

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

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

14

6e jaargang • Dug-Out nr. 14 • november 2003
Een samenwerking van de KBVB en Kluwer uitgevers

KLUWER



Jacky Mathijssen: “Eerste taak van een verdediger is verdedigen”.

Kunstgras of natuurgras?

Futurofoot Henegouwen

Pro-Licentie, de balans

Wat is voetbalconditie?

Vorbereiding Rode Duivels

Krachttraining voor voetballers

DUG-OUT

NR. 14 — NOVEMBER 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, A. 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, H. Saris, M. Sablon,

P. Vansteenbrugge, J.-L. Daras, N. Dalla Bella,

H. Vermeulen, P. Van den Abele, 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 Lefèvre, Raghen Business Park,

Motstraat 30, B – 2800 Mechelen

© 2003 Kluwer uitgevers

Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd,

opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of

openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de

uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming

van de uitgever.

De redactie streeft naar betrouwbaarheid

van de gepubliceerde informatie, waarvoor ze

echter niet aansprakelijk kan worden gesteld.

Vragen staat vrij:

U kan schriftelijk al uw vragen over voetbal-

training 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 Jacky Mathijssen: „Eerste taak van een verdediger is verdedigen”. 4

Dossier Kunstgras 6

Futurofoot Coördinatieteam Henegouwen 12

Jeugdvoetbal Pro-Licentie, de balans 14

Dossier/Oefenstof Wat is voetbalconditie? 15

Reportage Voorbereiding Rode Duivels 21

Sportlabo Basisprincipes van krachttraining 32

Thema / praktijk Quiz: de voetbalvragen en antwoorden 34

VOORWOORD



Voormalig doelman Jacky Mathijssen kreeg twee jaar geleden de zware taak om STVV samen met Guy Mangelschots en Jules Knaepen in eerste klasse te houden. Het bleek een moeilijke opdracht, maar het trio kreeg de ploeg van Staaen aan het draaien en de boot was vertrokken. Mangelschots en Knaepen traden terug op de achtergrond en vorig seizoen speelde STVV onder leiding van Mathijssen fris, aanvallend voetbal met een mix van jonge spelers en enkele anciens die hen de knepen van het vak leerden. Nuchter in zijn analyses en steeds met de voeten op de grond brengt Mathijssen het beste voetbal dat STVV in jaren bracht. Hans Saris trok naar de (vernieuwde) Hel Van Staaen.

In augustus 2003 opteerde de FIFA voor het eerst om een internationaal eindtoernooi op kunstgras af te werken. In Helsinki, waar de -17 jarigen in augustus 2003 de eindronde van het WK afwerkten, werd op kunstgras gespeeld in het HJK Helsinki Töölö stadion (11.000 zitplaatsen). Het was de eerste maal dat tijdens een eindronde van een FIFA toernooi op een andere ondergrond dan natuurgras werd gespeeld. Met de extreme weersomstandigheden die men in Finland kent was dit voor de FIFA een uitstekende testcase. Maar wat is de toekomst van kunstgras in België? Spelen we over dit en tien jaar allemaal op kunstgras of loopt het niet zo'n vaart? Is kunstgras een voordeel of een nadeel en wat is het financiële plaatje? Anthony De Clerck maakte een rendabiliteitsanalyse over 'een investering in kunstgras tegenover een natuurgrassportveld'. De redactie zocht hem op en peilde ook naar de mening van Michel Sablon (Technisch Directeur KBVB) en Patrick Vansteenbrugge (Universiteit Gent). Verdwijnt de geur van modder en gras binnenkort uit het voetbal?

Jean-Louis Dara en Noël Dalla Bella geven ons in de reeks 'coördinatieteam' binnen het Futurofoot-project een thematraining van de provincie Henegouwen voor miniemen, met als belangrijkste aandachtspunten: communicatie, opbouw en positiespel.

In oktober 2003 studeerden 21 trainers af aan de Federale trainerschool en behaalden het UEFA-Pro diploma. Bij het behalen van dit diploma krijgen de trainers een Europese arbeidskaart waarmee ze in alle Europese landen aan de slag kunnen. We maken een korte balans van drie lichtingen Pro-Licentie en stellen u de reeds gediplomeerde trainers voor.

In het laatste deel over 'wat is voetbalconditie' stellen Herman Vermeulen en Peter Van den Abele het blokprincipe voor, waarbij alle voetbalspecifieke bewegingen, zowel technisch als fysisch, (in portie) aan bod komen. Tot slot zijn er oefeningen om het versnellingsvermogen en de snelkracht te optimaliseren.

Aimé Anthuenis en Eddy Snelders laten ons kijken in de keuken van de Rode Duivels. Hoe wordt een (beslissende) interland voorbereid en hoe wordt er getraind? Het is immers niet de taak van de bondscoach en zijn staf om de conditie van de spelers te veranderen, dat is de taak van de club, maar de spelers moeten wel in optimale omstandigheden aan de aftrap staan. We volgden de Rode Duivels een week van De Panne tot in de vurige stede Luik.

En uiteraard heeft Professor Helsen weer een paar moeilijke vragen over het voetbal, waarmee je nog steeds mooie prijzen kan winnen. Los de vragen op en mail ons het antwoord door. Misschien bent u wel de volgende winnaar van een authentiek Rode Duivels T-shirt.

Kristof Geeraerts
Hoofdredacteur





Jacky Mathijssen: „Eerste taak van een verdediger is verdedigen”.

Hans Saris, Redacteur *De Standaard*

Vakmanschap is meesterschap, maar dat valt ook bij een trainer niet af te lezen van de diploma's en getuigschriften die hij kan voorleggen. Het spreekt alleen uit wat je als coach neerzet in moeilijke omstandigheden. Op dat vlak kan Jacky Mathijssen bij zijn eerste werkgever STVV, wel al enkele adellijken voorleggen. Sint-Truiden zette vorig seizoen een opmerkelijke serie uitstekende prestaties neer, met als hoogtepunt een rit naar de finale van de Beker van België. De bekroning bleef uit, maar de sportieve prestaties waren niettemin doorslaggevend om de vernieuwing van Standaard na decennia palaveren, eindelijk door te drukken. Ook dat is een niet geringe verdienste bij een club waar het gerommel in de bestuurskamer al heel vaak leidde tot onweer in de kleedkamer.

Is het toeval dat de vernieuwing van de Hel samenvalt met sportief succes?

Jacky Mathijssen: “Ik weet niet of het toeval is, maar ik hoop het niet. Het zou mooi zijn indien ik over pakweg twintig jaar nog eens op Standaard kom en van binnen het gevoel mag koesteren mee te hebben geholpen aan het leggen van, al was het maar het kleinste steentje, van de nieuwbouw. Na twintig jaar praten leeft er dit jaar iets van “eindelijk”! Het is iets speciaals geworden. Gegroeid uit noodzaak, zoals zoveel in het leven, maar je moet het toch maar doen.”

Reken je het sportieve succes aan als jouw verdienste?

Jacky Mathijssen: “Ik ben hier begonnen als speler, kende de groep en vond vooral dat Sint-Truiden goede voetballers had. Net zo goed als elders, waar wel resultaten werden gehaald. Dan stel je jezelf de vraag: hoe kan ik deze groep beter doen voetballen? We hebben geprobeerd om vanuit het midden een man meer-situatie te creëren en van daaruit dan de aanvallende actie te maken. Dat is wonderwel gelukt, maar ik heb er geen idee van of een ander daar ook niet in geslaagd zou zijn”.

Boffin speelde als 37-jarige een van de beste seizoenen uit zijn carrière en camouflleerde zo de beperktheden van

je spelersgroep, klinkt het vaak.

Jacky Mathijssen: “Ja, en dan wordt vaak op de eerste plaats naar het probleem van de backs gewezen. Wel, voor mij zijn ze wel goed. Als daar over gepraat wordt, komt de keeper in mij naar boven. De back is je eerste verdediger. Ik ga niet roepen dat een back eerst voetballer moet zijn. Als hij balverlies lijdt, krijg je klappen. Jongens als Caers en Voets zijn op de eerste plaats flankverdedigers. Daarom heb ik me steeds sterk gemaakt voor hen als er weer eens om vervangers werd geschreeuwd. Je moet oppassen dat je de zaken niet gaat omdraaien. Je mag de basis niet vergeten.

Boffin is voor Sint-Truiden een heel belangrijke speler. Hij is de man die de ploeg iets extra's kan geven, maar dat kan alleen maar als andere jongens bereid zijn zich op te offeren. In onze beste periode vorig seizoen hadden we een basisblok met een zestal spelers die zo sterk speelden dat de vier andere jongens zich heel veel konden permitteren. En of je dan met twee voorin speelt of met slechts één spits en twee buitenspelers, maakt verder eigenlijk niet zoveel uit. Veel trainers kiezen tegenwoordig voor de ruit. Ik ben er niet zo voor.

De spelers hebben er ook met me over gesproken. Het is een optie, maar ik ben er

niet voor. Ik geef niet graag op wat nu al drie jaar goed blijkt te functioneren. Wat is tenslotte het verschil tussen een 4-3-3 en een 4-4-2? Het gaat over een paar spelers die vijf tot zeven meter opschuiven. Het mooiste van je werk is, dat speler inzien dat ze iets kunnen met hetgeen je ze aanbiedt. Bij een kleine club krijg je dan te maken met technische beperktheden. Maar daarom vind ik deze periode bij Sint-Truiden voor mij als trainer ook ideaal. Voor mezelf ben ik er van overtuigd dat ik daarna een betere trainer zal zijn. Of een ander dat ook vindt, is nog een ander verhaal”.

Het zal dit jaar moeilijker worden?

Jacky Mathijssen: “Dat wordt dan gezegd, ja, maar dat is nog niet gebleken. Niet dat het succes vorig seizoen me niet heeft verbaasd. We hebben fantastisch goed gevoetbald dankzij het feit dat vijf, zes spelers tegelijk in supervorm zaten. Zoiets kun je niet plannen. Je kan en mag niet verwachten dat zich precies hetzelfde opnieuw voordoet.

Als je dat in de kleedkamer gaat opleggen, zorg je voor onnodige druk. We hebben heel veel kunnen opbouwen met als basis ons succes vorig seizoen. Bijvoorbeeld al respect bij de tegenstander. Zij zullen dat eerst maar eens weer moeten afpakken. Dat is moeilijker dan omgekeerd”.



Ik denk dat je als trainer langzaam een bepaald concept vindt of dat er een bepaalde vorm ontstaat waarvan je zegt: dat zit goed. Het loopt. Volgende stap is dan dat je de spelers daar naar gaat kneden. Zo rol je steeds verder in een bepaald systeem (Photnews).

Je pakte door verlies in de bekerfinale naast Europees voetbal. De Intertoto bleek nog maar eens een vergiftigde troostprijs omdat je te ver van de competitie in je trainingsopbouw al naar een piek moest toewerken?

Jacky Mathijssen: "In die Intertoto op zich moet je het nog niet gaan zoeken. Wel in het feit dat we in de eerste wedstrijd al direct drie spelers verloren. Vrancken en Boeckx liepen een voetbreek op en Caers herviel in een oude blessure. Zoiets kan gebeuren. Daar kun je jezelf niet tegen wapenen. Maar het kan een optelsom worden. Je werkt met een ploeg waar een aantal jongens op dat moment nog met examens zitten. Een aantal andere jongens spelen de Afrika-cup. Als daar dan ook nog een aantal blessures bij komen, wordt je oorspronkelijke kern van pakweg 24 spelers zo klein dat je heel goed moet opletten dat je de jongens die je over hebt, niet gaat overbelasten. Zes tegen zes op training bijvoorbeeld is meer belastend dan tien tegen tien.

Een voorbereidingsprogramma steekt steeds mooi in elkaar. Maar de vraag is al meteen: ga je ja dan neen door in de Intertoto? Je mist een aantal spelers, maar omwille van een aantal afspraken, ook commerciële, moet je ook door met veertien man. Dan dreigen twee snelheden: een groep spelers waarvoor het te vlug gaat omdat ze er niet van in het begin bij waren en een groep waarvoor het te traag verloopt. Dan moet je omstellen. Je hebt niet langer één groep die je voorbereid, maar soms wel drie, vier of zelfs vijf groepjes. Dan moet je anders gaan focussen.

Ik kan ook niet zeggen: daar wil ik naar toe en zo wil ik spelen. Bij een club als Sint-Truiden, heb je geen dubbele bezetting voor elke positie. Je moet je steeds weer aanpassen. Ik heb wel een basisgedachte, maar die staat nog niet voorop. Ik denk dat ik daar ook nog te jong voor ben. Ik denk dat je langzaam een bepaald concept vindt of dat er een bepaalde vorm ontstaat waarvan je zegt: dat zit goed. Het loopt. Volgende stap is dan dat je spelers daar naar gaat kneden. Zo rol je steeds verder in een bepaald systeem. Het gevaar is wel dat je als trainer verengt in een bepaalde richting.

Je gaat zó groeien in en vasthouden aan je idee dat het moeilijk wordt er vanaf te stappen. Bij tegenvallende resultaten krijg je dan ook heel snel paniek. Neem Anderlecht maar vorig seizoen. Onder druk van de omstandigheden heeft Broos toen een aantal beslissingen moeten nemen waaraan hij eerder wellicht ook al had gedacht, maar op dat moment nog niet kon, wilde of durfde nemen! Dan moet je ook geluk hebben dat het lukt".

Geluk blijft belangrijk voor een trainer?

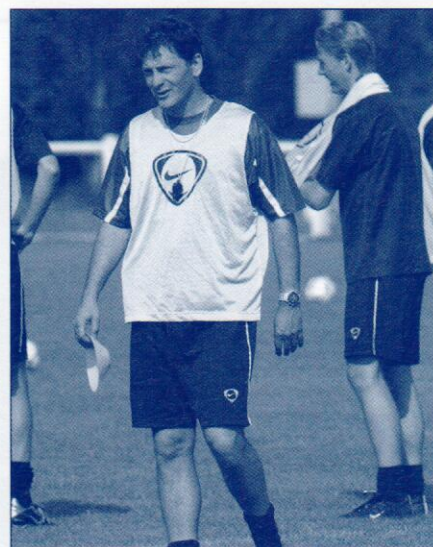
Jacky Mathijssen: "Natuurlijk. Voetbal is geen exacte wetenschap. Je kunt plannen wat je wilt, maar als iemand in de fout gaat of de bal tegen de paal i.p.v. in doel gaat, sta je machteloos. Of neem de kwalificatie van Club Brugge voor de Champions League in Dortmund. Sollied kiest voor Butina die al na een paar minuten in de fout gaat. Achteraf wordt hij de held en heeft Sollied het goed gezien! Maar indien de scheids-

rechter twee minuten voor het einde van de verlengingen op zijn fluitje blaast voor een penalty na de hands van De Cock, komen er geen penalty's... Dan blijft voor de rest alles hetzelfde, maar het maakt wel een hemel van verschil uit".

Laatste vraagje: de proliscence. Je hebt die cursus niet willen volgen alhoewel hij in feite al vanaf dit seizoen verplicht was gesteld?

Jacky Mathijssen: "Ik sta heel open tegenover een proliscence-cursus, laat daar geen misverstand over bestaan. Ik hoop alleen dat ik achteraf niet het gevoel krijg dat ik er mijn tijd heb verloren en op dat vlak krijg ik niet de beste signalen van de mensen die hem al gevolgd hebben...! Ik wil me nu wel aanmelden. Dat ik vorige keer niet ging had te maken met het feit dat ik vond dat ik het ten aanzien van mijn werkgever niet kon maken 24 dagen vrij te nemen. Dat lijkt nu niet zo'n probleem.

Daarnaast was ik er van overtuigd dat ik tot 2007 het hoogst vereiste diploma had. Ik wist dat ik bijvoorbeeld niet in Maastricht kon werken, maar wel hier in België. Ik vind het vreemd dat zoiets tussentijds veranderd wordt en nog vreemder dat je daar dan niet persoonlijk van verwittigd wordt. Ik ben niet tegen opleiding. Ik heb op eigen initiatief nog een vervolmatingcursus gevolgd. Ik hoop nu alleen dat de moeilijkheidsgraad van de proliscence in verhouding staat en niet neerkomt op bezigheidstherapie. Wat moeten de directies van profclubs anders wel niet denken als blijkt dat iedereen zo'n papiertje krijgt als hij zijn cursusgeld betaalt en het inhoudelijk eigenlijk verder niets voorstelt?"



Voetbal is geen exacte wetenschap. Je kunt plannen wat je wilt, maar als iemand in de fout gaat of de bal tegen de paal i.p.v. in doel gaat, sta je machteloos (Photnews).

Kunstgras of natuurgras? That's the question

Kristof Geeraerts, Hoofdredacteur *Dug-Out*

Voetbal mag dan wel een wintersport zijn, maar in het putje van de winter met je voeten in de modder staan, dat is nooit interessant. Bevroren terreinen, verzopen terreinen, velden zonder gras of herschappen in een grote modderpoel. We kennen de taferelen. Kan kunstgras daar verandering in brengen? Spelen we in het jaar 2010 allemaal op kunstgrasvelden?

Wat is kunstgras?

Kunstgras is het 'groeïend alternatief' voor natuurgras. Het is een product dat de laatste jaren veel aan populariteit gewonnen heeft ten opzichte van natuurlijk gras, en daarop steeds meer 'terrein' wint. Nochtans is kunstgras bij heel wat mensen onbekend. Vooral de diversiteit in soorten en types kunstgras heeft ervoor gezorgd dat er veel onduidelijkheid over kunstgras bestaat. Kunstgras is een kunstgrasmat met een onderbouw. Beide elementen zijn essentieel om te kunnen spreken van kunstgras.

De officiële benaming voor dit systeem is 'kunstvezelmat'. In de praktijk spreken we echter van kunstgras. De kunstgrasmat bestaat uit een groot aantal kunststofvezels, aangebracht op een speciaal ontwikkelde

dragermat. Bij de laatste generatie kunstgrasvelden (ontwikkeld voor de voetbalsport) wordt de mat, na plaatsing, ingestrooid met een speciaal soort fijn zand (kwartszand) en korreltjes rubber. Dit is nodig voor een perfecte stabiliteit van het kunstgrasvoetbalveld, voor bescherming van de kunstgrasvezels, en het aangenaam spelen voor de spelers. De aanleg kan het best in de zomer of in het najaar gebeuren, omdat het instrooien van het zand bij voorkeur op een droge baan gebeurt.

Waarom kunstgras?

