

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

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

13

6e jaargang • Dug-Out nr. 13 • september 2003
Een samenwerking van de KBVB en Kluwer uitgevers

KLUWER



Raymond Goethals: de oude tovenaars heeft op alles een antwoord!

Coördinatieteam Luik

De jeugdopleiding van Germinal Beerschot

Wat is voetbalconditie?

Hoe bereidde KRC Genk het nieuwe seizoen voor

DUG-OUT

NR. 13 — SEPTEMBER 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

K. Geeraerts, J.-L. Donnay, P. Klinkenberg,
H. Mariman, H. Vermeulen, P. Van den Abeele,
Prof. W. Helsen, J.-M. 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 Lefebvre, 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 De oude tovenaars heeft op alles een antwoord!

4

Futurofoot Coördinatieteam in de provincie Luik

7

Jeugdvoetbal De jeugdopleiding van Germinal Beerschot

10

Dossier/Oefenstof Wat is voetbalconditie?

16

Reportage Hoe bereidde KRC Genk het nieuwe seizoen voor?

24

Thema / praktijk Quiz: de voetbalvragen en antwoorden

34



VOORWOORD

Vraag in het buitenland de naam van een Belgische trainer, en je kan er van op aan dat ze Raymond Goethals naar voor zullen schuiven. Een rijke carrière, een schitterend palmares, maar ook een gerespecteerd trainer. Nooit werd zijn contract vroegtijdig beëindigd, in het voetbal een prestatie op zich. Jean-Louis Donnay interviewde 'de oude tovenaars' en inderdaad, fasten your seatbelts.

Nadat de provincie Limburg zijn inbreng in het Futurofoot-project van Michel Sablon voorstelde, is het in dit nummer de beurt aan de provincie Luik. Opmerkelijk is hun alternatief, het ontwikkelen van jeugdvoetballers op basis van opleiding en openheid.

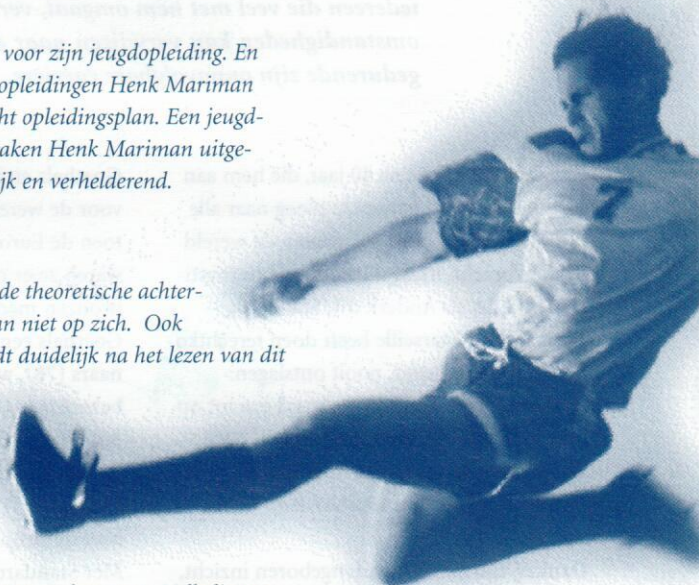
Germinal Beerschot kreeg van de ploeg rond Prof. De Knop een 'summa cum laude' voor zijn jeugdopleiding. En terecht. Het werk van directeur opleidingen Urbain Haesaert en Assistant directeur opleidingen Henk Mariman mag gezien worden. Een duidelijke visie, een herkenbare rode draad en een doordacht opleidingsplan. Een jeugdopleiding waar techniek en inzicht centraal staan en geënt is op de kinderen. We spraken Henk Mariman uitgebreid en hij ontleedt de jeugdopleiding volledig. Een gesprek met open vizier, duidelijk en verhelderend.

Herman Vermeulen en Peter Van den Abeele zetten hun eindsprint in en geven ons de theoretische achtergrond over snelheid en explosiviteit. Beide zijn bepalend in een wedstrijd, maar staan niet op zich. Ook kracht en coördinatie zijn belangrijk. Hoe we dit implementeren in de training wordt duidelijk na het lezen van dit artikel, aangevuld met heel wat oefenstof.

De technische en medische staf van KRC Genk ontving de redactie van Dug-Out tijdens de voorbereiding op het nieuwe seizoen. Hoe moet men een seizoen voorbereiden, wat laat je spelers tijdens hun vakantie doen, hoe is de trainingsopbouw en wat doe je tijdens de eerste training? Op deze en andere vragen werd een antwoord gegeven. Volledig open kaart. Testprocedures, thematrainingen, tips en zoveel meer... een interessante terugblik.

En tot slot verdelen we schitterende prijzen voor de winnaars van de quiz. Prof. Helsen heeft weer een paar nieuwe en moeilijke vragen gesteld en geeft duiding bij de vorige antwoorden. Wij wensen u niet alleen veel succes met de antwoorden op de quiz, maar ook veel leesplezier.

Kristof Geeraerts
Hoofdredacteur





De oude tovenaar heeft op alles een antwoord!

Jean-Louis Donnay, redacteur van *Le Soir*

De trainers die de UEFA-Pro-opleiding volgen treffen het wel. Het is zowel voor de studenten als voor de Federale Trainersschool een echte surplus dat iemand van het kaliber van Raymond Goethals deel uitmaakt van de jury van deze hoog aangeschreven opleiding van de Federale Trainersschool. Op zijn tweeëntachtigste verbaast de oude tovenaar iedereen nog met zijn alertheid en vitaliteit. Zijn geheugen en herinneringen doen iedereen die veel met hem omgaat, versteld staan. Raymundo heeft op alles een antwoord, doordat hij in alle omstandigheden kan verwijzen naar de talloze voorvallen die hij van dichtbij of van ver heeft meegemaakt gedurende zijn onnavolgbare carrière.

Een carrière van bijna 40 jaar, die hem aan het hoofd van de nationale ploeg naar alle uithoeken van België, Europa en de wereld heeft gebracht, maar die hem ook in prestigieuze clubs als Anderlecht, Standard, Bordeaux en Marseille heeft doen terechtkomen. Overal gegeerd, nooit ontslagen: Raymond is er steeds in geslaagd om tot op het einde van zijn contract aan te blijven. Zijn beroepsleven was er nochtans één vol moeilijkheden en struikelblokken.

Dankzij zijn listen, zijn aangeboren inzicht, zijn talent om het spel en iemands mentaliteit te doorgronden, en zijn buitengewone gave om het onvoorspelbare te voorzien en personen juist in te schatten, is Goethals er telkens in geslaagd om vele moeilijkheden te overwinnen of te omzeilen en zijn opdracht tot een goed einde te brengen. Met de nationale ploeg heeft hij overwinningen behaald in een tijd dat de kleine voetballanden slechts mondjesmaat werden bedeed.

De landen van het Oostblok waren voor de val van het communisme - en voor ze tot grote opluchting van de machtige armada's uit het Westen hun krachten versnipperden - geduchte tegenstanders. Het was toen dus heel wat lastiger om een kwalificatie in de wacht te slepen voor de eindfase van een grote competitie. Bovendien werden in de jaren 70 - toen de tovenaar zijn debuut maakte - voor het Europees kampioenschap slechts vier ploegen geselecteerd en voor de wereldbeker slechts zestien.

Goethals en zijn duivels kwalificeerden zich voor de wereldbeker van '70. Twee jaar later, toen de Europabeker in België plaatsvond, waren ze er ook bij en behaalden ze de bronzen medaille. Met Anderlecht veroverde Goethals eenmaal de beker der bekerwinnaars (78), werd hij eenmaal tweede in een bekerfinale (77), won hij twee Europese Supercups (77 en 79) en één kampioenschap van België (87), was hij 4 keer vice-kampioen (77, 78, 79, 89) en sleepte hij twee keer de Belgische beker in de wacht (88, 89). Met Standard speelde hij eenmaal de finale van de beker der bekerwinnaars (82) en veroverde hij tweemaal de landstitel (82 en 83).

Met Bordeaux werd hij vice-kampioen van Frankrijk. Daarna kwam de grote bevestiging met Marseille, waarmee hij driemaal achter elkaar de landstitel veroverde (1991, 92, 93), eenmaal tweede werd in een finale van de beker der landskampioenen (91) en eenmaal die beker won in 1993.

Tien jaar na die fabelachtige zege komen de Franse journalisten massaal afgezakt naar België om een interview af te nemen van Goethals, die ondertussen is uitgegroeid tot een symbool van het voetbal en door heel Marseille nog steeds op handen wordt gedragen.

Goethals is momenteel gepensioneerd, maar gaat nog helemaal op in zijn favoriete sport, die hij tot op het bot ontleedt. Fasten your seatbelts!

Raymond, wat denkt u van het afgelopen kampioenschap?

Raymond Goethals: "Kampioenschap? Welk kampioenschap? Een kampioenschap dat er geen was zou ik zeggen. Midden december was alles al gezegd in verband met de landstitel. Brugge was al kampioen vóór Kerstmis! Daarna kwamen de tragikomische gebeurtenissen rond Mechelen en Lommel die het gevecht tegen de degradatie volledig vertekend hebben. Als je uit een competitie het piment van de zalving en het zout van verbanning haalt, wat blijft er dan nog over? Niets of toch bijna niets. Vijf maanden lang heeft men zich moeten kietelen om te lachen. Wie is er geïnteresseerd in een wedstrijd waar men strijdt voor de vijfde of de zesde plaats in het eindklassement?"

Weerspiegelde de rangschikking de waarde van de ploegen?

Raymond Goethals: "Absoluut! Per slot van rekening kwam het erop neer dat Brugge cavalier seul speelde en dat Anderlecht zo goed en zo kwaad als het ging, volgde. Hopelijk is de komende competitie even wichtiger. Ik denk dat Standard er goed aan gedaan heeft om Bangoura en Kaklamanos binnen te halen. Het gaat om twee spelers met veel kwaliteiten op aanvallend vlak. Genk daarentegen loopt het risico geconfronteerd te worden met nieuwe tegenslagen doordat de club haar beste spelers, namelijk de gouden driehoek Skoko, Sonck en Dagano, heeft laten gaan, terwijl ze niet eens".

Europees speelt. Eens te meer zal het kampioenschap weinig te bieden hebben. En dat is jammer”.

Trond Sollied is verkozen tot trainer van het jaar. Een verdiende beloning?

Raymond Goethals: “De grootste verdienste van de Noor is dat hij trouw blijft aan zijn principes”.

En die zijn?

Raymond Goethals: “Hij heeft zich gedurende het hele kampioenschap aan een rationele 4-3-3 met twee buitenspelers gehouden waardoor hij het veld rationeel kon bezetten. In België heeft dat aantrekkelijke systeem ervoor gezorgd dat hij zijn visie kon doordrukken. Maar in het buitenland was het heel wat minder overtuigend. Om niet te zeggen dat het naïef was...”.

Maar Raymond, wat wil je daar precies mee zeggen?

Raymond Goethals: “Je treedt het Europese strijdpark niet binnen met een bloem in het geweer. Je moet elementaire voorzorgsmaatregelen nemen, in bepaalde omstandigheden in elk geval. Als je naar Lyon vertrekt met drie doelpunten voorsprong en ze halen je in, dan waarschuw ik voor een dreigend gevaar. Ik begin me vragen te stellen als in Moskou een gelijkspel volstaat om succes te hebben en ze verslaan je. En wanneer je thuis speelt tegen de reserveploeg van Barcelona en je moet buigen, dan vind ik dat een mislukking. Sollied was de trainer van het jaar in België. Maar dan alleen in België!”.

Aan wie zou u zelf die trofee hebben gegeven?

Raymond Goethals: “Ik vind dat Ariel Jacobs aan het hoofd van La Louvière prachtig werk heeft geleverd. La Louvière is een club met één van de kleinste budgetten, ten hoogste 100 miljoen oude Belgische frank. En toch slaagt ze erin om Europees te spelen en in de hoogste afdeling te blijven. Sommigen hebben wat minachtend gedaan over de bekerfinaleplaats van La Louvière. Ik zou hen eraan willen herinneren dat La Louvière Genk heeft uitgeschakeld, in het Fenixstadion nog wel; en in twee partijen Standard, een Standard dat een historische kans had om weer aan te knopen bij Europa. Je kan dus niet zeggen dat de Rouches niet gemotiveerd waren.

En toch is Jacobs erin geslaagd ze te verslaan en door te stoten naar de finale samen met een ploeg die zich eveneens in twee partijen ontdaan heeft van Anderlecht. Ik zou in het voorbijgaan er willen op wijzen dat een kwalificatie op basis van één match volgens mij veel minder betekent dan een kwalificatie op basis van een heen- en een terugmatch, aangezien in het laatste geval het toeval een veel kleinere rol speelt. Er zaten dus twee zeer verdienstelijke ploegen in de finale. En ook daar heeft Jacobs meesterlijk gehandeld, met zijn kleine wapens en zijn tactische troeven.

Net als in het kampioenschap heeft hij Sint-Truiden laten komen, heeft hij de ploeg verrast met een coun-

ter, vervolgens heeft hij ze verplicht om naar buiten te komen en alle risico's te nemen en uiteindelijk heeft hij dan de fatale slag toegebracht. Goed zo, zeg ik dan. Ik zou wel degelijk Ariel hebben aangeduid als beste trainer!”.

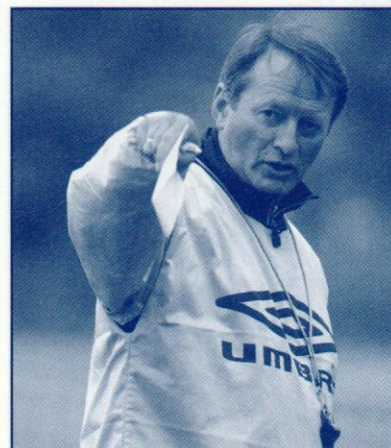
Heeft Aimé Anthuenis goed werk geleverd?

Raymond Goethals: “Hij heeft de verdienste dat hij aan de verjonging van het kader werkt. Hoewel hij het einde van de carrière van Wilmots alleen maar kon vaststellen, had hij nog twee à drie jaar op Verheyen moeten kunnen rekenen. Maar je moet je aanpassen aan de beslissing van de spelers. Aimé heeft een grote slag geslagen door het opdiepen van Buffel, een speler die krediet en geduld verdient. De verdediging laat te wensen over, maar wat vooral ontbreekt in de nationale ploeg is een zeer grote keeper. Ik heb het geluk gehad om te mogen werken met jongens als De Bree, Piot, Preud'homme, Bell en Barthez zodat ik goed kan inschatten hoe moeilijk het momenteel voor de bondscoach moet zijn om te steunen op een ijzeren achterhoede. Anthuenis houdt hardnekkig vol dat Simons daarin een sleutelement vormt. Hij heeft het recht om dat te denken, maar ik denk dat Timmy nog meer werk zou verrichten op het middenveld, waar nu Vanderhaeghe staat, die er niet jonger op wordt.

Dat gezegd zijnde moet ik toegeven dat we het slecht doen in het Europees kampioenschap. Nochtans hebben de tegenstanders niets van krijgshelden. Andorra of Estland verslaan stelt niets voor. Aan de ander kant hebben we 1 punt op negen gepakt tegen Kroatië dat volop aan het herstructureren is en Bulgarije dat in Sofia zonder Balakov en met een halve reserveploeg heeft gespeeld. Over de veelbesproken strafschop die Collina niet heeft toegekend, ben ik heel wat minder zeker dan de meeste waarnemers. Mbo Mpenza heeft net als Sonck de vervelende gewoonte om zich te laten vallen in het 16-metergebied. Dat zou wel eens de verklaring kunnen zijn!”.

Wat was het afgelopen seizoen de beste buitenlandse club?

Raymond Goethals: “Real Madrid heeft duidelijk met zijn geluk gespeeld. De club speelde een zeer slechte wedstrijd in Turijn. AC Milan heeft me ook niet overtuigd. Ze hebben de overwinning behaald zonder indruk te maken. Hun greep op het spel was niet te vergelijken met het overwicht van het grote AC dat in zes jaar tijd vier keer in de finale is geraakt. Juventus vond ik heel wat beter, maar de club mist een grote aanvaller. Trezeguet komt veel te weinig in het afwerkingsgebied en Del Piero is de voorspeler van alles of niets. Kortom Real Madrid blijft ontersprekelijk de beste ploeg van Europa”.



Ik vind dat Ariel Jacobs aan het hoofd van La Louvière prachtig werk heeft geleverd. La Louvière is een club met één van de kleinste budgetten, ten hoogste 100 miljoen oude Belgische frank. En toch slaagt ze erin om Europees te spelen en in de hoogste afdeling te blijven (Photonews).

Als je uit een competitie het piment van de zalving en het zout van verbanning haalt, wat blijft er dan nog over? Niets of toch bijna niets. Vijf maanden lang heeft men zich moeten kietelen om te lachen. Wie is er geïnteresseerd in een wedstrijd waar men strijdt voor de vijfde of de zesde plaats in het eindklassement?”

De grootste verdienste van de Sollied is dat hij trouw blijft aan zijn principes. Hij heeft zich gedurende het hele kampioenschap aan een rationele 4-3-3 met twee buitenspelers gehouden waardoor hij het veld rationeel kon bezetten. In België heeft dat aantrekkelijke systeem ervoor gezorgd dat hij zijn visie kon doordrukken.

Aimé Anthuenis heeft de verdienste dat hij aan de verjonging van het kader werkt. Aimé heeft een grote slag geslagen door het opdiepen van Buffel, een speler die krediet en geduld verdient (Photonews).





Ik denk dat Henry op dit moment nog beter presteert dan Ronaldo. De cijfers spreken voor zich: 20 doelpunten en 30 voorzetten. Dat is fabelachtig. Ik zie Frankrijk terug in de running komen voor Euro 2004 (Photonews).

Een 4-4-2 is tactisch gezien de beste optie, want die opstelling biedt de trainer een scenario met verschillende keuzemogelijkheden. In principe gebruiken alle grote clubs die opstelling: Real Madrid, Manchester, Juventus Turijn en AC Milan.

4-4-2 is zo flexibel dat men er alles mee kan doen. Als er bij balverlies moet worden verdedigd, wenden de 4 middenvelders al hun krachten aan om de bal terug in bezit te krijgen. Ze worden daarin bijgestaan door één van de aanvallers. De andere blijft vooraan.

De Pro-License is vooral interessant omdat ze de studenten confronteert met het buitenland. De school opent op die manier nieuwe horizons voor hen. Om het met de woorden van Jean Gabin te zeggen: "on sait qu'on ne sait jamais" (Photonews).



En de beste nationale ploeg?

Raymond Goethals: "Moeilijk te zeggen. Laat ons het niet hebben over de federatiebeker, want dat was een echte klucht. Alles bij elkaar genomen blijft Brazilië wel degelijk de nummer één van de wereld. Dat komt door de kwaliteit van elke afzonderlijke speler. Maar Frankrijk heeft nog steeds een zeer groot potentieel. De afgang in Azië moet als een ongeluk worden beschouwd. De ploeg komt er in ijlt tempo weer bovenop, voor een deel dankzij Henry, die samen met Ronaldo momenteel de beste speler ter wereld is. Ik denk dat Henry op dit moment nog beter presteert dan de Braziliaan. De cijfers spreken voor zich: 20 doelpunten en 30 voorzetten. Dat is fabelachtig. Ik zie Frankrijk dus terug in de running komen voor Euro 2004. Ik zou er ook op willen wijzen dat Portugal dan op eigen terrein speelt en wel eens voor een verrassing zou kunnen zorgen.

Maar ik vraag me altijd af hoe het komt dat Nederland zoveel moeilijkheden heeft om door de voorronden te komen. De Nederlandse ploeg beschikt op aanvallend vlak over een ongelooflijk potentieel. Anthuenis verdient alle lof omdat hij zich met Sonck en de Mpenza's in de strijd begeeft, terwijl onze noorderburen over kerels beschikken als Overmars en Kluivert van Barcelona; Hasselbaink, de beste schutter van Chelsea; Van Hooijdonck, de superster van Feyenoord; Makaay, spelmaker nummer één van La Coruña en Europa en nu bij B. Munchen; Van Nistelrooy, de schrik van Manchester! Met al die overvloed vind ik het een schandaal dat Nederland niet op de wereldbeker aanwezig was.

