 1,2 km oplevert. Een opmerkelijke hoeveelheid aan korte

sprints op overwegend betrekkelijk korte afstanden. Hierover heeft lange tijd enig misverstand bestaan.

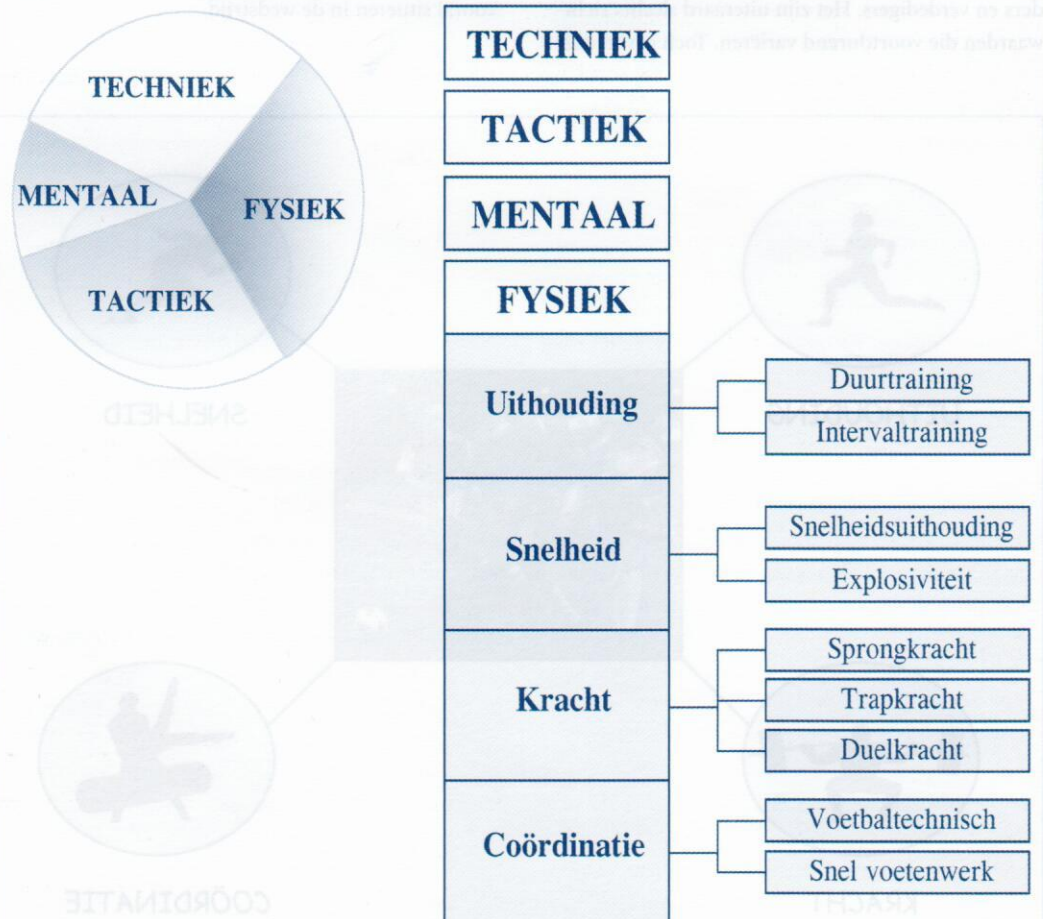
De tweede kolom toont aan hoe deze explosieve loopacties zijn verdeeld. Op het eerste gezicht kunnen we opmerken dat er vooral zal getraind moeten worden op deze vrij korte afstanden (1m – 5m / 5m – 10m). Het verbeteren van de explosiviteit en vooral het vlug herstellen hiervan zal de nodige aandacht moeten krijgen (zie later thema 4).

## Kracht

Kracht is dikwijls een verdoken factor waarbij we zelden stilstaan. Niettegenstaande is het een publiek geheim dat ondermeer de "Manschaft" (Duitse nationale ploeg) dit gegeven nog steeds hoog in het vaandel draagt. Ook Guus Hiddink wilde absoluut dat de Koreanen op het WK hun lichaam leerden gebruiken tijdens de talrijke duels. Hiddink was ervan overtuigd dat dit zou bijdragen tot een verbetering van de optimale fitheid waardoor het zelfvertrouwen van de Koreanen flink zou groeien.

Achteraf bleek hij zijn gelijk te halen door het neerzetten van een uniek resultaat. Jammer genoeg gaat

### Trainingselementen





Ook Guus Hiddink wilde absoluut dat de Koreanen op het WK hun lichaam leerden gebruiken tijdens de talrijke duels. Hiddink was ervan overtuigd dat dit zou bijdragen tot een verbetering van de optimale fitheid waardoor het zelfvertrouwen van de Koreanen flink zou groeien (Photonews).

het krachtige voetbal dikwijls voor een deel gepaard met het inboeten aan techniek. Toch is het absoluut fout te denken dat technisch gestructureerde ploegen de aandacht op deze parameter kunnen verwaarlozen (zie later thema 4).

### Coördinatie

Zoals eerder vermeld gaan explosiviteit en kracht meestal ten koste van de technische verfijndheid. Gelukkig behoudt elke voetbalcultuur zijn eigen huisstijl. Zo blijft er voor de voetballiefhebber nog steeds de mogelijkheid om een keuze te maken uit diverse strekkingen. De Zuid-Amerikaanse voetballanden blijven trouw een stuk sambavoetbal in hun spel verwerken.

Coördinatie en snel voetenwerk is een begrip dat elke doelman in gelijk welke ploeg vanuit zijn gespecialiseerde trainingen kent. Trek je deze oefenstof echter door naar de overige spelers, zie je dikwijls een opmerkelijk verschil in uitvoering. Dit staakt de stelling dat op een eenvoudige manier vrij vlug progres-

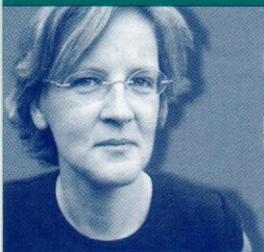
sie kan worden gemaakt zonder het voetballen op zich te verwaarlozen (zie later thema 4).

