

Maandelijkse uitgave • verschijnt niet in februari - mei - juli en november • afgiftekantoor Mechelen 1

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

12

6e jaargang • Dug-Out nr. 12 • augustus 2003
Een samenwerking van de KBVB en Kluwer uitgevers



KLUWER



Trond Sollied:
“Wie het nut van constant herhalen niet inziet, moet als voetballer iets anders gaan doen”.

Coördinatieteams

Zandlopermethode

Duivels Fun

Wat is voetbalconditie?

De beste jeugdopleiding? De resultaten ...

Meniscusproblemen

Krachttraining

Dolle prijzen te winnen:
een officiële sportzak van de KBVB,
een officiële trainingsuitrusting
van de Rode Duivels,
een KBVB wintervest en
een wedstrijdbal.

DUG-OUT

NR. 12 – AUGUSTUS 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. Browaers, Prof. P. De Knop, Prof. M. Cloes,
Prof. R. Philippaerts, Prof. W. Helsen,
Prof. T. Marique, Pr. J. Duchâteau,
F. Colin, J.-L. Donnay, G. Steens, K. Geeraerts.

Redactiecomité

Hans Saris, Geeraerts Kristof, Marc Schouterden,
Frans Masson, Bob Browaers,
Joost Desender, Herman Vermeulen,
Peter Van den Abeele, Prof. Romain Meusen,
Prof. Werner Helsen, Jean-Marie Saeremans.

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.footbel.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 Lefèvre, Raghen Business Park,
Motstraat 30, B – 2800 Mechelen

© 2003 Kluwer uitgevers
Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd, 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 Trond Sollied, herhaling als basis van alles 4

Futurofoot Coördinatieteams 6

Futurofoot Coördinatieteam Limburg 7

KBVB-visie Zandlopermethode 12

Jeugdvoetbal Thematrainingen voor Duiveltjes 16

Dossier/Oefenstof Wat is voetbalconditie? 22

Jeugdvoetbal QIKFoot© “De beste jeugdwerking van het land is...” 25

Sportgeneeskunde Meniscusletsels 29

Sportlabo Basisprincipes van krachttraining 32

Thema / praktijk Quiz: de voetbalvragen en antwoorden 34



VOORWOORD

Het nieuwe seizoen is weer gestart, de trein is vertrokken voor minstens tien maanden voetbal. Dug-Out zal de trainers en iedereen die in contact komt met voetbal in deze periode tips en nieuwe ideeën trachten aan te reiken. In dit nummer hebben we veel aandacht voor de duiveltjesvoetbal en overladen we u met oefenstof, zodat u met nieuwe ideeën het oefenveld opkan.

Maar eerst laten we Trond Sollied aan het woord. Hans Saris, redacteur Sport bij de Standaard, bezocht de trainer van Club Brugge net voor de start van het nieuwe seizoen en vroeg hem naar zijn belangrijkste principes en doelstellingen. Dat het inslijpen van oefenstof bij Sollied centraal staat mag ons niet meer verwonderen. Sollied stelt het zelf concreter: "wie het nut van constant herhalen niet inziet, moet als voetballer iets anders gaan doen. Artiesten van het Cirque du Soleil kunnen hun prestaties immers ook niet brengen zonder eindeloze voorbereiding". Een duidelijke boodschap.

Michel Sablon stelt een ander Futurofoot jeugdproject voor, de zogenaamde coördinatieteams. Via rechtstreekse interventies in de clubs wil men de kwaliteit van de jeugdopleiding verhogen. In dit en de volgende nummers van Dug-Out zullen de activiteiten van de verschillende coördinatieteams per provincie worden voorgesteld. Hieraan koppelen we steeds thematrainingen die worden gegeven tijdens speciale voetbalclinics. Als eerste coördinatieteam komt de provincie Limburg aan bod.

Frans Masson en Bob Browaey presentieren (in de visie van de KBVB) een demonstratietraining volgens de zandlopermethode. Doel van de training: een goede balcontrole uitvoeren door en voor 9- tot 10-jarigen.

Op algemene aanvraag publiceren we nog enkele thematrainingen voor duiveltjes uit het Duivels Fun boek van Joost Desender. Via een duidelijke structuur in de trainingen wordt er veel oefenstof en vooral speelstof aan de jonge voetballers aangeboden. Fun blijft centraal staan, kinderen moeten immers voetbal kunnen spelen.

Herman Vermeulen en Peter Van den Abeele leiden ons rond in de wereld van de fysiologie en zetten dit om in voetbaltaal. Uiteraard wordt de theorie ook in dit nummer omgezet in concrete oefenstof.

Hoe kan talent goed ontwikkeld worden? Hoe kan een ruwe diamant geslepen worden en hoe kan een speler doorgroeien naar een eerste elftal? Hoe moet de structuur van jeugdwerking er dan uitzien en hoe kan je een goede jeugdwerking hebben. Het team van de VUB, onder leiding van Professor Paul De Knop, analyseerde de werking van de meeste eerste en tweede klasse jeugdopleidingen. Drie clubs kregen een "summa cum laude": Germinal Beerschot, SK Beveren en RC Genk. Proficiat aan deze clubs die veel aandacht besteden aan een goede jeugdwerking. In het kader van deze doorlichting stellen we in het volgende nummer de jeugdwerking van Germinal Beerschot voor.

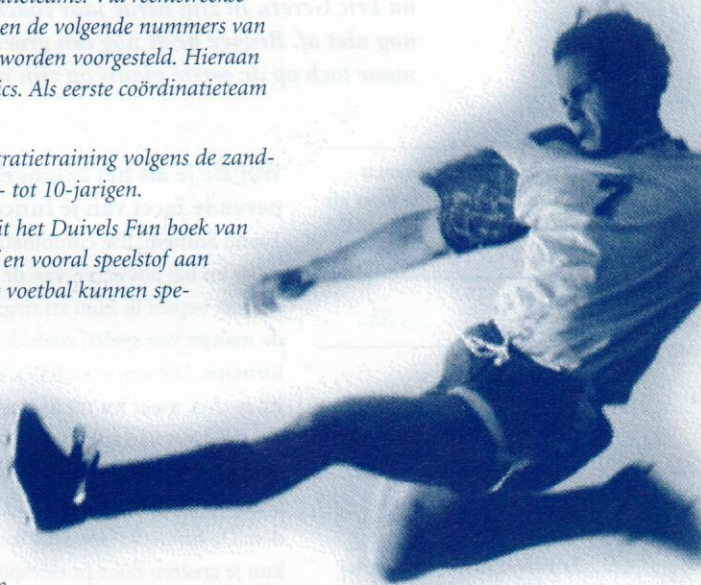
Voetballen en meniscusproblemen, het lijken twee termen die inherent met elkaar verbonden zijn. Maar wat is een meniscus, hoe kan je de meniscus beschermen en hoelang duurt de revalidatie na een trauma? Prof. Romain Meeusen baant zich een weg door de voetballersknie en tracht er meer inzicht in te geven.

Professor Duchateau brengt ons de basics van krachttraining. Welke contracties zorgen voor krachtwinst, aan welke intensiteit moet er geoefend worden en hoeveel herhalingen en reeksen moeten er zijn? Uiteraard zijn er ook een paar tips voor de voetballers.

Tot slot presenteert Professor Werner Helsen weer twee nieuwe voetbalvragen. De KBVB zorgt van zijn kant voor dulle prijzen: een officiële sportzak van de KBVB, een officiële trainingsuitrusting van de Rode Duivels, een KBVB wintervest en een wedstrijdbal.

Beste lezers, blijf ons bestoken met vragen en juiste antwoorden, wij wensen u alvast veel succes en leesplezier.

Kristof Geeraerts
Hoofdredacteur





Trond Sollied, herhaling als basis van alles Trond

Hans Saris, Redacteur *De Standaard*

"Trond wie?" klonk de reactie van de buitenwacht toen Sollied vijf jaar geleden werd aangekondigd als de nieuwe trainer van KAA Gent. De buiten Noorwegen volslagen onbekende coach bouwde met zijn rechtlijnige en doelgerichte aanpak echter binnen de kortste keren een ijzersterke reputatie op in ons land. Ook al won hij aanvankelijk geen prijzen. Brugge kwam bij hem terecht in haar zoektocht naar een nieuwe „kampioenenmaker” na Eric Gerets. In zijn derde jaar coachte Sollied Club naar die zo begeerde 12de landstitel. „Maar het werk is nog niet af. Brugge heeft nog een groeimarge”, zegt de gedreven Noor, die de controversen niet uit de weg gaat, maar toch op de eerste plaats op zijn rechtlijnigheid wil worden aangesproken.

Wie het nut van constant herhalen niet inziet, moet als voetballer iets anders gaan doen.

Spelers moeten leren zelf te denken.

De balans in het elftal is het voornaamste. Die kun je creëren door positiespel of door aantallen. Dat is verder niet zo belangrijk. Veel hangt af van de specifieke kwaliteiten van de spelers waarover je beschikt (Photonews).

Wat zie je als het belangrijkste of meest fascinerende facet van je functioneren als trainer?

Trond Sollied: „De combinatie van de opleiding van jonge en het adviseren van de oudere spelers. Van daaruit bepaal ik mijn strategie, werken we toe naar de manier van spelen zoals ik dat wil en kies ik mijn formatie. Die kan verschillen in functie van thuis of uit spelen, maar tot nu toe lag het zwaartepunt van onze manier van spelen wel steeds op de offensieve aanpak. Niet dat ik niet wil verdedigen, maar je moet altijd op de eerste plaats een evenwicht zien te vinden. De balans in het elftal is het voornaamste. Die kun je creëren door positiespel of door aantallen. Dat is verder niet zo belangrijk. Veel hangt af van de specifieke kwaliteiten van de spelers waarover je beschikt”.

Hoe belangrijk zijn je assistenten?

Trond Sollied: „Ik beslis nooit iets alleen. Wij zijn constant met elkaar in gesprek. Jeugdcoach, belofte-trainer, mijn directe assistenten: we voeren steeds discussies en werken met thema's, met voetbal steeds als rode draad, voetbal en nog eens voetbal. Voortdurende feedback waarmee je voor jezelf een beeld kunt vormen vooraleer je er mee naar buiten kunt komen”.

Welke visie heb je zelf op het spel?

Trond Sollied: „Ik heb een *inside picture* van de manier waarop ik wil spelen. De spelstijl is gebaseerd op aanvallend voetbal. Maar het is niet omdat je aanvalt dat je ook altijd zult scoren. Dat is het moeilijkste te leren. Je moet werken aan de creativiteit van je gehele elftal. Niet focussen op één scorende spits. Een kunstschilder heeft geen hulp nodig om zijn werk af te maken, maar in een voetbalteam heb je veel mensen nodig om tot resultaten te komen. Aan één afwerker heb je niets. Je moet in elke veldstrook *relaties* zien te vinden waardoor je ten opzichte van de tegenstander, een meerwaarde kunt creëren. Wat daarom nog niet altijd lukt natuurlijk”!

Je bent daarbij geen voorstander van veelvuldig wisselen.

Trond Sollied: „Het eerste jaar in Brugge beschikte ik maar over veertien, vijftien spelers. Vorig jaar moesten we door blessures en schorsingen toch heel wat vaker wijzigen. Maar het was een *natuurlijke overgang*. Ik heb nu een kern van ongeveer twintig evenwaardige spelers. Een voordeel? Dat kan, als je zoals vorig seizoen geconfronteerd wordt met blessures. Belangrijk is dan dat je evenwicht in je groep hebt. Die is er na drie jaar stilaan gekomen. Ik zie de jongens doen wat ik van hen verwacht. Ook de jongeren zijn gegroeid”.

Hoe benader je die? Wat vertel je ze?

Trond Sollied: „Ik laat ze vaker zelf praten dan dat ik ze de oren van hun kop praat. Ik luister op de eerste plaats naar hoe een jonge speler over zijn eigen kwaliteiten denkt. Niet wat ik vind. Daar is later nog tijd genoeg voor”.



Je hebt een achtergrond als leraar.

Een voordeel?

Trond Sollied: „Ja, maar ik heb natuurlijk ook zelf wel twintig jaar gevoetbald. Als leraar ervaar je echter hoe je andere iets kunt leren. Niet leren voetballen. Dat kunnen ze, maar leren hoe ze als individuen, samen als team optimaal kunnen functioneren. Daar komt het publiek voor. De fans willen acties zien. Geen droge 10 – 0 en verder niets. *That's boring*. De manier waarop je wint of verliest is belangrijker dan het resultaat op zich. Als je vijf keer na elkaar verliest is het natuurlijk ook niet goed, maar wat je op het einde van de rit hebt staan, is belangrijker dan de eerste wedstrijd van het seizoen. Het gaat hem om de uitbouw van de structuur. Daar werk je dagelijks aan. De wedstrijden zijn dan het belangrijkste omdat je daarin als speler elke keer moet pieken. Dan heb ik het niet direct over goed of slecht spelen, maar over de prestatie en inspanning die er altijd moet zijn”.

De structuuropbouw van je elftal vraagt vooral herhaling, herhaling en nog eens herhaling tijdens de trainingen. Precies daaraan hebben heel wat voetballers een broertje dood?

Trond Sollied: „Wie als voetballer de noodzaak van constante herhaling niet inziet, moet iets anders gaan doen. Wat maakt van een pianist of gitarist een topmuzikant? Eindeloze repetities om de juiste toets, de juiste greep onder controle te krijgen. Je kunt dus nooit genoeg herhalen. Denkt er iemand dat de artiesten van het Cirque du Soleil hun prestaties kunnen brengen zonder eindeloze voorbereiding?

Of mijn groep dat snapt? Ik denk het wel, maar nog niet genoeg om tot de perfectie te komen. Dat vraagt constant aandacht, constant trainingsarbeid. Daarbij moet ik de spelers niet altijd alles voor te hoeven kauwen. Spelers moeten leren zelf te denken. Niet steeds bij mij komen voor een goed antwoord. Misschien heb ik er helemaal geen en zit ik zelf met een vraag”!

Je staat er om bekend graag voor het conflictmodel te kiezen. Een bewuste keuze?

Trond Sollied: „Ja. Voetbal is voortdurende strijd. Constant man tegen man over heel het veld. Elk duel is een conflict. Steeds tot op de rand. En soms erover, ja. De wedstrijd tegen Anderlecht vorig seizoen? Ik blijf ervan overtuigd dat ons daar weinig te verwijten viel. Zelfs met tien tegen elf bleven wij toen controleren. Ik wil steeds een positieve instelling op het veld. Ook in moeilijke situaties moet er zelfcontrole zijn. Ook naar de scheidsrechter toe. Goed of slecht: *he is part of the game*. Dat hoor je gewoon te accepteren”.

Je last in je voorbereiding op een wedstrijd onveranderlijk een shadow game in.

Trond Sollied: „Ja, de dag voor elke match. De elf die spelen krijgen ieder een tegenstander in functie van de tegenpartij's anderendaags. Het is uitstekend voor



de automatismen. Je kunt ook heel veel voorspellen. Aanvallend, verdedigend: er zijn steeds maar drie mogelijkheden namelijk eigen balbezit, de tegenstander heeft de bal, of niemand heeft hem! In alle gevallen moet je controle zien te houden. De bal bepaalt de teamtactiek. Ik maak inderdaad aantekeningen tijdens een wedstrijd. Maar ik schrijf heus geen boek hoor. Ik gebruik die notities om mijn spelers direct tijdens de rust al bijvoorbeeld, gerichte aanwijzingen naar aanleiding van bepaalde ontwikkelingen te kunnen geven. Na de wedstrijd heb ik meteen mijn analyse die ik de jongens kan vertellen. Ik ben altijd zeer concreet. Ook in de feedback naar de spelers.

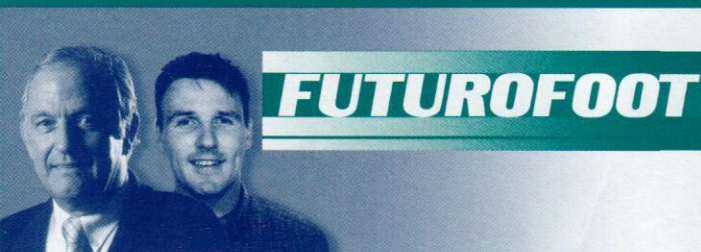
Ik werk steeds volgens vaste principes. Heel simpel, steeds maar herhalen. Tot het er in geslepen is. Al zal het dan toch nog wel eens mislopen natuurlijk. Ik zoek altijd naar oplossingen. Niet naar problemen. Ik kijk vooruit. Niet achterom. Ik zal ook nooit schreeuwen. Ik ben in het leger geweest. Ik weet hoe je iemand binnen de kortste keren met de grond gelijk kunt maken. Daar heb je in het voetbal niets aan. Het doel is op een constructieve manier iets opbouwen. Alleen daar bereik je iets mee”.

Je moet werken aan de creativiteit van je gehele elftal. Niet focussen op één scorende spits.

Een kunstschilder heeft geen hulp nodig om zijn werk af te maken, maar in een voetbalteam heb je veel mensen nodig om tot resultaten te komen. Aan één afwerker heb je niets. Je moet in elke veldstrook relaties zien te vinden waardoor je ten opzichte van de tegenstander, een meerwaarde kunt creëren. Wat daarom nog niet altijd lukt natuurlijk’
(Photonews).

(Photonews)





Coördinatieteams

Kristof Geeraerts, Hoofdredacteur *Dug-Out*

Door de ontwikkeling van een voetbalvisie beoogt de KBVB enerzijds een betere en snellere ont-plooiing van jonge voetballers en anderzijds, via aangepaste programma's, het product voetbal plezieriger en attractiever te maken. De definiëring van deze visie loopt samen met het vast-leggen van een aantal doelstellingen die erop gericht zijn de meest frappante tekorten in het totaalprogramma van de jeugdopleiding weg te werken. Dit door meer aandacht te besteden aan specifieke onderdelen en daarenboven nieuwe impulsen te geven om de kwaliteit van de spelers en van het voetbal te verhogen.

