

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

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

15

6e jaargang • Dug-Out nr. 15 • december 2003
Een samenwerking van de KBVB en Kluwer uitgevers

KLUWER



Dominique D'Onofrio: "Een man met temperament"

Coördinatieteam Oost-Vlaanderen

Internationaal trainerscongres Freiburg

Een week op bezoek in tweede klasse

Vibratietraining: een nieuwe prikkel tot krachtwinst?

Elektrostimulatie als aanvulling bij voetbaltraining

Krachttraining: the basics

Quiz

DUG-OUT

NR. 15 – DECEMBER 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

Jean-Louis Donnay, Jean-Paul Van Liefvering,
Bart Van Lancker, Frans Masson,
Machteld Roelants, Prof. Christophe Delecluse,
Paul Ponnet, Prof. Jacques Duchateau,
Prof. Werner Helsen, Jean-Marie Saeremans,
Kristof Geeraerts

Uitgever

Bernard Lefèvre • 015 36 15 45 •
bernard.lefevre@wkb.be

Dug-Out is een samenwerking van Kluwer
Uitgevers en de Koninklijke
Belgische Voetbalbond.
www.kluwer.be – www.footbel.com

**Klantenservice
Kluwer uitgevers**

tel. (0800) 30 143
tel. (vanuit het buitenland) +32 2 402 77 54
fax (0800) 17 529
e-mail: info@kluwer.be

Prijs

jaargang 2003

€ 72,61

(inclusief BTW en verzendkosten)

Reclameregie

Klantenservice (0800) 40 340
fax +32-15 36.15.94 • e-mail: kbp@wkb.be

Verantwoordelijke uitgever

Daniel Lefebvre, Raghen Business Park,
Motstraat 30, B – 2800 Mechelen

© 2003 Kluwer uitgevers

Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonde-
ringen mag niets uit deze uitgave worden vervaelvoudigd,
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 Dominique D'Onofrio: een man met temperament **4**

Futurofoot Coördinatieteam Oost-Vlaanderen **7**

Federale Internationaal trainerscongres in Freiburg
trainersschool **11**

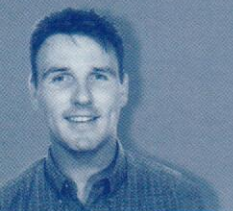
Reportage Een week op bezoek in tweede klasse **13**

Sportlabo Vibratietraining: een nieuwe prikkel tot krachtwinst? **24**

Sportlabo Elektrostimulatie als aanvulling bij voetbaltraining **28**

Sportlabo Krachttraining: the basics **31**

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



VOORWOORD

Een knieblesure maakte voortijdig een einde aan de voetballerscarrière van Dominique D'Onofrio. Op zijn 22ste besliste hij om terug te keren naar Ans om zich daar te ontfemen over de jongeren en volgde een eerste trainersopleiding. Hij trainde jongeren, senioren, provinciale ploegen en werd een paar jaar geleden 5e assistent bij Standard. Bijna dertig jaar na zijn eerste trainersopleiding rondde hij in oktober 2003 zijn opleiding voor proftrainer af en staat hij met een tas vol bagage aan het roer van een van de rumoerigste clubs van België, Standard Luik. Jean-Louis Donnay zocht de man, gekend voor zijn temperament en glasheldere analyses, op en geeft u zijn relaas.

In Oost-Vlaanderen loopt het Futurofoot-project 'Coördinatieteams' zeer vlot. Jean-Paul Van Liefferinge en Bart Van Lancker trekken de kar en trachten via expertise en contacten met professionals uit andere sporten een kader te scheppen waar kinderen op verantwoorde wijze aan sport kunnen doen. Zij stellen dat we de kinderen in de toekomst een meer multifunctionele opleiding moeten aanbieden. Als extraatje krijgen we een thematraining voor knapen (opgesteld door Bart Van Lancker), waar het individueel druk zetten evolueert naar het spelen in zone met 4 verdedigers.

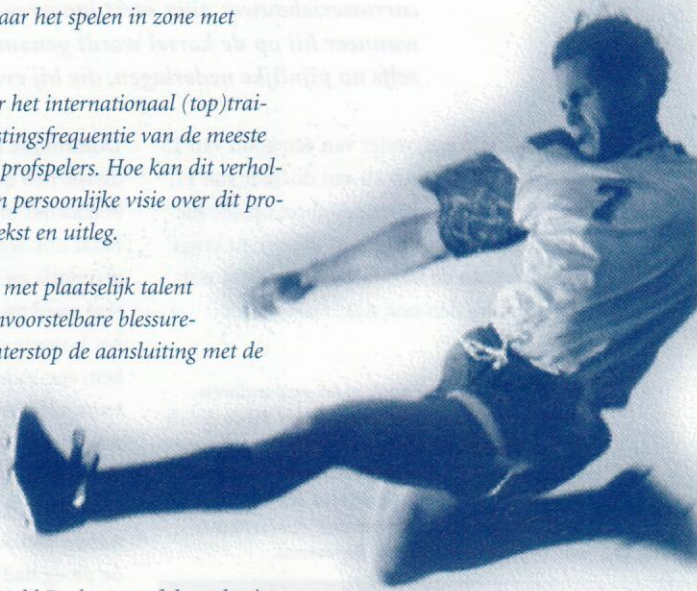
Frans Masson stuurde in juli 2003 twee lesgevers van de Federale Trainersschool naar het internationaal (top)trainerscongres te Freiburg. De redactie pikte er een paar interessante topics uit. De belastingsfrequentie van de meeste talentvolle jeugdspelers blijkt volgens een recente Duitse studie hoger te liggen dan bij profspelers. Hoe kan dit verholpen worden? Uwe Harttgen, gediplomeerd psycholoog en ex-Bundesligaspeler, gaf zijn persoonlijke visie over dit probleem. Eric Abrahams en Jean-Marie Greven geven in dit en het volgende nummer tekst en uitleg.

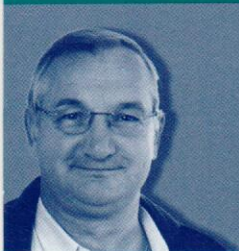
Franky Dury staat al jaren aan het roer van SVZW, de ambitieuze tweedeklasser die met plaatselijk talent de weg naar eerste klasse tracht te vinden. Dit jaar wordt de ploeg genekt door een onvoorstelbare blessurelast en veel pech. Toch blijft de ploeg bovenaan meedraaien en hoopt Dury na de winterstop de aansluiting met de top terug te vinden. Maar hoe overwintert deze tweedeklasser? Dury geeft zijn visie en als toetje trakteert hij ons op een paar interessante thematrainingen.

Het moderne voetbal wordt meer en meer bepaald door snelheid van uitvoering en kracht. Maar hoe kan je als voetballer best aan je kracht werken? Trek je best naar de krachthonk, oefen je kracht op het veld of ga je de laatste wetenschappelijke snuffjes gebruiken. Is vibratietraining bijvoorbeeld een nieuwe prikkel tot krachtwinst? Aan de KULeuven wordt de vibratietraining intensief bestudeerd. Machteld Roelants geeft haar bevindingen weer. Paul Ponnet, bekend als trainer van onder meer Bart Wellens, geeft ons informatie over elektrostimulatie. Oordeel kundig gebruik van elektrostimulatie kan het effect van training beduidend ondersteunen, en vaak ook versterken, maar de training als dusdanig vervangen zou wat veel van het goede zijn. Maar wat is de specifieke meerwaarde voor een voetballer? Ponnet tracht ons een antwoord te geven. Prof. Jacques Duchateau tot slot geeft ons in een laatste artikel toelichting over de basisprincipes van krachttraining en stelt de methode van 'contrast van lasten' voor, met enkele voorbeelden die makkelijk in het trainingsprogramma van een voetballer te integreren zijn.

... en Professor Werner Helsen trakteert ons weer op een paar moeilijke quiz-vragen. Uiteraard zorgen wij voor een geschenk voor de winnaars. Stuur ons snel een mail met de juiste antwoorden, misschien wordt u wel de volgende winnaar van onze mooie prijzen. Veel succes en leesplezier.

Kristof Geeraerts
Hoofdredacteur





Dominique D'Onofrio: een man met temperament

Jean-Louis Donnay, redacteur *Le Soir*

Hij is niet echt bekend, is moeilijk te doorgronden en er gaat geen dag voorbij of Dominique D'Onofrio staat in de mediaspotlights als trainer van Standard Luik, een van de populairste clubs van het land. De vroegere carrosseriebouwer ging eerst jongeren trainen, later ook professionals en zit niet om een antwoord verlegen wanneer hij op de korrel wordt genomen. Het is geen toeval dat hij het televisiemedium magistraal bespeelt, zelfs na pijnlijke nederlagen, die hij even objectief als pragmatisch ontleeft.

De jonge vijftiger, vader van een zoon van 13 die op Sclessin speelt en een dochter van 17, werkte tot nu toe in de schaduw, op alle hiërarchische niveaus. De kans die hij nu krijgt om bovenaan de nationale piramide te werken schat hij dan ook naar waarde.

Ik heb jongeren getraind, maar ook senioren-ploegen in provinciale, promotie en derde divisie voor ik 5de assistent werd op Sclessin. Mijn doorbraak naar het hoogste niveau heb ik aan mezelf te danken, aan mijn passie voor het voetbal, mijn werk, mijn overwinningsdrang en niet zozeer aan mijn broer Luciano (Reporters).

Dominique D'Onofrio: "Behalve de tweede divisie heb ik alles gezien, alles meegemaakt", benadrukt hij. "Ik heb jongeren getraind, maar ook seniorenploegen in provinciale, promotie en derde divisie voor ik 5de assistent werd op Sclessin. Mijn doorbraak naar het hoogste niveau heb ik aan mezelf te danken, aan mijn passie voor het voetbal, mijn werk, mijn overwinningsdrang en niet zozeer aan mijn broer Luciano, de vaak bekritiseerde manager van Standard dat misschien niet meer zou bestaan als hij zich, samen met Robert Louis-Dreyfus, niet over de ploeg had ontfermd".

Het traject dat Dominique D'Onofrio heeft afgelegd, staat lijnrecht tegenover de carrière van voormalige voetbalsterren die vaak zonder enige ervaring naar de andere kant van de lijn worden gekatapulteerd. Sterren waarmee hij natuurlijk nooit in aanraking kwam als speler. Dominique is geboren in Ans, waar hij nog altijd woont, en speelde als jong voetballertje in eerste provinciale, in de dorpsclub, voor hij naar Montegnée werd getransfereerd dat hij al snel verlaat voor Bas-Oha, op uitnodiging van Henri Depireux. Een knieblessure maakte vroegtijdig een einde aan zijn carrière. D'Onofrio was net 22 toen hij besliste naar Ans terug te keren om er zich te ontfemen over de jongeren en een trainersopleiding te volgen.

Dominique D'Onofrio: "Een belangrijk moment voor mij omdat voetbal altijd de rode draad was in mijn leven". In de tijd van Gérald Blaton traint hij de scholieren van

Seraing, voor hij naar FC Liégeois gaat op vraag van Robert Waseige, die enkele maanden later wordt ontslagen. Hij krijgt 3 jaar de UEFA-junioren onder zijn hoede in de schaduw van Ste. Walburge, onder het toezien oog van eerst Waseige, daarna Erik Gerets. Hij begeleidt er Englebert, Kinet, Deflandre, Lenglois en Beenkens. D'Onofrio zet zijn omzwervingen voort en belandt bij Tilleur-Saint-Nicolas, een jaar voor de fusie met FC Luik.

Op de valreep vraagt het management hem om de eerste ploeg onder zijn vleugels te nemen wanneer Odilon Polleunis op het allerlaatste nippertje vertrekt. Daarmee was hij in derde klasse de laatste coach die aan het hoofd van het legendarische Tilleur stond. We zien hem vervolgens terug bij La Calamine (promotie) voor hij overstapt naar Montegnée waarvan hij de ongeslagen kampioen maakt in de Luikse eerste provinciale. Rul Seraing engageert hem meteen, hetzelfde seizoen nog, om de club door de laatste ronde te loodsen. Hij slaagt met glans: de club van Pairay promoveert. In enkele weken tijd bolwerkte D'Onofrio het om twee clubs in de lift te krijgen, wat waarschijnlijk uniek is in onze voetbalannalen! Na deze krachtoer blijft hij nog een jaar bij Seraing om daarna de grote sprong te wagen.

Wanneer en hoe raakte u bij Standard verzeild?

Dominique D'Onofrio: "Dat is net 5 jaar geleden. Ik kwam hier als 5de assistent, onder hoofdcoach Ivic, na Mijac, Thissen en de



twee Nicolay's. Het management vertrouwde me scoutingwerk toe en de revalidatie van geblesseerde spelers uit de eerste ploeg. In 2000 vroeg Ivic me, na heel wat intern geharrewar, om zijn assistent te worden voordat hij met zijn gezondheid begon te sukkelen en naar zijn land terugkeerde. In december coachte ik 3 matches in eerste klasse waarna Michel Preud'homme de fakkel overnam.

Preud'homme werd hoofdcoach voor Waseige aan de beurt kwam. Na het ontslag van de vroegere bondscoach besloten uw werkgevers u uit de schaduw te halen en voor het voetlicht te plaatsen. Twee grote namen opvolgen als Preud'homme en Waseige was wel gek, niet?

Dominique D'Onofrio: "Nogmaals, het lot heeft erover beslist, dat is alles. Niets wees erop dat Robert Waseige zoveel moeilijkheden zou hebben bij zijn terugkeer naar Sclessin. Eerlijk gezegd dacht ik bij zijn vertrek dat ik opnieuw voor een interim stond, zoals onder Ivic. Maar al gauw keerde de rust weer in de ploeg die oprukte naar het succes en de directie nodigde me uit om het seizoen af te maken. Uiteindelijk haalden we op het nippertje de poorten van Europa niet, door een rampzalig parcours thuis, met amper 1 punt op 12.

Toch kreeg ik de vraag om bij te tekenen voor nog een seizoen, met een optie voor een extra jaar in het vooruitzicht. Waarom weigeren als dit voorstel me aanstond? Tenslotte was ik thuis in het reilen en zeilen van de ploeg. Deze blijk van vertrouwen was in mijn ogen de beloning voor mijn werk en volharding. Ik had geen enkele reden om de kans niet te grijpen die ik kreeg onder het voorwendsel dat ik het broertje was van Lucien D'Onofrio!"

Is het nu net een handicap of een voordeel om te werken voor rekening van een clubmanager die bovendien erg invloedrijk is?

Dominique D'Onofrio: "Dat is de vraag van één euro! Ik was namelijk niet op Sclessin toen mijn broer de club overnam. En voor ik mijn huidige functie opnam, was ik lang het vijfde wiel aan de wagen. Natuurlijk ben ik mij ervan bewust dat sommige mensen altijd zullen blijven denken dat ik hier ben dankzij Lucien. Maar je bent altijd wel ergens door iemand anders, niet? Toch heb ik niet het gevoel misbruik te maken van dit privilege. En omdat ik carte blanche krijg voor alles wat tot mijn domein behoort, van training

tot selectie en tactiek, ga ik niet moeilijk doen!"

Eerst jongeren trainen om dan naar volwassenen over te stappen, een troef?

Dominique

D'Onofrio: "Het is in elk geval een bijzonder verrijkende ervaring die elke trainer van pas komt. Wat mij betreft, ik voelde me van meet af aan trainer in hart en nieren. Hoewel ik in Luik nog een andere job had, trainde ik mijn junioren in een professionele sfeer en stond er een dagelijkse training op het menu. Ik leerde mijn methode voortdurend in vraag stellen, de koers bijstellen en scherpe kantjes afronden. Deze drie jaren zijn me bijzonder dierbaar en helpen me nog altijd als ik met volwassenen werk. Wie jongeren juist weet aan te pakken, zal later zijn methodes makkelijk kunnen afstemmen op volwassenen".

Uw tactische voorkeur gaat meestal uit naar een 4-3-1-2-opstelling. Waarom?

Dominique D'Onofrio: "Ik zet het werk van Michel Preud'homme voort. Ook ik vind deze opstelling het best geschikt voor het Belgische kampioenschap. Omdat alle mogelijkheden open blijven vooraan, waar ik al speelde met twee aanvallers en één helper of één spits en twee assistenten. Deze driehoek ziet er regelmatig anders uit, werkt goed en gaf Standard de kans om vastberaden en offensief tegen de besten op te boksen.

Natuurlijk heeft dit systeem, zoals elke tactiek, zijn zwakke plekken. Vooral als je niet meteen munt slaat uit de kansen die zich voordoen. Tegen Bergen vonden we in het begin van het seizoen snel een opening. We hadden die avond met 6 of 7 doelpunten verschil kunnen winnen. Het ging mis toen we begonnen te lanterfanten voor het doel. De verdediging werd nerveuzer en het systeem verwaterde volkomen.

Standard is al 20 jaar op zoek naar de glorie van weleer en vecht voor de kampioenstitel. De druk op de schouders van de spelers wordt met elk succesloos jaar wat groter. En omdat de meeste van onze spelers mentaal nogal kwetsbaar zijn, is het onvermijdelijk dat de ploeg soms abrupt op een lager toerental gaat draaien, wat zich uit in opeenvolgende nederlagen. Heel wat trainers vóór mij



Na het aantrekken van Emile Mpenza, Sorondo en Mumlek, voor elke lijn een element, heb ik 24 spelers tot mijn beschikking. Sommige jongens hebben deze nieuwe concurrentie slecht verteerd. Als dat zo is, kunnen ze beter meteen van beroep veranderen (Photonews)!"

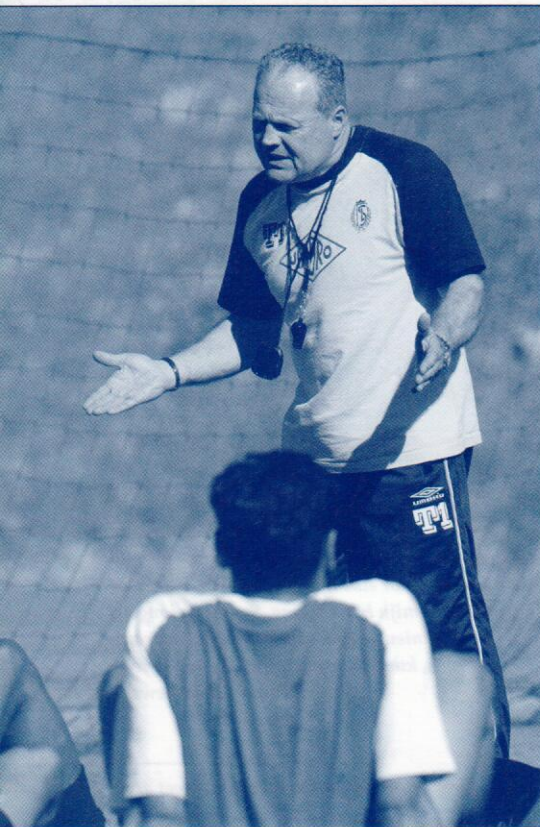
Wie jongeren juist weet aan te pakken, zal later zijn methodes makkelijk kunnen afstemmen op volwassenen.

Ik vind een 4-3-1-2-opstelling het best geschikt voor het Belgische kampioenschap. Omdat alle mogelijkheden vooraan open blijven, waar ik al speelde met twee aanvallers en één helper of één spits en twee assistenten. Deze driehoek ziet er regelmatig anders uit, werkt goed en geeft Standard de kans om vastberaden en offensief tegen de besten op te boksen.

hebben hetzelfde proces meegemaakt dat zich vooral in de hoofden afspeelt. En precies dit type ziekte is het moeilijkst te genezen. De enige remedie is opnieuw winnen. De knop omdraaien en dan zijn we weer vertrokken. Maar omdat de directie, onder druk van de supporters, media en sponsors zelden de tijd heeft om te wachten..."

Maar waarom accepteert u de komst van 3 nieuwe spelers terwijl de ploeg juist op volle toeren draait?