Nu het fysieke potentieel onderverdeeld is in vier grote families kunnen we deze respectievelijk nog eens opsplitsen. Die nieuwe onderverdeling gebeurt terug vrij oppervlakkig, waardoor we ons vooral kunnen blijven concentreren op het eigenlijke veldwerk. We moeten er echter rekening mee houden dat elke parameter (b.v. zuivere snelheidstraining) nog meer in detail zou kunnen worden ontleed.

Nu de ingrediënten gekend zijn, en vooral waar ze zich situeren binnen het geheel, kunnen we de volgende keer elk thema meer in praktijk doorlichten. Dit gebeurt op een manier waarbij de link naar de wedstrijd en uiteraard de specifieke trainingsarbeid behouden blijft. Enkele simpele oefeningen kunnen dit gedachtegoed makkelijk ondersteunen.

In de volgende uitgave *Dug-Out* belichten we de aërobe duurtraining.





## RECHTEN EN PLICHTEN

# De keerzijde van "zwart"

Lut Wille, Advocaat en Bondsprocurateur KBWB en VWB

*"Stroom van rechtszaken maakt voetbal onmogelijk", beweert bondsvoorzitter Jan Peeters in het Nieuwsblad van 30 januari 2003. Spelers die gekwetst raken wenden zich meer en meer naar de rechtbank omdat ze geen genoegdoening krijgen via de verzekering van de KBVB of van hun club. Dit terwijl de voetbalbond over het federaal solidariteits- en het nationaal steunfonds beschikt en de clubs worden aangemoedigd om nog een extra verzekering te nemen ten voordele van hun spelers. Maar dit is niet de enige reden.*

Veel clubs betalen hun spelers, de zogenaamde niet-professionele sportbeoefenaars, maandelijks een bedrag uit al dan niet afhankelijk van het behaalde resultaat. Maar hoeveel clubs hebben voor deze spelers ook een arbeidsongevallenverzekering afgesloten? Alle niet-professionele spelers die meer ontvangen dan een onkostenvergoeding, dienen door de gewone arbeidsovereenkomstenwet beschouwd te worden als werknemer-bediende. Dit brengt met zich mee dat aan de sociale zekerheidsverplichtingen moet worden voldaan en dat de club een arbeidsongevallenverzekering moet afsluiten.

De betaalde niet-professionele spelers en de clubs horen het meestal donderen in Keulen als zij geconfronteerd worden met deze vaststelling. De spelers gaan ervan uit dat ze verzekerd zijn, zondermeer. Niet alleen het ontbreken van de wettelijk verplichte arbeidsongevallenverzekering vormt een probleem, ook de niet officieel betaalde premies en lonen.

Het is zeker aangenaam, maandelijks een "onwilt" bedrag te ontvangen, zolang er niets gebeurt. Maar zodra de speler in kwestie een zware kwetsuur oploopt kan hij of zij op geen enkel moment aanspraak maken op die afgesproken bedragen, zelfs niet indien er toch een verzekering arbeidsongevallen zou onderschreven zijn.

Alles heeft een keerzijde, maar door veelvuldig een loopje te nemen met de bestaande reglementering worden de fundamenteën op lange termijn ondergraven en dan staat men tegen de klaagmuur.

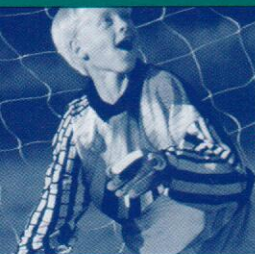
Daarnaast bestaat de problematiek van de verplichte ziekteverzekering die niet tussenkomt ingeval een betaalde speler zich kwetst tijdens een wedstrijd met betalende toeschouwers. Dit vormt dan een streep

door de financiële rekeningen van de spelers die al deze kosten zelf moeten vereffenen. Vooral voor spelers die wekenlang werkonbekwaam blijven en geen persoonlijke verzekering afsloten waarin het risico van sportletsels niet uitgesloten is.

Evenwel eind vorig jaar verscheen in het Belgische Staatsblad een wetswijziging die deze terugbetaling wil voorzien, maar de sportfederaties zullen 10% van de waarde van hun ongevallenverzekeringspremies moeten bijdragen voor de financiering. De uitvoeringsbesluiten zijn er nog niet, omdat vele federaties dit bedrag niet zullen willen ophoesten in het voordeel van die andere federaties die betaalde sporters voor een betalend publiek laten spelen. De onderhandelingen lijken muurvast te zitten.

Kan de stroom aan rechtszaken verminderd worden? Ja en nee. De aansprakelijkheidsmentaliteit neemt toe naar Amerikaans voorbeeld. Het winnen van een wedstrijd blijft belangrijk en wordt belangrijker hoe meer geld ermee gemoeid is, black or white. De soms negatieve voorbeelden van de profs krijgen navolging in de basis. Het publiek wilt wat zien en schreeuwt erom, ook al bij de onschuldige duiveltjes. Fairplay wordt niet beloond noch aangemoedigd. 'Als mijn zoon maar geen voetballer wordt, ze schoppen hem half dood'.

Als een sportongeval door de gewone rechtbanken moet worden beoordeeld kan dit alle kanten uit. De inherente risico's van een specifieke sport worden niet steeds rechtlijnig geïnterpreteerd door de verschillende rechtbanken. De ene rechter is dan ook al meer vertrouwd met voetbaltechnieken dan de andere. Tussen recht hebben en recht krijgen ligt soms een wereld van verschil. Sport hoort niet thuis in de rechtszaal.



