

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

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

16

7e jaargang • Dug-Out nr. 16 • januari 2004
Een samenwerking van de KBVB en Kluwer uitgevers

KLUWER



Hugo Broos: “Er wordt te veel geluld over vermoeidheid”

Futurofoot West-Vlaanderen

De Federale Trainersschool stuurt zijn trainers uit

Letsels aan het mediale collaterale ligament

De maaltijd voor het voetballen: hoe maagproblemen vermijden?

DUG-OUT

NR. 16 – JANUARI 2004



Dug-Out
Uitgave van



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

Hans Saris, Joost Desender, Jean-Marie Decat,
Jean-Marie Sacremans, Frans Masson,
Kristof Geeraerts, Ilse Vaes, Prof. Jacques
Duchâteau, Prof. Romain Meeusen,
Prof. Werner Helsen, Stijn Dom,
André Berwaerts

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 2004
€ 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

© 2004 Kluwer uitgevers

Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever.

De redactie streeft naar betrouwbaarheid van de gepubliceerde informatie, waarvoor ze echter niet aansprakelijk kan worden gesteld.

Vragen staat vrij:

U kan schriftelijk al uw vragen over voetbaltraining voorleggen aan de redactie. Met deze vragen zal zoveel mogelijk rekening gehouden worden bij de inhoudelijke samenstelling van de volgende nummers.

IN DIT NUMMER

Standpunt Hugo Broos: “Er wordt te veel geluld over vermoeidheid” **4**

Reportage De Federale Trainersschool stuurt zijn trainers uit **7**

**Federale
trainersschool** Internationaal trainerscongres in Freiburg **9**

BFC Verzekering burgerlijke aansprakelijkheid **12**

Futurofoot Coördinatieteam West-Vlaanderen **13**

**Dossier
jeugdvoetbal** De jeugdopleiding van Oud-Heverlee Leuven **18**

Voeding De maaltijd voor het voetballen: hoe maagproblemen vermijden **19**

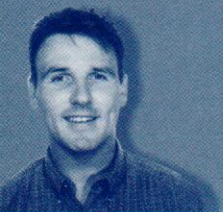
Sportlabo Centre d'évaluation de la performance sportive (CEPS) **22**

Sportgeneeskunde Letsels aan het medicale collaterale ligament (MCL) **24**

Futsal Trainersopleiding FUTSAL België, een testlaboratorium **29**

Dossier Trainer zijn? Stresserend, onzeker, maar leuk bestaan **31**

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



VOORWOORD

Hugo Broos heeft Anderlecht helemaal op het goede spoor gekregen. Zowel in de Belgische competitie als in Europa doet Anderlecht vlot mee. Maar het had anders kunnen lopen, denk maar aan verleden jaar, waar zijn positie als trainer, na de slechte wedstrijd in Panathinaikos, heel wankel werd. Broos wierp het roer om en werkt nu nog enkel volgens zijn eigen principes, zonder compromissen. En sindsdien loopt het als een trein, enkele jongeren werden haast probleemloos in het eerste elftal gedropt en de spelers pakken de punten en trachten het publiek te verwennen. Journalist Hans Saris praatte met Broos over deze plotse ommekeer en zijn ervaringen met Anderlecht.

Eric Le Roy, tot december 2003 technisch coördinator van de jeugdopleiding (- 16 jaar) van La Louvière, koos in januari het ruime sop op en werd technisch directeur opleidingen in Montreal. De Canadezen kwamen onder de indruk van enkele voordrachten en trainingen die Le Roy gaf en nodigden hem uit voor een diepgaand gesprek. Het feit dat hij Belg is, heeft zeker een positieve invloed gehad op hun beslissing. Het Belgisch voetbal is volgens hen een mix van verschillende (voetbal)culturen van onze omliggende landen en beschikt over een goede jeugdwerking. De redactie van Dug-Out sprak met Le Roy net voor hij afreisde naar Canada.

Het Duitse voetbal is niet meer zoals weleer. Internationaal krijgen zowel de clubs als het nationaal team het moeilijk om zich door te zetten. Daarom ontwikkelde de DFB een plan om het huidige talent beter te ontwikkelen en te begeleiden. De DFB voorziet jaarlijks een budget van € +/- 10 miljoen om het plan te realiseren.

Ook de Oostenrijkse bond schreef een plan uit, Challenge 2008, een lang termijn project waarbij een integrale samenwerking mogelijk gemaakt wordt tussen verschillende belangrijke partners, met als kapitaal doel 'een competitief en succesvol nationaal team te ontwikkelen voor het EK 2008', dat samen met Zwitserland zal worden georganiseerd. Eric Abrahams en Jean-Marie Greven waren op de voorstelling en geven tekst en uitleg.

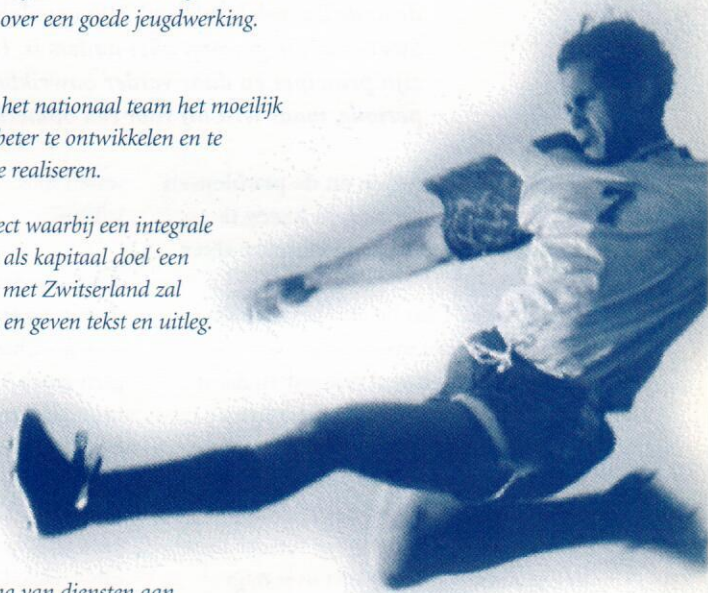
Je hebt als jonge voetballer een lange dag op de schoolbanken achter de rug en rijdt met de fiets naar de voetbaltraining. Je maag knort en op de fiets eet je nog snel een broodje of een hotdog. Maar kan dit wel? Is het verantwoord dat je met een volgepropte maag aan je training be? Kunnen we maagproblemen vermijden door gezond en tijdig te eten? Volgens diëtiste Ilse Vaes draait het vooral rond een goede planning, neem je tijd om te eten.

Het Centre d'Evaluation de la Performance Sportive biedt atleten een uitgebreid gamma van diensten aan. Met het onderzoek en de knowhow van de universiteit kan men op basis van tests de stofwisseling, de hart- en circulatiefuncties, de spieropbouw en de voedselbehoefte van atleten bepalen. We leiden u eens rond in het labo.

Knieproblemen zijn een pest voor voetballers. Door de vele contacten en mogelijke inpakten op de knie ligt een voetballer soms voor maanden in de lappenmand. Prof. Romain Meeusen geeft tekst en uitleg over een veel voorkomend knieletsel bij voetballers, een letsel aan het mediale collaterale ligament.

En uiteraard voorziet Prof. Werner Helsen weer twee vragen waar we onze hersenen mee pijnigen. Stuur ons alvast uw antwoord en u wint misschien een mooi en exclusief Rode duivels T-shirt.

Veel leesplezier



Kristof Geeraerts
Hoofdredacteur



Hugo Broos: "Er wordt te veel geluld over vermoeidheid"

Hans Saris, sportjournalist *Het Nieuwsblad*

Het is stil waar het nooit waait, maar in het Astridpark lijkt een storm alleen maar door een nieuwe te worden opgevolgd. De door zijn lange staat van dienst gelouterde en ervaren Anthuenis werd er uiteindelijk door naar de Rode Duivels 'geblazen'. Zijn opvolger Hugo Broos leerde binnen de kortste keren dat in het Constant Vanden Stock-stadion gewoon alles anders is. Het leidde vorig seizoen bijna tot zijn ontslag. Door terug te keren naar zijn principes en daar verder onwrikbaar aan vast te houden, overleefde Broos niet alleen een heel moeilijke periode, maar wist hij voor een opmerkelijke kalmte te zorgen in de meest rumoerige kleedkamer van België.

Je kende de verhalen en de problemen die je voorganger had. Je kreeg te maken met een totaal verziekte sfeer in de groep?

Hugo Broos: "Daar ben ik aanvankelijk inderdaad te licht overheen gegaan. Ik dacht: Aimé zit er al drie jaar en dat is lang voor een topclub. Nieuwe bezems vegen beter, weet je wel. Maar na vier weken ben ik naar Franky Vercauteren gestapt en heb hem gevraagd: „Wat is dat hier allemaal?" Het enige verschil tussen mij en Aimé was dat er niet over mijn verder functioneren is gestemd, maar er

waren spelers in de groep die dat wel wilden!

Als ik zeg dat de sfeer niet goed was, bedoel ik niet dat er op training of in de kleedkamer gevochten werd, maar het was gewoon geen groep. Ik ben nu zestien jaar trainer, maar zo'n groep heb ik nog nooit gehad. Het toppunt was dat ik voelde dat de mannen met de slechtste invloed enorm veel macht hadden naar buiten toe, via de pers. In de groep kun je iemand uitschakelen door een confrontatie aan te gaan, maar naar buiten sta je machteloos".

En dat leidde vorig seizoen bijna tot je ontslag?

Hugo Broos: "Ja. Na de afgang in Athene en de nederlaag tegen Moeskroen stond de terugmatch op het programma en moesten we naar Charleroi. Dan is het een wet in het voetbal dat indien je die verliest, de trainer op straat staat".