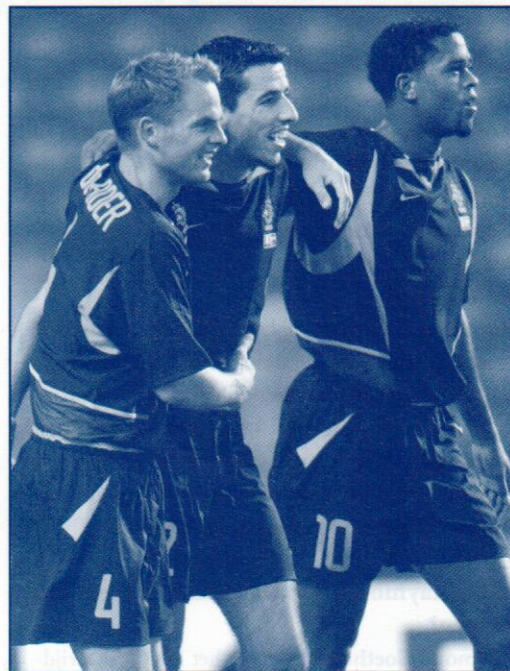
Van Gaal kon niet anders dan weggaan, terwijl Rijkaard de waardigheid had om na de onrechtvaardige nederlaag tijdens Euro 2000 zelf zijn ontslag te geven. Ook toen, met die strafschoppengeschiedenis, waren de Nederlanders de koningen van de verspillen."

Is volgens u op tactisch gebied 4-4-2 de ideale optie?

Raymond Goethals: "Ja, want die opstelling biedt de trainer een scenario met verschillende keuzemogelijkheden. In principe gebruiken alle grote clubs die opstelling: Real Madrid, Manchester, Juventus Turijn en AC Milan. Het meest open is natuurlijk het spel van Real Madrid, daarna komt dat van Manchester.

Het meest gesloten spel is dat van Juventus. Het zou praktisch onkwetsbaar zijn als het vooraan over een zeer grote aanvaller zou beschikken.

4-4-2 is zo flexibel dat men er alles mee kan doen. Als er bij balverlies moet worden verdedigd, wenden de 4 middenvelders al hun krachten aan om de bal terug in bezit te krijgen. Ze worden daarin bijgestaan door één van de aanvallers. De andere blijft vooraan. Bij balbezit komen de twee achterste lijnen in



Met al die overvloed van spitsen vind ik het een schandaal dat Nederland niet op de wereldbeker aanwezig was (Photonews).

blok naar voor. Twee middenvelders moeten dan wel de infiltratie naar voor vermenigvuldigen zoals Davids en Nedved dat zo voorbeeldig doen bij Juventus".

Wat beweegt u om op uw leeftijd nog achter de lessenaar plaats te nemen in de trainers-school?

Raymond Goethals: "Ik ben altijd zeer geboeid geweest door mijn vak. Het boeit me bovendien enorm om van gedachten te wisselen met jonge trainers, naar hen te luisteren, hen raad te geven en tussen te komen in hun gesprekken, vooral dan als het over tactiek gaat. Door regelmatig naar de Federale Trainersschool te gaan blijf ik contact houden met de vereniging waarin ik 36 jaar van mijn leven heb doorgebracht. Op het allerhoogste Belgische en Europese niveau".

Betekent de beroepslicentie een vooruitgang?

Raymond Goethals: "De licentie is vooral interessant omdat ze de studenten confronteert met het buitenland. De school opent op die manier nieuwe horizons voor hen. Om het met de woorden van Jean Gabin te zeggen: "on sait qu'on ne sait jamais". Zelfs op mijn leeftijd leer je nog bij. Ieder jaar komt er nieuwe informatie bij, vooral dan op het vlak van de wetenschappelijke voorbereiding. Tijdens de jongste stage in Spa werd ons werk beoordeeld door een Nederlandse examinator van de UEFA.

Dat bewijst dat we zeer ernstig worden genomen en dat de diploma's niet op om het even welke manier worden rondgedeeld. Ik heb zeer goede herinneringen aan ons bezoek aan Juventus. Het gesprek dat we met Lippi hadden, was zeer verrijkend zowel voor mezelf als voor de 20 kandidaten voor de opleiding. Ook Bettiga vertelde ons interessante zaken over de organisatie van zijn club".

Coördinatieteam in de provincie Luik

Patrick Klinkenberg, Coördinator Luik

In ons vorig nummer stelden we een belangrijk Futurofoot-project voor, namelijk de coördinatie-teams. De provincie Limburg werd reeds voorgesteld. Zie hier het verhaal en het project van de provincie Luik. Dit project is erop gericht om jongeren, ouders, clubverantwoordelijken, supporters, overheid en lesgevers bewust te maken van de evolutie van technieken en doelstellingen die gepaard gaan met een opleidingsproject. Dit alles aangepast aan de behoeften van onze kinderen en van het moderne voetbal, op alle mogelijke niveaus. Tevens heeft de Federatie zes actieplannen uitgewerkt om deze onontbeerlijke taak in de evolutie van ons voetbal tot een goed einde te brengen. Dit project kadert in het actieplan dat tot doel heeft om onze jeugd te betrekken bij aangepaste programma's met plezier en persoonlijke ontplooiing als drijfkracht achter onze actie. Voor de provincie Luik sluit onze taak aan bij de opleiding van de jongeren en hun lesgevers, en bieden wij hulp bij de ontwikkeling van structuren en onderlinge relaties tussen clubs.

Wie zijn de mensen op het terrein?

Onze opdracht bestaat erin de visie van de Belgische Voetbalfederatie bekend te maken. Die berust op fun en opleiding, met het kind als middelpunt. Wij stellen theoretische en praktische presentaties voor die niet alleen gaan over de spel filosofie die voetbal voorstelt als middel tot opleiding en opvoeding, maar ook over de methodologie van de Federatie die is opgevat rondom didactische matchvormen en coaching. We hebben ook veel aandacht voor het opbouwen van een relatie met de clubverantwoordelijken die is gestoeld op uitwisseling, zowel wat algemene aanpak betreft als voor de opleidingsdoelstellingen. Desgevallend werken wij samen aan het opzetten van de nodige structuren om te komen tot een coherente en methodische opleiding. We organiseren ook thema-avonden en congressen m.b.t. de opleidingsbehoeften van onze jongeren (de zone, diverse technisch-tactische aspecten, benadering van de fysieke voorbereiding...). Bovendien zorgen we voor begeleiding van clubs in hun relatie met de politieke overheden die nuttig zijn voor het welslagen en de ontwikkeling van hun opleidingsproject.

Matchen: andere aanpak!

Wij moedigen ook een andere aanpak van het voetbal in onze jongerencategorieën aan, waarbij het terrein niet langer als een oorlog-

sterrein wordt beschouwd, maar wel als een uitgelezen plek om te leren, ontmoeten en delen. Zo proberen we, naar het Franse voorbeeld, in de marge van de traditionele organisatie van onze weekendontmoetingen, 'platformen' te ontwikkelen waar spelers, lesgevers, ouders en clubleiding samenkomen om te spelen en te leren in een gezellige sfeer.

Synergie tussen clubs

Verder hebben we nog steeds aandacht voor de ontwikkeling van onze functie als stimulans, ook voor contacten tussen clubs die interesse hebben voor een opleidingsproject of andere mogelijkheden (infrastructuren, spelers...).

Hoe we elke dag te werk gaan

Na een eerste contact met de sportverantwoordelijke van een club, waarbij we de behoeften in kaart kunnen brengen, spreken we af welke richting we uit willen gaan en stellen we een planning op voor ontmoetingen met lesgevers en spelers. Aanvankelijk geven we een presentatie van de algemene aanpak van het Futurofoot-project, waar ook de verantwoordelijken van clubs uit de buurt worden uitgenodigd die eveneens interesse hebben voor het project.

In een tweede fase ontmoeten we een welbepaalde categorie om dieper in te gaan op de

specifieke kenmerken ervan en illustreren we de ontmoeting met een voorbeeldtraining. Bij een derde stap betrekken we de lesgevers bij het project om zo snel mogelijk vaardigheden te kunnen overbrengen; met alle lesgevers samen bereiden we een sessie voor die de teamverantwoordelijken onder ons toezien oog en in aanwezigheid van al hun collega's zullen geven. Uiteraard wordt elke activiteit gevolgd door een debriefing en een erg interessant vragenurtje.

Na dit alles gebeurt het vaak dat mensen ons vragen om actief betrokken te blijven in de andere categorieën van de club en betrekken de naburige clubs ons geregeld bij hun eigen structuur. Wij blijven steeds beschikbaar voor alle mogelijke inlichtingen of bepaalde problemen waarmee elk individu van een club in het Futurofoot-project geconfronteerd kan worden, en we proberen zo het project duurzaam te maken.

Informeren, overtuigen en de drang naar opleiding aanwakkeren

Het is niet alleen onze bedoeling om te informeren maar om tevens de verantwoordelijken en lesgevers te overtuigen van en actief te betrekken bij de filosofie van het project. En misschien willen we ook wel mensen aanzetten om hun opleiding nog verder door te trekken via de school voor trainers.

Contact met ons opnemen

Voor alle bijkomende inlichtingen kunt u steeds bij ons terecht op het nummer 0497/90.87.67 (Patrick Klinkenberg, Projectcoördinator) of het nummer 0495/23.19.93 (Gabriel De Luca, Assistent-Projectcoördinator).

De categorie van de duiveltjes: voetbal voor beginners

In de provincie Luik moedigen we een andere aanpak van beginnelingenvoetbal aan. De spelers trekken niet langer 'ten strijde' op een soort slagveld maar beschouwen het voetbalterrein als de plaats bij uitstek om te leren, delen en anderen te ontmoeten. Naar het voorbeeld van onze zuiderburen proberen wij, naast de traditionele weekendmatches, platformen op te zetten waar spelers, lesgevers, ouders en clubleiding samenkomen om te spelen en leren in een gemoedelijke sfeer.

Een alternatief ontwikkelen op basis van opleiding en openheid

Wij pleiten voor een opleidingsbenadering waarbij de competitiegeest geen hinderpaal vormt voor de harmonieuze ontwikkeling van de beginnening, zowel op gevoelsmatig vlak als wat het aanleren van het spel betreft. Beginners zijn erg kwetsbaar en in volle ontwikkeling, vrolijk en enthousiast. Kinderen die houden van spelletjes en van spelen. Vergeet niet: een kind is iets anders dan een kleine mens!

Doelstellingen van vooropleiding

We zijn ervan overtuigd dat dit soort organisatie zorgt voor een doeltreffende ontwikkeling op het vlak van onmisbare voorkennis voor een harmonieuze evolutie naar de hogere categorieën en opleiding. Ze maakt dat de doelstellingen worden gehaald die iedere lesgever moet hebben bij de vooropleiding voor elk van de kinderen in zijn groep. Wij leggen de nadruk dan ook op het aanleren van de grondbeginselen, op sportieve training en gedrag in groep, en betuigen nooit de zin voor initiatief; we laten de jongere een keuzevrijheid waardoor hij een maximum aan spelervaringen kan opdoen. De lesgever moet aanzetten tot een harmonieuze ontwikkeling waarin zowel het individuele ritme als de voetbalmerken van elk individu een plaats moeten krijgen.

Troeuen van de afwisseling tussen spel en tussentijdse training

Dit soort organisatie in de vorm van platformen laat mensen het voetbal ontdekken via het spel en biedt de mogelijkheid om alle kinderen te laten meedoen in een prettige sfeer. Daarbij wordt de algemene ontwikkeling van het kind gewaarborgd, want onze hoogste prioriteit is spelen in verhouding tot wat er op het spel staat. De toegevoegde waarde van de organisatie in niveaus schuilt in het feit dat de kinderen vooruitgang boeken in een activiteit waaraan ze plezier beleven en die hun zelfvertrouwen schenkt, in combinatie met afwisseling en de tijd die ze nodig hebben om te kunnen spelen.

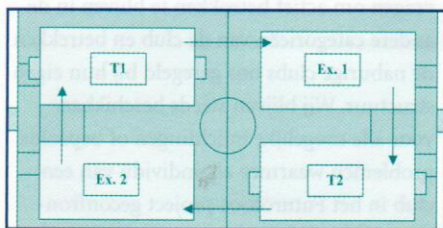
Positieve gevolgen voor elke beginnening

Elk kind leert de spelregels te ontdekken en respecteren en daarmee ook de regels van het leven. Het zal plezier beleven en zich ontplooiën in een groep, met waardering en respect voor anderen. Dat gebeurt in een kader waar leren en persoonlijke ontwikkeling worden aangemoedigd want de volwassenen – lesgevers en ouders – zijn steeds minder gericht op resultaten, maar zijn gevoeliger en hebben meer aandacht voor de vooruitgang van elk kind.

Voorbeeld van een organisatie in platformen

Zes ploegen van acht spelers worden uitgenodigd om deel te nemen aan een spelfase waarbij de nadruk wordt gelegd op ontmoeting en opleiding. Vanuit praktisch oogpunt is het speeloppervlak verdeeld in vier zones waarvan er twee zijn voorbehouden voor de spelvormen en de andere voor tussentijdse oefening. Om het kwartier gaat elke ploeg één post vooruit en zo krijgt elke speler een uur spelvorm en een half uur tussentijdse oefening. Elke lesgever helpt mee bij de leiding over de spelvormen en de tussentijdse oefeningen, hetzij door zijn ploeg te volgen, hetzij door de leiding van een bepaalde post voor zijn rekening te nemen, wat wij overigens aanbevelen. Naar onze mening is het van cruciaal belang om het accent te leggen op positieve en opvoedkundige coaching. Er moet iemand worden ingeschakeld die de tijd in de gaten houdt en het verloop van de rotaties in goede banen leidt.

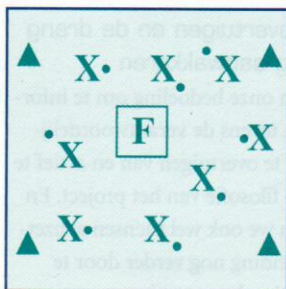
Oefenstof



Figuur: indeling van het speelveld.

Op het volledige voetbalveld worden vier velden gemaakt, elk met een afmeting van 40 op 25 meter. Op elk veldje staan twee verplaats-

bare doelen (van 5 op 2 m) welke in de grond worden vastgemaakt. Als tussenvormen worden er verschillende prikkels aangeboden: oefeningen voor de psychomotoriek, techniekopdrachten, reactiesnelheid...



Cijferspel

Doel - In deze oefening leren we de speler dat hij zich niet mag fixeren op de bal, dat hij niet naar de bal aan de voet moet kijken maar naar de omgeving rond zich.

Organisatie - Elke speler heeft een bal, acht spelers worden verdeeld op een terrein van 10 op 10 meter.

Benodigheden - Acht ballen, vier kegels en vier hesjes met verschillende kleuren.

Beschrijving - Elke speler leidt de bal steeds op een andere wijze in de afgebakende zone en houdt oogcontact met de trainer die zich in de zone bevindt. De trainer toont verschillende getallen met de vingers welke de spelers moeten herkennen en luidop aan de trainer roepen. Hierdoor moet de aandacht verplaatst worden van de bal (en de voet) naar de trainer die zich steeds verplaatst in de afgebakende zone.

Varianten

- We geven de spelers een opleg, laten hen reeds gekende baloefeningen doen terwijl ze oogcontact blijven behouden met de trainer. We kunnen de speler ook vragen een dribbel uit te voeren nadat hij het cijfer herkend heeft. Elke dribbel staat voor een ander cijfer.
- De trainer legt aan de vier kegels een hesje van een andere kleur, zo krijgt elke kegel een kleur. De

trainer toont geen vingers meer, maar toont een hesje van een bepaalde kleur. De spelers moeten onmiddellijk reageren en met de bal aan de voet dribbelen naar de kegel met het hesje van de aangeduide kleur ligt. De speler moet zich fixeren op de kegel en niet op de bal. Eenmaal aangekomen aan de kegel zal de speler een bepaalde opgelegde oefening uitvoeren die hij reeds kende of die tijdens de training wordt aangeleerd.

Psychomotorische oefening: circuit

Doel - De volgende oefening heeft als doel om het evenwicht te verbeteren, de coördinatie, het leren volgen van een opgelegd parcours, lateralisatie, verschillende verplaatsingen en richtingsveranderingen.

Organisatie - Er staan twee oefenateliers parallel naast elkaar, zoals je kan zien op de tekening. Aan elk atelier staan 4 spelers.

Benodigdheden - 8 hoepels, 2 paaltjes, 1 elastiek, 8 kegels, 8 bakens en 6 ballen.

Beschrijving - De spelers vooraan het atelier starten gelijktijdig om het parcours af te leggen. Eerste opdracht is om met beide voeten gelijktijdig in de hoepels te springen met de bal in de handen. Met de bal in de handen wordt er over een elastiek gesprongen, daarna onder elastiek gekropen. Daarna gaat de speler verder met de bal aan de voet en slalomt hij eerst voorwaarts, bij het terugkeren achterwaarts (in het opgaan met de rechtervoet, in het terugkeren met de linkervoet).

Varianten

- De sprongen in de hoepels zijn verschillend: op één been hinkend, op verschillende benen hinkend, afwisselend voeten samen en hinkend,...
- Dribbelen met de bal. Wisselen van grootte van bal (volleybal, tennisbal, luchtballon...), werken met één hand, verschillende parcours aanleggen,...
- Slalom: met 2 voeten, met 1 voet,...

Reactiespelletjes

Doel - Ook in dit spel trachten we verschillende eigenschappen aan te leren en te prikkelen.

De carroussel

Organisatie - 8 spelers, verdeeld in twee groepen van 4. De ene groep van vier spelers staat over elkaar (5 meter tussen).

Benodigdheden - 4 ballen, 4 bakens om het veld af te bakenen.

Beschrijving - Elke speler werpt de bal verticaal omhoog en tracht de bal van zijn buur te controleren met de handen (op voorhand werd de draairichting aangegeven door de trainer).

Concentratie en observatie aanscherpen, omgaan en samenwerken met ploegmaats, psychomotorische ontwikkeling. Het competitie-element wordt in deze oefening verwerkt, dit alles op een ludieke wijze, het blijft een spel.

Leven en dood

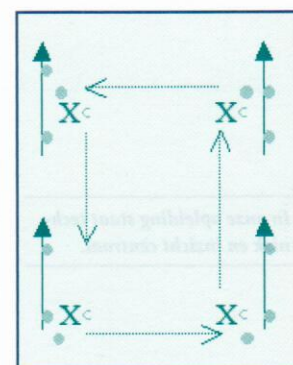
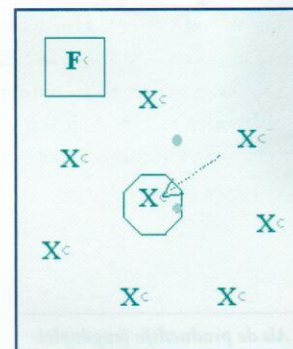
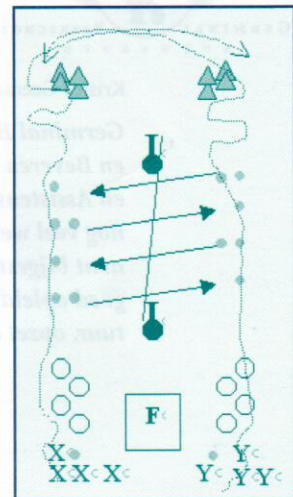
Organisatie - 8 spelers, waarvan er één speler centraal staat, met de bal in de handen. De 7 andere spelers vormen een cirkel rond de centrale ploegmaat.

Benodigdheden - 1 bal en een hoepel waar de centrale speler in staat.

Beschrijving - Centraal in de hoepel trapt de speler de bal en roept een naam van een medespeler die aan de cirkel staat. Deze persoon tracht de bal zo snel mogelijk te controleren en in zijn bezit te hebben.

Varianten

- Controleer de bal met de handen, controleer de bal met de voeten, controleer de bal met de dij, controleer de bal met de borstkas, controleer de bal met het hoofd. Pas eventueel de grootte van de bal aan.
- Je kan het spel ook spelen met twee ploegen van vier spelers die tegenover elkaar staan, gescheiden door vier kegels. De bal wordt van het ene kamp naar het andere geworpen. Indien de bal goed gecontroleerd wordt krijgt men een punt, indien een slechte controle wordt uitgevoerd krijgt men een minpunt.