Het antwoord hierop is niet in een paar zinnen weer te geven. Bij de afweging spelen vele factoren een rol. De kernpunten van het sportaccommodatiebeleid zijn: pragmatische afstemming tussen vraag en aan-

Kunstgras is het 'groeïend alternatief' voor natuurgras. Het is een product dat de laatste jaren veel aan populariteit gewonnen heeft ten opzichte van natuurlijk gras, en daarop steeds meer 'terrein' wint. Zie hier Michel D'Hooghe en Jan De Clerck bij de inhuldiging van de nieuwe synthetische grasmat van het oefenveld van Club Brugge (Photonews).



bod, voldoende financieel-ruimtelijke mogelijkheden, maatschappelijke acceptatie en de politieke wil om sport te beschouwen als een elementair onderdeel van maatschappelijke activiteiten.

De emoties van de spelers, de technische voor- en nadelen, de financiële implicaties van de aanleg ervan, de sociale en maatschappelijke voordelen en het milieuaspect zullen meer bepaald belangrijke argumenten blijken te zijn.

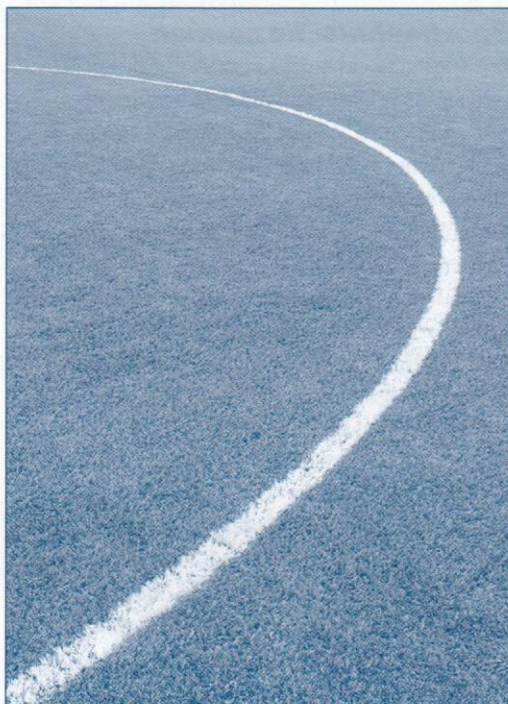
Een aantal voordelen van kunstgras zijn:

- Goed dempend vermogen, geen abnormale vermoeidheidsverschijnselen bij de spelers;
- Maximale benutting en rendabiliteit van het terrein;
- Verhoging van de bespelingsintensiteit (op natuurgras kan jaarlijks maximaal 300 uur gespeeld worden, op kunstgras meer dan 2000 uur);
- Spelers en trainers zijn tevreden omdat ze altijd kunnen trainen;
- Aangenaam speelcomfort;
- Snelle aanleg en weinig tijd nodig om te acclimatiseren;
- Schoeisel en voetbaluitrusting blijven proper;
- Vriendelijk voor gewrichten en spieren;
- Op basis van milieuvriendelijke materialen;
- Homogeen speeloppervlak (vlak, geen vorming van putten) en dus minder blessures;
- Blijning blijft, kleur verdwijnt niet;
- Onbeperkt bespeelbaar en seizoenonafhankelijk (met regenval worden trainingen en wedstrijden op natuurgras afgelast wegens de vele plassen). Met een kunstgrasveld wordt dit voorkomen;
- Minimaal onderhoud (financieel voordeliger);
- Lichtinval is niet nodig (natuurgrasvelden hebben wel behoefte aan licht);
- Lange levensduur en stabiele kwaliteit;
- Kunstgras geeft dezelfde speelomstandigheden van alle teams indien iedereen op kunstgras speelt;
- Kwaliteit gegarandeerd door verschillende internationale sportlabo's en federaties.

Een aantal nadelen zijn:

- Een snelle slijtage als de kunstgrasmat slecht onderhouden wordt;
- Geen geur van natuurgras;
- Kunstgras kan branden als bijvoorbeeld vanden vuurwerk gebruiken en dit op het kunstgras terecht komt;
- Kunstgrasvelden kunnen enkel in droge omstandigheden aangelegd worden;
- In een warm klimaat kan kunstgras de temperatuur doen stijgen.

Kunstgras is niet nieuw. Al jaren wordt er op gehockeyd en gekorfbald. De laatste tijd is de discussie omtrent de introductie van het kunstgrasveld in het



Het is een reël gegeven dat kunstgras vooral bij de derde generatie kunstgrasvelden, heel dicht aansluit bij natuurgras op sporttechnisch vlak.

Nederlands voetbal weer opgelaaide. Het lijkt erop dat de problematische staat van de natuurgrasmat in de Amsterdam Arena (droge plekken op het terrein door gebrek aan zonlicht) ervoor gezorgd heeft dat de discussie in een stroomversnelling terecht gekomen is.

Tot voor kort was het niet toegestaan kunstgras te gebruiken bij wedstrijden van betalend voetbal. Er was wel steeds heel wat belangstelling voor de nieuwe toepassingen, al kwam deze vooral vanuit commerciële hoek. Ten aanzien van de toepassing van kunstgras voor betalend voetbal is het standpunt van de voetbalbonden UEFA en FIFA wel belangrijk. Meerdere stadions worden immers gebruikt voor Europese en mondiale voetbalactiviteiten. Het standpunt van de FIFA is gekend: onder bepaalde voorwaarden kunnen in de kwalificatieronden voor een WK en de Olympische Spelen wedstrijden op kunstgras worden gespeeld. Kunstgras wordt niet meer geweigerd op competitieniveau. Het betreffende kunstgrasveld op competitieniveau moet wel goedgekeurd zijn door de FIFA.

Het eindtoernooi wordt momenteel nog op natuurgras gespeeld. De UEFA heeft haar standpunt bekend gemaakt begin 2002. Daarbij werd duidelijk dat dezelfde regels als bij de FIFA gelden voor voetbal op Europees niveau en bovendien dat kunstgras gepromoot wordt op trainingsniveau. Het is zeker dat kunstgrasvelden in de toekomst aan belang zullen winnen en dat wedstrijden met betalend voetbal meer en meer zullen gespeeld worden op kunstgras.

Ook voor zuidse landen is het kunstgras echt veelbelovend. De grond is er dor, waardoor groei van natuurgras bemoeilijkt wordt. Kunstgras is de ideale oplossing.

De emoties van de spelers, de technische voor- en nadelen, de financiële implicaties van de aanleg ervan, de sociale en maatschappelijke voordelen en het milieuaspect zullen belangrijke argumenten zijn.

Een meerderheid van de respondenten is van mening dat de balsnelheid op kunstgras hoger is, de bal beter rolt, de reactie van de bal meer voorspelbaar is en dat de bal hoger verticaal opstuit. Enkel bij het oordeel over de hoogte van de bal bij het opstuiten onder een bepaalde hoek zijn de meningen sterker verdeeld.

Sporttechnische normen

Een kunstgrasveld moet aan de nationale normen voldoen als er alleen nationale wedstrijden op gespeeld worden. Aan de besprekingen binnen de nationale normcommissies in Nederland nemen bijvoorbeeld ISA-sport (Instituut voor Sport Accommodaties, een soort testlabo), aannemers, de overheid en leveranciers deel. Velden waarop internationale wedstrijden worden gespeeld, moeten dan weer voldoen aan de internationale normen. FIFA en UEFA hebben normen opgesteld voor voetbalkunstgrasvelden waar internationale wedstrijden op worden gespeeld.

Enkele voorbeelden:

Voetbalpas: gewenste waarden => impact op 25° aan een snelheid van 50 km/h = minimaal 60 % en maximum 80 %. Dit wordt meestal gemeten door middel van een laserpistool. Hoe hoger de waarden, hoe sneller het spel wordt gespeeld.

Balbots: gewenste waarden => maximaal 55 % terugval. Een voetbal wordt gedropt van 2 meter hoogte op 90°.

Balrol: gewenste waarden => minimaal 4 meter, maximum 10 meter met een afwijkingshoek van maximaal 2°. Dit gebeurt in een rechte lijn. De bal rolt van een verhoog van 1 meter met een hoek van 45°.

Meningen van de spelers

ISA-sport heeft in opdracht van de KNVB, al een onderzoek gedaan naar de persoonlijke ervaringen van de spelers op kunstgras omtrent de sporttechnische eigenschappen van een kunstgrasveld in vergelijking met die van een natuurgrasveld. Men moet er wel rekening mee houden dat deze resultaten eerder

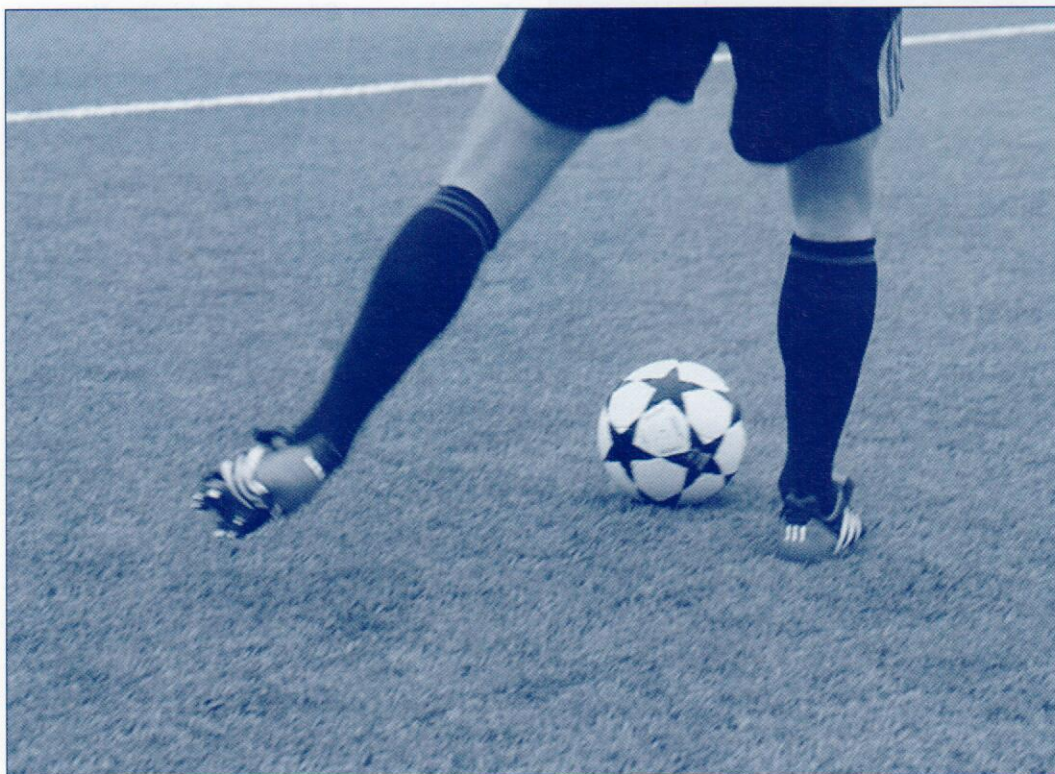
gebaseerd zijn op een subjectieve beleving dan op objectieve sporttechnische criteria. Uit deze vergelijkende studie blijkt dat kunstgras als heel positief wordt ervaren tegenover kunstgras. Het is dus een reëel gegeven dat kunstgras vooral bij de derde generatie kunstgrasvelden, heel dicht aansluit bij natuurgas op sporttechnisch vlak.

Tabel 1: algemene indruk betreffende het subjectieve gevoel om te voetballen op een kunstgrasveld (in percentage).

Positief	Neutraal	Negatief
70 %	23 %	7 %

92 % van de spelers beoordelen de vlakheid van het veld als goed. Door 2 % wordt deze eigenschap als negatief beoordeeld. Het kunstgrasveld voelt bij het lopen voor de meerderheid van de ondervraagde spelers (56 %) normaal aan. Bijna een kwart (20 %) vindt het veld hard, 24 % juist zacht. Het veld is bij 92 % qua uniformiteit overal op dezelfde manier te bespelen. Dit wordt door de meerderheid (91 %) als positief beoordeeld. Bij het beoordelen van de hardheid van het veld duiken of vallen wordt door bijna de helft (46 %) van de voetballers aangegeven dat het veld hard is. Een groep van bijna gelijke omvang (44 %) beoordeelt het kunstgrasveld op dit aspect als normaal en 10 % vindt het veld zacht bij het vallen. Het oordeel over de bespeelbaarheid is positief, 44 % vindt het veld licht bespeelbaar en 50 % normaal bespeelbaar. Slechts 6 % heeft er moeite mee en vindt het zwaar.

Een meerderheid van de respondenten is van mening dat de balsnelheid op kunstgras hoger is, de bal beter



Een sportclub die in een nieuw sportveld wil investeren, zou kunstgras moeten overwegen van zodra de speelcapaciteit van meer dan 450 speeluren wordt verwacht.

rolt, de reactie van de bal meer voorspelbaar is en dat de bal hoger verticaal opstuit. Enkel bij het oordeel over de hoogte van de bal bij het opstuiten onder een bepaalde hoek zijn de meningen sterker verdeeld.

Algemene verbanden van bevindingen spelers en resultaten technisch onderzoek:

- De spelers vinden het kunstgrasveld goed tot aan de harde kant;
- De stabiliteit van het kunstgrasveld, naar voren komend in het lopen, stoppen en afzetten wordt in het algemeen goed bevonden. Het wenden en keren wordt eveneens goed bevonden;
- De meeste spelers vinden het veld licht of normaal bespeelbaar;
- De meeste spelers vinden dat de bal sneller rolt;
- Het opstuiten van de bal wordt door de meeste spelers normaal tot hoog bevonden;
- De spelers gaven aan wat meer moeite te hebben met het trappen van een hoge bal;
- De velden zijn technisch uniform. Dit wordt door de spelers beaamd en geapprecieerd.

Rendabiliteitsanalyse

Uit de rendabiliteitsanalyse blijkt dat de uiteindelijke keuze van de investeerder zal afhangen van zijn behoefte en van zijn beschikbare budgetten. De totale kosten van een natuurgrassportveld tegenover die van een kunstgrasveld stijgen recht evenredig met het aantal speeluren. Een sportclub die in een nieuw sportveld wil investeren, zou kunstgras moeten overwegen van zodra de speelcapaciteit van meer dan 450 speeluren wordt verwacht. Uit de rendabiliteitsanalyse is immers gebleken dat kunstgras na 450 speeluren rendabeler wordt dan natuurgras en dat het bovendien, naast het economische voordeel, ook aanzienlijke extra voordelen biedt. Als de investeerders over voldoende financiële middelen beschikken om zich het nieuwste kunstgras aan te schaffen, dan haalt hij daarmee meteen de hoogste rendabiliteit en investeert hij meteen in de beste kwaliteit.

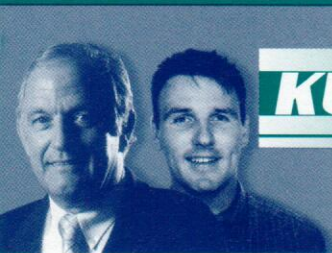
Naast de kwalitatieve, financiële effect, kunnen volgende aspecten en voordelen toegevoegd worden:

1. Synergetische effecten. Een investering in een kunstgrasveld kan een meerwaarde geven aan de bestaande activiteiten van de sportclub. Door in kunstgras te investeren zal men niet enkel een grote speelcapaciteit kunnen benutten, maar ook eventuele natuurgrasvelden kunnen sparen waarop dan enkel wedstrijden kunnen worden gespeeld. Indien men steeds zou trainen op natuurgras, zou dit een hoge exploitatiekost met zich meebrengen en wordt het natuurgrasveld snel kaal gespeeld. Dankzij kunstgras kan men een grote exploitatiekost van natuurgras uitsparen door te trainen op het kunstgrasveld en wedstrijden te laten doorgaan op natuurgrasvelden.
2. Affiniteit tot strategie-doel: indien een sportclub wil groeien in speelcapaciteit om de attractie van

sportmensen te verhogen, zou het marktaandeel sterker kunnen uitgebreid worden door te investeren in een kunstgrasveld in plaats van een natuurgrasveld. Kunstgras geeft aan de gemeente of sportclub ook de kans om alle ploegen van verschillende leeftijdsklassen, scholen, topsport-scholen of jeugd op vakantiestages te kunnen laten trainen. Op die manier wordt de speelactiviteit optimaal benut, waardoor ook een optimaal rendement wordt behaald. Vooral de jeugdploegen zullen tevreden zijn te kunnen spelen, wat dan weer sociaal voordelig is. De gemeente of sportclubs kunnen bovendien meer inkomsten ontvangen doordat meer ploegen komen spelen.

3. Operationeel risico, bespeelbaarheid: een kunstgrassportveld is bijna in alle weersomstandigheden bespeelbaar, terwijl een natuurgrassportveld bij hevige regenval of vriestemperaturen moeilijk of vrijwel onbespeelbaar wordt. Het operationele risico is dus veel lager bij kunstgras dan bij natuurgras.
4. Minder oppervlakte nodig: de sportclub heeft een bepaalde oppervlakte waarop gespeeld wordt. Veronderstel dat een sportclub grond genoeg heeft om de gewenste speeluren te benutten, maar na een bepaalde periode meer speelcapaciteit nodig heeft om te kunnen blijven groeien. Dan zal die club moeten investeren in nieuwe velden. Gebeurt dit dan in kunstgras of natuurgras? Indien er tekort is aan oppervlakte, zou men dit probleem kunnen oplossen door een investering in kunstgras, vermits een kunstgrasveld veel meer speelcapaciteit biedt.
5. Kunstgras garandeert een permanente kwaliteit van het sportveld. Er zullen veel minder problemen ontstaan bij de exploitatie van een kunstgrasveld tegenover een natuurgrasveld. Op kunstgras wordt het spel ook iets sneller gespeeld dan op natuurgras, waardoor de sporttechnische kwaliteiten van de spelers verbeteren. Dit verhoogt de attractiewaarde voor toeschouwers.
6. Maatschappelijk verantwoord: het gemeentebestuur zal zich moeten toeleggen op investeringsvraagstukken waarin de financiële, sociale en maatschappelijke voordelen van kunstgrasvelden zullen worden onderzocht. Grondwinning is een belangrijk aspect. Bovendien creëert kunstgras een meerwaarde aan de velden, wat de gemeenschap ten goede komt.

Anthony De Clerck behaalde met zijn eindwerk 'Rendabiliteitsanalyse van een investering in een kunstgrassportveld tegenover een natuurgrassportveld' een grote onderscheiding en de graad van Licentiaat in de Handelswetenschappen, Specialisatie Algemeen Bedrijfsmanagement aan de Europese Hogeschool Brussel. Dit eindwerk is gemaakt in opdracht van vooraanstaand kunstgrasproducent DOMO Sports Systems, business unit binnen de DOMO-groep.



KUNSTGRAS

KBVB-VISIE OVER KUNSTGRAS

Kristof Geeraerts, Hoofdredacteur *Dug-Out*

Kan men in België reeds op kunstgras spelen en wat is de visie van de KBVB in deze materie? We trokken met onze vraag naar Michel Sablon, Technisch Directeur van de KBVB.

De snelle evolutie van de omschakeling van natuurgrasvelden naar kunstgrasvelden is onomkeerbaar en niet meer te stoppen.