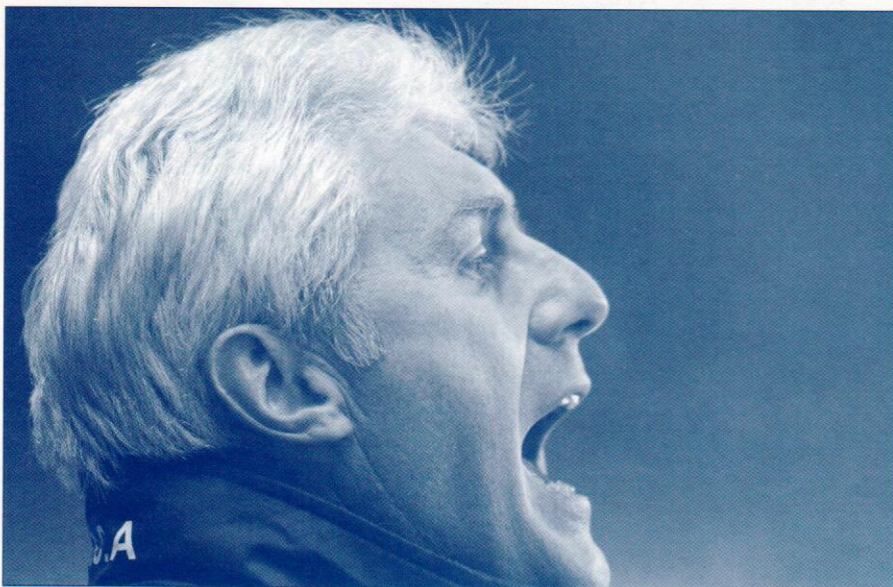
Je kreeg de zaak op de rails door alles om te gooien. Een ingreep waarvan jezelf zei dat je hem veel eerder had moeten doen?

"Dat klopt, maar een aantal jonge jongens waren er eerder wellicht nog niet klaar voor. Mijn probleem was eigenlijk dat ik te maken kreeg met een groep waar ik totaal geen inspraak in had gehad wat betreft de samenstelling. Als je moet beginnen met zes spitsen, krijg je altijd problemen, wie je ook opstelt. Dan ga je op zoek naar compromissen, zet je mensen neer en probeer je in functie van hen een concept uit. Dat duurt zo lang tot je er uiteindelijk zelf het slachtoffer van wordt en dat kan natuurlijk niet. Ik raakte op een punt dat ik zei: als ik dan toch moet sterven, sterf ik met mijn eigen principes.

Panathinaikos werd de ommekeer. Sindsdien loopt het als een trein. Ik werk nog alleen vanuit mijn eigen overtuiging. Dat kan me in andere omstandigheden misschien nog ooit mijn kop kosten, maar daar zal ik me altijd aan houden. Ook al weet je natuurlijk dat je als trainer altijd afhankelijk blijft van de resultaten".



Iemand die leeft voor zijn vak moet drie voetbalwedstrijden per week kunnen spelen (Photonews).



Als ik moet sterven, sterf ik met mijn eigen principes (Photonews).

Jacky Mathijssen zei op deze pagina's dat het voor een trainer van een topclub niet slecht zou zijn eerst eens aan de slag te gaan bij wat kleinere clubs.

Hugo Broos: "Is wellicht inderdaad wel leerzaam, maar ik ben van RWDM direct naar Club Brugge gegaan, van daar naar Moeskroen en nu dus Anderlecht. Misschien zou het beter zijn geweest van RWDM eerst naar Moeskroen te trekken, maar bij Brugge heb ik het toch niet slecht gedaan, dacht ik zo.

Na al die jaren denk je dat je het allemaal wel weet. Tot je bij Anderlecht komt. Hier is alles toch weer anders. Na een wedstrijd voelt iedereen zich geroepen om commentaar te leveren op de tactiek, de wissels, de manier van spelen, waarom dit niet, waarom dat wel? Die ervaring kun je alleen bij Anderlecht opdoen. Ook hoe je op heel die drukte moet reageren. Ik heb in een jaar tijd heel veel geleerd. Nu zou ik veel dingen anders doen dan ik gedaan heb".

Heeft het veranderde medialandschap, het trainersvak niet alleen maar moeilijker gemaakt?

Hugo Broos: "Absoluut. De benadering door de media kan een enorme druk veroorzaken. Vroeger was er ook kritiek, maar nooit in die mate. Het was allemaal, hoe zal ik zeggen, properder. Ik lees nu vaak zaken waarvan ik denk: moet dat nu allemaal? De maatschappij is veranderd. Het voetbal is meegegroeid, maar dan nog.

Iedereen wil tegenwoordig bij Real of AC Milan spelen en het meest gekke salaris verdienen. Dan moet je er ook de negatieve

aspecten bijnemen. Maar als ik de verhalen zie over de minnaressen van onze vrienden van Bayern, Ronaldo, Beckham en zijn Spicegirl, vraag ik me toch af: waarom? Je privéleven moet je buiten het voetbal houden".

Jij bent daar altijd goed in geslaagd.

Hugo Broos: "Omdat mijn vrouw dat ook zo wil. Ze heeft er absoluut geen zin in om in de 'boekskes' te staan en heeft altijd heel beleefd interviews afgewezen. Als je echter een vrouw hebt die ook publiciteitsgeil is, zit je op een heel ander vlak. Je ziet steeds meer vrouwen met een hoog BV-gehalte en dan heb je nog de 'Stud van het Jaar'! Wat heeft dat er in godsnaam nog mee te maken?

Als je daar aan meedoet, kom je automatisch in iets terecht waar je geen vat meer op hebt. Randzaken gaan prevaleren op hetgeen waar het werkelijk om te doen is. Ieder land heeft wel een of meer kranten die daar van leven, maar hier zijn stilaan alle kranten daar aan gaan meedoen.

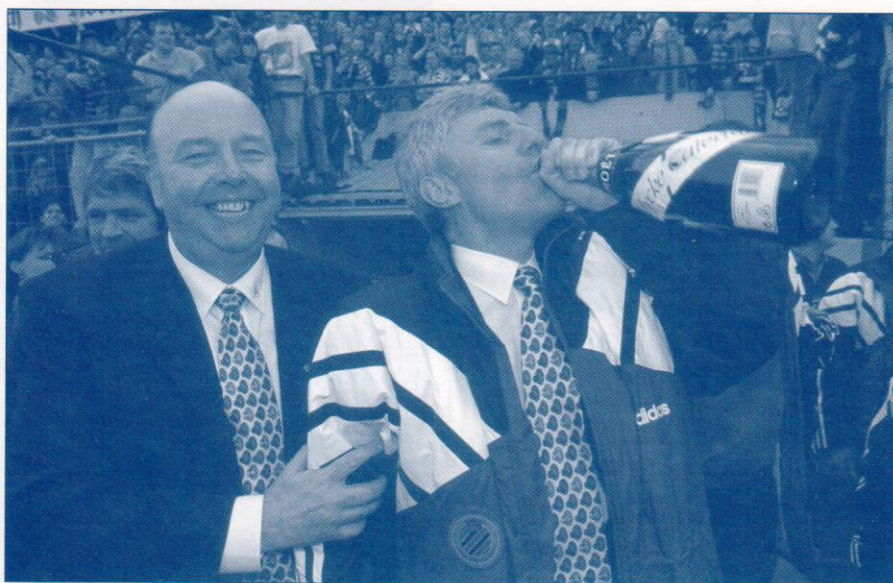
Omdat één krant stijgende verkoopcijfers kon voorleggen, is de rest gevolgd. En ik kan dat best begrijpen. Een krant moet verkopen, maar de tendens gaat voorbij aan de essentie. Je kunt moeilijk nog in vertrouwen met een journalist praten en dat maakt iedereen kopschuw. De relatie wordt zo wantrouwig dat het stilaan ongezond is geworden".

Anderlecht staat op dat vlak altijd in het middelpunt van de belangstelling?

Hugo Broos: "In Brugge heb je er ook wel mee te maken, maar nooit zo erg als hier. Soms heel smerig. In anonieme verklaringen word je afgemaakt en als je dan aan de journalist vraagt wie zoiets vertelt, krijg je te horen: brongeheim! Trond Sollied heeft er in Brugge ook wel mee te maken, maar bij Anderlecht escaleert dat".

Ook door de schuld van de club zelf. Als jij zegt dat je Zetterberg eigenlijk niet kunt gebruiken en de voorzitter haalt hem toch, leg je de basis voor nieuwe problemen!

Hugo Broos: "Natuurlijk. De pers zoekt dat, maar het probleem heeft zich opgelost. Vorig jaar zou ik misschien zijn gaan schip-



Eerst aan de slag gaan bij een kleine club is inderdaad wel leerzaam, maar ik ben van RWDM direct naar Club Brugge gegaan, van daar naar Moeskroen en nu dus Anderlecht. Misschien zou het beter zijn geweest van RWDM eerst naar Moeskroen te trekken, maar bij Brugge heb ik het toch niet slecht gedaan, dacht ik zo (Photonews).



Een krant moet verkopen, maar de tendens gaat voorbij aan de essentie. Je kunt moeilijk nog in vertrouwen met een journalist praten en dat maakt iedereen kopschuw. De relatie wordt zo wantrouwig dat het stilaan ongezond is geworden (Photonews).

peren. Nu weet iedereen dat ik mij aan mijn principes houd".

Voorzitter Vanden Stock zei dat hij het gevoel had dat je je soms niet gelukkig voelde in Anderlecht?

Hugo Broos: "Ik heb hem ook gezegd dat hij gelijk had. Naar aanleiding van de situatie met Zetterberg, na de eerste helft tegen Boekarest, plus het feit dat een aantal spelers in de groep de zaak aan het verzieken was! Er waren momenten dat ik zeker niet gelukkig was. Maar ik heb nooit gezegd dat ik niet graag bij Anderlecht ben. In België kan je nergens beter zijn. Maar je moet leren dat er een aantal negatieve krachten meespelen die het allemaal anders maken".

Wat is voor jou het belangrijkste in je trainingsaanpak. Waar ligt de sleutel tot succes?

Hugo Broos: "Vooral bij de fysieke paraatheid. De evolutie van het voetbal is zo dat je vroeger kon teren op je techniek. Nu moet je de kracht hebben om die techniek 90 minuten te laten zien om zo een match te kunnen beslissen. Perfect voorbeeld is Zinedine Zidane. Fysiek, techniek, inzicht; er is weinig wat hij niet kan. Hij is het prototype van de moderne voetballer. Ik kan van mijn spelers niet eisen dat ze hetzelfde niveau halen, maar wel dat ze er een voorbeeld aan nemen om 90 minuten te presteren.

Daarnaast is de positieve instelling in de groep heel belangrijk. Een ploeg op het veld brengen die altijd gaat voor de overwinning. Vorig jaar waren er een paar die dat niet

meer konden opbrengen. Nu is dat totaal veranderd".

De klacht is vaak: 'vermoeidheid door te veel wedstrijden en te grote prestatiedruk'. Terecht?

Hugo Broos: "Niet echt. Als speler had ik zelf niet liever dan van die 'Engelse weken'. Wanneer ik dat vertel, hoor ik wel eens: 'wat was dat in die tijd'? Wel: met Anderlecht hebben we toen toch vier Europacupfinales

gespeeld en de competitie was hooguit twee wedstrijden minder. Met de nationale ploeg ga je nu een hele week op stage terwijl we destijds in een weekend voor een interland nog met de club speelden. Wat is dan moe?