Varianten

- De bal controleren met de voet.
- Dezelfde oefening kan per 5 ook uitgevoerd worden, waarbij de vijfde speler centraal wordt geplaatst. Hij krijgt de opdracht om één van de ballen te controleren zodat hij de cirkel terug kan verlaten. De speler die er niet in slaagde om een bal te recupereren neemt centraal in de cirkel plaats.

Centrale missie in deze training: het plezier om iets aan te leren en het samen vooruitgaan.



De jeugdopleiding van Germinal Beerschot

Kristof Geeraerts, hoofdredacteur *Dug-Out*

Germinal Beerschot scoorde met zijn jeugdopleiding zeer goed op de eerste QIK-foot audit. Samen met Genk en Beveren behaalde de club de hoogste score, een summa cum laude. Directeur Opleidingen Urbain Haesaert en Assistent Directeur Opleidingen Henk Mariman waren dan ook tevreden met de score, maar beseffen dat er nog veel werk aan de winkel is. Een jeugdopleiding is immers nooit af, is steeds in ontwikkeling en zal permanent bijgestuurd moeten worden. Maar wat maakt hun opleiding zo speciaal en waarom is jeugd kwalitatief goed opleiden een must? We zochten Henk Mariman op in Antwerpen en kregen een beter inzicht in de structuur, opzet en rode draad van de jeugdopleiding van Germinal Beerschot.

Henk Mariman: "De manier hoe de doorlichting werd aangepakt was zeer professioneel. Het was duidelijk dat Prof. De Knop, Hugo schoukens en Jo Van Hoecke de intentie hadden om het jeugdvoetbal te verbeteren. Het instrument is, desondanks het om de eerste audit ging, in de diepte uitgewerkt. Het is een uitstekend hulpmiddel om een jeugdopleiding te structureren. Indien ze erin slagen om een praktisch gedeelte te integreren kan dit instrument het Belgisch jeugdvoetbal een dienst bewijzen".

Productielijnen

"In weze heb je 2 productielijnen in een voetbalclub. Enerzijds het transferbeleid, anderzijds de jeugdopleiding. Beide plukken een deel van het clubbudget weg. De prioriteit bij de meeste clubs ligt bij de eerste productielijn: de transfers. De tweede productielijn krijgt vaak minder aandacht. Als je het bedrijfsmatig benaderd is dat onbegrijpelijk. Jaarlijks investeren in een productielijn die helemaal niet prioritair is, lijkt me in het gewone bedrijfsleven niet haalbaar.

In interviews op TV hoor je dan dat investeren in goedkope buitenlanders de enige manier is om te overleven. Daar ben ik het niet mee eens. De beste manier is een combinatie van de 2 productieprocessen! Een fundament met eigen jeugdspelers heeft zijn rendement al meermaals bewezen: de kampioenstitel van Lierse met Gerets op Belgisch niveau. Het succes van Ajax in 1995 (Kluivert – Seedorf – Davidts,...) en ook Manchester United hedendaags (Scholes, Beckham, de gebroers Nevill,...) bewijst dat jeugdopleiding een optimaal rendement kan hebben.

Geen enkele club in België kan op dit moment een traditie in jeugdopleiding claimen. Het rendement

van een opleiding is er pas echt na 8 – 10 jaar en niet na 4 – 5 jaar zoals vaak wordt aangegeven. Tot nu toe heeft geen enkele club 8 jaar na elkaar echt prioriteit aan zijn jeugdopleiding gegeven".

Fundamentals

"We gaan er te vaak vanuit dat de huidige invulling professioneel is, maar in de praktijk zijn er heel wat werkpunten. Ik heb voor mezelf een lijstje opge maakt waarbij de belangrijkste fundamentals, die garant staan voor een jeugdopleiding op niveau, opgesomd staan. Deze fundamentals zijn de basis van de werking en absoluut onaantastbaar. Indien een van deze pijlers in vraag wordt gesteld, kan je je afvragen of het zin heeft om voor de kaart jeugd te kiezen.

- 1/ de plaats van de jeugdopleiding binnen de club
- 2/ de technische visie /uitwerking
- 3/ de scouting (niveau van de spelers)
- 4/ het niveau van de trainersstaf
- 5/ de staat van de velden
- 6/ het trainingsmateriaal

Een goed voorbeeld is Ajax, jaren geleden. De accommodatie rond 'De Meer' zag er ietwat aftands uit, maar de 6 pijlers waren absoluut aanwezig! Deze 6 pijlers zijn bepalend, alle andere onderdelen zijn ook belangrijk, maar zie ik meer ondersteunend".

Germinal Beerschot

Opleidingsplan centraal

"De basis van onze jeugdopleiding is ons opleidingsplan. Het plan baseert zich op de verschillende cognitieve ontwikkelingsfasen van een kind. Van daaruit hebben we een drie stappenplan uitgewerkt voor de

Als de productlijn jeugdopleiding geen prioriteit is, ben je aan het speculeren tot dat ene talentje van de band komt, een heel duur talentje.

In onze opleiding staat techniek en inzicht centraal.

verschillende leeftijdscategorieën: onder de 10 jaar, de 10 – 14 jarigen en de 14 – 18 jaar. Vervolgens hebben we karakteristieken bepaald. Uiteraard willen we in al onze leeftijdscategorieën aanvallend voetbal brengen.

Dit brengt het meeste ontwikkeling mee! Vervolgens hebben we ook heel specifieke kenmerken per leeftijdsgroep aangestipt. Bij de jongere jeugd zijn de karakteristieken vooral naar het ontwikkelen van het voetbalvermogen gericht (bijvoorbeeld het domineren van het duel 1 : 1). Bij de oudste leeftijdsgroep moeten de spelers leren omgaan met de speelwijze van de tegenstander, zonder de eigen spel filosofie te wijzigen.

Met deze karakteristieken zijn we op zoek gegaan naar een opstelling. Gezien onze link met Ajax Amsterdam, was de 1 : 3 : 4 : 3 ideaal. Deze formatie heeft voor spelers onder 14 jaar de beste ontwikkelingsmomenten. Met 4 verdedigers in de zone spelen bij de jongste leeftijdsgroepen is nefast voor de ontwikkeling van balbezit. Kinderen zijn pas vanaf C1 (-14) rijp om in een 4 mans organisatie te functioneren. Daaronder moeten ze vooral hun voetbalvermogen beïnvloeden. Het is beter een verdediger door te schuiven naar het middenveld en hem daar onder hogere druk te laten spelen.

Hoe je het draait of keert: een 4 mans verdediging is een te verdedigende versie voor jonge jeugd. Pas vanaf -15 schakelen we over op 1 : 4 : 3 : 3. Deze leeftijdsgroepen sluiten kort aan bij volwassenen-voetbal, waar toch vaak voor een 4 mans verdediging wordt gekozen. De spelers hebben het individueel verdedigen uitgekniemd en zijn klaar om met 4 verdedigers te spelen. Logisch, want met 4 is het makkelijker dan met 3 verdedigers. Als laatste stap hebben we aan elke positie taken en functies verbonden".

De techniek -en de speelwijzemetode

"We hebben per leeftijdsgroep een visieboek uitgewerkt. In deze visieboeken staan de methodes heel leeftijdseigen uitgewerkt. In praktijk zijn er heel wat methodes bekend (KBVB methode – Zeister visie – Wiel Coerver – De spelgerichte methode,...). Bij het uitwerken van een methode zijn we onze eigen weg gegaan. Vanuit de praktijkervaring zijn we tot 2 methodes gekomen.

1/ De speelwijzemetode

In deze methode leren we de spelers omgaan met onze speelwijze (1 : 3 : 4 : 3). Deze manier van werken vormt de ruggegraat van de opleiding. In deze trainingen bepalen we hoe we bepaalde posities (de spelers) individueel willen beïnvloeden. Je kan jeugd leuk individueel trainen, maar als er geen speelwijze aan verbindt, train je in het ijl! Deze methode hebben we in een aantal modules verwerkt.

De basismodules:

1. de opbouwmodule: de opbouw van de keeper en de verdedigers



2. de flankmodule: de buitenspeler en de variaties op de flank
3. de aanvalmodule: het aanspelen van de aanvallers
4. de module verdedigen: de basisprincipes van het verdedigen

en nog 3 supplementaire modules:

5. de omschakelingmodule : de omschakeling
6. de module druk zetten op de helft van de tegenpartij: hoe en waar zetten we de tegenstander onder druk
7. de middenveldmodule: het trainen van de middenvelders in betrekking tot andere spelers

De eerste 4 modules komen steeds aan bod, de supplementaire modules worden getraind vanuit de wedstrijdevaluatie. Voor elke module hebben we de GBA coachprikkeles uitgewerkt en oefenvormen uitgewerkt. Vervolgens hebben we de mogelijke werkpunten uit de wedstrijd gehaald en deze op papier

De basis van onze jeugdopleiding is ons opleidingsplan. Het plan baseert zich op de verschillende cognitieve ontwikkelingsfasen van een kind. Van daaruit hebben we een drie stappenplan uitgewerkt voor de verschillende leeftijdscategorieën (Henk Mariman).

Er wordt teveel aandacht geschonken aan de 4 mans verdediging en het spelen in zone.

Een methode zonder speelwijze is geen methode.



Gezien onze link met Ajax Amsterdam, was de 1 : 3 : 4 : 3 ideaal. Deze formatie heeft voor spelers onder 14 jaar de beste ontwikkelingsmomenten.

2/ De techniekmethode

Stellen dat kinderen enkel te beïnvloeden zijn via wedstrijdvormen is onjuist. Wedstrijdvormen moe-

Met 4 verdedigers in de zone spelen bij de jongste leeftijdsgroepen is nefast voor de ontwikkeling van balbezit (Photonews).



Hoe je het draait of keert: een 4-mans verdediging is een te verdedigende versie voor jonge jeugd (Henk Mariman).

ten de basis zijn, maar er kunnen heus andere accenten gelegd worden. In de techniekmethode maken we de spelers fijngevoeliger.

Daarvoor voorzien we pass- en trapvormen, duelvormen, balvaardigheidsvormen, etc. Het woord 'techniekmethode' betekent niet dat we enkel techniek trainen. Nee, we gaan heel herkenbare wedstrijdssituaties omtoveren tot functionele techniektrainingen. We starten met geïsoleerde techniekvormen, waar we langzamerhand meer de tegenstander in verwerken.

Je zou beide methodes met elkaar kunnen verweven (en in de praktijk doen we dat soms ook). Toch is het voor jeugdspelers veel duidelijker als je ze uit elkaar haalt en apart traint.

Vervolgens hebben we alles wat te maken heeft met de wedstrijd of training kritisch bekeken en leeftijds-eigen aangepast. Wedstrijdvoorbereiding, coaching, cooling-down, warming-up,... alles hebben we onder de loep genomen".

De warming-up

"Bijvoorbeeld: een traditionele warming-up kennen we bij de - 10 niet. Onder de 10 jaar zien wij een warming-up als extra trainingstijd. We ontwikkelen een heel specifieke techniekopwarming waar balvaardigheidsoefeningen, trapvormen en de 1 tegen 1 situaties centraal staan. Bij elke leeftijdsgroep heb je bepaalde sterke punten en bepaalde werkpunten. Onder de 10 jaar ben je bijvoorbeeld heel vatbaar voor aanleren van techniek. Daarom focussen we ons veel op technische trainingen en trachten we het voetbalvermogen te optimaliseren.

Bij spelers tussen 10 en 14 jaar gaat het vooral om het 'aanleren van 11 : 11'. De warming-up in deze leeftijdsgroep is afgestemd op de speelwijzettraining. Als we starten met de opbouwmodule, dan verwerken we in de warming-up vormen waarin de

opbouw centraal staat. Zo leren de spelers sneller onze principes bij 11 : 11.

Bij de oudste leeftijdsgroep, waar willen winnen meer overgaat naar moeten winnen en de sterkte - zwakteanalyse van je eigen ploeg en de tegenstander centraal staat, zorgt de warming-up er effectief voor dat spelers klaar zijn om een wedstrijd te spelen. De warming-up moet zich daar meer op eerste ploeg niveau afspelen.

Zo een visie ziet er leuk uit op papier, de uitdaging is om ze interactief te maken tussen de trainers. De sterkte van de GBA opleiding is de instelling van onze coaches. Onze trainers zijn heel kritisch t.o.v. zichzelf en de anderen. Ook de visie wordt constant in vraag gesteld. We hebben wekelijks een technische staf voor elke leeftijdsgroep.

In de kern van deze vergadering wordt vooral aan het sporttechnische aandacht geschonken. In deze vergadering brengen we allerlei items naar voor, geven opdrachten aan de trainers, doen evaluaties, laten de trainers een voorstelling doen,... De ingesteldheid in deze vergaderingen is de drager van onze opleiding.

Tweemaal per jaar hebben we met alle trainers een zeer uitgebreide evaluatie over onze opleiding. Tijdens de laatste bijeenkomst hadden we 22 stellingen geponeerd over eventuele minpunten aan onze jeugdopleiding, zuiver technische aangelegenheden. We hebben 6 punten kunnen bespreken en aanpassen, de andere punten zullen we bij de start van het nieuwe seizoen aanpakken, zodat we ook op deze vlakken beter kunnen scoren.

Het blijft belangrijk dat je steeds kritisch blijft over de werking en kijkt hoe je positieve veranderingen kunt aanbrengen. Het model is steeds in beweging. Hoe kunnen we de juiste prikkels aan onze voetballers en trainers geven? Merken we bijvoorbeeld dat de organisatie bij balbezit tegenpartij niet goed zit of we bij spelhervattingen te veel doelpunten slikken? Maken onze buitenspelers voldoende acties? Geven we de spelers voldoende bewegingsruimte?... De ervaring van directeur opleidingen Urbain Haesaert waakt erover dat we voldoende realisme houden in onze manier van werken".

Looptraining voorbijgestreefd

Looptraining ziet er heel spectaculair uit, maar we moeten ons afvragen of het voldoende rendement haalt binnen een jeugdopleiding. Op zich is specifieke looptraining voorbijgestreefd. In het voetbalspel is de tegenstander en de bal in combinatie met elkaar een grote weerstand. Een speler die op volle loopsnelheid een voorzet moet trappen met een tegenstander in de rug heeft niets aan een goede loopscholing met een goede knie-inzet en armen 90°. Looptraining moet voetbal-

Bij het ontwikkelen van methodes moet je vertrekken vanuit de mogelijkheden van het kind.

Natuurlijk kan je kinderen individueel technisch trainen. Zolang er maar een relatie is met de wedstrijd, sprake is van een positiegerichtheid en zin voor realisme.

Er wordt heel wat trainingstijd verloren met een onbenutbare warming-up.

training zijn. Een jeugdspeler heeft meer aan correcties in voetbalsituaties dan van die geïsoleerde atletiektrainingen. Het aspect inzicht speelt een heel belangrijke rol in voetbal. Tikspelen daartegen zijn in beperkte mate wel aan te bevelen. Ze stimuleren de bewegingervaring en de beleving enorm. Op 2 – 3 trainingssessies in de week zou ik uitsluitend voetbaltraining doen!

Organisatie

“Een groot voordeel in onze club is het bestaan van een onmiddellijk verticale rechte lijn naar boven, dit betekent dat wij onmiddellijk afhankelijk zijn van de algemene directeur. Alledaagse dingen kunnen vrij snel worden opgelost. De positionering van de jeugdopleiding in het cluborganigram is goed uitgedacht. In onze doorlichting bleek dat de directeur opleidingen ook op de directieraad dient aanwezig te zijn. Urbain Haesaert is nu wekelijks aanwezig op de directieraad.

Het middenmanagement van een club heeft nood aan een sportieve cel. Deze sportieve cel houdt zich niet alleen bezig met het eerste elftal. De hele voetbaltechnische uitwerking van de gehele werking dient erin vervat te zijn.

Jeugdopleiding is een apart vak. Laatst las ik van een jeugddirecteur van een andere club dat het opleiden van jeugdvoetballers onder 16 jaar vooral een recreatieve bezigheid is. Zo een uitspraak getuigt van niet erg veel inzicht en interesse in het jeugdvoetbal. De basis van een jeugdopleiding zit net onder 16 jaar. Uitspraken zoals deze geven een totaal verkeerd beeld van jeugdopleiding. Ik ben ervan overtuigd dat het opleiden van jeugdspelers mét doorstroming naar het eerste elftal, haalbaar is”.

Training –en wedstrijdvoorbereidingen

“De trainers leveren hun trainingsvoorbereidingen in. Hiervoor hadden we een map per categorie. Hier zijn we van afgestapt. Het indienen van de trainingen was meer een verplichting en had weinig extra voordelen. Vanaf het huidige seizoen hebben we een soort van plastic hangmat in de vergaderruimte. Hier steken de trainers dagelijks hun trainings –of wedstrijdvoorbereiding in.

Hiervoor hebben we 4 kleuren uitgewerkt:

Rood: speelwijzettraining
Groen: techniektraining
Blauw: combinatie van techniek –en speelwijzettraining
Geel: een andere training – conditietraining, een oefenwedstrijd 11 : 11,...

Deze hangmat brengt meer interactie tussen de trainers en is een stuk overzichtelijker dan een map. Tijdens de technische staf vergadering kunnen we makkelijker een vertaalslag maken naar de trainingen op het veld. Tijdens de winterstop en op het



einde van het seizoen kan we via het kleurensysteem makkelijker evalueren welke soort training de trainer preferereert! Altijd een zeer interessante analyse.

Ook de doelstellingen van de wedstrijd worden op fiches weergegeven. De coach kan daarbij een keuze maken tussen individuele en collectieve doelstellingen. Een middenvelder met te weinig diepgang dient geprikkeld te worden. Via de fiches kunnen we checken of de trainer voldoende individuele prikkels geeft aan zijn spelers. Uiteraard zien we ook de wedstrijden. Na 2 weken gaan de trainingen in mappen”.

De Germinal Beerschot coach

“Een goede coach dat ben je, je kant het niet worden. Elke trainer heeft zijn eigenheid, zijn sterke punten en werkpunten. We proberen de sterke kwaliteiten van de coaches uit te buiten en de werkpunten te beïnvloeden. Er zijn heel wat creatieve oplossingen om het plafond van een trainer te verhogen!

Johan Cruyff geeft aan dat in een topopleiding enkel topspelers in aanmerking komen als trainer. Daar ben ik het niet mee eens. De trainersstaf moet een mengeling zijn van invloeden. Het trainen van jeugdvoetballers vraagt meer vaardigheden dan alleen een voetbalachtergrond. Leeftijdseigen communiceren, gedrevenheid, omgaan met kinderen, leiderschap, het individueel ontwikkelen van jeugdvoetballers, het coachen, het ontwikkelen van een eigen methodiek, het samenwerken in teamverband, het omgaan met kritiek... het zijn allemaal vaardigheden die voor een stuk in je eigenheid vervat zitten en bijdragen tot het ontwikkelen van jeugdvoetballers. Voetbalachtergrond als trainer is dragend maar niet bepalend! De combinatie van alle vaardigheden bepalen of je een jeugdcoach bent of niet!

Om deze reden scouten we trainers. Alle trainers die we opmerken nemen we op in een bestand. Een trainer die we in dienst nemen, laten we eerst stage lopen in onze club. Aan de hand van deze trainingen

Als je kiest voor het ontwikkelen van jeugdvoetballers moet er een volledige traject uitgestippeld worden waarbij elk detail daar deze cel wordt ingevuld. Dat betekent dat de know how zich niet alleen tot het eerste elftal richt (Photonews).



Er wordt te weinig aandacht aan balbezit besteed.

Elke trainer ziet een wedstrijd op zijn eigen manier: "Hij ziet wat hij denkt dat er is".

Achtergrond, ervaring, eigenheid,... bepalen wat de trainer ziet!

Het mentale aspect 'winnen' is belangrijk voor de ontwikkeling van jeugdspelers. Als je kinderen een partijtje voetbal laat spelen, zullen ze altijd spelen om te winnen. Dat is de natuur! Het komt erop aan om het aspect winnen leeftijdseigen in de opleiding te plaatsen. Het verloochenen van de Germinal Beerschot filosofie is in elke leeftijdsgroep ondenkbaar (Photonews).

Het gaat niet om het organiseren van teams, maar om het ontwikkelen van individuen.



gen, kunnen we niet alleen zijn manier van werken nagaan, ook het leeftijdseigen aspect en zijn incassingsvermogen t.o.v. kritiek zijn enkele van onze beoordelingspijlers. Een trainer die zijn eigen carrière in de spotlights plaatst maakt geen kans!