Dominique D'Onofrio: "Omdat de spelers zelf, te beginnen met onze aanvoerder, vragende partij waren! Iedereen vond dat onze kern kwalitatief en kwantitatief te beperkt was bij het begin van het seizoen. De Coupe d'Afrique des Nations die in de winter voor de deur staat, onttrekt ons enkele basisspelers. We moesten dus anticiperen, wat het



Ik heb mijn temperament leren temmen. Ik beseft dat het tot niets dient om voortdurend tegen de spelers uit te varen. Wat me niet belet om in de kleedkamer tijdens de rust af en toe eens flink van leer te trekken (Photonews)."

management vastberaden deed, ook al vergede dat nieuwe financiële inspanningen. Zo werden Emile Mpenza, Sorondo en Mumlek aangetrokken, voor elke lijn een element, waarmee ik 24 spelers tot mijn beschikking kreeg. Hebben sommige jongens deze nieuwe concurrentie slecht verteerd? Als dat zo is, kunnen ze beter meteen van beroep veranderen!"

Hoe verklaart u dat Standard midden in het seizoen soms als een kaartenhuisje ineenstort?

Dominique D'Onofrio: "Ik denk dat ik al een antwoord gaf op deze vraag die door ieders hoofd spookt. Te lang al lopen we tevergeefs achter een titel aan. Wat is de oorzaak? Waarschijnlijk het gebrek aan 'punch' die juist het handelsmerk was van het Standard van weleer. Wel, zonder karakter is dromen nutteloos. Meer dan woorden zeggen cijfers hoe het gesteld is met het moreel

Wat mij is bijgebleven van mijn opleiding tot proftrainer, is de vaak gebrekkige inzet van onze spelers tijdens de tweede training van de dag. Na de middagpauze vliegen we er terug in rond 15 uur, terwijl spelers in Frankrijk en Italië om 17 uur weer het veld opgaan. Omdat ze beter recupereren, profiteren spelers uit onze buurlanden intenser van de tweede dagelijkse sessie.

van een team dat zich al te makkelijk gewonnen geeft bij tegenwind".

Voelt een trainer zich op zijn bank wel eens machteloos om het tij te keren?

Dominique D'Onofrio: "Alles hangt af van de instelling van zijn mannen. Bij Anderlecht – Bayern, in de Champions League, zagen we waartoe de trots kan leiden die elke trainer nastreeft. Hoewel ze tegen een achterstand aankeken op het veld van de tegenstrevers en al snel met 10 man verder moesten, slaagden de Duitsers er in om zich koppig te herpakken. Misschien zouden ze uiteindelijk zelfs boven water gekomen zijn als de wedstrijd 10 minuten langer had geduurd.

Ik ben een vechter, een winnaar en ik word woedend als ik spelers zie die de strijd niet aangaan, die over zich heen laten lopen en zich futloos neerleggen bij de feiten. Vanuit de neutrale zone kun je details bijschaven, maar je staat machteloos als de boot water maakt, als spelers niet meer recupereren, zich niet inzetten, geen enkel duel winnen, niet langer in blok spelen, kortom: als alles in duigen valt".

Kunnen professionals zich dat veroorloven?

Dominique D'Onofrio: "Spelers blijven in de eerste plaats mensen. Met een premie voor hun ogen wapperen volstaat helaas niet om er als bij toverslag supermannen van te maken. Bij Standard worden voetballers, zoals stilaan overall, royaal betaald volgens hun prestaties. Wat niet belet dat ze wel eens een steek laten vallen".

Trainen Belgische voetballers voldoende?

Dominique D'Onofrio: "In de loop van onze opleiding tot proftrainer keken we hoe het er in Europa aan toegaat, om tot de conclusie te komen dat we er hier even hard tegenaan gaan als elders. Wat mij wel is bijgebleven, is de vaak gebrekkige inzet van onze spelers tijdens de tweede training van de dag. Na de middagpauze vliegen we er terug in rond 15 uur, terwijl spelers in Frankrijk en Italië om 17 uur weer het veld opgaan.

Omdat ze beter recupereren, profiteren spelers uit onze buurlanden intenser van de tweede dagelijkse sessie. Bij ons is het echter niet gebruikelijk om in het stadion toe te komen om 9 uur en te vertrekken om 19 uur. Het is dan ook niet verwonderlijk dat we om 15 uur wel eens 45 minuten nodig hebben om goed en wel op dreef te komen".

Voelt u zich in deze laagconjunctuur soms niet bedreigd?

Dominique D'Onofrio: "Iedereen die in ons vak zit, kent de spelregels. Als ik op een dag op straat sta, kan ik weggaan met een zuiver geweten. Gaan de zaken slecht, dan moet je met verdubbelde ijver aan het werk. Ik ben God de vader niet, maar niemand kan me iets verwijten. Ik kom altijd als eerste in het stadion aan en ga als laatste weg. En waar ik ook gewerkt heb, ik heb bij mijn vertrek altijd iedereen recht in de ogen kunnen kijken. Bij mij krijgt iedereen zijn kans. Ik sta open voor een gesprek. Natuurlijk ga ik geen tijd verspillen met elke speler uit te leggen waarom hij niet werd opgesteld. Maar als iemand me om uitleg wil vragen, weet hij me altijd wel te vinden".

Op de bank bent u rustiger dan vroeger...

Dominique D'Onofrio: "Ik heb mijn temperament inderdaad leren temmen. Ik beseft dat het tot niets dient om voortdurend tegen de spelers uit te varen. Wat me niet belet om in de kleedkamer tijdens de rust af en toe eens flink van leer te trekken".

Uw glasheldere analyses van een match, vlak na het laatste fluitsignaal, worden unaniem geapprecieerd. Vanwaar haalt u deze gave?

Dominique D'Onofrio: "Voor mij is het heel normaal om de dingen cru te zeggen, zonder tierlantijntjes. Ik heb altijd geleerd om recht op het doel af te gaan en de dingen zo eenvoudig mogelijk te zeggen. De waarheid maskeren dient nergens toe. De mensen zijn niet imbeciel. Wat niet wegneemt dat je jezelf de avond van een nederlaag soms eenzaam voelt. Maar eenzaamheid valt, denk ik, elke trainer te beurt. Hij staat er alleen voor als hij een keuze maakt, zijn theorie voorbereidt en geeft, de match leidt, zijn debriefing doet. Eigenlijk stoort het me niet om na een verloren match 's nachts voor mijn videorecorder te zitten en de match opnieuw te bekijken tot 's ochtends. In elk geval ben ik van nature een moeilijke slaper en is slapen na een match ondenkbaar".

Wat blijft u bij van uw tijd in de trainersschool?

Dominique D'Onofrio: "Een formidabel gevoel van collegialiteit. Ik werd door de vroegere sterren van eerste klasse verwelkomd als één van hen, hoewel ze me absoluut niet kenden. Met deze open verstandhouding, dit wederzijdse respect gaat de bond een rooskleurige toekomst tegemoet".



Coördinatieteam Oost-Vlaanderen

Jean-Paul Van Liefferinge, Coördinator Futurofoot Oost-Vlaanderen • Bart Van Lancker, Trainer Futurofoot Oost-Vlaanderen

Het project 'Futurofoot' van de KBVB, waarbij de ondersteuning van het jeugdvoetbal in zijn verschillende facetten centraal staat, is, o.a. dankzij de medewerking van de provincie Oost-Vlaanderen, aan het uitgroeien naar een degelijk bevraagbaar aanspreekpunt voor de Oost-Vlaamse voetbalclubs.

Het Futurofoot-project vertrekt van het motto 'het kind staat centraal'. Aan deze stelling en specifiek aan de begeleiding binnen het voetbal heeft het coördinatieteam in februari 2003 in Gent een colloquium gewijd. Vanuit de KBVB werden de visie en de acties toegelicht die de basis moeten vormen om een optimale begeleiding van de jonge voetballer te verzekeren.

De vooropgestelde verwachting van de heer Yvan Verleyen, deputé van sport van de provincie Oost-Vlaanderen, om de ethische waarde van de begeleiding van het kind binnen de sport te beklemtonen en de ontluisterende toespraak van de heer Marc Maes van het BOIC, vormden waarschijnlijk het embryo van de workshop van 6 oktober 2003, met als onderwerp 'Multifunctionele opleiding van de jonge sporter'.

Als de gedachte 'het kind staat centraal' als een stelling geponeerd wordt, dan is de sportdiscipline ondergeschikt. De oefening om daarmee naar buiten te komen is tot stand gekomen tijdens een bezoek aan onze collega's van de provincie Luik, waar Michel Sablon, in een volledige andere context, stelde dat we in de toekomst meer aan een multifunctionele opleiding moesten denken.

Tijdens een kort gesprek met de heer Michel Sablon kregen we onmiddellijk een aantal suggesties en aanspreekpunten aangereikt, met de workshop als gevolg. Via o.a. Prof. Dr. M. Mussen en Tom Boudeweel (VRT) zijn experts aangesproken die elk vertrekkend van hun visie, hun stellingen hebben geponeerd als basis voor een open debat.

De experts uit de verschillende balsporten, t.t.z. voetbal, basket, tennis, korfbal, volleybal, handbal, ... hebben enthousiast deelgenomen aan het project met als enige doelstelling:

Expertise en overwegingen uitwisselen
ten dienste van het opgroeiende kind
in een sportmidden

De besluiten van deze workshop zullen kortelings op de website van Futurofoot Oost-Vlaanderen te raadplegen zijn. Het ligt ook in de bedoeling om de demonstratietrainingen die in de voorbije periode in de clubs werden gegeven opvraagbaar te stellen via deze website. Ondertussen heeft het coördinatieteam ook zijn medewerking verleend aan de 29^{ste} B.V.L.O.-studiedag (Bond voor Lichamelijke Opvoeding) met als onderwerp 'Balvaardigheid en speleducatie'.

In de nabije toekomst zal de visie van de KBVB verder worden uitgedragen met de nadruk op wenselijke samenwerkingsverbanden in functie van de optimale ontplooiing van de jonge voetballer/voetbalster.

*Het Futurofoot-project vertrekt
van het motto 'het kind staat
centraal'.*



FUTUROFOOT - OOST-VLAANDEREN

Algemene leiding KBVB
Michel Sablon

Oost-Vlaanderen
Jean-Paul Van Liefferinge - coördinator
Bart Van Lancker - trainer

Provinciaal centrum
BLAARMEERSEN GENT

Regionale Centra



AANTAL SAMENKOMSTEN

- **Provinciaal centrum:** minstens 4 maal per seizoen
- **Regionaal:** minstens 4 maal per seizoen
- **Lokaal:** onbepaald
- **Clubs:** op uitnodiging van de club of verantwoordelijke van een team
- **Permanent overleg met:**
 - Provinciaal comité Oost-Vlaanderen van de KBVB
 - Jeugdprospectie Oost-Vlaanderen

INLICHTINGEN

- Van Liefferinge: 054-50 31 89 (tel+fax)
- Van Lancker: 0477-54 16 76
- Website: www.futurofoot-oostvlaanderen.be
- E-mail: futurofoot.oostvlaanderen@belgacom.net
bart.van.lancker@proximus.be

Bart Van Lancker, trainer van het Futurofoot-project in Oost-Vlaanderen, stelt in dit nummer een thema-training voor knapen voor. Thema van de training: opbouw van individueel druk zetten tot spelen in zone met 4 verdedigers, later kan het thema blokvorming hierop volgen. Het is niet de bedoeling dat de volledige training in 1 sessie wordt georganiseerd. Een spreiding over enkele trainingseenheden, waarbij het onderstaande model in verschillende blokken wordt opgesplitst, is eerder aangewezen en tevens afhankelijk van het ontwikkelingsniveau van de groep. Ook het aantal coachingspunten kan worden uitgebreid naar gelang de progressiemarge van de spelers.

Knapen

Categorie	knapen
Aantal	16 + 2
Materiaal	doelen, kegels, overgooiers, ballen

Spelprobleem

Wie: de verdedigers (2, 3, 4, 5).
Wat: spelen op één lijn waardoor ze door één pass kunnen uitgespeeld worden of elkaar niet kunnen helpen bij een onderling duel met kun rechtstreekse tegenstander.
Waar: in eigen verdedigingszone.
Wanneer: tijdens de aanvalsofbouw tegenpartij.

Oplossing

Wie: de verdedigers (2, 3, 4, 5).
Wat: spelers geven elkaar rugdekking waardoor ze gevaarlijke dieptepassen kunnen onderscheppen of steun kunnen verlenen aan hun ploegmaat.
Waar: in eigen verdedigingszone.
Wanneer: tijdens de aanvalsofbouw tegenpartij.

Coaching

Val de tegenspeler aan de bal aan als die in je zone komt → 'zet druk'.

Neem een goede verdedigende positie aan door voldoende door de benen te buigen, door op de voorvoeten te staan en door lichtjes ingedraaid te staan waardoor je al lopend kunt tackelen
→ 'buig door de benen'.
→ 'sta op de voorvoeten'.
→ 'sta licht ingedraaid'.

Loop de bal niet achterna na een pass naar een speler die niet in je zone staat → 'kruis niet'.
Blijf steeds tussen tegenspeler aan de bal en doel opgesteld staan
→ 'positie'.

Vermijd dat een pass in de diepte kan gegeven worden → 'korter'.
→ 'geef rugdekking'.

Thema: individueel druk zetten tot spelen in zone met 4 verdedigers

Opwarming: 1 – 1 duel

Organisatie

1. Per 2 spelers 1 bal / 2. stil staan / 3. idem 1 / 4. per 2 / 5. idem organisatie.

Beschrijving

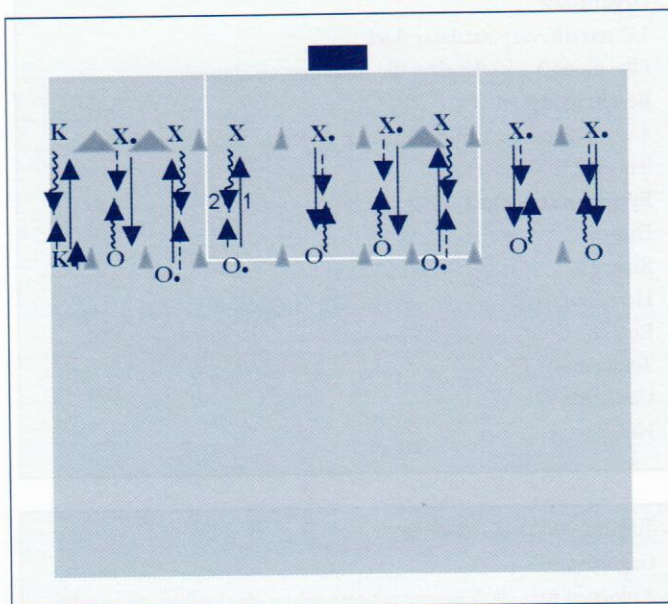
1. X 1 geeft pas naar X 2 en wisselt van positie.
2. Losdraaien.
3. Idem 1, maar actiever en hardere passing.
4. Stretching.
5. Idem, maar spurt en balbezitter aanvallen na de pas → 1 – 1 duel lijnvoetbal.

Fysieke parameters

Duur: 1. 5' / 2. 2' / 3. 5' / 4. 3' / 5. 5'.

Coachingspunten:

1. Nauwkeurige pas en leiden van de bal.
2. Ontspannen.
3. Correcte verdedigingshouding.
4. Rekken.
5. Snelheidsfase + richtlijnen nr. 1 en 2.



Wedstrijdvorm I: 5 + 2 / 2 + K

Organisatie

Terrein van 20 meter – 40 meter, verplaatsbaar doel.

In golven: 8 verdedigers – 8 aanvallers.

Na 2 series, wisselen van functie.

Spelers keren terug naar hun plaats.

Beschrijving

K start de golf en speelt x 9 aan in de voet.

O 3 zet druk, O 4 geeft rugdekking.

→ Verdedigers kunnen bij balrecuperatie scoren in groot doel of uitverdedigen op wachtende aanvallers van de nieuw golf.

Fysieke parameters

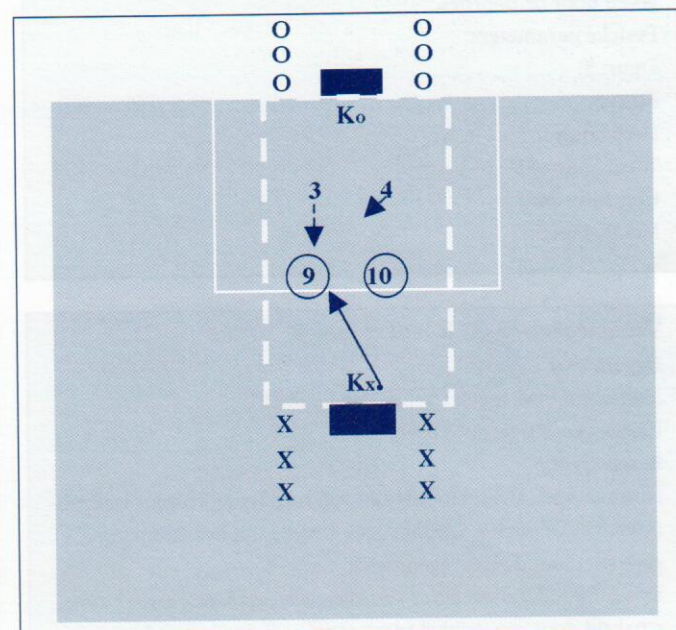
Totale duur: 15'.

Maximale duur 1 golf: 1'.

Aantal herhalingen en series in functie van totale duur.

Coaching

Nrs. 1, 2 en 3.



Tussenvorm 1: lijnvoetbal 3/3

Organisatie

3 groepen van 2 x 3 spelers, elke groep met 1 bal.

Beschrijving: lijnvoetbal

Ploeg aan de bal (X) start met een pas op de middenman van de tegenpartij (O). Die past naar de buitenkant, terwijl zetten de 3 x druk en trachten dieptepas te onderscheppen.

Fysieke parameters

Duur: 1'.

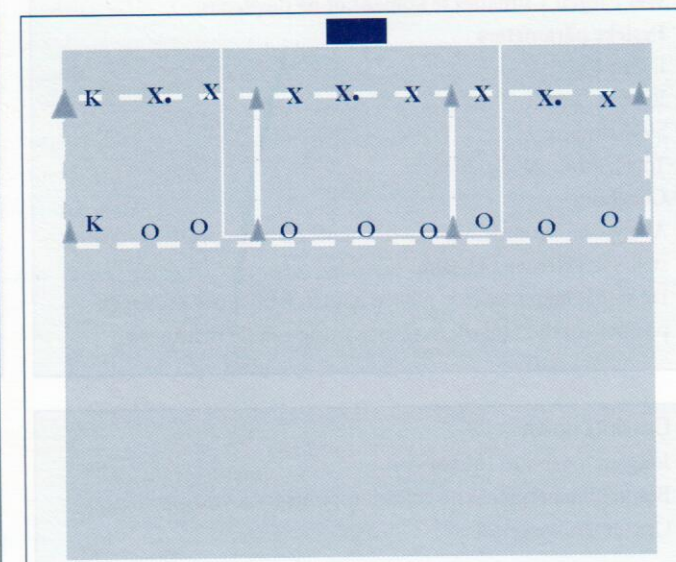
Rust: 30".

Herhalingen: 2 x 3 (in beide richtingen).

Totale duur: 10'.

Coachingspunten

Nrs. 1, 3 en 5.



Wedstrijdform 2: K + 5 / 5 + K

Organisatie

1/2 terrein, verplaatsbaar doel.

Elke ploeg 3 wisselerspelers die inkomen op signaal.

Beschrijving

4 verdedigers en 1 middenvelder spelen in zone tegen 3 aanvallers en 2 middenvelders.

Fysieke parameters

Duur: 7'.

Rust: 1'.