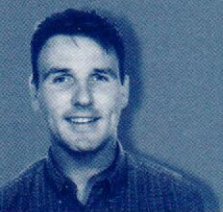
Men bevordert dat verhaal omdat er zoveel over geluld wordt. Je moet met bepaalde dingen rekening houden, maar niet alles direct als vermoeidheid beschouwen. Het kan natuurlijk dat iemand na vier wedstrijden met tussenin nog een lange vliegreis voor een interland, zegt dat hij zich niet fris meer voelt. Maar het kan ook dat iemand die liever niet traint, roept dat hij vermoeid is.

Daarom moet je als trainer zorgen dat je goed omringd wordt door mensen die weten hoe elke speler in elkaar zit. Vanderhaeghe, Hasi of De Boeck hoor ik nooit klagen over vermoeidheid. Anderen zijn constant moe! Dat heeft ook te maken met karakter, opvoeding en manier van leven.

Als je van een kleinere club met een wedstrijd per week naar Anderlecht of Brugge komt en drie keer in de week aan de bak moet, kun je in het begin wel eens vermoeid zijn door de aanpassing. Iemand die leeft voor zijn vak moet echter drie wedstrijden per week kunnen spelen".



Zinedine Zidane is het perfecte voorbeeld van een modern voetballer. Fysiek, techniek, inzicht, er is weinig dat hij niet kan. En bovendien heeft hij de kracht om die techniek 90 minuten te laten zien om zo een match te kunnen beslissen (Photonews).



De Federale Trainersschool stuurt zijn trainers uit

Kristof Geeraerts, Hoofdredacteur Dug-Out

De tweeënveertigjarige Eric Le Roy werd op 5 januari 2004 technisch directeur opleidingen in Montreal en liet alles wat hij in België opbouwde achter, om zich samen met zijn vrouw en twee kinderen in het Franstalige deel van Canada te vestigen. Tot december 2003 was Le Roy technisch coördinator van de jeugdopleiding (- 16 jaar) van La Louvière, lesgever aan de Federale Trainersschool (UEFA-B), coördinator van de Foot-elite opleiding in Wallonië en Brussel en afgevaardigde op het ministerie van sport, waar hij voor het ADEPS de belangen van het voetbal verdedigde.

Le Roy is UEFA-A trainer en behaalde eveneens in Frankrijk een trainersdiploma (Claire Fontaine). Hij heeft reeds veel trainerservaring, die hij opdeed in Union St. Guilloise, Excelsior Moescroen, Braine La Leu en La Hulpe.

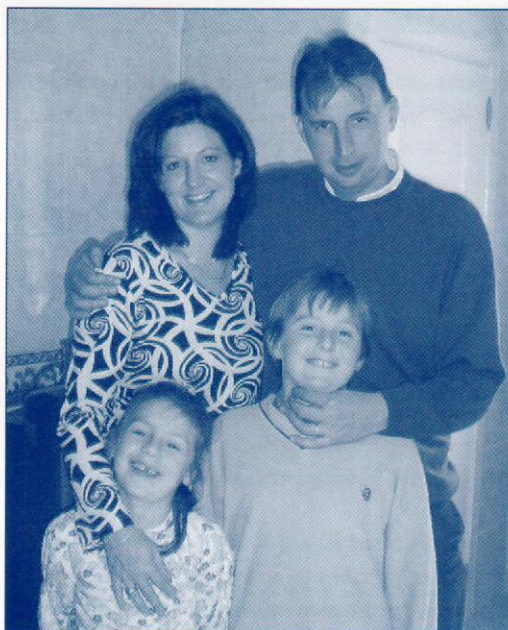
Hoe komt de directie uit Quebec bij Eric Le Roy terecht?

Eric Le Roy: "Ik kreeg van Frans Masson verleden jaar de kans om, samen met Bob Browaey, naar een trainerscongres in Parijs te trekken. Ik ontmoette er een verantwoordelijke van de regio Laval, net naast Montreal (Quebec), die me vroeg om een paar uiteenzettingen en trainingen te geven aan de plaatselijk jeugd.

Uiteraard ging ik graag in op zijn uitnodiging. De plaatselijke voorzitter van Laval was zeer tevreden. Deze man is naast voorzitter van zijn regio ook lid van de voetbalbond in Quebec en stelde me voor aan de voorzitter te Quebec, de heer Maestracci. We ontmoetten elkaar en hij vertrouwde me toe dat de voetbalbond, via de FIFA, op zoek was naar een Technisch Directeur en hij onder de indruk was van mijn voordrachten en manier van trainen.

Bij mijn thuiskomst in Brussel kreeg ik een bericht dat hij wachtte op een officiële kandidaatstelling voor de vacante job. Er bleken echter meer dan 60 kandidaturen te zijn, waardoor ik niet al te veel verwachtte. Maar de heer Maestracci nam contact op met Michel Sablon en met Aimé Jacquet en beiden gaven hem een positief advies.

Op het eind van de rit bleven we met vier kandidaten over. Ik ben naar Montreal vertrokken, waar ik met



De tweeënveertigjarige Eric Le Roy werd op 5 januari 2004 technisch directeur opleidingen in Montreal en liet alles wat hij in België opbouwde achter, om zich samen met zijn vrouw en twee kinderen in het Franstalige deel van Canada te vestigen.

de verantwoordelijken mijn visie en filosofie over voetbal moest uiteenzetten.

Het feit dat ik Belg was heeft zeker een positieve invloed gehad op zijn beslissing. We kennen verschillende culturen en maken een mix van de culturen van de onze omliggende landen. Men is er ook opgetogen over de opleiding van jonge voetballers in België en informeerden naar de werking van een jeugdopleiding in een profclub. Als jeugdcoördinator in La Louvière had ik dus een stap voor. Bovendien was het feit dat ik een opleiding gevolgd heb in Claire Fontaine, Frankrijk, een extra surplus. Zodoende tekende ik een contract voor drie jaar".

Hoe staat het Canadees voetbal er momenteel voor?

Eric Le Roy: "De structuren in Canada zijn reeds uit-





Soccer is in Canada vooral een sport voor de jeugd, een sport die gespeeld wordt op de colleges. Het is er zeer populair omdat het minder ruw is dan American Football en bijvoorbeeld minder duur dan het eveneens populaire ijshockey (Photonews).

gewerkt. In Canada zijn 10 provincies, één daarvan is Quebec. Quebec is enorm groot, 53 x groter dan België. Er zijn 160.000 spelers, waarvan 40 % meisjes zijn en 60 % zijn jongens. Opmerkelijk is ook het aantal dames dat in voetbal geëngageerd is. De omkadering van een team bestaat meestal ongeveer 50 % uit dames.

De 'soccer' is vooral een sport voor de jeugd, een sport die gespeeld wordt op de colleges. Het is er zeer populair omdat het minder ruw is dan American Football en minder duur dan bijvoorbeeld het eveneens populaire ijshockey.

Er bestaan zowel regionale kampioenschappen waar de plaatselijke clubs tegen elkaar uitkomen, als kampioenschappen tussen de verschillende universiteiten. Het is wel zo dat eenmaal de jonge spelers de school verlaten, dat ze ook stoppen met hun sport. Er bestaat immers geen echte prof-cultuur. In Europa wil iedereen in de voetsporen treden van Figo of Zidane. In Canada is dat praktisch onmogelijk. In heel Canada zijn er slechts drie profploegen. Je hebt Toronto, Vancouver en Montreal. Ze spelen mee in de Major Soccer League in de VS en hebben vooral buitenlanders in hun teams. Het voetbal trekt ook niet zo enorm veel toeschouwers. Ik ben twee maal gaan kijken en er waren amper 15000 toeschouwers, wat niet veel is in een stad met 4 miljoen inwoners".

... en de jeugdopleiding?

Eric Le Roy: "In elke provincie is er een instituut waar men een voetbalopleiding heeft. Er bestaan

ook nationale selecties die samen een competitie afwerken. In Montreal is er een Centre Technique National waar de beste voetballers opgeleid worden.

Maar het is opvallend dat 'soccer' vooral voor het plezier wordt gespeeld. Men heeft er niet een echte voetbalcultuur waarin een jongere er van droomt om ooit een professioneel voetballer te worden. En daar ligt nu net de uitdaging, zorgen dat deze cultuur van professionalisme er wel komt. Bij mijn aankomst en tijdens de eerste maanden zal ik de problemen en de mentaliteit moeten leren kennen. De structuur is er al, maar ik merk nog steeds een grote kloof tussen wat op papier staat en wat er in werkelijkheid kan. In Quebec zelf zijn er 10 verschillende regio's. Het zal erop aankomen om eerst de contacten te leggen en te peilen naar de noden en behoeften van de mensen.

De laatste 10 jaar heeft het voetbal een enorme explosie meegemaakt, het ledenaantal is verdubbeld. Daarmee is het de belangrijkste sport in de regio. Wat wel een probleem wordt is dat er onvoldoende terreinen ter beschikking zijn. Zo bestaan er clubs met meer dan 3000 leden".

Wat zijn je doelen?

Eric Le Roy: "Voor mezelf heb ik al een paar doelen vooropgesteld.

1) Realistische doelen

- Uitspitten waarom de jongeren stoppen met voetbal nadat ze van college vertrekken?
- Hoe wordt er momenteel gewerkt bij de senioren en bij de elite? Waarom is er geen of weinig belangstelling voor de seniorenwedstrijden? Hoe kan men professionaliseren?
- In Montreal bestaat geen jeugdopleiding, hoe komt dit en hoe kunnen we dit verhelpen?

2) Filosofie voor een goede jeugdwerking

- Er is een enorm groot potentieel aanwezig van jonge spelers en speelsters, hoe wordt hiermee omgegaan?
- Het aantal spelers is de laatste tien jaar verdubbeld, de accommodatie is niet aangepast. Hoe kan de infrastructuur evolueren zodat er voldoende terreinen zijn.
- De opleiding in België is gerenommeerd en wordt sterk geapprecieerd. Frans Masson heeft op korte termijn reeds veel georganiseerd in België, deze goede mix kan ook in Canada geïmplementeerd worden. Hoe kunnen we het model uit België verwerken in de Canadese cultuur"?

Ik kijk er in elk geval naar uit. Het is een schitterend aanbod en het zal een verrijkende ervaring zijn".