Winnen

"Het mentale aspect 'winnen' is belangrijk voor de ontwikkeling van jeugdspelers. Als je kinderen een partijtje voetbal laat spelen, zullen ze altijd spelen om te winnen. Dat is de natuur! Het komt erop aan om het aspect winnen leeftijdseigen in de opleiding te plaatsen. Het verloochenen van de Germinal Beerschot filosofie is in elke leeftijdsgroep ondenkbaar. We hebben onze eigen manier van ontwikkelen, die gedekt wordt door onze manier van spelen. Deze manier van spelen moet een zo groot mogelijk individuele ontwikkeling waarborgen. Toch is er binnen de leeftijdsgroepen een gradatie als het gaat om het winnen van de wedstrijd.

Onder 10 jaar

Onze prioriteiten bij deze leeftijdsgroep liggen vooral bij het kweken van voetbalvermogen. Daarbij kiezen we bewust voor opbouw van achteruit en mag elke speler zijn tegenstander passeren. Het resultaat van de wedstrijd is totaal onbelangrijk.

Tussen 10 en 14 jaar

In deze leeftijdsgroep gaat het om het aanleren van 11 : 11. De spelers gaan langzamerhand meer binnen de taken en functies spelen, maar hebben nog heel wat bewegingsruimte. Het resultaat van de

wedstrijd wordt gebruikt om het rendement van de speler te verbeteren (hoe hadden we dat tegendoelpunt vermeden?). Het wedstrijdresultaat is een middel en doel!

Tussen 15 en 18 jaar

In deze leeftijdsgroep wordt winnen langzamerhand belangrijker. De spelers moeten in staat zijn om binnen bepaalde opdrachten te voetballen. Er is nog steeds plaats voor zelfexpressie, alleen is het moment sterker afgebakend. De trainer probeert de sterke en zwakke punten van de tegenstander en het eigen team uit te spelen. De filosofie wordt niet verloochend!

Jeugdscouting

"Onze eigen trainers en scouts zorgen voor de scouting. Uiteraard kennen we alle nationale tegenstanders. Verder hebben we een systeem zodat we systematisch alle spelers uit de regio scannen. Bij de jongste leeftijdsgroepen (- 6, - 7 en - 8 jarigen) hebben we twee talentendagen per jaar. Deze worden georganiseerd in clubs waarmee we een samenwerkingsakkoord hebben. Via de regionale media maken we publiciteit, we doen mailings, verspreiden flyers. We doen bewust werving bij de allerjongsten. Een veertienjarige speler van een regionale club heeft vaak een te grote achterstand.

Voor de talentendagen hebben we een draaiboek uitgewerkt. We voorzien een technische circuit en een tornooi 4 : 4. Voor de deelnemende kinderen zijn dit echte feestdagen, met bezoeken van spelers van het

Het doorsturen van jeugdspelers moet je zoveel mogelijk zien te vermijden. Alles start met een goede selectie.

Steeds dezelfde spelers langs de kant, op welk niveau ook, is onbegrijpbaar!

eerste elftal en met prijzen. Uit deze spelers wordt een selectie gemaakt welke worden uitgenodigd voor een stage van vier tot vijf weken. Tijdens deze weken krijgen ze leeftijdseigen trainingen waarna wij een zeer scherpe analyse kunnen maken wie er kan blijven. Op de laatste talentendag hadden we 140 spelers, waar er twee uit werden geselecteerd.

Naast deze twee traditionele talentendagen hebben we nog een eigen talentendag. We hebben vier gewestelijke duiveltjesploegen, zodat er dus vier wedstrijden per week op het programma staan. Daaruit maken we elke week een selectie van de twee beste spelertjes per team, dat zijn acht spelers per week. Rond nieuwjaar organiseren we een dag waarbij we alle spelertjes die opgevallen zijn een wedstrijd spelen.

Voor de interne scouting hebben we een systeem waarbij viermaal per jaar op provinciaal niveau punten gegeven aan onze eigen spelers. Alle spelers die meer dan een 8 hebben worden uitgenodigd op een stage (2 weken - 8 trainingen) waar ze kunnen laten zien wat ze allemaal in hun mars hebben".

Speelgelegenheid

"Als je als club kiest voor het aansluiten van bepaalde spelers, moet je daar ook je verantwoordelijkheid in nemen. Elke speler heeft recht op 50 % speeltijd, hoe hij ook evolueert. Pas vanaf -15 gaat we meer de volwassenentoe op en wordt het trainings -en wedstrijdrendement bepalend".

Schoolresultaten

"School komt op de eerste plaats. We kunnen spelers niet garanderen dat ze profvoetballer worden. De trainers volgen de schoolresultaten van de spelers. Indien er problemen zijn, kan dit doorgespeeld worden naar de studiebegeleiders. Zij kunnen de speler bijstaan. Echte studiebegeleiders zoals in Nederland zijn gezien de beperkte vrije tijd niet haalbaar. Indien een speler op een hoog niveau studeert, passen we, indien nodig, zijn schema aan".

Psychologische begeleiding

"Voor de psychologische begeleiding hebben een samenwerking met de Lessius hogeschool te Antwerpen. Jaarlijks komen er 2 studenten naar onze opleiding afgezaakt. We werken vooral proactief. We richten ons daarbij naar de coaches. De studenten maken een analyse van onze trainers en vervolgens gaan we hiermee samen aan de slag.

De 'psycholoog' hoort een ondersteunende rol te hebben. De coach werkt met de spelers. Via de psycholoog proberen we de trainer beter te maken. Een psycholoog moet niet voor de groep staan! Het trainen van het belangrijke mentale gedeelte wordt heel moeilijk geaccepteerd in het voetbal. Het gebrek aan voetbalgerichtheid is volgens mij een van de belangrijkste redenen. Een mentale werkwijze voor voetbal-

lers moet vanuit het voetbal vertrekken, het moet naar voetbal ruiken. Er is nog steeds geen methode die met voetbal doordrenkt is".

Conditietraining

"Voor de conditietraining hebben we voor de 6 weken cyclus gekozen. Conditietraining is voetbaltraining bij Germinal Beerschot. De prikkels die we aanbieden zijn van a-cyclisch karakter. Geen lange duur -of bosplopen! Gedurende 6 weken geven we alle specifieke voetbalprikkels. (Ex. duur, Int. duur, Ex interval, start-snelheid,...) Na 6 weken beginnen we weer opnieuw. Vervolgens kunnen de coaches dmv een stappensysteem het trainingsniveau verhogen. Dmv deze werkwijze bouw je door het seizoen heen het conditiepeil van je spelers op. Conditietraining gebeurt alleen in voetbalvormen. Er wordt bewust niet voor 'loopvormen' gekozen. We starten met conditietraining vanaf de B jeugd (na de groeispurt). Daarbij geven we 1 à 2x per week een conditionele prikkel".

Geén stretching

We kiezen bewust voor dynamische lenigheid. Bij het stretchen gaat het om statische lenigheid, alleen gebruiken we de spieren in een voetbalwedstrijd niet op die manier. Het rekken van de spieren haalt ook de spiertonus onderuit. We kiezen voor vormen met zwaaien, draaien,... Bewegingen die ook in een voetbalwedstrijd voorkomen. De spelers die problemen hebben met lenigheid krijgen uiteraard wel een gericht stretchingprogramma.

Human resources management

"Een hiaat in het voetbal. Er worden bijvoorbeeld trainers ontslagen zonder dat ze ooit feedback krijgen waarom. Er worden voetballers van de B naar de C kern verwezen, zonder dat er een woord uitleg gegeven wordt. Er nemen mensen afscheid van een club na twintig jaar inzet, zonder dat er maar 1 dankwoord valt. Het menselijke aspect in de voetballerij is soms ver te zoeken. Ik ben ervan overtuigd dat het ook op een andere manier kan. Het goed evalueren van alle medewerkers is een zeer belangrijk aspect. Even 'officieel' samen zitten met bijvoorbeeld de materiaalman kan de werking zoveel verbeteren. Alle medewerkers verdienen een evaluatiegesprek als waardering voor het geleverde werk (niet alleen de trainers!)"

De trainers evalueren we op verschillende vlakken:

- De training
- De wedstrijd
- De trainer t.o.v. de GBA filosofie
- De trainer t.o.v. de spelers
- De spelwijze methode
- De techniek methode
- Algemeen besluit
- Houding t.o.v. collega's

De voetbalpsycholoog moet een voetbalman zijn!

Conditietraining moet vanuit het voetbal komen!

School komt op de eerste plaats. We kunnen spelers niet garanderen dat ze profvoetballer worden. De trainers volgen de schoolresultaten van de spelers. Indien er problemen zijn, kan dit doorgespeeld worden naar de studiebegeleiders. Zij kunnen de speler bijstaan.

Wat is voetbalconditie?

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

Voetbal is een collectieve balsport die het in de eerste plaats moet hebben van de individuele vaardigheden zoals balbeheersing, inventiviteit en inzicht. Toch kan je er niet omheen dat het spel eveneens wordt gedomineerd door tal van loopacties, inzet en werkkraft (voetbalconditie). Het atletisch vermogen gekoppeld aan een tactische opdracht gaat jammer genoeg dikwijls gepaard met het inboeten aan technische finesse.

Explosiviteit (snelheid en kracht) bepaalt de scherpheid van het collectief.

Anderzijds kan je stellen dat huidige technisch begaafde spelers ook over een aardig fysiek potentieel beschikken. Om de technische superioriteit in een wedstrijd te kunnen vrijwaren moet men het tempo van het spel aankunnen, zowel wat betreft de snelheid van de bal als de verplaatsingen van de tegenstrever. Fysieke vermoeidheid daarentegen gaat steeds gepaard met concentratieverlies en vermindering van de techniek. Zijn beide ploegen op een groot deel van deze facetten aan elkaar gewaagd dan zal de voetbalconditie, en meer bepaald de explosiviteit en het uitstellen van de vermoeidheid, een bepalende factor worden. Explosieve arbeid gebeurt anaëroob (zonder zuurstof) en vraagt om een specifieke trainingsaanpak.

Anaërobe training

In 'Voetbalconditie deel 2 en 3' hebben we het voornamelijk gehad over de aërobe training en meer specifiek over de herstelcapaciteit en het herstelvermogen. Voetbal is echter een duursport met een a-cyclische¹ bewegingsafloop en een uitgesproken intervalkarakter.

Wanneer we explosieve voetbalacties ondernemen onder de vorm van sprints, sprongen of duels, hebben we het over inspanningen die beroep doen op het anaërobe systeem. Onze energie wordt dan gehaald uit het fosfaatsysteem. Het is de snelste manier om energie (ATP²) te leveren bij plotse explosieve inspanningen. De voorraad is echter beperkt, maximaal een tiental seconden. De heropbouw van de verbruikte energie (ATP en CP³) moet gebeuren tijdens de rustige momenten in de wedstrijd (stilstaan, gaan, joggen...).

Hoe beter het aërobe uithoudingsvermogen ontwikkeld is, hoe sneller de zuurstofschuld weggewerkt wordt en hoe sneller het fosfaatsysteem zich herstelt. Hoe beter men (weerstand-) getraind is, hoe groter de voorraad zal zijn.

Indien het fosfaatsysteem echter uitgeput raakt zullen we gebruik maken van het lactaatsysteem⁴ met alle nefaste gevolgen van dien (melkzuurvorming). Om het fosfaatsysteem te versnellen en te vergroten moeten we regelmatig en heel gericht aan explosieve snelheids- en krachtraining doen. Het versnellen van het systeem betekent dat er meer energie vrijkomt waardoor de explosiviteit (startsnelheid en sprongkracht) langer maximaal kan worden benut.

Wedstrijdanalyse

In 'Voetbalconditie deel 1' heeft de wedstrijdanalyse ons duidelijk gemaakt welke inspanningen wij volgens recente statistieken maken. Wat de anaërobe energielevering betreft moeten we ons vooral focussen op explosieve inspanningen.

Men moet niet alleen rekening houden met het aantal acties maar eveneens met het korte karakter van de inspanningen.

- 1 A-cyclisch = indien de bewegingsafloop niet repetitief en/of ritmisch verloopt, zoals bijv. bij het fietsen of het hardlopen, dan spreken we over een a-cyclische beweging.
- 2 ATP = adenosine-trifosfaat (chemische opslagvorm van energie)
- 3 CP = creatinefosfaat (In de spieren komt creatine voor in vrije vorm (40%) en als creatinefosfaat (60%), een belangrijke brandstof voor de spier bij intensieve, kortdurende inspanningen. De hoeveelheid creatine is bij vrouwen en mannen gelijk en wordt niet door training beïnvloed).
- 4 Lactaatsysteem (melkzuursysteem): Heel uitzonderlijk moeten voetballers langer dan 10 seconden na elkaar maximale inspanningen leveren. Op dat moment komt het fosfaatsysteem tekort en doen we beroep op het lactaatsysteem. Deze energielevering gebeurt altijd op basis van melkzuurproductie (anaëroob lactisch).



Sprints		1-5 m	5-10 m	10-20 m	20-30 m	30-40 m	totaal ± 1,2 km
		75 x	33 x	13 x	7 x	4 x	
Kracht		Springen	Schieten	Duels	Slidings		totaal 102
		16 x	26 x	54 x	6 x		

In het verleden was men nogal geneigd snelheidstraining te associëren met afstanden tussen 50 en 100 m terwijl men dan aan snelheidsuithouding doet en niet de startsnelheid traint. Gezien het intervalkarakter van de wedstrijd ons leert dat we vooral starten, stoppen, wenden en weer starten, doen we telkens beroep op het besproken fosfaatsysteem. Het is bijgevolg duidelijk dat de meeste winst kan worden gehaald op het trainen van deze component.

Explosiviteit = Snelheid en Kracht

Het trainen van het fosfaatsysteem gebeurt door herhaaldelijk korte explosieve inspanningen (sprints of sprongkracht) met kleine tussenpauzes uit te voeren. Hiervoor spreken we voortdurend de voorhanden zijnde energie aan. Het lichaam zal hierop reageren door het fosfaatsysteem groter te maken. Dit is precies het beoogde trainingseffect.

Het is echter van groot belang de anaërobe trainingsvormen goed te integreren in de totaalarbeid van de training. Dit geldt niet alleen voor de anaërobe prikkel (arbeid) op zich maar eveneens voor de plaatsing (verhouding extensieve/intensieve/explosieve arbeid) binnen de trainingssessie. Zo zullen we onmiddellijk na dergelijke explosieve inspanningen geen zwaar intensief werk programmeren. M.a.w. na een zwaar intensief blok wordt niet opnieuw aan intensieve spierarbeid gedaan.

Het bewaren van een goed evenwicht in de arbeid/rust verhouding is in dit geval van kapitaal belang. Indien we geen rekening houden met deze wetmatigheden zullen we het lichaam onnodig extra belasten en schade berokken aan de spieren en/of de energiesystemen. Een goede spreiding is dus aan de orde.

Daar waar we vroeger geneigd waren een volledige snelheidstraining, krachttraining of intervaltraining te geven gaan we deze inspanningen nu elke trainingssessie in kleine (of middelgrote) proporties aan bod laten komen waardoor ze als rode draad doorheen de week - en maandplanning lopen (zie volgende editie *Dug-Out*). Op deze wijze streven we naar een goede opbouw en onderhoud van de voetbalconditie terwijl alle voetbalingrediënten aan bod komen.

Snelheid

Een speler zal zelden gedurende een lange tijd rechtlijnig lopen. Talrijke korte explosieve acties lossen elkaar voortdurend af. De complexiteit en de samenstelling van deze maximale inspanningen impliceert dat het trainen van het ene element niet automatisch betekent dat ook het andere element wordt verbeterd. Derhalve is het belangrijk een onderscheid te maken tussen de verschillende componenten.

Startsnelheid: de grootste winst bij het verbeteren van de startsnelheid kan worden gehaald uit het ontwikkelen van de explosiviteit tijdens de eerste sprintpassen. Op training zal het accent worden gelegd op het ontwikkelen van de kracht tijdens de eerste afzetpas door veelvuldig te oefenen op de eerste meters. Telkens vertrekkend vanuit stilstand.

Doordat het lichaam nooit in een vermoeide toestand maximaal kan presteren laat staan een prestatie verbeteren zal deze vorm van training steeds in het begin van de oefensessie worden gehouden. Gezien de specificiteit van de sprints tijdens een wedstrijd voor wat betreft aantal, type en afstand kunnen we onmiddellijk stellen dat de meeste aandacht bij de explosieve snelheidstraining zal gaan naar het verbeteren van deze startsnelheid.

Wanneer we explosieve voetbalacties ondernemen onder de vorm van sprints, sprongen of duels, hebben we het over inspanningen die beroep doen op het anaërobe systeem (Photonews).



Oefenstof: talrijke korte sprints in alle mogelijke vormen qua startpositie en uitvoering.

Versnellingsvermogen: indien de sprint over een langere afstand wordt doorgetrokken (20 - 40 meter) zal het versnellingsvermogen ervoor instaan dat de maximale snelheid zo snel mogelijk wordt bereikt. Vooral het opvoeren van de pasfrequentie en paslengte zal de initiële startsnelheid verder doortrekken naar de maximale eindsnelheid.

Gezien het lichaam goed moet voorbereid zijn op dergelijke fysieke arbeid zal deze oefenvorm meer zijn plaats vinden halfweg de oefensessie. De sprintoefening gebeurt telkens nadat de beweging voorafgaandelijk is ingezet (vliegende start).

Oefenstof: progressieve versnellingen (20 - 40 meter) vanuit een vliegende start. Bergaf lopen (opvoeren van de pasfrequenties).

Snelheiduithoudingsvermogen: indien de speler toch heel uitzonderlijk een sprint moet verder zetten over een langere afstand (50 - 70 meter) dan zal hij trachten de maximale snelheid zo lang mogelijk aan te houden. Hoe beter het snelheiduithoudingsvermogen is ontwikkeld, hoe minder het verlies in sprintsnelheid zal zijn tijdens het laatste gedeelte van de inspanning.

Oefenstof: snelheidstraining over lange afstand (80 - 100 meter). Bergop lopen (tempolopen tegen een belasting - hellingsgraad).

Kracht

Vrij summier kunnen we stellen dat we initieel een onderscheid dienen te maken tussen de algemene spierkracht (nodig om te kunnen sporten) en de specifieke spierkracht (eigen aan de specifieke sportdiscipline).

Het is vooral de specifieke spierkracht, die nodig is om de talrijke specifieke voetbalbewegingen te kunnen uitvoeren, die in deze korte uiteenzetting onze aandacht zal krijgen.

Spierarbeid: deze kan gebeuren op een dynamische of een statische manier. Tijdens een voetbalwedstrijd doen we beroep op beide types spierarbeid (bijv. sprint = dynamisch / duel = statisch).

Oefenstof: voetbalspecifiek gezien het transfereffect.

Maximale kracht: is de grootst mogelijke kracht die een spier kan ontwikkelen. Opgelet: dit gaat deels ten koste van de coördinatie en wendbaarheid.

Oefenstof: krachthok (met mate). Evtl. de spiergroepen die te kort komen bij het normale trainingsprogramma (armen, schouders, buik - en rugspieren) of voor spelers die uit een revalidatieperiode komen.

Explosieve kracht: is de hoogst mogelijke snelheid waarmee we een grote weerstand overwinnen (cfr. startsnelheid). Deze spierarbeid zal vooral onze aandacht krijgen gezien deze instaat voor de talrijke sprints en sprongen tijdens een wedstrijd.

Oefenstof: talrijke korte sprints en sprongen vanuit stilstand.

Snelkracht: is het vermogen een weerstand snel te overwinnen. Bijv. de sprintsnelheid opvoeren nadat de start is genomen (cfr. versnellingsvermogen).

Oefenstof: zie versnellingsvermogen.

Krachtuithoudingsvermogen: is het vermogen om tijdens vermoeidheid nog kracht te kunnen leveren. Bijv. sprinten, springen en duelleren in de laatste fase van de wedstrijd. Doordat het lichaam moet wennen om deze inspanningen te leveren in een vermoeide toestand zal de training ervan op het einde van de sessie worden geplaatst.

Oefenstof: explosief werk op het einde van de training. Opgelet: matige omvang en goed gedoseerd.