Deze doelstellingen zijn ondergebracht in 6 concrete actieplannen:

- Trainersopleiding;
- Talentontwikkeling;
- Basisopleiding in de clubs;
- Kwantificering van de kwaliteit van de jeugd-opleiding (QIKFoot®, zie *Dug-Out* nr 2, 9, 12);
- Promotie van het jeugdvoetbal i.o.m. sociale en ethische waarden;
- Analyse van de kampioenschappen en aanpassing van de spelvormen (zie *Dug-Out* nr 8).

Coördinatieteams

Via rechtstreekse interventies wil men de kwaliteit van de jeugdopleiding in de clubs verhogen. Op basis van de analyses van de bestaande situatie worden in een

regio, gemeente of dorp, de activiteiten van de verschil-lende groepen van clubs geheroriënteerd. Op basis van de inventarisatie van de beschikbare infrastructuur en middelen, zal de organisatie van trainingen, van wed-strijden en van alle nevenactiviteiten kunnen worden herverdeeld. Zo moet het mogelijk zijn dat leeftijdsge-noten van verschillende clubs in betere omstandighe-den met de beste trainers kunnen trainen.

In de volgende nummers van *Dug-Out* zullen de acti-iteiten van de verschillende coördinatieteams per provincie worden voorgesteld. Hieraan koppelen we steeds thematrainingen die worden gegeven tijdens speciale voetbalclinics. Thematrainingen voor duivel-tjes, premiemen, miniemmen en knapen, een andere methodiek voor duiveltjes en pedagogische voetbal-spielen voor de jeugd.

Indien u vragen heeft over de werking van de coördinatieteams, kan u de contactpersonen contacteren op volgende adressen:

Luik	Patricklinkenberg@hotmail.com	Patrick Klinkenberg Route de Maestricht, 72 4607 Berneau
Hainaut	ddj03@infonie.be	Noël Dalla Bella Rue des Bois, 67 6183 Trazegnies
Oost-Vlaanderen	Jeanpaul.vanlieferringe@ewbl.vlaanderen.be	Jean-Paul Van Lieferringe Kollenhoek, 24 9500 Geraardsbergen
Antwerpen	Guyhermans@skynet.be	Guy Hermans Ginderbuiten, 44 2400 Mol
Limburg	Abramseric@hotmail.com	Eric Abrams Reinpadstraat 65 3600 Genk
West-Vlaanderen	Joost_desender@hotmail.com	Joost Desender Platanendreef, 12 8200 Brugge



Coördinatieteam Limburg

Marc Schouterden, coördinator Limburg

In september 2001 ging Limburg als eerste provincie van start met het ambitieus plan van Michel Sablon om ook aan de basis van de Belgische voetbalpiramide kwaliteit en efficiëntie in de werking te promoten, te stimuleren en te ondersteunen. De eerste taak voor Eric Abrams (coördinator) en Marc Schouterden (praktijk) was het uitwerken van een strategisch plan voor de provincie Limburg. De ervaringen met een project in Maasmechelen (onder impuls van D. Knabben) en het project Hesbania in en door de stad Sint-Truiden, allebei met het objectief om de samenwerking en de kwaliteit van de jeugdopleiding bij de clubs te optimaliseren, versterkten het idee dat het project Futurofoot Limburg een stimulans en een ruggesteun zou kunnen betekenen voor de verschillende Limburgse voetbalregio's.

Provinciale strategie

Eerste stap: afbakening regio's.

Noord-Limburg:	Neerpelt – Overpelt – Lommel
Oost-Limburg:	Kinrooi – Maasmechelen – Maaseik
Midden-Limburg:	Genk – Hasselt
Zuid-Limburg:	Bilzen – Sint-Truiden – Tongeren
West Limburg:	Beringen

Tweede stap: via P.C. Limburg voorstelling van het project Futurofoot Limburg.

Derde stap: via provinciebestuur voorstelling van het project Futurofoot Limburg.

Lokale en regionale strategie

Contact met Schepen van Sport, sportfunctionaris en sportraad
Voorstelling van het project en de doelstellingen. Inventarisatie van de structuur van de verschillende clubs, het aantal jeugdspelers, het aantal gediplomeerde jeugdopleiders, aanwezigheid van jeugdcoördinatoren, accommodaties en eventueel bestaande samenwerkingsverbanden.

Organisatie eerste thema-avond

Organisatie van een thema-avond 'Visie en filosofie van de K.B.V.B. t.a.v. opleiding van jonge spelers', met verwijzing naar de brug-

functie van 'Fun en Formation', gesteund op 3 belangrijke peilers: 'De speler staat centraal', 'Opleiden d.m.v. wedstrijdvormen', 'Zonevoetbal'.

Demonstratietrainingen

Onze opleidingsvisie wordt in de praktijk gezet door demonstratietrainingen voor de volgende categorieën 6-8/8-10/10-12/12-14/14-16-jarigen. De demonstratietrainingen worden georganiseerd op plaats binnen de regio en in onderlinge afspraak met de clubs. Dit is al een eerste belangrijke stap in de toenadering tussen clubs, bestuurders en opleiders. Elke demotrainning wordt ingeleid met informatie over het thema en de doelstellingen van de training. Na de demo wordt uitgelegd waarom deze oefenstof en methode werd gehanteerd. De avond wordt afgesloten met een vragenronde. Voor de organisator een ideale gelegenheid om een goed beeld te krijgen van kwaliteit en structuur van de lokale en/of regionale jeugdopleidingen.

Informereren

Naast de demonstratietrainingen worden de regio's geïnformeerd over thema's gerelateerd aan jeugdopleiding. Zo kunnen de regio's een keuze maken uit de volgende items:

- Inhoud en methode aangepast aan de leeftijdskenmerken;
- Integratie van de doelwachter;

- Communicatie in de driehoeksrelatie trainer – speler – ouder.

Samen opleiden

Maar onze taak reikt verder dan informeren. Het groeiend besef dat opleiding volgens de K.B.V.B.-visie meer is dan alleen maar jongeren bezighouden maar wel een streven is naar kwaliteit en rendement, vraagt om na te denken over andere vormen van opleiding. Onze idee en overtuiging is dat 'samen opleiden' de tekorten en de gebreken in de huidige opleidingsstructuren kan neutraliseren. Welke zijn de pijnpunten tegenwoordig?

- Het dalende geboortecijfer, drop-out en de zap-mentaliteit van onze jongeren zorgen regelmatig voor spelerstekorten en forfaits.
- Het ontbreken van verschillende voetbalniveaus (sommige regio's kunnen enkel gewestelijk voetbal aanbieden) heeft als gevolg dat spelers en ouders zich moeten verplaatsen naar andere regio's, met als gevolg dat elke band met de moederclub verloren gaat en terugkeren zelden of nooit gebeurt (zelfs bij ontgoochelingen in de nieuwe club).
- Het ontbreken van goede trainings- en wedstrijdaccommodaties in sommige clubs.
- Het enorme verschil in opleiding tussen clubs onderling voor dezelfde leeftijdscategorieën.

- Het verschil in opleidingsvergoeding voor uiteindelijk hetzelfde aanbod.

Sensibiliseren

Er zijn voor ons als team voldoende argumenten om de plaatselijke autoriteiten (Schepen van Sport, sportfunctionaris, clubleiders en opleiders) rond de tafel te brengen en op zoek te gaan naar haalbare en voor iedere partner aanvaardbare oplossingen. Welke oplossingen zijn er mogelijk en hieruit een meerstappenplan ontwikkelen.

- 1) Komen tot een samenwerkingsakkoord onder vorm van een convenant met duidelijke afspraken en doelstellingen tussen de verschillende partners (Kinrooi-Hasselt-Beringen-Sint-Truiden-Genk-Bilzen-Maasmechelen). Clubs, die in dit samenwerkingsverband stappen kunnen dan rekenen op ondersteuning van gemeentelijke en/of stedelijke overheid en de K.B.V.B.

- 2) Vanuit samenwerkingsverband komen tot aanstelling van algemeen coördinator om de samenwerking in goede banen te leiden (Maasmechelen-Kinrooi-Beringen).
- 3) Opleiding van 7-10-jarigen uniformiseren (Fufo-Foot Beringen).
- 4) Opleidingsvergoedingen uniformiseren (Project Maasmechelen).
- 5) Samenstelling van niveaugroepen (Hasselt-Bilzen-Maasmechelen-Sint-Truiden).
- 6) Rendabiliseren van accommodaties (Hasselt-Maasmechelen-Beringen-Sint-Truiden).

Binnen elke regio wordt steeds naar elementen gezocht die toepasbaar zijn binnen de eigenheid van elke regio. Duidelijk is dat sinds de start van het Futurofoot-Limburg-project weinigen moeten worden overtuigd van de noodzaak van een koerswijziging in

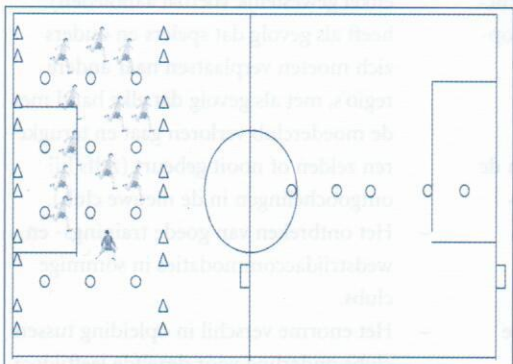
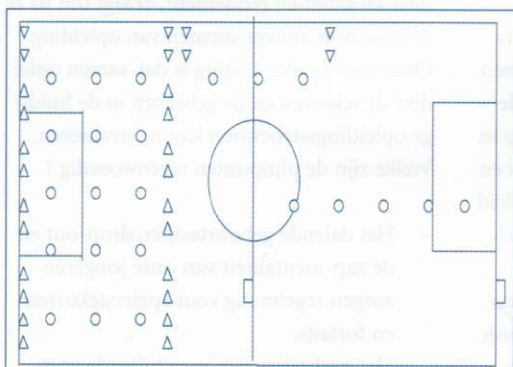
de lokale en regionale opleidingsstructuren, namelijk dat jeugdopleiding in de toekomst in het voetbal een cluboverschrijdende zaak wordt, met gedeelde verantwoordelijkheid tussen de verschillende partners. Dit besef dringt spijtig genoeg niet altijd door bij deze voetbalmensen, die jarenlang op dit vlak eilandbewoners zijn geweest en eigenbelangen voorrang gaven op spelersbelangen. Nochtans tonen de projecten en de verwezenlijkte oplossingen in onze provincie aan dat er plaats is voor een opencultuur t.a.v. jeugdopleiding, een opleiding die onze jeugdspelers eindelijk perspectieven kan bieden op lange termijn met kwaliteit als label. Vandaar onze leuze 'Samenwerking en samen opleiden kent geen verliezers alleen maar winnaars'.

DUIVELTJES ANIMATIE

Leeftijdsgroep	7 - 8 jaar
Aantal spelers	12
Duur v.d. sessie	65 min
Benodigheden	12 ballen, 28 kegels, 23 hoedjes, 2 duiveltjesdoelen, 12 kleurvesten, 12 tennisballen, hoepel
Einddoelstellingen	totale psychomotorische ontwikkeling
Afmetingen terrein	gebruik van het gehele terrein.

Thema van de training: Lichaamsperceptie - coördinatie - ruimteperceptie.

Organisatie van het terrein bij aanvang begin van de training.



Opwarming (5 minuten)

Beschrijving

Organisatie Afgebakend ruimte.

Fysieke parameters 5' algemene activatie.

Beschrijving Spelvorm: tikkertje. Wie aangetikt is gaat met de benen gespreid staan.
Men kan verlost worden door speler die tussen de benen kruipt.
Coaching Wie is snel genoeg om door iemands benen te kruipen?
Wie wordt het minst aangetikt?
Wie kan zorgen dat iedereen in spreidstand staat ?

Tussenvorm 1 (5 minuten): spelvorm, dribbelen, leiden en panoramische visie

Beschrijving

Organisatie

Elke speler één bal.

Twee ploegen vertrekken vanuit hun zone.

Fysieke parameters

Duur: 2' 30".

Herhaling: geen.

Rust: geen.

Beschrijving

De bal in de zone van de tegenstrever leiden en een nieuwe bal op halen in de eigen zone.

Coaching

Wie heeft na 2'30" de minste ballen in zijn zone?

Variante

Organisatie

Idem maar kegels (5) als hindernis in de ruimte neerleggen.

Fysieke parameters

Duur: 2' 30".

Herhaling: geen.

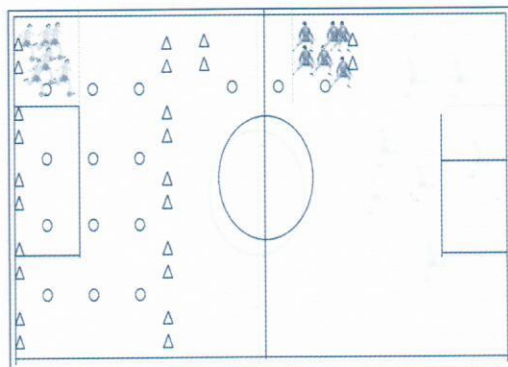
Rust: geen.

Beschrijving

Indien je de kegel raakt moet je terug naar de vertrekzone.

Coaching

Wie kan dit zonder de kegels en de andere spelers te raken?



Wedstrijdvorm 1: 1/1 (10 minuten)

Beschrijving

Organisatie

1/3 terrein, 6 terreintjes, 24 kegels, 15 hoedjes, 6 ballen.

Enkele ballen aan de doeltjes.

Fysieke parameters

Duur: 1'.

Herhaling: 9.

Rust: wisselen.

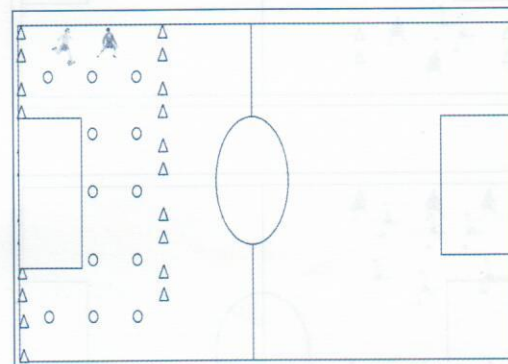
Beschrijving

Wedstrijdvorm 1 tegen 1.

Coaching

Niet van ver op doel trappen.

Wie kan zijn vriendje dribbelen?



Tussenvorm 2: spelvorm, kampen (5 minuten)

Beschrijving

Organisatie

Twee groepen.

Één bal.

8 kegels, 6 hoedjes.

Fysieke parameters

D: 5'.

H: geen.

R: geen.

Beschrijving

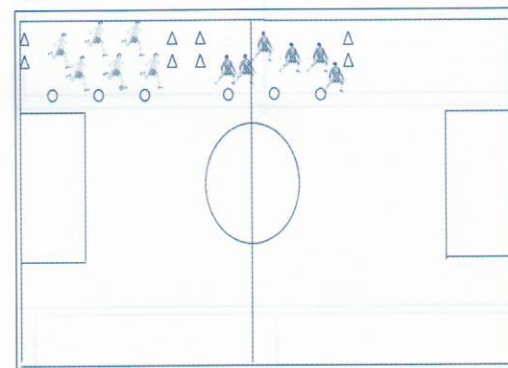
De bal naar elkaar trappen.

Coaching

Wie maakt het meeste punten?

Je mag geen tweemaal na elkaar trappen.

Goed richten en niet te hard trappen.



Wedstrijdvorm 2: 1/1 (10 minuten)

Beschrijving

Organisatie

1/3 terrein; 6 terreintjes.

24 kegels, 15 hoedjes, 6 ballen, 6 hesjes, enkele ballen aan de doeltjes.

Fysieke parameters

D: 1'.

H: 9.

R: wisselen.

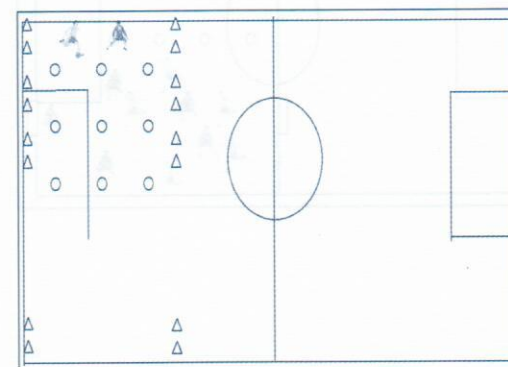
Beschrijving

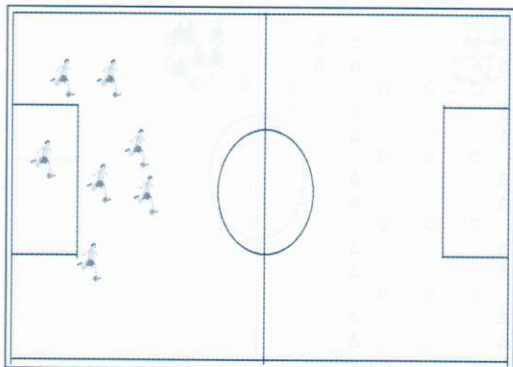
Wedstrijdvorm 1 tegen 1.

Coaching

Niet van ver op doel trappen.

Wie kan zijn vriendje dribbelen?





Tussenvorm 3: individuele opdrachten (5 minuten)

Beschrijving

Organisatie Elke speler heeft een bal.
In de vrije ruimte (1/4).

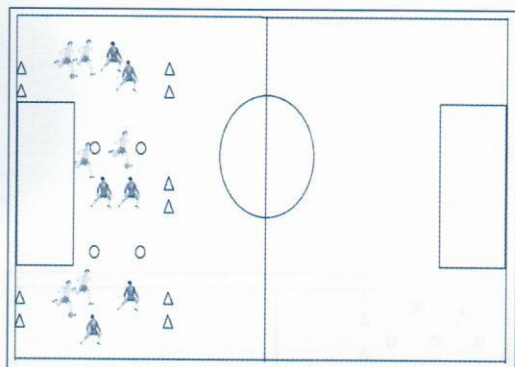
Fysieke parameters 5'.

Beschrijving

Bal over het hoofd werpen; botsen en vangen.
Bal omhoog werpen en rond eigen as draaien, hoofd raken, schouder raken, buik raken, knie raken...