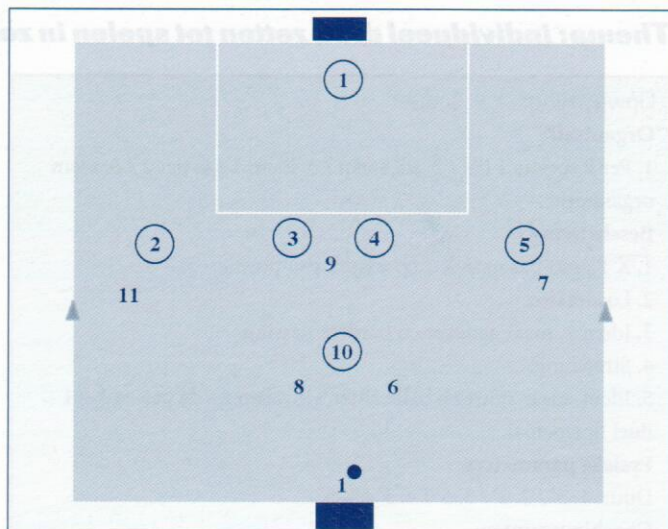
Herhalingen: 2.

Rust: 1'.

Totale duur: 15'.

Coaching

Nrs. 4 en 5.



Tussenvorm 2: spelvorm 6 + 3 / 6 + 3

Organisatie

2 ploegen met elk 3 pasontvangers achter de doellijn, zij worden gewisseld op signaal.

Beschrijving

6 spelers trachten hun pasontvanger te bereiken door een pass te geven door de poortjes.

Fysieke parameters

Duur: 5'.

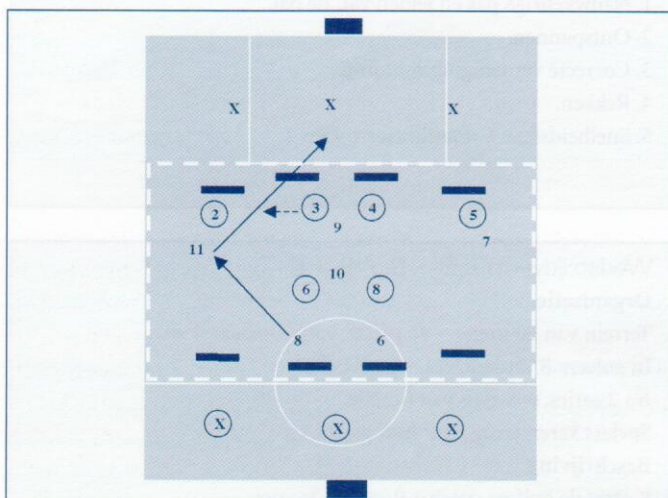
Rust: 2'.

Herhalingen: 2.

Totale duur: 12'.

Coachingspunten

Nrs. 3, 4 en 5.



Wedstrijdform 3: K + 8 / 8 + K

Organisatie

3/4 terrein + 16 meter, verplaatsbaar doel.

Ploegen spelen symmetrisch.

Beschrijving

Normaal spel, alle spelregels zijn van toepassing volgens leeftijdscategorie. De spelers worden gemotiveerd om het duel aan te gaan met hun directe tegenspeler.

Doelpunt telt dubbel als er voordien een tegenspeler werd uitgeschakeld door een dribbel (deze aanmoediging is gericht om tot veel 1 tegen 1 situaties te komen) of na dieptepas.

Fysieke parameters

Duur: 8'.

Rust: 2'.

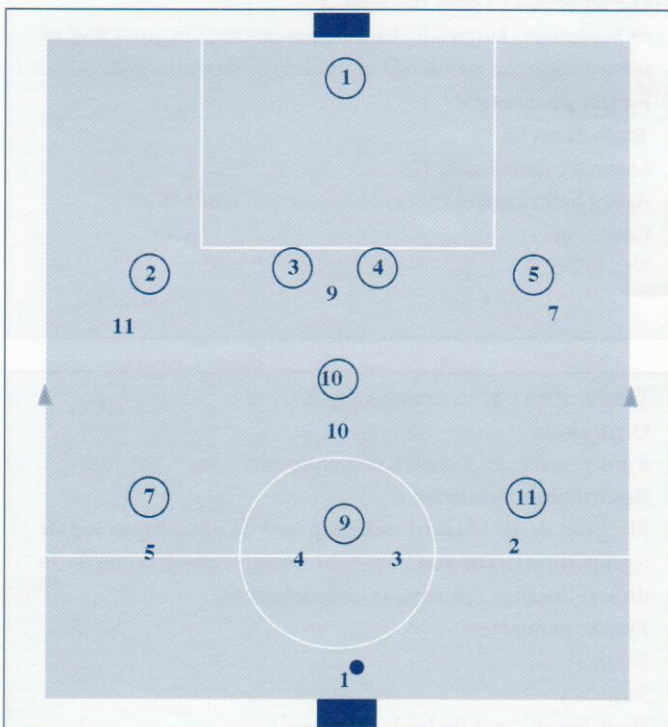
Herhalingen: 2.

Totale duur: 20'.

Coaching

Analyse en beoordeling in welke mate de vooropgestelde doelstellingen werden behaald.

De stop – help methode blijven hanteren bij grove fouten en positief coachen bij correcte uitvoering van de richtlijnen.



Cooling down

Jongeren per 4 in ruitvorm.

Bespreking belangrijkste coachingspunten via vraagstelling.

Opruimen materiaal.



FEDERALE TRAINERSSCHOOL

Internationaal trainerscongres in Freiburg

Frans Masson, Directeur Opleidingen Federale Trainersschool

Eric Abrams en Jean-Marie Greven bezochten in juli, in opdracht van Frans Masson, het jaarlijks internationaal trainerscongres van de DFB. Masson, Directeur Opleidingen van de K.B.V.B., blikt in dit en het volgende nummer, samen met de twee lesgevers terug en stelde enkele vragen over dit hoogstaand congres.

Thema 1: de sportieve en psychologische ontwikkeling van jonge talentvolle voetballers

Frans Masson: "Uwe Harttgen, gediplomeerd psycholoog en ex-Bundesligaspeler (Werder Bremen) stelde in zijn thema: "de sportieve en psychologische ontwikkeling van jonge talentvolle voetballers" dat de opleiding van onze talentvolle jongeren nog kan verbeteren. Is dit zo en waarop baseert hij zich?"

Eric Abrams: "Jazeker, immers zijn thesis, gebaseerd op een psychologisch onderzoek bij de jeugdopleiding van verschillende Bundesligaclubs, toont aan dat er opvallend weinig aandacht wordt besteed aan de mentale begeleiding van talentvolle jonge voetballers. De factor 'stress', meestal veroorzaakt door het enorme verwachtingspatroon t.a.v. de jonge speler (door club, trainers, ouders en de sociale omgeving), wordt te vaak onderschat.

Bij de enorme vooruitgang die de laatste jaren is geboekt op het vlak van trainingsmethoden en trainingsprincipes, de fysieke en de medische begeleiding, is er te weinig rekening gehouden met het mentale welzijn van onze jonge spelers. Nochtans is iedereen ervan overtuigd "dat men zich goed in zijn vel moet voelen om goed te kunnen presteren".

Met zijn studie houdt Uwe Harttgen alvast een pleidooi om in het personeelskader van elke professionele jeugdopleiding plaats te voorzien voor een 'mental coach'.

F. Masson: "Wordt er niet te veel gevraagd van onze jonge talenten; zijn de eisen en objectieven niet te hoog gesteld?"

Jean-Marie Greven: "Zonder twijfel! Sinds geruime tijd horen we dat er geen straatvoetballers meer zijn en dat onze jongere generaties een gebrek hebben aan motivatie en doorzettingsvermogen. Men probeert dit op te vangen door het aantal trainingssessies in de clubs, het aantal wedstrijden en trainingen met selectieteams te verhogen. Volgens Uwe Harttgen is dit niet de ideale weg. De belastingsfrequentie ligt bij de meeste talentvolle jongeren hoger dan bij profspelers. De druk, die op de schouders van deze jonge voetballers rust komt niet alleen uit het voetbal (club, selectieteams, nationale ploeg) maar ook vanuit het onderwijs waar ook eisen gesteld worden op het vlak van de schoolprestaties. Neem daarbij nog de sociale druk vanuit familie en sociale omgeving en moeten beseffen dat deze jongeren het niet altijd gemakkelijk hebben. Het ergste is dan ook dat men weinig tolerant is ten overstaan van deze jongeren als ze eens een wat mindere periode kennen.

Problematisch wordt het pas als de beloftevolle voetballer beslist om met school te knippen om de druk en belasting wat te verminderen. De eenzijdige keuze voor het voetbal, brengt de persoonlijkheidsontwikkeling van deze jongeren in gevaar omdat ze meestal het eigen sociale milieu achterlaten. Dit betekent dat de ontwikkeling op het vlak van de morele en ethische waarden voor een stuk wegvalt. Voetbal wordt nu de enige uitvalsbasis in het leven van deze opgroeiende speler. Voor kind en jongere zijn is geen plaats meer, het enige wat nog telt is presteren. Kan men dan nog verwonderd zijn over het feit dat deze jonge talenten voetbal aanzien als pure arbeid, waar nog weinig plaats is voor spelplezier en spelvreugde"!

Frans Masson: "Bestaan er concrete maatregelen of aanwijzingen om dit gevaar te verminderen?"

De belastingsfrequentie ligt bij de meeste talentvolle jongeren hoger dan bij profspelers. De druk die op de schouders van deze jonge voetballers rust komt niet alleen uit het voetbal maar ook vanuit het onderwijs waar ook eisen gesteld worden op het vlak van de schoolprestaties.

De eenzijdige keuze voor het voetbal, brengt de persoonlijkheidsontwikkeling van deze jongeren in gevaar omdat ze meestal het eigen sociale milieu achterlaten. Dit betekent dat de ontwikkeling op het vlak van de morele en ethische waarden voor een stuk wegvalt. Voetbal wordt nu de enige uitvalsbasis in het leven van deze opgroeiende speler.



95 % van de jonge spelers (tussen 13 – 19 jaar), die deelnamen aan de enquête geloven dat ze als beroepsvoetballer in de Bundesliga (1° – 2°) zullen spelen. Zelfs 70 % is ervan overtuigd dat ze op het hoogste niveau nl. 1° Bundesliga zullen spelen. Zelfs 50 % van zij die regelmatig wisselspeler zijn denken toch nog dat ze profspeler kunnen worden. Deze cijfers zijn alarmerend als men weet dat slechts 2 – 3 % van deze talenten een echte profcarrière kunnen uitbouwen.

De benadering van de jeugdcoach moet het resultaat overstijgen, jonge spelers mogen niet enkel met strikte opdrachten het veld worden opgestuurd, die puur resultaatgericht zijn. De beoordeling van talenten moet gezien worden in functie van hun ontwikkeling en hun progressie.

Eric Abrams: "In dat verband zou de aandacht meer moeten gaan om (1) het talent te plaatsen in het juiste perspectief. Is het wel nodig dat jongeren vanaf 6 jaar geconfronteerd worden met een professionele jeugdopleiding; het zijn tenslotte nog kinderen, die willen spelen en voetbal aanschouwen als één van die spelletjes. (2) Het talent zolang mogelijk laten rijpen binnen zijn eigen en vertrouwde omgeving en de carrière beter te plannen in functie van meerdere maatschappelijke factoren (gezin, school, sociale omgeving). (3) Een goede communicatie tussen club, speler en ouders kan een positieve bijdrage leveren tot het juist inschatten van tal van situaties zoals het omgaan met blessures, concurrentie, resultaat, verwachtingspatronen, media, het leven op een internaat. Zodat het verwerkingsproces bij eventueel falen gemakkelijker verloopt".

Frans Masson: "Kan U ons een juist beeld geven van het verwachtingspatroon van deze getalenteerde jonge voetballers, die reeds een onderkomen hebben gevonden in de jeugdopleiding van deze Bundesligaclubs. En welke raadgevingen op het vlak van psychologische begeleiding heeft U. Harttgen?"

Jean-Marie Greven: "De cijfers spreken voor zich ! 95 % van de jonge spelers (tussen 13 – 19 jaar), die deelnamen aan de enquête geloven dat ze als beroepsvoetballer in de Bundesliga (1° – 2°) zullen spelen. Zelfs 70 % is ervan overtuigd dat ze op het hoogste niveau nl. 1° Bundesliga zullen spelen. Zelfs 50 % van zij die regelmatig wisselspeler zijn denken toch nog dat ze profspeler kunnen worden. Deze cijfers zijn alarmerend als men weet dat slechts 2 – 3 % van deze talenten een echte profcarrière kunnen uitbouwen. Voldoende argumenten om deze talenten op psychologisch, mentaal vlak en op studievak te bege-

leiden. U. Harttgen pleit er duidelijk voor om zelfs de talentvolste jonge spelers zolang mogelijk in hun eigen omgeving te laten ontwikkelen. Tevens mag men niet vergeten deze jongeren op studiegebied voldoende kansen te bieden om bij een eventueel falen niet met lege handen te blijven staan".

Frans Masson: "Ongeveer 70 % van deze jonge spelers hebben angst om te falen tijdens de wedstrijd. Hoe kunnen we de creativiteit en het lef van onze jonge spelers terug stimuleren?"

Eric Abrams: "Willen we de inventiviteit en de creativiteit van onze jonge spelers niet aan banden leggen dan kan dat door het winnen en het verliezen in de context van het leerproces te plaatsen. "Willen winnen maar kunnen verliezen" en "en gissen en missen is onontbeerlijk in een leerproces". De benadering van de jeugdcoach moet het resultaat overstijgen, jonge spelers mogen niet enkel met strikte opdrachten het veld worden opgestuurd, die puur resultaatgericht zijn. De beoordeling van talenten moet gezien worden in functie van hun ontwikkeling en hun progressie. En last but not least mogen we niet vergeten dat spelplezier een belangrijke basisvoorwaarde is en blijft om te kunnen presteren zowel tijdens de trainingen als op de wedstrijden".

Eric Abrams is lesgever aan het centrum te Genk in de eerste cyclus Uefa B, trainer-lesgever in de Topsportschool in het Sint-Jan Berchmanscollege te Genk en tevens nationaal jeugdtrainer U-15. Jean-Marie Greven is lesgever in dezelfde cyclus te Bütgenbach en sportief verantwoordelijke op het op het ministerie van de Duitse Gemeenschap.



Een week op bezoek in tweede klasse

Kristof Geeraerts, Hoofredacteur Dug-Out

SVZW doet het goed in tweede klasse. Met enkel jonge, Vlaamse voetballers tracht de club aanvallend en aantrekkelijk voetbal te brengen. Verleden jaar speelde de jonge groep de eindronde, maar moest de duimen leggen voor Heusden-Zolder. Aan het roer van de ploeg staat trainer Francky Dury, die in oktober zijn Pro licentie diploma behaalde. Dury geeft ons uitleg hoe de ploeg tijdens het seizoen werkt en geeft details over hoe de winterstop wordt overbrugt. Verleden jaar mochten de spelers 10 dagen vakantie pakken. De ploeg stond eind december 2002, halfweg de competitie, samen met Heusden-Zolder aan de leiding en de rustperiode was psychologisch belangrijk....echter in januari en februari werd de jonge spelersgroep uit de titelrace geslagen. Hoe pakt trainer Dury het dit jaar aan?

Francky Dury: "SVZW traint vijf maal per week, steeds van 18.30 uur tot 20.30 uur. Het aantal trainingen is dus relatief beperkt en daarom trachten we steeds het volle te halen uit de trainingstijd die we hebben. Tijdens mijn recente pro-licentie stages in Juventus en Heerenveen stelde ik vast dat in het voetbal meer en meer geïndividualiseerd getraind wordt, wat ik logisch vind. In Heerenveen bijvoorbeeld heeft Foppe De Haan een volgsysteem ontwikkeld, zodat elke speler individueel gevolgd kan worden en de juiste prikkels gegeven kunnen worden op het juiste moment. Een aanvaller zal andere prikkels moeten krijgen dan een verdediger, net zoals spelers met een verschillende fysionomie ook andere prikkels moeten krijgen. Een SVZW-speler die uit blessure komt, krijgt steeds een aangepast en individueel stappenprogramma van de assistent-trainer, Eddy Van den Bergh.

In het Italiaans voetbal vinden we deze benadering ook terug. Welke speler heeft nood aan wat? Welke prikkels moeten gegeven worden om een voetballer conditioneel in vorm te krijgen. Uiteraard kunnen we dit op het niveau van tweede klasse niet zo tot in detail opvolgen. Maar de technische en medische staf tracht wel om de spelers individuele prikkels te geven. Op iedere training heeft elke speler daarom een hartslagmeter aan.

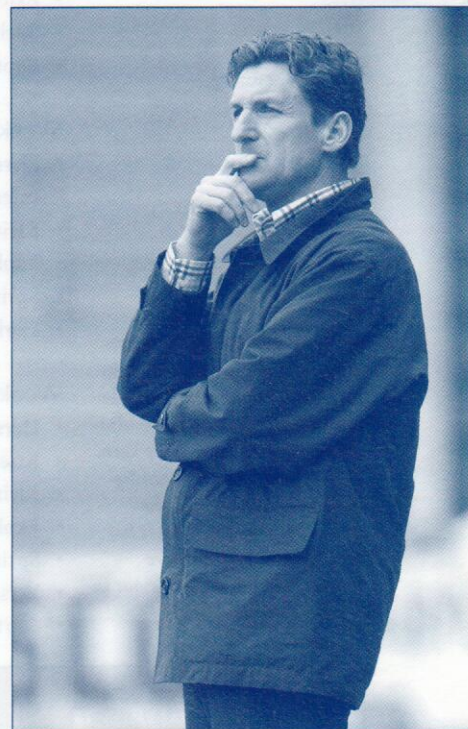
Spelers die trainen met een hartslagmeter leren hun lichaam beter kennen. Bij de start van het nieuwe seizoen wordt aan de spelers gevraagd om hun rustpols te kennen. Gedurende een vijftal dagen nemen ze deze 's ochtends. Een rustpols kan je immers extra informatie geven over je toestand. Heb je 's morgens

een hartslag die afwijkt van de rustpols die je normaal hebt, kan dit een eerste signaal zijn dat het lichaam rust nodig heeft, of net een andere prikkel.

Dit seizoen hebben we hierdoor reeds een bepaalde speler preventief kunnen behandelen. Uit zijn ochtendpols en zijn aanvoelen bleek dat er iets met hem scheelde. Een signaal om naar de clubdokter te trekken. Via het bloedonderzoek bleek dat er een paar tekorten waren en heeft de arts bepaalde supplementen (o.a. ijzer en magnesium) kunnen voorschrijven. Bovendien werd zijn training individueel aangepast. Dankzij deze benadering konden we hem enkele weken later weer recupereren in het elftal.

Het is bovendien niet enkel dat capsuletje dat de speler neemt, dat invloed heeft op zijn prestaties en functioneren. De individuele aandacht die je aan een speler geeft is zeer belangrijk. Daar tracht ik als trainer steeds aandacht voor te hebben. Het is niet alleen de fysieke toestand van een speler die belangrijk is, ook andere invloeden zijn mogelijk (stress op het werk, familiale problemen, je niet goed in je vel voelen,...).

Om onze spelers in de beste vorm aan de aftrap te krijgen werken we in de club met een zes-wekencyclus (leerde ik o.a. uit mijn stage in Heerenveen en zie in eveneens in de principes van R. Verheijen, Nederlands conditietrainer). We gaan uit van een vast stramien, dat uiteraard bijgestuurd kan worden afhankelijk van de resultaten, het vertrouwen in de



Tijdens mijn recente pro-licentie stages in Juventus en Heerenveen stelde ik vast dat in het voetbal meer en meer geïndividualiseerd getraind wordt, wat ik logisch vind. Elke speler moet individueel gevolgd worden en moet de juiste prikkels krijgen op het juiste moment. Een aanvaller zal andere prikkels moeten krijgen dan een verdediger, net zoals spelers met een verschillende fysionomie ook andere prikkels moeten krijgen (Photonews).



De individuele aandacht die je aan een speler geeft is zeer belangrijk. Daar tracht ik als trainer steeds aandacht voor te hebben. Het is niet alleen de fysieke toestand van een speler die belangrijk is (Deman).