Coördinatie

Voetballers beschikken meestal van nature over goed ontwikkelde beenspieren en een minder goed ontwikkelde bovenbouw (armen, schouders, buik en rug). Het veelvuldig trainen en spelen van wedstrijden levert op zich een goede transfer naar het lichaam. Bij het voetbalspel doet de speler echter niet alleen een beroep op pure kracht of zuivere snelheid maar vooral naar de vertaling ervan naar de typische voetbalbewegingen. We denken dan aan de voortdurend wisselende uitvoering van de bewegingen, de timing en de samensmelting van kracht en snelheid.

Bij het voetbalspel doet de speler echter niet alleen een beroep op pure kracht of zuivere snelheid maar vooral naar de vertaling ervan naar de typische voetbalbewegingen. We denken dan aan de voortdurend wisselende uitvoering van de bewegingen, de timing en de samensmelting van kracht en snelheid (explosiviteit). Het sleutelwoord voor dit proces heet coördinatie (Photonews).



(explosiviteit). Het sleutelwoord voor dit proces heet coördinatie.

Kracht en snelheid wordt dan ook het best getraind via voetbalspecifieke oefenstof zodat de natuurlijke coördinatie behouden blijft en de transfer naar de wedstrijd maximaal is. Oefeningen gebaseerd op het snelvoetenwerk gekoppeld aan een baloefening bevorderen niet alleen het gevoel voor coördinatie maar stimuleren bovendien het lichamelijke evenwicht.

Training principes - oefenstof

Nu we alle componenten hebben doorgelicht trachten we deze zo efficiënt mogelijk in de trainingsopbouw te plaatsen. Hierbij maken we onderscheid naargelang het beoogde doel van de oefenstof.

Geïsoleerde oefeningen: de uitvoering van de oefening zal een rechtstreekse impact hebben op de toename van de explosiviteit zonder deze te willen binden aan een spelfase. Het zijn eenvoudige oefeningen (meestal zonder bal) zoals sprint-, loop- en sprongvormen, vooral gericht op het verbeteren van respectievelijk de startsnelheid en de explosieve kracht. Anderzijds zijn deze oefenvormen ook geschikt voor

het verbeteren van het versnellingsvermogen en de snelkracht.

Het trainen van het snelheiduithoudingsvermogen en het krachthuithoudingsvermogen zal eerder gebeuren door gebruik te maken van geïntegreerde oefeningen (zie volgende), omdat de efficiëntie en de transfer hierbij het grootst is.

Geïntegreerde oefeningen: zoals het woord doet vermoeden wordt de oefening duidelijk geplaatst in een typische voetbalbeweging. De explosieve beweging wordt geconfronteerd met de bal of een tegenstrever. De oefening kan gebeuren onder de vorm van een technische uitvoering, een trapvorm of andere.... We oefenen op kracht en/of snelheid en houden rekening met een mogelijk trainingsverlies in deze componenten doordat de spelers vooral geconcentreerd zullen zijn op de bal en het spelgebeuren en in mindere mate op de fysieke uitvoering.

Met andere woorden moeten we overwegen of we opteren voor het trainen van een zuivere toename van de explosiviteit of eerder het onderhoud ervan in een meer specifieke wedstrijd situatie.

Trainingsvormen

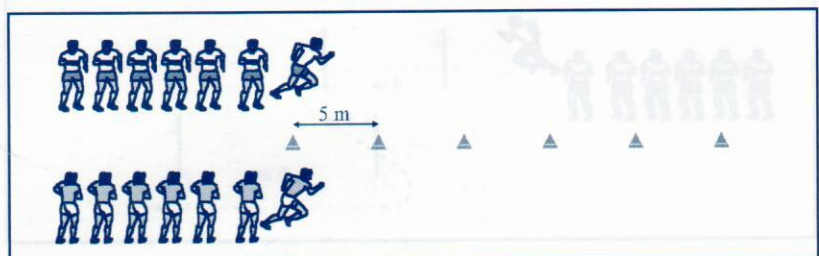
- Sprint-, loop- en sprongoefeningen zonder bal.
- Afwerkvormen voorafgegaan door sprint- en/of sprongoefeningen.
- Coördinatieoefeningen (snel voetenwerk) gevolgd door balcontrole - kopbal en/of trappen.
- En andere.....

Oefenvorm 1: Startsnellheid en explosieve kracht (zonder bal)

Startsnellheid

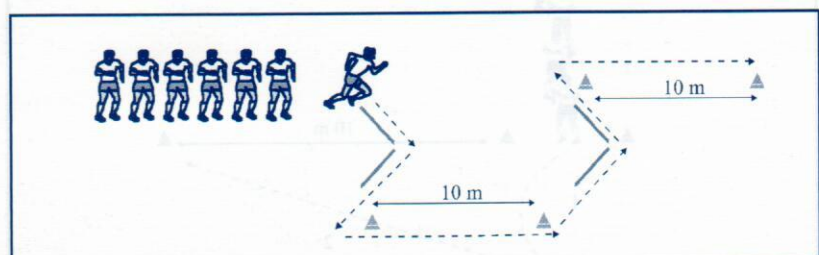
Oefening 1

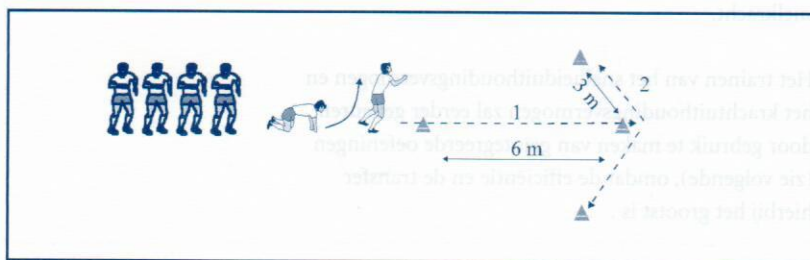
- 5m sprint – aanzet + stoppen en wandelen.
- Verschillende startposities.
- Doel = sprintimpuls + stopzetten om een nieuwe beweging op te starten (vb richtingsverandering).



Oefening 2

- Voorwaarts – achterwaartse verplaatsingen rond de houten latjes gevolgd door 10m sprint.
- Doel = ritmeveranderingen + explosieve kracht.





Oefening 3

- Starthouding = 4 pootjes – op handen en knieën.
- Starten is rechtspringen en neerkomen op 2 voeten gelijktijdig (niet recht kruipen).
- 1 = sprint voorwaarts 6 m.
- 2 = kort draaien gevolgd door sprint voorwaarts 3 m (eerst links dan rechts).
- Doel = sprintimpuls + coördinatie.

Oefening 4

- 1 = drie maal een sprong op één been L/R/L (nadien R/L/R).
- Het lichaamsgewicht goed laten overhellen op de steunvoet.
- 2 = onmiddellijk na de 3e sprong: sprint schuin naar de kegel (± 5 m).
- 3 = zijwaartse verplaatsing L (nadien R).
- 4 = sprint schuin voorwaarts (± 3 m).
- Doel = kracht gekoppeld aan explosiviteit + richtingsveranderingen.

Oefening 5

- Korte zigzag rond de slalomstangen + 15 m sprint.
- Doel = coördinatie (veranderen van steunvoet) + snelkracht.

Oefening 6

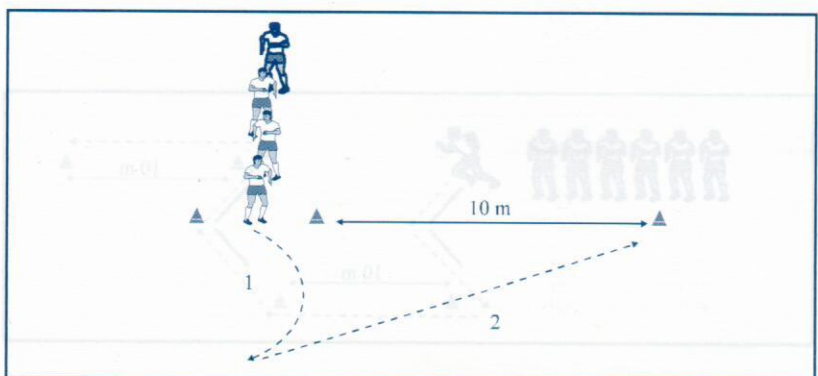
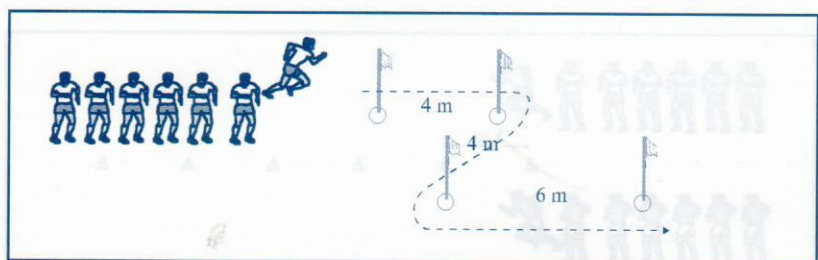
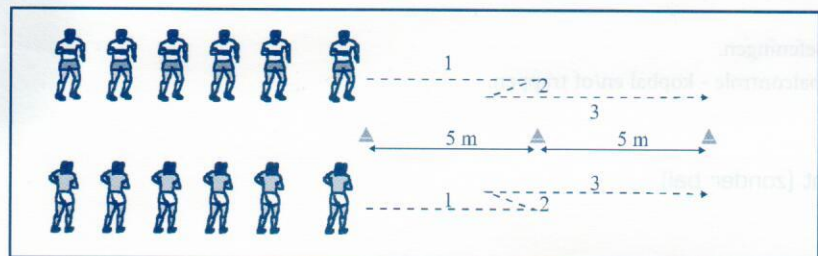
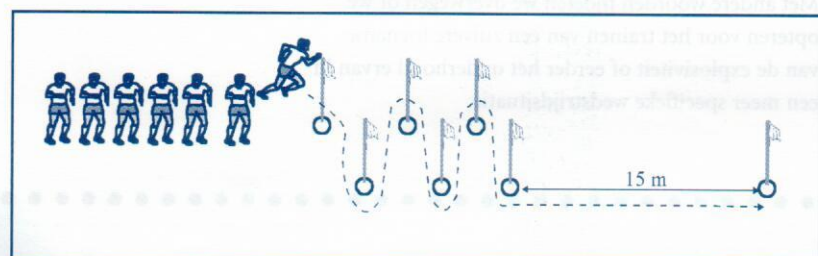
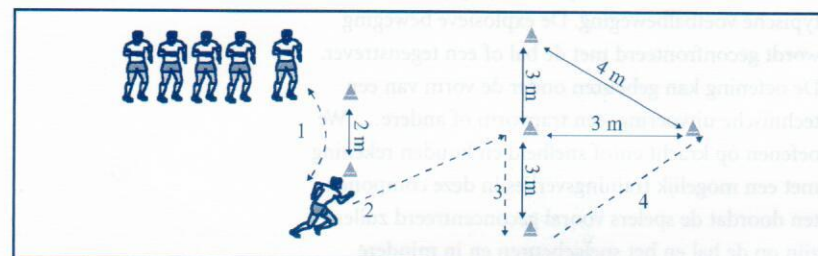
- 1 = zijwaartse verplaatsing voorwaarts (half lage houding) beide spelers aangezicht naar elkaar.
- 2 = aan de kegel veranderen naar zijwaartse verplaatsing terug naar startpositie.
- 3 = speler A bepaalt (na ± 1 à 2 m) wanneer deze verplaatsing wordt omgezet in een sprint voorwaarts. Speler B reageert en volgt A.
- Doel = reactiesnelheid + richtingsveranderingen; gebruik maken van afstoot-steunvoet.

Oefening 7

- 4 m sprint – draaien en keren, opnieuw 4 m sprint – draaien en keren, gevolgd door 6 m sprint.
- Doel = sprinten met richtingsverandering.

Oefening 8

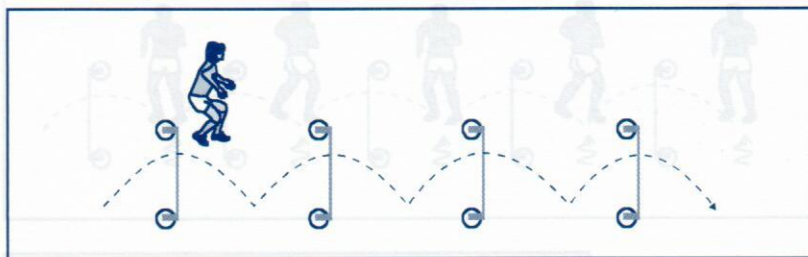
- 1 = sprong voorwaarts, 2 voeten samen, lichaam voorwaarts gebogen, goede armzwaai. Links en rechts werken.
- 2 = na de sprong onmiddellijk sprinten in de richting van de kegel (± 10 m).
- Doel = kracht gekoppeld aan explosiviteit + impuls afstoot nieuwe richting.



Explosieve kracht

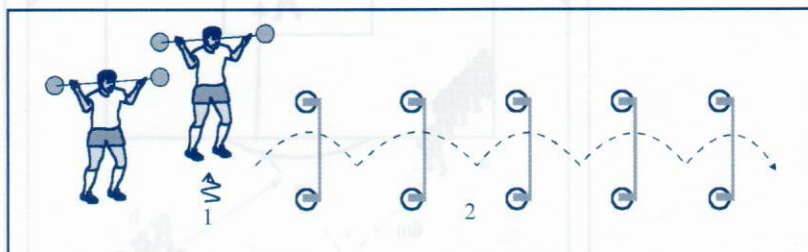
Oefening 1

- Hordensprongen met beide benen samen (voeten openen op schouderbreedte).
- Na elke sprong blijft men 2" onbeweeglijk (proprioceptie).



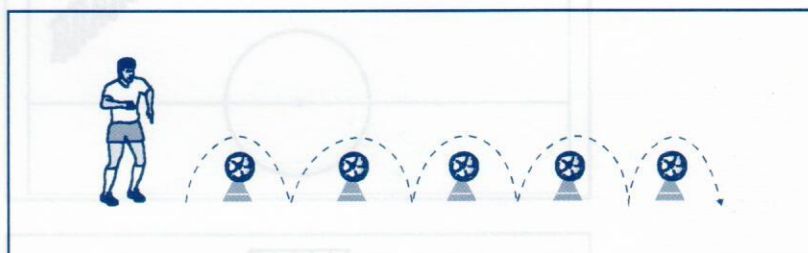
Oefening 2

- 5 x streksprong met licht gewicht (eventueel Medicinebal).
- Gevolgd door 5 hordensprongen zonder gewicht (gestrekte benen) over lage horden.



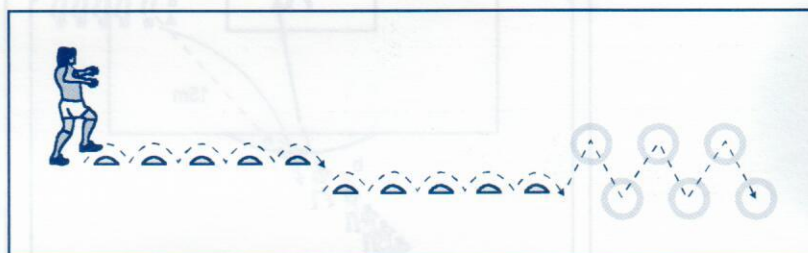
Oefening 3

- Springen: 2 voeten samen over de ballen.
- Afwisselend voorwaarts, zijwaarts (links, rechts), zijwaarts / voorwaarts enz...



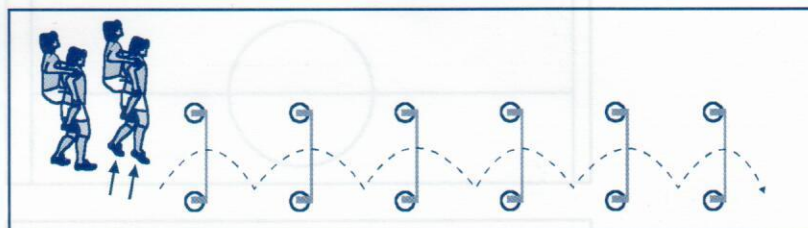
Oefening 4

- 5 x hinksprong links (over platte hoedjes), 5 x hinksprong rechts, gevolgd door 6 side-jumps (links - rechts) in de fietsbanden.



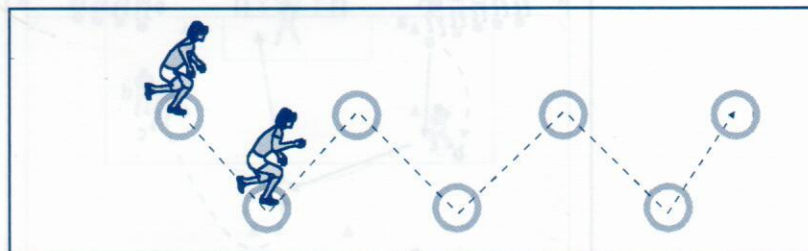
Oefening 5

- 4 x strekken van de voorvoet met een partner op de rug gevolgd door 6 sprongen met gestrekte benen (zonder partner - impuls voorvoet) over lage horden.



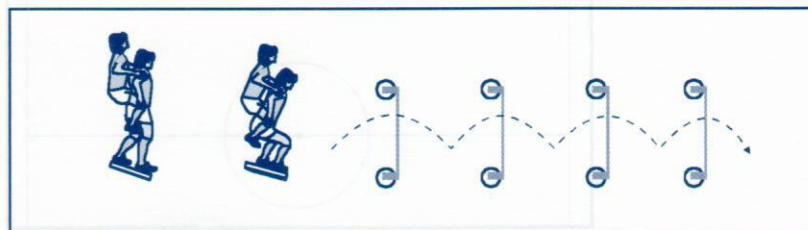
Oefening 6

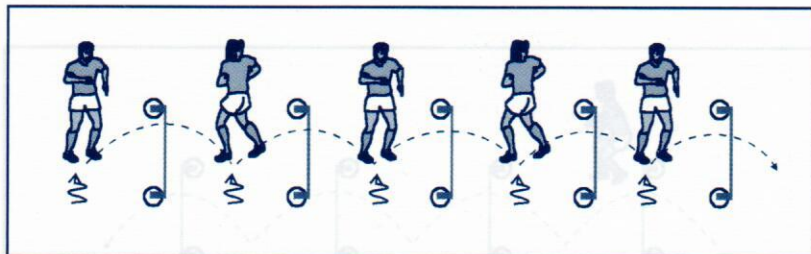
- Springen: 1 been in de ringen (fietsbanden).
- De sprong even vasthouden ($\pm 1''$ à $2''$)



Oefening 7

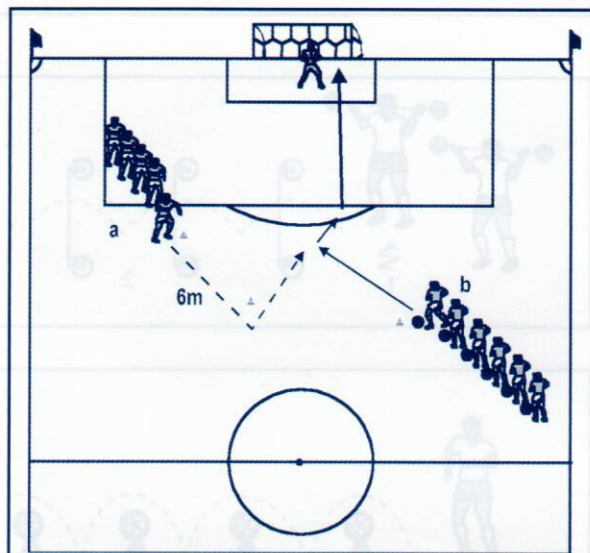
- 4 squats met partner op de rug gevolgd door 4 hordensprongen (zonder partner - halfhoge horden), beide voeten samen.





Oefening 8

- Springen: 2 voeten samen over lage horden.
- De speler draait elke sprong 180° (coördinatie).