Coaching

Sta niet te dicht bij elkaar, neem afstand.
Hoog genoeg werpen.
Wie kan de opdrachten uitvoeren zonder de bal te laten vallen?



Wedstrijdvorm 3: 2/2 (10 minuten)

Beschrijving

Organisatie 1/3 terrein; 3 terreintjes, 12 kegels, 6 hoedjes, 3 ballen, 6 hesjes.

Fysieke parameters Duur: 2' 30.

Herhaling: 3.

Rust: wisselen.

Beschrijving

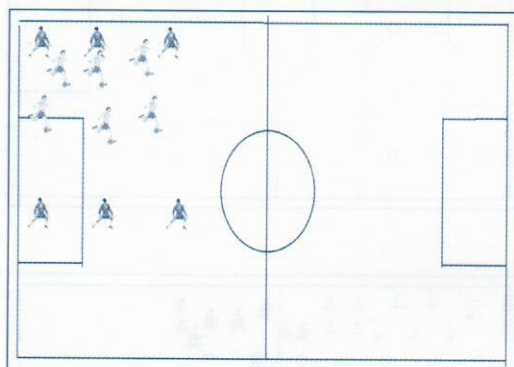
Wedstrijdvorm 2 tegen 2 op kleine doelen (1 meter).

Coaching

Wat doe je als je maatje de bal heeft?

Hoe vraag je de bal?

Wie kan zijn tegenstrever uitschakelen met bal aan de voet?



Tussenvorm 4: spelvorm 3, dribbel - leidspel (10 minuten)

Beschrijving

Organisatie 1/3 terrein.

Twee groepen.

Groep 1 aan de zijde met elk één bal.

Groep 2 bal aan de voet.

Fysieke parameters D: 4 x 2' (wisselen van functie).

Beschrijving

Proberen met je bal de bal van de dribbelaars aan te rollen.

Wie aangerold wordt gaat terug naar start.

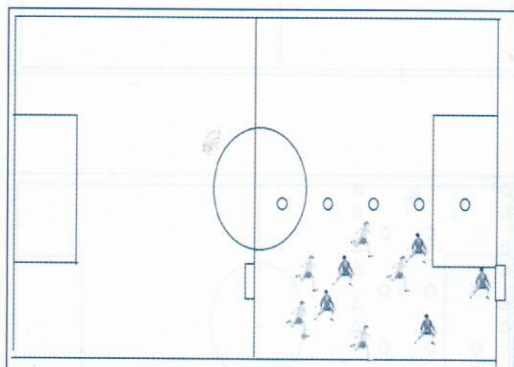
Coaching

Hoeveel keer kan je de ruimte over in 2'?

Je mag niet hoger dan de knieën werpen.

Spelregel

Variante: werpen naar de bal - pas binnenkant voet.



Wedstrijdvorm 4: K + 4 tegen K + 4 (10 minuten)

Beschrijving

Organisatie 1/4 terrein.

K + 4 tegen K + 4.

2 doelen, 5 hoedjes, 5 hesjes.

Fysieke parameters 10' (2 x 4' 30; 1' pauze).

Beschrijving

Wedstrijdvorm K + 4 tegen K + 4.

Op 2 duiveltjesdoelen.

Coaching

Houd je zones (de ruit).

Probeer in je zone de tegenstrever uit te schakelen of de bal af te nemen.

Tot rust komen : pétanque (5 minuten)

Beschrijving

Organisatie

Aan de middencirkel, alle spelertjes er rond, ieder een tennisbal/bal, in het midden een hoepel.

Beschrijving

Tennisbal in de hoepel rollen, bal in de hoepel of zo dicht mogelijk bij de hoepel trappen.

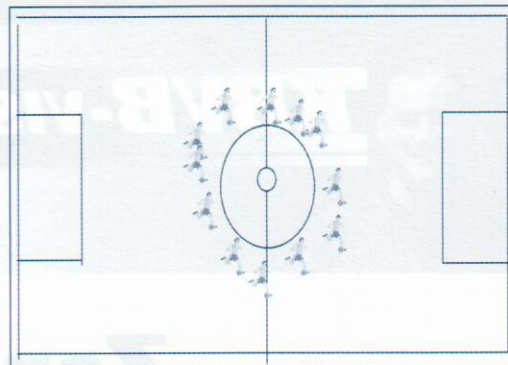
Fysieke parameters

Duur: 5 min.

Coaching

Wie kan zijn tennisbal in of zo dicht mogelijk bij de hoepel rollen?

Wie kan zijn bal zo dicht mogelijk of in de hoepel trappen?



Programma Futurofoot Limburg

Augustus

- Thema-avond 'Visie en filosofie K.B.V.B t.a.v. jeugdopleiding'
Houthalen-Helchteren
Lanaken
- Thema-avond 'Voorbereiding van 12-16-jarigen op de wedstrijdperiode'
Maasmechelen
- Demonstratietraining 10-12-jarigen
Tongeren

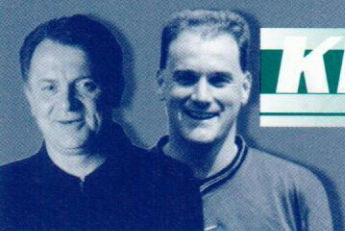
Voor de definitieve data zie programma bij de respectievelijke sportdiensten.

Meer info, contacteer ons:

Marc Schouterden
H. Eyckmansstraat 24
3511 Kuringen
marc31schouterden@hotmail.com
0477/489546

Eric Abrams (coördinator)
Reinpadstraat 65
3600 Genk
abramseric@hotmail.com
0477/194033





Zandlopermethode

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

Bob Browaeys en Frans Masson presenteren u een demonstratietraining (volgens de zandlopermethode) welke verleden jaar gegeven werd te Ronse. Doel van de training: een goede balcontrole uitvoeren door en voor 9- tot 10-jarigen. Even opfrissen: wat houdt de zandlopermethode in?

In de zandlopermethode wordt onmiddellijk met de eindvorm gestart. Tijdens het spelen van die eindvorm, analyseert de jeugdopleider zijn spelers goed en telkens een spelprobleem zich stelt, bevestigt hij de spelsituatie. Deze visualisatiefase laat de spelers toe het spelprobleem op het terrein te beleven. De spelers bij wie het spelprobleem zich voordoet, zullen het maar kunnen oplossen als ze goed weten wat het spelprobleem is en wanneer en waar het zich voordoet. Nadat de spelers het spelprobleem herkend hebben, zoeken ze samen naar de oplossing die eveneens op het terrein getoond wordt (= herkenningsfase).

Indien de eindvorm te complex is – de spelers zijn immers niet in staat het spelprobleem op te lossen – moet de jeugdopleider naar een iets gemakkelijkere wedstrijdvorm afdalen. Met behulp van de richtlijnen (= vertaling van de oplossing van het spelprobleem), proberen de spelers het spelprobleem op te lossen. Als deze vorm terug te complex is, daalt de jeugdopleider af naar een eenvoudigere wedstrijdvorm, enz. Er wordt met andere woorden net zover afgedaald als nodig is, tot de spelers het spelprobleem wel kunnen oplossen.

Daarna wordt de situatie terug complexer gemaakt en de reeds gegeven wedstrijdvormen worden in omgekeerde volgorde doorlopen tot de spelers in de eindvorm het spelprobleem wel kunnen oplossen. Het grote voordeel van die methode is dat de jeugdspeler steeds het verband met de eindvorm begrijpt, wat bevorderlijk is voor de transfer van de oplossing van het spelprobleem van de ene wedstrijdvorm naar de andere.

Oefenstof

Aantal spelers	10 + 2K
Duur van de sessie	75 minuten
Materiaal	12 ballen
	4 kegels
	1 set van 40 potjes
	2 verplaatsbare duiveltjesdoelen
	10 overgooiers (2 kleuren)

Probleem

- WHO ? (wie ?)
De speler die de pass ontvangt.
- WHAT ? (wat ?)
Voert een slechte balcontrole uit waardoor hij de bal verliest of niet in de meest doeltreffende omstandigheden kan verder spelen.
- WHERE ? (waar ?)
Op het volledige terrein.
- WHEN (wanneer ?)
Hij een korte pass over de grond ontvangt.

Oplossing

- WHO ? (wie ?)
De speler die de pass ontvangt.
- WHAT ? (wat ?)
Voert een goede balcontrole uit waardoor hij alleszins in het bezit van de bal blijft en indien mogelijk in de meest doeltreffende omstandigheden (= richting doel) kan verder spelen.
- WHERE ? (waar ?)
Op het volledige terrein.
- WHEN ? (wanneer ?)
Indien hij een (goede) korte pass over de grond ontvangt.

Coachingspunten

Kijk vóór de balcontrole of er in je buurt een tegenstrever staat.

Spelsituatie 1: als er een tegenstrever in je buurt is (duidelijk gemaakt door medespe-
lers via coachingswoord 'rug'):

- wacht de bal niet af en;
- probeer bij de balcontrole in het bezit van de bal te blijven door je lichaam tus-
sen bal en tegenstrever te plaatsen.

Spelsituatie 2: als er geen tegenstrever in de buurt is (duidelijk gemaakt door mede-
speler via coachingswoord 'alleen'):

- draai je lichaam zo veel mogelijk naar doel vóór of tijdens de balcontrole en;
- controleer de bal zodanig dat je in de beste omstandigheden naar doel kunt
trappen, dribbelen of passen.

Wedstrijdvorm 1: herkenningsfase 5+K/5+K

Organisatie

- 5 + K / 5 + K op terrein van 25m x 40m.
- Beide ploegen spelen een 1-3-1 veldbezetting waarbij 4 spelers een ruit vormen
en de 5^{de} speler zich centraal in de ruit bevindt.

Beschrijving

Er wordt een wedstrijd gespeeld volgens de spelreglementen van de preminiemen,
d.w.z.:

- Onbeperkt aantal balcontacten;
- Geen buitenspel;
- Inworp;
- Terugspeelbal.

Omdat op een kleiner veld wordt gespeeld, laten we de keeper eveneens uitwerpen
zoals bij de duiveltjes.

Fysieke parameters

Duur: 10' in totaal. Per blok niet vooraf te bepalen aangezien het spel stilgelegd
wordt bij spelprobleem.

Pauze: 1' (om samen het spelprobleem en de oplossing te zoeken).

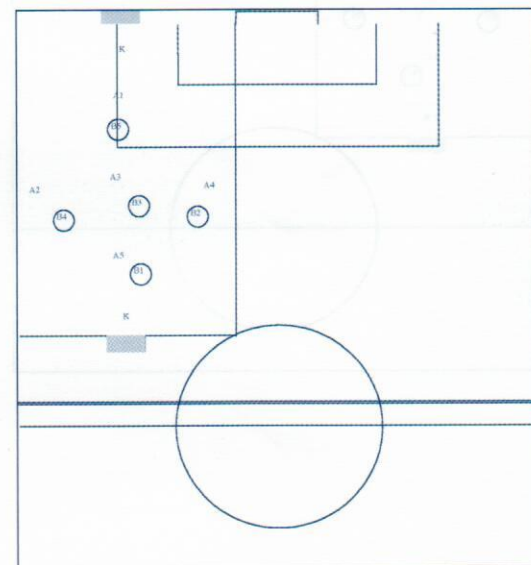
Herhalingen: het spel wordt een aantal keer stilgelegd.

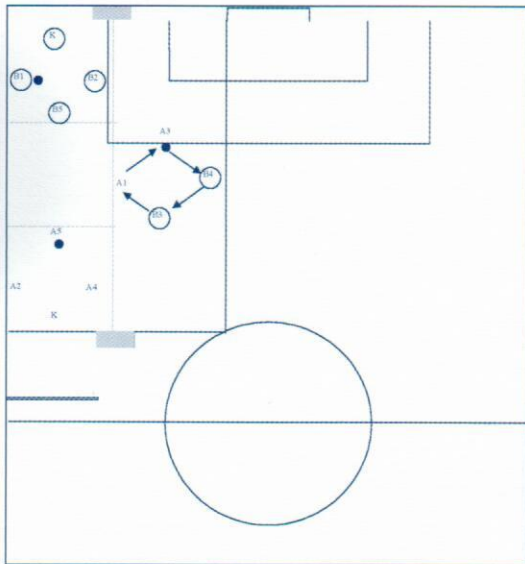
Coaching

Geen coaching. Het spel wordt stilgelegd telkens het spelprobleem zich voordoet met
als doel dat spelers het spelprobleem herkennen.

Herkenningpunt 1^{ste} spelsituatie: bij tegenstrever in de buurt voert speler een slechte
balcontrole uit waardoor hij balverlies lijdt.

Herkenningpunt 2^{de} spelsituatie: indien er geen tegenstrever in de buurt is voert
speler een slechte balcontrole uit zodat hij niet in de beste omstandigheden kan ver-
der spelen. Nadien wordt samen met de spelers naar de oplossing van het spelpro-
bleem gezocht (= STOP-HELP methode).





Tussenvorm 1

Organisatie

Er worden 3 groepen van 4 spelers gevormd die zich in ruitvorm opstellen op een terrein van 13m x 13m. Er is 1 bal per viertal voorzien.

Fysieke parameters

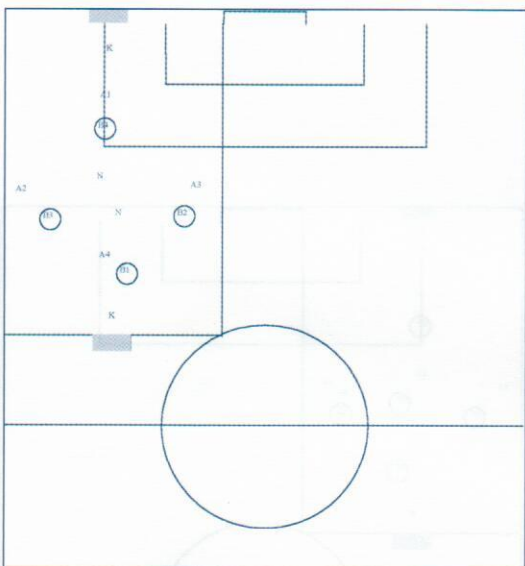
D: 10'.

I: lage intensiteit want accent ligt op technische uitvoering.

Coaching

De jeugdopleider laat de spelers eerst vrij de bal controleren en bespreekt nadien de verschillende uitvoeringen. Nadien geeft hij bij de verplichte uitvoering de volgende richtlijnen:

- Controleer de bal met de verste voet en geef een pass met de andere voet.
- Geef zo snel en nauwkeurig mogelijk de pass na de balcontrole.
- Geef de pass naar de verste voet.



Wedstrijdvorm 2: 4 + K + 2N / 4 + K

Organisatie

4 + K / 4 + K + 2 N op terrein van 25m x 40m waarbij de twee neutrale spelers meespelen met de ploeg in balbezit. Beide ploegen spelen met hun 4 vaste spelers in een ruitvorm waarbij de neutrale spelers zich centraal in de ruit bevinden.

Beschrijving

Er wordt een wedstrijd gespeeld volgens de spelreglementen van de preminiemen, d.w.z.:

- Onbeperkt aantal balcontacten;
- Geen buitenspel;
- Inworp;
- Terugspeelbal.

Omdat op een kleiner veld wordt gespeeld, laten we de keeper eveneens uitwerpen zoals bij de duiveltjes.

Fysieke parameters

D: 10'.

P: af en toe wordt het spel stilgelegd.

H: 1x.

Coaching

- Kijk vóór de balcontrole of er in je buurt een tegenstrever staat.
- **Spelsituatie 1:** als er een tegenstrever in de buurt is (duidelijk gemaakt door medespelers via coachingswoord 'RUG');
 - wacht de bal niet af en;
 - probeer bij de balcontrole in het bezit van de bal te blijven door je lichaam tussen bal en tegenstrever te plaatsen.
- **Spelsituatie 2:** als er geen tegenstrever in de buurt is (duidelijk gemaakt door medespeler via coachingswoord 'ALLEEN');
 - draai je lichaam zo veel mogelijk naar doel vóór of tijdens de balcontrole en;
 - controleer de bal zodanig dat je in de beste omstandigheden naar doel kunt trappen, dribbelen of passen.

Wedstrijdvorm 3: 5 + K / 3 + K

Organisatie

5 + K / 3 + K op terrein van 25m x 40m waarbij vliegende vervangingen worden uitgevoerd bij de ploeg van 3. De ploeg van 5 behoudt de veldbezetting zoals in wedstrijdvorm 1. Na 5' speelt de andere ploeg in numerieke meerderheid.

Fysieke parameters

D: 2x5' (10').

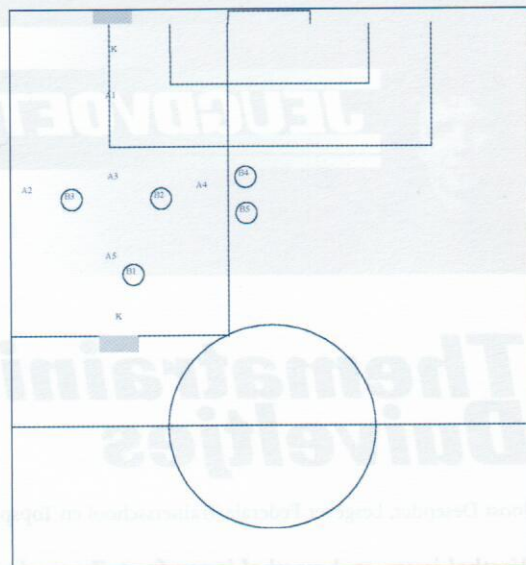
P: er wordt onmiddellijk gewisseld.

H: 2x.

Coaching

Kijk vóór de balcontrole of er in je buurt een tegenstrever staat.

- **Spelsituatie 1:** als er in je buurt een tegenstrever is (duidelijk gemaakt door medespelers via coachingswoord 'RUG'):
 - wacht de bal niet af en;
 - probeer bij de balcontrole in het bezit van de bal te blijven door je lichaam tussen bal en tegenstrever te plaatsen.
- **Spelsituatie 2:** als je niet van 'dichtbij' gedekt wordt (duidelijk gemaakt door medespeler via coachingswoord 'ALLEEN'):
 - draai je lichaam zo veel mogelijk naar doel vóór of tijdens de balcontrole en;
 - controleer de bal zodanig dat je in de beste omstandigheden naar doel kunt trappen, dribbelen of passen.