# Motiveringen van voetballers ondersteunen, praktische gevolgen

Fabrice De Zanet, Psycholoog

*In dit laatste artikel dat aan motivatie wordt gewijd, willen we dieper ingaan op de praktische gevolgen. Wat kunt u doen om de motivatie van uw voetballers te ondersteunen en zo een stimulans te creëren voor de manier waarop ze zich voor hun team gaan inzetten? Als u zich die vraag stelt... bent u alvast op de goede weg! Het betekent immers dat u zich tenminste voor een deel "verantwoordelijk" voelt voor de motivatie van uw spelers. Wij stellen u 5 sleutels voor om een beter inzicht te krijgen in en meer rekening te houden met de motiveringen van uw spelers.*

### "Motiveringen", in het meervoud!

Of het nu gaat om een topvoetballer, een jonge beginnende speler, een gepassioneerd amateur of een trouwe veteraan, er is meer dan één reden waarom een speler zich inzet voor het voetbal. Elke speler streeft doelstellingen na die in zijn ogen waardevol zijn. En sommige van die doelstellingen kunnen worden bereikt door te voetballen.

Bij het lezen van dat laatste denkt u misschien dat "motiveren" een persoonlijk iets is, dat eigenlijk alleen voor rekening van de speler zelf valt. Ergens hebt u daar gelijk in! U kunt niet in de huid van uw spelers kruipen en in hun plaats redenen vinden om meer "plezier" te beleven aan het voetbal. Daarentegen kunt u, door uw houding, wel de motiveringen van uw spelers ondersteunen, of integendeel, ondermijnen... De manier waarop u zichzelf als trainer ziet, is van cruciaal belang. Tracht uit te vinden wat uw spelers willen bereiken door te voetballen en u zult meteen beter begrijpen wat hun motiveringen zijn. Misschien krijgt u zo ook een beter inzicht in hoe u ze kunt helpen om de voor hen zo belangrijke doelstellingen te bereiken.

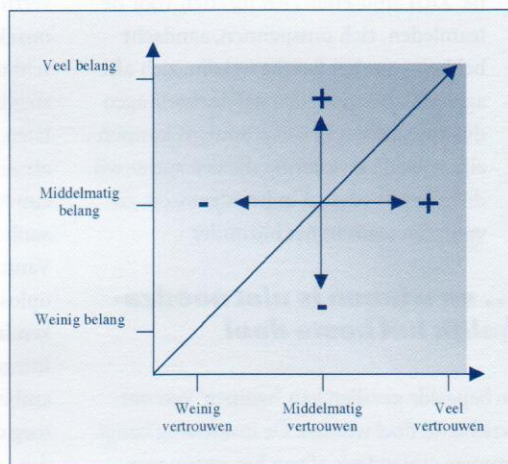
Als u bijvoorbeeld met jonge spelers werkt, is belangrijk om hun motiveringen te ondersteunen en geen al te grote druk uit te oefenen, waardoor hun verlangen om te voetbal-

len zou kunnen afnemen. De motiveringen van een kind dat zich niet amuseert, dat niet de kans krijgt om wedstrijden te spelen of dat het gevoel heeft dat met hem geen rekening wordt gehouden, zullen uiteraard snel afgezwakt worden.

### Belang x Vertrouwen → Investering

Motivatie is gelijk aan de investering die iemand doet in verhouding tot de verschillende mogelijkheden die hem worden aangeboden. Motivatie komt tot uiting in een keuze tussen verschillende opties om, op min of meer korte termijn, te komen tot meer plezier. Die investering kan zowel vanuit kwantitatief standpunt (vb. de opgeofferde tijd, de gebruikte energie,...) als vanuit kwalitatief standpunt (vb. de aandacht besteed aan de taak) worden geëvalueerd. De keuzes die een sporter maakt (vb. nog gaan joggen naast de twee wekelijkse trainingen) zullen afhangen van...

- het belang dat hij hecht aan de doelstellingen die hij via deze activiteit kan nastreven en/of bereiken (vb. lichamelijke conditie verbeteren → beter presteren → worden uitgekozen om te spelen → meer plezier).
- het vertrouwen in zijn vermogen om deze doelstellingen te bereiken.



Motivatie is dus geen toestand. Integendeel, het is een dynamisch proces in de tijd. Aan de hand van het schema wordt aangegeven hoe de motivatie van een sporter mettertijd kan evolueren. Hoe grijzer de zone in dit schema, hoe sterker de motivatie. Ze is uiteraard het zwakst voor doelstellingen die geen belang hebben en die worden beschouwd als onbereikbaar.

Laten we als voorbeeld een sporter nemen die middelmatig belang hecht aan een doelstelling die hij als vrij moeilijk beschouwt (rekening houdend met zijn capaciteiten). Zijn motivatie ten aanzien van deze taak zal worden versterkt indien het nagestreefde doel voor hem belangrijker wordt of indien hij zich meer in staat acht om het te kunnen bereiken. Zijn motivatie brokkelt daarente-

gen af wanneer het doel in zijn ogen aan belang verliest of hij minder vertrouwen krijgt in zijn mogelijkheden om het te bereiken.

## Winnen is niet het enige doel

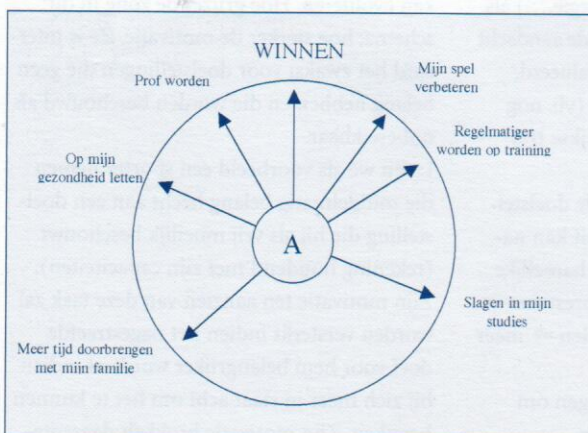
Onderstaand schema is een voorstelling van de vele doelstellingen die een speler kan nastreven. Winnen is niet het enige doel, zo blijkt, en sommige doelstellingen kunnen zelfs lijnrecht tegenover elkaar staan.

Daarom is het als trainer van het grootste belang...