Michel Sablon: "Betreffende het spelen op kunstgras, voorziet het reglement (artikel V/3) van de KBVB momenteel dat de speelvelden met een duurzame grondbedekking of met synthetisch gras mogen worden aangelegd, volgens en door het Uitvoerend Comité aanvaard procedé. Zij mogen aangewend worden:

- In de lagere afdelingen, voor alle wedstrijden, behalve in de Beker van België tegen een club van hogere afdelingen;
- In hogere afdelingen bij dameswedstrijden en voor wedstrijden die niet in aanmerking komen voor competities met klimmen en dalen, behalve de wedstrijden voor de beker van België.

Anderzijds werd, voor de eerste maal in de geschiedenis van de eindronde voor het Wereldkampioenschap FIFA (de WK-eindronde -17 jarigen in Finland) gespeeld op kunstgras. Dit betekent zonder twijfel een belangrijke stap in de richting van de veralgemening van het gebruik van kunstgras.

De snelle internationale toename van het spelen op kunstgras, enerzijds en de bestaande, zeg maar, conservatieve regelgeving in onze Belgische competitie anderzijds, heeft het Uitvoerend Comité van de KBVB er toe aangezet een werkgroep aan het werk te zetten om deze problematiek te evalueren en nieuwe voorstellen uit te werken, alvorens nieuwe regels voor te stellen aan de clubs, en dit op basis van een grondige studie van de markt en van de reglementeringen en aanbevelingen van FIFA en UEFA, die onder elkaar eens wel durven van mening verschillen betreffende dit onderwerp.

Hoe dan ook, de huidige derde generatie kunstgrasvelden, op de markt gebracht door een aantal gekende bedrijven, hebben verholpen aan de oorspronkelijke nadelen, zoals brandwonden bij het glijden, te harde ondergrond als nadelige factor voor spieren en gewrichten, etc, en plaats gemaakt voor grasmatten die het natuurlijke gras heel dicht benaderen. Er is trouwens ook een mengeling op de markt van natuurgras en kunstvezels. Heel wat profclubs hebben

recent een kunstgrasveld van de derde generatie aangelegd of zijn er mee bezig. Ook de stedelijke en gemeentelijke sportinfrastructuren zijn volop bezig met deze investeringen, dit omwille van de maximale bezettingsgraad voor club, vooral voor jeugdploegen, maar ook voor niet-club gebonden vrijetijdssporten en, last but not least, voor de scholen, en dit met op elkaar vlot afstembare uurregelingen.

Ook in de ons omringende landen heeft de aanleg van kunstgrasvelden een hoge vlucht genomen en worden testen gedaan in de tweede afdelingen van verschillend- de Europese competities, en dit op verzoek van UEFA.

De snelle evolutie van de omschakeling van natuurgrasvelden naar kunstgrasvelden is onomkeerbaar en niet meer te stoppen. Er blijft trouwens bijgevolg weinig tijd hierop in te spelen en onze reglementen aan te passen en uit te breiden naar andere afdelingen, zeker tot en met derde afdeling, het betaald voetbal volgt wellicht later.

Naast de aanpassing aan de internationale evolutie, zijn er nog twee andere redenen. Ten eerste is er het grote voordeel van de maximale bezetting voor de vele trainingsuren voor alle jeugdelftallen die op deze manier voorbereid worden op het spelen op kunstgras, waar zij wellicht binnen een aantal jaren al hun wedstrijden, ook competitiewedstrijden zullen op spelen.

Ten tweede is het voor de clubs, steden, gemeenten en andere initiatiefnemers een mogelijkheid om op deze evolutie in te spelen, gebaseerd op een toekomstgerichte visie van jeugdploegleiding die het mogelijk maakt dat jonge voetballertjes zich in goede omstandigheden meer en beter kunnen ontwikkelen.

Voor diegenen die nog niet in de gelegenheid waren de nieuwe generatie kunstgrasvelden te zien, is het zeker aangewezen dit in eigen regio te gaan bekijken. In heel wat clubs en steden of gemeenten zijn ze reeds beschikbaar, en werd tijdig ingespeeld op deze toekomstgerichte evolutie".

Voor diegenen die nog niet in de gelegenheid waren de nieuwe generatie kunstgrasvelden te zien, is het zeker aangewezen dit in eigen regio te gaan bekijken. In heel wat clubs en steden of gemeenten zijn ze reeds beschikbaar, en werd tijdig ingespeeld op deze toekomstgerichte evolutie.



KUNSTGRAS

Kunstgras of natuurgras bij jeugdopleiding

Kristof Geeraerts, Hoofdredacteur Dug-Out

We trokken met deze studie over kunstgras naar Patrick Vansteenbrugge, assistant aan de Universiteit Gent (vakgroep bewegings- en sportwetenschappen) en vroegen zijn visie over jeugdvoetbal op kunstgras.

Patrick Vansteenbrugge: "Wat het economische of medische aspect betreft, is het niet aan mij om een oordeel te vellen. Wat het domein voetbalopleiding betreft, heeft kunstgras zowel enkele voor- als nadelen tegenover natuurgras.

Voordelen:

- Bijna 100 % zekerheid dat de training kan doorgaan, wat met natuurgras niet zeker is daar men teveel gebonden is aan weersomstandigheden. Dus naar planning toe zeker een betere optie. De spelers hebben geen onderbreking in hun trainingsperiode door weersomstandigheden.
- Door de hogere balsnelheid (bal wordt minder afgeremd), wordt een hogere precisie vereist van de spelers naar passing en balaanname. Ook het beslissingsmoment voor de actie moet sneller worden uitgevoerd.
- Bij het inoefenen in enkelvoudige oefenvormen, heeft men geen nadelen van een verkeerde bots, een bal die plots afwijkt van zijn traject, enz. Men kan dus de balbaan naar snelheid en richting beter inschatten, wat de volgende actie vergemakkelijkt.
- Wil men tijdens spel- of oefenvormen ook een fysiek accent leggen, dan kan men beter inschatten wat de fysieke belasting zal zijn omdat het aantal 'stops' in de oefening door slecht aankomende of stuitende ballen zal geminimaliseerd worden. De oefening zal een meer continu verloop hebben zodat men als trainer inspanningstijden en rusttijden beter kan bepalen.
- De spelers zullen meer op techniek dan op kracht moeten spelen. Een verdediger zal het beste rendement halen als hij technisch goed verdedigt. De sliding die op natuurgras de verdediger die uitgespeeld werd, nog een extra kans op balverovering geeft, zal men niet kunnen gebruiken omwille van de harde ondergrond (schaaf- en brandwonden). Men zal dus meer moeten verdedigen op interceptie.
- De kans op voet- en knieletsels zal waarschijnlijk dalen, daar men geen oneffenheden heeft op het terrein.
- Voor sommige spelers zal het gebruik van kunstgras een welgekomen afwisseling zijn binnen hun trainingen, zal hun motivatie om te trainen verhogen. Dit laatste omdat op kunstgras het accent eerder op het technische zal gelegd worden en minder op het fysieke. Fysiek kan men ook trainen in minder goede terreinomstandigheden. Heeft men dan eens goede terreinen, dan zal men zeker op techniek werken.

Nadelen:

- Alle trainingen op kunstgras laten doorgaan, is te beperkt en te eenzijdig. Vooral daar de wedstrijden nog bijna uitsluitend op natuurgras gespeeld worden. De spelers moeten dus zeker vertrouwd blijven met de wedstrijdstandigheden, zodat trainings- en wedstrijdstandigheden dicht bij elkaar aanleunen. Spelers die teveel op kunstgras trainen, zullen bij wedstrijden op natuurgras wellicht meer moeite ondervinden om zich aan te passen aan de wisselende weersomstandigheden. Een terrein dat bevroren ligt, modderig of

zanderig is, veronderstelt bij de spelers een aanpassing in bijvoorbeeld het beoordelen van de balbaan en het inspelen van de bal.

- De fysieke belasting is verschillend: een sprint op kunstgras en een sprint op een modderig terrein zijn qua belasting niet gelijk en vragen zelfs een verschillende lichaamshouding.
- Voetbal moet zijn eigenheid bewaren: het is een buitensport waar het weer en de staat van het terrein medebepalende factoren zijn. Sommige spelers renderen beter op een hard terrein, terwijl andere spelers een hoger rendement halen op een zwaar, eerder modderig terrein. Door exclusief op kunstgras te trainen en te spelen bij de jeugd, zal men een aantal spelers misschien zien afhaken die met natuurgras wel voldoende capaciteiten hebben.
- Men moet erover waken dat voetbal op kunstgras niet leidt tot een uitbreiding in aantal spelers van mini- of zaalvoetbal. De technische uitvoering bij mini- en zaalvoetbal (balbehandeling, bal inspelen) is wel gedeeltelijk transfereerbaar naar veldvoetbal, maar zeker niet volledig. Voetbal mag zijn eigenheid niet verliezen.

Samengevat: kunstgras biedt een waardig alternatief in de opleiding van jonge spelers, maar men moet erover waken dat men niet alleen op kunstgras gaat werken. Doet men dit wel, dan moeten ook de wedstrijden op kunstgras gespeeld worden en zal men een ander soort voetbal en soort voetballers zien ontstaan (minder kracht in de duels, meer spel op de kleine ruimte,...)".



Coördinatieteam Henegouwen

Jean-Louis Daras, Provinciaal trainer scholieren ° Noël Dalla Bella, Coördinator Henegouwen

De derde provincie die we in Dug-Out voorstellen is de provincie Henegouwen. Jean-Louis Daras en Noël Dalla Bella geven een training voor miniemen, met als belangrijkste aandachtspunten de communicatie, opbouw en positiespel.

MINIEMEN

Categorie	miniemen
Aantal spelers	7 + 2K
Duur	90 minuten
Ballen	16
Kegels	18
Truitjes	2 X 7
Ander materiaal	4 latten, 4 hoepels, 2 bankjes, 4 paaltjes
Kegeltjes	8

Thema: Behoud - opbouw - positiespel - passen - controle

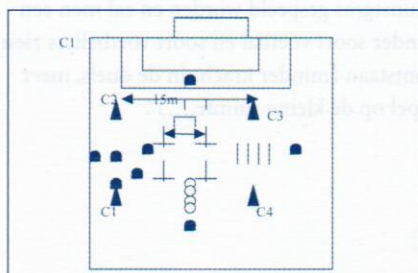
Opdracht

- Offensieve actie uitwerken vanaf de achterlijn waardoor men een numerieke overmacht krijgt.

Doelstellingen voor de speler(s)

- In staat zijn om kort te passen met de goede voet, met aangepaste snelheid, op het juiste moment naar de medespeler. Rekening houden tegen welke snelheid de medespeler zich verplaatst.
- In staat zijn om een dieptepas te geven met de voorkeursvoet, aan de gepaste snelheid, in de loop van de medespeler. De medespeler schakelt onmiddellijk zijn tegenstander uit of geeft een voorzet buiten het bereik van de keeper aan een partner die gevolgd is.

Algemene opstelling



I. Opwarming (25 minuten)

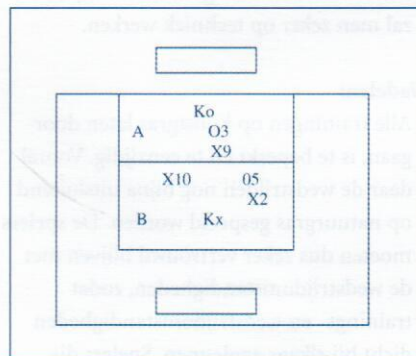
Oefening 1

De spelers vormen groepjes van 4 (X1, X2, X3, X4 op c1), (X5, X6, X7, X8 op c2), (X9, X10, X11, X12 op c3) en (X13, X14, X15, X16 op c4) zoals weergegeven in de figuur.

De 1^{ste} speler van elke lijn vertrekt met de bal aan de rechtersvoet naar het paaltje. De speler dribbelt rond het paaltje heen en geeft een precieze pas aan zijn partner. De speler voegt zich opnieuw bij zijn groep met uitvoering van de gevraagde oefeningen (knieën hoog heffen, zijwaarts lopen, zijwaarts lopen met gekruiste benen, enz.).

II. Kern van de training

Wedstrijdvorm 1 (15 minuten)



3 X >> 2 O

Speelloppervlakte 2 X 16 m.

Kx speelt via een precieze pas de bal naar X2 die in beweging is.

O5 probeert X2 in zijn zone tegen te houden. X10 komt X2 (loopt zich vrij) helpen om tot een '1-2' te komen en O5 uit te schakelen.

X2 geeft een precieze pas aan X9 die de bal achteruit speelt naar X10 of X9 schakelt O3 uit en werkt af.

Als O5 de bal kan onderscheppen, speelt hij O3 aan die in zone B doorgaat en wordt er 2 tegen 2 gespeeld in zone B.

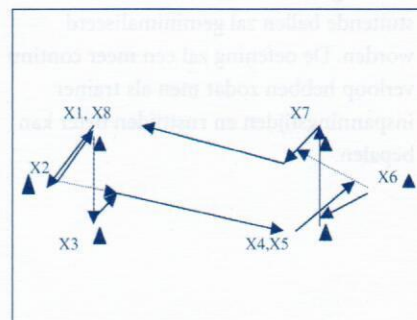
Als O3 de bal in zone A onderschept, kunnen de X-en in deze zone niet meer terugkomen en spelen 2 O's tegen 1 X in zone B.

Richtlijnen voor de ploeg in balbezit:

- geef een korte pas naar een vrije speler dicht in de buurt;
- geef een korte pas op de grond zodat de ontvanger het spel in de beste omstandigheden kan voortzetten;
- geef de pas met de juiste snelheid en op het juiste moment zodat de ontvanger het spel in de beste omstandigheden kan voortzetten;
- vermijd passen naar teamgenoten die aanspeelbaar lijken, maar het niet zijn;
- geef de pas zo dat je teamgenoot niet hoeft te vertragen.

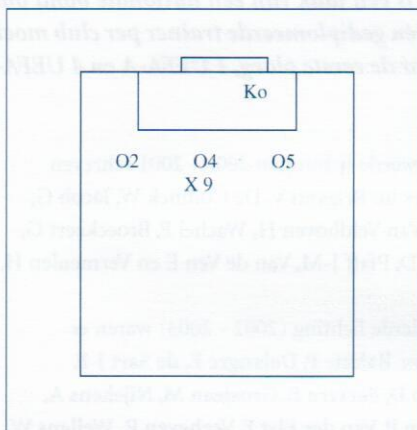
Tussenoefening 1 (10 minuten)

Doelstelling: passen en overdrachten in beweging verbeteren; verplaatsing na overdracht.



X1 geeft een precieze pas met de binnenkant voet aan X2.
 X2 speelt de bal terug naar X1 die hem doorspeelt naar X3.
 X2 loopt na de dubbele pas diagonaal en neemt de pas van X3 aan.
 X2 geeft een pas aan X4 die, na gerichte controle, naar X6 speelt.
 X6 geeft een dubbelpas aan X4 en speelt de bal daarna door aan X7 die een precieze pas geeft aan X6 die de bal doorspeelt naar X8.
 De spelers verplaatsen zich volgens de bal. Werken vanaf links en vanaf rechts.

Wedstrijdform 2 (duur 15 minuten)



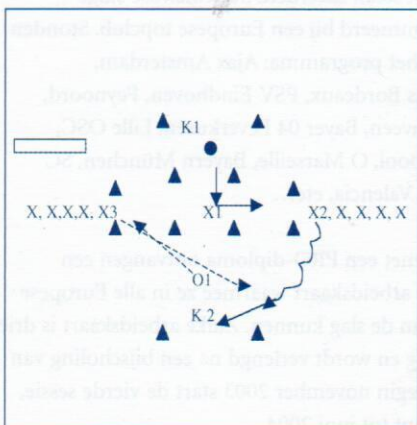
4 X >< 3 O

Bij deze wedstrijdform gaat men de X-en, die numeriek in de meerderheid zijn, de kans bieden om keuzeoplossingen te vinden om tot de afwerking te komen.

De regels voor het spelen buiten zijn van toepassing zodat de X-en kunnen nadenken voor ze een pas geven aan een partner.

De plaatsing van de O's bij het begin van de actie kan gebeuren op verschillende niveaus zodat er een hogere druk in het spel komt.

Tussenoefening 2 (10 minuten)

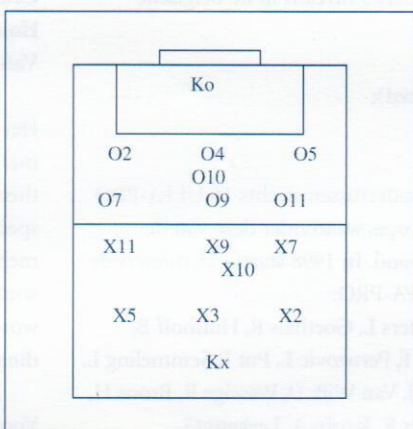


Een bal voor 4 spelers met K1 en K2.
 X1 in het midden van het axiale vierkant staat tegenover K1 en wordt gecontroleerd door O1 die zich in het midden van de meest achteruitliggende zone van deze oppervlakte bevindt. X2 et X3 bevinden zich aan weerszijden en wachten af.

K1 zet de beweging in door een strakke pas met de binnenkant voet naar X1 die na controle in zijn vierkant beslist om X2 of X3 aan te spelen onder aandachtig toekijken van O1. Als hij de bal naar X2 past, haast O1 zich om X3 vrij te spelen door een simpel tikje. Zodra de bal voorbij de kegels komt, gaat X2 druk zetten op K2 (X3 wordt O2).

Als O2 de bal in bezit krijgt, probeert hij bij een van de spelers achter X2 of X3 te komen, onder het toezien van X1 die zich in het midden heeft opgesteld langs het centrale vierkant en die zich op zijn beurt haast om de andere wachtende speler vrij te spelen. Daarna verloopt de oefening in omgekeerde richting.

Wedstrijdform 3: (15 minuten)



8 X >< 8 O

Speeloppervlakte: half terrein.

In deze wedstrijdform wordt de spelers gevraagd om als volgt te spelen wanneer het team in balbezit is:

- 1- in de diepte;
- 2- zijwaarts;
- 3- naar achteren als het niet anders kan.

III. Rust (10 minuten)

Elke speler trapt een strafschoep in een wedstrijd X tegen O.



Pro-Licentie, de balans

Kristof Geeraerts, Hoofdredacteur *Dug-Out*

Frans Masson, Directeur Opleidingen van de KBVB, had op maandag 27 oktober 2003 het genoegen om aan de derde lichting toptrainers het diploma UEFA-Pro te overhandigen. Het is een taak van een nationale bond om opleidingen voor trainers te voorzien, zeker nu er in juli 2004 minstens één gediplomeerde trainer per club moet zijn. In eerste klasse zijn er nog extra verplichtingen: één UEFA-PRO voor de eerste ploeg, 1 UEFA-A en 4 UEFA-B-diploma's voor de jeugd.