Tussenvorm 2: afwerkingsoefening

Organisatie

Afwerkingsoefening met 2 groepen naar 2 doelen. 1 vaste speler die loshaakt, de bal controleert en de bal teruggeeft. De andere spelers schuiven door. Na reeks van 4 doelpogingen wordt veranderd van passontvanger. Als alle spelers die positie ingenomen hebben, wordt dezelfde oefening herhaald langs de andere kant.

Fysieke parameters

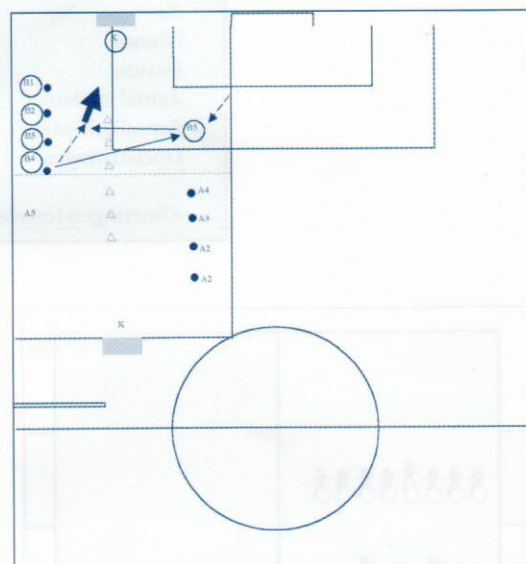
D: 2x5' (10').

I: laag, want accent ligt op technische uitvoering.

Coaching

Controleer de bal zodanig dat je in de beste omstandigheden kunt passen of trappen naar doel, d.w.z.:

- voor speler die controleert en passt: alles met rechts;
- voor speler die afwerkt: 1^{ste} pass met rechts, nadien controle met links en afwerken met rechts.



Wedstrijdvorm 4: 5 + K / 5 + K

Organisatie

5 + K / 5 + K op terrein van 25m x 40m. Beide ploegen spelen een 1-3-1 veldbezetting waarbij 4 spelers een ruit vormen en de 5^{de} speler zich centraal in de ruit bevindt.

Fysieke parameters

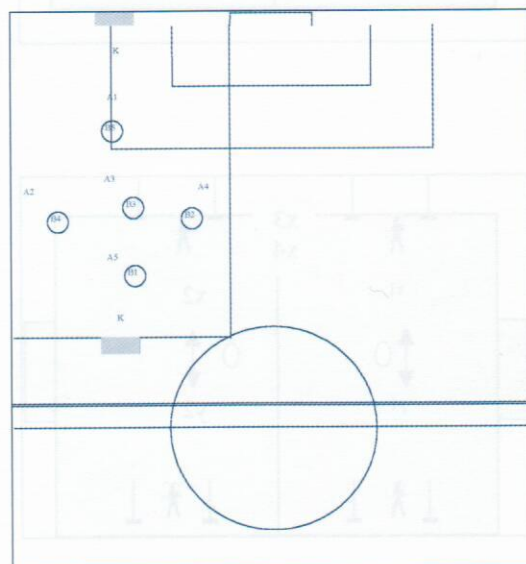
D: 10'.

P: geen.

H: 1x.

Coaching

Deze wedstrijdvorm is voor de jeugdopleider vooral een evaluatiemoment. Hij zal analyseren en beoordelen in welke mate de vooropgestelde doelstellingen behaald werden. Hij bepaalt met andere woorden de beginsituatie van de volgende training. De jeugdopleider zal slechts coachen en het spel stilleggen bij grove fouten.





JEUGDVOETBAL

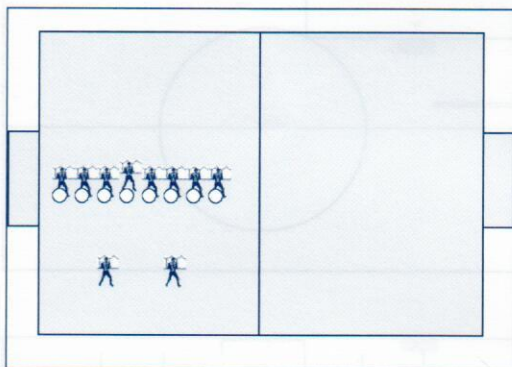
Thematrainingen voor Duiveltjes

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

Voetbal is een spel, voetbal is een feest. Zo zou het moeten zijn, maar hoe breng je dit steeds weer opnieuw en concreet (en verantwoord) in de praktijk op het oefenveld. Joost Desender en Gino Caen schreven een boek met een duidelijke visie (en boodschap) en werkten een vast trainingsschema uit voor Pluimpjes en Duivels. Trainingen waarin het spelen (FUN) centraal staat, maar waarbij de kinderen ook iets bijleren. Trainingen die het enthousiasme van trainer en speler voor het voetbalspelletje doen aanwakken, waarmee kinderen beter leren voetballen en dit alles in een pedagogische verantwoord kader.

TRAININGSVOORBEREIDING DUIVELS

Nr	1
Niveau	B
Datum	
Aantal spelers	10
Benodigdheden	10 ballen, 10 kegels, 5 hesjes
Doelstellingen	reactiesnelheid, balbeheersing, doelen, leiden en dribbelen, samenspel, pas binnenkant en FUN
Afmetingen terrein	40 m x 25 m (duiveltjesterrein)



OPWARMING (15 min): overloopspel met bal

Overloopspel

Alle spelers op de zijlijn met bal aan de voet. In het midden staan één of meerdere jagers. Op signaal van de trainer-animator moeten de spelers proberen de overkant te bereiken met bal aan de voet. De jagers proberen de bal af te pakken en zelf naar de overkant te dribbelen. De spelers zonder bal worden de nieuwe jagers. Welke speler slaagt erin geen enkele keer jager te zijn of wie was er minst jager?

- De trainer duidt 1 vaste tikker aan. Telkens hij iemand aantikt, helpt hij met de tikker. Wie blijft er over?
- Kopjacht: de tikker gebruikt de aangetikte spelers als ketting, die op die manier een extra hindernis vormen voor de dribbelaars.

Doel

- Opwarming, snelheid, wendbaarheid.
- FUN.
- Leiden en dribbelen.

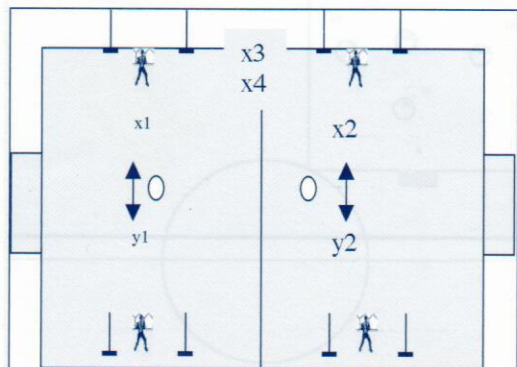
WEDSTRIJDVORM 1 (10 min): K + 1 <> 1 + K

Beschrijving

Applauswissel = op signaal van de trainer-animator wordt er gewisseld.

Variante

- Na de actie (bal buiten of doelpunt) wordt er meteen gewisseld.



Opmerking

- Kies bij voorkeur homogene ploegen.
- Voldoende reserveballen klaarleggen.

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 leert winnen en moet kunnen verliezen.
- Fun.

TUSSENVORM 1 (10 min): balbeheersing

Beschrijving

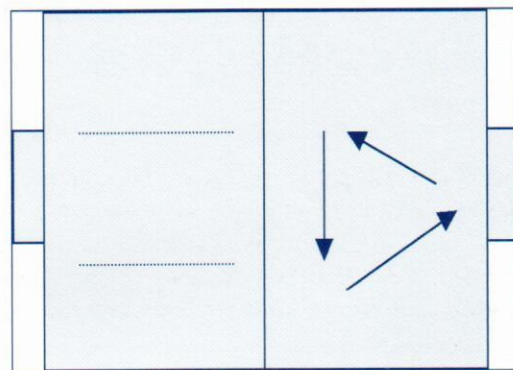
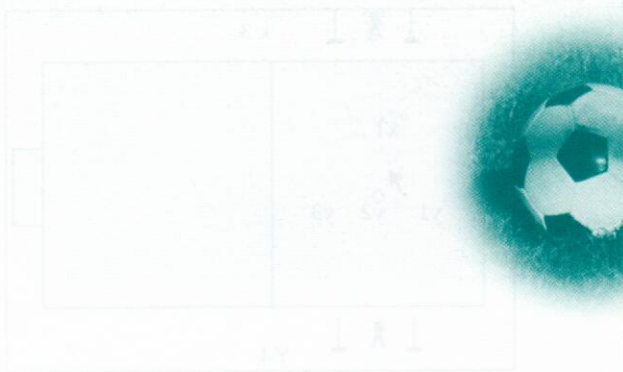
1. Bal afstoppen voetzool en de bal terug meenemen wreef linker en rechterschoen en verder leiden.
2. Bal afstoppen en de bal meenemen buitenkant linker- en rechterschoen.
3. Bal afstoppen en de bal meenemen binnenkant linker- en rechterschoen.

Organisatie

Ieder speler heeft één bal.

Voorbeeld 1: spelers verplaatsen zich van lijn tot lijn.

Voorbeeld 2: spelers verplaatsen zich van kegel tot kegel.



Doel

- Balgevoel ontwikkelen.
- Tweevoetigheid.
- Ruimteperceptie: driehoeksformatie.

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

Beschrijving

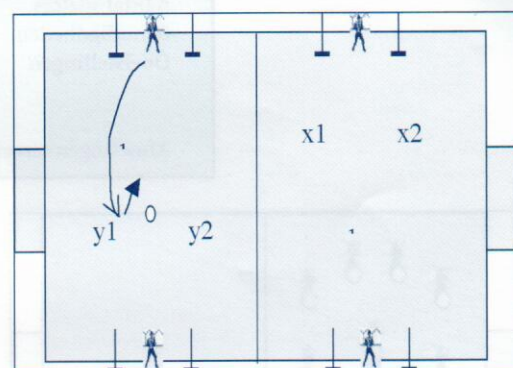
- Wedstrijd 2 <> 2 met voor elke ploeg 1 keeper.
- Zijn er meer spelers dan kan er doorlopend worden gewisseld.

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.
- Leren winnen en kunnen verliezen.
- Fun.



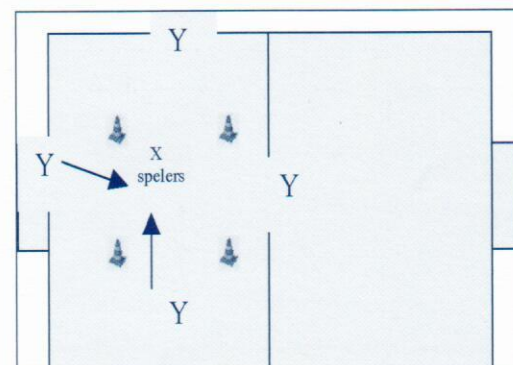
TUSSENVORM 2 (10 min): kotbal (mikspel)

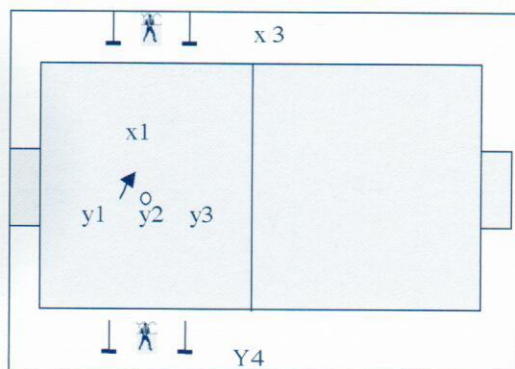
Beschrijving

Ploeg X staat opgesteld binnen een vierkant. Ploeg Y is verdeeld over de vier zijden. Per twee spelers is er één bal om doorheen het vierkant heen en weer te spelen met de binnenkant van de voet. De spelers aan de zijkant proberen de spelers in het vierkant te raken onder heuphoogte.

Doel

- De speler leert een juiste pass geven over de grond.
- Fun.





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

Beschrijving

Doeltjes van wedstrijdvorm 2 een 3-tal meter achteruit brengen.

Om de minuut worden x1 en x2 afgelost door x3 en x4

y4 neemt plaats in van y1 daarna y1 van y2, enz...

Fun-element: hoeveel scoren de y-spelers als ze met 3 spelen en hoeveel scoren de x-spelers als ze met 3 spelen.

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.
- Ruimteperceptie: driehoeksformatie.

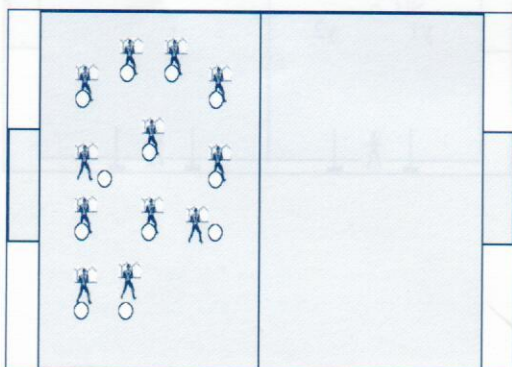
EINDSPEL (5 min): dirigentje: kringopstelling met één speler buiten de kring. De trainer-animator duidt een dirigent aan die de spelers dirigeert. Voorbeeld: handen klappen, stampen met de voeten, kloppen op de borst. De geblinddoekte speler zoekt de dirigent.

HUISWERK: inoefenen balbeheersingsoefeningen.

EVALUATIE: hoe was mijn training?

TRAININGSVOORBEREIDING DUIVELS

Nr.	2
Niveau	B
Datum	
Aantal spelers	12
Benodigdheden	10 ballen, 10 kegels, 6 hesjes
Doelstellingen	reactiesnelheid, balbeheersing, oog-voet-handcoördinatie, doelen, leiden en dribbelen, samenspel, pas binnenkant, toepassen van de reglementen en FUN
Afmetingen terrein	40 m x 25 m



OPWARMING (15 min): oog-hand-voetcoördinatie

Oog-hand

1. Bal opgooien, onder de bal in de handen klappen, bal laten kaatsen en boven de bal in de handen klappen en bal terug opvangen (2x in handen slaan, wie kan 3x?).
2. Bal opgooien en opvangen met gestrekte armen boven het hoofd.
3. Bal achterwaarts opgooien boven het hoofd, een halve draai en de bal opvangen.
4. Bal opgooien, volledige draai en opvangen.
5. De bal vasthouden, de bal lossen en terug opvangen zonder dat de bal valt. Hoeveel keer voor de bal de grond raakt?

Oog-voet

1. Bal omhoog trappen, onder de bal in de handen klappen, laten kaatsen en boven de bal in de handen klappen en terug opvangen (2x in handen slaan, wie kan 3x).
2. Bal omhoog trappen, de bal opvangen met gestrekte armen boven het hoofd.
3. Bal achterwaarts trappen boven het hoofd, een halve draai maken en de bal opvangen.
4. Bal omhoog trappen, volledige draai maken en de bal opvangen.
5. Bal omhoog trappen, vlug tot een gespreide strekzit komen, bal laten kaatsen tussen de benen, opstaan en de bal opvangen.

Doel

- Schatten van afstanden en tijd, balgevoel en lateralisatie.
- Oog-hand-voetcoördinatie verbeteren / Ruimte - en tijdsperceptie.
- FUN

WEDSTRIJDVORM 1 (10 min): $K + 1 \leftrightarrow 1 + K$

Nummerspel

Spelers staan opgesteld per ploeg aan de zijlijn. De trainer-animator roept een nummer en brengt de bal in het spel. Beide spelers spurten naar de bal en spelen $1 + K \leftrightarrow K + 1$. Keeper speelt mee met eigen ploeg. Duur wedstrijd beperken.

Varianten

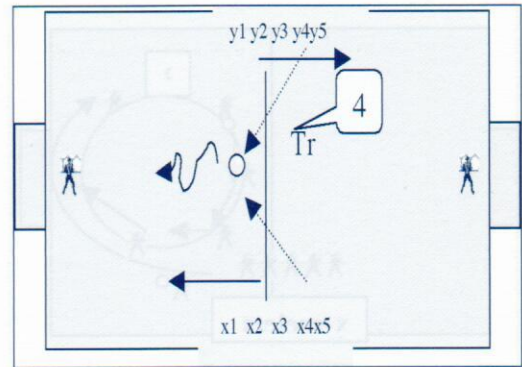
- Trainer-animator roept twee of meerdere nummers.
- Kan de speler niet meteen scoren, dan roept de trainer een extra nummer en wordt 2-2 gespeeld.

Opmerking

- Plaats gelijkwaardige spelers tegenover elkaar.

Doel

- Auditieve reactiesnelheid.
- De speler leert een speler uit schakelen.
- De speler leert doelen.
- De speler wil winnen maar moet verlies aanvaarden.



TUSSENVORM 1 (10 min): reactiespel ABC-tikker

Beschrijving

Spelers worden verdeeld in 3 rijen (3 rijen naast elkaar en per rij spelers achter elkaar). Spelers verdeeld in vaste 3-tallen A, B en C.

Wanneer de trainer A roept, dan moet ieder speler van rij A zijn spelers tikken van rij B en C. Welke A-speler is het vlugst? Welke het traagst?

Variante a

De trainer roept 2 rijen af (of 2 kleuren) die de speler tikt van de resterende rij.

Bijvoorbeeld: animator roept A en B: beide spelers proberen speler C te tikken. Wie tikt hem het eerst?

Variante b

Wanneer de trainer een rij afroept, b.v. rij A, dan moet rij A alle spelers tikken van rij B en C (elke rij zijn kleur). Animator kan ook het kleur van de rij afroepen.

Doel

- Reactiesnelheid (visueel en auditief) en snelheid.
- FUN.

WEDSTRIJDVORM 2 (10 min): $K + 2 \leftrightarrow 2 + K$

Beschrijving

Op 2/3 van het terrein.