- om uw spelers doelstellingen te laten nastreven die niet noodzakelijk met de uwe overeenkomen. Door het hen moeilijker te maken om verschillende doelstellingen te combineren, dreigt u immers motivatieconflicten te scheppen en spelers te dwingen om een keuze te maken tussen hun verschillende motiveringen.
- om aandacht te hebben voor doelstellingen die niet noodzakelijk rechtstreeks verband houden met de sportieve prestatie. Zich amuseren, zich inzetten voor de teamleden, zich ontspannen, aandacht hebben voor het fysieke welzijn, zich afreageren... het zijn allemaal doelstellingen die onrechtstreeks een stimulans kunnen zijn voor de investering die een speler wil doen in het voetbal in het algemeen, en voor zijn team in het bijzonder.

## ... en winnen is niet noodzakelijk het beste doel

In bepaalde gevallen kan "winnen" een ontwrichtend doel worden. De investering hangt immers grotendeels af van het vertrouwen van een speler in zijn eigen capaciteiten om het beoogde doel te bereiken. Wanneer "winnen" zo moeilijk te bereiken lijkt, verliest dit doel zijn stuwkracht, zelfs al blijft het belangrijk in de ogen van de spelers.



In een situatie waarin een overwinning niet haalbaar lijkt, gebruiken sommige spelers strategieën om zich psychologisch in te dekken in geval van verlies. Zo kan een speler de nederlaag wijten aan externe oorzaken waarover hij zelf geen controle heeft (slechte opstelling, problemen met de trainer, slechte verstandhouding in de groep, de scheidsrechter...) of zich geleidelijk aan minder gaan inzetten en niet echt meer vechten op het veld (want als je vecht en je verliest... dan betekent dat dat je duidelijk minder goed bent dan de tegenstander!).

Kortom, wanneer "winnen" als doel te hoog gegrepen is, te moeilijk is in de ogen van de spelers, is het van cruciaal belang om ervoor te zorgen dat de spelers weer vertrouwen krijgen in hun eigen capaciteiten om positieve resultaten te bereiken. Dat vingen we overigens op bij een ploeg die een eerste overwinning had behaald na een hele reeks nederlagen: "Dit is goed voor het moreel", "het vertrouwen is hersteld", "laten we hopen dat dit de ommekeer is".

Maar moet je een overwinning afwachten om te beginnen met het herstellen van het vertrouwen? Uiteindelijk is een overwinning onzeker... en in elk geval minder waarschijnlijk als het team zich bij vorige wedstrijden niet echt van zijn sterkste kant heeft laten zien. En hoe zullen de spelers reageren als ze de volgende match verliezen? Hoe lang kan het positieve effect van een overwinning aanhouden?

Vanuit psychologisch standpunt bestaat de oplossing erin om niet langer alleen te denken in termen van winnen of verliezen.

Integendeel, men moet deze ploeg minder ambitieuze doelstellingen voorstellen, meer toegankelijke en matige doelstellingen die dus ook beter stimuleren.

## Hoe definieer je een goede doelstelling?

Een doelstelling die van mij afhangt, mij voor een uitdaging stelt... een doelstelling die niet van mij afhangt, mij onder druk zet

Wanneer een speler zichzelf in staat acht om te bereiken wat van hem verwacht wordt, kan hij zijn capaciteiten in de beste omstandigheden tot hun recht laten komen... Het is des te moeilijker om vertrouwen te hebben in de eigen mogelijkheden om een positief resultaat

te behalen, wanneer dat niet van de persoon zelf afhangt.

Vanuit psychologisch standpunt heeft de controle die men op de omgeving lijkt te hebben, een rechtstreekse impact op de gemoedstoestand! Daarom ook is het niet voldoende om alleen maar "doelstellingen vast te leggen". Men moet de spelers ook de mogelijkheden bieden om die doelstellingen te bereiken. Een training en, meer algemeen, de voorbereiding op de competitie moeten bij de spelers bekwaamheden ontwikkelen die hen helpen om de doelstellingen te bereiken.

## Een te makkelijke doelstelling is geen stimulans... een te moeilijke evenmin

Het aanpassen van de eisen voor een doelstelling is een fundamentele strategie met het oog op de ondersteuning van de motiveringen van een speler. In ideale omstandigheden zijn de doelstellingen allemaal moeilijk, terwijl ze toch binnen het bereik van de speler blijven. Tevens is het van belang om geregeld de vooruitgang van de speler in verhouding tot de doelstellingen na te gaan. Als de speler veel vooruitgang maakt, kunnen de eisen verhoogd worden... bij een minder snelle vooruitgang dan verwacht moeten de eisen misschien wat worden afgezwakt en kan men zich eventueel afvragen of de speler over de nodige bekwaamheden beschikt om dit doel te kunnen bereiken.

## Wanneer een speler precies weet waartoe hij in staat is, heeft hij reeds een groot deel van de weg afgelegd

Heel vaak worden de doelstellingen voor een speler op een negatieve manier geformuleerd: "niet verliezen", "zich niet door de tegenstander laten overklassen", "niet negatief praten onder elkaar", "geen stress voor de match", "geen kritiek op beslissingen van de scheidsrechter"... Als men de te bereiken doelstellingen op deze manier formuleert, richt men de aandacht van de speler op wat er *niet* mag gebeuren, in plaats van op datgene waar hij *wel* naar moet streven. Bent u bijvoorbeeld in staat om niet aan uw laatste overwinning te denken?

Aan de hand van een trucje kunt u een doelstelling positief formuleren. Houd een speler in gedachten die u goed kent en denk aan wat hij zou kunnen verbeteren om beter te presteren tijdens de match. Sluit de ogen... ziet u hem bezig terwijl hij deze houding aanneemt, deze doelstelling verwezenlijkt? Als u uw doelstelling negatief hebt geformuleerd, zult u zich moeilijk kunnen inbeelden hoe deze speler zich zal gedragen...