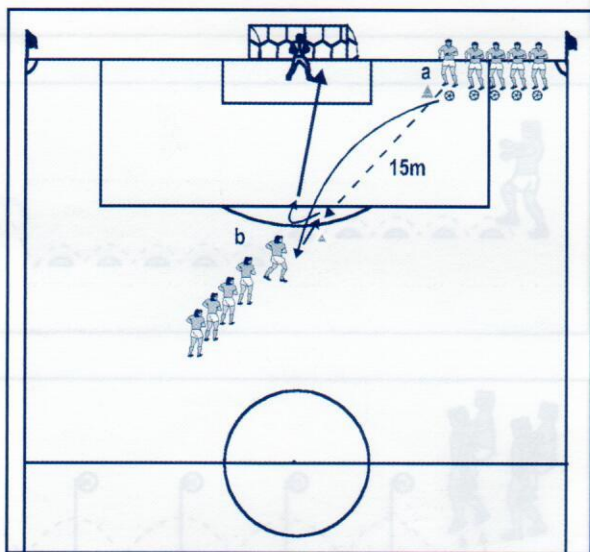


Oefenvorm 2 = Startsnelheid en explosieve kracht (met bal)

Startsnelheid

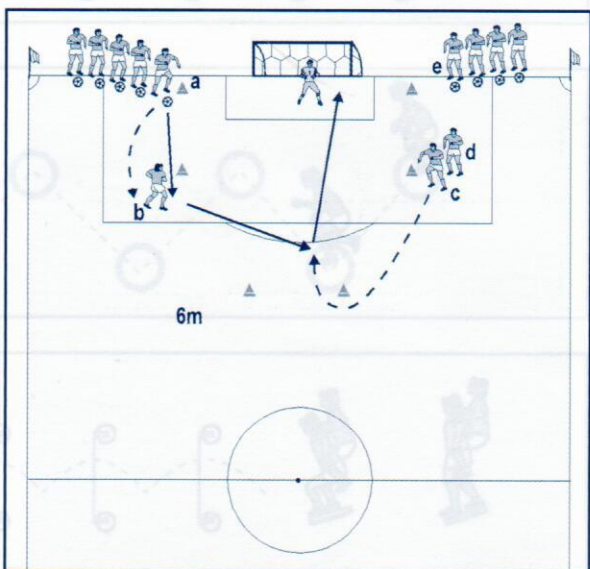
Oefening 1

- Speler a sprint 6 m – haakt af en vraagt de bal van speler b in de loop, gevolgd door een doelshot.



Oefening 2

- Speler a speelt de bal in lob naar speler b en sprint 15 m tot de kegel.
- Speler b speelt de bal terug naar speler a (op de grond of in de lucht) die de bal verwerkt naar een doelshot.



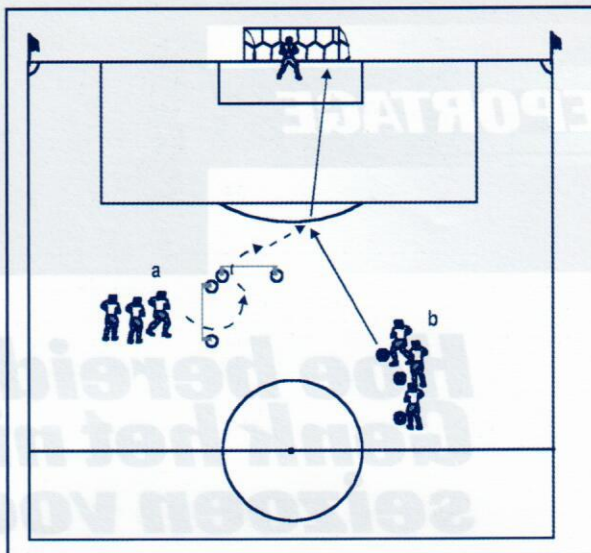
Oefening 3

- 1 = Speler a speelt de bal naar b
- 2 = c start onmiddellijk een sprintactie rond de kegel.
- 3 = Speler b draait open en speelt de bal in de loop van c.
- c werkt af.
- d en e starten op hun beurt de actie terwijl a de positie inneemt van b.

Explosieve kracht

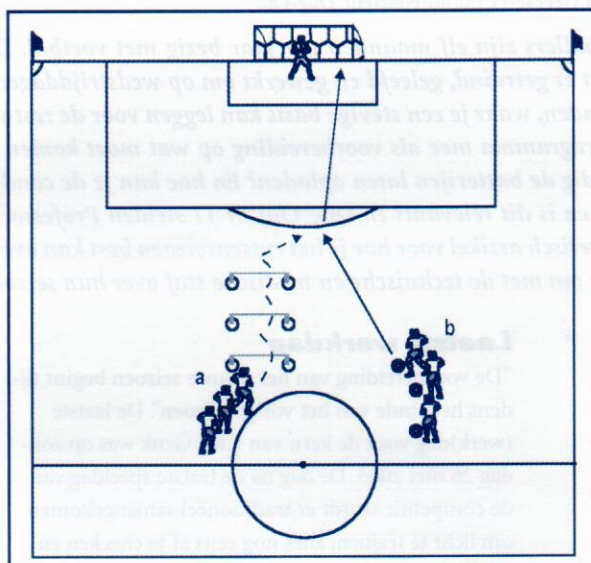
Oefening 1

- Speler a doet 2 hordensprongen: 1 x zijwaarts gevolgd door 1 x voorwaarts en werkt de bal af die door b wordt ingespeeld.



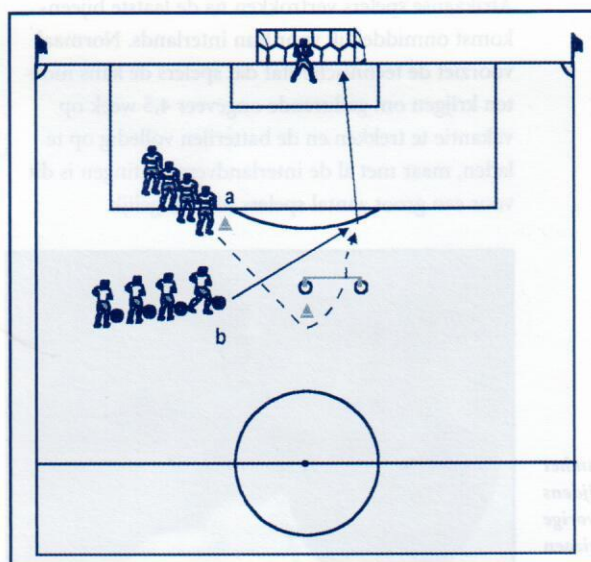
Oefening 2

- Speler a doet 3 hordensprongen voorwaarts en werkt de bal af die door b wordt ingespeeld.



Oefening 3

- Speler a sprint rond de kegel, springt vervolgens over de horde en werkt de bal af die hij toegevoerd krijgt van b.



Oefenvorm 3 en 4 = Versnellingsvermogen en snelkracht (met en zonder bal).

Zie "Voetbalconditie, deel 5".

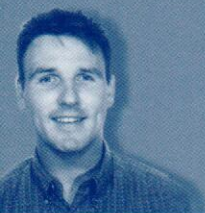
Oefenvorm 5 = Snelheiduithoudingsvermogen (met en zonder bal).

Zie "Voetbalconditie, deel 5".

Oefenvorm 6 = Krachtuithoudingsvermogen (met bal).

Zie "Voetbalconditie, deel 5".

In het volgende nummer van 'Dug-Out' sluiten we deze reeks af met 'De kwantificatie van trainingen in de vorm van het blokkensysteem'.



REPORTAGE



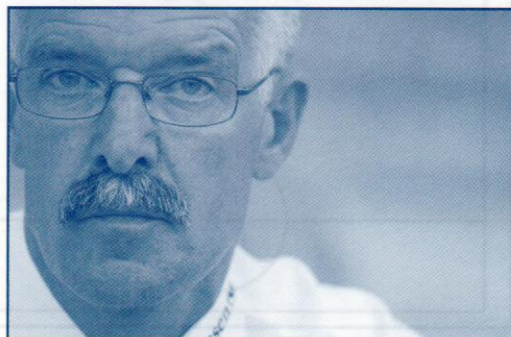
Hoe bereidde KRC Genk het nieuwe seizoen voor?

Kristof Geeraerts, hoofdredacteur Dug-Out

Voetballers zijn elf maanden per jaar bezig met voetbal. Dagelijks of wekelijks, afhankelijk van het niveau, wordt er getraind, geleefd en gewerkt om op wedstrijddagen topfit te zijn. Maar hoe overbrug je nu de zomermaanden, waar je een stevige basis kan leggen voor de rest van het seizoen? Krijgt een voetballer een individueel programma mee als voorbereiding op wat moet komen of kan je hem tijdens zijn jaarlijkse vakantie best volledig de batterijen laten opladen? En hoe kan je de conditie van een speler testen bij het begin van een seizoen en is dit relevant? In Dug-Out nr 11 stelden Professor Romain Meeusen en Dr. Luk Buyse (VUB) in een theoretisch artikel voor hoe je het tussenseizoen best kan overbruggen. De redactie van Dug-Out trok naar KRC Genk om met de technische en medische staf over hun seizoensvoorbereiding te praten.

Laatste werkdag

"De voorbereiding van het nieuwe seizoen begint tijdens het einde van het vorige seizoen". De laatste (werk)dag voor de kern van KRC Genk was op zondag 26 mei 2003. De dag na de laatste speeldag van de competitie wordt er traditioneel samengekomen om licht te trainen, alles nog eens af te checken en het seizoen rustig af te sluiten met een lunch. De Afrikaanse spelers vertrokken na de laatste bijeenkomst onmiddellijk voor hun interlands. Normaal voorziet de technische staf dat spelers de kans moeten krijgen om gedurende ongeveer 4,5 week op vakantie te trekken en de batterijen volledig op te laden, maar met al de interlandverplichtingen is dit voor een groot aantal spelers niet mogelijk.



De voorbereiding van het nieuwe seizoen begint tijdens het einde van het vorige seizoen (Photonews).

Het is belangrijk dat voetballers en de personen die voor de jongens koken in het jaar reeds op de hoogte worden gebracht hoe je gezond moet eten.

Voedingsspecialist

Tijdens de laatste bijeenkomst heeft de voedingspecialist alle spelers nog eens zien passeren, hun vetpercentage gemeten en enkele tips meegegeven om het tussenseizoen goed te overbruggen, zonder al te veel

conditieverlies. Het is belangrijk dat voetballers en de personen die voor de jongens koken in het jaar reeds op de hoogte worden gebracht hoe je gezond moet eten. Onze voedingspecialist geeft in de loop van het jaar reeds een uitgebreide introductie voor een gezonde en sportieve keuken. Twee jaar geleden werd dit project gestart. Vele spelers zagen er aanvankelijk het nut niet van in. Waarom gezond eten, we trainen toch voldoende? Tot een paar spelers op een verantwoorde manier hun vetpercentage danig zagen zakken en zich hierdoor beter in hun vel voelden. Het keukenpersoneel in ons trainingscentrum is ook op de hoogte van hoe er gezond moet worden gekookt. Ook op verplaatsing, bijvoorbeeld tijdens een trainingskamp of tijdens Europese wedstrijden, zorgen we dat we een uitgebalanceerde (sport)voeding aan de spelers kunnen aanbieden.

Bloedtesten & malariapreventie

De clubarts heeft tijdens de laatste week bloedtesten afgenomen om een eventueel ijzertekort of andere problemen te dedecteren. Indien er een bepaald tekort is kan nog steeds geremedieerd worden. Omdat de dokter doorheen het jaar reeds verschillende bloedanalyses afneemt en hierdoor snel kan ingrijpen, hadden de kernspelers dit jaar geen problemen en moesten er geen supplementaties genomen worden.

Andere tests stonden op het einde van het seizoen niet op het programma. Uitgebreid testen zou veel tijd vragen op het eind van een slopend seizoen. Bovendien moet je ook kijken naar de mentale gesteldheid van een speler. Is hij nog bereid om maximaal door te gaan tijdens de tests en zijn deze

dan nog relevant? De staf koos daarom bewust voor een eenvoudige bloedtest. De Afrikaanse spelers kregen bij interlandverplichtingen malariapillen mee.

Mentale gesteldheid

De technische en medische staf maakten op het eind van een seizoen, op basis van feeling en ervaring, wel een schatting hoe het mentaal met de groep staat en gaat. Niet onbelangrijke vraag is hoe de spelers zich mentaal voelen. Het is een kwestie van wat je om je heen ziet gebeuren op het trainingsveld en tijdens wedstrijden. In de toekomst zullen we het mentale aspect beter kunnen kwantificeren. Dit seizoen is er immers een mental coach, in de persoon van L. Caufmann, in de staf opgenomen, een mental coach die niet enkel optreedt wanneer er zich problemen voordoen, maar problemen hopelijk kan en tracht te voorkomen. Een mental coach die bijna continu, op parttime basis, deel zal uitmaken van de staf. De trainers geloven dat in het huidige voetbal de druk op de spelers steeds groter wordt, net als de individuele belangen van de spelers.

Tijdens een laatste overleg van de technische en medische staf werd er over elke speler uitgebreid gesproken en op basis van dit uitgebreid gesprek bleek dat de meeste spelers goed door het seizoen gekomen zijn. Maar uiteraard zou zulk gesprek op het einde van een seizoen niet volstaan indien je niet dagelijks de spelers rond je hebt. Elke dinsdag na de lunch komen de technische en medische staf samen om een round-up te maken van de spelers, niet enkel op medisch vlak. Hierbij komt het mentale aspect aan bod. Uitgaande van onze kwaliteiten, opgedaan uit ervaring en bijscholing, trachten we het mentale aspect zo goed en grondig mogelijk te doorgronden. Zodoende kom je tot een continue evaluatie van je spelers, wat op het eind van de rit zeker het verschil zou kunnen maken.

Individuele training tijdens vakantie

Minstens drie weken, liefst vier weken vakantie

Op 26 juni werden de spelers voor een eerste maal terug op de training verwacht. Dit houdt in dat de spelers gedurende 4,5 week vrij zijn. Het grootste probleem hier in Genk is dat gedurende deze periode een groot deel van de spelers nog actief waren door interlandverplichtingen. Op de eerste trainingsdag konden we met 11 spelers (op een kern van 25) starten. De laatste Afrikanen speelden op 7 juli de laatste interland. De staf heeft besloten dat alle spelers minstens drie weken, liefst vier vakantie moeten hebben. Bij de Afrikaanse spelers hebben we dit moeten beperken tot drie weken. Deze spelers komen net voor de start van de competitie terug in de club.

Individueel programma

Aan de hand van dat gegeven heeft de medische staf een individueel programma voor elke speler uitgeschreven. Daarin werden de spelers geadviseerd om

gedurende de periode tussen de laatste training van het ene seizoen en de eerste training van het nieuwe seizoen een passieve vakantie te nemen. Niet alleen op fysiologisch vlak, maar ook op mentaal vlak. Vakantie nemen en niet bekommerd zijn om het voetbal.

Het is belangrijk dat spelers een eigen programma krijgen, elke speler heeft immers een eigen voorgeschiedenis. Het korte programma heeft als doel om de speler fris te laten aankomen op de eerste training en het lichaam klaar te maken voor deze eerste trainingen. Het is pas vanaf deze eerste trainingsdag dat de spelers weer gericht aan de conditie werken. Er wordt wel aan de speler gevraagd om tijdens de derde week de lenigheids- en stabilisatieoefeningen te blijven uitvoeren. De aangeraden looptrainingen zijn eerder rustig, waarbij de spelers een aantal herhalingen van korte fracties (een zestal minuten) lopen tegen een opgelegde hartslag. Elke speler heeft zijn eigen hartslagmeter en zijn eigen testresultaten, zodat hij individueel en gericht kan werken aan de voorbereiding.



Regelmaat qua voeding en leefpatroon

De voedingspecialist gaf op de laatste bijeenkomst een paar tips mee voor de spelers en voor de personen die koken voor deze jongens. In dit gesprek wordt veel aandacht besteed aan de regelmaat dat een speler in deze overbruggingsperiode moet hebben. Regelmaat qua voeding en leefpatroon. Als je overschakelt van de ene dag op de andere van een dagpatroon naar een nachtpatroon en 's nachts in de disco rondhangt en overdag tracht te slapen en je houdt het vol tot twee dagen voor de training, dan mag je ervanop aan dat het fout zal lopen. Uiteraard moeten de jongens eens naar de disco gaan, maar je moet snel terug in je normale leefpatroon kunnen stappen. Gedurende een drietal weken mogen de teugels losgelaten worden. Na deze drie weken moet de speler

Elke dinsdag na de lunch komen de technische en medische staf samen om een round-up te maken van de spelers, niet enkel op medisch vlak. Hierbij komt ook het mentale aspect aan bod. Uitgaande van onze kwaliteiten, opgedaan uit ervaring en bijscholing, trachten we het mentale aspect zo goed en grondig mogelijk te doorgronden. Zodoende kom je tot een continue evaluatie van je spelers, wat op het eind van de rit zeker het verschil zou kunnen maken.

De staf heeft besloten dat alle spelers minstens drie weken, liefst vier vakantie moeten hebben.

Elk speler heeft zijn eigen hartslagmeter en zijn eigen testresultaten, zodat hij individueel en gericht kan werken aan de voorbereiding (Photonews).

Als je overschakelt van de ene dag op de andere van een dagpatroon naar een nachtpatroon en 's nachts in de disco rondhangt en overdag tracht te slapen en je houdt het vol tot twee dagen voor de eerste training, dan mag je ervanop aan dat het fout zal lopen. Uiteraard moeten de jongens eens naar de disco gaan, maar je moet snel terug in je normale leefpatroon kunnen stappen.

weer aandacht krijgen voor het nieuwe seizoen en krijgt hij een individueel aangepast programma met een achttal trainingen mee. Het is eigenlijk een soort van huiswerk om in juli terug verantwoord te kunnen starten.

Tips van de voedingspecialist voor de vakantie

Vakantie...

Broodnodige rust en ontspanning om fris aan een seizoen te kunnen beginnen. Elke speler doet dit op zijn eigen wijze. 'Het moeten' en de discipline mogen even op een lager pitje worden gezet. Een paar weken doen waar je zin in hebt. Toch moet er voor worden gezorgd dat bij aanvang van het nieuwe seizoen er daadwerkelijk sprake is van een fysiek en mentaal fris begin. Uiteraard moet je jezelf niet alles ontfeggen, ook niet qua voeding.

Blijf goed eten

Het begin van een goede voeding(sverzorging) is het behouden van structuur en genieten van goed eten. Dat wil zeggen, houdt de maaltijdmomenten aan: gebruik een goed ontbijt, neem de tijd om goed te lunchen, eventueel op het terras met een salade, vis, brood of pasta. Op deze manier zal de neiging naar tussendoor eten en andere voedingsfysiologische 'rommel' achterwege blijven. Gewichtstoename ontstaat niet door te veel te eten, maar eerder door te weinig gezond te eten. Opgepast, tijdens vakanties is regelmaat en structuur vaak minder vanzelfsprekend. Zorg ervoor dat de structuur van maaltijden tijdens de vakantie goed blijft en geniet van het goede eten, dan is er veel gewonnen.

Minder koolhydraten

Meer nadruk op groenten, minder op koolhydraten. Het hele jaar door wordt er gevraagd om koolhydraat-rijk voedsel te eten. Tijdens de vakantie zijn er minder fysieke inspanningen en is de vraag van het lichaam naar koolhydraten veel kleiner. De nadruk die normaal ligt bij pasta, rijst en veel brood moet tijdens de vakantie wat minder zijn omdat een teveel aan koolhydraten zal leiden tot vetopbouw. Het gebruik van groeten daarentegen moet juist meer aandacht krijgen.

Zoet en alcohol

Zuinig met zoet en alcohol. Kijk verder uit met overdadig gebruik van zoetigheden zoals limonade. Drink liever vruchtensappen aangelengd met mineraalwater. Wees zuinig met alcohol en mijd zoete alcoholische dranken. Drink eerder een wijntje of een biertje. Bij dit alles spelen uitzondering geen rol, maar gaat het vooral om structuur van elke dag. Door met bovenstaande adviezen rekening te houden kan gezorgd worden dat de vakantie kan bijdragen aan een frisse start van het nieuwe seizoen.

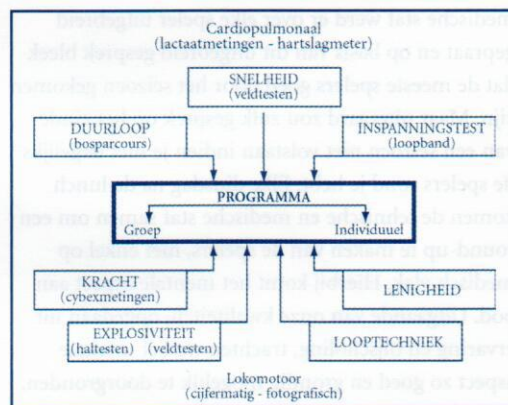
Aanvang nieuwe seizoen

Na een overbruggingsperiode van 4,5 weken worden de spelers terug op de eerste training verwacht. De groep is relatief klein, wat de hele voorbereiding beïnvloedt. Normaal vertrekt de club in de eerste volle week op trainingskamp. Je hebt de groep 24 uur per dag ter beschikking, waardoor je over meer tijd en ruimte beschikt om dingen te bespreken en afspraken te maken.