Internationaal trainerscongres in Freiburg

Frans Masson, Directeur Opleidingen Federale Trainersschool

Op het internationale trainerscongres van de DFB in juni werd een nieuw talentontwikkelingsplan voorgesteld om het jonge Duitse voetbaltalent beter te begeleiden en ontwikkelen, zodat het Duitse voetbal zijn plaats op de internationale scène terug kan herwinnen. Willi Ruttensteiner, Technisch Directeur van de Oostenrijkse Voetbalfederatie ÖFB, presenteerde er Challenge 2008, een lang termijn project waarbij een integrale samenwerking mogelijk gemaakt wordt tussen volgende partners: de ÖFB, de Bundseligaclubs, de Oostenrijkse staat, de universiteiten, het onderwijs en het beroepsleven. Eric Abrams en Jean-Marie Greven luisterden aandachtig en geven een samenvatting.



Thema: het talentontwikkelingsplan van de DFB

Frans Masson: "Jörg Daniel, verantwoordelijke van de nationale jeugdelftallen en Michaël Skibbe, adjunct-trainer van het Nationale Duitse elftal, stelden het talentontwikkelingsplan van de DFB. Welke zijn de grote lijnen in de scouting voor het jonge Duitse voetbaltalent?"

Jean-Marie Greven: "Iedere jongere (jongen of meisje), waar hij of zij ook speelt, moet de kans krijgen om gescout te worden door de trainers van het talentontwikkelingsplan van de DFB. Er werden 390 coördinatiecentra in heel Duitsland opgericht zodat alle regio's bereikt kunnen worden. Dit betekent dat 27.000 clubs gevolgd worden en er per coördinatiecentrum ongeveer 70 clubs zijn aangesloten. Dit heeft als gevolg dat de detectie van talent georganiseerd en gestructureerd kan gebeuren.

Er zijn in Duitsland, in de leeftijdscategorie van 11 tot 17 jaar, ongeveer 22.000 voetballers. Zij worden door 1200 gediplomeerde trainers (Uefa-B) opgevolgd. Daarnaast zijn er 29 full-time coördinatoren aangesteld om het project te structureren en inhoud te geven. Het jaarlijkse kostenplaatje voor de DFB bedraagt € +/- 10 miljoen. De opdracht voor de



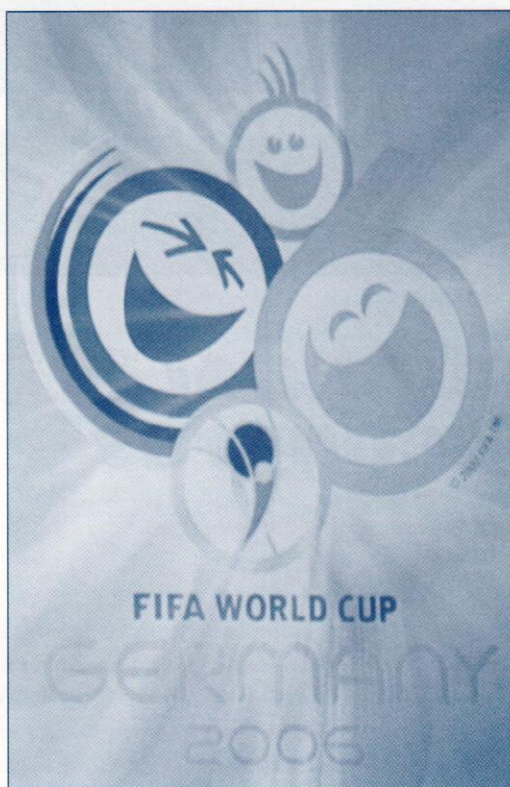
gediplomeerde trainers bestaat uit scouting van wedstrijden en toernooien van de clubs, die behoren tot het coördinatiecentrum.

Wekelijks organiseren zij één extra training voor de geselecteerde jonge talenten. De betere jongeren komen tevens in aanmerking voor teams van de deelstaten of voor de nationale jeugd ploegen. Vermelden we ook dat net zoals in vele andere Europese landen de profclubs in Duitsland verplicht zijn een professioneel jeugdopleidingscentrum te voorzien".

Er zijn in Duitsland, in de leeftijdscategorie van 11 tot 17 jaar, ongeveer 22.000 voetballers. Zij worden door 1200 gediplomeerde trainers (Uefa-B) opgevolgd. Dit groot potentieel van spelers wil men optimaal begeleiden zodat het Duits voetbal terug zijn plaats krijgt op de internationale voetbalkaart (Photonews).

Uiteraard wil Duitsland op de Finale van de Wereldbeker in eigen land een goed figuur slaan (Photonews)

De trends die veel aandacht krijgen bij deze trainingen in de coördinatiecentra zijn de hoge uitvoeringssnelheid, het actief verdedigen, de tactische flexibiliteit, de verschillende aanvalspatronen, de mentale weerbaarheid en een perfecte technische uitvoering.



Frans Masson: Welke ontwikkelingsfilosofie heeft de DFB met jonge talentvolle voetballers?

Eric Abrams: "Eén van de belangrijkste wijzigingen in de visie van de DFB-jeugdopleiding is de aandacht voor de individuele ontwikkeling van de speler (techniekscholing is heel belangrijk)."

In deze nieuwe filosofie wil men de opleiding van jonge creatieve voetballers stimuleren, door ze in krachtige leeromgevingen te plaatsen, met motivatie en spelplezier als belangrijkste elementen. Daarnaast wil men meer aandacht gaan besteden aan de persoonlijkheidsvorming van deze jonge talenten door een aangepaste mentale begeleiding".

Frans Masson: "Kan U ons even iets vertellen over de trainingssinhouden tijdens de selectietrainingen?"

Jean-Marie Greven: "De belangrijkste doelstellingen tijdens de wekelijkse selectietrainingen situeren zich op het vlak van de individuele techniek en tactiek. Uiteraard tracht men hier trainingssessies aan te bieden op een hoger niveau dan de clubtrainingen.

Belangrijk uitgangspunt hierbij is dat men zeer nauwlettend de laatste evoluties en trends binnen het Europese en wereldvoetbal tracht op te volgen zodat de jonge talentvolle spelers klaargestoomd worden voor het voetbal van morgen.

De trends die veel aandacht krijgen bij deze trainingen in de coördinatiecentra zijn de hoge uitvoeringssnelheid, het actief verdedigen, de tactische flexibili-

teit, de verschillende aanvalspatronen, de mentale weerbaarheid en een perfecte technische uitvoering".



Thema: Challenge 2008

Frans Masson: "Wat betekent Challenge 2008 dat door Willi Rutensteiner, Technisch Directeur van de Oostenrijkse Voetbalfederatie ÖFB, werd gepresenteerd?"

Eric Abrams: "Vandaag alles voor morgen" luidt de slogan van ÖFB. Het mag duidelijk zijn dat de Oostenrijkse Voetbalfederatie zeer ambitieuze plannen koestert. Challenge 2008 moet gezien worden als een lang termijn project waarbij een integrale samenwerking plaats vindt tussen de volgende partners: de ÖFB, de Bundseligaclubs, de Oostenrijkse staat, de universiteiten, het onderwijs en het beroepsleven.

Allen streven naar een competitief en succesvol nationaal elftal voor het EK 2008, dat samen met Zwitserland zal worden georganiseerd.

De strategie van het project steunt op volgende peilers:

1. Verbetering van de infrastructuur op alle niveaus;
2. Een uniforme en duidelijke structuur op het vlak van talentontwikkeling;
3. Verbetering van de samenwerking op alle niveaus.

Frans Masson: "Welke zijn de grote objectieven van dit project?"

Jean-Marie Greven: "De objectieven zijn klaar en duidelijk:

1. Streven naar een optimale en individuele begeleiding in de ontwikkeling van jonge talentvolle jeugdinternationals;
2. Kwalificatie voor de Europese eindronden van U-17 en U-19;
3. Deelname van het beloftenteam aan het EK 2006;
4. Continue deelname aan Europese en wereldkampioenschappen vanaf 2008".

Frans Masson: "Kan U ons even uitleggen wat dit project zo uitzonderlijk maakt?"

Eric Abrams: "Het opvallende en tevens unieke gegeven in dit project Challenge 2008 is het brede overlegplatform dat bestaat uit de eerder genoemde maatschappelijke partners, die allen met hun kennis en achtergrond gemeenschappelijk dit objectief willen nastreven en realiseren. Het revolutionaire aspect van dit project is tevens dat men succes nastreeft op lange termijn door nu en de volgende

De Oostenrijkse voetbalbond streeft naar een competitief en succesvol nationaal elftal voor het EK 2008, dat samen met Zwitserland zal worden georganiseerd.



Iedere jongere (jongen of meisje), waar hij of zij speelt, moet de kans krijgen om geschout te worden door de trainers van het talentontwikkelingsplan van de DFB (Photonews).

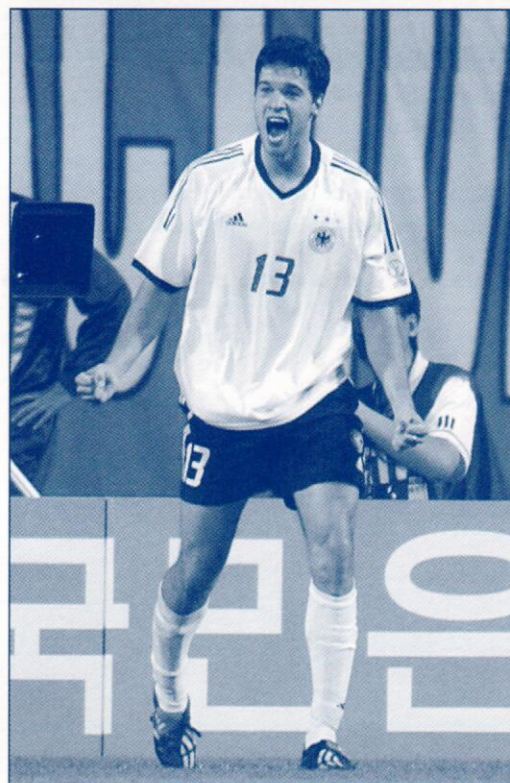
jaren een goede basis te leggen en zo de kortzichtigheid, eigen aan het voetbalbestel, te overstijgen".

Frans Masson: "Waarom wordt er in de voetbalopleiding zoveel aandacht besteed aan het motorische leerproces"?

Jean-Marie Greven: "Niemand moet meer overtuigd worden van de positieve invloed van goede psychomotoriek en coördinatie. Voor verschillende basisvaardigheden wordt een systematische en dynamische techniektraining toegepast. De klassieke aanpak wordt in vraag gesteld en men opteert voor een motorisch dynamisch leerproces. Hierbij wordt aan de jonge spelers 'natuurlijke' variërende oefenstof aangeboden, met een bewegingsverloop dat nooit identiek is.