# Emoties en sport

Kristof Geeraerts, hoofdredacteur *Dug-Out*

*Sport en emoties, ze zijn ontegensprekelijk met elkaar verbonden, sport is namelijk emotie. Iedereen herinnert zich de wedstrijd Werder Bremen – RSC Anderlecht nog. Anderlecht zag een 0-3 voorsprong omslaan in een 5-3 nederlaag. In het Duitse kamp luidde het achteraf: “Het speelde zich allemaal af in het hoofd”. In het team van Jan Boskamp was men het over eens dat het team “de kop had verloren”. “We lazen de angst op elkaars gezicht”. “Niemand durfde nog enige aanvallende actie ondernemen”. Competitieport is vaak een zeer emotioneel gebeuren.*

Als trainer zal je het waarschijnlijk al meegemaakt hebben, een speler die na een dispuut met tegenstander of scheidsrechter totaal het noorden kwijt is en die je zo nodig moest vervangen, of een speler die na dergelijk dispuut een nooit geziene actieradius heeft en als een echte stofzuiger op het middenveld heerst. Emoties kunnen je zweep maar ook je achillespees zijn.

Sportpsycholoog Bert De Cuyper schreef er een schitterend boek over, rijkelijk geïllustreerd met voorbeelden, tips en cases. Het boek geeft u als voetbaltrainer een beter inzicht van wat er omgaat in een speler. Thema's als angst en woede worden uitgebreid toegelicht. Waarom uit een voetballer zijn frustratie tegen de scheidsrechter, loopt een rode kaart op en brengt hierdoor keer op keer zijn eigen team in de problemen? Of wat doe je met de speler die tijdens de training de pannen van het dak speelt, maar op zondag geen bal tussen de palen krijgt? Het speelt zich allemaal af in het hoofd. We trokken met ons boek onder de arm naar auteur Bert De Cuyper en keerden ontspannen terug naar redactie.

**Iedereen kent emoties en de emotionele sportmomenten, maar deze zijn niet vast te grijpen. Wat zijn emoties eigenlijk?**

**Bert De Cuyper:** “Voetbal, sport in het algemeen, is een emotioneel gebeuren. Emoties kunnen een reactie zijn op een externe prikkel (je hebt een beslissende strafschop gemist omdat de doelman je toesprak en je intimideerde), maar kan ook een reactie zijn op een in de herinnering opgeroepen prikkel of op een in de verbeelding gecreëerde prikkel. Woede bijvoorbeeld is een emotie die te maken heeft met het opduiken van een onverwachte hinderpaal op de weg naar een doel. Het doel kan meervoudig zijn, zoals het winnen van een wedstrijd, maar evenzeer het hooghouden van zijn zelfbeeld en zelfwaarde.

Emoties zijn aldus een signaal dat er cruciale belangen aan de orde komen. Dit kunnen behoeften zijn zoals veiligheid, zich affirmeren, de nood aan sociaal contact, het realiseren van fundamentele verlangens of waarden zoals zelfrespect.

De aanwezigheid van de emoties wordt dan ervaren in lichamelijke veranderingen zoals verhoogde hartslag, een droge mond, of de welgekende kriebels in de buik. Deze lichamelijke ervaringen zijn ook voor anderen waarneembaar, want ze worden uitgedrukt in bijvoorbeeld een typische gezichtsexpressie. Ze worden beleefd als aangenaam, zoals het geval is bij verliefdheid of trots, dan wel als onaangenaam, zoals bij woede en angst. Cruciaal is ook dat deze subjectieve beleving gekenmerkt wordt door actietendenzen, een neiging om over te gaan tot actie. Deze actietendenzen hebben een impulsief karakter.

*Waarom uit een voetballer zijn frustratie tegen de scheidsrechter, loopt een rode kaart op en brengt hierdoor keer op keer zijn eigen team in de problemen? (Photonews).*



*In de loop van een voetbalwedstrijd kunnen tal van factoren woede doen ontstaan. De scheidsrechter fluit een onterechte strafschoep, je medespeler mist een open doelkans, je tegenstander tracht je te intimideren, je wordt onverwacht vervangen door je trainer.*

In het geval van woede, gaat het om handelingen die er op gericht zijn om een obstakel uit de weg te ruimen. Je wil de hinderpaal letterlijk en figuurlijk uit de weg ruimen, een scheidsrechter een klap verkopen, een tegenstander een elleboogstoot geven, je frustratie uiten. Je kan ook woedend zijn op jezelf en jezelf verwijten dat je een open kans naast knalde. Je keilt de bal de tribune in nadat de scheidsrechter in je nadeel gefloten heeft. Je hebt een echte drang naar actie. Maar net als je de scheidsrechter een klap wil verkopen, ga je dit meestal omzetten naar een aanvaardbare reactie. Je realiseert je dat als je de scheidsrechter een klap verkoopt dit nare gevolgen zal hebben. Je gaat dit omzetten in een verbale uiting.

Je kan je woede ook omzetten in een bepaald plan dat je extra kracht en energie geeft. "Wacht maar scheidsrechter, straks zal ik wel een strafschoep versieren" kan je dan denken of "de gast die me net neergelegd zal ik straks wel terughebben door de bal door zijn benen te spelen of te scoren". De actietendens wordt dus bijna steeds vervormd in een aanvaardbaar gedrag. Dit geldt ook buiten de sport. Als je woedend bent op je vrouw en je wil het huwelijksservies op de grond smijten doe je dit beter met een goedkope plasticen asbak. Emoties zijn steeds een dynamisch gebeuren waar je beter constructief kan mee omgaan. Vandaar ook de titel van het boek "Zweep of achillespees". Een emotie kan je achillespees zijn, je zwakke punt, maar het kan even snel een zweep worden, een sterk wapen.

Een andere gekende emotie is angst. Bij angst zal het gaan om de impuls om zichzelf te beschermen, om zich terug te trekken. Deze actietendensen kunnen al dan niet vervormd of onderdrukt worden: een verliefde persoon kan zo een sterke drang voelen om contact te hebben met de geliefde, dat hij haar tien keer na elkaar thuis opbelt, ook al weet hij dat zijn geliefde niet thuis is en dat ze niet kan opnemen. Maar dit weten kan er ook voor zorgen dat hij de telefoon laat liggen.