In december trachten we de opgebouwde conditie te onderhouden. Tijdens de kerstvakantie bieden we de kans aan de spelers om de batterijen volledig op te laden, zowel op mentaal als fysiologisch vlak, en voorzien we slechts 2 verplichte trainingen. Daarna starten we met de vierde zes-wekencyclus. Hieronder volgt een opbouw zoals SVZW traint.

Week 1 – 2

- Extensieve duurtraining.
- Snelheidsvoorbereidende vormen.
- Grote partijvormen (8 – 8).

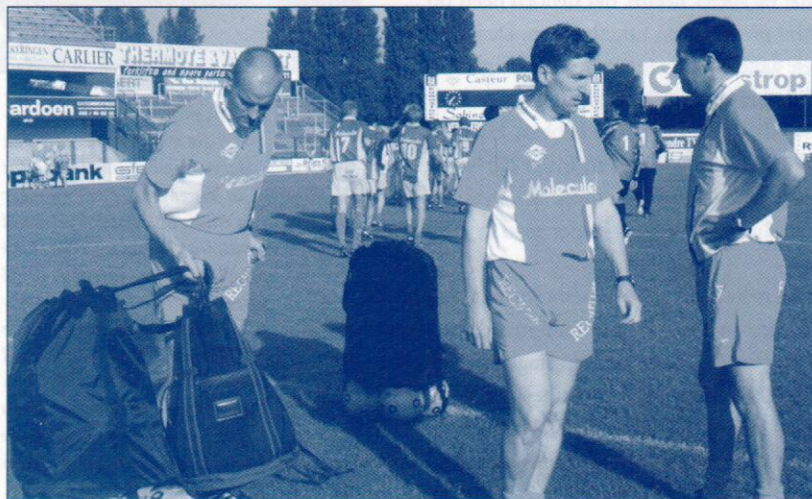
Week 3 – 4

- Herstelcapaciteit.
- Intensieve duurtraining.
- Kleinere partijvormen (6 – 6).
- Explosieve capaciteit.
- Sprints met weinig rust.
- Herhaald kort sprintvermogen.

Week 5 – 6

- Herstelvermogen.
- Extensieve intervaltraining.
- Kleine partijvormen (4 – 4).
- Explosief vermogen.
- Sprints met veel rust.
- Versnellingsvermogen.
- Startsnellheid.

We gaan uit van een vast stramien, een zes-wekencyclus, die uiteraard bijgestuurd kan worden afhankelijk van de resultaten, het vertrouwen in de kern, de psychologische omstandigheden, weersomstandigheden,... Elke oefening met bal (o.a. loopvormen), iedere matchvorm bovendien, staat in teken van de ploegvisie (Deman).



kern, de psychologische omstandigheden, weersomstandigheden,... Elke oefening met bal (o.a. loopvormen), iedere matchvorm bovendien, staat in teken van de ploegvisie.

Half juli starten we met onze eerste cyclus die loopt tot september, de tweede tot half oktober, de derde tot december.

Weekoverzicht

Maandag

Nabespreking wedstrijd

Op maandag start de training, zoals elke andere training doorheen de week, om 18.30 uur. Traditioneel starten we in de spelershome met een diepgaande nabespreking van de voorbije wedstrijd. Bij thuiswedstrijden kunnen we steeds beschikken over goede videobeelden die vanuit de tribune, ter hoogte van de middenlijn, gemaakt zijn. Uit deze beelden halen we tijdens de bespreking veel informatie. Op de bank worden tijdens de wedstrijd aantekeningen gemaakt van spelsituaties die ik als trainer opnieuw wil zien tijdens de maandagbespreking.

De keepertrainer Yves Vermote maakt aantekeningen van de doelmannen, de assistent-trainer volgt de tegenstander en ikzelf maak aantekeningen omtrent mijn eigen ploeg. Uiteraard is er steeds overleg op de bank. Deze aantekeningen worden trouwens ook tijdens de rust gebruikt, omdat er dan ook steeds korte argumenten zijn om een speler onmiddellijk en in detail te wijzen op een bepaald probleem die hij moet trachten op te lossen, of het hele team moet trachten te verhelpen.

Tijdens de rust moet je als trainer de juiste argumenten naar voor brengen in een beperkte periode. Als je tijdens de korte tijd die je maar hebt enkel kan zeggen 'we zijn niet goed bezig', dan geef je hiermee niet veel informatie aan de spelers. Tijdens de tien minuten moet je goed analyseren, de beperkte tijd gebruiken om bij te sturen, aan te passen, en bovendien te motiveren.

Een nabespreking duurt gemiddeld een twintigtal minuten. Een matchbespreking moet immers niet nodeloos lang zijn, het moet een evaluatie zijn van de kern van de zaak en geen crisisberaad zijn. Een goede matchevaluatie is belangrijk en moet een interactie zijn tussen de trainer en de spelers. De groep moet immers akkoord gaan met de analyse van de trainer en er moet een verklaring komen van eventuele mankementen in het spel.

Communicatie

Momenteel werken we met een zeer jonge groep voetballers, waar de communicatie heel belangrijk is en ook voor een deel aangeleerd moet worden. Spelers moeten hun analyse kunnen maken, daar worden ze betere voetballers van. Soms maak ik notities van wat de spelers zeggen en pik er een paar oneliners uit, die ik dan neerschrijf op het bord in de spelershome. Als je een paar kernpunten opgeschreven hebt, kan je reeds tot de kern van de zaak komen, hebben de spelers zelf een analyse gemaakt en een oplossing voorgesteld voor een bepaald probleem.

Videoanalyse

Tijdens de thuiswedstrijd dit jaar tegen Deinze kregen we bijvoorbeeld drie vermijdbare tegendoelpunten tegen. Deze fases zijn tot in detail uitgewerkt en nagekeken. Positioneel werd alles geanalyseerd. De oorzaak van het balverlies, de slechte omschakeling en het verkeerd verdedigen werden besproken.

Het doorverdedigen was niet goed en bovendien hebben we onze zijde waar geen dekking was, opengezet en Deinze daar te veel laten voetballen. Dit kan met videobeelden zeer goed worden getoond. Het derde doelpunt bijvoorbeeld krijgen we tegen nadat we zelf een corner slecht trappen. De mannen in de rebound, ter hoogte van het half maantje aan de backlijn waar steeds een rechtsvoetige en een linksvoetige staat, worden uitgeschakeld. De tegenaanval start scherp en een verdediger maakt een noodzakelijke, kleine fout waardoor het spel even stil ligt. De vrije trap die daarop volgt, vanop meer dan 30 meter, wordt ingespeeld naar een aanvaller die overgenomen werd door een andere verdediger. Deinze hield door hun voorsprong immers veel man achter de bal waardoor onze verdediger foutief over pakte. Deze aanvaller scoort makkelijk de 1 - 3. 40 seconden ervoor trappen we de bal naar de winkelhaak, hun doelman redt en we krijgen een corner, maar lopen daarna allemaal uit positie en krijgen dus een zeer vermijdbaar tegendoelpunt tegen. Via de videobeelden hebben we dit tot in detail kunnen analyseren en hopen we dit in de toekomst te vermijden.

Bij uitwedstrijden beschikken we niet over videobeelden en maak ik een uitgebreid verslag over de wedstrijd, op basis van de aantekeningen die ik gemaakt heb tijdens de wedstrijd. Spelers worden gewezen op bepaalde individuele fouten, de verdediging krijgt feedback over een minder goede omschakeling en de aanvallers over een tekort aan pressing en/of goed positiespel op bepalende momenten. Tijdens een analyse durf ik als trainer soms heel scherp zijn. In de



Tijdens een analyse durf ik als trainer soms heel scherp zijn. In de kleedkamer moet dit trouwens kunnen. Ik zal nooit via de pers kritiek uiten op een bepaalde speler, maar binnenkamers kan ik hard zijn en werkelijk duiden waar ik het moeilijk mee heb. Dit moet gezegd kunnen worden, dit maakt ons volwassen. Eenmaal op het voetbalveld komen we daar niet meer op terug, het is dan gezegd en hoop ik dat de juiste conclusies getrokken worden, zodat de spelers steeds beter worden (Deman).



kleedkamer moet dit trouwens kunnen. Ik zal nooit via de pers kritiek uiten op een bepaalde speler, maar binnenkamers kan ik hard zijn en werkelijk duiden waar ik het moeilijk mee heb. Dit moet gezegd kunnen worden, dit maakt ons volwassen. Eenmaal op het voetbalveld komen we daar niet meer op terug, het is dan gezegd en hoop ik dat de juiste conclusies getrokken worden, zodat de spelers steeds beter worden.

Kiné en dokter

Na de bespreking is er tijd om een bezoek te brengen aan de medische staf, de kiné Johan Van der Heeren en de dokter Thierry Dalewijn zijn dan beschikbaar. Gekwetste spelers kunnen steeds naar de fitnesszaal om daar een individueel revalidatieprogramma te volgen.

Drie groepen

Na de bespreking wordt de groep (23 man) in drie gesplitst. De doelmannen krijgen een aparte training. Een tweede groep bestaat uit de spelers die in het weekend niet gestart zijn, aangevuld met de spelers die op vrijdag met de tweede ploeg speelden. Deze groep krijgt een aangename conditietraining met bal, in functie van de noden. Dit kan een wedstrijdvorm zijn, maar evengoed een training met prikkels voor de explosiviteit of intervalvormen.

Het gebeurt wel eens dat we deze training eindigen met een gemeenschappelijke wedstrijd van 2 maal 4 à 6 minuten, even lekker voetballen op een terrein van 16 meter op 16 meter. Gewoon om de sfeer er in te houden.

De andere spelers krijgen een hersteltraining, meestal onder de vorm van een duurloop op herstelwiel. Deze duurloop duurt ongeveer 45 minuten en de spelers werken de duurloop individueel af, met controle van de hartslag. Spelers met dezelfde conditie kunnen samen lopen en er kan rustig worden gepraat. Zolang

Tijdens de kerstvakantie bieden we de kans aan de spelers om de batterijen volledig op te laden, zowel op mentaal als fysiologisch vlak, en voorzien we slechts 2 verplichte trainingen (Photonews).



Tijdens de rust moet je als trainer de juiste argumenten naar voor brengen in een beperkte periode. Als je tijdens de korte tijd die je maar hebt enkel kan zeggen 'we zijn niet goed bezig', dan geef je hiermee niet veel informatie aan de spelers. Tijdens de tien minuten moet je goed analyseren, de beperkte tijd gebruiken om bij te sturen, aan te passen, en bovendien te motiveren (Deman).

Bij een wedstrijdje op de dinsdagtraining betalen de verliezers symbolisch € 3 aan de spelerskas, wat steeds een extra prikkel geeft. Het is onwaarschijnlijk wat je met deze € 3 kan bereiken. Iedere tweede dinsdag van de maand kunnen we met dit spelerspotje lekker gaan eten, waardoor we onrechtstreeks werken aan de groepssfeer.

een speler rustig kan praten tijdens het loslopen, zal hij niet in het rood gaan en herstellen.

We beschikken in Waregem over een loopparcours met een zachte ondergrond (houtturf) waarop de spelers met loopschoenen loslopen. Eén ronde op het parcours is ongeveer 1 km 330 m lang. Tijdens de hersteltraining loop ik als trainer meestal mee. Zo kan je de groep immers van kortbij volgen. Tijdens de recuperatietraining moeten we de spelers immers meestal een beetje intomen, zodat er niet te snel gelopen wordt. Zeker na een nederlaag zijn er spelers die de puntjes eens op de i willen zetten. Deze looptraining is echter geen conditietraining, doel is om te recupereren. Na het inlopen wordt er uitgebreid aandacht besteed aan uitrekken en aan de lenigheidsoefeningen.

Andere vormen van hersteltraining zijn o.a. extensieve pass- en trapvormen, spinning (bij slecht weer) en een loopcircuit op het terrein met meerdere prikkels ...

Flexibel programma

De spelers die vrijdag hun wedstrijd gespeeld hebben bij de invallers krijgen op zaterdagochtend, tijdens de tactische training van de basisspelers, hun recuperatietraining. Het kan dan wel eens gebeuren dat deze groep op maandag vrij krijgt. Maar dat is geen basisregel, de trainerstaf tracht aan te voelen wanneer de groep dit nodig heeft. Anders zouden bepaalde jongens ook meer dan 5 trainingen per week hebben. Daarom brengen we soms individuele aanpassingen aan, aan het programma van de spelers.

Dinsdag

Conditionele prikkels

De dinsdagtraining worden er meestal sterke conditionele prikkels gegeven. Veelal ligt het accent op sprints of op herhaald kort sprintvermogen, versnelingsvermogen of startsnelheid. Daarbij wordt er streng gekeken op de verdeling tussen arbeid en rust. Via de hartslagmeter kunnen we deze parameters bovendien extra onder controle houden. De hartslagmeters zijn door de spelers individueel aangekocht. Als trainer vind ik dit investeren in jezelf. Het leert je lichaam beter kennen.

Wedstrijd

De dinsdagtraining sluiten we af met een match op 1/2 terrein waarin de spelers positioneel verdeeld worden in twee ploegen (soms door een aangeduide kapitein). Elke speler speelt steeds in zijn zone, met aandacht aan onze voetbalvisie. In balbezit spelen in de combinatie met veel beweging zonder bal (goede looplijnen) en bij balverlies voorwaarts verdedigen en de onderlinge linies goed gesloten houden.

De trainers observeren enkel en het is de jonge spelersgroep die coacht en corrigeert. Er wordt 2 x 6 à 8

minuten gespeeld, wat niet lang is, waardoor er steeds een maximale concentratie en inzet nodig is. Als we met 20 man zijn, wordt het terrein vergroot met 16 meter, omdat we anders weer te veel in de korte ruimte zouden spelen, waardoor de prikkel veel intenser zal zijn. Er worden geen corners of vrijschoppen gegeven, wel inworpen en per twee corners is er een vrijschop van 18 tot 20 meter van het doel, met muur, waardoor je tijdens de wedstrijd ook je vrije trappen traint.

Soms worden er ook shooting outs gegeven, waarbij een speler recht op de doelman moet gaan. Als trainer vind ik dit een schitterend einde van een relatief zware trainingsdag. Er is steeds enorme beleving van de spelers tijdens de wedstrijd. Ik heb al meermaals meegemaakt dat halfweg de wedstrijd een ploeg met 4 - 0 achterstaat en 8 minuten later deze ploeg nog wint.

De verliezers betalen symbolisch € 3 aan de spelerskas, wat steeds een extra prikkel geeft. Het is onwaarschijnlijk wat je met deze € 3 kan bereiken. Iedere tweede dinsdag van de maand kunnen we met dit spelerspotje lekker gaan eten, waardoor we onrechtstreeks werken aan de groepssfeer. We zijn er ook heel correct in, de avond van de wedstrijd wordt er betaald.

Woensdag

Fitness

Woensdag trekt de groep naar de fitnesszaal waar elke speler een individueel programma afwerkt. Dit programma wordt bij de start van het seizoen opgesteld in overleg met de medische staf en wordt in januari aangepast en bijgestuurd. Het programma omvat 15 oefeningen voor de rug, buik, romp, schouders en benen. De kern is onderverdeeld in twee groepen. De ene groep werkt tijdens de eerste en de derde week van de maand, de andere groep tijdens de tweede en vierde week. Met andere woorden, een op twee woensdagen ben je vrij. We zijn pas dit jaar gestart met het fitnessprogramma. Momenteel zijn we vooral de basis aan het leggen zodat volgend jaar nog specifieker en individueler gewerkt kan worden. Er wordt ook op gekeken dat de belasting niet te zwaar is, zodat de spelers op donderdag gewoon kunnen trainen zonder dat ze last hebben van 'zware benen'.

Donderdag

Match- en positietrainingen

Op donderdag zijn er veelal match- en positietrainingen (o.a. herstelcapaciteit - vermogen) waarin de ploegvisie naar voor komt: bij balverlies vanuit de zoneopstelling gegroepeerd voorwaarts verdedigen en in balbezit het accent op kort combinatievoetbal met heel veel beweging zonder bal en positiewissels. Bij deze trainingsvormen is er eveneens oog voor de

De redactie wens fotograaf Etienne Deman te danken voor de foto's die hij ons bezorgde.

flexibiliteit van het systeem (4-3-3, 4-4-2 tot zelfs een 3-5-2).

Afwerkingsvormen vanuit looplijnen

Na dit eerste deel is er aandacht voor verschillende afwerkingsvormen, maar steeds vanuit de vaste looplijnen en met de vaste automatismen.

Zaterdag

Looplijnen en stilstaande fases

Zaterdag start steeds met een korte bespreking van de volgende tegenstander (waarschijnlijke veldbezetting van de tegenstander en de historie van de tegenstander over het volledige seizoen). Tijdens de training ligt het accent vooral op de looplijnen van het ons systeem. De stilstaande fases worden doorgenomen, zowel in balverlies als in balbezit. Eventueel wordt nog aandacht besteed aan enkele details van de tegenstander, zijn zwakke en sterke punten. Bijvoorbeeld als de tegenstander de lange bal veel hanteert zullen de spitsen meer druk moeten zetten op de bal en moeten de verdedigers zich daar op instellen ... of hoe moeten de speelhoeken naar dominante spelers worden afgesloten

Deze laatste training vóór de match is belangrijk! Ik wil zien dat de speler, de ploeg klaar is voor de match.

Zondag

Bespreking met flip-over

Om 13.00 uur wordt bijeengekomen en starten we met een bespreking van ongeveer 12 tot 15 minuten. De bespreking is steeds voorbereid op grote flip-over bladen waarin alle details over balbezit en balverlies voor verdediging, middenveld en aanval worden doorgenomen. Alle stilstaande fases van de tegenstander en eigen ploeg worden nog een laatste maal besproken. Omdat alles op voorhand door de trainers voorbereid is en in feite steeds de vaste visie wordt herhaald, kan dit steeds een vrij korte bespreking worden. Trouwens, de wedstrijd is steeds het resultaat van een ganse week goed trainen.

Tijdens de bespreking zijn er voor de spelers koffie, thee, rijsttaartjes en bananen voorzien.

Overzicht flip-over

1. Waarschijnlijke veldbezetting van de tegenstander;
2. Historiek van de tegenstander het volledige seizoen;
3. Systeem tegenstander bij balbezit (aanval, middenveld, verdediging);
4. Systeem tegenstander bij balverlies (aanval, middenveld, verdediging);
5. Info over eigen team + trefwoorden (vandaag derby, belangrijk dat we winnen,...);
6. Mijn team bij balbezit (aanval, middenveld, verdediging);
7. Mijn team bij balverlies (aanval, middenveld, verdediging);
8. Stilstaande fases aanvallend;
9. Stilstaande fases verdedigend.

Wedstrijd op verplaatsing

Bij een match op verplaatsing wordt altijd een gezamenlijke maaltijd gehouden in een restaurant dichtbij de bezoekende club. De voedingsspecialist van de club heeft een menu klaar gemaakt dat we doorgeven aan het restaurant. Om 11.30 uur eten we ter plaatse een groentebouillon met daarna pasta, verse groenten en wat kip of vis. Daarna is er een korte wandeling voorzien. Binnen ons team is een verantwoordelijke aangeduid, die dit restaurant vooraf bezoekt en de accommodatie voorziet, zodat we nooit voor verrassingen komen te staan.

Bij matches op verplaatsing heeft de club steeds de eigen opwarmingsballen mee (vooral belangrijk voor de doelman). Soms stellen we vast dat de tegenstander minder goede opwarmingsballen voorziet. Daarnaast worden er in de bus steeds koolhydraatrijke en andere isotone dranken voorzien, zodat er geen cola of andere super zoete dranken met lege suikers worden gedronken. De dranken worden voorzien door de drankverantwoordelijken, dit zijn twee spelers die maandelijks worden aangeduid.