Nadat in 1996 de gekende Heizelschool stopte en de Federale Trainersschool de fakkel overnam is er veel veranderd. Een overzicht.

De Heizelschool, een naam als een klok in de voetbalwereld, voorzag een opleiding van 3 jaar. De Federale Trainersschool voorziet momenteel een opleiding van 5 jaar, volgens een piramidesysteem, vergelijkbaar met een universitaire vorming. Sinds 1999 erkend de UEFA 3 niveaus in de Belgische opleiding:

1. UEFA-B(asic);
2. UEFA-A(advanced);
3. UEFA-Pro.

De UEFA erkent ondertussen slechts 16 UEFA-PRO opleidingen in Europa, waaronder deze van de Belgische voetbalbond. In 1998 startte 25 trainers de eerste lichting UEFA-PRO:

Anthuenis A, Clijsters L, Goethals R, Hulshoff B, Janssen P, Masson F, Peruzovic L, Put P, Semmeling L, Thissen J, Tipuric J, Van Wijk D, Waseige R, Broos H, Fazekas L, Goethals R, Jacobs A, Leekens G, Meeuws W, Peters L, Sablon M, Talbut M, Thys G (†), Van Acker R en Vandereyken R.



De derde generatie op een rijtje, met vooraan de jury (Geeraerts).

Voor de tweede lichting in 2000 - 2001 schreven 11 trainers in: Briganti V, De Coninck W, Jacob G, Pister T, Van Veldhoven H, Wachel P, Broeckart G, Geeraert D, Pfaff J-M, Van de Ven E en Vermeulen H.

Voor de derde lichting (2002 - 2003) waren er 21 trainers: **Balette P, Delangre E, de Sart J-F, D'Onofio D, Ferrera E, Grosjean M, Nijskens A, Saint-Jean P, Van der Elst F, Verheyen R, Wellens W, Ceulemans J, Demol S, Dury F, Galje H, Houwaart H, Preud'homme M, Staelens L, Vande Velde R en Verkempinck R.**

Het pakket van de PRO-Licentie is heel uitgebreid met 98 uur theorie en 98 uur praktijk. Voor de theoretische lessen worden binnen- en buitenlandse specialisten uitgenodigd om te doceren over management, communicatie, teambuilding, analyses en strategieën en specifieke fysieke aspecten. Op een jaar worden 7 modules gegeven van 14 uur, startend op dinsdagmiddag tot en met woensdagavond.

Voor het praktijkgedeelte moet men individueel twee maal drie weken in België een stage volgen bij een profclub, waar de kandidaten (als examen) twee trainingen geven, één volgens de visie van de KBVB, één volgens hun eigen visie en methode. Daarnaast staan meerdere buitenlandse stage geprogrammeerd bij een Europese topclub. Stonden reeds op het programma: Ajax Amsterdam, Girondins Bordeaux, PSV Eindhoven, Feyenoord, SC Herenveen, Bayer 04 Leverkusen, Lille OSC, FC Liverpool, O Marseille, Bayern München, SC Portugal, Valencia, etc...

Trainers met een PRO-diploma ontvangen een Europese arbeidskaart waarmee ze in alle Europese landen aan de slag kunnen. Zulke arbeidskaart is drie jaar geldig en wordt verlengd na een bijscholing van 15 uur. Begin november 2003 start de vierde sessie, welke loopt tot juni 2004.



Wat is voetbalconditie?

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

Net zoals het sprinten of het hoogspringen is ook het voetbalspel over de jaren heen niet fundamenteel veranderd. De sportieve drang om alsmaar sneller en beter te willen presteren heeft er echter toe geleid dat de bestaande technieken, het materiaal en de toegepaste trainingsmethodiek permanent in vraag worden gesteld.

Dit gegeven is trouwens niet nieuw, het is een maatschappelijk fenomeen. Wil men met een product commercieel de 'challenge' aangaan met de concurrentie zal de research moeten uitwijzen wat kan verbeterd worden. Bovendien neemt de prestatiedruk in het voetbal steeds grotere proporties aan. Het voetbalspel wordt alsmaar atletischer en de snelheid van uitvoering hoger, terwijl de wedstrijdkalender overvol dreigt te raken (vooral voor de toppers).

Daarenboven hebben de grote clubs een grote voorsprong genomen op het vlak van technische kwaliteiten binnen de spelersgroep. Alles samen heeft dit ertoe geleid dat de trainingsmethodiek bij vooraanstaande clubs steeds meer wetenschappelijk wordt onderbouwd.

De klassieke methode – het piramide principe

Zoals de trainingsleer ons keurig vooropstelde dient een atleet, ongeacht de sportdiscipline, eerst te beschikken over een goed uitgebouwde basisuithouding om vervolgens zijn specifieke conditionele eigenschappen te verbeteren. Meer concreet betekende dit voor de voetbalsport dat er na een periode van ± 2 weken duurtraining een periode (1 tot 2 weken) van weerstandstraining volgde.

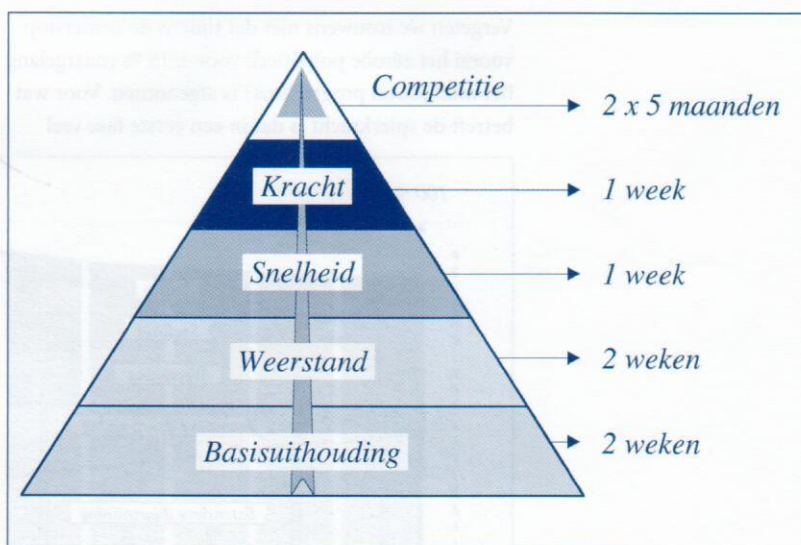
Vervolgens ging men progressief over naar het trainen van kracht en snelheid. In de laatste trainingsweek werd dan de omvang doorgaans wat verminderd om enerzijds de eerste vermoeidheid een beetje tegen te gaan maar vooral om fysiek fris te zijn voor de competitiestart. In die periode herinneren we ons eveneens dat er tijdens de zomerstages vaak drie trainingssessies per dag werden gehouden, waarvan de eerste meestal een duurloop was.

De kort opeenvolgende trainingen enerzijds, en het ontbrekende verband tussen de cyclische loopoefeningen en de a-cyclische baltrainingen anderzijds

gaven na het afsluiten van een stage eerder het gevoel van lichamelijke verzadiging.

Door deze strikt omlijnde opbouwstructuur, waar alle conditionele componenten netjes op rij aan bod kwamen, had men het over het piramideprincipe (zie figuur). Deze conditionele opbouw was een methode die volledig ('avant-la-lettre') in de lijn lag van het leerboek theorie training, ware het niet dat er vanaf de eerste week reeds een wedstrijd zou worden gespeeld.

Inderdaad de voetbalsport kan niet worden vergeleken met andere sporttakken waar men zich gedurende een vrij lange periode conditioneel voorbereidt op een bepaalde wedstrijd of een reeks van wedstrijden. Vergeten we vooral niet dat bij die eerste wedstrijd de bal rolt en dat we vanaf dat moment beroep doen op onze typische voetbalconditie, al dan niet voorhanden (getraind).



Het piramidesysteem: de centrale verticale pijl symboliseert de voorbereidingsperiode die progressief alle conditionele componenten doorloopt.

Indien we de startsnelheid tijdens de eerste week na een zomerstop trainen zullen de afstanden klein en het aantal sprints gering gehouden worden. Deze manier van werken leunt het dichtst aan bij de praktijk en laat de speler(s) toe om onmiddellijk over te gaan tot het spelen van een wedstrijd, zij het met een gelimiteerd percentage van de maximumcapaciteit (Photonews).



De progressieve methode – het blokprincipe

Volgens een onderzoek uitgevoerd door Gilles Commetti, professor aan de universiteit van Dijon, moeten we de klassieke methode in vraag stellen. In zijn studie rond de voorbereiding van voetballers komt hij tot de bevinding dat het beter is de spieren eerst kwalitatief te trainen. M.a.w. vooral eerst de snelle (witte) spiervezels te stimuleren.

Hij stelt voor om bij aanvang van de voorbereidingsperiode eerst op explosiviteit (snelheid en kracht) te trainen en vervolgens pas over te gaan naar de aerobe training. Bij het blokprincipe gaan we er vanuit dat vanaf de eerste trainingsweek de trainingen worden samengesteld in een mengvorm waarin mogelijkerwijze alle technische en fysieke voetbalcomponenten kunnen worden opgenomen.

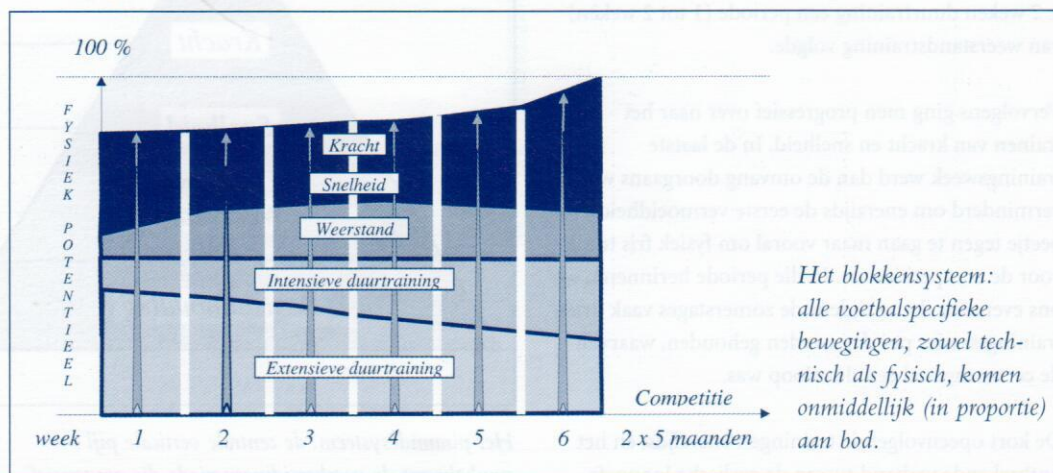
Vergeeten we trouwens niet dat tijdens de zomerstop vooral het aerobe potentieel¹ voor $\pm 15\%$ (naargelang het individueel programma) is afgenomen. Voor wat betreft de spierkracht is dat in een eerste fase veel

geringer. M.a.w. kunnen we vanaf het begin voetbalcomplex te werk gaan op voorwaarde dat er rekening wordt gehouden met de trainingsprincipes van de progressiviteit, omvang/intensiteit en de arbeid/rust-verhouding.

Indien we dus de startsnelheid tijdens de eerste week trainen zullen de afstanden klein en het aantal sprints gering gehouden worden. Deze manier van werken leunt het dichtst aan bij de praktijk en laat de speler(s) toe om onmiddellijk over te gaan tot het spelen van een wedstrijd, zij het met een gelimiteerd percentage van de maximumcapaciteit.

De volgende figuur verwijst naar het fundamenteel verschil in opvatting ten opzichte van het piramide-systeem.

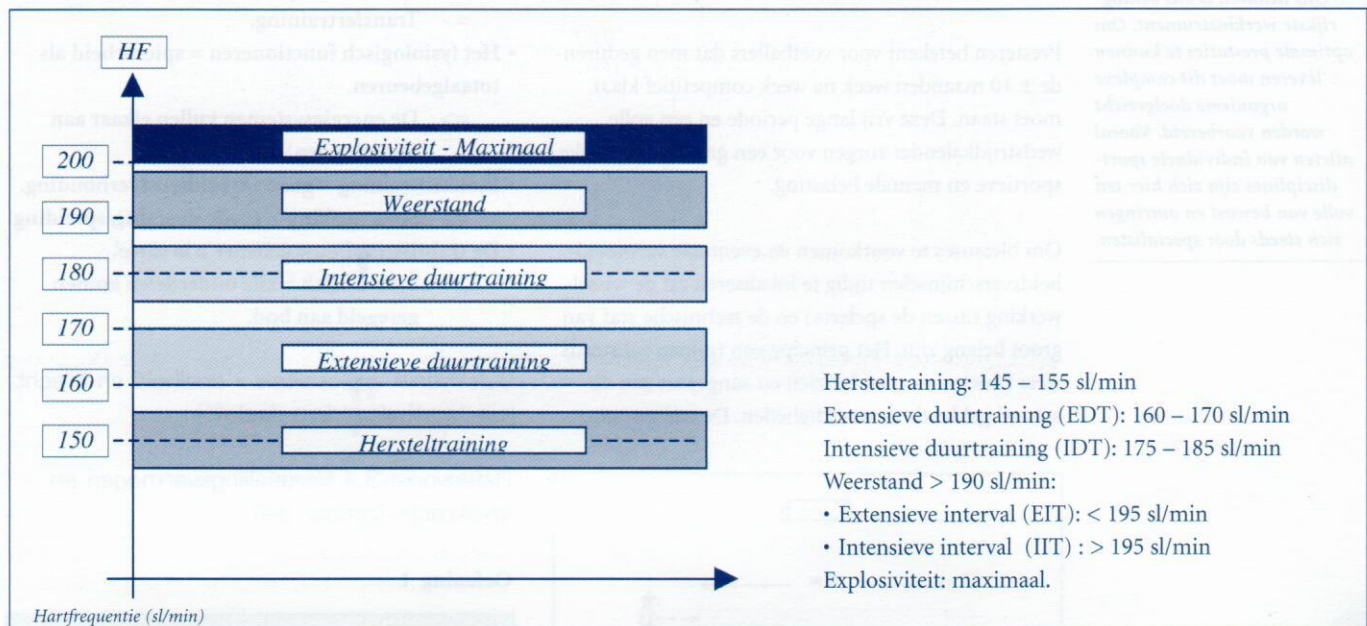
¹ Maximaal aerobisch uithoudingsvermogen: na 1 a 2 weken → na 1 a 2 maanden → 18 a 20 % verlies (bij inactiviteit)
Maximale spierkracht: na 1 a 2 weken → weinig of niets.
na 1 a 2 maanden → 35 a 40 % verlies (bij inactiviteit)



De trainingszones

De summierende uiteenzetting over de verschillende energiesystemen heeft ons duidelijk gemaakt dat we er tijdens de trainingsopbouw rekening mee moeten houden dat onze oefenstof, naargelang de uitvoering, een plaats inneemt op de fysieke inspanningstabel.

Algemeen kunnen we deze zones vrij nauwkeurig indelen door de verschillende blokken (soort oefening) een plaats te geven in functie van de intensiteit en de aard van de spierarbeid. De hartfrequentie en lactaatwaarden zullen bepalend zijn voor de indeling van de diverse trainingszones (zie figuur).

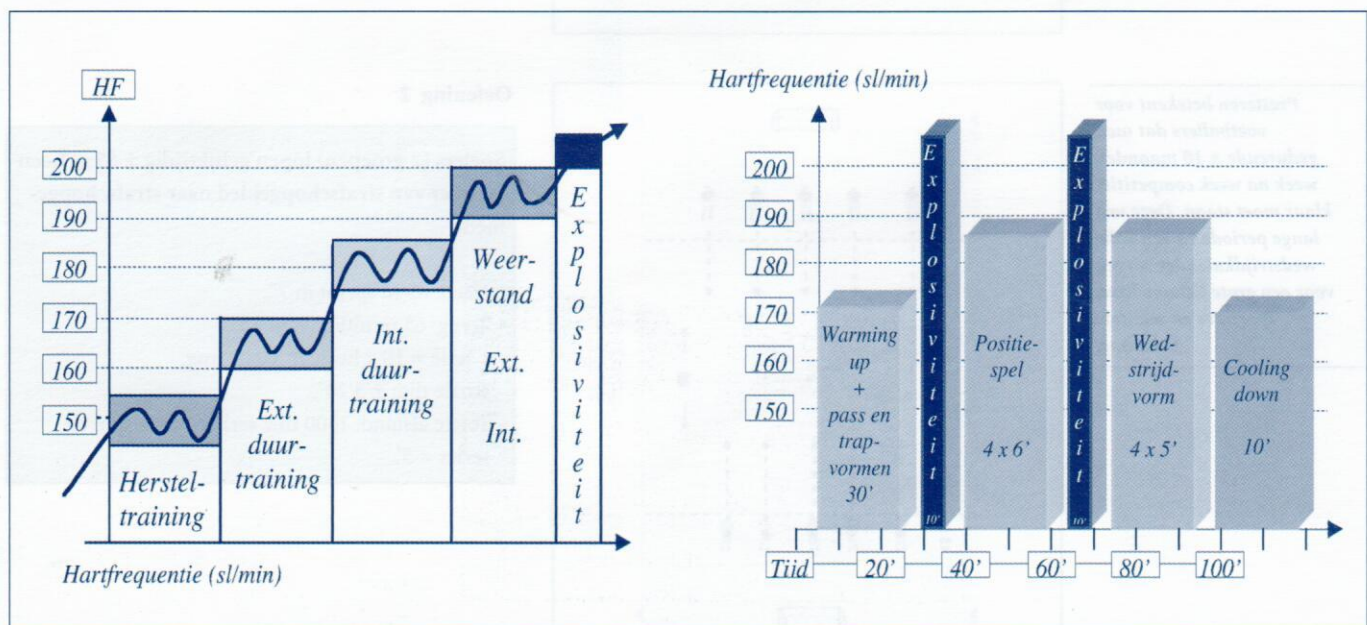


De trainingsblokken

De trainingsblokken vormen de bouwstenen van de training. De blokken worden in hun hoedanigheid bepaald door twee dominante factoren.

Enerzijds is er de technische doelstelling van de voetbaloefening (bijv. technische, tactische of fysieke oefening), anderzijds heeft de uitvoering van elke oefening, een expliciet fysiek label (bijv. EDT, IDT, EIT, Explosiviteit, enz...).

Het plaatsen van de blokken in het dagelijkse trainingsprogramma zal dus gebeuren in functie van beide parameters. Op deze manier bepalen we niet alleen wanneer bijv. een afwerkvorm wordt opgevolgd door een wedstrijdvorm maar kunnen we vooral inspelen op de intensiteiten van de diverse oefeningen. De figuur links geeft een beeld weer hoe de trainingsblokken in correlatie staan t.o.v. het fysieke label en de trainingszones, terwijl de rechtse figuur de mengvorm toont van beide parameters.