De theorievorming over emoties is verre van een afgesloten zaak. Toch mag gesteld worden dat de drie hoger genoemde componenten (lichamelijke veranderingen, subjectieve beleving, actietendensen) in alle emotietheorieën een centrale plaats krijgen".

### **Hoe ontstaan emoties eigenlijk?**

**Bert De Cuyper:** "Het zou gemakkelijk of handig zijn moest er een éénduidige relatie bestaan tussen welbepaalde activerende prikkels en welbepaalde emoties. Voor het eerst een voetbalfinale spelen in een groot stadion kan tot angstige onzekerheid leiden, maar voor hetzelfde geld als een plezierige uitdaging beleefd worden. Het gefluit van supporters bij het nemen van strafschoep kan een voetballer van angst doen verkrampen, terwijl diezelfde prikkel in andere omstandigheden niet de minste emotionele reactie uitlokt bij dezelfde voetballer.

In plaats van objectieve prikkels, wordt dan ook beter gesproken van gebeurtenissen of situaties, waardoor objectieve prikkels in een bepaalde context worden geplaatst. En deze context betreft niet alleen feitelijke gegevens, maar ook de betekenisanalyse die door de persoon gemaakt wordt. De feitelijke context verwijst naar zaken als tijd en plaats waarin een bepaalde prikkel zich voordoet: als de tegenpartij een doelpunt scoort in de vijftiendertigste minuut van de bekerfinale, heeft deze goal allicht een zwaardere emotionele lading dan een goal in de tiende minuut van één van de eerste wedstrijden van de competitie.

Niet alleen de feiten, maar ook de interpretatie vanuit de persoon bepaalt welke de emoties zijn die bij een bepaalde gebeurtenis zullen opgeroepen worden, en welke sterkte ze zullen vertonen. Anders gezegd, de betekenisanalyse of de taxatie van de prikkel situatie, gemaakt door de persoon in kwestie, bepaalt de aard en de intensiteit van de emotie.

In de loop van een voetbalwedstrijd kunnen tal van factoren woede doen ontstaan. De scheidsrechter fluit een onterechte strafschoep, je medespeler mist een open doelkans, je tegenstander tracht je te intimideren, je wordt onverwacht vervangen door je trainer. Bij vele spelers vormen twijfels (angst) voor een belemmering van goede prestaties. Er bestaan interne alsook externe twijfels. Bij interne twijfels maak je jezelf zorgen over je eigen capaciteiten. Ben ik het wel waard om in dit elftal te spelen? Zal ik niet door de mand vallen? Ben ik conditioneel wel in orde? Andere spelers twijfelen aan een goede afloop van de wedstrijd omdat ze bepaalde factoren in het voetbalspel niet onder controle hebben. Hoe zal het veld eruit liggen? De scheidsrechter staat bekend als een thuisfluitser,...

Ter illustratie volgen we de verschillende emotionele reactie van twee topsporters, de ene al bekender dan de andere, uit het voetbal, bij een objectief zeer vergelijkbare taak: een beslissende strafschoep binnentrappen in een zeer belangrijke match. Jean-Marie Pfaff verklaarde op televisie (en je zag de emotie terug naar bovenkomen) hoeveel angst hij doorstond toen hij, na het stoppen van een penalty, totaal onverwachts aangeduid werd om zelf een beslissende strafschoep te trappen voor Bayern München. De belangen waren groot: goal betekende een ronde verder in de Europese Bekercompetitie.

Op de beelden zag je de seconden lange aarzeling, de meditatiehouding (concentratie), en de blik naar de hemel, door "il sympathico" toegelicht als een bede aan zijn overleden vader, met een dringende vraag om hulp. Uiteindelijk de aanloop en het lucky shot, door Pfaff bestempeld als een "geschenk van Onze Lieve Heer". .... Wat een contrast met de emotie van de Amerikaanse topvoetbalster Brandi Chastain, die in de finale van het wereldkampioenschap vrouwen,



Verenigde Staten tegen China, met meer dan 90.000 toeschouwers in de tribunes, eveneens een beslissende strafschop moest of mocht nemen. Voor haar was het duidelijk een kwestie van mogen, getuige haar uitspraak: "Toen ik naar de stip ging, dacht ik bij mezelf: Oh my God, dit is het mooiste moment uit mijn loopbaan".

Bij emoties gaat het dus om situaties of gebeurtenissen die van binnen uit een welbepaalde emotionele kleur krijgen. Men kan zich dan ook, bij zeer vergelijkbare objectieve prikkelsituaties, aan grote verschillen verwachten tussen sporters, wat hun emotionele reacties betreft. De subjectieve taxatie van prikkels maakt ook begrijpelijk dat een zelfde sporter op verschillende momenten in zijn carrière een verschillende emotionele reactie kan vertonen in situaties, die van buitenaf bekeken, identiek zijn.

Als verklaring voor zijn emotioneel reageren, gaf Pfaff in de televisie-studio aan dat er grote belangen op het spel stonden. Het gebruik van de woorden 'grote belangen' is opnieuw een schot in de roos, en wel in zoverre de term 'belangen' centraal staat in de typering van het emotioneel fenomeen door Nico Frijda, een wereldwijd erkende autoriteit in het wetenschappelijk onderzoek over emoties: het optreden van emoties heeft volgens Frijda alles te maken met de waargenomen aanwezigheid van belangen voor het individu. Emoties zullen enkel optreden bij aanwezigheid van prikkels die relevant zijn voor de belangen van de persoon".

### **We weten nu wat emoties zijn, maar wat kunnen de gevolgen ervan zijn?**

**Bert De Cuyper:** "De twee meest bekende emoties in de sport zijn angst en woede. In een interview voor Weekend Knack (6 maart 2002) heeft trainer Antheunis het over de angsten van Stoica: "Stoica is een speciale jongen, die bijna gebiologeerd is door angst voor blessures. Het is altijd wat: hij heeft griep, hij heeft een verrekking, hij voelt hier iets en hij voelt daar iets, het doet links zeer of het doet rechts zeer, en er kan hem geen mug gestoken hebben of hij laat een echografie nemen. Dat is geen kwade wil of plan-trekkerij, hij is zo. Maar het komt zijn trainingsarbeid niet ten goede, en dus weten wij op voorhand dat het in bepaalde matches ook zijn rendement niet ten goede komt. En dan bewijs je hem geen dienst door hem toch op te stellen".