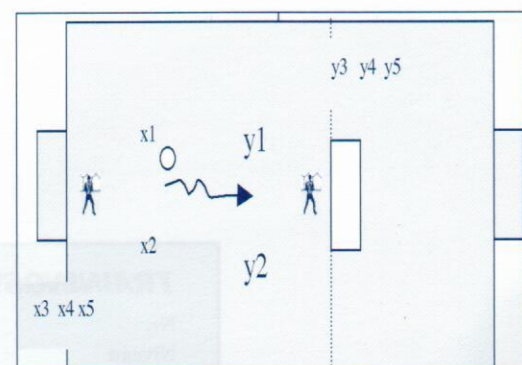
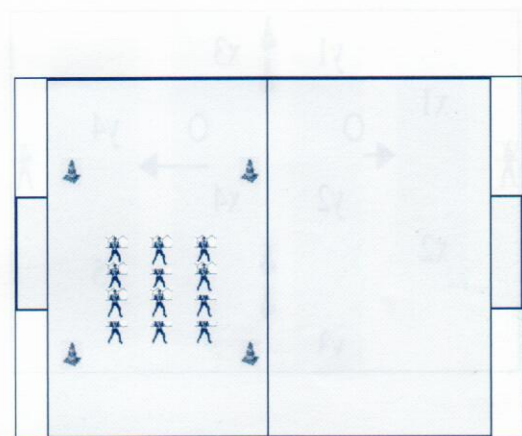
Keeper brengt de bal in het spel op signaal van trainer-animator.

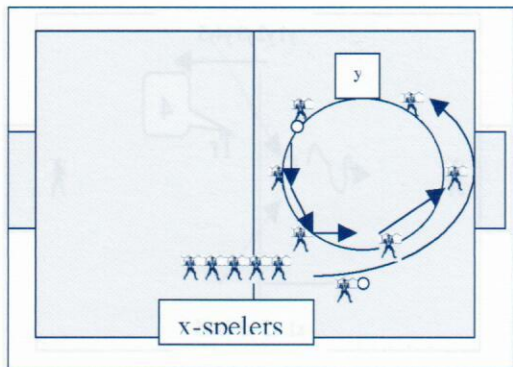
Opmerking

- Spelers moeten afwisselend even in het doel staan.
- Duur van de wedstrijdjes beperken (intensiteit).
- Kan in tornooivorm of iedere ploeg speelt tegen elkaar.
- Spelers die rusten kunnen een bepaalde opdracht krijgen: basistechniek.

Doel

- De speler leert een speler uit schakelen.
- De speler leert door samenspel een speler uit te schakelen.
- De speler leert doelen.
- De speler leert bij balverlies zo snel mogelijk weer in balbezit te komen.
- De speler leert hoe je met winst en verlies moet omgaan.





TUSSENVORM 2 (10 min): levend uurwerk

Levend uurwerk

Cirkelopstelling – twee ploegen, elke ploeg één bal. Eén ploeg in cirkelopstelling. De andere ploeg staat in groep samen aan de buitenkant van de cirkel. De ploeg in de cirkelopstelling past de bal rond en telt het aantal baltoetsen. De andere ploeg leidt de bal in estafette rond de cirkel tot iedereen de bal heeft geleid.

Welke ploeg heeft de meeste baltoetsen?

Variante a

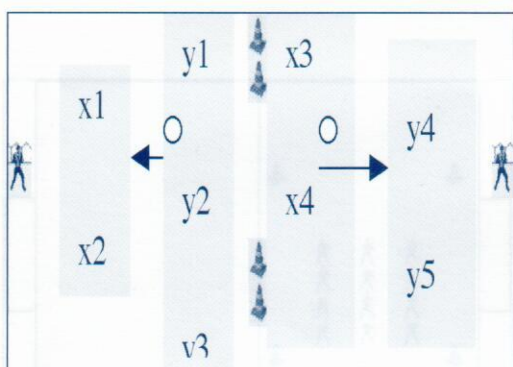
Iedere speler loopt 3 maal rond de cirkel.

Variante b

Andere spelersopstelling: vierkant, driehoek,...

Doel

- De speler leert een korte pas spelen naar een medespeler.
- De speler leert de bal doelgericht leiden.



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

Beschrijving

Op signaal van de trainer-animator vertrekken van elke ploeg 3 aanvallers en 2 verdedigers (aanvallers met bal proberen te scoren op groot doel met keeper). Er wordt tweemaal 2<>3 gespeeld. In de omschakeling kunnen de verdedigers scoren in de kleine doeltjes.

Als de bal buiten is of bij doelpunt, keren de spelers terug naar beginpositie. Er wordt doorgespeeld tot beide ballen uit het spel zijn. Ploeg x en ploeg y (meerderheid – minderheid) wisselen na bepaalde tijd.

Doel

- De speler leert een speler uitschakelen.
- De speler leert door samenspel een speler uit te schakelen.
- De speler leert doelen.
- De speler leert bij balverlies zo snel mogelijk weer in balbezit te komen.
- De speler leert hoe je met winst en verlies moet omgaan.
- De speler moet alle reglementen kennen en kunnen toepassen.

EINDSPEL (5 min): detective en moordenaar. Alle spelers met de ogen dicht. De trainer-animator geeft de moordenaar (1 speler) 1 schouderklopje en de detectives (2 spelers) 2 schouderklopjes, de overige spelers krijgen geen klopje. Alle ogen gaan open. De moordenaar kan zijn medespelers doden door hen een knipoogje te geven, dan vallen ze neer. Het is de bedoeling dat de detectives de moordenaar onderschep-
pen.

HUISWERK : inoefenen oog-hand-voetcoördinatie.

EVALUATIE: hoe was mijn training? Moet ik afdalen? Hoe kan ik de volgende training verder uitbouwen?

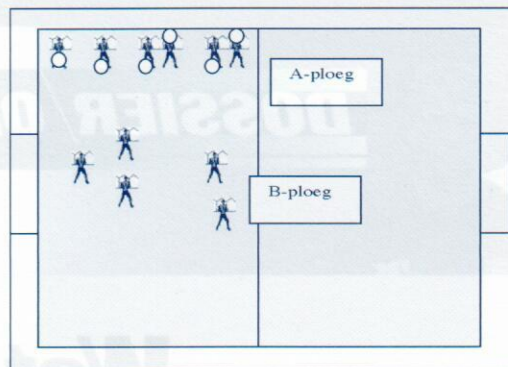
TRAININGSVOORBEREIDING DUIVELS

Nr.	3
Niveau	A
Datum	
Aantal spelers	11
Benodigdheden	11 ballen, 12 kegels, 11 hesjes (3 verschillende kleuren)
Doelstellingen	reactiesnelheid, oog-voetcoördinatie, balbeheersing: schijnbeweging, doelen, leiden en dribbelen, korte pas, samenspel en FUN
Afmetingen terrein	40 m x 25 m

OPWARMING (15 min): loopspel met bal

Groepsrenbal

Helft grote rechthoek. 2 groepen: dribbelploeg en een veldploeg. Ploeg B veldploeg, verdeelt zich over het terrein. Ploeg A is dribbelploeg en iedere speler heeft een bal aan de voet en stelt zich op langs de lijn. Telkens trappen 2 spelers de bal vanuit de handen binnen het terrein en alle spelers van de dribbelploeg A proberen de overkant te bereiken zonder aangetikt te worden door de veldploeg B. De veldploeg moet de ballen 1x laten kaatsen voor ze de drijvers aantikken (met de bal de spelers aantikken of de bal van de spelers aantikken). Hoeveel breedtes worden gelopen voor iedereen eraan is?



Doel

- Opwarming.
- Snelheid, oog-voetcoördinatie, oog-handcoördinatie.
- Leiden en dribbelen -fun.

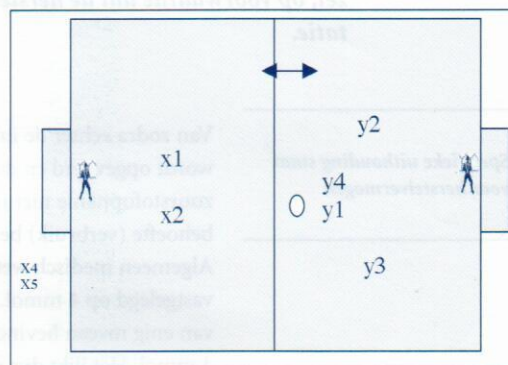
WEDSTRIJDVORM 1 (10 min): K + 3 <> 4 + K

Beschrijving

Wedstrijd op twee doelen met twee keepers.

Opmerking

- Keepers kunnen regelmatig gewisseld worden.
- Applausvervangende (op signaal van de trainer wachtende spelers x4 en x5. nemen plaats in van x1 en x2, daarna x1 en x2 terug plaats in van x3 en x4 enz.) Er speelt altijd een x-speler 2x na elkaar.
- De wachtende spelers spelen 1-1 of technische oefening of huistaak inoefenen.



Doel: B + driehoek- en ruitformatie

- 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.
- Proberen te winnen maar kunnen verliezen.

TUSSENVORM 1 (10 min): balbeheersing

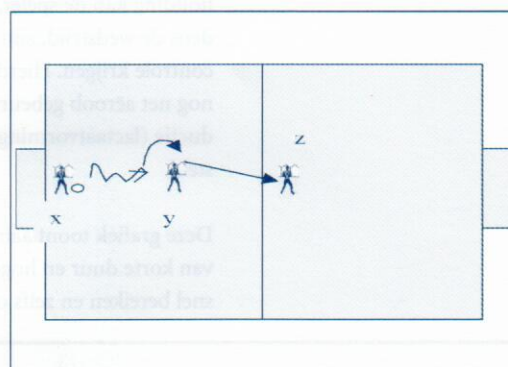
Beschrijving balbeheersing

- Overstap binnen: met de binnenkant van de voet over de bal stappen, de bal met de binnenkant van de andere voet terug meenemen andere richting.
- Overstap buiten: met de buitenkant van de voet over de bal stappen, de bal met de buitenkant van de andere voet terug meenemen.

Beschrijving organisatievorm

Drie spelers en 1 bal, twee tegenover elkaar opgesteld en één speler in het midden:

1. x leidt de bal tot y;
 2. x voert de overstapbeweging uit op y;
 3. x past op speler z;
 4. x neemt plaats in van y en y neemt plaats in van x.
- Speler z herbegint.



Doel

- Bal leren beheersen, baas zijn over de bal.
- De spelers leren een overstap met de binnenkant van de voet.
- De spelers leren een overstap met de buitenkant van de voet.
- Leiden van de bal dicht bij de voet (bal kort aan de voet houden).

Wat is voetbalconditie?

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

In de vorige uiteenzetting (deel 2, Dug-Out nr 11) hebben we gesteld dat het aërobe uithoudingsvermogen instaat voor het leveren van een duurprestatie. Het is de totale hoeveelheid parate energie die kan worden ingezet, op voorwaarde dat de herstelcapaciteit kan beantwoorden aan de omvang, duur en intensiteit van de prestatie.

Specifieke uithouding staat voor herstelvermogen

Van zodra echter de intensiteit van de inspanning wordt opgevoerd en de zuurstofaanvoer en zuurstofopname niet meer voldoet aan de zuurstofbehoefte (verbruik) bereiken we de anaërobe grens. Algemeen medisch wetenschappelijk is deze grens vastgelegd op 4 mmol. M.a.w. een aërobe prestatie van enig niveau bevindt zich tussen 2 mmol en 4 mmol. Het lijkt dus vanzelfsprekend dat hoe hoger de 4 mmol grens kan worden geplaatst hoe meer en hoe langer men inspanningen aan een hogere intensiteit kan volhouden.

Daar waar de herstelcapaciteit vooral instaat voor omvang zal het herstelvermogen dienen om sneller te herstellen. Door het trainen van deze specifieke uithouding kan de speler, na hevige inspanningen tijdens de wedstrijd, zijn ademhaling vlugger onder controle krijgen. Hierdoor kan de energielevering nog net aëroob gebeuren waardoor de melkzuurproductie (lactaatvorming) wordt afgeremd of uitgesteld.

Deze grafiek toont aan dat we tijdens inspanningen van korte duur en hoge intensiteit de anaërobe grens snel bereiken en zelfs overschrijden. De hartslag tij-

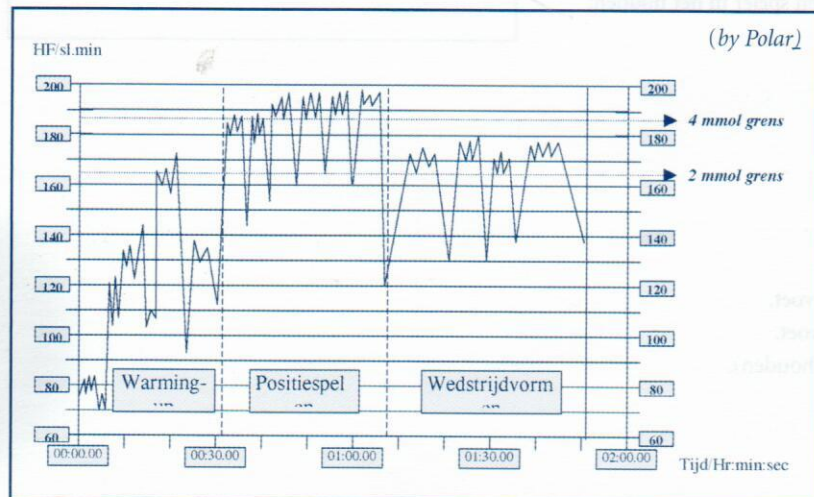
dens de piekmomenten van 190 sl/min en meer, overschrijdt de 4 mmol grens terwijl deze tijdens de pauzes slechts tot ± 160 sl/min daalt. Om specifieke uithouding (herstelvermogen) te verbeteren en de anaërobe grens te verschuiven moeten we planmatig en geregeld in deze zone trainen. We dienen er echter rekening mee te houden dat de herstelfases bewust kort worden gehouden.

Na het beëindigen van deze oefenvormen voorzien we een nieuwe fysieke prikkel die gevoelig lager ligt (extensief) zodat het lichaam niet onnodig gaat verzuren. M.a.w. we moeten kundig inspelen op de duur van de belasting, de rustpauzes en het aantal herhalingen van de oefening. Doen we dit niet zal dit leiden tot melkzuurvorming in de spieren met de nodige nefaste effecten tot gevolg.

Oefenstof

Door handig in te spelen op de parameters die de uitvoering van een oefening beïnvloeden, kunnen een groot deel van de bestaande baloefeningen hiervoor worden gebruikt. Vooral positiespelen en bepaalde wedstrijdvormen bieden een waaier aan mogelijkheden. Door spelers bijvoorbeeld te laten functioneren als kaatsers (vooral op kleine ruimtes), creëren we een actieve recuperatiefase die kan bijdragen tot een goede arbeid/rustverhouding. Arbeid/rust gekoppeld aan duur/intensiteit is trouwens de sleutel voor een perfecte intensieve duurtraining (IDT) met als doel de anaërobe grens te verleggen.

In het verleden werd dikwijls geopteerd voor een methode die hier dicht bij aanleunde. Door te werken met een minuutbelasting, vooral gekend als circuittraining, lieten we de speler trainen in weerstand. Heel dikwijls was deze circuitvorm de enige opleg in de training waardoor het lichaam te veel en te lang anaëroob diende te werken. De speler mocht dan wel na de training een zalig gevoel van hard labeur over-



houden, het effect op het lichaam was eerder nadelig. Een volledig herstel van dergelijke zware trainingen wordt gerekend op ± 48 uur.

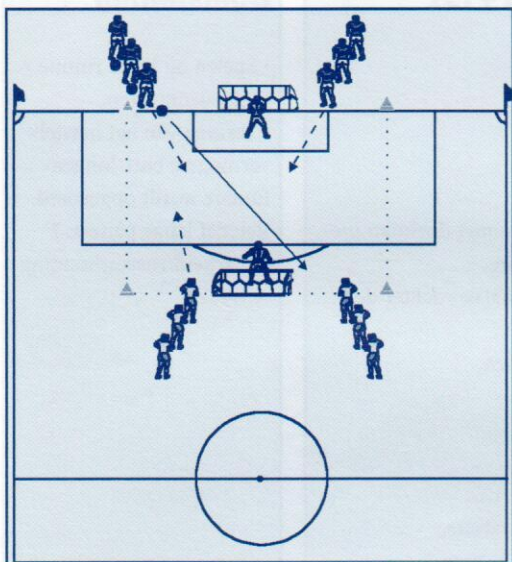
Bovendien waren tal van oefeningen gebaseerd op kracht en werd het voetbaltechnisch aspect vaak verwaarloosd, waardoor de transfer naar de wedstrijd ontbrak. Trouwens, in de wetenschap dat intensieve duurtraining (IDT) een permanente moet zijn bij het opmaken van een weekschema, is het duidelijk dat deze oude vorm van circuittraining thuis hoort in het rijtje 'nostalgie'. Om intensieve duurtraining om te zetten in baltraining dienen we rekening te houden met de volgende basisregels:

- Omvang in tijd: max. 30 min;
- Duur van de oefening: 4 tot 6 min;
- Interval tussen de oefeningen: kort;
- Tempo: vrij hoog: $\pm 13\text{km/u}$;
- Hartfrequentie: anaërobe grens, individueel in functie van het medisch profiel. Volgens ons fictief bijvoorbeeld 185 sl/min (zie voetbalconditie deel 2).

Trainingsvormen

- Gepaste loopoefeningen met – en zonder bal.
- Pass- en trapvormen (toegepaste technieken).
- Positiespelen.
- Wedstrijdvormen.

Duelvormen



K + 2 ↔ K + 2

Organisatievorm

Terrein

- 30 m x 20m.

Spelers

- 12 + 2K.

Verloop

- Twee duo's met elk een doelman gaan onderling in duel (vrij spel).
- Het spel start wanneer een speler diagonaal inspeelt naar de tegenstrever.
- Als er wordt gescoord stopt het spel.