Tot slot

Ons lichaam is ons belangrijkste werkinstrument. Om optimale prestaties te kunnen leveren moet dit complexe organisme doelgericht worden voorbereid. Vooral atleten van individuele sportdisciplines zijn zich hier ten volle van bewust en omringen zich steeds door specialisten.

Ons lichaam is ons belangrijkste werkinstrument. Om optimale prestaties te kunnen leveren moet dit complexe organisme doelgericht worden voorbereid. Vooral atleten van individuele sportdisciplines zijn zich hier ten volle van bewust en omringen zich steeds door specialisten.

Presteren betekent voor voetballers dat men gedurende ± 10 maanden week na week competitief klaar moet staan. Deze vrij lange periode en een volle wedstrijdkalender zorgen voor een grote lichamelijke, sportieve en mentale belasting.

Om blessures te voorkomen en eventuele vermoeidheidsverschijnselen tijdig te lokaliseren zal de samenwerking tussen de speler(s) en de technische staf van groot belang zijn. Het principe van trainen zal steeds weer moeten worden herzien en aangepast aan de actueel geldende omstandigheden. De trainingsme-

thode volgens het blokprincipe is slechts één mogelijkheid om zo goed mogelijk in te spelen op de huidige technische en wetenschappelijke know-how.

De grote troeven van deze methode zijn :

- Er wordt vooral voetbalspecifiek gewerkt.
 - => Transfertraining.
- Het fysiologisch functioneren = spierarbeid als totaalgebeuren.
 - => De energiesystemen vullen elkaar aan (hart/longen).
- Blokkentraining = goede arbeid/rustverhouding.
 - => Spierwerking = goede dosering/spreiding.
- De trainingsopbouw gebeurt 'à la carte'.
 - => Systematiek = alle onderdelen komen geregeld aan bod.

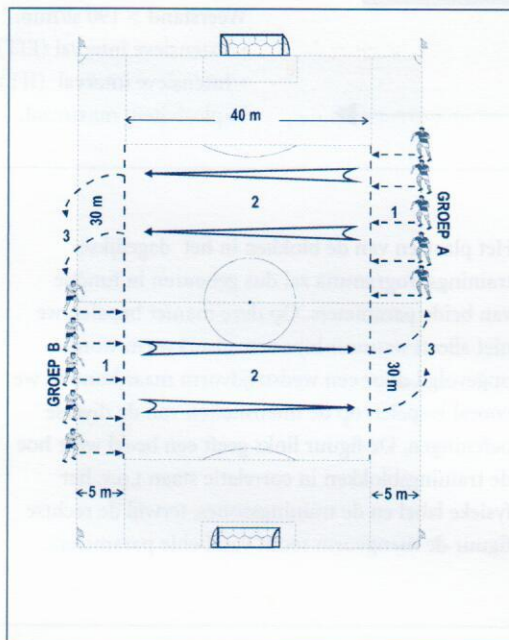
Defenvorm explosiviteit = snelheid en kracht (zie "voetbalconditie deel 4")

Defenvorm 3 = Versnellingsvermogen en snelkracht (zonder bal)

Oefening 1

Spelers (2 groepen) lopen gelijktijdig in de breedte van het veld:

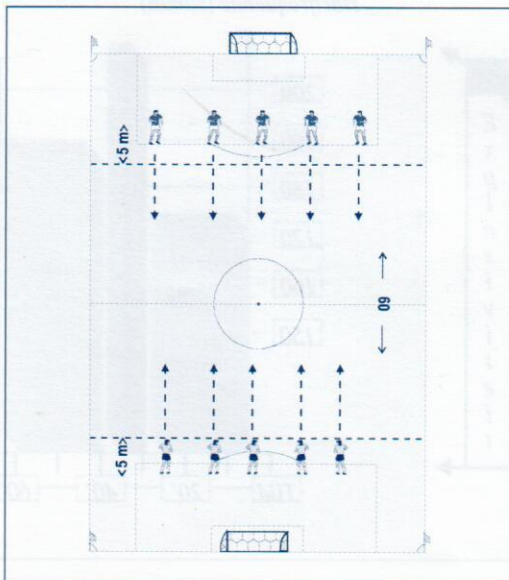
- Aanloop ± 5 m – vliegende start.
- Op fluitsignaal start en eindigt de 40 m sprint. Tijd: 5".
- Vervolgens lopen de beide groepen uit door van plaats te wisselen (actieve recuperatie) Tijd: 15".
- 1 serie = 10 x heen + wisselen.
- Totale tijd: $\pm 3'30''$.
- Totale afstand: 400 m sprint + 270 m actieve rust.
- 2 series: rust tussen de series = 3' à 5'.



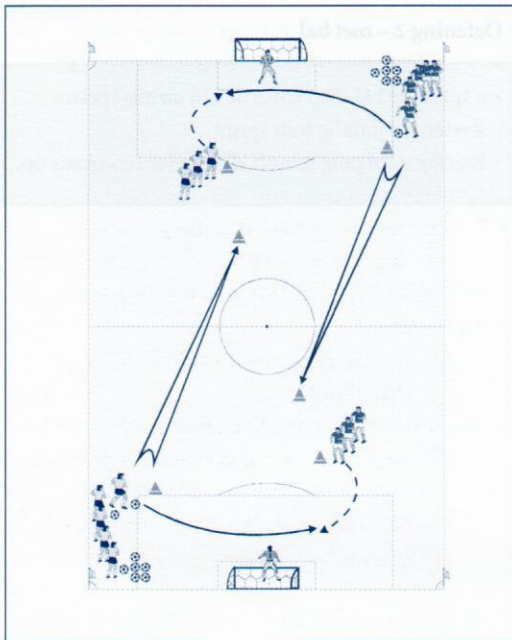
Oefening 2

Spelers (2 groepen) lopen gelijktijdig ± 65 m heen en weer van strafschopgebied naar strafschopgebied.

- Heen: 65 m sprint in 7".
- Terug: 65 m uitlopen in 13".
- 1 serie = 10 x heen en 10 x terug.
- Totale tijd: $\pm 3'20''$.
- Totale afstand: 1300 m. 2 series: rust tussen de series = 5'.



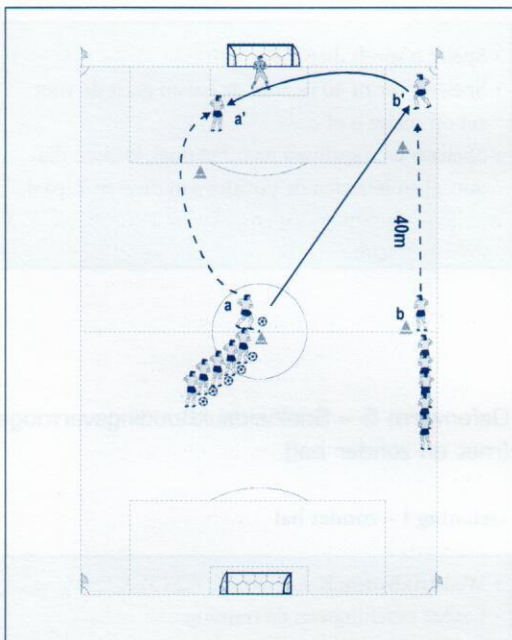
Presteren betekent voor voetballers dat men gedurende ± 10 maanden week na week competitief klaar moet staan. Deze vrij lange periode en een volle wedstrijdkalender zorgen voor een grote lichamelijke, sportieve en mentale belasting.



Defensvorm 4 = Versnellingsvermogen en snelkracht (met bal)

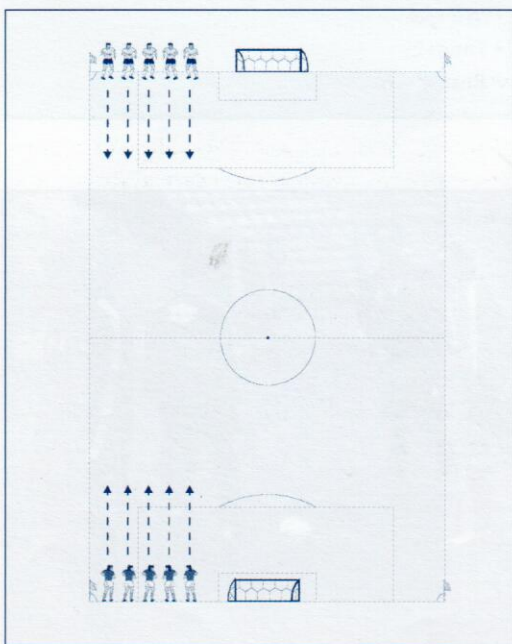
Oefening 1

- Na het geven van de voorzet volgt de 60 m loop en sluit de speler aan bij de volgende rij.



Oefening 2

- Speler a speelt diep op b.
- Speler b sprint 40 m naar de bal en geeft de voorzet naar speler a'.

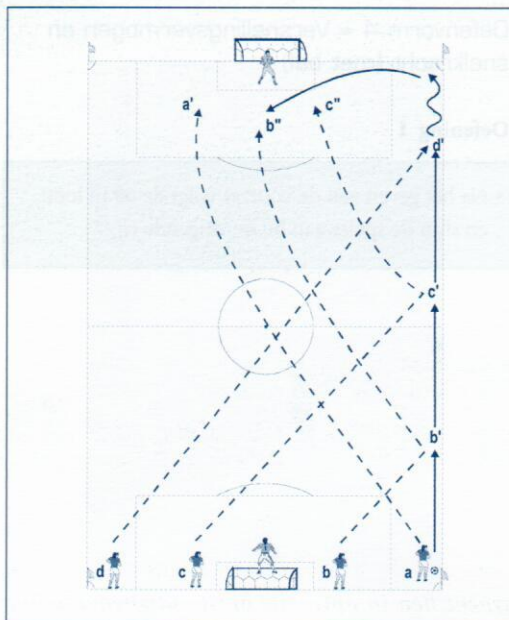


Defensvorm 5 = Snelheidsuithoudingsvermogen (met en zonder bal).

Oefening 1 – zonder bal

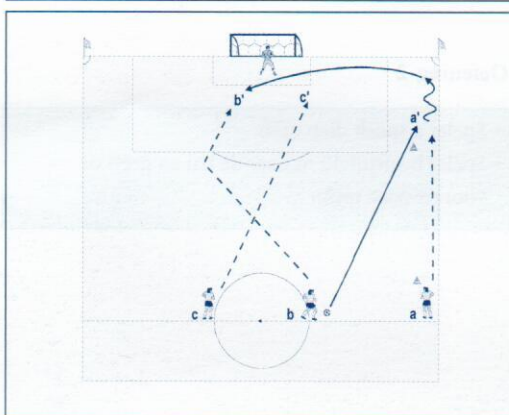
Spelers (2 groepen) lopen gelijktijdig 100 m heen en weer als volgt:

- 100 m heen in 18".
- 100 m terug in 42".
- 1 serie = 10 x heen en 10 x terug.
- Totale tijd = 10'.
- Totale afstand = 2000 m.
- 2 series: rust tussen series: 10'.



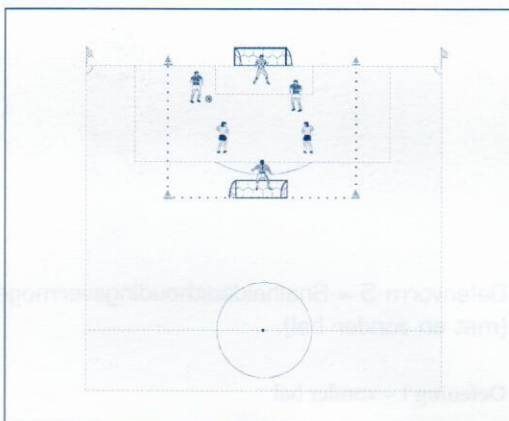
Oefening 2 – met bal

- a speelt de bal diep langs de lijn en alle spelers starten gelijktijdig hun sprint.
- Na elke doorgang schuift elke speler een plaats op.



Oefening 3 – met bal

- Speler b speelt diep op a.
- Speler a sprint 40 m naar de bal en geeft de voorzet op speler b of c.
- Speler b en c sprinten naar het doel, kruisen diagonaal en bezetten de posities aan de 1^e en 2^e paal.

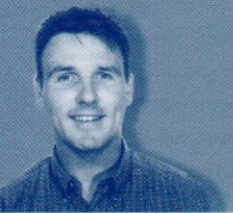


Oefenvorm 5 = Snelheidsuithoudingsvermogen (met en zonder bal).

Oefening 1 – zonder bal

- Wedstrijdvorm: K + 2 (3) ' K + 2 (3).
- Laatste oefening van de training.
- Terrein 30 m / 20 m.
- Vrij spel.
- Duur: 2'.
- Rust: 4' – 6'.





Het werk van en rond de Rode Duivels

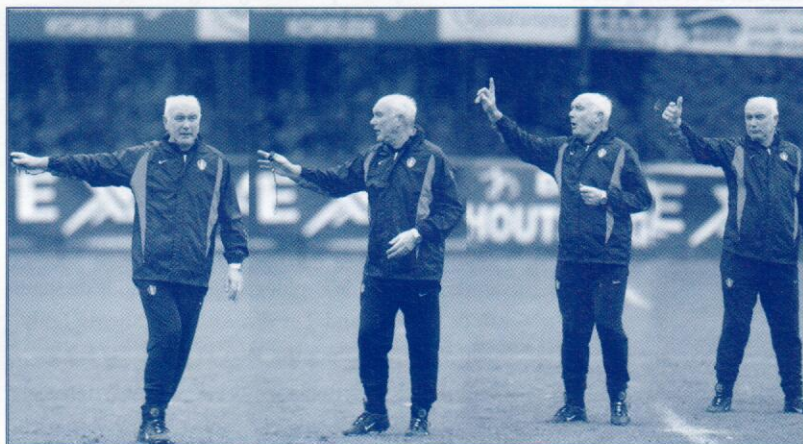
Kristof Geeraerts, Hoofdredacteur *Dug-Out*

Een nationaal elftal coachen, het is een volledig andere job dan trainer zijn van een club. Een tiental keer per jaar kom je samen met je spelers, tracht hen in optimale omstandigheden aan de start te brengen. Maar er komt uiteraard veel meer mee kijken. We trokken met onze vragen naar bondstrainer Aimé Anthuenis en Eddy Snelders, beiden sinds juli 2002 aan het roer van de Rode Duivels. Anthuenis geeft ons info over de werking van en rond de Rode Duivels en laat in zijn werkboeken kijken. Snelders doet de trainingsboeken open. Hoe bereidde de Duivels de laatste kwalificatiewedstrijd tegen Estland voor?

Aimé Anthuenis: "De voorbereiding van een nationaal elftal verschilt ongelooflijk sterk van een voorbereiding met een clubteam, er is bijna geen vergelijking mogelijk. Het programma van een nationaal team wordt volledig opgesteld in functie van de grote toernooien, een Europees of een Wereldkampioenschap. Er zijn een aantal kwalificatiewedstrijden en een aantal vriendschappelijke duels die kaderen in dit geheel, welke dienen om bepaalde systemen en spelers uit te testen.

Omdat de internationale kalender bomvol zit stelt de FIFA een kalender op en duidt een aantal data aan waar vriendschappelijk voetbal kan worden. In 2003 speelden de Rode Duivels drie maal vriendschappelijk en werkte de ploeg 5 kwalificatiewedstrijden af.

Bij het opstellen van een programma moet de voetbalbond rekening houden met het al dan niet plaatsing voor een eindronde. Nu de Rode Duivels zich niet konden plaatsen voor het EK in Portugal zal de planning er anders uitzien. Het vriendschappelijke programma dat opgesteld werd ziet er zeker goed uit, er zijn een aantal pittige wedstrijden gepland. De nationale ploeg speelt tweemaal tegen Nederland, eenmaal tegen Duitsland en eenmaal tegen Frankrijk. Dat zijn indrukwekkende namen, maar het is ook een bewuste keuze. Wekelijks krijgt de bond immers aanvragen van landen zoals Costa Rica, Bolivia of Hongarije, maar we kozen voor topkwaliteit. Niet alleen interessant voor het publiek, maar ook voor speler en trainer. Dit jaar kreeg de KBVB ook een aanvraag van Brazilië om een oefenwedstrijd te spelen. Maar de enige vrije datum op de kalender van de FIFA paste niet in onze planning. Spijtig uiteraard.



Woensdag 28/4/2004 heeft de FIFA voorbehouden als mogelijkheid tot spelen van een oefenwedstrijd. Indien de Rode duivels zich gekwalificeerd hadden voor Portugal, had de Bond in functie van het eindtoernooi een extra sparringpartner kunnen kiezen. In september 2004 start de voorbereiding op de volgende campagne, namelijk het WK 2006.

Voor er echter een elftal op het veld staat is er heel wat werk aan de winkel. Een hele equipe (11 man) staat de bondscoach bij en bereid alles voor.

Technische staf: Aimé Anthuenis (bondstrainer), Eddy Snelders (hulptrainer), Jacky Munaron (keeperstrainer).
Medische staf: Dokter Marc Goossens, kiné Stanny Rogiers, kiné Harry Heyndrickx.
Veiligheid: Guido De Windt
Materiaal: Guido Van Onsen, Luc Deville
Afgevaardigde: Piet Errauw
Delegatieleider: Karel Vertongen
Kok: Wim Casteleyn

Een nationaal elftal coachen, het is een volledig andere job dan trainer zijn van een club. Een tiental keer per jaar kom je samen met je spelers, tracht hen in optimale omstandigheden aan de start te brengen. Maar er komt uiteraard veel meer mee kijken... (Photonews).

Het vriendschappelijke programma dat opgesteld werd ziet er zeker goed uit, er zijn een aantal pittige wedstrijden gepland. De nationale ploeg speelt tweemaal tegen Nederland, eenmaal tegen Duitsland en eenmaal tegen Frankrijk. Dat zijn indrukwekkende namen, maar het is ook een bewuste keuze.



Spelers die opgeroepen worden moeten met honger, liefde en goesting naar de nationale ploeg komen, het moet een eer zijn om voor je land uit te komen. Met de ervaring die ik momenteel als bondscoach heb, merk ik dat er iets leeft in de kern (Photonews).

Elke schakel in de ketting is belangrijk. Voor dat de namen van de geselecteerde spelers bekend gemaakt worden, wordt een hele reeks spelers gevolgd, door de bondstrainer, zijn assistenten en/of de scouts. Van elke wedstrijd en speler die gevolgd werd, komt steeds een scoutingverslag naar de bondstrainer. Deze scoutingverslagen worden strikt geheim gehouden. Het is niet zo dat een scouting steeds gemeld wordt aan een speler, de club of de pers.