Invulling

Bovendien kan je tijdens een vroege stage relatief veel trainen en een goede aërobe basis leggen. Als het trainingskamp naar achter wordt geschoven, krijg je een hele andere invulling van je trainingskamp, waar de interval intensieve training aan de orde komt, maar waar vaak ook wedstrijden van niveau ingepland moeten worden. Het heeft echter geen zin om met een te kleine groep op trainingskamp te trekken. Dit jaar startte het trainingskamp daarom op 14 juli, wat in vergelijking met voorgaande jaren relatief laat is.

Testen



Figuur 1: KRC Genk sportmedisch: basis voor een groep/individueel programma.

Uitgebreide bloedanalyse

De biochemische status van de spelers wordt bepaald uitgaande van een uitgebreide bloedanalyse. Vergelijking met reeds beschikbare informatie laat toe op te treden indien nodig.

Tandheelkundige evaluatie

Het is genoegzaam bekend dat tandheelkundige problemen kunnen leiden tot gevolgen op musculair niveau. In de routine check-up van de spelers hoort dan ook een tandheelkundige evaluatie thuis.

Eerste test: duurlooptest

De eerste training is er één waar het weer wennen is aan het voetballen. Op de eerste trainingsdag wordt twee keer getraind, zeer extensief, met bal, speels karakter en niet te lang. Op de tweede trainingsdag stond een eerste test (een duurlooptest) in het bos op het programma. Op een uitgestippeld standaardparcours wordt gedurende 30 minuten gelopen tegen een vooraf bepaalde hartslagfrequentie. Norm is om

dit parcours af te leggen tegen een loopsnelheid van 15 km/h. Tijdens de test wordt er eveneens een lactaatmeting afgelegd. Het is een standaard aërobe test (HF 140 – 160) die makkelijk bruikbaar is en die jaarlijks wordt afgelegd, zodat er vergelijkend materiaal beschikbaar is.

Testprotocol duurloop bos

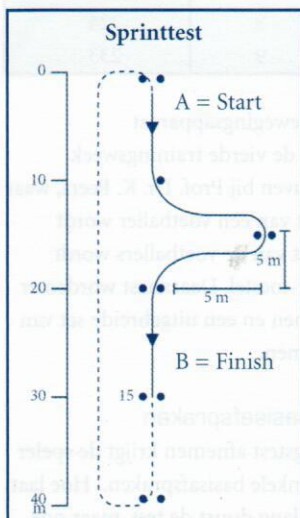
Ronde 1	(tijd/pols)
Ronde 2	
Ronde 3	
Ronde 4	
Ronde 5	
Ronde 6	
Δ meter	
Recuperatie 2'	Pols
	Lactaat
Recuperatie 5'	Pols
	Lactaat

Tweede test: testbatterij explosiviteit

Op de vijfde trainingsdag staat een **tweede test** op het programma: een intervaltest waar de sprintsnelheid (30 meter vanuit stand) wordt gemeten en eveneens het verval van snelheid.

Testprotocol explosiviteit

10 x 5 m	Spurt volgens tekening. Tijd noteren. Begin en eindpols noteren. Recuperatiepols na 2', 4', 6' noteren.
30 m sprint	Spurt over 30 m. Tijd noteren.
Sprinttest	7 x spurt met 20" recuperatie (zie tekening). Tijd van A tot B noteren. Gemiddelde tijd, beste tijd en vermoeidheidstijd (verschil snelste/traagste).



Derde test: loopbandtest

Een derde test wordt afgewerkt op de loopband bij cardio-loog dr. Van Lierde (progressieve looptest met berekening van VO2 max). De test hebben we relatief laat in de voorbereiding moeten plaatsen omdat we dan een groter aantal spelers konden testen. Bovendien is het

een extra evaluatiemiddel om na te gaan hoe ver de nieuwe spelers staan in hun ontwikkeling. Is er namelijk een groot verschil tussen de spelers die het seizoen op een 'normale' wijze starten ten opzichte van de spelers die later starten met de trainingsvoorbereiding?



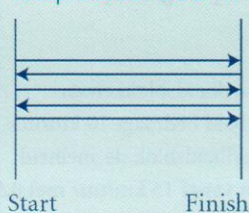
Vierde test: testen in overdekte hal

Een vierde test wordt afgelegd in een overdekte hal, waar vooral start- en sprintsnelheid worden gemeten en een tempotest en een interval-shuttle-run-test worden afgelegd. Alle tijden worden elektronisch gemeten.

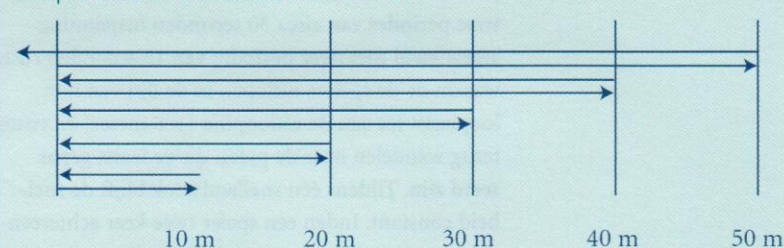
Testprotocol sprinttest

5 x sprint van 10 meter, voet over lijn plaatsen en terug. Alles wordt elektronisch gemeten (start en finisch).

Testprotocol 300 m tempotest



Testprotocol interval-shuttle-run test



Er wordt steeds gelopen tussen A en B (= 20 m). Zorg ervoor dat links van A en rechts van B ruimte is voor het uitlopen en weer startklaar gaan staan tijdens de rustperioden (= 8 meter).

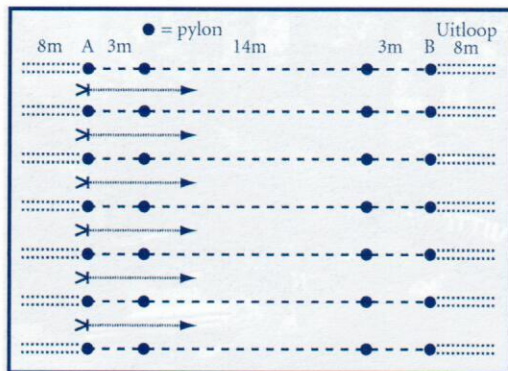
Testafname

Voor afname van de ISRT is het volgende materiaal nodig:

- Vier pylonen per speler;
- Vier pylonen voor het uitzetten van de uitlooptlijnen;
- Cd met protocol;
- Cd-speler;
- Verlengsnoer voor cd-speler;
- Scoreformulier.

Op de tweede trainingsdag stond een eerste test (een duurlooptest) in het bos op het programma. Op een uitgestippeld standaardparcours wordt gedurende 30 minuten gelopen tegen een vooraf bepaalde hartslagfrequentie. Norm is om dit parcours af te leggen tegen een loopsnelheid van 15 km/u. (Photonews).





Het protocol van de ISRT

Op een grasveld (of in een sporthal) worden per speler 2 pylons op een afstand van 20 meter tegenover elkaar geplaatst (zie figuur). Aan de binnenzijde van elk van deze 20m-pylons wordt op een afstand van 3 meter ook een pylon geplaatst die te onderscheiden moet zijn van de 20m-pylons (bij-

voorbeeld in grootte of kleur). Het uitlooptraject (8 meter aan beide zijden) moet worden gemarkeerd met pylons. Gedurende de test worden de spelers begeleid met behulp van een voorbespeelde test-cd.

Eén testleider kan maximaal vier spelers tegelijk begeleiden. Goed schoeisel (noppenschoenen) is noodzakelijk voor het uitvoeren van de test. Iedere speler start aan dezelfde kant bij een afzonderlijke 20m-pylon op het eerste signaal. De afstand tot de andere pylon (20 meter) moet worden afgelegd in de tijdsperiode tot aan het volgende signaal. Indien een speler te laat bij de volgende pylon is moet de speler zijn snelheid verhogen om de volgende keer wel op tijd te zijn. De spelers keren door tussen de pylons te pivoteren, d.w.z. één voet op de grond plaatsen en over deze voet draaien.

De test is opgebouwd uit snelheidsblokken en trajecten. De aanvangssnelheid bedraagt 10 km/uur, waarbij in het begin per snelheidsblok de snelheid verhoogd met 1 km/uur en vanaf 13 km/uur met 0,5 km/uur (zie tabel 1). Eén traject is één keer de afstand van 20 meter. Eén snelheidsblok bestaat uit twee periodes van circa 30 seconden inspanning afgewisseld met twee periodes van 15 seconden rust, waarin de de spelers uitlopen in de lijn van hun loopbaan tot aan de uitlooptlijn (= 8 meter) en rustig terug wandelen naar de pylon die ze laatst gepasseerd zijn. Tijdens één snelheidsblok blijft de snelheid constant. Indien een speler twee keer achtereenvolgens meer dan 3 meter verwijders is van de pylon waar hij op dat moment zou moeten zou moeten zijn is de test voor deze speler beëindigd.

De score is het aantal volledig afgelegde trajecten. Het aantal afgelegde trajecten kan worden bijgehouden op een scoreformulier waarop de namen van de deelnemende spelers zijn vermeld. De test duurt circa 20 minuten (inclusief uitleg). De ISRT kan ook sub-maximaal worden afgenomen waarbij de hartfrequentie bij een bepaalde snelheid (bijvoorbeeld 14 km/uur) een goede indicatie geeft van de conditionele toestand van een speler. Afhankelijk van de grootte van de selectie kan de ISRT in twee of meer groepen worden afgenomen in een roulatiesysteem. Het is daarbij essentieel dat spelers voor deelname aan de ISRT geen intensieve trainingsarbeid mogen verrichten.

Protocol ISRT: de snelheid en het aantal trajecten

Loopsnelheid (km/uur)	Aantal trajecten	Aantal trajecten (cumulatief)
10	4	4
	4	8
11	4	12
	5	17
12	5	22
	5	27
13	5	32
	6	38
13.5	6	43
	6	48
14	6	55
	6	61
14.5	6	67
	6	73
15	6	79
	6	85
15.5	6	91
	7	98
16	6	104
	7	111
16.5	7	118
	7	125
17	7	132
	7	139
17.5	7	146
	8	154
18	7	161
	8	169
18.5	7	176
	8	184
19	8	192
	8	200
19.5	8	208
	8	216
20	8	224
	9	233

Vijfde test: evaluatie bewegingsapparaat

Een vijfde test volgt in de vierde trainingsweek (23 juli) aan de KULeuven bij Prof. Dr. K. Peers, waar het bewegingsapparaat van een voetballer wordt geanalyseerd. De kracht van de voetballers wordt gemeten op een Cybex-toestel. Daarnaast worden er peesechografies genomen en een uitgebreide set van lenigheidstests afgenomen.

Organisatorische basisafspraken

Voor we de inspanningstest afnemen krijgt de speler ook een lijst met een enkele basisafspraken. Hoe laat is de test gepland, hoe lang duurt de test, maar ook wat moet je op de dag van de test eten en drinken. Hiermee beogen we een maximale standaardisatie. Zie hier een voorbeeld:

Maaltijdopbouw testdag

Gebruiksadvies sportlunchpakket

Het lunchpakket: 2^{1/2} tot 3 uur voor de inspanning.
Soja-fruitedrink: na het lunchpakket (indien er behoefte aan bestaat/dus niet noodzakelijk en niet meer gebruiken 2 uur voor de inspanning).

Halve liter water, een half uur voor de inspanning.

Maaltijdschema testdag

Aanvang test	Sportlunch	Ontbijtadvies (afhankelijk tijdstip van opstaan en testmoment)
12.00 uur	09.00 uur	Sportlunch als ontbijt
12.30 uur	10.00 uur	10 g muesli / 200 cc yoghurt / 100 g fruit
13.15 uur	10.15 – 10.45 uur	30 g muesli / 200 cc yoghurt / 100 g fruit
14.00 uur	11.00 – 11.30 uur	50 g muesli / 200 cc yoghurt / 100 g fruit
14.45 uur	11.45 – 12.15 uur	60 g muesli / 250 cc yoghurt / 150 g fruit
15.30 uur	12.30 – 13.00 uur	80 g muesli / 250 cc yoghurt / 150 g fruit
16.15 uur	13.15 – 13.45 uur	100 g muesli / 250 cc yoghurt / 150 g fruit
17.00 uur	14.00 uur	120 g muesli / 250 cc yoghurt / 150 g fruit

Evaluatie bewegingsapparaat (Prof dr. Koen Peers)

Krachtstabilisatie

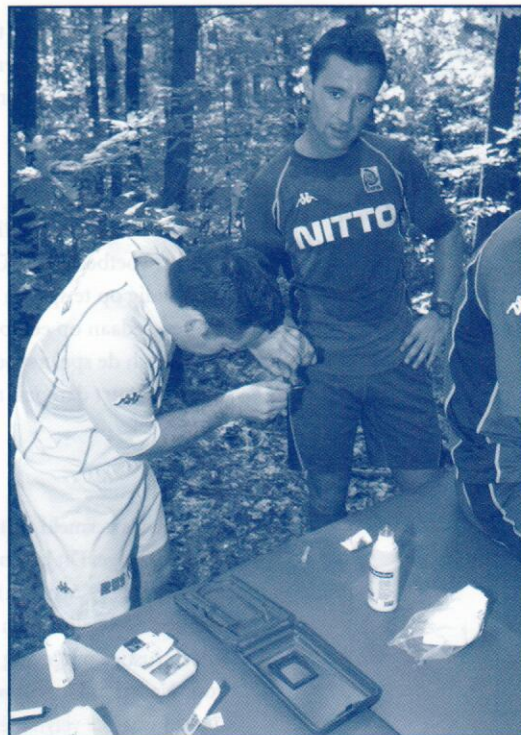
Romp-ratio	60° 120°
Knie-ratio	Con/con 60° Con/ecc 60°
Enkel-ratio	60° 120°
Lenigheid	sit & reach Adductoren
Heup-	endo° exo°
Knie – ITBand°	Hamstrings Quadriceps
Enkel-dorsiflexie	° links en rechts

Klinisch onderzoek

Beeldvormingsonderzoek:	echografie Adductoren Kniepezen Achillespezen
-------------------------	--

Op basis van de controle kan een preventieprogramma worden opgemaakt.

worden over de mogelijke blessures dat een bepaalde speler kan oplopen door een bepaald tekort of onevenwicht. Een sterkte-zwakte analyse.



Op basis van de tests wordt een volledige profielkaart van de speler opgemaakt. Dit is van zeer grote waarde voor de medische staf, maar ook voor de speler zelf. Hij kan de resultaten doornemen en vergelijken met de voorgaande tests (Photonews).

Individuele programma's

De verwerking van de testresultaten voor vorige seizoenen in het uitbouwen van individuele programma's voor de spelers lijkt duidelijk merkbaar in de club. Verleden jaar lagen er nauwelijks spelers in de lappenmand. Wij konden zeer tevreden zijn en de meerwaarde van tests en bijgevoegde remediering aan de spelers duidelijk maken. Door allerlei preventieve programma's kan je bovendien de belastbaarheid van het lichaam van de spelers merkbaar verbeteren. Eigenlijk bieden trainers en medische staf soms trainingen aan om te kunnen blijven trainen. Dat wordt ook aan de spelers duidelijk gemaakt.

Er wordt ook op gehamerd dat de spelers tijdens de eerste weken op training niet in duel moeten of mogen gaan. Een duel moet dan net vermeden worden omdat het lichaam bij de herneming nog niet 100% klaar is. Ook daarom dat de eerste oefenwed-

Er wordt op gehamerd dat de spelers tijdens de eerste weken op training niet in duel moeten of mogen gaan. Een duel moet dan net vermeden worden omdat het lichaam bij de herneming nog niet 100% klaar is. Ook daarom dat de eerste oefenwedstrijden tegen mindere tegenstanders zijn (Photonews).



Volledige profielkaart van de speler

Op basis van deze tests wordt een volledige profielkaart van de speler opgemaakt. Dit is van zeer grote waarde voor de medische staf, maar ook voor de speler zelf. Hij kan de resultaten doornemen en vergelijken met de voorgaande tests. Bovendien worden de lenigheidstests gefotografeerd, zodat de speler visueel kan waarnemen hoe de lenigheid geëvolueerd is. Door de vele tests kan er ook een profiel opgemaakt

De technische staf heeft in de voorbereiding van het seizoen 2002 - 2003 een drietal (atletiek) looptrainers uitgenodigd om een loopprofiel van de spelers te maken, om te bekijken of het mogelijk is om de spelers in een beperkte tijd efficiënter en economischer te leren lopen.

strijden tegen mindere tegenstanders zijn. Duels moeten dan niet worden worden aangegaan. Door een goed positie spel kan je reeds veel oplossen en compenseren.

Pedicure

De voeten moeten het lichaam dragen, en voetbal is evident voetbelastend. Om dermatologische problemen tijdig op te sporen en te behandelen wordt beroep gedaan op een pedicure die routinegewijs periodisch de spelersvoeten evaluteert. 'n Eerste evaluatie gebeurt dan ook reeds tijdens de tweede trainingsweek.

Stage

Zoals reeds vermeld vertrekt de club tijdens de derde week op stage. Dit jaar opteerden we voor Nederland, te Oosterbeek (Arnhem). Er wordt eerst steeds gekeken hoe de kwaliteit van de trainingsvelden is en of er in een rustige omgeving geleefd kan worden. De keuze voor Nederland was bewust. Enerzijds wilden we overdreven warmte vermijden en anderzijds is kort bij huis zijn ook een voordeel. Als je bijvoorbeeld naar Italië trekt verlies je door het transport minstens vier trainingseenheden. De spelers stappen nu rond 9 uur op de bus en om 12 uur zijn we reeds aan het trainen. Je wint trainingseenheden. Bovendien, als er iets mis gaat kan je steeds terugvallen op de diensten die je kent.



Indien het in de voorbereiding te warm is durven we wel eens het bos intrekken, puur om de hitte te vermijden. Meestal wordt dit gebruikt als regeneratieve training en als afwisseling. Deze bosloop wordt dan zonder hartslagmeter afgelegd (Photonews).

Looptraining

Niveaugroepen

Indien het in de voorbereiding te warm is durven we wel eens het bos intrekken, puur om de hitte te vermijden. Meestal wordt dit gebruikt als regeneratieve training en als afwisseling. Deze bosloop wordt dan zonder hartslagmeter afgelegd. De spelers worden wel af en toe in niveaugroepen geplaatst met als opdracht "blijf tegen elkaar praten". Zolang je zonder probleem kan lopen en het praten geen probleem is, dan werk je aëroob.



De club speelt bewust geen intertoto. De eerste reden is dat we niet in ons eigen stadion kunnen spelen. Een tweede reden is dat we niet beschikken over de volledige groep. Je kan uiteraard met je C-kern spelen maar daar past de club voor. Als een club als KRC Genk iets doet wil ze het goed doen (Photonews).

Loopprofiel

De technische staf heeft in de voorbereiding van het seizoen 2002 - 2003 een drietal (atletiek) looptrainers uitgenodigd om een loopprofiel van de spelers te maken, om te bekijken of het mogelijk is om de spelers in een beperkte tijd efficiënter en economischer te leren lopen. De staf heeft duidelijk gesteld dat er geen trainingstijd zou opgeofferd worden om aan looptraining te organiseren, de loopoefeningen zouden geïntegreerd moeten worden in de voetbaltraining. Als voetbalcoach ben je toch beperkt in het aantal trainingsuren en moet je voornamelijk voetbaltraining aanbieden. De looptrainers kregen een week tijd om het loopprofiel en bepaalde tekorten in kaart te brengen. Gedurende een hele week bekeken de drie looptrainers de trainingen en de wedstrijden waarna ze een profiel van elke speler opstelden.