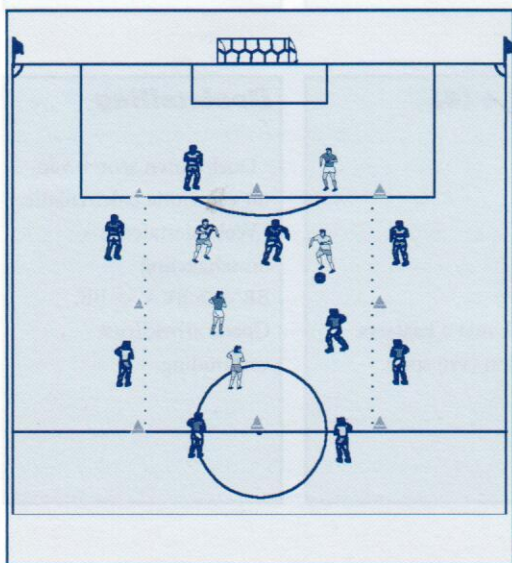
Duur

- Maximaal 1'.
- Rust: 2'.
- Aantal: 6 (8).

Doelstelling

- Duelscholing – permanente 1:1 situaties.
- Krachtomzetting (vormspanning).
- Recuperatie = leren herstellen na intensieve krachtspanning.

Positiespelen 1



3 + (4) ↔ 3 + (4)

Organisatievorm

Terrein

- 30m (25m) x 30m (25m).

Spelers

- 14.

Verloop

- De veldspelers spelen in 2 tijden; de kaatsters in 1 tijd.
- De kaatsers moeten de bal spelen naar de 3e man die bijkomt.
- De kaatser komt in het spel terwijl de speler die de pas gaf zijn plaats inneemt.

Duur

- 4 (6) x 4'.

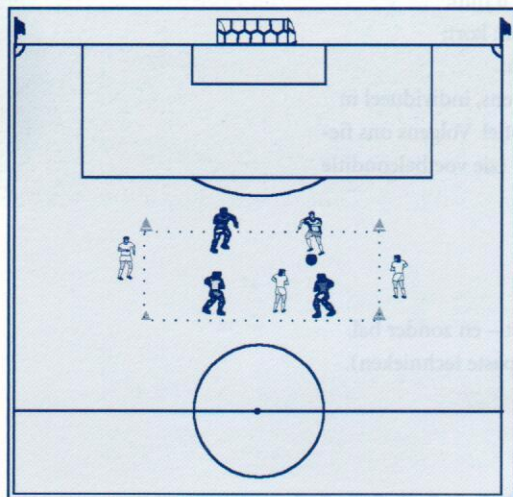
Variante

- 4 of 5 + (4) ↔ 4 of 5 + (4).

Doelstelling

- Snelle balcirculatie – spelen op balbezit.
- Diep inspelen – bijkomen 3e man.
- Hoge intensiteit op kleine ruimte.
- De rustpauzes worden bepaald door de posities van de kaatsers (opgelet: variabel).

Positiespelen 2



2 + (3) ↔ 2

Organisatievorm

Terrein

- 20m x 10m.

Spelers

- 8.

Verloop

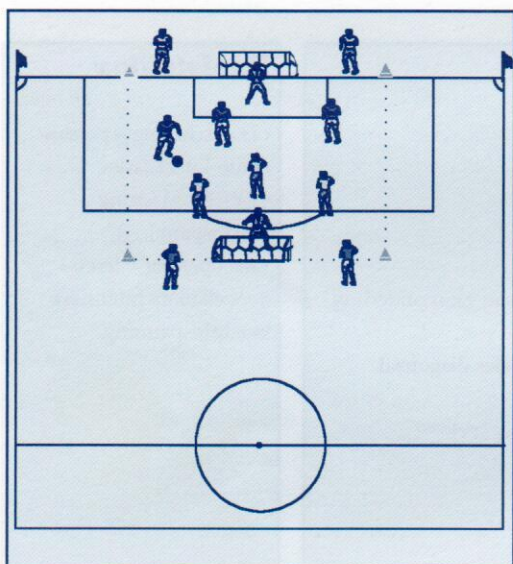
- 2 balbezitters spelen samen met 3 neutrale spelers op balbezit 5' 2.
- 2 neutrale spelers op de basislijn.
- 1 neutrale speler speelt mee in het veld.
- Veldspelers: max. 2 balcontacten.
- Neutrale spelers: 1 balcontact.

Duur: 2'

Doelstelling

- Snelle balcirculatie – spelen op balbezit.
 - Verleggen van het spel.
- Hoge intensiteit – permanente omschakeling
BB ↔ BV ↔ BB.

Wedstrijdvormen 1



K + 3 + (2) ↔ K + 3 + (2)

Organisatievorm

Terrein

- 30m x 20m.

Spelers

- 12 + 2K.

Verloop

- Twee ploegen van elk 3 spelers met doelman spelen tegen elkaar op kleine ruimte.
- Beide ploegen hebben elk 2 kaatsers achter de doellijn van de tegenstrevers.
- De veldspelers spelen in 2 tijden.
- De kaatsers spelen in 1 tijd.

Duur

- 12 x 2'.
- Elke speler speelt dus 6 x 2' = 12'.
- Rust = 4 x actieve rust als kaatser.
2 x lonende rust als 3e man.

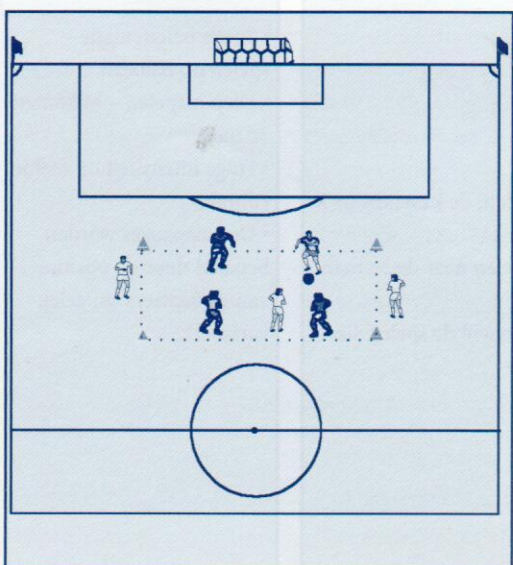
Variante

- Veldspelers hebben vrij spel
=> meer duels, meer kracht.

Doelstelling

- Spelen op korte ruimte = veel balcontacten.
 - Trainen van het herstellvermogen: hart-longenfunctie wordt opgevoerd.
- Relatief lange pauzes: 2'
=> arbeid/rustverhouding = 1/1.

Wedstrijdvormen 2



K + 4 + (4) ↔ K + 4 + (4)

Organisatievorm

Terrein

- 2 x strafschopgebied.

Spelers

- 16 + 2K.

Verloop

- Twee ploegen van 4 spelers elk met 4 kaatsers.
- De veldspelers spelen in 2 tijden (vrij spel).
- De kaatsers spelen in 1 tijd.

Duur

- 3' per wedstrijd.

Doelstelling

- Doelpunten scoren vanuit een vlotte balcirculatie.
 - Veel balestafettes – omschakeling
- BB ↔ BV ↔ BB.
Goede arbeid/rust verhouding.

In onze volgende nummer focussen we ons op de explosiviteit, een bepalende factor in het behalen van succes.



QIKFoot® “De beste jeugdwerking van het land is” de resultaten

Kristof Geeraerts, hoofdredacteur *Dug-Out*

De winsten die de KBVB na het succesvol georganiseerde Euro 2000 overhield worden momenteel voor een groot deel geïnvesteerd in de jeugdopleiding, met als doel de kwaliteit van de jeugdopleiding te verbeteren. Na een grondige analyse werkte Michel Sablon, initiatiefnemer van het Futurofootproject, een jeugdplan uit dat gericht is op de kwalitatieve verbetering van de jeugdopleiding van zowel talentrijke voetballers als van de opleiding aan de brede basis. Via meer dan 70 projecten waarin de doelstellingen, de kwaliteitsnormen, de tijdsplanningen en de budgettaire bepalingen duidelijk zijn omschreven, worden de voornaamste aspecten van de jeugdopleiding behandeld en gequoteerd.

QIKFoot®-analyse

De QIKFoot®-analyse, die wordt uitgevoerd door de VUB o.l.v. Prof. P. De Knop, betreft een geautomatiseerd kwaliteitssysteem voor jeugdopleidingen van professionele voetbalclubs. Als relevant, objectief en voetbalspecifiek meet-instrument biedt QIKFoot® de mogelijkheid om de kwaliteit van een voetbalopleiding te evalueren, te certificeren en te optimaliseren. Dit alles met als doel om een collectieve kwaliteitsverbetering van het (jeugd)voetbal met mogelijke resultaatverbeteringen op lange termijn. Hiertoe zal het QIKFoot®-instrument, naast de reeds gedane audits, ook door de clubs kunnen ingezet worden voor een zelfdiagnose om zodoende een meer efficiënte jeugdwerking te kunnen realiseren. In *Dug-Out* nr. 2 vindt u een ruimere beschrijving over dit project.

Jo Van Hoecke en Hugo Schoukens bezochten 33 eerste en tweede klasse clubs (op 36) en voerden er een uitgebreide audit uit (meer dan gemiddeld 20 uren analyse per club), waarbij er steeds een gestandaardiseerde en gestructureerde bevraging was van de Technisch Directeur Jeugdopleidingen, de Voorzitter en/of secretaris Jeugdopleidingen, Hoofd Jeugdschouting en diverse trainers, de financieel manager en een lid van het Directiecomité of de Raad van Bestuur. Daarnaast werden ook de nodige stavingstukken opgevraagd om zodoende een duidelijk zicht te krijgen op de jeugdopleiding.

QIKFoot®: missie

Bewustmaking van noodzaak aan talentontwikkeling.
Stimuleren van engagement in jeugdopleiding op alle niveaus binnen de club.
Ondersteunen van de jeugdverantwoordelijken bij de organisatie van een kwalitatieve voetbalopleiding.
De (professionele) voetbalopleiding naar excellentie laten evalueren teneinde de doorstroming (en de waardering) van eigen opgeleide jeugdspelers te bevorderen.

Resultaten

Organisatie van de club

De eerste kwaliteitsdimensie in het QIKFoot®-werk-instrument betreft de organisatie binnen de (jeugd)werking van de clubs, met het accent op de verankering van de jeugdbeleidsverantwoordelijken in het management of het directieteam van de club. Hoe belangrijk vindt een club de jeugdopleiding of wordt het eerder als een noodzakelijk kwaad gezien? Dit werd de dimensie waarbij de clubs gemiddeld het hoogst scoorden (70 %). Hierbij dient de kanttekening gemaakt te worden dat de formele documenten die hieromtrent werden opgevraagd, meestal op het niveau van de jeugdopleiding werden in orde gebracht en dus de score in positieve zin beïnvloedden. De meeste clubs hebben een duidelijk organigram van de club alsook een organigram voor de jeugdopleiding, en bij sommigen worden deze nu op elkaar afgestemd met een formele vertegenwoordiging van de jeugdopleiding in het clubbeleid. De taakomschrijvingen, verantwoordelijkheden en bevoegdheden, horizontale en verticale relaties daarentegen scoorden minder goed.



Als relevant, objectief en voetbalspecifiek meetinstrument biedt QIKFoot® de mogelijkheid om de kwaliteit van een voetbalopleiding te evalueren, te certificeren en te optimaliseren. Dit alles met als doel om een collectieve kwaliteitsverbetering van het (jeugd)voetbal met mogelijke resultaatverbeteringen op lange termijn (Photonews).

Strategie en beleid van de club

Eenmaal de club de organisatie op punt heeft gezet, moet er een strategie en beleid worden bepaald. Men wil antwoorden op de vragen: wat is de primaire opdracht van de club? Hoe wil de club deze opdracht realiseren? Voor wie? Welke zijn de doelstellingen op korte en op lange termijn? Uit de audit blijkt dat de meeste clubs een missie- en visietekst beschikbaar hebben met een verduidelijking van het belang van een jeugdopleiding binnen de club. Een basistekst met doelstellingen op lange termijn is meestal ook voorhanden. Zwakke punten op deze tweede kwaliteitsdimensie bleken de verspreiding van de missie en de visie binnen en buiten de club alsook de (financiële) ondersteuning van het clubbeleid. De meeste jeugdopleidingen moeten self-supporting zijn en kunnen bijgevolg niet of nauwelijks rekenen op financiële ondersteuning van en door de club. Een zeer opmerkelijke vaststelling, temeer dat blijkt dat meerdere spelers uit de eigen opleiding een basisplaats in het eerste elftal kunnen veroveren. Bovendien beschikken de meeste clubs niet over meetbare doelstellingen op korte termijn en beschikken de medewerkers niet over de doelen.

De jeugdscouting van de club

Blijkbaar wordt jeugdscouting als een volwaardige cel in de jeugdwerking van een club gezien. In vele clubs bestaat een procedure voor externe scouting en is er een uniform systeem van rapportering voorhanden. Een uitgewerkt scoutingsplan en -systeem is een belangrijke en noodzakelijke vereiste en een eerste stap op weg naar een succes- en kwaliteitsvolle jeugd-

opleiding. Een overgrote meerderheid van de clubs heeft bovendien een hoofd (jeugd)scouting en meerdere externe scouts. Een duidelijk mankement is de afwezigheid van een procedure voor de interne scouting (en de rol van de scouts hierin) bij het overgrote deel van de clubs.

Het opleidingsproces van de club

Binnen het evaluatiemodel krijgt het opleidingsproces de hoogste weging (of puntenscore) toegedeeld. Het merendeel van de clubs heeft een duidelijke rode draad doorheen de jeugdopleiding met een voetbalspecifieke opleidingsvisie, een uniform opleidingsspelconcept, gebruikt zonevoetbal als opleidingsfilosofie en heeft een opleidingsplan met minstens 3 ontwikkelingsfasen. De formulering en bewaking van de opleidingsvisie gebeurt meestal alleen op het niveau van de jeugdopleiding, los van het sporttechnisch management van de club. Om deze visie om te zetten in de praktijk moet de club over procedures beschikken om bijvoorbeeld een sterkte- en zwakteanalyse van de jeugdspeler te maken. Bijna alle clubs beschikken hierbij over een evaluatieformulier per speler en een standaardformulier voor wedstrijdevaluaties. Bij de clubs ontbreekt echter meestal een vademecum van de trainingsvormen, worden trainingsvoorbereidingen en wedstrijdvoorbereidingen niet of te weinig ingeleverd en ontbreken standaardformulieren voor de trainingsevaluatie.

Om het ABC van het voetbal op een goede manier aan te leren moet er uiteraard voldoende getraind worden en moeten de trainers een bepaald niveau

hebben. Ruim 60% van de clubs voorziet minstens 4 trainingen per week. De spelers beschikken meestal over een vast speelprincipe. Een vaste registratie van de speelduur ontbreekt veelal, en het leeuwendeel van de clubs waakt er niet over dat elke speler minstens een helft speelkansen heeft. Meer dan de helft van de jeugdtrainers beschikt over een trainersdiploma en heeft ervaring in het jeugdvoetbal. Slechts de helft van de clubs beschikt over (minstens) een part-time TD jeugdopleidingen.

Ondersteuning

Op deze kwaliteitsdimensie scoren de Belgische eerste en tweedeklasse clubs duidelijk zeer slecht (27,8 %). De ondersteuning op medisch vlak is ondermaats. Een duidelijke en gestructureerde blessurepreventie is onbestaande. Slechts een laag percentage heeft een kine op training ter beschikking. De clubs stelden meestal geen medisch begeleidingsplan op en hebben geen preventiebeleid. Er zijn meestal geen blessurebehandelingsprocedures, is er geen clubdokter voor de jeugd beschikbaar en er bestaat geen medische screening van de spelers. Een sociaal maatschappelijk begeleidingsplan lijkt een overbodige luxe voor de clubs, terwijl er slechts in een aantal gevallen gebruikt gemaakt wordt van een studiebegeleider. Het is duidelijk dat clubs niet inspelen op het, reeds op vrij jonge leeftijd, benaderen van jeugdspelers door buitenlandse clubs en makelaars, via een sociaal-maatschappelijk begeleidingsproces. Een duidelijk hiaat in de opleiding van ons jong talent. Anderzijds wordt ook weinig aandacht besteed aan de mentale begeleiding van de jeugdspelers. Een mentaal begeleidingsplan o.l.v. een sportpsycholoog krijgt slechts bij enkele clubs voldoende aandacht.

Accommodatie

Een goede accommodatie is onontbeerlijk in een kwaliteitsvolle jeugdopleiding. Dit moet duidelijk gezien worden in de ruimste zin van het woord: infrastructuur, wedstrijd- en oefenvelden, kleedkamers, indoorzaal, fitnesszaal, studieruimte, medisch kabinet, clubhome en het beschikbare oefenmateriaal. Hierop scoren de meeste clubs relatief goed. De meeste clubs hebben een kantoorruimte voor de jeugdcoördinator voorzien en beschikken over een medisch kabinet. Meer dan 75 % van de velden zijn in kwaliteitsvolle staat. Slechts 18% van de clubs beschikt over een kunststofgrasveld voor de jeugd.

Communicatie

We leven momenteel in een communicatiemaatschappij. Communicatie is zeer belangrijk, zowel intern als extern. De clubs scoren op deze dimensie relatief goed, met collectieve infovergaderingen, info- en onthaalbrochures voor nieuwe voetballers, een jeugdrubriek op de website van de club en informatie-uitwisseling met de topsportschool. Maar waar een grote club zijn verantwoordelijkheid misschien zou moeten nemen tegenover het Belgisch voetbal in het algemeen en in de brede regio's aandacht zou

kunnen besteden aan het amateurvoetbal en het begeleiden van kleinere clubs, blijkt dat dit onvoldoende gebeurt. Samenwerkingscharters met regionale clubs zijn bijna niet voorhanden, er zijn nauwelijks gesprekken over mogelijke samenwerkingsmogelijkheden. Tot slot beschikken weinig clubs over een jeugdparticipatieraad.

Human resources management

Slechte score op dit onderdeel. Er is momenteel een duidelijk tekort aan functieomschrijvingen binnen de staf, er zijn geen functioneringsgesprekken, geen evaluatie en bijsturing van de technische staf. Interne vormingsmogelijkheden ontbreken meestal.