Uiteraard wordt elk weekend de Belgische competitie gescout. Maar wie zijn deze scouts nu? Het scoutingcomité van de KBVB bestaat uit de technische staf van de A-ploeg, de B-ploeg, bijgestaan door de scouts van de voetbalbond. Dit zijn Aimé Anthuenis, Eddy Snelders, Jacky Munaron, Jean-François De Sart, Philippe Saint-jean, Frans Masson en Marc van Geersom. Deze equipe wordt aangevuld met personen die zelf trainer geweest zijn en/of veel ervaring hebben. André Vanmaldeghem, Rik Van Goethem, Eric Van Lessen, Julien Cools en Vince Briganti. Bovendien zijn er nog een aantal freelance scouts die steeds opgeroepen kunnen worden.

In opdracht van de bondstrainer gaan de scouts in het binnen- en buitenland wedstrijden volgen. Via gestandaardiseerde formulieren worden notities genomen. Algemene aandachtspunten voor een scout zijn: wedstrijd in het kort schetsen, veldbezetting van de twee ploegen, de samenstelling van de twee elftallen, de tactische accenten, de wissels, gele en rode kaarten.

Daarna volgt de specifieke ontleding van de gevolgde speler: tactische kwaliteiten, technische kwaliteiten, fysieke kwaliteiten, mentale ingesteldheid. Er wordt gekeken naar de snelheid in de kleine ruimte, snelheid in de grote ruimte, dribbelsterkte, duelskracht, ... maar ook hoe beleefd speler wedstrijd, hoe ligt hij in de groep, hoe ervaart hij de wedstrijd, gaat hij in de clinch met de scheidsrechter, beheerst hij zichzelf.

Daarenboven wordt er gevraagd of er andere dingen opvielen, zoals bijvoorbeeld een talent of een nieuwe speler voor de beloften. De scout moet ook zijn eigen idee kunnen uiten, wat neerkomt dat er naast de gestandaardiseerde scoutingsverslagen ook plaats is voor persoonlijke inbreng en commentaar van de scout. Al deze scoutingsverslagen worden door de bondstrainer wekelijks nagelezen.

Twee tot drie maal per jaar staat een scoutingsvergadering op het programma. De verschillende rapporten en spelers worden in detail besproken, verbeteringen worden naar voor gebracht, nieuwe spelers worden geëvalueerd.

Naast de scoutingsverslagen kan een bondstrainer ook veel informatie halen uit de internationale pers. Vakbladen, dag- of weekbladen, alles wordt nagelezen. Ook via het internet komt er veel informatie door. En de televisie uiteraard.

Uit de destillatie van deze gegevens worden de namen van de spelers op papier gezet. Veertien dagen voor de wedstrijd moeten de préselectielijsten naar de buitenlandse clubs waar internationals spelen vertrekken".

Bij een kwalificatiewedstrijd voor een groot toernooi zijn de spelers meestal een week ter beschikking van de bondstrainer. Hier volgt de weekplanning van de Rode Duivels, welke ze afwerkten in functie van de wedstrijd tegen Estland (oktober 2003).

Vrijdag 3 oktober

Voor de verzamelde pers geeft de bondscoach net na de middag zijn selectie vrij. De opgeroepen spelers en clubs worden tegelijkertijd ingelicht. De meeste spelers weten voor 13.00 uur niet of ze er bij zijn of niet. Soms is er wel contact geweest met een speler of een club om te informeren naar de toestand van de speler, vooral via dokter Goossens, die de contact legt met de medische staf van de club en de spelers opvolgt. Tijdens de persconferentie worden ook de geselecteerde beloften bekend gemaakt.

Anthuenis: "De nationale ploeg en de clubteams zijn uiteraard ook gebonden aan de internationale regels en reglementen. Ploegen welke Champions league spelen staan hun spelers niet altijd even graag af. Enerzijds is een club blij en fier dat een speler van hen geselecteerd wordt, maar anderzijds zien ze hun spelers niet graag vertrekken, zeker niet in een drukke periode. Eenmaal een nationale bond een speler selecteert, kan de club tijdens een periode de speler niet opstellen in het clubelftal.

Spelers die opgeroepen worden moeten met honger, liefde en goesting naar de nationale ploeg komen, het moet een eer zijn om voor je land uit te komen. Met

Algemene aandachtspunten voor een scout zijn: wedstrijd in het kort schetsen, veldbezetting van de twee ploegen, de samenstelling van de twee elftallen, de tactische accenten, de wissels, gele en rode kaarten.

de ervaring die ik momenteel als bondscoach heb, merk is dat er iets leeft in de kern. Zonder dit gevoel start je met een grote handicap”.

Maandag 6 oktober

Eerste dag in de voorbereiding op de wedstrijd. Afhankelijk van de aard van wedstrijd wordt een andere voorbereiding voorzien. Voor een vriendschappelijke wedstrijd, zoals in september tegen Nederland, krijgt de bondstrainer de spelers 3 dagen ter beschikking, voor een kwalificatiewedstrijd minstens 5, tegen Kroatië kon de trainer zelf over 10 dagen beschikken. Voor de cruciale interland tegen Estland is de selectie 6 dagen samen. Voor de laatste kwalificatiewedstrijd werd er de eerste drie dagen aan de zee gewerkt, waarna het hele gezelschap verhuisde naar Brussel.

Anthuenis: “Maandag is veelal een dag die in teken van recuperatie staat. De medische staf gebruikt de tijd voor een check-up van het spelerspotentieel. Een meerderheid van de spelers heeft de laatste weken in een hels ritme gezeten en werkte een druk programma af: zaterdag competitiewedstrijd, dinsdag Champions League, vrijdag competitiewedstrijd, woensdag bekerwedstrijd, en zo gaat het ritme voort. Het afgewerkte programma van elke speler individueel moet gekend zijn door de bondstrainer. Hoeveel speelden de spelers de laatste weken? Hoeveel rust werd er voorzien? Andere spelers hebben misschien slechts een paar wedstrijden gespeeld. Deze spelers worden dan ook anders aangepakt.

Onder leiding van Dr. Goossens helpen de kinés Harry Heyndrickx en Stanny Rogiers om een check-up van het aanwezige spelerspotentieel te houden. De kinés worden ook ingezet om individuele revalidatietraining aan de gekwetste spelers te geven. Spelers met kleine ongemakken worden zowel buiten als op het veld apart begeleid. Op advies van de dokter krijgen enkele spelers aangepaste training, om zodoende klaar te zijn tegen de beslissende dag.



De kinés worden niet alleen in de massagezaal in gezet, maar ondersteunen de equipe door opwarming, stretch, individuele trainingen en andere oefeningen aan de spelers te geven. Bovendien verzorgen ze spelers met kleine ongemakken zowel buiten als op het veld. (Photonews).

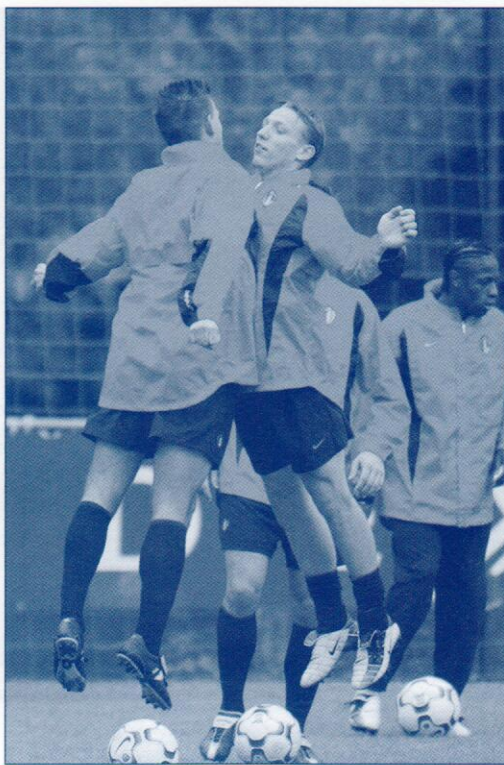
Neem bijvoorbeeld de spelers van Ajax Amsterdam. Wesley Sonck speelde in de maand september niet altijd, maar kwam de laatste tijd veel in actie, net als Tom Soetaers. Jelle Vandamme speelde enkel de wedstrijd in de voorronde van de Champions League tegen Grazer AK en verzeilde dan naar de bank. Elk van deze drie spelers heeft een andere trainingsprikkel nodig. Bovendien zijn er trainers die opteren om hun spelers niet te laten opdraven bij het tweede elftal. Ronald Koeman bijvoorbeeld is daar geen voorstander van. Hij werkt met zijn kern van 18 man en laat deze niet spelen met het tweede elftal.

Toen ik vroeger clubtrainer was bij Anderlecht, liet ik alle spelers die niet speelden met het eerste elftal ritme opdoen met het tweede elftal. Met al deze factoren moet je bondscoach rekening houden.

Het is uiteraard de taak van de bondstrainer om op de hoogte te blijven van de toestand van een speler. Dit kan door contact te hebben met de speler zelf, met zijn club, maar evenzeer door de nationale en internationale pers te volgen. Bovendien vind je ook op het internet enorm veel informatie, relevant voor de verdere begeleiding.

De eerste training op maandag is traditioneel een recuperatietraining, met of zonder bal. Recuperatie, niet alleen op fysiologisch vlak, maar ook op psychologisch vlak. Spelers moeten het gevoel hebben dat ze ergens anders zijn, weg uit de eventuele clubsleur. Daarom trekt het nationaal team de eerste dagen van deze voorbereidingsweek naar de zee. Het is een andere, frisse omgeving, waar vele mogelijkheden zijn. De training op maandag wordt bewust rustig gehouden, spelers die opgeroepen worden voor het nationaal team willen zich op training immers altijd bewijzen en zouden wel eens te veel in het rood kunnen gaan. Naar de meeste trainingen komt bovendien heel wat volk kijken, zodat we de spelers op maandag eerder moeten afremmen dan aanporren.

Nadat de spelers om 12.00 uur in het hotel aangekomen zijn, wordt er rond 12.30 gegeten. Een uitgebreid buffet staat klaar voor de spelers en technische staf. Dagelijks is er keuze tussen vlees, vis, pasta en groenten. Na de maaltijd trekken de spelers naar hun kamer waar een siësta tot 15.00 uur wordt gehouden. Om 16.00 uur wordt de eerste training gegeven.



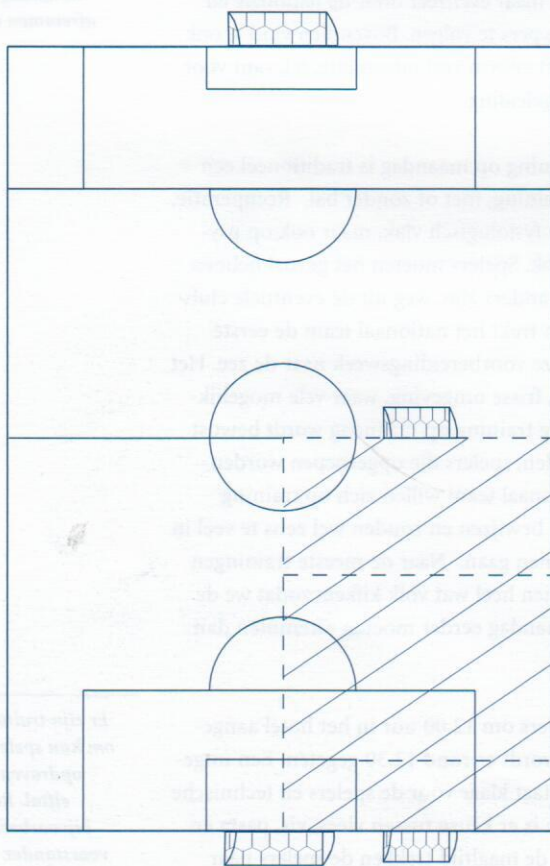
De training op maandag wordt bewust rustig gehouden, spelers die opgeroepen worden voor het nationaal team willen zich op training immers altijd bewijzen en zouden wel eens te veel in het rood kunnen gaan. Naar de meeste trainingen komt bovendien heel wat volk kijken, zodat we de spelers op maandag eerder moeten afremmen dan aanporren (Photonews).

Er zijn trainers die opteren om hun spelers niet te laten opdraven bij het tweede elftal. Ronald Koeman bijvoorbeeld is daar geen voorstander van. Hij werkt met zijn kern van 18 man en laat deze niet spelen met het tweede elftal.



De doelmannen worden steeds apart getraind door doelmanntreiner Jacky Munaron (Photonews).

Fig. 1



Training 1: recuperatietraining

Warming-up (25 à 30 minuten)

Stanny Rogiers, de kiné van de Rode Duivels, specialist op het vlak van spierwerking, geeft de opwarming. Er wordt gestart met twee rondjes in lichte looppas rond het oefenterrein, met daarna veel aandacht voor stretching. De eerste 10 minuten wordt er gewerkt zonder bal, rustig inlopen en kijken of kleine blessures of ongemakken nog aanwezig zijn. De volgende 20 minuten zijn baloefeningen voorzien. De doelmannen zijn reeds tijdens de opwarming apart met doelmanntreiner Jacky Munaron.

Tussenvorm 1 (30 minuten)

Na deze rustige opwarming wordt op 1/4 terrein gespeeld.

Organisatie

1/4 terrein.

Veld wordt begrensd op hoogte van doelpaal tot aan middenlijn.

Twee kleine doelen.

14 spelers.

Fysieke parameters

Duur: 10'.

Beschrijving

Gedurende 10 minuten wordt handbal gespeeld, met score.

Men mag niet in de vrije zone verdedigen of aanvallen.

Opleg 1

Enkel scoren met het hoofd, scoren in vrije zone mag.

Opleg 2

Wedstrijdje voetbal, spelen in maximaal twee tijden.

Er zijn geen zones.

Elke speler mag lopen waar hij wil.

Veel aandacht voor beweging in het team.

Teams worden vrij gekozen, niet in functie van de kwalificatiewedstrijd.

Coaching

Elke trainer heeft zijn team en staat aan een kant van het veld. Indien een speler stilstaat, wordt de bal aan de tegenstrever gegeven.

Tussenvorm 2

Als recuperatie tennisvoetbal. Drie contacten en overspelen.

Cooling down

Stanny Rogiers geeft rustige cooling down. Veel aandacht voor stretching, in verschillende vormen en variaties. Steeds staan er twee rondjes loslopen op het programma.

Indien er een gekwetste speler in de selectie zit, wordt hij speciaal en individueel begeleid door Stanny Rogiers.

Vanaf 20.00 uur, na het avondmaal, zijn de twee kinés ter beschikking van de spelersgroep. Tot 22.30 kan er op vrij verzoek gebruik gemaakt worden van massage.

Om 23.00 uur wordt de avond afgesloten en trekken de spelers naar de kamer om te slapen.

Dinsdag 7 oktober

Dinsdag zijn er twee trainingen voorzien. Meestal is er een strandtraining voorzien in de namiddag als recuperatie. Een strandtraining wordt meestal geapprecieerd tijdens de voorbereiding, het is 'iets anders'. De batterijen opladen en individuele aanpassingen en prikkels geven. Spelers die tijdens het weekend niet aan spelen toe kwamen, krijgen een aangepaste training, opgesteld en besproken door de technische staf, in samenspraak met de medische staf. De twee kinés worden nauw betrokken in bepaalde onderdelen van de training. Op strand heb je vele mogelijkheden, er kan tennisvoetbal gespeeld worden, maar er kunnen ook duels op de kleine ruimte zijn, een duurloop op het strand, of amusement gekoppeld aan het nuttige. Er moeten bepaalde, kleine fysiologische prikkels gegeven worden.

De andere training gaat door op het veld. Op dinsdag en donderdag worden de zwaarste fysieke accenten



Een strandtraining wordt meestal geapprecieerd tijdens de voorbereiding, het is 'iets anders'. De batterijen opladen en individuele aanpassingen en prikkels geven (Photonews).

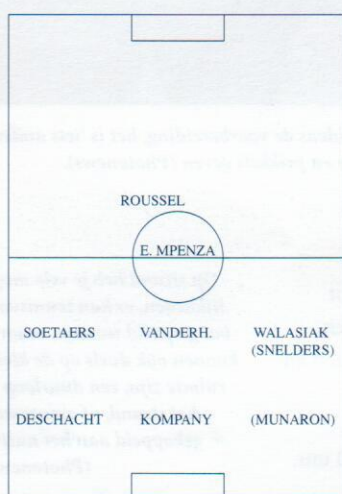
gelegd. Tijdens de veldtraining gaat de aandacht voornamelijk naar algemene tactische concepten. Dinsdag is er ook veel aandacht voor duelvormen en wedstrijdvormen.

Na het ontbijt start de eerste training om 10.00 uur.

Op strand heb je vele mogelijkheden, er kan tennisvoetbal gespeeld worden, maar er kunnen ook duels op de kleine ruimte zijn, een duurloop op het strand, of amusement gekoppeld aan het nuttige (Photonews).

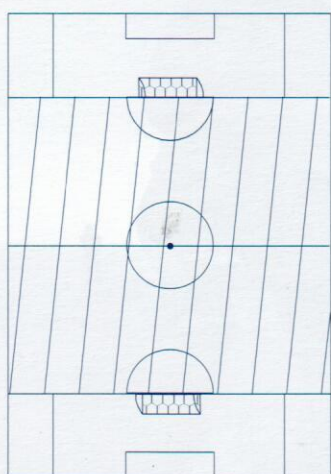


Fig. 2



Opstelling van beide ploegen.

Fig. 3



Een wedstrijd 9-9 op een korte tijd.

Training 2: Intensieve prikkels via wedstrijdvormen

Warming-up (25 minuten)

Eerste tien minuten is er een vrije opwarming, zonder bal en individueel.

Daarna geeft Eddy Snelders het tweede deel met bal, met gerichte cardiovasculaire prikkels.

Tussenvorm 1 (30 minuten)

Organisatie Initieel doel: (8 - 8) + 2 doelmannen.

Veld van backlijn tot backlijn.

Beschrijving Spelen op balbezit.

Doelmannen spelen mee met de ploeg in balbezit, waardoor een meerderheidssituatie ontstaat.

Er wordt reeds gespeeld met het spelconcept van zaterdag.

Tijdens de training speelden twee ploegen als volgt tegen elkaar:

Een wedstrijd 9-9 op een korte ruimte. De twee vrije plaatsen in het (tweede) team worden opgevuld door assistent trainer Snelders en doelmantentrainer Munaron. De volgende tegenstander, Estland, is een tegenstander die de zaak achteraan zeer gesloten houdt.

Hierdoor dient de training aangepast te worden en wordt op een kleine(re) ruimte gespeeld met veel volk achter de bal en moet een snelle balcirculatie centraal staan. Het eerste team speelt in de opstelling van de wedstrijd. Snelders en Munaron worden op de twee plaatsen gedropt in de ploeg, daar waar de ploeg het minst door verzwakt.