Looptechnisch oefenprogramma

Probleem is nu: hoe kan een looptrainer dit omzetten naar de voetbalpraktijk. Er werd in samenspraak met de kinesisten een looptechnisch oefenprogramma uitgewerkt, met als doel de loopefficiëntie van de voetballers te verbeteren. Al deze oefeningen worden momenteel afgewerkt zonder bal, in een later stadium komt de bal erbij. Een voetballer heeft het probleem dat hij zich nooit helemaal uitstrekt, waardoor hij onvoldoende zijn potentiële snelheid aanspreekt. De grootste vooruitgang die de spelers door deze aanpak hebben gemaakt is dat hun pasfrequentie veel hoger ligt dan ervoor, dit zonder verlies van amplitude.

Trainingsarbeid in de voorbereiding

Tijdens een voorbereiding wordt er 8 tot 9 maal per week getraind, gedurende 1,5 tot 2 uur (16 uur per week, wat overeenkomt met het trainingsritme doorheen het jaar). Het aandeel van techniek/conditie/taktiek loopt ongeveer gelijkmatig. Vanaf de eerste training wordt er aan taktiek gewerkt. Soms moet je taktiek wel een beetje laten varen omdat je wat meer accent op conditie wil leggen. De spelers weten ook steeds wat er te gebeuren valt. Bij de start van een training wordt duidelijk gemaakt wat het doel is en wat van hen wordt verwacht. Zo kan een speler zich meer focussen. In de loop van de voorbereiding wordt er van groepstrainingen overgegaan tot meer individuele opdrachten, met accent op overschakeling per linie, functies...

Periodiseren?

Er zijn duidelijk twee perioden merkbaar in een seizoen, eentje voor en eentje na de winterstop. Absoluut doel is om gedurende de gehele periode een constante prestatie te kunnen leveren op de grasmat. De trainingsomvang net voor de winterstop is wel beduidend minder hoog dan de trainingsomvang gedurende het seizoen. Dit door de belasting van de spelers, maar ook door de zwaardere velden. Tijdens de kerstperiode krijgen de spelers ongeveer een achttal dagen vakantie, net voldoende om de batterijen terug op te laden.

Tijdens de zomerperiode kan je uiteraard een goede (aërobe) basis leggen. Daarom wordt er bewust voor geopteerd om niet op 7 weken naar een maximale conditie te werken. Er wordt bewust gekozen om niet op de eerste speeldag volledig klaar te zijn, we schatten dat we dan ongeveer aan 90% van onze mogelijkheden zullen zitten. Anders gaan we zeer snel een weerslag krijgen. Half september zullen we aan 100% staan en we hopen dit vol te houden tot aan de winterstop. Anderzijds stap je uiteraard helemaal verantwoord de competitie in en behoud je alle winstchansen.

Voorbereidingswedstrijden

De club speelt bewust geen intertoto. De eerste reden is dat we niet in ons eigen stadion kunnen spelen. Het was de bedoeling dat de grasmat hier volledig veranderd werd, van een volledig natuurlijke ondergrond naar een mat met 50% kunstgras en 50% natuurgras. Dit neemt 8 weken in beslag. Een tweede reden is dat we niet beschikken over de volledige groep. Je kan uiteraard met je C-kern spelen maar daar past de club voor. Als een club als KRC Genk iets doet wil ze het goed doen.

Voorbereidingswedstrijden zijn heel belangrijk. Vier weken zonder voetbal is duidelijk merkbaar aan de spelers. Het best vergelijk je dit met een tenniser. Als die in vorm is, slaat hij of zij elke bal net binnen de lijnen. Viert hij echter zijn overwinning te fel, dan zal hij in de volgende wedstrijden de bal net buiten de lijn spelen. Het gaat dan over details, maar ze zijn duidelijk merkbaar en beslissen over winst en verlies. Sommige voetballers hebben vier tot vijf weken nodig om bepaalde voetbal specifieke eigenschappen en feelings terug te vinden, zoals het koppen van een hoge bal, de juiste timing van de opsprong.... Automatismen die moeten terugkomen. In eerste instantie spelen we daarom tegen kleinere teams om het ritme en te feeling terug te vinden.

De eerste wedstrijd tijdens de zomerstop speelden we tegen Stokkem, slechts na twee trainingsdagen. Als de spelers dan vragen of ze daar reeds klaar voor zijn is het antwoord: "neen", maar ook "ja". Neen, omdat de spelers maar twee dagen getraind hebben, maar ja omdat de groep tijdens deze twee dagen enkel positiespelen gedaan heeft en de spelers tegen zulke tegenstander geen duels hoeven aan te gaan, maar enkel terug moeten vallen op een goed positiespel. Wat je op training doet op een kleine ruimte wordt nu op een iets grotere ruimte uitgevoerd. Ons team staat tegen een mindere tegenstander steeds op de helft van de tegenstander, waardoor de ruimte beperkt is. Als je het zo benaderd als speler ben je er uiteraard wel klaar voor. Een paar weken later ben je uiteraard wel klaar voor het grotere werk en tegen het eind van de zomerstop vergroot het belang van de wedstrijden en de resultaten. In onze zeven weken voorbereiding plannen we negen wedstrijden.



Spelers denken wel eens dat spelen tegen kleinere tegenstanders niet veel zin heeft. Maar als je als trainer bepaalde opdrachten meegeeft, heeft dit wel zin, zelfs tegen kleinere tegenstanders. De uitslag is dan helemaal niet belangrijk, wel de manier waarop dit bereikt werd (Photonews).

Spelers denken wel eens dat spelen tegen kleinere tegenstanders niet veel zin heeft. Maar als je als trainer bepaalde opdrachten meegeeft, heeft dit wel zin, zelfs tegen kleinere tegenstanders. De uitslag is dan helemaal niet belangrijk, wel de manier waarop dit bereikt werd. Het is ook belangrijk dat we als trainerstaf zelf kunnen bepalen welke wedstrijden er worden gespeeld. Uiteraard worden er vanuit de bestuurskamer financieel interessante wedstrijden voorgesteld. Maar het is steeds de trainerstaf die bepaalt of het opportuun is om zulke wedstrijd te spelen. Dan pas kan je echt werken aan de voorbereiding op het nieuwe seizoen.

Sommige voetballers hebben vier tot vijf weken nodig om bepaalde voetbal specifieke eigenschappen en feelings terug te vinden, zoals het koppen van een hoge bal, de juiste timing van de opsprong.... In eerste instantie spelen we daarom tegen kleinere teams om het ritme en te feeling terug te vinden (Photonews).



Oefenstof

Thematrainingen voorbereiding KRC Genk

Training met accent op organisatie bij balverlies

Organisatie

Aantal spelers 8
Afmetingen terrein 40 m x 25 m

Beschrijving A

2 <-> 2 met 4 aanspeelpunten.

De verdedigers moeten met medewerking van de doelverdediger aanvaller 1 en 2 beletten te scoren.

Indien de verdedigers de bal onderscheppen spelen ze de bal buiten het vak. Een van de spelers (3 - 4 - 5 - 6) speelt de bal dan onmiddellijk naar één van de aanvallers. Verdediging organiseert zich snel.

Opmerking

- Gedurende een bepaalde tijd (verdedigers moeten snel organiseren).
- In een beperkt aantal ballen, bijvoorbeeld 8, aanvallende acties.

Doel

Goede organisatie bij balverlies.

Beschrijving B

Twee verdedigers verdedigen samen met doelverdediger:

- de flankbal en rechts en links (4 & 3);
- 2 <-> 2 (3 : 2) over de grond, over de as van het veld.

De trainer geeft aan of speler 3 of 4 de flankbal geeft (1).

De verdedigers moeten steeds in samenwerking met de doelverdediger de juiste positie innemen en de hoge bal goed uitverdedigen. Bal weggoppen of controleren en uitverdedigen, eventueel via doelverdediger en onder druk van aanvaller 1 of 2. Indien de doelverdediger de bal onderschept gaan de verdedigers breed uitzakken om de bal te kunnen uitverdedigen.

Afwisselend met de hoge bal van de zijkant wordt 2 <-> 2 (2:3) over de as van het veld gespeeld (binnen de stippellijn). Als speler 5 inspeelt blijft hij achter de spitsen 1 en 2. Indien hij dribbelt gaat hij met bijvoorbeeld spits 2 een 2 <-> 2 spelen. Spits 1 zakt dan uit.

De verdedigers moeten steeds anticiperen op de nieuwe situatie.

Fig. A



Fig. B

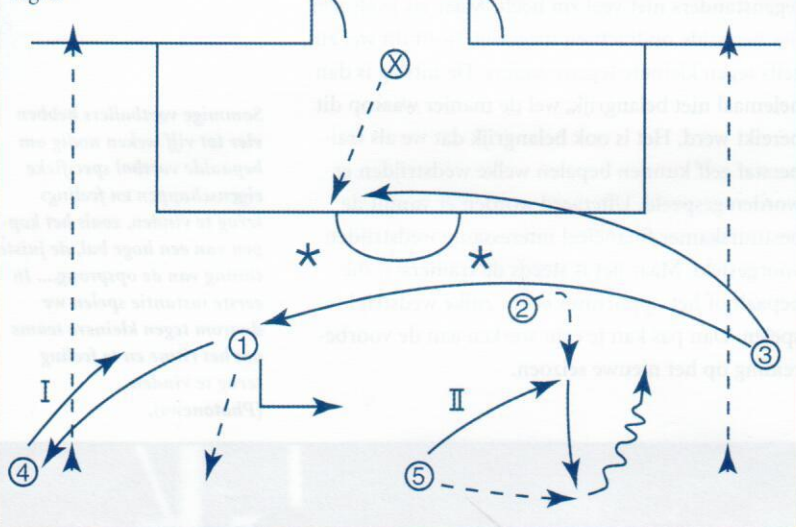
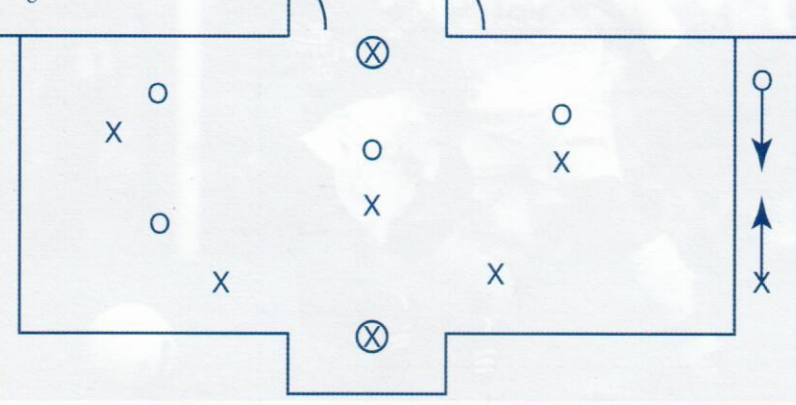


Fig. C



Training met accent op organisatie bij balbezit

Organisatie

Aantal spelers 12 (2 doelmannen)
Afmetingen terrein 16 m x 35 m
Speeltijd 3'

Beschrijving C

De partij die scoort mag daarna niet meer scoren en moet positioneel de voorsprong via spelen op balbezit over de tijd te brengen.

Opmerking

- A. Doelverdediger mag mee spelen in het positie-spel.
- B. Doelverdediger mag niet meer worden ingeschakeld.

Doel

Organisatie bij balbezit.

Beschrijving D

- Via vaste veldbezetting aanvalsofbouw en eindacties met afwerken op doel.
- Een aantal vaste patronen aangeven, daarna zelf variëren.
- Eventueel opbouw via centrale verdedigers.
- Let op omschakeling, 2 achttallen of 2 tientallen.

Opmerking

- Accent op Snelle uitvoering.
- Direct spel.
- Zuiverheid.
- Goede loopacties.

Fig. D

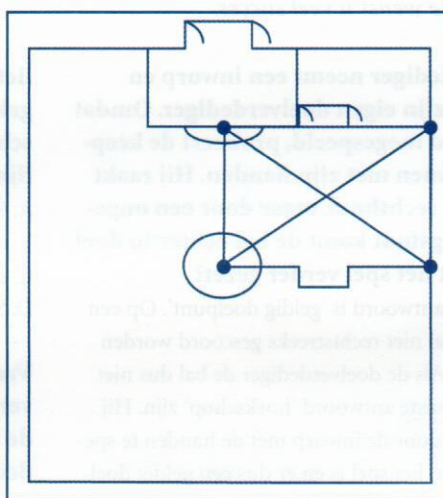
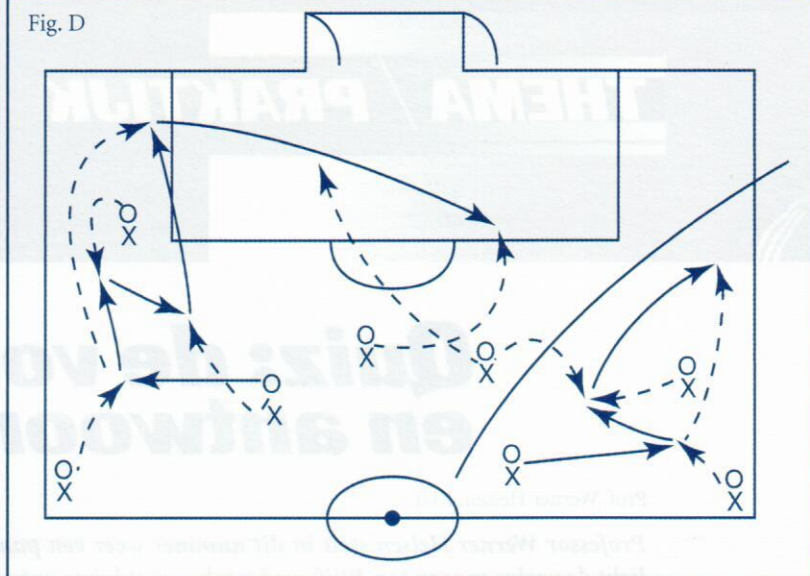


Fig. E : Speelveld van oefening C p. 32.

Training met accent op snelle omschakeling

Organisatie

Aantal spelers 16
Afmetingen terrein 16 m x 35 m

Beschrijving F

2 <-> 2 op 1 groot doel.
Het tweetal dat recht op de bal heeft wordt elke keer door de trainer een bal ingespeeld. De spelers moeten steeds op de nieuwe situatie reageren.

Beschrijving G

Partijspel 7 <-> 7 / 8 <-> 8
Indien de bal buiten het speelveld is, speelt de trainer op een willekeurige plaats de bal in het speelveld. De spelers moeten steeds op deze manier op deze nieuwe spelsituaties reageren.

Fig. F

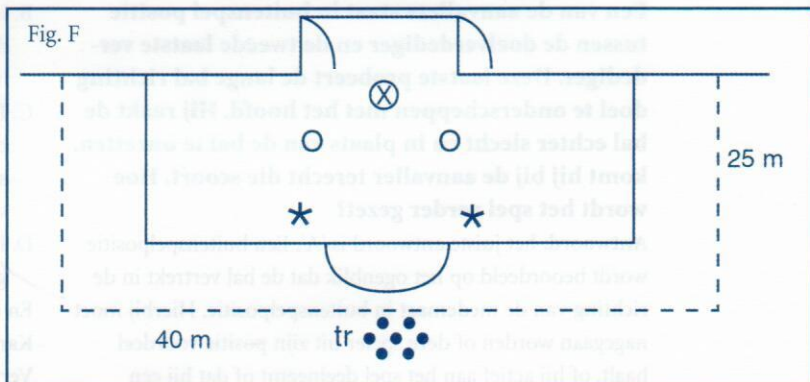
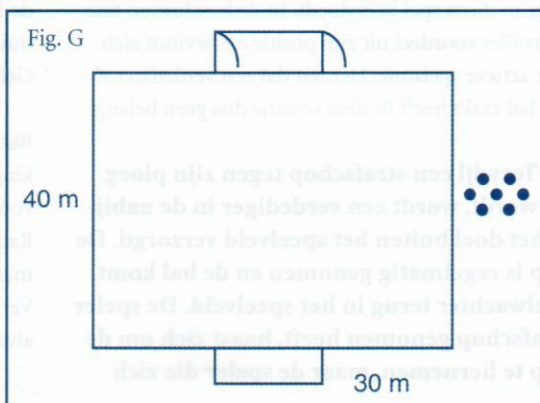


Fig. G





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 mooie prijzen voor de winnaar(s). De redactie wenst u veel succes.

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 inschattingsfout komt de bal echter in doel terecht. Hoe wordt het spel verder gezet?

Antwoord: het juiste antwoord is 'geldig doelpunt'. Op een inworp kan er normaal niet rechtstreeks gescoord worden tegen de eigen ploeg. Als de doelverdediger de bal dus niet had geraakt, zou het juiste antwoord 'hoekschoot' zijn. Hij gaat echter in de fout door de inworp met de handen te spelen, waardoor de bal in het spel is en er dus een geldig doelpunt wordt aangetekend.

Vraag 24. De aanvallende ploeg mag een rechtstreekse vrije schoot 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?

Antwoord: het juiste antwoord is 'A'. Een buitenspelpositie wordt beoordeeld op het ogenblik dat de bal vertrekt in de richting van de medemaat in buitenspelpositie. Hierbij moet nagegaan worden of deze speler uit zijn positie voordeel haalt, of hij actief aan het spel deelneemt of dat hij een tegenstander in diens spel beïnvloedt. In de beschreven fase haalt de aanvaller voordeel uit zijn positie en bevindt zich tevens in de actieve spelzone. Het feit dat een verdediger al dan niet de bal raakt heeft in deze situatie dus geen belang.

Vraag 25. Terwijl een strafschoot tegen zijn ploeg genomen wordt, wordt een verdediger in de nabijheid van het doel buiten het speelveld verzorgd. De strafschoot is regelmatig genomen en de bal komt via de doelwachter terug in het speelveld. De speler die de strafschoot genomen heeft, haast zich om de strafschoot te hernemen, maar de speler die zich

liet verzorgen is intussen terug op het speelveld gekomen. Hij is sneller op de bal dan de strafschootnemer en ontzet de bal over zijn eigen doellijn. Hoe wordt het spel verder gezet?

- A. Strafschoot hernemen.
- B. Indirecte vrije schoot.
- C. Hoekschoot.
- D. Scheidsrechterbal.

Vraag 26. Om de bal doelbewust op zijn eigen doelverdediger terug te spelen, knielt een speler om zo de bal met zijn knie te kunnen passen. De doelverdediger die zich in zijn strafschootgebied bevindt, raakt de bal vervolgens met de handen aan. Hoe wordt het spel verder gezet?

- A. Gewoon doorspelen omdat er van een overtreding geen sprake is.
- B. Indirecte vrije schoot op de plaats waar de bal door de verdediger werd teruggespeeld en een waarschuwing door het tonen van een gele kaart aan de verdediger.
- C. Indirecte vrije schoot op de plaats waar de doelverdediger de bal met zijn handen aanraakt. Deze vorm van terugspelen is namelijk hetzelfde dan het terugspelen met de voet. De doelverdediger gaat dus in de fout.
- D. Indirecte vrije schoot op de plaats waar de bal werd teruggespeeld door de verdediger.

En de winnaars van de schitterende prijzen zijn:

Karel Keleman uit Tienen, wint een KBVB wintervest, **Vertriest Koen uit Bellegem**, wint een officiële sportzak van de KBVB, **Christ Goossens uit Stekene**, wint een officiële trainingsuitrusting van de KBVB. Gefeliciteerd!

Blijf ons dus bestoken met e-mails. Wilt u ook in aanmerking komen voor een mooie prijs, stuur dan uw antwoord vóór 30 september 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 beslommingen, enz. Alléén, er wordt verwacht dat zij voortdurend op topniveau presteren. Dat vergt een heel eigen psychologische aanpak. Losse babbels zijn niet voldoende. Resultaat boeken doe je met een gerichte en onderbouwde aanpak. Met een goede basis kom je al heel ver. Op elk niveau.

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

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



ANTWOORDKAART

Stuur dit bestelformulier naar Kluwer, Raghen Business Park, Motstraat 30, B - 2800 Mechelen.
Of e-mail naar info@kluwer.be. 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 (WKB is gevestigd te Raghen Business Park, Motstraat 30, 2800 Mechelen). Deze gegevens zullen gebruikt worden in het kader van uw contractuele relatie met ons en dienen ons toe te laten u regelmatig op de hoogte te houden van onze producten en diensten. Wij kunnen uw gegevens eveneens overmaken aan derden voor direct marketing doeleinden. De Privacy-Wet verleent u een recht om kosteloos mededeling en verbetering van uw gegevens te vragen. O ik wens geen informatie te ontvangen m.b.t. de producten en diensten van Wolters Kluwer België en/of van derden.