Effectiviteit

Indien op de vorige 8 kwaliteitsdimensies goed uitgewerkt en toegepast worden zal de kwaliteitsdimensie effectiviteit ook goed scoren. Uit de audit blijkt dat gemiddeld 20 % van de opgeleide spelers (minstens 5 jaar jeugdopleiding in de eigen club) in de A-kern terecht komt. Jonge spelers (- 21 jaar) krijgen echter relatief weinig speelkansen in de A-kern (4,5 %). Het kopen van spelers blijkt voor de meeste clubs een betere of makkelijkere optie dan het opleiden van eigen spelers.

Sterke punten van de meeste clubs

- ☛ Op het niveau van jeugdopleiding is de missie/visie (reden van bestaan) inzake jeugdopleiding geformuleerd.
- ☛ Een procedure externe scouting (organisatie) en een uniform systeem van rapportering is beschikbaar.
- ☛ De jeugdverantwoordelijken werken met een theoretisch opleidingsleerplan.
- ☛ De technisch directeur jeugdopleidingen is voetbalspecifiek geschoold (Uefa A/B).
- ☛ Er zijn evaluatiegesprekken met de spelers/ouders.
- ☛ Er is regelmatig collectief overleg met de technische staf.

De meeste jeugdopleidingen moeten selfsupporting zijn en kunnen bijgevolg niet of nauwelijks rekenen op financiële ondersteuning van en door de club. Een zeer opmerkelijke vaststelling, temeer dat blijkt dat meerdere spelers uit de eigen opleiding een basisplaats in het eerste elftal kunnen veroveren (Photonews).





Vanaf het jaar 2006 zou een driejaarlijkse QIKFoot® Quality Award komen, welke een prijs geeft aan de club met de beste jeugdopleiding (Photonews).

- ☛ Ofschoon de jeugdopleiding (in 75 % van de gevallen) selfsupporting is, zorgt zij met andere woorden zonder grote financiële ondersteuning van het algemeen clubbeleid, toch voor gemiddeld 19% van de spelersbemanning van de A-kern (gemiddeld 5 eigen opgeleide spelers).

Actiepunten voor de meeste clubs

- ☛ (Mede) formulering en bekrachtiging van missie en visie (reden van bestaan) inzake jeugdopleiding op het niveau van het algemeen clubbeleid.
- ☛ Strategische planning jeugdopleiding in functie van het algemeen clubbeleid formuleren.
- ☛ Procedure interne scouting en de rol van de scouts hierin ontwikkelen.
- ☛ Vademecum met oefenvormen koppelen aan het theoretisch opleidingsleerplan (eindtermen).
- ☛ Bewaken van het globaal opleidingsleerplan (theorie en praktijk).
- ☛ Aandacht besteden aan de 3 proceskenmerken van een kwalitatieve jeugdopleiding: theorie – praktijk – bewaking.
- ☛ Verder stimuleren van (bij)scholingen van de trainersstaf.
- ☛ Trainingsintensiteit in de bovenbouw verhogen.
- ☛ Medisch, mentaal, studiebegeleiding en sociaal-maatschappelijke begeleiding implementeren of verder ontwikkelen.
- ☛ Formele gesprekken voeren met jeugdopleiders en ouders tijdens de 4 fasen van de opleiding:
 - bij de aanwerving;
 - tijdens de opleiding;

- bij overgang naar A/B- kern;
- bij het verlaten van de club.
- ☛ HRM-beleid (functieomschrijvingen, aanwervingsprocedures, evaluatie- en functionerings-technieken) verder ontwikkelen.

De clubs kunnen op basis van deze audit een duidelijk beeld krijgen van de sterke en zwakke punten in hun jeugdopleiding. Vanaf het jaar 2006 zou een driejaarlijkse QIKFoot® Quality Award komen, welke een prijs geeft aan de club met de beste jeugdopleiding. Het kwaliteitshandboek dat medio 2004 uitkomt zal een goede handleiding zijn. Vanaf oktober 2004 zou een cursus Technisch Directeur jeugdopleiding opgestart worden. Uiteraard moet deze QIKFoot® vooral uitmonden in een bewustwording van het belang van een goede kwaliteitszorg, niet alleen in het nationaal voetbal. Daarom zal op termijn ook het amateurvoetbal in dit project opgenomen worden.

Meer informatie vindt u op

<http://aivpc41.vub.ac.be/persknipsels/artikel/qikfoot.ppt>

In het volgende nummer stellen we de jeugdwerking van Germinal Beerschot voor. Waarom scoorde de club zo goed op de doorlichting en waar liggen de sterke punten van hun jeugdopleiding?

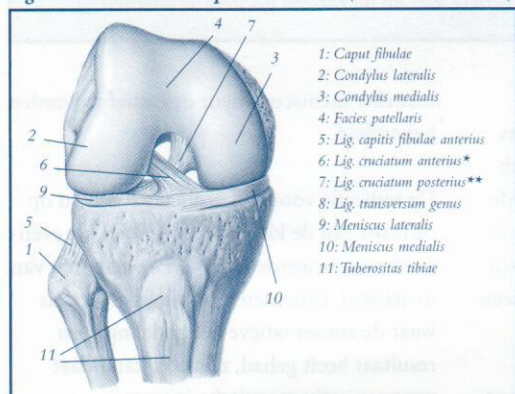


Meniscusletsels

Prof. Dr. Romain Meeusen, VUB - Menselijke Fysiologie en Sportgeneeskunde

In het verleden werd een meniscusletsel soms een 'voetbalknie' genoemd. Dit illustreert het feit dat een gekwetste meniscus typisch is voor voetbal. Alhoewel een gescheurde meniscus nog steeds een redelijk ernstig knieletsel is, zal het herstel vandaag relatief snel verlopen. De incidentie van meniscusletsels is groot in verschillende sporten. De sporten waarbij de meeste meniscusletsels voorkomen zijn de verschillende vormen van voetbal (American Football, rugby, soccer enz.), maar ook in andere sporten zoals basketbal en tennis komen deze letsels vaak voor. In veel gevallen is een meniscusletsel geassocieerd met andere knietrauma's, zoals voorstekruijsbandletsels en kwetsuren aan de collaterale ligamenten. Indien een beschadigde meniscus onbehandeld blijft, bestaat de kans dat het letsel erger wordt en is er een grotere kans op permanente beschadiging van het kraakbeen op latere leeftijd.

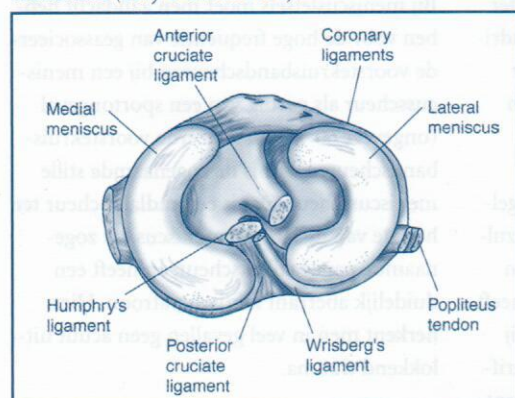
Figuur 1: Ventraal zicht op de rechterknie (Putz en Pabst 1994)



Kraakbeenringen

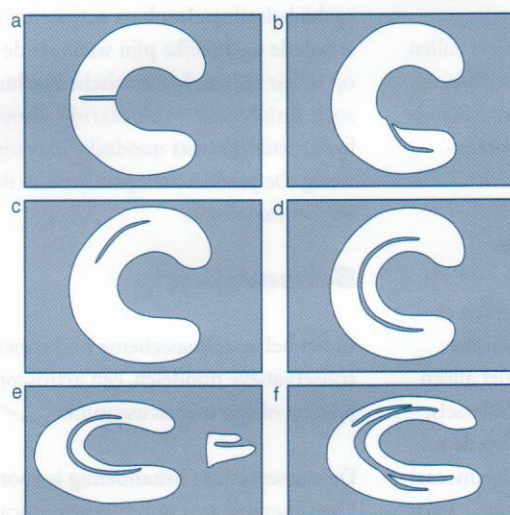
De twee menisci in de knie hebben een C-vorm en liggen tussen de femurcondylen en de tibia, bovenop het tibiaplateau (zie figuur 2). Menisci zijn niet alleen schokdempers, ze helpen ook om het kniegewricht meer congruent en stabiel te maken.

Figuur 2: Bovenanzicht van het tibiaplateau van een rechterknie (Levy & Smith 1994).



Soorten scheuren

De omvang en ernst van de meniscusscheur zijn dikwijls indicatief voor het herstel na de ingreep en voor eventuele latere degeneratieve verschijnselen in het kniegewricht. De indeling van meniscusletsels kan gebeuren volgens de anatomische abnormaliteit (zie figuur 3).



Figuur 3: Indeling van de verschillende meniscusscheuren: de scheuren kunnen ingedeeld worden als een radiale scheur (a); een schuine of papegaaijbekscheur (b); longitudinale scheur (c); 'bucket handle' (d); horizontale scheur of klieving (e); een complexe scheur (f).

Diagnose

Uit de anamnese zal in de meerderheid van de gevallen het typisch trauma naar voren komen. Een meniscusletsel ontstaat meestal bij een torsiebeweging (draai) onder belasting zonder contact, of bij

Indien een beschadigde meniscus onbehandeld blijft, bestaat de kans dat het letsel erger wordt en is er een grotere kans op permanente beschadiging van het kraakbeen op latere leeftijd.

De meeste meniscusletsels ontstaan als gevolg van een rotatiebeweging, al dan niet in combinatie met een verandering van snelheid. De meeste meniscusletsels ontstaan als gevolg van een rotatiebeweging, al dan niet in combinatie met een verandering van snelheid.

het bruusk uitvoeren van een diepe squat-beweging. Na de initiële fase met een acute posttraumatische pijnlijke knie treden meestal mechanische klachten op de voorgrond zoals recidiverend gevoel van doorzakking, verspringingsgevoel of 'klik' en eventueel recidiverende blokkering ter hoogte van de knie, alsook herhaaldelijke zwelling.

De gewrichtsbewegelijkheid is dikwijls beperkt. Een flexiebeperking (buigbeperking) duidt dikwijls op een gescheurde achterhoorn, terwijl een extensiebeperking (strekbeperking) een letsel aan de voorhoorn kan beduiden. Het klinisch onderzoek toont in de acute fase :

- een zwelling ter hoogte van de knie;
- een asymmetrische knieflexie vooral onder belasting, zoals bij hurkzit;
- een selectieve drukpijn ter hoogte van de gewrichtsspleet;
- bij bepaalde typen van meniscusletsel ook een beperkte of pijnlijke extensie.

Verskillende typische klinische tests zullen helpen om een juiste diagnose te stellen. In veel gevallen zal men bij een meniscuslaesie een pijnlijke flexie- of hyperflexi-rotatiemanoeuvre terugvinden.

Differentiële diagnose

In de differentiële diagnose moet men er rekening mee houden dat mechanische klachten ter hoogte van de knie niet alleen worden veroorzaakt door meniscusletsels, maar ook kunnen gebaseerd zijn op de aanwezigheid van gewrichtsmuizen, ligamentaire letsels, plica synovialis-pathologie, osteochondritis dissecans, osteochondrale of chondrale fracturen, chondromalacia patellae, subluxerende patella en recidiverende patellaluxatie en ten slotte op een nodulaire synovitis.

Degeneratieve meniscus

Een degeneratieve meniscusscheur onderscheidt zich qua klinisch beeld van een typisch traumatisch meniscusletsel. Een degeneratieve meniscus wordt vastgesteld bij

De radiale scheuren komen typisch voor in het middengedeelte van de meniscus. Een radiale scheur van de laterale meniscus wordt dikwijls samen aangetroffen met een voorstekruisbandscheur.

De schuine of papegaaibekscheuren komen meestal voor ter hoogte van de voor- of achterhoorn. Deze scheuren zullen dikwijls het middengedeelte van de meniscus van de periferie afscheiden.

Longitudinale scheuren zijn dikwijls volledige scheuren, dit wil zeggen dat de volledige dikte van de meniscus getroffen is. Dikwijls zal deze scheur bij het steunen worden opgeduwd door de druk van de femur.

De 'bucket handle' of handvatscheuren lopen over bijna de volledige lengte van de meniscus. Dit heeft dikwijls voor gevolg dat er zich een flap vormt, die gekneld kan geraken in de intercondylaire ruimte.

De horizontale of gekliefd meniscusscheuren vormen dikwijls een onderdeel van meer complexe scheuren, die bestaan uit meerdere van de hierboven geciteerde vormen. De radiale scheuren komen typisch voor in het middengedeelte van de meniscus. Een radiale scheur van de laterale meniscus wordt dikwijls samen aangetroffen met een voorstekruisbandscheur.

De schuine of papegaaibekscheuren komen meestal voor ter hoogte van de voor- of achterhoorn. Deze scheuren zullen dikwijls het middengedeelte van de meniscus van de periferie afscheiden.

Longitudinale scheuren zijn dikwijls volledige scheuren, dit wil zeggen dat de volledige dikte van de meniscus getroffen is. Dikwijls zal deze scheur bij het steunen worden opgeduwd door de druk van de femur.

De 'bucket handle' of handvatscheuren lopen over bijna de volledige lengte van de meniscus. Dit heeft dikwijls voor gevolg dat er zich een flap vormt, die gekneld kan geraken in de intercondylaire ruimte.

De horizontale of gekliefd meniscusscheuren vormen dikwijls een onderdeel van meer complexe scheuren, die bestaan uit meerdere van de hierboven geciteerde vormen.

oudere volwassenen (typisch na 45 jaar).

Alhoewel in bepaalde gevallen er een plots begin van de klachten is, is er meestal toch geen manifest trauma in de ziektegeschiedenis. Pijnklachten primeren. Deze pijn treedt op bij belasting alsook na activiteit. Typisch is ook de nachtelijke pijn wanneer de knieën op elkaar rusten. Mechanische klachten, zoals instabiliteit en blokkering, alsook hydartrose zijn niet noodzakelijkerwijze aanwezig. De pijnklachten primeren in de symptomatologie.

Behandeling

In het behandelingsschema herkennen we conservatieve middelen, een arthroscopische resectie of een meniscussutuur.

De conservatieve behandeling is vooral kinesitherapie met quadricepstonificatie ter preventie of correctie van secundaire quadricepsatrofie aangewezen. De conservatieve behandeling is het meest succesvol bij een onvolledige scheur of een kleine stabiele scheur in de gevasculariseerde zone. De meniscusscheuren die weinig en op onregelmatige tijdstippen symptomen vertonen zullen in eerste instantie conservatief worden behandeld. Deze conservatieve therapie heeft geen heling van het letsel tot gevolg, tenzij een spontaan herstel van een beperkte perifere desinsertie van de meniscus). Toch dient

niet elke meniscusscheur operatief te worden behandeld.

De indicatie voor chirurgie is gebaseerd op de ernst van de klachten, de leeftijd, de eventuele geassocieerde letsels en de activiteit van de patiënt. Patiënten met minimale letsels waar de conservatieve behandeling geen resultaat heeft gehad, zijn ook kandidaat voor een arthroscopische ingreep.

Chirurgisch heeft men de keuze tussen een partiële arthroscopische resectie van het meniscusfragment en een meniscussutuur in geval van een perifere meniscuslaesie. De bedoeling van een ingreep is om zoveel mogelijk gezond meniscusweefsel te bewaren. De 'open' meniscectomie – dit is de grote ingreep zoals die vroeger gebeurde – wordt terecht als achterhaald beschouwd.

Bij meniscusletsels moet men aandacht hebben voor de hoge frequentie van geassocieerde voorstekruisbandscheuren bij een meniscusscheur als gevolg van een sportongeval (ongeveer 60 % geassocieerde voorstekruisbandscheuren). Er is de zogenaamde stille meniscusscheur. Dat is een radiale scheur ter hoogte van de laterale meniscus, de zogenaamde papegaaibekscheur, en heeft een duidelijk aberrant klinisch patroon. Hier herkent men in veel gevallen geen acuut uitlokkend trauma.

Revalidatie

De revalidatie van een knieletsel moet grondig worden aangepakt. Het basisprincipe van de revalidatie berust op een aantal peilers. Er is een pre-operatieve fase, waar de sporter wordt voorbereid op de oefeningen die hij na de ingreep zal moeten uitvoeren. Bij deze letsels is het bovendien belangrijk om een preoperatieve spierversterkingsfase in te bouwen zodat het verlies aan spiermassa en spierkracht als gevolg van de ingreep tot een minimum beperkt kan blijven. Dit zal bovendien helpen om de oefeningen na de ingreep sneller te kunnen verwerken. Er wordt zo snel mogelijk overgegaan naar actieve oefeningen, spierversterking en proprioceptieoefeningen.

Na een partiële menisectomie kan er onmiddellijk worden gesteund. Er is geen immobilisatie nodig en bij de eerste consultatie wordt gestart met beweeglijkheidsoefeningen. De patiënt kan de eerste dag reeds fietsen om de mobiliteit van het kniegewricht te onderhouden. Stap- en isometrische opspanoefeningen worden eveneens onmiddellijk gestart.

De spierversterking gebeurt zowel met isometrische oefeningen, oefeningen op de eindextensie en gesloten-keten oefeningen. Gezien er als gevolg van de ingreep zeer wei-

nig postoperatieve complicaties zijn, of zelfs weinig zwelling en pijn, is een snelle progressie mogelijk. Dit is ons inziens een van de gevaren van deze snelle interventie. De spieratrofie is meestal gering, maar mag zeker niet worden verwaarloosd. Het kan immers dat het een 'ouder' meniscusletsel betreft waardoor er voor de operatie reeds een aanzienlijke atrofie van de quadriceps aanwezig was.

Deze knie moet een grondig revalidatieschema doorlopen zonder de nodige proprioceptie en sportspecifieke oefeningen te vergeten. Het gevaar bestaat bovendien dat men te snel wil vorderen en daardoor enkele essentiële regels qua beweeglijkheid en spierkracht, maar zeker ook de sportspecifieke vaardigheden over het hoofd ziet. Of er wordt te intensief getraind, met het gevaar voor overbelastingsletsels.