Men noemt dit gedifferentieerd leren. "Herhalen zonder te herhalen" is de basisregel. De variatie

wordt bekomen door technieken, ondergrond, snelheid, organisatievormen, bewegingen, doelstellingen en materiaal steeds opnieuw aan te passen".



Er zijn in Duitsland, in de leeftijdscategorie van 11 tot 17 jaar, ongeveer 22.000 voetballers. Zij worden door 1200 gediplomeerde trainers (Uefa-B) opgevolgd. Dit groot potentieel van spelers wil men optimaal begeleiden zodat het Duits voetbal terug zijn plaats krijgt op de internationale voetbalkaart (Photonews).

Op <http://www.oefb.at/NR/exeres/6B9F4E10-D692-46FC-B707-78FF4750812E,frameless.htm> of http://sport.austria.gv.at/medien/em08_02_01.htm vindt u meer informatie over Challenge 2008.

Verzekering burgerlijke aansprakelijkheid

Berwaert André, vice voorzitter BFC

Het technisch departement van de KBVB heeft onder leiding van Michel Sablon en Frans Masson een zeer progressief beleid ingevoerd op het vlak van aanwerving en opleiding van trainers. Velen voelden zich geroepen tot deze belangrijke en inspirerende taak en er werd een reglement uitgewerkt om clubs aan te sporen een beroep te doen op dit legertje nieuwe opleiders-trainers.

Wij willen hier een specifiek probleem aankaarten omtrent de verzekering burgerlijke aansprakelijkheid van al deze nieuwe verantwoordelijken.

Hoewel de KBVB, en zelfs de clubs in het kader van een Burgerlijke Aansprakelijkheid club, de aansprakelijkheid van hun medewerkers dekken, hebben deze laatsten er toch alle belang bij om, tegen een zeer redelijke jaarlijkse bijdrage, een contract persoonlijke burgerlijke aansprakelijkheid af te sluiten.

De collectieve contracten die door de onderwijsinstellingen worden afgesloten, zijn hier een mooi voorbeeld van. Zij sporen hun opvoeders immers regelmatig aan zich in te dekken met een persoonlijk contract.

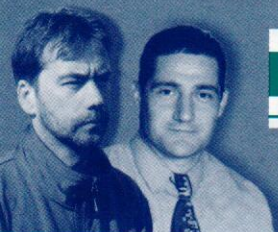
Waarom zouden de clubs daar geen voorbeeld aan nemen? Een jeugdtrainer moet, naast zijn oplei-

dings- en trainingstaak, zijn groep ook nauwlettend in het oog houden. Wat gebeurt er als hij even niet oplet en een kind eruit muist en een ongeval veroorzaakt of zelf het slachtoffer wordt van een ongeval? De persoonlijke aansprakelijkheid van de betrokkene zal ontegenzeggelijk worden ingeroepen.

Door een persoonlijke polis af te sluiten, vermijdt de trainer dat er verhaal op hem kan worden uitgeoefend in het kader van het contract 'BA club' en kan hij ook een beroep doen op de garantie 'rechtsbijstand' om zijn rechten te doen gelden. Deze voorzorgsmaatregel zou alle ploegverantwoordelijken moeten beschermen tegen het feit dat zij in het geding worden betrokken.

Onontbeerlijk dus, vooral in de huidige wereld van eeuwige 'geschillen' en rechtszaken.





FUTUROFOOT



Coördinatieteam West-Vlaanderen

Joost Desender & Jean-Marie Decat

Net zoals in de andere provincies is de taak van het coördinatieteam in West-Vlaanderen in eerste instantie om de kwaliteit en de efficiëntie van de jeugdwerking, aan de basis van de Belgische voetbalpiramide, te verbeteren en te optimaliseren. Dit is een nobele, maar zeker geen eenvoudige taak.

Bekendmaken en informeren

Tijdens de eerste zes maanden stond het bekendmaken van het project Futurofoot centraal. Zo werden de Provinciale comités, Liga's en Verstandhoudingen ingelicht over het plan en de doelstellingen van Dhr. Michel Sablon, technisch directeur van de KBVB.

Tegelijkertijd werden contacten gelegd met de verantwoordelijken van de Provinciale Sportraad en de regionale sportfunctionarissen. Ook SVS (Stichting Vlaamse Schoolsport) en de respectievelijke inspecteurs van het basis- en secundair onderwijs werden geïnformeerd over ons project.

Het enthousiasme, zowel vanuit de Provinciale Overheid, het onderwijs en de clubs was meteen zeer groot, in bijzonder omdat het thema 'Voetbal opleiding en opvoeding' inhoudelijk als rode draad werd benadrukt, waarbij het 'KIND CENTRAAL' staat.

Thema-avonden

Naast het informeren werden ook meerdere thema-avonden georganiseerd. Uiteraard werd het plan Futurofoot steeds nader toegelicht, net zoals de 'Visie en filosofie van de KBVB' t.a.v. het jeugdvoetbal. Momenteel zijn reeds een zeventigtal ploegen betrokken bij het project en werden reeds 80 % van de ploegen op één of ander manier bereikt.

Futurofoot is ook

1. Mentaliteitswijziging

Proberen een **mentaliteitswijziging** in overeenstemming met de Visie van de Federale trainers-school bij jeugdtrainers, jeugdverantwoordelijken, vrijwilligers, ouders ... te ontwikkelen.

Voetbal is maar een SPEL, maar wel het spel bij uitstek om kinderen een sportieve attitude bij te brengen. Voetbal als middel om OPVOEDINGKUNDIGE waarden mee te geven.

Voetbal als middel om OPVOEDINGKUNDIGE waarden mee te geven.

Jonge voetballers opleiden en begeleiden is kinderen opvoeden. Het kind moet zich niet enkel ontwikkelen als voetballer maar in bijzonder als persoon. Dezelfde opvoedkundige waarden zijn ook belangrijk voor de meest talentvolle spelers. Zijn het ook niet toevallig deze talenten die mentaal 'goed in elkaar zitten', die op termijn de stap naar het professioneel voetbal kunnen zetten. Maar hoeveel spelers worden later 'prof'?

Technische en tactisch vaardigheden zijn in de opleiding niet te verwaarlozen. De opvoedkundige en socio-affectieve waarden die de kinderen in hun opleiding bij een club meekrijgen, zijn veel belangrijker.

Welke ouder zou niet tevreden zijn indien zoon of dochter kan en mag voetballen waar voetbalspecifieke vorming gecombineerd wordt met een sportieve en gezonde attitude? (niet roken, anti drugs,.... beleefdheid, respect, orde, tucht,belang van studie en studieresultaten, doorzettingsvermogen). Belangrijke waarden voor heel het leven !

Voetbal een middel en doel om kinderen beter te maken. Voetbalclubs leiden kinderen op naar jonge volwassenen.

2. Mogelijkheden bieden

Kinderen kunnen maar goede voetballers worden door **VEEL te voetballen**, dus mogelijkheden bieden aan de kinderen om te kunnen voetballen.

Modern straatvoetbal: kinderen de mogelijkheid bieden om vrij te voetballen in een veilige zone op geïmproviseerde veldjes, met eigen gevormde ploegjes, onder toezicht van een begeleider-animator (geen 'trainer' in de echte betekenis van het woord).

Jonge voetballers opleiden en begeleiden is kinderen opvoeden. Het kind moet zich niet enkel ontwikkelen als voetballer maar in bijzonder als persoon.

Welke ouder zou niet tevreden zijn indien zoon of dochter kan en mag voetballen waar voetbalspecifieke vorming gecombineerd wordt met een sportieve en gezonde attitude?

*Kinderen kunnen maar goede voetballers worden door **VEEL te voetballen**, dus er moeten mogelijkheden geboden worden aan de kinderen om te kunnen voetballen.*

Elke gemeente zou tenminste één terrein moeten ter beschikking houden voor de jeugd om 'vrij' te kunnen voetballen (ook in de zomerperiode !!).

Elke gemeente zou tenminste één terrein moeten ter beschikking houden voor de jeugd om 'vrij' te kunnen voetballen (ook in de zomerperiode !!).

- Voetbal-activiteiten op woensdagnamiddag (lager onderwijs);
- Na-schoolse activiteiten = extra uurtje modern straatvoetbal i.p.v. extra uurtje studie;
- Organisatie voetbaldagen, voetbalinstuif, voetbalhappening, voetbalweken.

Drop-out

De instroom in het jeugdvoetbal is groot. Jammer genoeg stellen we vast dat de drop-out na enkele jaren jeugdvoetbal groot is. Kwantiteit is nodig om kwaliteit te hebben. Ook met de minder talentvolle spelers moet er goed gewerkt worden. De sociale functie van de grote clubs is hierbij zeer belangrijk.

3. Lange termijn visie

Lange termijn projecten opstarten

Futurofoot is maar een geslaagd project indien het zichzelf na drie jaar overbodig maakt.

Samenwerkingsverbanden, sportactiviteiten moeten op termijn zelfstandig kunnen verder werken zonder de directe medewerking van Futurofoot.

4. Luisteren

Futurofoot is ook **luisteren naar de noden, verlangens en problemen van de clubs** (in het bijzonder naar de kleine regionale clubs).

Dit is ook de reden waarom we in januari starten met een enquête met als thema: 'jeugdverantwoordelijken, vrijwilligers, trainers binnen de vereniging'. Wat zijn onze gemeenschappelijke problemen en hoe kunnen we die het best die gemeenschappelijk aanpakken?

Vanuit die vragenlijst proberen de clubverantwoordelijken samen te brengen, te leren van elkaars problemen. Ook gemeenschappelijke standpunten innemen waardoor de druk naar de buitenwereld zeker groter kan worden.

In mei organiseren we daarom vijf vergaderingen met alle jeugdcoördinatoren en alle sportieve jeugdverantwoordelijken uit de provincie. Een aantal belangrijke thema's, zoals het uitwerken van een jeugdbeleidsplan; voetbal als middel, opvoeding als doel; samenwerking tussen clubs onderling; jeugddetectie: het hoe en waarom; jeugdtransfers: wat doen we ermee; evaluatie enquête regionale jeugdwerving... komen aan bod.

5. Project van en voor iedereen

Futurofoot is tenslotte geen project van de KBVB alleen maar wel een project van en voor iedereen

die met het voetbal bezig is. Het project is er voor het voetbal en het voetballende 'kind' in bijzonder.

Organisatie en structuur Futurofoot West-Vlaanderen

Zes maanden bezig = opwarming is voorbij.