Thuiswedstrijd

Na een thuismatch wordt omstreeks 17.30 uur (tot ongeveer 18.00 uur) een gezamenlijke broodmaaltijd voorzien: volkorenbrood, honing, confituur, appelsiroop, bananen, rijsttaartjes. Goede voeding na de wedstrijd is heel belangrijk. Als trainer van een jonge groep heb ik een bepaald verantwoordelijkheidsgevoel. Nadien moeten de spelers, in groep, nog een halfuur op de club blijven (tot omstreeks 18.30 uur) en ter beschikking zijn van de supporters, beheerders en pers. Daarna is de groep vrij.

Om 18.30 uur komen de trainers en de kiné samen, blikken we terug op de voorgaande trainingsweek en de wedstrijd. Vervolgens wordt dan het trainingsschema voor de nieuwe week opgesteld.

Hoe de winterstop overbruggen?

Sportmedische test UZ Gent

Tussen 8 en 17 december 2003, net voor de winterstop, worden de spelers in het UZ Gent aan een sportmedische test onderworpen. Deze testen bestaan uit antropometrische tests (wegen, meten, meten van

Bij een match op verplaatsing wordt altijd een gezamenlijke maaltijd gehouden in een restaurant dichtbij de bezoekende club. De voedingsspecialist van de club heeft een menu klaar gemaakt dat we doorgeven aan het restaurant. Om 11.30 uur eten we ter plaatse een groentebouillon met daarna pasta, verse groenten en wat kip of vis.

De spelers mogen tijdens de vakantie skiën, mountainbiken, of andere sporten beoefenen. Zij mogen echter niet deelnemen aan voetbalwedstrijden of minivoetbaltornooien. Het is immers de bedoeling dat ze eventjes stoom afdalen, volledig zonder voetbal zijn. Dit is immers ook een psychologische rustperiode, zonder voetbal (Deman).



vetpercentage), een loopbandtest waarbij getest wordt waar de aërobe en anaërobe drempels liggen, een sprinttest (5 meter, 10 meter en 5 x 10 meter) en sprongtesten. Deze tests kunnen steeds vergeleken worden met de vorige gegevens, aangezien de spelers twee maal per jaar naar het UZ gaan.

Nadien volgt een gezamenlijke evaluatie met dokter Jan Bourgeois van het UZ Gent. Op basis van de resultaten weten de spelers bovendien tegen welke hartslag er tijdens de volgende maanden getraind moet worden.

Gewichtscntrole

Op de laatste trainingsdag voor de winterstop worden de spelers een laatste maal gewogen (doorheen het jaar gebeurt dit tweewekelijks) en op de eerste trainingsdag in 2004 worden de gegevens met elkaar vergeleken. De afspraak is dat per 500 gram die er bij gekomen is, een boete van Å 25 wordt betaald. Normaal merken we wel dat de spelers zich tijdens deze periode goed verzorgen en er geen gewicht bij komt.

Twee verplichte trainingen

Op 21 december 2003 wordt de laatste wedstrijd gespeeld op Hamme. Iedere speler mag tussen 21 december 2003 en 2 januari 2004 vakantie nemen. De technische staf zal in deze periode vier trainingen voorzien. Op maandag 22 december, dinsdag 23 december, maandag 29 december en dinsdag 30 december. Iedere speler moet verplicht op twee trainingen aanwezig zijn, maar kan zelf beslissen op welke dag hij op de training aanwezig zal zijn. Vervolgens zal de staf op basis van deze inschrijvingen, individuele en zeer specifiek gerichte trainingen voorzien (o.a. snelheids- en krachttraining, technische training,... mentale training).

De gekwetste spelers trainen door om hun opgelopen achterstand in te halen en krijgen, in overleg met de medische staf, een volledig individueel programma. Daarnaast wordt via de clubdokter bekeken of vermoeide spelers aan een bloedonderzoek onderworpen moeten worden. Bij eventuele tekorten kan hier tijdig op geanticipeerd worden, met o.a. een aangepast trainingsprogramma en supplementatie.

Mentale en fysieke rust

Een seizoen kan in de kleren kruipen. Vanaf half juli staat de groep onder stoom en de technische staf wil de spelers 10 dagen rust gunnen. Alles spelers zijn amateurs, die naast het voetballen nog een job of studies hebben. De spelersgroep speelde verleden seizoen de eindronde in tweede klasse tot en met 5 juni. De trainingen startten op 11 juli (is één week later dan normaal, maar aanpassing door de eindronde). De spelers hebben nu dus reeds zes maanden onafgebroken op de toppen van de tenen gestaan (momenteel staat de ploeg ook weer bovenaan).

De spelers mogen tijdens de vakantie skiën, mountainbiken, of andere sporten beoefenen. Zij mogen echter niet deelnemen aan voetbalwedstrijden of minivoetbaltornooien. Het is immers de bedoeling dat ze eventjes stoom afdalen, volledig zonder voetbal zijn. Dit is immers ook een psychologische rustperiode, zonder voetbal.

De groep is zeer jong, zonder buitenlanders, en de groep brengt graag de kerst- en feestdagen door in familie- of vriendenkring. Dit is een heel belangrijk sociaal aspect, zodat de spelers met opgeladen batterijen kunnen starten aan het tweede luik van het seizoen.

Voedingstips

Tenslotte krijgen de spelers van de voedingsspecialist nog enkele tips om de eindejaarsfeesten zonder problemen door te brengen. Het is belangrijk om gezond te eten en alcohol te vermijden. Want in de koude wintermaanden, met de zwaardere velden en belangrijke voetbalmaanden januari en februari voor de boeg, moeten de spelers zich extra verzorgen.

Trainingen na de winterstop

Week 1 – 2

Eerste dagen: aëroob systeem

De trainingen starten opnieuw op vrijdag 2 januari 2004, op 3 januari zaterdag wordt er gewoon getraind en op zondag een oefenwedstrijd gespeeld. De eerste competitie-match is op 11 januari 2004 voorzien. Een nieuwe zeswekencyclus wordt gestart, met de eerste

dagen veel aandacht voor het aëroob systeem. Een extensieve duurtraining voor de herstelcapaciteit te bevorderen. Snelheidsvoorbereidende vormen en grote partijvormen (8 – 8) met vooral accent op snelle balcirculatie (bijvoorbeeld maximaal 2 keer raken). Op deze wijze worden bovendien scherpe duels vermeden (na tien dagen vakantie moeten we hier voor oppassen). Het is heel belangrijk om weten dat SVZW geen profclub is en er daarom geen winterstage voorzien is.

Organisatie

Beschrijving

Extensieve pass- en trapvormen in looplijnen

De oefening wordt zowel links als rechts uitgevoerd.

Er wordt gewerkt met een groep die de looplijnen perfect kent.

Er is veel beweging en weinig slechte passes.

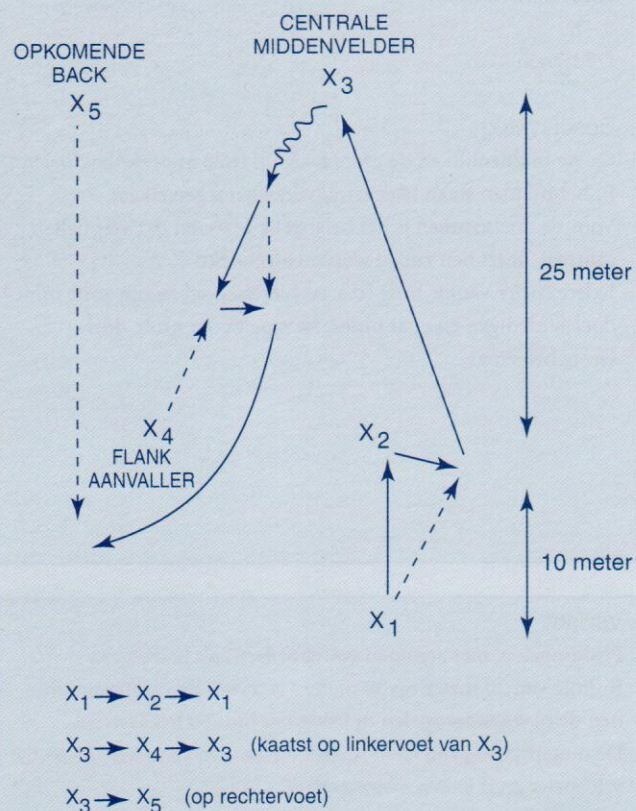
X1 speelt de bal in naar X2 die de bal terugkaatst naar X1.

X1 speelt de bal diep (25 meter) naar de centrale middenvelder X3.

X3 leidt de bal even en speelt de bal op de afhakende flankaanvaller (X4).

X4 kaatst de bal op de linkervoet van de bijsluitende X3

X3 speelt de bal diep naar de opkomende back X5, die vertrekt van achter X3!



Variant

X1 speelt in op X2.

X2 speelt in op X3, de rechtsback.

X3 speelt de bal naar de afhakende flankaanvaller X4.

X4 kaatst de bal op de rechervoet van de bijsluitende X3.

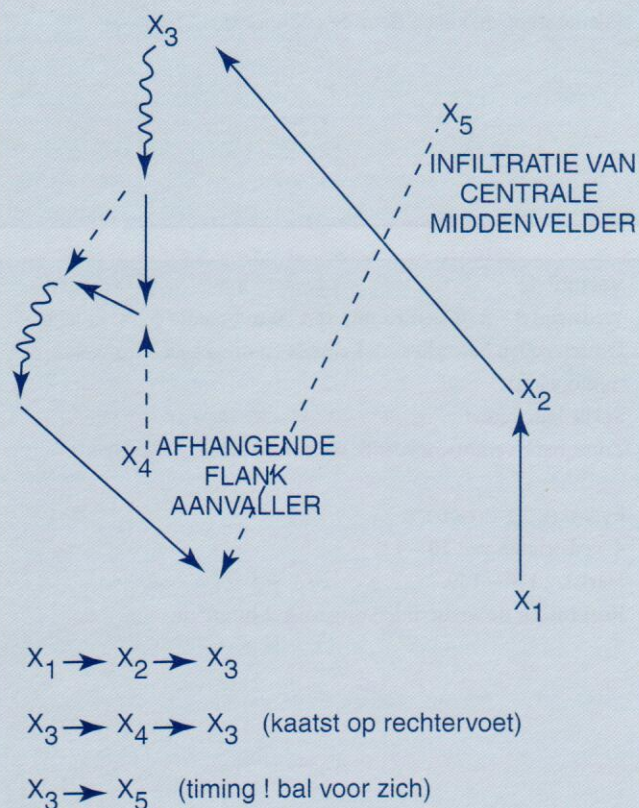
X3 speelt de bal diep naar de infiltrerende centrale middenvelder X5.

Fysieke parameters

5 à 6 herhalingen van tien minuten.

Tussen de oefeningen wordt twee minuten rust voorzien.

RECHTSBACK



Organisatie

Grote partijvorm

8 – 8

1/2 terrein

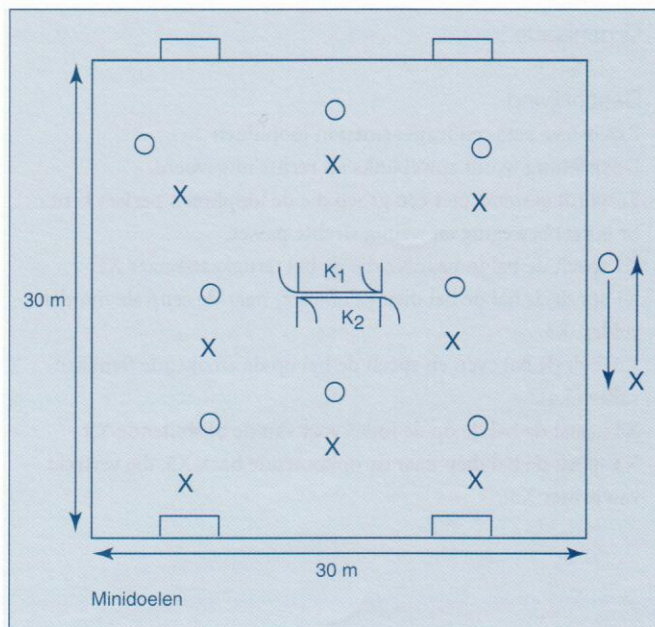
Beschrijving

Op de middenlijn en de grote backlijn twee minivoetbaldoelen.
In het midden staan twee handbaldoelen tegen elkaar.

Voor de doelmannen is het belangrijk te weten dat veel ballen centraal, naast hen zullen worden afgewerkt!

Iedere speler vanuit zone (o.a. rechterback zal in zijn zone minidoel verdedigen en naar binnen knijpen vóór grote doel).

Grote beleving!



Variant 1

Positiespelen, met accenten zowel balbezit als balverlies.

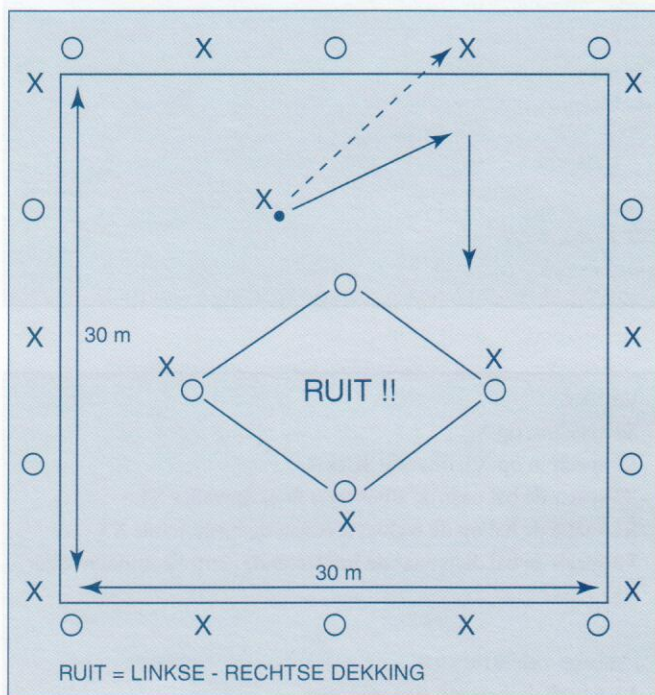
Ruimte van 30 meter op 30 meter : is tevens de ruimte waarbinnen de ploeg moet spelen in balverlies binnen het systeem.

De buitenspelers zijn steunspelers en worden eenmaal aan de bal veldspeler en is er een overname.

Opdrachten

Balbezit: de spelers in de vierhoek mogen de bal drie maal raken, maar niet terugspelen op de speler van waar de bal komt (= vista, spelen op de derde man). De spelers op de buitenzijde mogen de bal twee maal raken.

Balverlies: steeds ruitvorm (= onderlinge dekking). Zeer belangrijk: de eerste speler naar de bal mag zich niet laten uitschakelen (kleine stappen, kijken door de ooghoeken, ...).



Variant 2

Wedstrijd 8 – 8 op een ruimte van 30 m breedte en 50 m lengte.
Omschakelen balverlies => balbezit en omgekeerd (omgekeerde minidoelen).

Snelle balcirculatie.

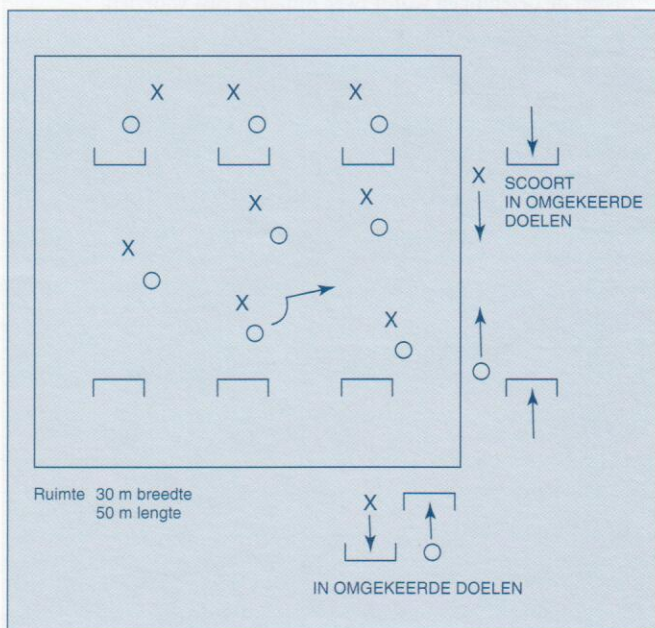
Zone, back verantwoordelijk voor twee doelen (= knijpen).

Fysieke parameters

4 wedstrijden van 10 – 12'.

Hartslag 140 – 160.

Rust tussen de wedstrijden ongeveer 2 minuten.



Week 3 – 4

- Herstelcapaciteit (de volledige wedstrijd kunnen herstellen tussen de acties).
- Intensieve duurtraining: geen melkzuur – herstel na 24 uur.
- Kleinere partijvormen (5-5).
- Explosieve capaciteit (de volledige wedstrijd explosieve sprints kunnen maken).
- Sprints met weinig rust.
- Herhaald kort sprintvermogen (melkzuur – herstel na 72 uur).

Organisatie

Intensieve duurtraining.

2 x 16 meter (2X grote backlijn : belangrijk voor o.a. de doelmannen). 5 – 5.

Veel reserveballen rond het terrein.

Geen corners of vrijschoppen.

Beschrijving

Matchvormen van 5-5.

Fysieke parameters

5 wedstrijden van 6 minuten.

Rust tijdens de wedstrijden = 2 minuten.

Hartslag 160 – 170.

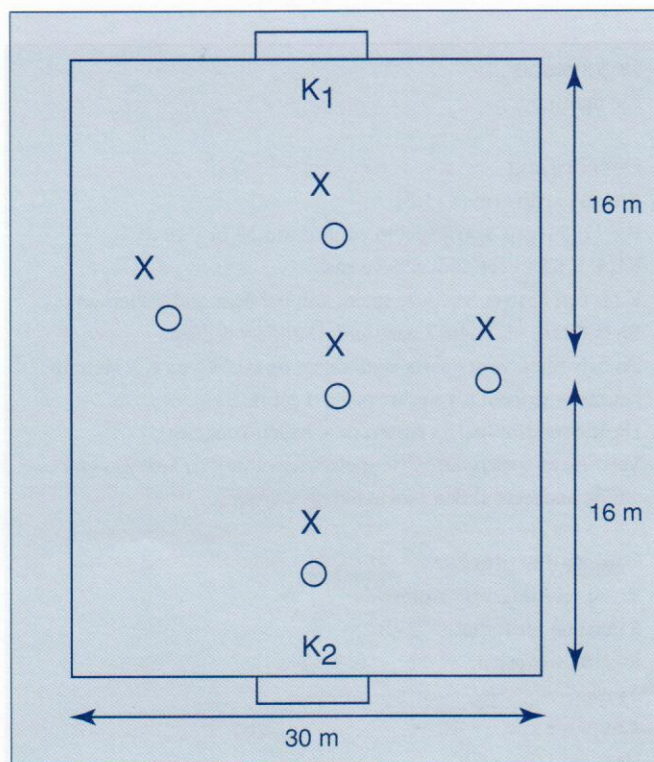
Opdrachten

Steeds ruitvorm bij omschakeling van balbezit naar balverlies.

Balbezit: driemaal raken, hard inspelen van de bal, waardoor een snelle balcirculatie kan ontstaan.

Balverlies: voorwaarts verdedigen, steeds druk op de bal.

Bij omschakeling balverlies naar balbezit: 5" vrij spel en verplicht afdrukken op doe (= doelgericht en snel omschakelen).



Organisatie

Zie figuur.

Beschrijving

Herhaald kort sprinten.

Zig zag tussen de paaltjes.

100 % sprint tot aan de doellijn.