Wie zich in deze casus inleeft zal wellicht akkoord gaan met de stelling dat deze vatbaarheid voor angst niet alleen de speler in kwestie zal hinderen, wiens aandacht niet gericht is op de bal of op tactische uileg, maar bij zijn lijfelijke sensaties.

De reacties bij ploegmaats en trainersstaf reacties zullen evenmin uitblijven. Misschien wordt hij wel gespaard op training, wat een vergiftigd geschenk is. De verminderde trainingsarbeid zal geen conditione-

le meerwaarde opleveren. Waardoor de trainer hem in bepaalde matches niet kan inzetten. Wat ook verregaande gevolgen kan hebben: minder in beeld komen kan het mislopen van een lucratieve (voor speler en club) transfer meebrengen.

Natuurlijk zijn sommige van de weergegeven gevolgen speculatief. Het Stoica-verhaal heeft dan ook alleen als bedoeling om het spectrum van mogelijke gevolgen te illustreren, als uitloper van het ervaren en vertonen van emoties. Deze gevolgen kunnen gesitueerd worden bij de emotie-houder zelf, dan wel bij de relevante waarnemers van de emotie bij de sporter. De gevolgen voor de emotie-houder zelf worden opgesplitst in cognitieve, motivationele en gedragsmatige effecten. Bij de interpersoonlijke effecten komen niet alleen teamgenoten en tegenstanders in beeld, maar ook scheidrechters. Ook ouders en partners, zowel als supporters en neutrale toeschouwers reageren op de vertoonde emoties".

### **Moeten we emoties eigenlijk onderdrukken of moeten we ze de vrije loop laten?**

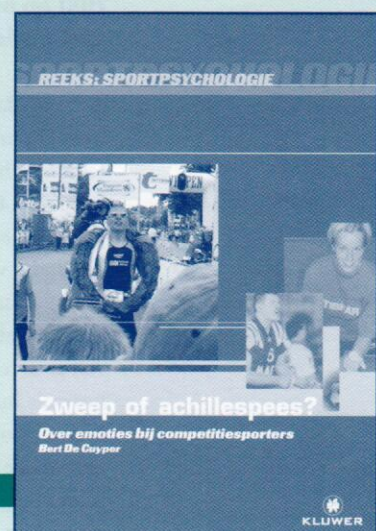
**Bert De Cuyper:** "Het constructief uiten van woede kan alvast voorkomen dat woede opgekropt raakt en escaleert. Als je woedend bent, ben je niet zo geconcentreerd als anders, wat uiteraard een slechte invloed heeft op de prestatie van voetballers. Voetballers oefenen geautomatiseerde bewegingen uit, die beïnvloed en belemmerd kunnen worden door de gedachten van de speler.

Bert De Cuyper heeft het in ons volgend nummer over het bekende verhaal van de brave huisvader die eenmaal op het voetbalveld volledig van gedrag verandert, wild tackelt, spuugt, natrapt en scheldt tegen de scheidsrechter. Hij kijkt ook mee over de schouder van de trainer naar ouders die hun kinderen dol schreeuwen, de scheidsrechter uitschelden en de tegenstander intimideren. Hoe moet en kan een trainer reageren? En hoe moet je omgaan met supporters die dicht op je huid zitten...

*Het constructief uiten van woede kan alvast voorkomen dat woede opgekropt raakt en escaleert. Als je woedend bent, ben je niet zo geconcentreerd als anders, wat uiteraard een slechte invloed heeft op de prestatie van voetballers.*



Het boek van Bert De Cuyper, relevant en interessant voor elke voetballertrainer, is te koop voor de prijs van € 27.19. U kan het rechtstreeks bestellen door te bellen naar het gratis nummer (0800) 17 529. U kan ook mailen naar [info@kluwer.be](mailto:info@kluwer.be) of een brief sturen naar Kluwer, Raghen Business Park, Motstraat 30, B - 2800 Mechelen.





# Quiz: de voetbalvragen en antwoorden

Prof. Werner Helsen, KUL

*Professor Werner Helsen stelt in dit nummer weer een paar moeilijke vragen over de voetbalreglementen en licht de vorige vragen toe. Blijf ons bestoken met juiste antwoorden, wij zorgen voor een authentiek Rode Duivels T-shirt voor de winnaar. De redactie wenst u veel succes.*

**Vraag 17. Een doelvredediger neemt een doeltrap. De bal komt buiten het doelgebied terecht maar wordt door de sterke tegenwind terug naar het eigen doel gedreven. De doelvredediger poogt met de hand de bal uit het doel te houden maar slaagt hier niet in. De bal komt dus toch in doel terecht. Hoe wordt het spel hernomen?**

**Antwoord.** Het juiste antwoord is C (onrechtstreekse vrije trap voor de tegenstander op de plaats waar de doelvredediger de bal heeft gespeeld). De bal is wel degelijk in spel aangezien hij het strafschopgebied verlaten heeft. Bij een herneming van het spel is het echter zo dat de nemer de bal niet opnieuw mag spelen alvorens hij werd geraakt door een andere speler. Vandaar dat er moet hernomen worden met een indirecte vrije schop op de plaats waar de doelwachter een tweede maal de bal gespeeld heeft.

**Vraag 18. Een aanvaller in buitenspelpositie krijgt de bal door een medemaat en via de arm van de scheidsrechter toegespeeld. Hij ruikt op naar doel en scoort. Hoe wordt het spel verder gezet?**

**Antwoord.** Het juiste antwoord is A (buitenspel wordt bestraft met een indirecte vrije trap). De scheidsrechter wordt beschouwd als een neutraal voorwerp. Onder een neutraal voorwerp wordt een persoon bedoeld die niet aan het spel deelneemt of een ander voorwerp dat normaal niet op een speelveld mag aanwezig zijn. Of de scheidsrechter dus in de voorgestelde situatie nu de bal raakt of niet, is dus van geen tel. Het gaat met andere woorden om een normale buitenspelsituatie die overeenkomstig moet bestraft worden. Vaak hoort men in voetbalmiddens ook wel de term 'dood voorwerp'. Deze term staat echter nergens in de spelregels. Wellicht is het door overerving dat deze verkeerde term nog af en toe wordt gebruikt.