Eerste betrachting = het project kenbaar maken aan de vijf partners.

Provincie

- Vanuit het provincie bestuur naar alle regionale sportfunctionarissen (gemeente) het project toelichten. Het project is zeer positief onthaald, vermits wij steeds het accent leggen op de samenwerking tussen clubs (onderling) – scholen – overheid en dit met 'het kind' als centraal thema en waarbij opvoeding (pedagogische en sportieve attitudes) de rode draad vormt.

Schoolsport

- Project nader toelichten.
- Enkele voorstellen naar samenwerking met leerkrachten en schooldirecties.
- Toelichting aan de laatstejaars LO regenten. (hoe breng je voetbal naar kinderen toe op een leuke en doelgerichte manier).

Clubs

- Vanuit de provinciale comité's, liga's en verstandhoudingen alle clubs maar in bijzonder naar de jeugdverantwoordelijken het project toelichten. West-Vlaanderen verdelen in de vijf regio's (Brugse vrije, Mandel-Leie-Schelde, Houtland, Westhoek en Hinterland).
- In ons project wensen we het damesvoetbal zeker niet te vergeten.

Scheidsrechters

- Ook de scheidsrechters wensen we zoveel warm te maken voor ons project.
- Toelichting bij alle vriendenkringen en uit te nodigen naar thema-avonden.

Welke acties werden reeds afgewerkt en wat staat er nog op het plan?

- 23 thema-avonden;
- 11 demo-trainingen;
- tornooi préminiemen;
- tornooi duivels indoor;
- tornooi licht mentaal gehandicapten.

Wat is de rode draad?

- Visie en filosofie van de KBVB i.f.v. de jonge voetballer: Fun & Formation.
- Voetbal is kinderen opleiden, voetbal is 'opvoeding' geven.
- Samenwerking binnen de vereniging (beleidsplan) en tussen clubs onderling waarbij de grote winnaar op termijn 'het voetbal en het kind' moet zijn.



De rode draad van het Futurofoot West-Vlaanderen:
 1. Fun and Formation
 2. Voetbal is opvoeden
 3. Samenwerking

Waarnaar het project moet evolueren?

Clubs

Onderling hun ervaringen, problemen en noden kunnen bespreken en meedelen aan elkaar. Respect voor het werk van jeugdtrainers en bekommernis voor de jeugd. De jeugd is onze toekomst niet zomaar een 'gezegde' maar naar 'waarheid' nemen.

Trainers

Kwaliteit van de trainingen optimaliseren en beter afstemmen op de specifieke noden van elk kind (niveau, belevingswereld...). Pedagogische principes plaatsen boven het 'championitis-gevoel'.

Spelers

Instroom houden en nog vergroten (basisonderwijs) en de drop-out beperken. Voetbal is FUN, voetbal is SAMEN - SPELEN met anderen tegen anderen.

Ouders

Mentaliteitswijziging waarbij voetbal een spel is voor hun eigen kinderen maar ook voor de kinderen bij de andere ploeg en waarbij opvoeding primeert boven prestatiedrang en 'championitis'.

Oefenstof

Recreatieve voetbalactiviteiten waarbij op een speelse, doe-gerichte en pedagogische manier het spelen met bal en met de voet centraal staat. Het zijn spelen voor grote groepen (van 20 tot 150 kinderen) (bijvoorbeeld tijdens sportnamiddagen op school of fun-dagen tijdens voetbalkampen).

Recreatieve voetbalspelen

Doelstellingen

- Algemene bewegingsvaardigheden (lichaamsbeheersing) naar algemene balvaardigheden (balbeheersing);
- Fun -fantasie-vreugdebeleving;
- Leren luisteren: taal-en begripsvorming vanuit motorische ervaringen;
- Ruimteperceptie: traject => een uitgetekend of afgesproken traject kunnen uitvoeren;
- Cognitief: basiselementen uit het 'verkeer' aanleren op een speelse manier.

Doelgroep

- Derde kleuterklas en eerste leerjaar.

Beschrijving

In de turnzaal worden meerdere toestellen uitgezet. Een volledig traject waarbij de kinderen oefeningen met en zonder bal uitvoeren. De kinderen mogen vrij rondrijden met hun 'auto' (= 'bal') in het traject. Bijvoorbeeld: op matten bal leiden, geen matten is bal in de handen, dikke valmat is een 'rustpunt'... Verkeerslichten, parkeerzones, ronde punten.....

Organisatie

In overeenstemming met de afmetingen van de sportzaal en het beschikbaar materiaal. Eventueel kan een bestaand verkeerspark (op de speelplaats van sommige scholen) worden gebruikt en aangepast worden. In de sporthal kunnen bestaande lijnen ook zeer doeltreffend zijn.





Penalties trappen in de Euro-voetbalkermis, nuttig en vooral fun.

Euro-voetbalkermis

Doelstellingen

- Op een speelse manier leren tellen in euro's, geld wisselen...;
- Inoefenen van algemene en specifieke voetbalvaardigheden op een speelse, recreatieve en doelgerichte manier;
- Affectief: leren samenspelen – fun.

Doelgroep

Leerlingen eerste en tweede graad basisonderwijs (tweede, derde en vierde leerjaar).

Beschrijving

In principe weinig onderscheid met een gewone kermis. Er zijn meerdere (voetbal-) attracties. De kinderen krijgen fictief geld (euro's en eurocenten). Dit geld moeten ze gebruiken om te kunnen deelnemen aan de activiteiten van de voetbalkermis. Bij de start van het spel krijgen de spelers enkele euro's en/of eurocenten. Wensen de kinderen aan een activiteit deel te nemen dan betalen ze een vooraf bepaalde prijs. Afhankelijk van het behaalde resultaat in de proef, krijgen de kinderen een prijs (=geld).

- Voorbeeld in het spel bowling is de inzet 1 euro. Het kind heeft drie pogingen en trapt zes kegels omver en krijgt hiervoor 3 euro terug (is vastgelegd per proef).

- Kinderen mogen vrij rondlopen. Ze zijn vrij welke attractie / proef ze wensen uit te voeren en in welke volgorde.
- Bedoeling is wel dat ze zo veel mogelijk deelnemen aan alle attracties.
- Winnaar is wie er op het einde van het spel het meeste geld heeft verzameld
- Uiteraard is er ook een bank, wie geen geld meer heeft moet opnieuw geld kunnen lenen aan de bank. Dit betekent een EXTRA proef. Kinderen kunnen bij de bankier (spelleider) hun geld komen inwisselen (briefje van 20, 50, 100 euro...). Kinderen van het zesde leerjaar helpen mee in de organisatie!!

Organisatie

Aantal deelnemers: onbeperkt.

Aantal attracties in verhouding tot het aantal deelnemers enerzijds en het aantal medewerkers (oudste leerlingen, miniemen, knapen...) anderzijds.

Attracties

Penalty-trappen, bowling, kegelloop, slalomdribbel met ballon, jonglage, mikspel (trappen naar mini-doel), schaapsherder, niemandsland, topscorer, voetbiljart...

Het W-CUP voetbalspel

Doelstellingen

- Inoefenen van algemene en specifieke voetbalvaardigheden op een speelse, recreatieve en doelgerichte manier.
- Affectief: leren samenspelen.
- Het willen winnen en kunnen verliezen individueel maar ook in groep.

Doelgroep

Leerlingen tweede en derde graad basisonderwijs (derde tot zesde leerjaar).
Pré-miniemen, miniemen.

Beschrijving

Het oude en alom gekende ganzenbord wordt omgetoverd tot een reuze voetbalbord/spel. Bij de start van het spel worden meerdere homogene groepen gevormd. Elke groep kiest de naam van een land/ploeg en duidt zijn kapitein (bekende voetballer) aan. Het samenstellen van de groepen kan op meerdere manieren gebeuren (puzzelstukken, gekleurde kaarten, gekleurde lintjes zoeken...).

De kapitein werpt met de dobbelsteen en verplaatst zijn pion. Het aantal ogen bepaalt de proef die de ploeg moet uitvoeren. Eerst moet de kapitein met zijn ploeg de trainer/medewerker zoeken met het respectievelijk nummer.

Bijvoorbeeld de kapitein werpt twee, dan moet de volledige ploeg trainer met proef twee zoeken. De opdracht uitvoeren en terugkeren naar het centraal bord om opnieuw met de dobbelsteen te gooien. De spelleider noteert op een kaartje het nummer van de proef. De activiteitsleider tekent het kaartje af, als de ploeg de proef goed heeft uitgevoerd. De ploeg die eerst scoort (aan de finish komt) is winnaar van het w-cup spel.

Net zoals in het echte ganzenbord zijn er ook hier meerdere valstrikken.

Bijvoorbeeld:

nummer 6, slechte weersomstandigheden, wedstrijd afgelast, 1 beurt wachten.

nummer 16, speler krijgt rode kaart, de ploeg moet van nul starten.

nummer 26, speler is gekwetst en moet zich laten verzorgen, 1 beurt wachten. Enz...

Activiteiten

In totaal zijn er 64 verschillende proeven !!

Verdeeld over een zes / zeven posten.

Bijvoorbeeld:

Post 1 Mikspelen (nummer 1, 7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56, 63)

- 1) 10 kegels omver trappen van op een bepaalde afstand. Spelers moeten om beurt trappen.



- 7) 100 passen geven binnenkant voet naar elkaar en overlopen, afstand 10 meter.
- 14) Om beurt bal trappen naar minidoel tot 10 gelukke pogingen.
- 21) Cricketspel, spelers trappen om beurt.

Het oude en alom gekende ganzenbord wordt omgetoverd tot een reuze voetbalbord/spel.

Post 2 Dribbelspelen (nummer 2, 8, 15, 22, 29, 36, 50, 57) enz...

Post 3: Trapspelen.

Post 4: Balvaardigheidsspelen (handen).

Post 5: Loopsporten.

Post 6: Basistechnieken.

Post 7: Kimspelen, gezelschapsspelen, uitbeeldingsspe-

Organisatie

Aantal deelnemers 30 => 150.

Aantal medewerkers/jeugdspelers per post minimum 1 medewerker.

Bij elke post staat er 1 medewerker/trainer/jeugd-speler. Elke post komt overeen met enkele proeven.

De activiteiten zijn zo verspreid dat de kinderen niet allemaal bij dezelfde trainer komen en te lang moeten wachten.

Werpt een ploeg toch hetzelfde cijfer dan mag de kapitein zijn pion 1 plaats verder opschuiven.