Uiteraard moet er in het revalidatieschema rekening worden gehouden met het soort meniscusletsel dat aanwezig was. Het herstel verloopt vlotter bij een partiële menisectomie van een 'verse' scheur dan van een degeneratieve meniscus met geassocieerde kraakbeenschade.

Wat de revalidatie na een meniscusherstel (hechting) betreft, zijn de meningen nog uiteenlopend. Sommige auteurs stellen voor

om de knie te belasten (gedeeltelijke steunname met gestrekt been), terwijl andere geen steunname toelaten. Uiteraard is dit afhankelijk van en aantal factoren zoals de omvang van de beschadiging, de plaats van de scheur, de 'viabiliteit' van de weefsels.

De huidige trend is om te starten met een gereserveerde behandeling, met beweeglijkheidsoefeningen, aquatraining enz. Verder verloopt de spierversterking zoals hierboven.

Het opstellen van revalidatieschema na menisectomie is eenvoudiger dan voor een kruisbandletsel. Men moet rekening houden met de stand van zake van de knie, de verschillende stappen van de revalidatie doorlopen, het accent leggen op gesloten-keten oefeningen. In tegenstelling met de revalidatie na een voorstekruisbandletsel, kan er bovendien zeer snel worden gestart met open-keten oefeningen.

Tot slot

Een meniscusletsel is een belangrijk knieletsel. De vooruitgang in de behandeling heeft met zich meegebracht dat dit letsel tot een snelle sporthervatting kan leiden. Men moet er echter steeds rekening mee houden dat elk letsel individueel verschillend is, en dat het 'einddoel' telt: een volledig herstel om de sport optimaal te kunnen hervatten.

Wat is een meniscus? Is dit kraakbeen?

Waar kan je een meniscus voelen?

Waar moet je voelen om een meniscus te lokaliseren?

Een meniscus bestaat uit sterk bindweefsel en is een soort kraakbeenring. De meniscus bevindt zich ter hoogte van de gewrichtsspleet, maar kan niet echt gepalpeerd worden (ligt echt binnen in de knie).

Welke beweging maakt de voetballer meestal op het ogenblik van het letsels?

Was er een verandering van richting? Was er rotatie?

Een meniscusletsel ontstaat meestal in beweging, bij veranderen van richting, waarbij men een flexie (buiging), rotatiebeweging uitvoert met het steunbeen. Een typische beweging waarbij dit kan gebeuren is het 'blijven haken' met de noppen van de voetbalschoenen. De noppen blijven haken, terwijl de voetballer een gebogen knie heeft en een rotatie (b.v. schijnbeweging) uitvoert.

Was de voetballer in beweging? En zo ja, hoe groot was de snelheid van voortbeweging? Een versnelling of afrembeweging?

Naarmate de steunname groter is, is de kans groter dat er een flexie-rotatietrauma kan optreden, dus bij het afremmen meer dan bij het versnellen.

Is er een zwelling? En zo ja, onmiddellijk of pas na enkele uren? Of in episodes?

De zwelling is meestal niet erg uitgesproken. Dat komt omdat een meniscus zelf slechts een geringe doorbloeding heeft. De irritatie van de omringende structuren en ook van het kraakbeen kan aanleiding geven tot een synoviale reactie (dit is het aanmaken van extra gewrichtsvocht). De zwelling kan soms intermitterend aanwezig zijn; dat is dan meestal het geval bij meniscusletsels die al wat 'ouder' zijn en die geleidelijk groter worden.

Heeft de voetballer reeds een kwetsuur gehad aan deze knie?

Er is niet noodzakelijk een voorafgaand letsel nodig, maar het gebeurt dat een speler zijn knie een beetje verdraait, enige pijn voelt, dus een minimale blessure (irritatie) van de meniscus heeft. Dit kan later aanleiding zijn tot een werkelijk letsel.

Wanneer heeft de voetballer pijn en welke pijn voelt hij?

De pijn is meestal ogenblikkelijk en, afhankelijk van het individu, soms hevig. Na de eerste hevige pijn ter hoogte van ofwel de mediale of laterale gewrichtsspleet, zal de pijn eerder zeurend zijn en toenemen bij belasting.

Zijn er bepaalde bewegingen die extra pijn doen? Of zijn er bewegingen die niet meer uitgevoerd kunnen worden?

De bewegingen die extra pijn doen zijn de flexie-rotatiebewegingen (dezelfde als die waarbij het letsel ontstond). Het is meestal ook niet mogelijk om een diepe kniebuiging uit te voeren. Hurkzit en ganzenpas zijn meestal niet mogelijk.

Kan je verder spelen met een meniscusletsel?

Als het een acuut ernstig letsel is kan dit niet. De kleine (fissuren) zullen soms snel overgaan en men kan na enkele dagen rust (zwelling verdwenen) verder spelen. Bij het eerstvolgende trauma (ontstaansmechanisme: zie hierboven) zal het letsel echter erger worden. Dus soms kan men wel verder spelen, maar naarmate de schade groter is zal het moeilijker zijn.

Basisprincipes van krachtraining

Prof. Jacques Duchateau, Institut Supérieur d'Education Physique et de Kinésithérapie, Université Libre de Bruxelles

Bij kracht- of powertraining wordt gebruik gemaakt van oefeningen met een relatief hoge belasting met als voornaamste doel een toename van de kracht, maar ook van de spieruithouding. Hoewel oefeningen voor spierversterking al jaren deel uitmaken van trainingsprogramma's in bepaalde sportdisciplines (bijv. atletiek), hebben ze pas onlangs hun intrede gedaan in de wereld van de collectieve sporten. Dit artikel is bestemd voor beginners en behandelt de basisprincipes van krachtraining in het kader van een algemene conditietraining. Gezien het risico van ongevallen waarmee oefeningen met gewichten gepaard gaan, wordt aan personen die geen ervaring hebben met dit soort activiteiten, aanbevolen om zich te laten bijstaan door een specialist ter zake.

Wanneer men het over 'krachtraining' heeft, brengen mensen dat vaak in verband met gewichtheffen, power-lifting of bodybuilding. Nochtans zijn die activiteiten gericht op andere doelstellingen: de eerste twee bestaan erin een zo groot mogelijke kracht te ontwikkelen om steeds zwaardere lasten te kunnen tillen en bij bodybuilding is het in de eerste plaats de bedoeling om spiermassa aan te kweken. In tegenstelling tot wat de meeste mensen buiten de sportwereld denken, zijn voor beide doeleinden verschillende trainingsprogramma's vereist. Bij het gewichtheffen wordt voornamelijk getraind met zeer grote lasten (80 tot 100% van de mogelijkheden) en weinig herhalingen (1 tot 5) per reeks, terwijl bodybuilders minder zware gewichten hanteren (60-80%) maar met een grotere frequentie (8 tot 12) per reeks.

Power training kan worden gedefinieerd als een fysieke voorbereiding om een aantal kwaliteiten m.b.t. spierkracht te verbeteren. In die context heeft men het gewoonlijk over drie aspecten van de spierkracht: (1) maximale kracht; (2) explosieve kracht of vermogen en (3) krachtuithouding. De maximale kracht is het vermogen om een zo groot mogelijke spierspanning te ontwikkelen of een zo zwaar mogelijke last in beweging te brengen tijdens één herhaling, terwijl het vermogen of de explosieve kracht verwijst naar de capaciteit om een last met de hoogst mogelijke snelheid te verplaatsen.

De krachtuithouding wordt gekenmerkt door het instaat-zijn om een bepaalde last een zo groot mogelijk aantal malen in beweging te brengen.

Bij de uitwerking van een programma voor algemene conditietraining kan het doel van de spierversterking liggen in de specifieke toename van de maximale

kracht, het vermogen, de spieruithouding, het lichaamsgewicht of al die kenmerken samen.

Aangezien de aanpassingen specifiek zijn voor het trainingsprogramma is het van belang om zorgvuldig elk van de volgende parameters te definiëren.

Type contractie

De eerste parameter is het type contractie.

Traditioneel worden twee types onderscheiden: (1) de **isometrische** of **statische** contractie waarbij er geen beweging van het lichaam is en (2) de **dynamische** contractie die gepaard gaat met een verandering van de spierlengte. Men spreekt van **concentrische contractie** of positief werk wanneer de spier verkort en van **excentrische contractie** of negatief werk wanneer ze verlengt. In de meeste gevallen wordt bij spieroefeningen gebruik gemaakt van dynamische contracties. Daarbij moet worden opgemerkt dat de kracht die ontwikkeld wordt bij een excentrische contractie groter is dan bij een concentrische contractie.

Daarom lijkt het alsof de last tijdens een beweging altijd lichter is in de fase die gelinkt is aan de spierverlenging dan in de fase van de spierverskorting. We moeten hier tevens benadrukken dat er weinig overdracht van krachtwinst is van één type contractie naar een ander en dat het dus van cruciaal belang is om, vooral bij competitiesporters, te kiezen voor een bepaald type contractie naargelang de specifieke behoeften van de sport die wordt beoefend. Bij voetbal worden de drie verschillende contracties gecombineerd en moeten ze dus ook in de training worden opgenomen.

Intensiteit

De intensiteit van de werkbelasting wordt gewoonlijk uitgedrukt in een percentage van de last die men slechts éénmaal weet te mobiliseren (1RM of '1 repetitiemaximum') volgens het hele bewegingsbereik. Het gebruik van te zware lasten houdt voor de sporter, en dus ook voor beginners, een risico in en dus kan men in dergelijke gevallen als referentie een last gebruiken die verschillende herhalingen mogelijk maakt (over het algemeen 3 tot 10 herhalingen). In het geval van een belasting die maximaal 10 herhalingen mogelijk maakt, spreekt men van 10RM.

Het is een publiek geheim dat men om kracht te winnen een belasting of weerstand moet gebruiken die groter is dan de spierkracht tijdens 'normale' bezigheden. Men spreekt in dit verband van het principe van de 'overbelasting' ('overload' in het Engels). De minimale belasting om een toename van de maximale kracht te verkrijgen, bedraagt ongeveer 30-40 % van de 1RM, maar optimale veranderingen worden pas merkbaar bij hogere belasting, namelijk tussen 60 en 100 % van de 1RM.

Het spiervermogen wordt het meest doeltreffend ontwikkeld door te werken met belastingen die variëren tussen 30 en 70 % van de 1RM en in beweging gebracht worden aan een maximale snelheid.

Geringere belastingen (30 tot 50 % van de 1RM), die een groot aantal keren worden gemobiliseerd tegen een matig tempo, leggen de nadruk op de ontwikkeling van de spieruithouding (uithoudingszone; cf. figuur 1). Daarbij merken we op dat het lichaamsgewicht, bij bepaalde oefeningen, een voldoende grote belasting kan vormen voor de krachtontwikkeling.

Herhalingen en reeksen

Zoals in figuur 1 wordt geïllustreerd, is het aantal herhalingen dat men kan uitvoeren afhankelijk van de gebruikte belasting. Zo laat een belasting van 70 % van de 1RM-waarde gemiddeld 10 tot 12 herhalingen toe, terwijl een belasting van 90 % hoogstens 3 tot 4 herhalingen mogelijk maakt. Het aantal uitvoeringen hangt dus af van de gebruikte belasting en van het doel dat men heeft vooropgesteld.

Om de kracht aanzienlijk te ontwikkelen zijn verschillende opeenvolgende reeksen dus onontbeerlijk. Gewoonlijk schat men het minimumaantal reeksen per oefening op 3 tot 5. In bepaalde sporten (bodybuilding, werpsnummers in de atletiek,...) voeren de sporters tot 10 reeksen van 10 herhalingen per oefening uit. Hierbij moet echter worden opgemerkt dat het aantal reeksen ook verband houdt met de trainingsvorm die men wil gebruiken. Bij de meest gebruikte trainingsvormen om de maximale kracht te ontwikkelen, vinden we de volgende methoden:

- a) **constante belasting:** bestaat in het herhalen van verschillende reeksen met een identieke belasting en een zelfde aantal herhalingen.
bijv.:
3 x 10 x 60 % (3 reeksen van 10 herhalingen aan 60 % van de 1RM).

Deze werkwijze maakt het mogelijk een groot werkvolume te bereiken en bevordert de spierhypertrofie. Ook de spieruithouding wordt in zekere mate ontwikkeld, maar bovenal is het een ideale werkmethode voor de beginner.

- b) **trapsgewijs:** Deze methode bestaat uit het progressief verhogen van de last terwijl men het aantal herhalingen per reeks vermindert.

bijv.: **2 x 10 x 60 %;**
2 x 7 x 70 %;
2 x 5 x 80 %.

Met deze werkwijze kunnen de spieren wennen aan een steeds grotere trainingsbelasting. Ze vormt een belangrijke stap in de overgang van werken onder constante belasting naar het piramidale systeem.

- c) **piramidaal:** Deze methode dankt haar naam aan het feit dat de werkbelasting toeneemt tijdens de opeenvolgende reeksen om vervolgens weer progressief af te nemen, terwijl het aantal herhalingen per reeks op een tegenovergestelde manier evolueert.

bijv.:

2 x 90 %
4 x 80 % 4 x 80 %
6 x 70 % 6 x 70 %
8 x 60 % 8 x 60 %
10 x 50 % ----- 10 x 50 %

Deze manier van trainen maakt het mogelijk om tot een groot werkvolume te komen door hoge lasten te gebruiken, geschikt voor de ontwikkeling van de maximale kracht. Daarbij moeten we opmerken dat bepaalde sporters enkel de opgaande fase uitvoeren, wat de trapsgewijze werkwijze sterk benadert. Bij goed getrainde sporters kan de maximale belasting die wordt gebruikt tijdens de piramidale arbeid, 100% van de 1RM-waarde bereiken, maar voor beginners wordt aangeraden om niet hoger te gaan dan 80%. Er bestaan nog andere gelijkaardige werkvormen, maar die zijn voorbehouden voor ervaren atleten.

De krachttraining, noodzakelijk voor het voetbal, doet vooral een beroep op de methoden met constante belasting en de trapsgewijze belasting, maar het is van belang dat de uitvoering zo vlug mogelijk gebeurt. Het aantal herhalingen, een tiental, wordt zo gekozen dat de uitvoering haar 'explosieve' karakter behoudt.

Krachuithouding wordt voornamelijk getraind via de methode met constante belasting. Hier is een minimum van 20-30 herhalingen per reeks nodig.



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 21. Een verdediger van ploeg A wordt gekwetst en ligt op de grond net buiten zijn eigen strafschopgebied. Intussen gaat het spel verder en is ploeg A in de aanval. Een speler van ploeg B recupereert de bal en geeft een pas aan een ploegmaat die aanvalt in de richting van het doel van ploeg A. Hij geeft een pas aan een ploegmaat die niet in buitenspelpositie staat. Deze speler tekent een doelpunt aan. De ploeg van speler A protesteert omdat de gekwetste speler die bij de fase nog steeds op de grond lag en de enige verdediger was, niet meer aan het spel deelnam en de aanvaller aldus in buitenspel een doelpunt zou aangekend hebben. Is dit volgens de spelregels een regelmatig doelpunt en indien niet hoe moet dan het spel hernomen worden?

Antwoord: het juiste antwoord is B, geldig doelpunt.

Aangezien het spel op geen enkel ogenblik werd onderbroken door één van de spelers (door de bal buiten te trappen), of door de scheidsrechter (door het spel op de aanvallende helft te onderbreken voor verzorging van de gekwetste speler), is de bal nog steeds in spel en wordt een geldig doelpunt aangetekend.

Vraag 22. Een doelverdediger houdt de bal in de handen en brengt hem vanuit zijn strafschopgebied met de voet terug in het spel. Door een onoplettendheid van de keeper van de tegenpartij en door de hevige wind belandt de bal rechtstreeks in het doel van de tegenstrevers. Wat is de beslissing van de scheidsrechter?

Antwoord: het juiste antwoord is D, het doelpunt is geldig, aangezien de bal in het spel is, wordt er een geldig doelpunt aangetekend.

Vraag 23.

Een verdediger neemt een inworp en werpt de bal naar zijn eigen doelverdediger. Omdat de bal te hoog werd toegespeeld, probeert de keeper de bal aan te nemen met zijn handen. Hij raakt de bal in de kleine rechthoek maar door

een ongelukkige inschattingfout komt de bal echter in doel terecht. Hoe wordt het spel verder gezet?

- A. Onrechtstreekse vrije trap voor de aanvallende ploeg op de plaats waar de doelverdediger de bal heeft geraakt.
- B. Geldig doelpunt.
- C. Hoekschop.
- D. Onrechtstreekse vrije trap voor de aanvallende ploeg op de kleine rechthoek ter hoogte van de plaats waar de doelverdediger de bal heeft geraakt.

Vraag 24

De aanvallende ploeg mag een rechtstreekse vrije schop nemen iets over de middellijn. Een van de aanvallers staat in buitenspel positie tussen de doelverdediger en de tweede laatste verdediger. Deze laatste probeert de lange bal richting doel te onderscheppen met het hoofd. Hij raakt de bal echter slecht en in plaats van de bal te onzetten, komt hij bij de aanvaller terecht die scoort. Hoe wordt het spel verder gezet?

- A. Onrechtstreekse vrije trap voor de verdedigende ploeg omwille van buitenspel.
- B. Geldig doelpunt.
- C. Doeltrap.
- D. De rechtstreekse vrije schop wordt hernomen.

En de winnaar van onze vorige quiz is:

Luc De Schoenmaecker uit Moerbeke-Waas.

Gefeliciteerd! Hij ontvangt een authentieke Rode Duivelstrui.

In het volgende nummer van Dug-Out schenken wij schitterende prijzen weg: een officiële sportzak van de KBVB, een officiële traininguitrusting, een KBVB wintervest en een wedstrijdbal aan de lezers die de meeste juiste antwoorden toestuurd. Blijf ons dus bestoken met e-mails. Wilt u ook in aanmerking komen voor een mooie prijs, stuur dan uw antwoord vóór 30 augustus 2003 door naar Kristof Geeraerts, Raghen Business Park, Motstraat 30, B - 2800 Mechelen of mail naar 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 beslommeringen, 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 eerschavot, 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. 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: _____

69 776

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. 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 (VKB) 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.