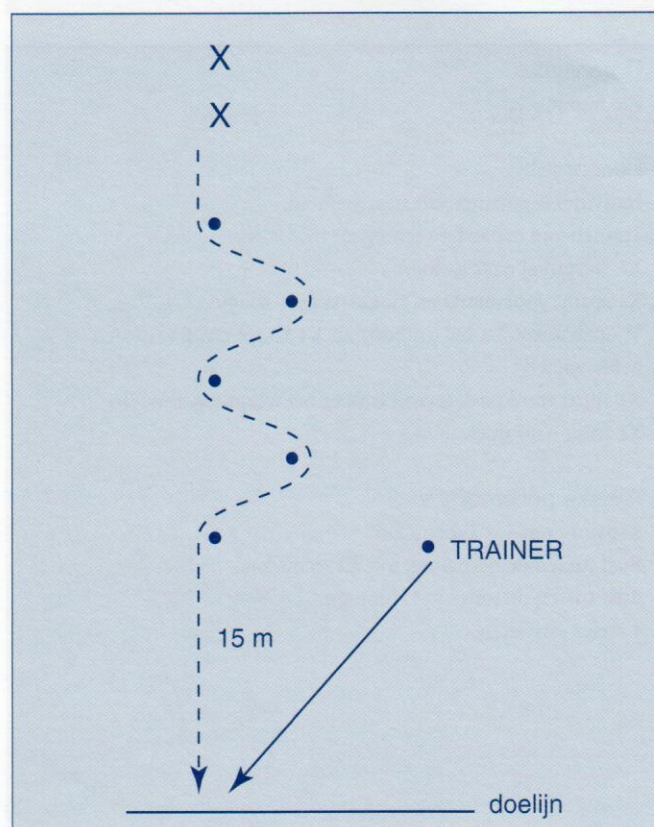
Trainer speelt bal en speler tackelt de bal vóór de lijn.

Fysieke parameters

8 sprints van 2 à 4 seconden (15 à 20 meter). 4 series.

Rust tussen de herhalingen 10 seconden.

Rust tussen de series 4 minuten.



Week 5 – 6

- Herstelvermogen (snel herstellen tussen de acties).
- Extensieve intervaltraining (melkzuur – herstel na 72 uur).
- Kleine partijvormen (3-3)
- Explosief vermogen, maximale explosiviteit tijdens de acties (geen melkzuur – herstel na 48 uur).
- Sprints met veel rust.
- Versnellingsvermogen (geen melkzuur – herstel na 48 uur = alactisch anaëroob).
- Startsnellheid (geen melkzuur – herstel na 48 uur).

Organisatie

Zie figuur.

Beschrijving

Kleine partijvormen (3-3).

Per 12: 3 tegen 3, vrij spel in ruimte van 20 m – 20 m.

K1, K2, K3 in één tijd, actieve rust.

K2 is een kaatser, via deze speler kan bal naar ander vierkant.

Bij balbezit: via kaats 2 naar andere zijde = 1 punt.

Bij balverlies: voorwaarts verdedigen op o.a. K1 en K3. Hem in het nauw drijven tot slechte pas = 1 punt.

De andere drie spelers rusten (o.a. ballen voorzien).

Vervolgens spelen deze drie spelers tegen de drie kaatsers en rusten de anderen, al dan niet actief als kaatser.

Fysieke parameters

Extensieve intervaltraining.

6 maal 60 seconden.

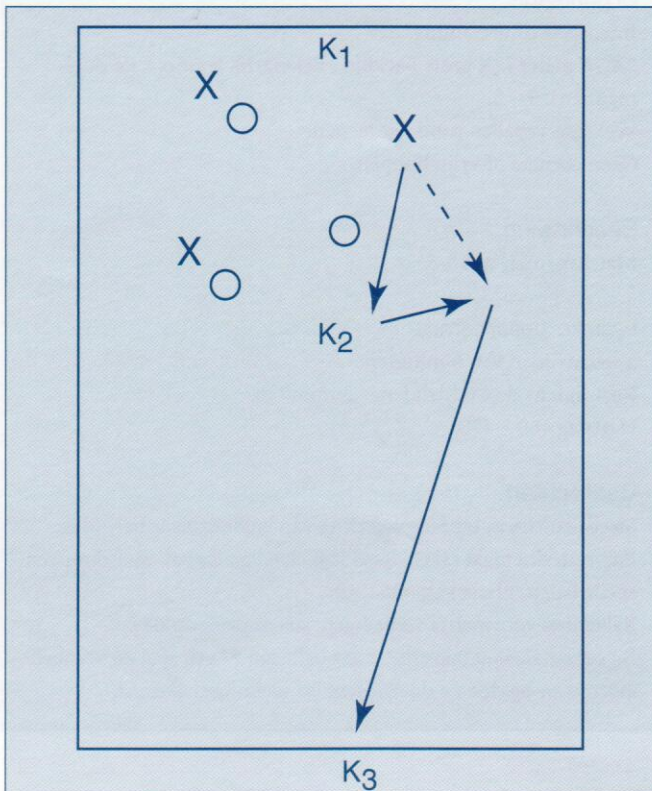
Rust 60 seconden.

2 series.

4 minuten rust.

Hartslag 170 – 180.

(Melkzuur => herstel na 72 uur).



Organisatie

Zie figuur.

Beschrijving

Individuele vormen van startsnellheid.

Trainen van explosief vermogen.

X1 werpt bal naar trainer.

X1 sprint voorwaarts en zijwaarts over haagje.

Trainer werpt 2 x bal omhoog en X1 koopt terug (afstoten op beide voeten).

X1 spurt rond paal, terwijl trainer bal werpt tegen tjoek.

X1 trapt naar doel.

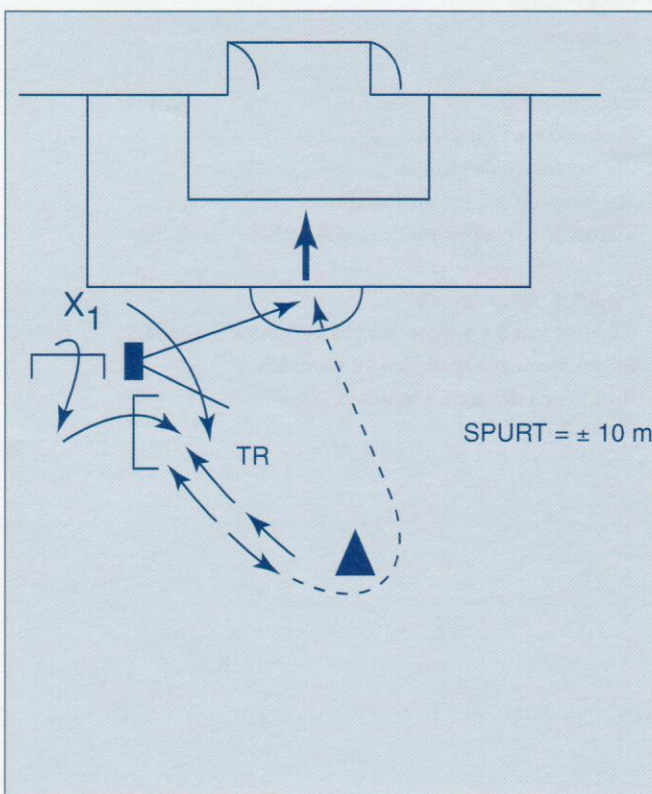
Fysieke parameters

8 sprints van 1 – 2 seconden.

Rust tussen de herhalingen = 30 seconden.

Rust tussen de series = 4 minuten.

4 series uitvoeren.

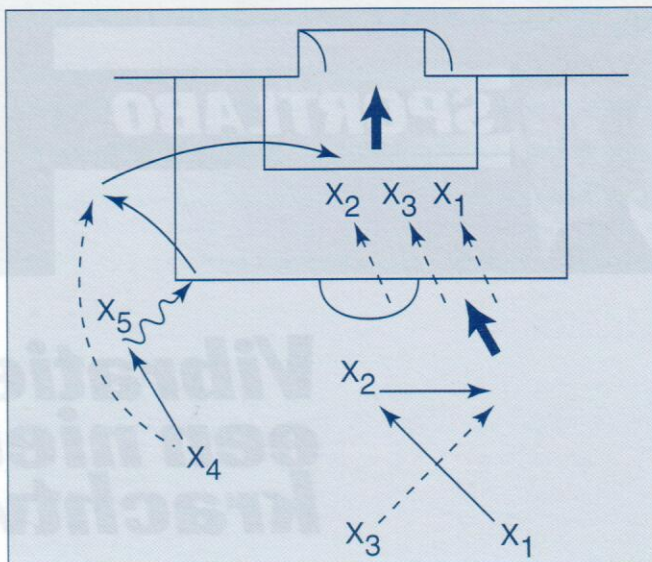


Variant

Collectieve vormen van startsnelheid.
Zowel links als rechts laten volgen.
Geïntegreerde oefening.

Beschrijving

X1 => X2 => X3 (in de rug van X1).
X3 trapt op doel.
Op het moment dat X3 op doel trapt, vertrekt X4.
X4 speelt hard op diagonaal staande X5, deze neemt de bal aan en legt klaar voor X4.
X4, na spurt in rug van X5 centert voor doel.
X1 - X2 - X3 in snelheid voor doel.
Doorschuiven en uitvoeren op andere zijde.
Deze oefening kan verder worden uitgebouwd, in verdere automatismen.

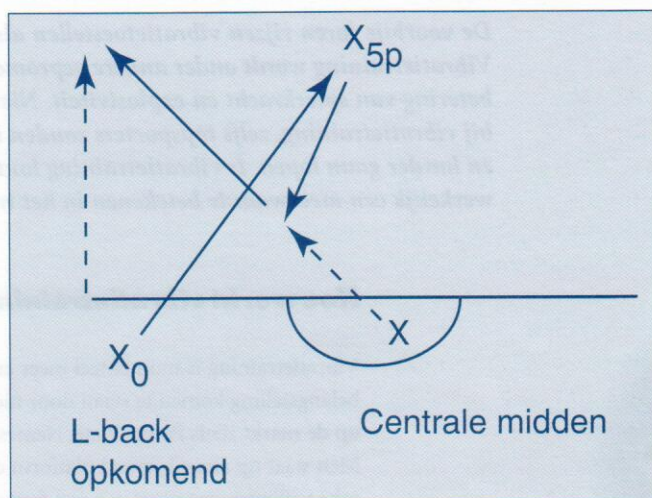


Beschrijving

Versnellingsvermogen.
Eén speler van het duo speelt de bal op sp, die kaatst op xcmv.
Xcmv in steun, speelt bal diep.
XO vertrekken samen op het moment dat de bal diep wordt gespeeld.
Zonder trap naar het doel.

Fysieke parameters

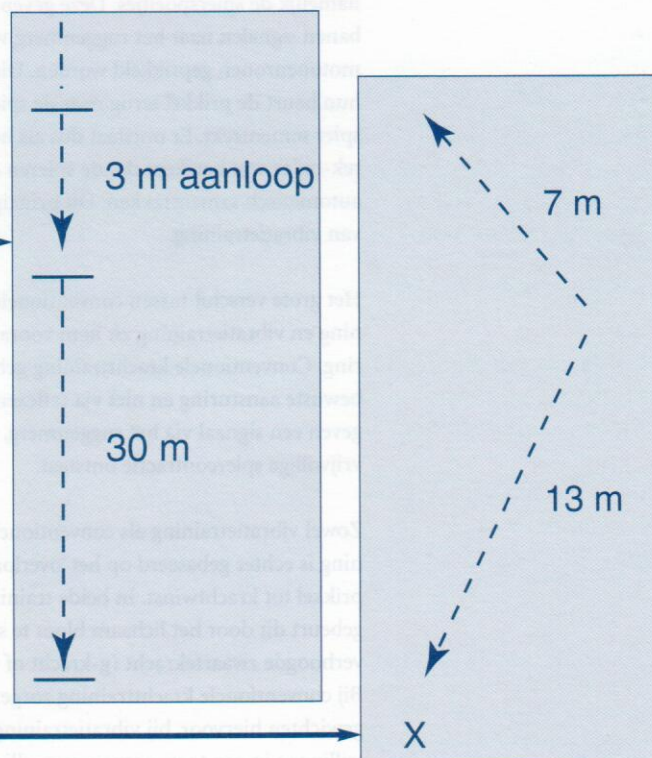
6 sprints van 40 - 50 meter.
Rust = 1 minuut tussen de herhalingen.
Rust = 4 minuten tussen de series.
2 series.
Geen trap op doel.



Na deze periode van zes weken, worden de spelers getest (eerder gebeurde dit reeds rond half oktober). Deze tests worden eveneens vergeleken met de testen in het UZ. Veelal kunnen dezelfde conclusies worden getrokken ...

- ** 30 meter sprint test = sprintsnelheid en versnellingsvermogen.**
- Aanloop van 3 meter en gedurende 30 meter 100 % sprinten.
 - Driemaal uit te voeren.
 - Rustperiode van 5 minuten tussen de herhalingen.

- ** Sprint met richtingsverandering = sprintvermogen, herhaald kort sprintvermogen en maximale sprintsnelheid.**
- Sprint over 20 meter.
 - Met richtingsverandering tussen 10 - 20 meter.
 - 7 maal uit te voeren.
 - Rustperiode van 25 seconden.
 - Bereken het verschil tussen beste en slechtste tijd.





Vibratietraining: een nieuwe prikkel tot krachtwinst?

Machteld Roelants, Prof. Christophe Delecluse, KUL

De voorbije jaren rijzen vibratietoestellen als paddestoelen uit de grond in de gezondheids- en fitnesscentra. Vibratietraining wordt onder andere gepromoot als een alternatieve of aanvullende trainingsmethode ter verbetering van spierkracht en explosiviteit. Niet alleen de recreatieve en revaliderende sporter zou baat hebben bij vibratietraining, zelfs topsporters zouden in korte tijd en zonder al te veel inspanning hoger gaan springen en harder gaan lopen. Is vibratietraining louter een voorbijgaande rage of kan deze nieuwe trainingsmethode werkelijk een meerwaarde betekenen in het trainings- en/of revalidatieprogramma van voetballers?

Hoe werkt vibratietraining?

Vibratietraining is momenteel meer en meer in de belangstelling komen te staan door nieuwe toestellen op de markt zoals Power Plate, Nemes, Galileo... Men staat op een vibrerend platform dat mechanische trillingen genereert aan een frequentie tussen 25 en 50 Hz en een amplitude variërend van 2.0 tot 10.5 mm. Deze mechanische trillingen zorgen in de spier voor kleine lengteveranderingen welke gedetecteerd worden door sensorische receptoren in de spier, namelijk de spierspoeltjes. Deze geven via de zenuwbanen signalen naar het ruggenmerg waar de alfa-motoneuronen geprikkeld worden. Die sturen op hun beurt de prikkel terug naar de spier waardoor de spier samentrekt. Er ontstaat dus als het ware een rek-reflex wat betekent dat de spieren onbewust, automatisch samentrekken. Dit principe is de basis van vibratietraining.

Het grote verschil tussen conventionele krachttraining en vibratietraining zit hem vooral in de aansturing. Conventionele krachttraining gebeurt door een bewuste aansturing en niet via reflexen. De hersenen geven een signaal via het ruggenmerg, waardoor een vrijwillige spiercontractie ontstaat.

Zowel vibratietraining als conventionele krachttraining is echter gebaseerd op het 'overload principe' als prikkel tot krachtwinst. In beide trainingsmethodes gebeurt dit door het lichaam bloot te stellen aan een verhoogde zwaartekracht (g-kracht of versnelling). Bij conventionele krachttraining zorgen de extra gewichten hiervoor, bij vibratietraining resulteren de trillingen in een toegenomen versnelling (afhankelijk

van de frequentie en de amplitude 2 maal tot 5 maal de zwaartekracht). Door deze systematische 'overload' worden de spieren vermoeid, herstellen ze door rust en na verloop van tijd passen ze zich aan met krachtwinst tot gevolg.

Wat is wetenschappelijk bewezen?

Achter het ijzeren gordijn waren Russische trainers reeds bezig met vibratietraining te introduceren in de topsport. Het was de Russische wetenschapper Issurin (1994) die aantoonde dat een gelijktijdige combinatie van krachttraining en lokale spiervibratie (trillende kabels tijdens biceps curl) zeer effectief was om de kracht en power van topsporters te verbeteren. De ontwikkeling van het 'whole body' vibratietoestel 'Nemes' door professor Bosco heeft voor een doorbraak gezorgd in het wetenschappelijk onderzoek, waardoor een hernieuwde belangstelling voor vibratietraining ontstond. Aanvankelijk werden vooral studies uitgevoerd naar de acute effecten van vibratietraining. Zo toonde studies van Bosco (1999, 2000) aan dat één vibratietraining (10 min, 26 Hz) de spierkracht en sprongprestatie bij competitie team-sporters verbeterde. Andere studies echter vonden geen acute effecten op het spierpotentieel (Torvinen 2002, De Ruiter 2002).

Studies naar lange termijn effecten van vibratietraining waren noodzakelijk. Het was opnieuw Bosco (1998) die aantoonde dat 10 minuten vibratietraining gedurende 10 dagen de sprongprestatie significant verbeterde bij handballers. Recent toonde Torvinen (2002) aan dat 4 maanden vibratietraining bij ongetrainde jonge dames resulteerde in een verbe-

tering in sprongkracht (8.5%), terwijl de kracht van de beenspieren niet toenam. Onze onderzoekseenheid (Delecluse 2003) echter toonde aan dat 12 weken vibratietraining (3x per week) bij ongetrainden een winst opleverde van 16.6% in de kracht van de beenspieren en van 7.6% in sprongprestatie.

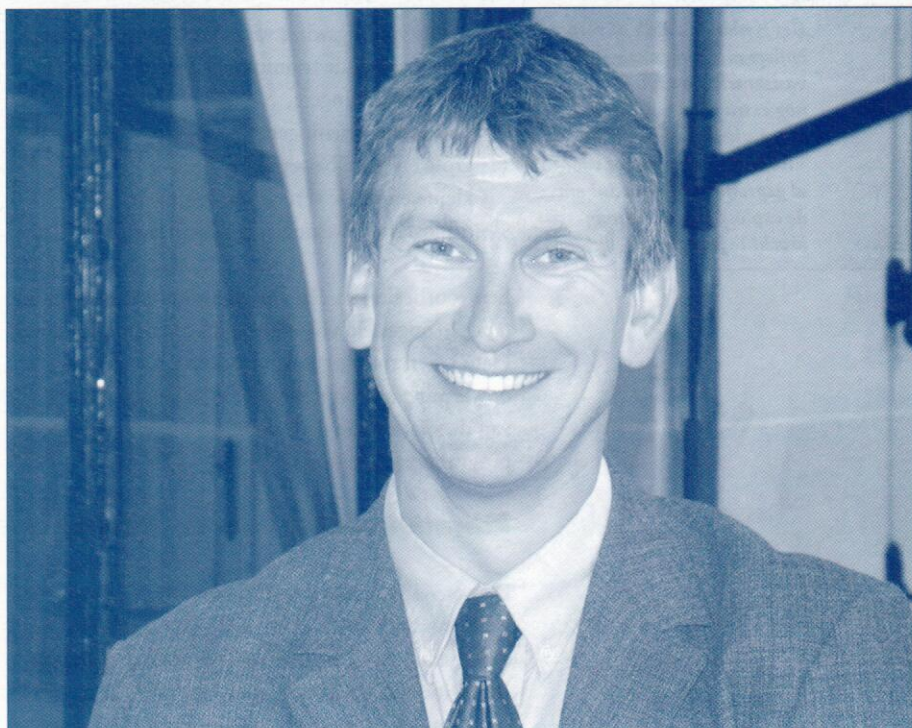
Deze winsten lagen in dezelfde grootte orde als de groep die 12 weken aan conventionele krachttraining onderworpen werd. Tevens was een belangrijke conclusie dat de krachtwinst duidelijk gerelateerd was aan de verhoogde spieractivatie als gevolg van de vibratie (zie Figuur 1) en niet door de oefeningen uitgevoerd op het platform. Er werd bovendien gesuggereerd dat de krachtwinst vooral het gevolg was van een efficiëntere neurale aansturing en niet zozeer ten gevolge van een toename in spiermassa.