Benodigdheden

Voetbalganzenbord (zie foto), dobbelsteen (X2), klein didactisch materiaal (kegels, hoedjes, tennisballen, hoepels...), 2 of meerdere doel(tjes).

Meer inlichtingen betreffende deze activiteiten en eventueel andere recreatieve voetbalactiviteiten (voetbalinstuif, voetbal-waterspelen, voet-honkbal, voetbal-dobbelspel...) kunnen verkregen worden op het onderstaand mail-adres, evenzeer op- en aanmerkingen betreffende onze vijf actiepunten (e-mail: joost_desender@hotmail.com).



De jeugdopleiding van Oud-Heverlee Leuven

Kristof Geeraerts, hoofdredacteur *Dug-Out*

Met meer dan 500 jeugdspelers beschikt fusieclub Oud-Heverlee Leuven (derde klasse B) over een enorm potentieel en een grote kweekvijver voor jong voetbaltalent. Hans Vander Elst (30), jeugdcoördinator, tracht de opleiding in goede banen te leiden, een rode draad en structuur in de begeleiding van de jongeren te brengen. De redactie van *Dug-Out* bracht een bezoek aan het opleidingscentrum en brengt in het volgende nummer een uitgebreide reportage. In dit nummer geven we reeds een klein voorproefje en staan we even stil bij de accenten die de club legt in de opleiding en de procentuele verdeling tussen techniek, tactiek en fysiek tijdens de jeugdtrainingen.

	-11	-12	-13	-14	-15	-16	-18
Basis	x	x	x	X	x	x	x
Uitgebreider			x	x	x	x	x
Perfectioneren					x	x	x

Veldbezetting

Algemeen	x	x	x	x	x	x	x
Verdediging	x	x	x	x	x	x	x
Middenveld	x	x	x	x	x	x	x
Aanval	x	x	x	x	x	x	x

Balbezit

Aansluiten	x	x	x	x	x	x	x
Afwisseling kort - lang	x	x	x	x	x	x	x
Buitenspel omspelen				x	x	x	x
Demarkeren	x	x	x	x	x	x	x
Diepgang					x	x	x
Inschuiven					x	x	x
Looplijnen	x	x	x	x	x	x	x
Loshaken	x	x	x	x	x	x	x
Overlappen	x	x	x	x	x	x	x
Positie voor doel	x	x	x	x	x	x	x
Positiespel	x	x	x	x	x	x	x
Principes zonespel	x	x	x	x	x	x	x
Spel verleggen	x	x	x	x	x	x	x
Switchen				x	x	x	x
1-2 beweging	x	x	x	x	x	x	x
Valse 1-2 beweging			x	x	x	x	x
Vrijlopen	x	x	x	x	x	x	x

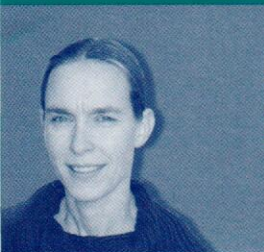
Balverlies

Dekken	x	x	x	x	x	x	x
Rugdekking	x	x	x	x	x	x	x
Kantelen	x	x	x	x	x	x	x
Remmend wijken			x	x	x	x	x
Pressing					x	x	x
Buitenspel spelen				x	x	x	x
Aanpassing				x	x	x	x

Omschakeling

VB - BB					x	x	x
BB - VB			x	x	x	x	x

		Techniek	Tactiek	Fysiek
Miniemen	-11 & -12	80%	10%	10%
Kadetten	-13 & -14	60%	20%	20%
Scholieren	-15 & -16	50%	20%	30%
Juniors	-18 & B-kern	35%	30%	35%



De maaltijd voor het voetballen: hoe maagproblemen vermijden?

Ilse Vaes, diëtiste

Jeugdspelers trainen soms onmiddellijk na een lange schooldag, eten een koek op de fiets, onderweg naar het trainingsveld. Maar hier kan de maag onder lijden en halen we onvoldoende uit onze voeding. Hoe kunnen we best eten voor het voetballen? Wat kunnen we eten om zonder een belaste maag te voetballen? Diëtiste Ilse Vaes doet het voor ons uit de doeken.

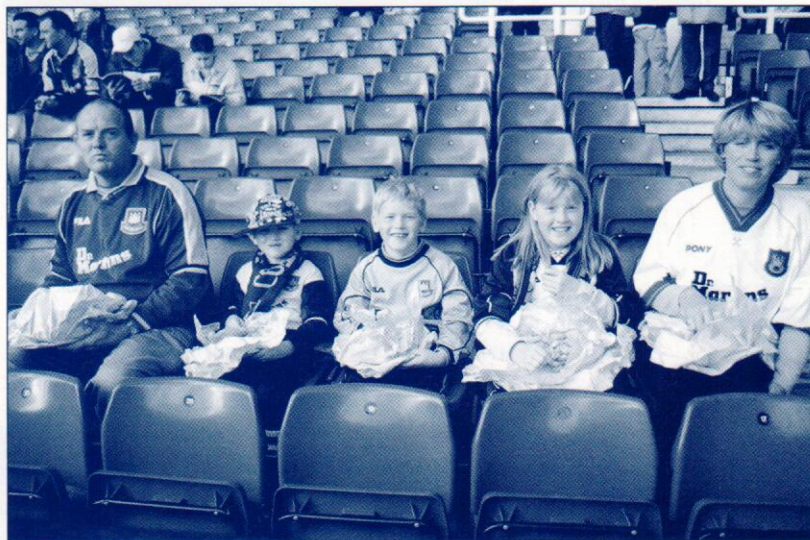
Na het uitkijken van een aangepaste maaltijd, moet het voedsel de maag passeren vooraleer de voedingsstoffen kunnen opgenomen worden door ons lichaam. Het hangt af van diverse factoren (de soort voeding, de timing van de voedingsinname, de sfeer tijdens de maaltijd,...) of de voedingsmiddelen kort of lang in het spijsverteringskanaal vertoeven en dit heeft dan weer zijn weerslag op het sporten. Een sporter heeft er alle belang bij om te weten hoe lang het voedsel dat hij eet in zijn maag blijft, want sporten met een volle maag is niet echt bevorderlijk voor de prestatie.

Minder bloed naar de maag

Tijdens een sportinspanning worden de werkende spieren beter doorbloed. Gedurende de eerste minuten van een intense inspanning gaat 15 % van het centrale bloedvolume naar de werkende spier om deze van de nodige zuurstof te voorzien. Wanneer de kerntemperatuur van het lichaam stijgt, werkende spieren geven immers warmte af, dan gaat nog eens 20 % van het centrale bloedvolume naar de huid om voor afkoeling te zorgen.

Om het centrale bloedvolume tijdens het sporten op peil te houden is er maar één oplossing, dat is een herverdeling. De doorbloeding naar andere organen wordt verminderd om de werkende spieren en de huid voldoende te doorbloeden. Zo kan de normale doorbloeding van de spijsvertering tijdens een inspanning met 80 % verminderen om het lichaam in evenwicht te houden.

Om maagklachten te vermijden (brandend gevoel, opgeblazen gevoel, misselijkheid, braakneigingen,...) is het van belang om de maag zo leeg mogelijk te hebben bij de aanvang van de training of wedstrijd,



maar toch is het nodig om voldoende gegeten te hebben om goed geladen te voetballen.

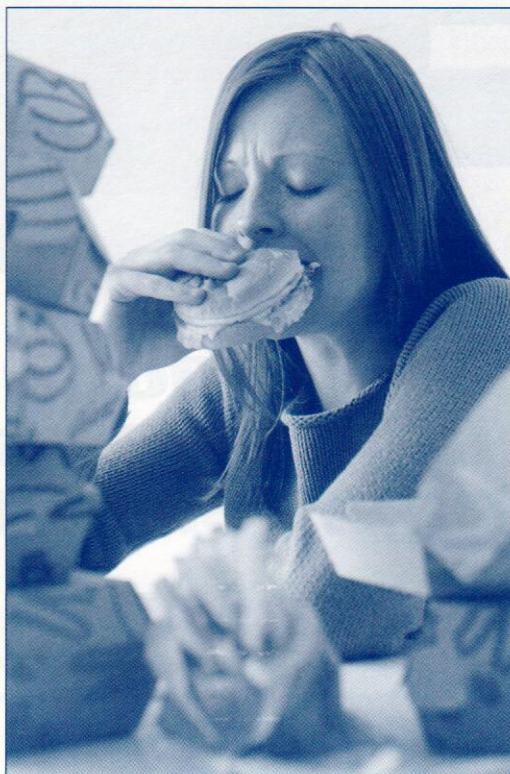
Het type voeding speelt hierbij een duidelijke rol. Vette en zoete voedingsmiddelen zoals chips, chocoladesnacks, croissants, doughnuts,... hebben een lange tijd nodig om te verteren, net zoals vette, zoute levensmiddelen (kaas, hotdogs, ribbetjes, frieten,...).

Vermits vet de vertering afremt is de kans groot dat resten van een dergelijke maaltijd nog steeds in de maag zitten bij de aftrap. Jammer genoeg moet het lichaam dan kiezen tussen ofwel een maag die overhoop ligt of een minder goede sportprestatie.

Koolhydraatrijke voedingsmiddelen zoals pasta, ontbijtgranen, vruchten, of magere of halfvolle melkproducten (yoghurt, karnemelkdrank, pudding, vla) verteren sneller en zullen bij de sporter heel wat minder ongemak veroorzaken.

Voedsel moet de maag passeren vooraleer de voedingsstoffen kunnen opgenomen worden door ons lichaam. Het hangt af van diverse factoren (de soort voeding, de timing van de voedingsinname, de sfeer tijdens de maaltijd,...) of de voedingsmiddelen kort of lang in het spijsverteringskanaal vertoeven en dit heeft dan weer zijn weerslag op het sporten (Photonews).

Vette en zoete voedingmiddelen zoals chips, chocoladesnacks, croissants, doughnuts,... hebben een lange tijd nodig om te verteren, net zoals vette, zoute levensmiddelen (kaas, hotdogs, ribbetjes, frieten,...).



Onderzoek heeft uitgewezen dat het eten van een koolhydraatrijke maaltijd minstens 3 uur voor de start van een sportinspanning een goede zaak is. De bloedsuikerspiegel blijft er beter door op peil en dat komt de training of de wedstrijd ten goede.

Plannen is alles

De regel die men kan hanteren is dat men 1 tot 4 gram koolhydraat per kilogram lichaamsgewicht moet innemen en dit 1 tot 4 uur voor de inspanning. Om maagdarmlachten te voorkomen moet de ener-

gielading van de maaltijd geringer zijn wanneer de tijd tussen het eten en de prestatie kleiner is. Eet je 1 uur voor de start doe het dan met 1 gram koolhydraat/kg en onder zeer snel verteerbare vorm (bijvoorbeeld een dorstlessende sportdrink).