Uiteraard zullen de andere spelers van deze ploeg een extra inspanning moeten doen om het verminderde loopvermogen op rechts te compenseren. Daniel Vanbuyten keerde zeer laat terug van Marseille en had rust nodig waardoor hij niet meetrainde. Indien hij wel had kunnen trainen zou Timmy Simons doorschuiven naar het tweede team en Vanbuyten zijn plaats innemen. Simons zou centraal spelen in tweede team, waardoor Vincent Kompany de plaats van Munaron zou kunnen innemen. Simons zou daardoor meer onder druk komen te staan. Het is vooral door de polyvalentie dat hij van team zou veranderen.

Fysieke parameters Er wordt heel wat loopwerk verwacht.

Duur: 4 x 10 minuten.

Coaching

Bij balverlies is men in een minderheid, deze moet verstandig opgevangen worden. Er moeten regelmatig vleugelwissels zijn. Er zal steeds diepgang gezocht moeten worden. De doelmannen zorgen voor een meerderheidssituatie. Ze zijn aanspeelbaar met de lange bal.

Opleg 1

Zonder doelen.

Doelman in de backlijn, mag de bal slechts tweemaal raken.

Na vier passen moet de ploeg in bal bezit een pas over de middenlijn geven.

Aanvallers moeten de ruimte vooraan gebruiken.

Er moet snel diepgang gezocht worden, meestal via de doelman die actief moet deelnemen aan het spel.

Vrij spel, geen verdere opleg.

Opleg 2

Steeds in maximaal twee tijden spelen.

Eveneens maximaal vier passen op eigen helft.

Op helft van de tegenstander wordt vrij gespeeld.

Opleg 3

Doelmannen staan in het doel, er kan gescoord worden.

Deze vorm wordt 2 x 10' gespeeld.

Cooling down

Stanny Rogiers geeft cooling down.

Yelle Vandamme ontbrak wedstrijdritme en krijgt 20 minuten extra training, waarvan 10 minuten intensief met extra prikkels (progressief versnellen, snelheid op korte ruimtes, snelheid in eerste meters). Dit zowel met als zonder bal.

Na de middagsiësta wordt er naar het strand getrokken.



Opwarming van de Rode Duivels (Photonews).

Training 3: recuperatieloop op het strand met aansluitend wedstrijd op beperkte ruimte

Warming-up

De spelersgroep stapt van het hotel naar de zee (10 minuten). De logistieke omkadering heeft reeds alles voorbereid ter plaatse. De groep wordt in twee gesplitst. Het programma is aangepast omdat de wind sterk blaast en de ochtendtraining zeer intensief was. De training wordt daarom bewust beperkt tot 1 uur.

Een groep krijgt een opwarming met stretching in verwerkt bij Stanny Rogiers. De opwarming wordt beëindigd met enkele versnellingen en sprong oefeningen (kracht). De andere groep loopt ondertussen met Eddy Snelders (20 minuten), met bal aan de voet op het strand (HF 130 - 140). In het heenlopen wordt er 11 minuten gelopen, over dezelfde afstand wordt in het teruglopen slechts 9 minuten gedaan.

Tussenvorm 1 (30 minuten)

Wedstrijd op een beperkte ruimte

Organisatie Wedstrijden 5 - 5.

5 minuten per ploeg, andere ploeg stretcht ondertussen.

Tussenvorm 2

De training eindigt met een loopoefening van 15 minuten, zonder bal (HF 150).

De laatste 5 minuten mag het tempo iets hoger liggen, ieder bepaalt eigen inspanning en snelheid.

Cooling down

Terugstappen naar het hotel.

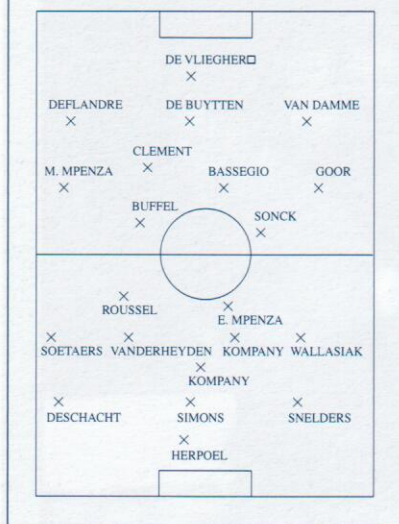
Aansluitend op deze training wordt naar de thermen in het hotel getrokken. Gedurende minstens 45 minuten krijgen de spelers de kans om rustig te zwemmen, een sauna te nemen, een jacuzzi te gebruiken, te relaxen...

Woensdag 8 oktober

Woensdag wordt er traditioneel een trainingswedstrijd gespeeld met, soms, een aanvulling van een aantal beloften. Meestal een wedstrijd 2 x 25 minuten, soms 3 x 20 minuten. Soms eerst een gewone training en dan een wedstrijd. Er wordt gespeeld met 18 spelers. Dit jaar werden geen beloften opgeroepen, vooral omdat de uitslag van het wedstrijdje toch niet belang-

rijk was en de spelers daarom niet speciaal een verplaatsing moeten maken. Woensdag worden er ook reeds tactische richtlijnen en opdrachten meegeven tijdens de training. Relatief vroeg in de week kan de groep inschatten op welke manier de ploeg zal spelen en met welke spelers. Maar een tactische training kan ook zo opgebouwd zijn dat de namen niet zo belangrijk zijn, wel de bezetting.

Fig. 4



Training 4: positiespel

Warming-up (25 minuten)

15 minuten in de breedte van het veld, zonder bal. Deze periode wordt ingedeeld in drie blokken van elk 5 minuten. Goor, Vanbuyten en Sonck werden aangeduid om de opwarming te geven, elke speler is verantwoordelijk voor een deel. Meestal wordt opwarming ingedeeld in volgende blokken:

1. Losmaken van armen, schouders en bovenlichaam.
2. Accent op de benen, met loszwaaien en rustige stretching.
3. Loopoefeningen met versnellingen en sprints.

Gedurende 10 minuten wordt er ingespeeld. Per 2 of drie spelers worden constant passen gegeven, korte als begin, eindigend met lange bal, steeds met positiewissels.

Tussenvorm 1 (30 minuten)

Wedstrijd in functie van zaterdag, met aandacht aan positiespel.

- Positiespel
- Inzet
- Vrij spelen
- Scoren
- Tackelen

Fysieke parameters 2 x 15'

Elke speler van de vermoedelijke basisploeg krijgt een individuele opdracht van Aimé Anthuenis. Simons komt terug in de andere ploeg te staan, zodat hij meer onder druk zou moeten spelen.

Ploeg van Timmy Simons zal zich meer terugtrekken en trachten de bal op eigen terrein te veroveren. Terugplooiën is dus de voornaamste opdracht, dit om de tegenstander van zaterdag te simuleren. Elke speler wordt ook gebriefd hoe de tegenpartij zal spelen, zodat ze klaar zijn om zaterdag een andere plaats in te nemen.

Aan Cédric Roussel wordt gevraagd om voor diepgang te zorgen, de ploeg trekt

zich massaal terug maar hij moet hoog blijven spelen.

Tussenvorm 2

De groep wordt in twee gedeeld. De spelers die zondag nog een wedstrijd afwerken krijgen een minder intensief slot van de training. Rustig loslopen, cooling down en verzorging.

De andere spelers en de doelmannen krijgen 20 minuten extra afwerkingsoefeningen.

Doel: Schietpositie variëren.

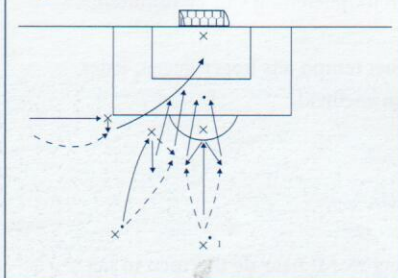
1. Centraal wordt de bal ingespeeld. Er wordt teruggekaatst op 45°. Bal mag niet binnen de grote backlijn zijn. De speler welke de bal inspeelt geeft aan waar hij de bal wil. Er wordt geen druk gezet, geen duels.
2. Vanop 45° voor doel wordt bal ingespeeld. Inlopende speler krijgt bal lateraal terug of in de voet.
3. Bal in het verlengde van de backlijn, wordt ingespeeld, bal wordt 90° teruggelgd.
4. Eindigen met statische oefening, trap rond de cirkel van de backlijn.

Opleg Indien er geen enkele bal binnen gaat moet hele groep pompen. Indien er 50 % binnen gaat moeten de doelmannen pompen. Elke speler trapt 3 ballen vanuit de 3 posities.

Cooling down

Na de woensdagvoormiddagtraining voorziet de bondscoach meestal een onderbreking tot donderdagmiddag. Na het middagmaal kan iedereen beschikken. Vele internationals spelen in het buitenland en hebben niet steeds de kans om regelmatig naar familie en vrienden te gaan. De vrije dag wordt dan ook zeer gewaardeerd. Donderdag wordt er omstreeks 14.30 u in Luik afgesproken, waar voor het eerst in het stadion van Standard Luik wordt getraind.

Fig. 5



Na de woensdagvoormiddagtraining voorziet de bondscoach meestal een onderbreking tot donderdagmiddag. Na het middagmaal kan iedereen beschikken. Vele internationals spelen in het buitenland en hebben niet steeds de kans om regelmatig naar familie en vrienden te gaan. De vrije dag wordt dan ook zeer gewaardeerd.

Donderdag 9 oktober

Donderdag of vrijdag staat er een shadow game op het programma. Eerst zonder tegenstanders, daarna met tegenstanders. Donderdag wordt vooral tactisch getraind, met veel aandacht voor stilstaande fases en afwerking. De intensiteit en de duur van de trainingen wordt uiteraard aangepast naarmate de wedstrijd dichterbij komt. Donderdag staat meestal één training op het programma, in de namiddag.

Training 5: wedstrijdvormen

Warming-up (25 minuten)

Tien minuten met bal, individueel.

Daarna inspelen, over het hele veld, overal de grasmat leren kennen, aanpassen aan het veld. Aansluitend wordt er op 1/4 veld een intensieve cardiovasculaire prikkel gegeven. Het is de laatste zware prikkel voor de wedstrijd. Het gaat voornamelijk over korte, intensieve inspanningen.

Tussenvorm 1

Drie verschillende groepen spelen kleine wedstrijdvormen, op het terrein zoals <uur 1.

1. Vrij spel, drie wedstrijden van 5 minuten (A - B, B - C, A - C). De vrije groep krijgt steeds statische stretchingsoefeningen met de kiné.
2. Zelfde wedstrijdvorm herhalen, kortere inspanning (3 minuten). Opdracht is dat je man tegen man speelt, iemand anders mag de bal van een andere tegenstander niet afnemen, waardoor de intensiteit sterk verhoogt, de training extra pittig wordt.

Tussenvorm 2: cornerspel

Het corner spel is een soort van shadow game, waarbij extra aandacht wordt geschonken aan de stilstaande fases, zowel aanvallend als verdedigend. Op sommige momenten wordt de wedstrijdvorm stilgelegd en krijgt een bepaalde ploeg een corner, een vrije trap of een inworp. Zowel de aanvallende als verdedigende ploeg moet zich snel en goed organiseren. Hierbij is het positie-spel heel belangrijk. Alle spelers moeten op de juiste plaats staan. Uiteraard is het een voordeel dat de meeste spelers reeds uitkwamen voor de selectie. De stilstaande fases werden reeds in de voorbereiding op de laatste zes wedstrijden inge-



oefend, zodat stilstaande en standaard fases enkel herhaald en opgefrist moeten worden. De score in deze wedstrijd is absoluut niet van belang.

Tussenvorm 3: sprints

Op het oefenterrein wordt nog een sprintsessie afgewerkt (anders beschadiging van de grasmat in het stadion). Vooral de eerste meters van de versnelling zijn belangrijk. Er worden verschillende sprints van verschillende afstanden ingebouwd (10 - 15 - 20 meter), met veel aandacht voor verhouding rust - inspanning. Elke afstand wordt 4 x gelopen, steeds 2 x met bal en 2 x zonder bal.

Cooling down

Twee ronden rustig loslopen.

Om 18.00 uur vertrekt de bus terug naar het hotel in Brussel. Om 19.15 uur staat een uitgebreid (sport)buffet op de spelers te wachten.

Donderdag werd voor de eerste maal op het veld van Standard getraind om gewend te raken aan de ondergrond en de omgeving (Photonews).



Vrijdag 10 oktober

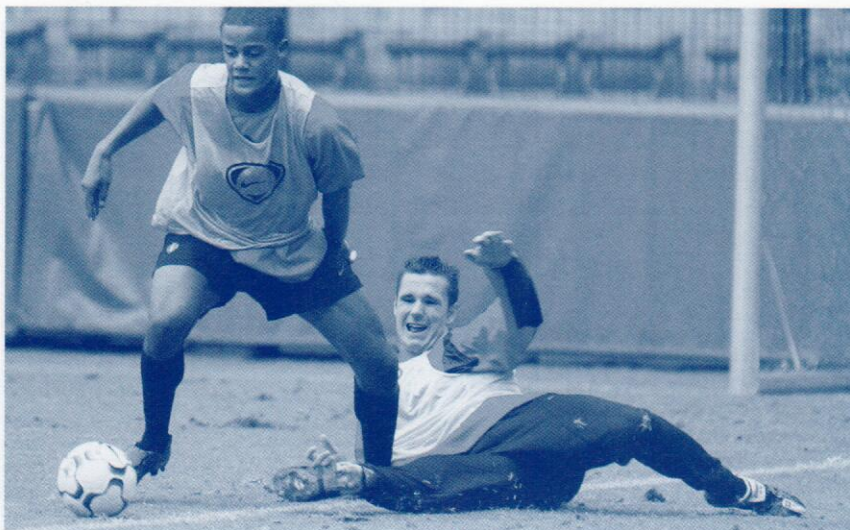
Staat vooral in teken van de snelheid van uitvoering, laatste dag voor de wedstrijd. Soms is de samenstelling van de ploeg reeds vrijgegeven, soms ook niet. De samenstelling van een elftal hangt namelijk van zoveel factoren af.

De dag voor de wedstrijd wordt de training meestal gevolgd door de pers en de tegenstrever. Daarom worden stilstaande fases meestal vroeger in de week inge oefend. 's Avonds is er steeds een tactische bespreking gepland.

Om 8.30 uur worden de spelers verwacht aan het ontbijt, om 10.00 uur start de training.



(Photonews).



Als je bij een wedstrijdvorm man tegen man speelt, verhoogt de intensiteit enorm en wordt de training merkbaar pittiger (Photonews).

Training 6: herhaling en inslijpen basics

Warming-up (20 minuten)

In de backlijn worden verschillende opdrachten gegeven aan de spelers die met de bal aan de voet drijven. Stoppen, van richting veranderen, jongleren,... Tussen de backlijnen wordt sneller gelopen. In de andere backlijn drijven de spelers terug met de bal aan de voet. Op fluitsignaal wordt naar buiten gesprint, tot aan het tweede fluitsignaal.

Als tweede deel wordt er weer kort ingespeeld in groepen van 2 tot 3 spelers. Daarna volgt de stretching.

Tussenvorm 1

Balbezitspel van aan de 16-meter tot aan de middenlijn. De ploegen spelen met 9 - 8. Bassegio speelt mee met de ploeg in balbezit. Zonder doelen wordt er 3 x 4 minuten gespeeld.

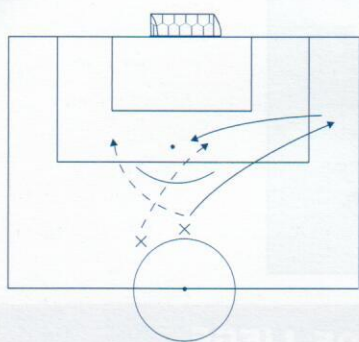
Daarna neemt Anthuenis de 11 basisspelers apart, waar gedurende 20 minuten de basics herhaald worden met opbouw rechts, de opbouw op links en de uittrap van de doelman. De andere spelers krijgen een afwerkingoefening op het doel. Eerst eenvoudige oefening met center, met daarop volgend een statische afwerkings-oefening van buiten de backlijn. De training eindigt met een jagerspel van 5 tegen 2. Speel je de bal 15 x rond dan moeten de spelers in het midden een rondje langer blijven, wordt de bal door de benen gespeeld eveneens.

Eenvoudig openen met verre pas naar de zijkant, controle en inspelen, de twee opkomende spelers doen een positiewissel en werken af.

In de namiddag is er een siësta gepland van 13.30 tot 16.00 uur. Daarna een film als ontspanning. Om 19.00 uur wordt er gegeten en om 19.30 start de theorie over de tegenstrever. Luc Deville maakt een DVD met beeldmateriaal van de tegenstander. Een foto van elke tegenstander wordt geprojecteerd, zodat iedereen weet welke tegenstander hij mogelijk tegen kan krijgen.

Daarna volgt een impressie van 10 à 15 minuten over het spel dat de tegenstander speelt. Daarna worden verschillende stilstaande fases in detail bekeken. Aanvallende hoekschoppen, verdedigende posities bij hoekschoppen. Overgang van aanval naar verdediging. Wat is het meest gebruikte spelconcept en hoe gaat de ploeg daar mee om? Hoe wordt gehergroepeerd? Hoe wordt de diepe spits aangespeeld en hoe beweegt hij? Deze monta-

Fig. 6



Zaterdag 11 oktober

Wedstrijddag met bespreking van de wedstrijd en mentale voorbereiding. Het ontbijt wordt geserveerd tussen 8.00 en 9.30 uur. De spelers kunnen dus vrij opstaan, afhankelijk van hun voorkeur. Rond 11.00 uur is er een kleine wandeling gepland in Woluwé. Gedurende 30 minuten wordt een frisse neus opgedaan. Om 12.30 uur wordt er gegeten, waarna de spelers siësta hebben van 13.00 - 16.00 uur, met mogelijkheid tot massage. Om 16.30 uur wordt een licht verteerbare maaltijd gegeten (geroosterd brood, yoghurt, fruit, cake). Om 17.00 uur volgt de laatste theoretische les. Kort en krachtig wordt alles in een notendop herhaald, met vooral de nadruk op het eigen team. Opdrachten per linie, verschillende taken, stilstaande fases en eindigen met een motivatieconclusie. Rond 17.30 uur vertrekt de bus, tot in Luik zonder begeleiding, eenmaal in het centrum zorgt de gemotoriseerde politie voor de nodige begeleiding. 18.30 uur, de spelers komen aan in het stadion. Vanaf dan wordt alles via een timetabel afgevoerd. Vijfentwintig minuten opwarming (8 minuten individueel lopen en losmaken, 8 minuten met bal per 2 of per 3, sprints, koppen en eindigen met afwerken op doel (tweede doelman)). 20.30 uur aftrap



ge duurt ongeveer 40 minuten. Er is ook een boek ter beschikking met individuele fiches van elke speler.