Een waaier van oefeningen op het vibratie platform

Er is een grote variatie aan houdingen die kunnen aangenomen worden op het vibrerende platform. Aanvankelijk worden ze uitgevoerd zonder externe belasting. Oefeningen voor de beenspieren zijn onder andere: high squat, deep squat, wide stance squat, lunge, calves,... Voor het trainen van de armspieren kan men gebruik maken van de banden die bijvoorbeeld aan de 'Power Plate' zijn bevestigd waardoor de trillingen van het platform worden overgebracht op het bovenlichaam (vb. arm curl). Bovendien kan men met de handen steunen op het platform in pomp-houding om de arm- en borstspieren te trainen. Ook de buikspieren kunnen aan bod komen door al zittend om het platform te oefenen.

Algemeen geldt het principe dat respectievelijk hoe langer en hoe meer voorrek op de spier (met uitzondering van de buikspieren) uitgeoefend worden, hoe gevoeliger de spier voor de rek-reflex en hoe effectiever en zwaarder de training gaat worden voor een bepaalde spiergroep. Recent onderzoek (Delecluse 2003) heeft aangetoond dat afhankelijk van de houding op het platform er effectief een aanzienlijke stijging in spieractiviteit optreedt in de verschillende spiergroepen. In Figuur 1 (pagina 27) waarbij de aangenomen houding een high squat is, ziet men dat tijdens vibratie (tussen twee verticale lijnen) met een frequentie van 35 Hz en amplitude van 5.0mm, een stijging in spieractiviteit in onderbeenspieren, bovenbeenspieren en zelfs in rugspieren optreedt.

Uit ervaring weten we dat mogelijk positieve effecten van vibratietraining sterk samengaan met een degelijke en intensieve begeleiding. De verschillende houdingen moeten correct uitgevoerd worden. De handvaten van het toestel dienen niet om te gaan leunen op het toestel, maar kunnen gebruikt worden om bijvoorbeeld in de squat houding je wat tegen te houden zodat je niet naar achter valt. Je gaat best in die



positie staan dat je je spieren het meeste voelt werken (bijvoorbeeld bij squat goed op de hielen steunen).

Gedurende de eerste vibratietrainingen kan er als gevolg van een verbeterde doorbloeding een lichte roodheid van de huid met jeuk optreden. Een correcte uitvoering met goed opgespannen buikspieren vermijden trillingen in het hoofd. De ervaring leert echter dat deze effecten gauw verdwijnen en er een snelle gewenning optreedt aan de vibratieprikkel.

Hoe een vibratie trainingsprogramma opstellen?

Het vibratieprogramma kan opgesteld volgens de principes van een krachttrainingsprogramma: een rustige opbouw door progressief trainingsvolume en trainingsintensiteit te laten toenemen volgens het 'overload principe'. Afhankelijk van het type toestel zijn verschillende instelmogelijkheden voorzien.

Het trainingsvolume kan men laten toenemen door:

- de totale duur van vibratie per oefening;
- aantal oefeningen;
- aantal sets per oefening.

De trainingsintensiteit kan men laten toenemen door:

- de frequentie van vibratie (het aantal trillingen per seconde), waarbij de spieren optimaal gaan reageren bij een frequentie tussen 30 en 40 Hz;
- de amplitude, of de afstand waarover bewogen wordt;
- de rustperiodes tussen oefeningen te verkorten;
- oefening op één been uit te voeren (bijvoorbeeld bij squat);
- extra gewicht te gebruiken tijdens oefeningen (bijvoorbeeld met halters).

Onderzoek aan de KULeuven (Delecluse 2003) toonde aan dat 12 weken vibratietraining (3 x per week) bij ongetrainden een winst opleverde van 16.6 % in de kracht van de beenspieren en van 7.6 % in sprongprestatie.

Uit ervaring weten de onderzoekers dat mogelijk positieve effecten van vibratietraining sterk samengaan met een degelijke en intensieve begeleiding. De verschillende houdingen moeten correct uitgevoerd worden.

Het is niet duidelijk of voetballers met een aanzienlijke basiskracht en explosiviteit nog extra voordeel kunnen halen uit vibratietraining. Vibratietraining wordt vooral gepromoot bij sportlui om de explosiviteit en sprongkracht te verbeteren.

Ook de uitvoeringswijze van de oefeningen op het – platform bepaalt de trainingsbelasting:

- statische oefeningen;
- dynamische oefeningen:
 - grote en trage bewegingen
 - kleine en snelle verende bewegingen
 - explosieve bewegingen (plyometrisch)

Een voorbeeld van één vibratietraining is gegeven in tabel 1 (opgesteld volgens mogelijkheden van 'Power Plate'). Een training duurt ongeveer 30 minuten, opwarming en cooling-down inbegrepen. Afhankelijk van de sporter kan de trainer een individueel oefenprogramma opstellen.

Vibratietraining voor voetballers?

De wetenschappelijke onderbouw over de lange termijn effecten van vibratietraining bij sporters is nog onbestaande. Het is tevens niet vanzelfsprekend om de positieve effecten van vibratietraining bij ongetrainden door te trekken naar sportlui. Explosieve kracht en power training vormen immers al een vaste

component in het trainingsprogramma van voetballers. Het is niet duidelijk of voetballers met een aanzienlijke basiskracht en explosiviteit nog extra voordeel kunnen halen uit vibratietraining. Toch wordt vibratietraining vooral gepromoot bij sportlui om de explosiviteit en sprongkracht te verbeteren. Onderzoek heeft inderdaad bewezen dat tijdens lokale vibratie vooral de snelle spiervezels aangesproken worden en de reflexactiviteit verbeterd wordt. Of op dit vlak vibratietraining een meerwaarde kan bieden ten opzichte van de klassieke trainingsvormen blijft een vraag voor verder onderzoek.

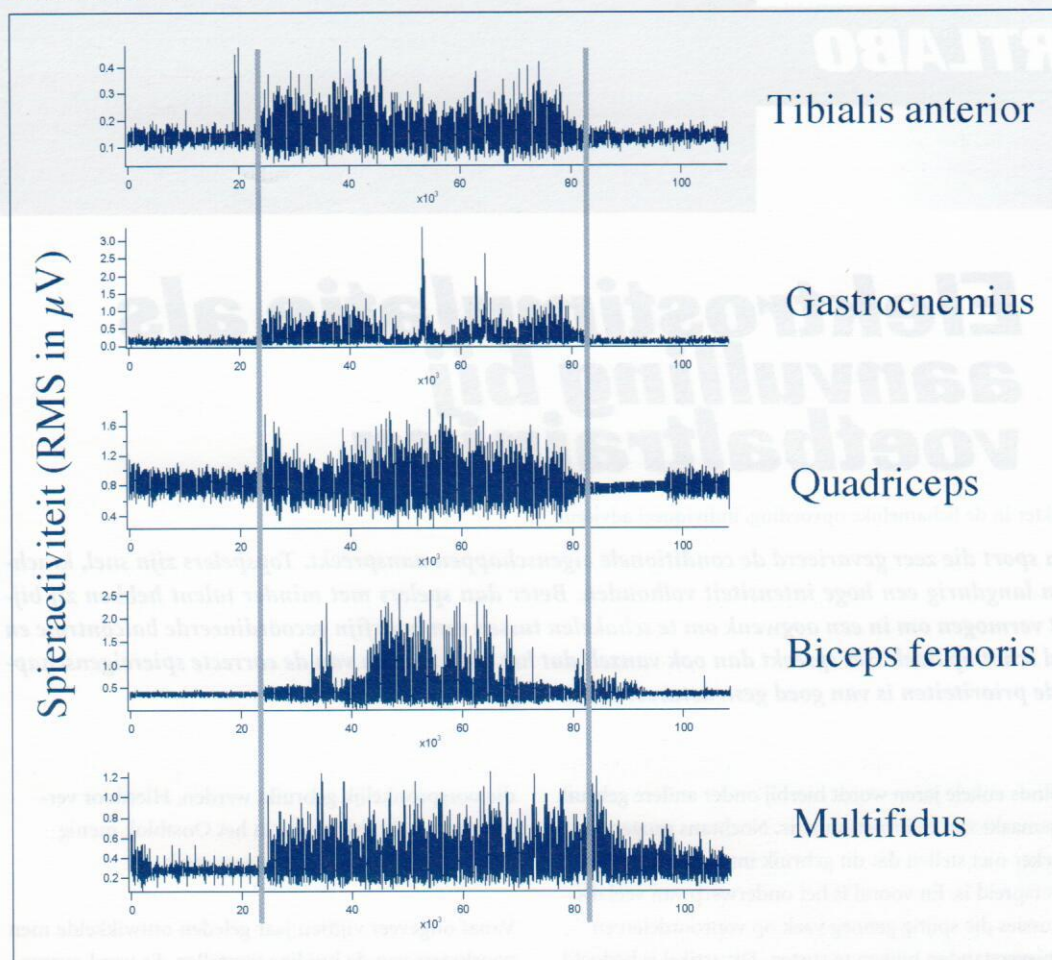
Het is ook duidelijk dat het vinden van al dan niet positieve effecten op spierkracht afhankelijk zullen zijn van het soort vibratietrainingsprogramma, nl. het volume en de intensiteit (zie supra). Tot op heden bestaan er nog geen standaard programma's voor bijvoorbeeld voetballers. Ervaring en onderzoek zullen hierin meer duidelijkheid moeten scheppen.

Deze kritische bedenkingen beletten ons niet het mogelijke potentieel van vibratietraining bij voetballers te onderlijnen. Hierbij kan vibratietraining niet zozeer gezien worden als een vervanging van de conventionele krachttraining maar als een aanvulling en variatie erop. Deze nieuwe, niet uitputtende en veilige trainingsprikkels kan de spelers extra motiveren.

Bovendien kan vibratietraining tijdens een revalidatieperiode (vb. na een operatie) bijdragen tot het behoud of het opnieuw veilig opbouwen van kracht. Als gevolg van een verbeterde doorbloeding tijdens vibratie kan het revalidatieproces versnellen bij allereerste letsels. Bovendien wordt aangenomen dat door het uitvoeren van oefeningen met de spieren in gerekte toestand tijdens vibratie de flexibiliteit aanzienlijk kan verhogen. Voldoende flexibiliteit is ook bij voetballers een belangrijke factor ter preventie van letsels. Tot slot kan vibratie aan een frequentie van 50 Hz al liggend op het platform aangeraden worden als massage en ontspanning na een zware training. Voetballers en vibratietraining: een rage of een veelbelovende trainingsmethode? Laat het een kans krijgen... toekomstig onderzoek en de ervaringen van trainers en sporters zullen het verder uitwijzen.



Figuur 1: Stijging in spieractiviteit in verschillende spieren tijdens vibratie in high squat aan 35 Hz (tussen 2 verticale lijnen). FLOK, KULeuven



Onderzoek heeft bewezen dat tijdens lokale vibratie vooral de snelle spiervezels aangesproken worden en de reflexactiviteit verbeterd wordt. Of op dit vlak vibratietraining een meerwaarde kan bieden ten opzichte van de klassieke trainingsvormen blijft een vraag voor verder onderzoek.

De kritische bedenkingen beletten niet het mogelijke potentieel van vibratietraining bij voetballers te onderlijnen. Hierbij kan vibratietraining niet zozeer gezien worden als een vervanging van de conventionele krachttraining maar als een aanvulling en variatie erop. Deze nieuwe, niet uitputtende en veilige trainingsprikkels kan de spelers extra motiveren.

Tabel 1: Voorbeeld van één vibratietraining.

Oefening (houding en spiergroep zie poster)	Sets/ duur	Frequentie/Amplitude	Uitvoering
Opwarming			
Calves	1 x 30 seconden	35 Hz / Low	statisch
Deep squat	1 x 30 seconden	35 Hz / Low	statisch
Oefengedeelte (30 seconden rust tussen oefeningen)			
High squat	2 x 30 seconden 1 x 60 seconden 2 x 30 seconden	35 Hz / High 35 Hz / High 35 Hz / High	statisch dynamisch: traag statisch
Calves	2 x 30 seconden	40 Hz / High	statisch
Deep squat	2 x 30 seconden 1 x 60 seconden 2 x 30 seconden	35 Hz / High 35 Hz / High 35 Hz / High	statisch dynamisch: verend statisch
Biceps curl (banden)	1 x 45 seconden	35 Hz / High	statisch
High squat op 1 been	1 x 30 seconden 1 x 30 seconden	40 Hz / Low 40 Hz / Low	statisch dynamisch: traag
Wide stance squat	1 x 45 seconden	40 Hz / Low	statisch
Lunge	1 x 30 seconden	35 Hz / High	statisch
Shoulder press	1 x 30 seconden	35 Hz / Low	dynamisch: traag
Abdominals	1 x 45 seconden	30 Hz / Low	statisch
Cooling down			
Quadriceps massage	1 x 60 seconden	50 Hz / High	dijen op platform
Calves massage	1 x 60 seconden	50 Hz / High	kuiten op platform



Elektrostimulatie als aanvulling bij voetbaltraining

Paul Ponnet, dokter in de lichamelijke opvoeding, individueel adviseur

Voetbal is een sport die zeer gevarieerd de conditionele eigenschappen aanspreekt. Topspelers zijn snel, krachtig en kunnen langdurig een hoge intensiteit volhouden. Beter dan spelers met minder talent hebben zij bijvoorbeeld het vermogen om in een oogwenk om te schakelen tussen een haarfijn gecoördineerde balcontrole en een snoeihard schot op doel. Het spreekt dan ook vanzelf dat het ontwikkelen van de correcte spiereigenschappen één van de prioriteiten is van goed gestructureerde training.

Sinds enkele jaren wordt hierbij onder andere gebruik gemaakt van elektrostimulatie. Nochtans mogen we zeker niet stellen dat dit gebruik intussen algemeen verspreid is. En vooral is het onderwerp van veel discussies die spijtig genoeg vaak op vooroordelen en misverstanden blijken te rusten. Dit artikel is bedoeld om, los van al te technische details, aan de lezer een beeld te schetsen van eventuele mogelijkheden en beperkingen.

De geschiedenis van elektrostimulatie

Lang voordat er sprake van was om het in functie van sporttraining te gebruiken bestond elektrostimulatie al bij klinische toepassingen. Vooral dan met het oog op het herstel van de spieren, bij behandeling van krampen en om pijn te helpen behandelen.

Vermoedelijk al van in de jaren '60 van vorige eeuw werd er ook in het kader van spierkrachttraining druk met elektriciteit geëxperimenteerd in de landen van het voormalige Oostblok. Uit getuigenissen van na de val van de 'muur' blijkt dat dit aftasten van de menselijke grenzen niet zelden tot ernstige kwetsuren kon leiden. Uitwendige en inwendige brandwonden, scheuren van pezen en spieren, en zelfs afrukken van het bot bleken tot het risico van het vak te behoren.

Sinds het begin van de jaren '70, en waarschijnlijk ook mee ondersteund door de kennis van wetenschappers die overliepen, vond het principe ook in het Westen ingang in de sportbegeleiding. Weliswaar veel voorzichtiger aangepakt. De voornaamste verbetering kwam er door het feit dat men volledig ging afwijken van de extreme hoge elektrische spanningen

die oorspronkelijk gebruikt werden. Hierdoor verminderden de risico's die in het Oostblok menig drama hadden veroorzaakt zeer sterk.

Vanaf ongeveer vijftien jaar geleden ontwikkelde men voorlopers van de huidige toestellen. Er werd overgestapt op toepassingen die gebruik maken van lage spanningen (minder dan 1 milliampère). Hierdoor worden risico's op brandwonden en ernstige kwetsuren vermeden. Het ergste wat de gebruiker op vandaag kan overkomen zijn lokale ongemakken van overprikkelen wanneer er onaangepaste programma's ingezet worden.

Waarheden, halve waarheden en onwaarheden

Er zijn meerdere fabrikanten die toestellen voor elektrostimulatie in de sporttraining op de markt hebben. De kostprijs schommelt op dit ogenblik tussen ongeveer € honderdvijftig en € negenhonderd. En het is zeker niet zo dat men zich de duurste modellen moet aanschaffen om ook de beste toestellen te hebben. De meest betrouwbare merken hebben een gamma dat progressief duurder wordt naarmate het toestel meer programmamogelijkheden heeft. Maar niet elke gebruiker heeft noodzakelijk alle programma's nodig. Zoals bij elke nieuwe technologie heeft het ook hier weinig zin om het systeem in de training op te nemen omdat het nu eenmaal trendy is. Het gebruik ervan is maar zinvol als het een meerwaarde kan geven. Als men er beter of vollediger kan door trainen.

Het komt sommige fabrikanten goed uit dat het idee de ronde doet alsof elektrostimulatie de krachttraining zou kunnen vervangen. En dat is niet correct.

Laat er nochtans geen enkele twijfel over bestaan: oordeelkundig toegepaste elektrostimulatie kan het effect van training beduidend ondersteunen, en vaak ook versterken, maar de training als dusdanig vervangen zou wat teveel van het goede zijn. Trouwens de correcte combinatie van training en elektrostimulatie blijken de beste resultaten te geven.

Beoordeling van het nut van elektrostimulatie

Zoals we al zegden werd het systeem van elektrostimulatie al veel langer in de kinesitherapie gebruikt dan in de trainingswereld. Oorspronkelijk was het de bedoeling om het herstel te bevorderen van gekwetste of geatrofieerde spieren. Soms ook om het herstel van blauwe plekken of zwelling te versnellen. En er zijn ook toepassingen om lokale pijn te bestrijden via hetzelfde principe dat in acupunctuur toegepast wordt.

De bedoelingen waarmee het in de sporttraining gebruikt wordt kunnen globaal in twee grote groepen omschreven worden: herstel of stimulatie. Met andere woorden het aanmoedigen van processen die het trainingseffect versterken of corrigeren. Het is bekend dat elektrostimulatie een invloed kan hebben op de doorlaatbaarheid van het membraan (omhulsel) van spiercellen en op de aanmaak van capillairen (kleine bloedvaatjes). Hierdoor kan de opname van zuurstof en van voedingsstoffen sneller gebeuren en verbetert de verwijdering van afvalstoffen. Zo wordt globaal het herstel na trainingen en wedstrijden versneld.

Maar zonder enige twijfel verwacht de gebruiker het voornaamste effect op niveau van de functionaliteit van de spier. Spieren die krachtiger, explosiever, sneller of preciezer werken. En hier biedt elektrostimulatie een herkenbaar toegevoegde waarde aan de klassieke krachttraining. Trainers kampen vaak met het probleem om de kracht die opgebouwd werd in de krachtzaal ook daadwerkelijk door de spelers te doen omzetten in de productie van meer power bij de specifieke voetbalbewegingen. Zoals bij loopversnellingen, schijnbewegingen, richtingsveranderingen, springen, koppen en op doel trappen. De oorzaak hiervan is dat de spiervezels bij het voetballen niet op dezelfde manier aangesproken worden als dit bij krachttraining het geval is.

Bij klassieke krachttraining geeft het zenuwstelsel op een vrij onregelmatige manier signalen aan de spieren. Soms wat sterker, soms wat langer, soms wat explosiever. In het geval van elektrostimulatie zijn die signalen veel regelmatiger. Hierdoor verbetert de coördinatie en de economie van de samentrekkende spier. Elektrostimulatie zal dus niet de kracht van de spier als dusdanig verhogen, maar er wel voor zorgen dat het systeem leert om efficiënter met de beschikbare kracht om te gaan.

De toegevoegde waarde bij training

Elektrostimulatie, zoals ze in de sport door u en mij kan toegepast worden, werkt volgens een systeem waarbij elektroden op de correcte plaatsen op de huid worden gekleefd. Wees gerust, de betere fabrikanten leveren er een duidelijke handleiding bij. Vervolgens geeft de gebruiker het toestel de opdracht om één van de vooraf opgeslagen programma's uit te voeren. Goede toestellen bieden de gevorderde gebruiker ook mogelijkheid om zelf programma's vast te leggen. Maar ook hier geen paniek: een goede handleiding helpt u. Het toestel stuurt via de elektroden prikkels naar de zenuwbanen die op hun beurt de stroom naar de spieren geleiden. Het gevolg is een samentrekking.