**Vraag 19**

Bij het nemen van een strafschop komt een aanvaller te vroeg in het strafschopgebied. De strafschop wordt door de doelvredediger tot hoekschop verwerkt. Wat beslist de scheidsrechter?

- A. Hoekschop plus een waarschuwing voor de aanvaller die te vroeg toeliep.
- B. Hoekschop.
- C. Indirecte vrije schop tegen de speler die te vroeg toeliep plus een waarschuwing.
- D. Strafschop overnemen.

**Vraag 20**

Tijdens een oponthoud in de wedstrijd, bijvoorbeeld bij het nemen van een doelschop, hoekschop of inworp, loopt de bal leeg. Hoe wordt het spel hervat?

- A. Het spel wordt hervat net zoals dit zou gebeuren indien de bal niet leeg was gelopen.
- B. De doeltrap, hoekschop of inworp wordt opnieuw genomen.
- C. Er wordt hernomen met een scheidsrechtersbal op de plaats waar de bal leeg liep.
- D. Er wordt hernomen met een onrechtstreekse vrije trap op de plaats waar de bal leeg liep ten voordele van de ploeg in balbezit.

En de winnaar van onze vorige quiz is:

**Lieven Maeyaert uit Muizen.**

Gefeliciteerd!

Hij ontvangt een authentieke Rode-Duivelstrui.

Wilt u ook in aanmerking komen voor een mooie prijs, stuur dan uw antwoord vóór

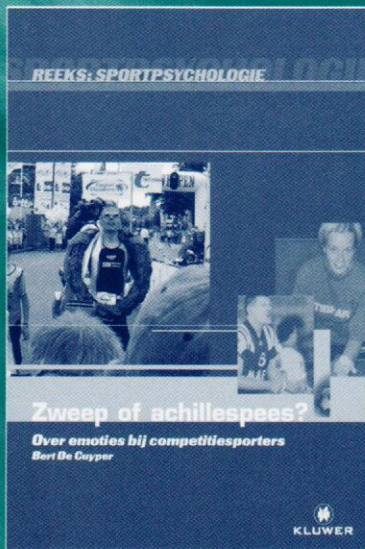
door naar Kristof Geeraerts, Raghen Business Park, Motstraat 30, B – 2800 Mechelen of mail naar [kristof.geeraerts@wkb.be](mailto:kristof.geeraerts@wkb.be).

Vergeet vooral uw adres niet te vermelden.

Wij wensen u alvast veel succes!

# De reeks Sportpsychologie

## Zweep of achillespees? Over emoties bij competitiesporters



Wie aan sport doet, hoeft niet overtuigd te worden: emoties kunnen een sportprestatie kelderen, maar even goed kunnen ze een sporter boven zichzelf doen uitgroeien. Sportmensen zijn op de eerste plaats mensen. Met hun onzekerheden, emotionele stemmingen, sociale beslommingen, enz. Alléén, er wordt verwacht dat zij voortdurend op topniveau presteren. Dat vergt een heel eigen psychologische aanpak. Losse babbels zijn niet voldoende. Resultaat boeken doe je met een gerichte en onderbouwde aanpak. Met een goede basis kom je al heel ver. Op elk niveau.

Sportpsycholoog Bert De Cuyper schrijft speciaal voor trainers een uitgebreide reeks over psychologie in de sport. De Cuyper leert trainers omgaan met atleten en hen met succes te begeleiden. En dat is het verschil tussen coaches die de boeken 'Sportpsychologie' lezen en diegenen die dat niet doen: net dat trapje hoger op het ereschavot, net die ene overwinning meer. Vindt u ook niet dat uw inspanningen de zegepalm verdienen?

Na het eerste succesvolle boek 'Effectief communiceren voor trainers' komt in het tweede boek een essentiële vaardigheid aan bod, namelijk het optimaal kunnen omgaan met emoties. 'Omgaan met emoties' moet je gelezen hebben.



## ANTWOORDKAART

Stuur dit bestelformulier naar Kluwer, Raghen Business Park, Motstraat 30, B - 2800 Mechelen.  
Of e-mail naar [info@kluwer.be](mailto:info@kluwer.be). Of fax gratis naar (0800) 17 529

- ☐ Ja, ik abonneer me op de reeks Sportpsychologie. Ik betaal slechts 20,33 euro per exemplaar.
- ☐ Nee, ik neem geen abonnement op de reeks Sportpsychologie. Ik bestel wel de hieronder aangekruiste titels aan de gewone prijs van 25,41 euro.
- ☐ Effectief communiceren voor trainers
- ☐ Zweep of achillespees

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, Raghen Business Park, Motstraat 30, B-2800 Mechelen  
Of e-mail naar [info@kluwer.be](mailto: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 € 72.61 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: \_\_\_\_\_

Verzendkosten en BTW inbegrepen. Prijswijzigingen voorbehouden. Betaal pas na ontvangst van de factuur.  
De door u verstrekte gegevens worden opgenomen in het bestand van Wolters Kluwer België nv (WKB) is gevestigd te Raghen Business Park, Motstraat 30, 2800 Mechelen). Deze gegevens zullen gebruikt worden in het kader van uw contractuele relatie met ons en dienen ons toe te laten u regelmatig op de hoogte te houden van onze producten en diensten. Wij kunnen uw gegevens eveneens overmaken aan derden voor direct marketing doeleinden. De Privacy-Wet verleent u een recht om kosteloos mededeling en verbetering van uw gegevens te vragen.  
O ik wens geen informatie te ontvangen m.b.t. de producten en diensten van Wolters Kluwer België en/of van derden.