Systeem

Welk systeem hanteer je best bij een nationaal team en waarom? Anthuenis speelde bij Anderlecht en Lokeren 4-4-2, bij Genk een 3-5-2 of 5-3-2. De redenering hierachter was dat je de veldbezetting moet afstellen op het potentieel, niet op het systeem. Voor welke oplossing kiest Anthuenis bij het nationaal elftal?

Anthuenis: "Een veldbezetting is enkel het middel om tactisch te brengen wat je wil hebben. Het zou dom zijn als je met een zulk groot potentieel aan spelers die zich makkelijk kunnen aanpassen aan een systeem, bijvoorbeeld met 5 achteraan of met drie achteraan, dat je halsstarrig gaat vasthouden aan een bepaalde veldbezetting, een 4-4-2 of een 5-mans defensie. Halsstarrigheid in voetbal bestaat niet. Automatismen zijn wel nodig, zeker in een elftal dat niet wekelijks speelt. Er moet duidelijkheid zijn, de spelers moeten meer houvast hebben en een vast stramien. Maar het blijft altijd onder voorbehoud.

Tot nu toe opteerde ik voor een soepele 4-4-2, soms ook zonder dubbele bezetting op rechts. Englebert op rechts trekt wel iets meer naar binnen toe, zoals bijvoorbeeld in Polen. De laatste wedstrijden met Mbo Mpenze hadden we weer een 4-4-2. Als trainer moet daar soepel in zijn, want Mbo vastzetten tegen de lijn, dat is niet ideaal. Je moet kunnen aanpassen. Nu opteer ik voor een 4-4-2.

In Lokeren destijds begon ik met duidelijke 4-4-2 met iedereen in zone, zonder individuele mandekking. In mijn ogen leent een 4-4-2 zich er toe om soepel te zijn naar andere vormen. 4-3-3 is ook een vorm van soepelheid. Maar bij een nationaal

elftal is de vorming heel belangrijk. Bij de nationale jeugd speelt men 4-3-3, zodat je ook spelers vormt die langs de lijn een individuele actie kunnen maken. Een 4-3-3 leent zich ook makkelijker om over te schakelen naar een andere veldbezetting.

De ploeg moet zich soms in functie van de tegenstander kunnen aanpassen, zelfs tijdens een wedstrijd. Het kan perfect mogelijk zijn dat achteraan met drie in zone geacteerd wordt bij een achterstand. De verschillende veldbezettingen zijn bekend, maar alles wordt ingevuld door de spelers. Want de beste veldbezetting is deze die zich leent om de individuele capaciteiten van de spelers naar voren te brengen en bovendien eveneens de gebreken van dezelfde spelers zo veel mogelijk compenseert. Het invullen van de veldbezetting is nodig, de animatie ervan is veel belangrijker. Er kan een 4-4-2 of een 4-3-3 worden gespeeld, maar het concept moet soepel en hanteerbaar zijn.

Heb je een doelman die mee speelt? Heb je een doelman die enkel op de lijn speelt of ook buiten de 16? Durven we en hebben de kracht en het technisch vermogen om op de helft van de tegenstander te spelen? Hebben we als we hoog spelen snelle achterspelers voor die ultieme counter van de tegenstander af te remmen? Het is niet zo eenvoudig om zo maar te zeggen wat je veldbezetting is, je moet kiezen uit het potentieel, dit in consensus met je tegenstander. Maar we moeten wel meer naar een herkenbaarheid van een systeem komen.

Velen denken als men het over tactiek heeft dat men spreekt over 4-4-2 of 5-3-2

Dit is volledig fout. De reeds eerder vermelde veldbezettingen zijn een klein gedeelte van een algemeen tactisch concept. De



Basisprincipes van krachttraining

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

In dit artikel bespreken we de basisprincipes voor krachttraining in het kader van een algemene conditietraining. We bespraken in Dug-Out nummer 12 reeds de verschillende types van contracties, de intensiteit van de werkbelasting, het aantal herhalingen en de reeksen. Nu volgt een overzicht van de keuze van de oefeningen, de frequentie van de sessies en krijg je enkele tips mee.

Rusttijden

De duur van de pauze tussen twee reeksen vormt een andere belangrijke parameter bij de uitwerking van een trainingsprogramma. Als het de bedoeling is om maximale kracht of spierkracht te doen toenemen, dan moet men een rustpauze van 2 tot 4 minuten inlassen tussen 2 opeenvolgende reeksen. Die rusttijd is noodzakelijk om het herstel van de energiebronnen voor explosieve prestaties (fosfocreatine) te verzekeren, evenals een zekere zenuwrecuperatie. Zo kan in een minimale vermoeidheidstoestand aan een volgende reeks worden begonnen. Als het programma bedoeld is om de sporter in staat te stellen een groot aantal herhalingen uit te voeren (krachtuithouding) bij een gemiddelde of zware belasting (30 tot 50 % van 1RM), dan volstaan in de meeste gevallen rustpauzes van 1 tot 2 minuten.

Keuze van de oefeningen en organisatie

Een training voor **algemene** spierversterking omvat gewoonlijk 6 tot 12 oefeningen. Er moeten oefeningen inzitten die inwerken op de meeste spiergroepen en de nadruk leggen op de ontwikkeling van de rompspielen (buik-, lumbale en schouderspieren). Het is ook belangrijk om oefeningen te kiezen die zowel de agonisten (uitvoerende spieren) als de antagonisten (remmende spieren) trainen om een onevenwicht tussen deze twee, en dus ook elk risico op blessures, te voorkomen. De training van **specifieke** spiergroepen is erop gericht om met name de spieren te ontwikkelen die aan gesproken worden bij de sportdiscipline in kwestie.

Bij getrainde sporters mag men niet beginnen met specifieke spiertraining alvorens eerst een goede algemene krachttraining is afgewerkt, terwijl voor een vrijetijdssporter een algemeen krachttrainingsprogramma meer aan te bevelen is.

Tevens moet een keuze worden gemaakt m.b.t. de organisatievorm, namelijk het toepassen van een circuit of het gebruik van gescheiden oefeningen.

Bij de eerste manier wordt overgegaan van de ene oefening naar de andere en voert men slechts één reeks uit. Nadat alle oefeningen zijn afgewerkt, herbegint de sporter een of meer nieuwe circuits.

De methode van de geïsoleerde oefeningen bestaat uit het uitvoeren van alle reeksen van een zelfde oefening vooraleer wordt overgegaan naar de volgende. De circuitmethode, die gewoonlijk een groot aantal oefeningen omvat, is interessant voor de beginner omwille van de afwisseling, maar de methode met de geïsoleerde oefeningen blijkt doeltreffender voor de ontwikkeling van de maximale kracht en het vermogen.

Een goed compromis kan erin bestaan om beide werkwijzen onderling af te wisselen (bijvoorbeeld: afwisseling armen - benen of agonisten - antagonisten).

Frequentie van de oefensessies

Het aantal oefensessies per week en dus ook de recuperatieperiode vormen nog een belangrijke parameter voor het welslagen van een trainingsprogramma. Het is bekend dat er twee tot drie sessies per week nodig

zijn om te komen tot een maximale ontwikkeling van een fysieke eigenschap. Voor een beginner kan één oefensessie per week reeds volstaan om vooruitgang te boeken. Indien men vaker dan eenmaal per week sessies afwerkt, is het nodig om minstens één rustdag in te lassen tussen twee trainingen in, zeker wanneer men dezelfde spiergroepen traint.

Praktische tips

Uitvoering

Het is van belang dat elke oefening correct wordt uitgevoerd. Dat betekent dat, vooraleer daadwerkelijk met het trainingsprogramma zelf wordt begonnen, de bewegingen moeten worden aangeleerd met een lichte belasting. Zo voorkomt men niet alleen blessures maar bereikt men ook de beoogde resultaten, door het vermijden van compensatiebewegingen met andere spiergroepen. In dat verband is het interessant om weten dat fitnessstoestellen (type multi-gym) vrijwel even doeltreffend zijn als de klassieke halters voor krachtontwikkeling, maar voor de beginner bieden ze vooral meer zekerheid.

Tevens wordt aangeraden om de oefening uit te voeren met de grootst mogelijke reikwijdte van het gewricht om zo de kracht over het hele bereik van de beweging te vergroten. In die omstandigheden is er evenmin een negatieve invloed op de soepelheid van de spieren, in tegenstelling tot wat er soms gebeurt wanneer de oefeningen uitgevoerd worden over een beperkt gewrichtsbereik.

Ademhaling

Het Valsalva-manoeuvre of blokkeren van de ademhaling komt vaak voor bij spiertraining met (bijna) maximale belasting en dit wordt dus niet aangeraden voor beginners of sporters met weinig ervaring. Tijdens een Valsalva-manoeuvre kan de bloeddruk immers zeer hoge waarden bereiken en een overbelasting van het hart veroorzaken, vooral in de linkerhartkamer. Men moet dus voorkomen dat de ademhaling volledig stilvalt door zo natuurlijk mogelijk te ademen en de ademhaling aan de frequentie van de beweging aan te passen. Bij de meeste oefeningen (bijvoorbeeld liggend opdrukken van halters, squat), ademt men uit tijdens de actieve fase en ademt men in bij de terugkeer naar de uitgangspositie (tegenhouden). Voor andere oefeningen (bijvoorbeeld bepaalde rugspieroefeningen) is het net omgekeerd.

Vooruitgang

In vele gevallen pakken beginnelingen een programma van algemene conditietraining van bij het begin te intensief aan. De vermoeidheid en pijn die dat met zich brengt, maken vaak dat de sporter ontmoedigd raakt. Het is dus van belang dat men niet te hevig begint en zeer geleidelijk aan evolueert. Eigenlijk zouden de eerste twee sessies moeten worden gewijd aan het aanleren van oefeningen en het bepalen van de belasting in de beginfase. Tijdens de volgende sessie werkt de sporter dan één reeks per oefening af met een weerstand die maximaal 12 tot 15 herhalingen toestaat.

Voor de rompspieren (buik- en lumbale spieren) worden echter wat langere reeksen (20 herhalingen) aangeraden, voor zover die een meer statische rol hebben dan de spieren van de ledematen. Daarna behoudt men dezelfde belasting, maar laat men van week tot week (of om de twee sessies) het aantal reeksen per oefening toenemen tot men het vooraf bepaalde aantal heeft bereikt (in het algemeen 3 tot 6 reeksen). In die fase kan de belasting stilaan van sessie tot sessie worden opgedreven, zonder het aantal reeksen en herhalingen te wijzigen. Na ongeveer 2 tot 3 maanden trainen met een constante belasting evolueert men naar een trapsgewijze training. Daarna, en enkel wanneer er geen medische tegenindicaties zijn, kan men eventueel overgaan naar een training van het piramidale type (zie Dug-Out 12).

Die evolutie van de inhoud van een trainingsprogramma (kwantiteit gevolgd door

belasting) en van de werkwijzen is de beste garantie voor een constante toename van de spierkracht. Een krachttrainingsprogramma levert na twee of drie maanden op dezelfde manier werken immers geen vooruitgang meer op.

Meer info:

Cometti G. La préparation physique en football. Ed. Chiron, Coll. 'Sport Pratique', 175pp, 2002

Letzelter H. et Letzelter M. Entrainement de la force. Ed. Vigot, 404pp, 1991.

Vrijens, J. L'entraînement raisonné du sportif. Ed. De Boeck Université, 306 pp, 1991.

In een volgend artikel besteden we aandacht aan enkele specifieke voorbeeldoefeningen voor voetballers.

Figuur 1: verband tussen het aantal herhalingen en de opgelegde belasting. Een last van 70 % van de 1RM-waarde ('one repetition maximum') laat gemiddeld 10 tot 12 herhalingen toe, terwijl een last van 90 % van de 1RM-waarde slechts 3 tot 4 herhalingen kan worden volgehouden.

Naast de basismethoden die tot nu toe werden behandeld, zijn er ook meer geavanceerde methoden die gericht zijn op profvoetballers. Informatie daarover is te vinden in gespecialiseerde werken (Cometti, 1995). In dit artikel stellen wij een aantal opeenvolgende oefeningen voor die bestemd zijn voor jonge spelers en voor zij die geen enkele ervaring hebben met spiertraining.

Het is bekend dat de optimale ontwikkeling van de maximale kracht, de explosieve

kracht en het weerstandsvermogen gebeurt door middel van een spiertrainingsprogramma dat gebruik maakt van algemene, gerichte en specifieke oefeningen. Die programma's moeten worden afgewerkt in een aangepaste ruimte en er dient daarbij rekening gehouden te worden met zeer specifieke werkmodaliteiten (Duchateau, 1997). Voor jonge spelers en beginnelingen kunnen die spierversterkingsessies echter in een lichtjes andere context worden geconcentreerd. Het is immers interessant voor hen om de technische en de specifieke aspecten van de sporttak aan elkaar te koppelen (Cometti, 1995; Egger, 1996; Bertinchamps, 1999).

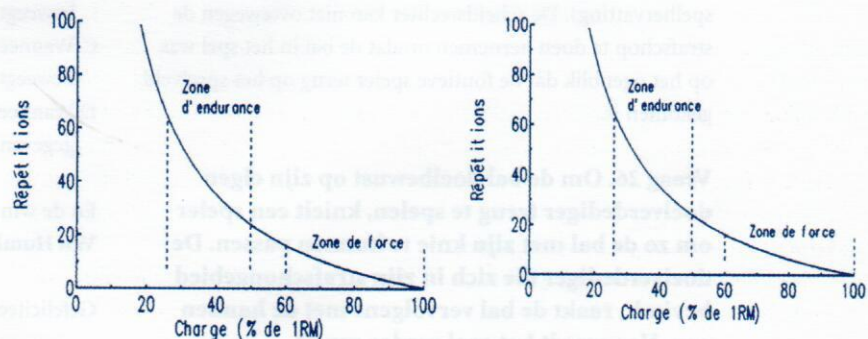
De voordelen

De voordelen zijn onder meer:

- Minder eentonigheid door de verscheidenheid aan oefeningen, met name voor amateurspelers die geen diepgaand trainingsprogramma volgen;
- Een grotere motivatie om aan spiertraining te doen doordat die beter geïntegreerd is in een evenwichtig programma voor de ontwikkeling van de fysieke en technische kwaliteiten die nodig zijn voor voetbal;
- Het spelaspect, dat zeer belangrijk is voor jonge spelers, maakt noodzakelijk deel uit van de trainingssessie.

De nadelen

- Een minder doeltreffende ontwikkeling van de musculaire kwaliteiten gezien het minder strikte aspect ervan;
- Technisch werk van mindere kwaliteit vooral als het gebeurt op een basis van 'vermoeidheid'.



Répétitions: herhalingen

Charge: belasting -> % van 1RM

Zone d'endurance: uithoudingszone

Zone de force: krachtzone



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 25. Terwijl een strafschop tegen zijn ploeg genomen wordt, wordt een verdediger in de nabijheid van het doel buiten het speelveld verzorgd. De strafschop is reglementair genomen en de bal komt via de doelwachter terug in het speelveld. De speler die de strafschop genomen heeft, haast zich om de strafschop te hernemen, maar de speler die zich liet verzorgen is intussen terug op het speelveld gekomen. Hij is sneller op de bal dan de strafschopnemer en ontzet de bal over zijn eigen doellijn. Hoe wordt het spel verder gezet?

Antwoord B is de juiste oplossing, er wordt een indirecte vrije schop genomen. Alvorens het signaal te geven voor het nemen van de strafschop, had de scheidsrechter moeten eisen dat de gekwetste speler niet werd verzorgd in de zone achter het doel. Aangezien dit niet is gebeurd, moet het spel eerst stil worden gelegd. Vervolgens moet er een waarschuwing gegeven worden aan de verdediger omdat hij zonder toelating terug op het speelveld gekomen is. Tenslotte wordt het spel hernomen met een indirecte vrije schop voor de aanvallende ploeg op de plaats waar de bal zich bevond als het spel onderbroken werd (Regel 3, p. 14 - Overtredingen - spelherhvatting). De scheidsrechter kan niet overwegen de strafschop te doen hernemen omdat de bal in het spel was op het ogenblik dat de foutieve speler terug op het speelveld gekomen is.

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

Antwoord A is de juiste oplossing, gewoon doorspelen omdat er van een overtreding geen sprake is. De doelvverdediger mag een terugspeelbal niet met de handen aanraken als deze doelbewust door een medespeler met de voeten werd toegespeeld (regel 12, p. 25). Net zoals de bal met het hoofd mag worden toegespeeld, is dit ook het geval voor het passen met de knie.

Vraag 27. Een verdediger staat in de hoek van zijn eigen strafschopgebied, maar met de voeten nog net binnen de lijnen. Hij speelt de bal opzettelijk met zijn hand buiten het strafschopgebied. Op welke wijze wordt het spel verder gezet?

- A. Een indirecte vrije schop voor de aanvallende partij op de lijn van het strafschopgebied.
- B. Een strafschop voor de aanvallende partij op de strafschopstip.
- C. Een directe vrije schop voor de aanvallende partij op de plaats waar de bal opzettelijk met de hand werd geraakt.
- D. Een directe vrije schop voor de aanvallende partij op de lijn van het strafschopgebied.

Vraag 28. Voor spelers en trainers is het belangrijk te weten wanneer de bal eigenlijk 'in het spel is' en er dus bijvoorbeeld kan gescoord worden. Vandaar de volgende vraag: wanneer is de bal in het spel bij aanvang van de wedstrijd?

- A. Wanneer de speler die de aftrap neemt de bal heeft aangeraakt.
- B. Wanneer de bal getrapt is, in voorwaartse richting beweegt en 1 omwenteling heeft gemaakt.
- C. Wanneer de bal getrapt is en in voorwaartse richting beweegt.
- D. Wanneer de scheidsrechter het teken voor de aftrap heeft gegeven.

En de winnaar van de authentieke rode duivel T-shirt is: Van Humbeek Gunther uit Vilvoorde.

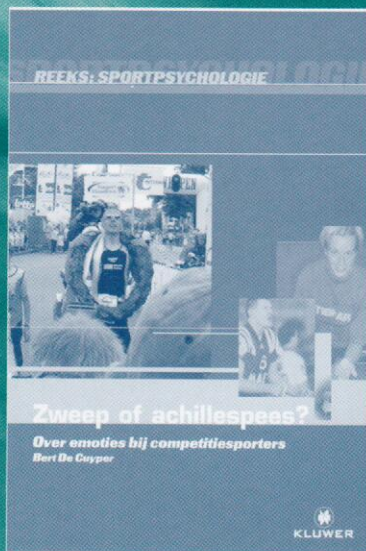
Gefeliciteerd!

Blijf ons dus bestoken met e-mails. Wilt u ook in aanmerking komen voor een mooie prijs, stuur dan uw antwoord vóór 30/11/2003 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.

De reeks Sportpsychologie

Zweep of achillespees? Over emoties bij competitiesporters



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

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

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



KLUWER

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.