Tot hier zal de aandachtige lezer weinig onderscheid gemerkt hebben met de manier waarop een spier werkt door ze willekeurig, zonder gebruik van één of ander toestel, samen te trekken. Wanneer we onze spieren willen inzetten om een beweging uit te voeren zoals springen of een bal trappen bijvoorbeeld zijn het onze hersenen, en niet een toestel, die de impuls (stroom) naar de zenuwbanen brengen die op hun beurt de spier aanzetten tot samentrekken. Onze hersenen hebben de mogelijkheid om bij elke nieuwe beweging kleine of grote aanpassingen aan het bevel tot actie te doen. Naarmate de coördinatie moeilijker is of naarmate de vermoeidheid toeneemt, zullen die bevelen onregelmatiger worden.

Onregelmatige bevelen veroorzaken storingen in de technische uitvoering en in de economie waarmee de kracht wordt ingezet. Toestellen voor elektrostimulatie geven geen onregelmatige bevelen. Zij voeren uit wat het programma zegt. Hierdoor trekt de spier bij elke prikkel op nagenoeg identieke wijze samen. Bij elke nieuwe samentrekking zoekt de spier naar de meest optimale timing en inzet van de ingeschakelde motorische eenheden. Na zekere tijd wordt de samentrekking optimaal gecoördineerd en zal het eindresultaat een stabielere en meer economische manier van krachtproductie zijn.

Toepassingen voor de topspeler

Volgens het niveau van de spelers, het aantal malen per week dat er getraind wordt, de periode in het seizoen (voorbereiding of wedstrijdperiode) en volgens de wijze waarop elke speler afzonderlijk op de prikkels reageert, zijn er in voetbal tal van nuttige toepassingen voor elektrostimulatie.

Elektrostimulatie biedt een herkenbaar toegevoegde waarde aan de klassieke krachttraining. Trainers kampen vaak met het probleem om de kracht die opgebouwd werd in de krachtzaal ook daadwerkelijk door de spelers te doen omzetten in de productie van meer power bij de specifieke voetbalbewegingen.

Oordeelkundig toegepaste elektrostimulatie kan het effect van training beduidend ondersteunen, en vaak ook versterken, maar de training als dusdanig vervangen zou wat teveel van het goede zijn. Trouwens de correcte combinatie van training en elektrostimulatie blijken de beste resultaten te geven.



Topspelers trainen tot meermaals per dag en hun wedstrijdseizoen is keihard. Zij functioneren het best als zij enerzijds zeer snel herstellen van geleverde inspanningen en anderzijds krachtig en explosief zijn in competitie.

Capillarisatie

Naar herstel zijn er drie momenten waar elektrostimulatie een waardevolle aanvulling van de training kan zijn. Vooreerst in de voorbereidingsperiode via het principe van capillarisatie. Een principe dat als volgt werkt. Men prikkelt de spieren waardoor er een verhoogde bloedtoevoer ontstaat. Om die te verwerken gaat het netwerk van kleine haarvaatjes (capillairen) rond de spier zich uitbreiden. Als gevolg komt er een betere stofwisseling; meer en snellere aanvoer van brandstof en snellere afvoer van afvalstoffen. Dit leidt tot sneller herstel van de intervalspanningen tijdens de wedstrijd en een beter algemeen herstel na trainingen en wedstrijden.

Cooling down

In de tweede plaats kan elektrostimulatie nuttig zijn als steun bij momenten van cooling down. Programma's van geringe intensiteit stimuleren de bloedtoevoer naar de spieren waardoor zuurstof voor herstel aangevoerd wordt en afval meegenomen wordt.

Hersteltraining

Tot slot kan elektrostimulatie ook een belangrijke rol spelen in de hersteltrainingen. Door elk type van vezel even te prikkelen, maar totaal niet uit te putten, wordt de geleidingssnelheid van de zenuwbanen hersteld en stimuleert men de opbouw van energiebronnen in de spiervezels.

Functioneel spiergebruik en krachttraining

De andere toepassingen van elektrostimulatie in voetbal zijn te situeren op gebied van kracht en het functionele spiergebruik. Bij goed getrainde atleten kan het effect van krachttraining nog vergroten door de actieve training gelijktijdig met elektrische spierprikkeling te doen. Nochtans is dit een methode die zeker niet voor beginners is weggelegd. Wat wel door elk niveau kan toegepast worden is het systeem van zogenaamde potentiatie.

Het principe hiervan bestaat erin het juiste type spiervezels te gaan activeren voor elke specifieke taak en met een specifieke samentrekkingssnelheid. Vooral bij het activeren van de snelle, explosieve, vezels is dit een aanwinst bij krachttraining. Men activeert tijdens een opwarming via elektrische weg eerst de specifieke vezels, en daarna gaat men ze explosief belasten in de krachttraining. Het voordeel is dat de vezels nog relatief 'fris' zijn op het ogenblik dat ze de zware lasten te torsen krijgen. Bovendien zijn ook de 'juiste' vezels actief waardoor de coördinatie en de efficiëntie verbetert.

Een andere belangrijke toepassing van dit principe van potentiatie situeert zich in wedstrijdomstandigheden. Nu hebben spelers op de bank vaak de zeer moeilijke opdracht om optimaal opgewarmd te zijn bij een invalbeurt. Vooral het explosieve systeem is zelden optimaal klaar om vanaf de eerste seconde te renderen. Elektrisch stimuleren van de snelle vezels maakt dat het systeem er niet alleen klaar voor is, maar beperkt ook de kans dat de eerste sprint of de eerste tackle meteen een kwetsuur zou opleveren.

Toepassingen voor de recreatief competitieve speler

Spelers die slechts één of tweemaal in de week trainen kunnen ruim even veel nut hebben van elektrostimulatie als topspelers. Door een tijdsgebrek worden in die situaties de trainingen vaak beperkt tot de essentie. Wat betekent dat niet zelden de opwarming en de cooling down beperkt worden, of soms helemaal weggelaten. Als men in dergelijke situatie een drietal maal per week een stimulatieprogramma van lage intensiteit uitvoert met het oog op verbeterde capillarisatie, en dus ook verbeterde zuurstof- en energietoevoer, gaan niet alleen de prestaties verbeteren maar vooral de blessuregevoeligheid zal sterk verminderen.

Tot slot

Neen, een wondermiddel dat de training kan vervangen is elektrostimulatie zeker niet. Maar een welgekomen aanvulling ervan zeker wel. Het gebruik is zeer individueel en het loont de moeite om naast het lezen van de commerciële uitleg die de fabrikanten meegeven ook steeds grondig na te denken met welk doel u het in welke omstandigheden wilt gebruiken. De aanbevolen frequenties en intervalduur die op de bijsluiters van de toestellen meegegeven worden zijn gebaseerd op gemiddelde richtwaarden.

Misschien zijn die waarden niet optimaal voor uw metabolisme. Experimenteer voorzichtig een beetje in de richting van wat langer of wat korter prikkelen, en vergelijk altijd met uw gevoel van spiercomfort en de al dan niet toegevoegde waarde bij de training. Geef u zelf de tijd om progressief het toestel te leren gebruiken. Het is beslist de moeite waard.





Basisprincipes van krachtraining

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

De hieronder voorgestelde methode van krachtraining wordt de methode met contrast van lasten of de Bulgaarse methode genoemd. Ze staat bekend voor haar doeltreffendheid bij de verbetering van de explosieve kracht, een kwaliteit die onontbeerlijk is in het moderne voetbal. Ze koppelt krachtoefening aan een dynamische oefening en betreft daar dezelfde spiergroepen bij. De krachtoefening bestaat uit 8 - 10 herhalingen met een last die overeenkomt met 60 - 80 % van de maximale kracht van de speler. Na een recuperatie van 1 à 2 minuten wordt de dynamische oefening uitgevoerd met de hoogst mogelijke snelheid.

De oefening maakt gebruik van lichte lasten (lasten < 50 %, bijvoorbeeld een zandzak, een zware oefenbal, ...), van het lichaamsgewicht of van het gewicht van segmenten. Het aantal herhalingen schommelt gewoonlijk tussen 10 en 20. Het aantal mag niet te groot zijn anders neemt de snelheid op het einde van de reeks te veel af. Na een rustpauze van 2 à 3 minuten kan er een tweede reeks van de beide oefeningen worden uitgevoerd. Naargelang van het trainingsniveau kunnen er 2 à 5 oefeningenreeksen voor dezelfde spiergroep worden uitgevoerd.

Het doel van de krachtoefening is dubbel. Op lange termijn doet ze de maximale kracht van de betrokken spieren toenemen. Op korte termijn doet ze gedurende 1 à 3 - 5 minuten het maximale vermogen van de spier toenemen. Dat fenomeen, dat goed gekend is bij fysiologen, wordt 'potentiëring van postactivering' genoemd. Als de oefening voorafgegaan wordt door contracties met 'kracht', zorgt ze voor snellere contracties dan wanneer ze wordt uitgevoerd na een lange periode van musculaire rust (Duchateau, 1981). Het is dus de bedoeling van de methode met contrast van lasten om dat potentiëeringsmechanisme aan te wenden om snellere bewegingen te kunnen maken en daardoor de aanpassingscapaciteit van de spier voor het teweegbrengen van snelle contracties te vergroten.

Opeenvolging van kracht- en techniekoefeningen

Enkele jaren geleden is men op het idee gekomen om een technische oefening te koppelen aan de methode met contrast van lasten. Die volgt dan op de dynamische oefening en zet dezelfde spiergroepen als de vorige oefeningen in. Volgens sommige trainers zorg-

de de toevoeging van een technische oefening voor een betere overdracht van kracht naar de specifieke bewegingen van de sporttak. Hoewel ons dat utopisch lijkt en trouwens nooit is aangetoond, houdt de integratie van een technische beweging in een oefeningenreeks voor spierversterking zoals we al zegden toch een aantal voordelen in.

Voorbeelden van oefeningenreeksen

Ter illustratie tonen we hieronder enkele oefeningenreeksen. Sommige ervan werden ter gelegenheid van een spiertrainingsopleiding van de Europese interregionale pool voor sport voorgesteld door J.P. Egger, atletiektrainer en sportdokter van verschillende sportclubs, waaronder voetbalclub Olympique Marseille. De voorgestelde oefeningenreeksen vormen geen volledige lijst op zich, maar elke trainer kan er op basis van zijn eigen inspiratie andere uitwerken, waarbij hij zich echter wel aan de hierboven vermelde criteria moet houden. Elke oefeningenreeks moet in 2 reeksen van telkens 5 herhalingen met een recuperatie-interval van 2 à 3 minuten worden uitgevoerd.

Als de trainer dat wenst, kunnen bepaalde technische oefeningen verschillende keren worden herhaald (2 reeksen van 3 herhalingen). Elke sessie moet bestaan uit 5 tot 8 oefeningenreeksen, waarbij ervoor moet worden gezorgd dat de benen, de armen en de romp afwisselend aan bod komen. Tijdens een voetbalwedstrijd komen de verschillende contractiemodaliteiten voor (statische, geconcentreerde, excentrieke, gecombineerde). Men moet ze dus ook in de gebruikte oefeningen kunnen terugvinden. De lasten en de intensiteit van de oefeningen moeten afgestemd zijn



op de fysieke ontwikkeling van de jonge speler. Het is ook aan te raden om regelmatig de buik- en rugmusculatuur te trainen door enkele specifiek oefeningen in de opwarming op te nemen.

Oefeningen

Musculatuur van de benen (figuur 1) (verticale impulsen)

Statische contractie (rugleuning zonder stoel) gedurende ongeveer 30 seconden. Die kan worden geïntensifieerd door een last (zandzak, partner, ...) op de dijen van de speler aan te brengen. Sprongen op kistjes van 20 tot 60 cm hoog, gevolgd door sprongen over 5 – 6 horden. Kopbal naar een doel vanuit een pass.

Musculatuur van de benen (figuur 2) (verticale impulsen)

Verticale sprongen waarbij er één voet op een bankje steunt (20 keer van been veranderen). De oefening kan geïntensifieerd worden door het bankje te verhogen tot de dij zich in horizontale stand bevindt. De springpassen moeten zo groot mogelijk zijn (20 x). Schot naar het doel vanuit een pass.

Musculatuur van de benen (figuur 3) (horizontale impulsen)

Flexie-extensie van een been (10 x per been). De oefening kan geïntensifieerd worden door een half-zware last (halters, zandzak) op de schouders te leggen. De rug moet zo verticaal mogelijk worden gehouden. Hinkelen (10 x per been). Pass naar een doel of een partner.

Musculatuur van de benen (figuur 4) (laterale impulsen)

Laterale alternatieve flexies van de benen (10 x per been). De oefening kan geïntensifieerd worden door een lichte last (halters, zandzak) op de schouders te leggen. De rug moet zo verticaal mogelijk worden gehouden. Zigzagsprongen in hoepels of cirkels die op de grond zijn getekend (20 x). Speel met de afstand tussen de hoepels of de cirkels om op het tempo dan wel de amplitude van de impulsen te oefenen. Slalom, gevolgd door een schot naar het doel.

Musculatuur van de kuit (figuur 5)

Extensies van de enkels met een partner op de schouders (10 x). Leg een plankje van 2 – 3 cm onder de voetzool van de speler. Sprongen met de voeten tegen elkaar en de armen gestrekt (20 x). Zorg dat de hiel niet tegen de grond komen. Duik en kopbal naar een doel vanuit een pass.

Musculatuur van de armen en de romp

Statische contractie bij voorwaartse val met opgeheven armen (10 – 15 sec.). De borst moet ongeveer 15 – 20 cm van de grond verwijderd zijn. Een zware oefenbal (1 à 2 kg) tegen de muur gooien (10 x). De inworp zo lang mogelijk maken.

Musculatuur van de armen en de buik

Pompen (10 – 15 x). Verhoog de steun van de handen als de oefening te moeilijk blijkt te zijn. De romp oprichten (10 x) en gelijktijdig een zware oefenbal gooien (1 à 3 kg). Zet de voeten van de speler indien nodig vast en zorg ervoor dat zijn benen gebogen blijven tijdens de oefening. De zware oefenbal ter hoogte van de borst houden. Kopbal naar een doel waarbij de voeten op de grond blijven en er veel kracht wordt gebruikt.

Musculatuur van de romp en de armen

De romp oprichten tot ze zich in horizontale stand bevindt (10 x). Gebruik het lichaamsgewicht of een lichte last die in de nek wordt gelegd. Gooi de zware oefenbal zo hoog mogelijk verticaal de lucht in vanuit hurkzit (10 x). Zorg dat de benen volledig gestrekt zijn op het moment dat de bal in de lucht wordt gegooid. 10 m naar voor schieten met de bal, gevolgd door een schot naar het doel.

Voor meer informatie:

Cometti, G. Football et musculation. Actio
Bibliport, Joinville-le-Pont (1995)

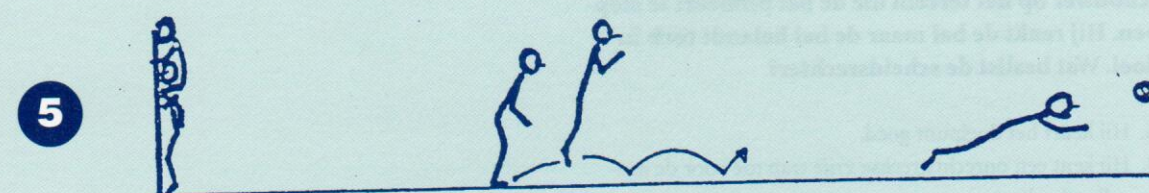
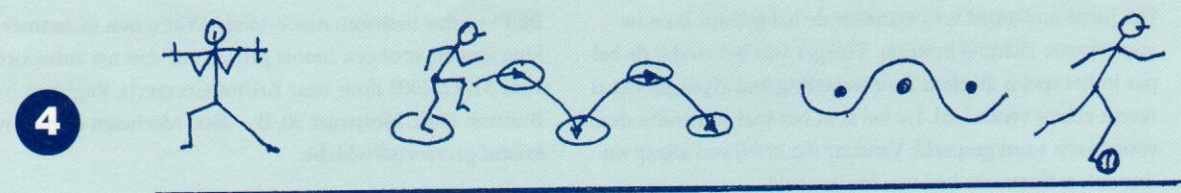
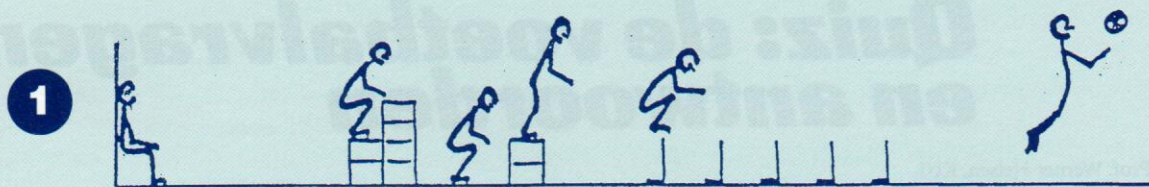
Duchateau J. La spécificité du renforcement musculaire. In : Thépaut-Mathieu Ch., Miller Ch., Quièvre J. (ed.). Entraînement de la force. Spécificité et planification. Les cahiers de l'INSEP, 21, 371 p. (1997)

Fleck S.J. en Kraemer W.J. Designing resistance training programs. Human Kinetics, Champaign, IL, 273 p. (1997)

Thépaut-Mathieu Ch., Miller Ch., Quièvre J. (ed.). Entraînement de la force. Spécificité et planification. Les cahiers de l'INSEP, 21, 371 p. (1997)



Voorbeelden





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 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?

Antwoord C is de juiste oplossing. Bij het opzettelijk spelen van de bal met de hand, is de plaats van de overtreding gelijk aan de plaats waar het contact tussen de hand en de bal is tot stand gekomen. Dit is dus net buiten het strafschopgebied. Er zal dan ook een directe vrije schop volgen op de plaats waar de bal met de hand werd geraakt.

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

Het juiste antwoord is C, wanneer de bal getrapt is en in voorwaartse richting beweegt. Vroeger was het zo dat de bal pas in het spel is als deze 1 omwenteling had afgelegd. Dit is recent echter veranderd. De bal is in het spel van zodra deze voorwaarts werd gespeeld. Vandaar dat er bij een aftrap nu dus ook rechtstreeks kan worden gedoeld.

Vraag 29. Een aanvaller komt in een 1 tegen 1 situatie met de keeper. Hij omspeelt de keeper, en trapt de bal in het lege doel. Er komt echter een toeschouwer op het terrein die de bal probeert te stoppen. Hij raakt de bal maar de bal belandt toch in doel. Wat beslist de scheidsrechter?

- A. Hij keurt het doelpunt goed.
- B. Hij kent een onrechtstreekse vrije trap toe voor de aanvallende ploeg.
- C. Hij geeft een scheidsrechtersbal op de plaats waar de toeschouwer bal raakte.
- D. Hij kent een rechtstreekse vrije trap toe voor de aanvallende ploeg.

Vraag 30. Een scheidsrechter kent een rechtstreekse vrije trap toe, net buiten het strafschopgebied. De keeper stelt onmiddellijk zijn muur op aan de tegenovergestelde paal. Eén van de aanvallers trapt echter spontaan de bal in de ongedekte hoek van het doel en scoort.

- A. Vrijschop hernemen.
- B. Doelpunt.
- C. Vrijschop voor de verdediging op de plaats waar de vrij-schop werd genomen.
- D. Vrijschop voor de verdediging op de plaats waar de vrij-schop werd genomen, en een gele kaart voor de aanvaller die de strafschop nam wegens onsportief gedrag.

En de winnaar van de is: Guy Ringoot uit Dendermonde.

Gefeliciteerd!

Blijf ons dus bestoken met e-mails. Wilt u ook in aanmerking komen voor een mooie prijs, stuur dan uw antwoord vóór 31/12/2003 door naar Kristof Geeraerts, Raghen Business Park, Motstraat 30, B - 2800 Mechelen of mail naar kristof.geeraerts@wkb.be.

Vergeet vooral uw adres niet te vermelden. Wij wensen u alvast veel succes!

De reeks Sportpsychologie

Zweep of achillespees? Over emoties bij competitiesporters



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

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

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



ANTWOORDKAART

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

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

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat: _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Datum: _____

Handtekening: _____

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.