Heeft men vier uur tussen de maaltijd en de start dan kan de koolhydraatinhoud hiervan oplopen tot 4 gram/ kg lichaamsgewicht en kan men best kiezen voor een koolhydraatrijke, lichtverteerbare maaltijd. Een lichte groentesoep met beschuit, rijst of pasta met groeten, eventueel wat mager vlees, vis of gevogelte en een licht dessert zoals een vruchtenijsje (sorbet) of een melkdessert.

Van 30 minuten tot 8 uur

Wat men eet heeft zijn belang op de verblijfsduur van het voedsel in de maag. Onderstaande tabel toont aan dat voedingsmiddelen die snel verteren al na een half uurtje uit de maag zijn verdwenen (honing, suiker) maar sommige voedingsmiddelen zoals bijvoorbeeld sardientjes op olie doen er tot acht uur over om te verteren.

In regel verblijven vette voedingsmiddelen langer in de maag dan magere levensmiddelen maar op deze regel zijn ook uitzonderingen. Zo blijken koolsoorten eveneens zeer langzaam te verteren terwijl deze helemaal geen vette voedingsmiddelen zijn.

Ook het vezelgehalte van een voedingsmiddel vertraagt de vertering ervan. Zo wordt een witte boterham sneller verteerd dan een bruine boterham en het snelst van al is de verwerking van geroosterd brood of beschuit.

Ontbijtgranen, vruchten en melkproducten verteren sneller en zullen bij de sporter heel wat minder ongemak veroorzaken (Photonews).



Uiteraard is een dergelijke lijst slechts een aanwijzing en spreekt het voor zich dat het lijstje met moeilijk te verteren levensmiddelen zeer persoonlijk is. Vertrouw daarom steeds op je eigen ervaring bij het plannen van een maaltijd voor een belangrijke wedstrijd. Experimenten met voeding worden op dat moment best achterwege gelaten.

Ook de sfeer tijdens de maaltijd heeft zijn invloed. Een haastig binnengeschrakte maaltijd die gegeten wordt in een sfeer van stress valt altijd slechter uit dan een zelfde maaltijd die in een gemoedelijke sfeer genuttigd wordt.

Tabel 1: Gemiddelde verblijfsduur van enkele voedingsmiddelen in de maag.

30 min	Suiker, glucose, honing, alcohol.
1 uur	Thee, koffie, magere melk, magere bouillon, limonade.
1 - 2 uur	Melk, yoghurt, cacao, plattekaas, wit brood, zacht gekookt ei, aardappelpuree, witte rijst, jam.
2 - 3 uur	Mager vlees, gekookte aardappelen, deegwaren, omelet, bananen, rauw mager rundsgehakt.
3 - 4 uur	Volkorenbrood, kaas, rauwkost, salades, kip, ham, gebakken aardappelen, botergebak.
4 - 5 uur	Gebraden vlees en vis, gebakken steak of schnitzel, erwten en linzen, bonen, slagroomtaart.
6 uur	Spek, gerookte zalm, tonijn in olie, komkommersla, frieten, paddestoelen, gebraden varkensvlees.
8 uur	Sardines in olie, zuurkool, kool.
Enkele regels	
- Grof en slecht gekauwd voedsel blijft langer in de maag dan goed gekauwde spijsen (speeksel helpt om voedsel te verteren en de maagsappen kunnen beter bij kleinere brokjes). - Hoe vetter de maaltijd hoe langzamer de maag-lediging. - Voedingsmiddelen rijk aan ruwe vezelstoffen blijven langer in de maag. - Voedingsmiddelen die erg koud of warm zijn verblijven langer in de maag dan voeding op lichaamstemperatuur.	



Koken, stomen of bakken?

Ook de bereidingswijze van voedingsmiddelen spelen een rol en dat kan men merken aan de onderstaande bereidingswijzen van een ei. Een zachtgekookt ei zal beter verteren dan een rauw ei (het eiwit is door de warmte reeds een beetje 'verteerd' en daarom sneller door de maag).

Maar wanneer de massa te compact wordt (hardgekookt ei) dan bereiken de spijsverteringsenzymen het voedsel minder gemakkelijk en duurt de vertering langer. Vet toevoegen aan een bereiding (roerei met boter) verhoogt het vetgehalte en zal de vertering vertragen.

Tabel 2: Verteringstijd voor een ei, afhankelijk van de bereidingswijze.

2 eieren	
Zachtgekookt	1 uur 45 min
Rauw	2 uur 15 min
Roerei met boter	2 uur 30 min
Hardgekookt	3 uur

De sfeer tijdens de maaltijd heeft zijn invloed. Een haastig binnengeschrakte maaltijd die gegeten wordt in een sfeer van stress valt altijd slechter uit dan een zelfde maaltijd die in een gemoedelijke sfeer genuttigd wordt (Photonews).



Centre d'évaluation de la performance sportive (CEPS)

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

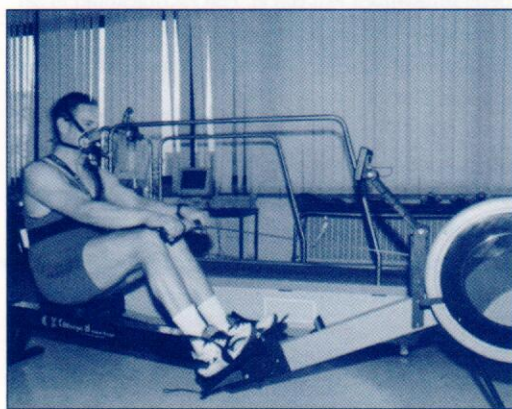
Het Centre d'Evaluation de la Performance Sportive (CEPS) werd 4 jaar geleden opgericht op initiatief van het Institut d'Education Physique van de Université catholique de Louvain en het Institut d'Education Physique van de Université Libre de Bruxelles. Het centrum staat onder leiding van het directoraat-generaal van de sport (ADEPS) van de Franstalige gemeenschap en moet trainers helpen hun atleten zo goed mogelijk fysiek voor te bereiden en hun prestaties te verbeteren.

Onderzoek en knowhow

Met geavanceerd materiaal dat afgestemd is op de sportdiscipline in kwestie worden laboratorium- en/of terreintests uitgevoerd die met universitaire expertise worden onderbouwd. Op basis van deze tests kunnen de stofwisseling, de hart- en circulatiefunctie, de spieropbouw en de voedselbehoefte van atleten worden bepaald en opgevolgd in de loop van het seizoen. Met behulp van deze expertises kunnen ook trainingsschema's vakkundig worden geanalyseerd.

Onderzoeken die momenteel aangeboden worden

Stofwisseling



Materiaal: het materiaal om inspanningsproeven te doen omvat:

- Specifieke ergometers (fietsergometer, loopband, roeitoestel, rolstoel,...);
- Zuurstofmeters voor analyses ter plaatse en in het lab;

- Analysetoestel om de melkzuurconcentratie te meten;
- Hartfrequentiemeters.

Methode: bij de onderzoeken maakt men gebruik van de volgende tests:

Uithoudingstest (in het lab of op het terrein) met:

- Krachtanalyse met diverse ergometers;
- Meting van de VO₂-max en de anaërobe drempel;
- Meting van hart- en circulatieparameters.

Acidosetolerantietest (in het lab of op het terrein) met:

- Meting van het zuurstoftekort;
- Wingate-test;
- Specifieke tests.

Krachtanalyse (in het lab of op het terrein).

Op aanvraag kunnen specifieke tests worden ontworpen voor bepaalde sportdisciplines.

Inlichtingen:

Verantwoordelijke: professor M. FRANCAUX
adres: Institut d'Education Physique et de Réadaptation
Université catholique de Louvain
Place Pierre de Coubertin, 1-2
1348 Louvain-la-Neuve

Contactpersoon: Cédrik Colinet
Tel.: 010/47.40.61
Fax: 010/47.20.93
E-mail: cedrik.colinet@edph.ucl.ac.be



Materiaal: het testmateriaal omvat hoofdzakelijk:

- Een isokinetische ergometer "Ariel CES 6000";
- Een ergopower;
- een ergojump (of "Bosco sprongkrachtmat").

Methode: de testreeks bestaat uit:

Een aantal **basistests**:

- Tests met de isokinetische ergometer 'Ariel': de kracht en maximale snelheid worden gemeten bij bewegingen als squat, bench press, pull...
- Ergojumptests: om de verticale kracht te meten met 3 soorten sprongen (Boscotests): Squat Jump (SJ), Counter Movement Jump (CMJ) en Drop Jump (DJ).

Een **specifieke testreeks** die op aanvraag wordt samengesteld voor bepaalde sportdisciplines (beoordeling van andere bewegingen, verplaatsings-snelheid,...).

Inlichtingen:

Verantwoordelijke: professor J. DUCHATEAU
Adres: Institut Supérieur d'Education Physique et de Kinésithérapie,
Université Libre de Bruxelles
P. Hégerlaan 28, CP168
1000 Brussel

Contactpersoon: Olivier Bonnier
Tel.: 02/650.37.47
Fax: 02/650.39.66
E-mail: neurobio@ulb.ac.be

Materiaal: voor de analyses gebruikt men:

- Een vragenlijst rond voeding;
- Gespecialiseerde software over voeding met een databank die afgestemd is op België;
- Een volledige voedingsanalyse;
- Biochemische analysetechnieken.

Methode: er worden diverse onderzoeken aangeboden:

- Een voedingsbalans over 7 dagen (eventuele tekorten opsporen);
- Een gesprek met de sporter (nadere gegevens vergaren);
- Uitstippeling van een dieet (afgestemd op de sportactiviteiten);
- Dosering van de stikstof in de urine (proteïne-toevoer optimaliseren);
- Andere doelgerichte voedingsanalyses.

Inlichtingen:

Verantwoordelijke: professor J. POORTMANS

Adres: Institut Supérieur d'Education Physique et de Kinésithérapie,
Université Libre de Bruxelles
P. Hégerlaan 28, CP168
1000 Brussel
Tel.: 02/650.21.95
Fax: 02/650.42.09
E-mail: jrpoortm@ulb.ac.be

Wie komt in aanmerking en onder welke voorwaarden?

Dankzij de financiële steun van de Direction générale du Sport (ADEPS) worden deze onderzoeken gratis aangeboden aan topsporters (lijst van het BOIC of een federatie die wordt erkend door de Franstalige Belgische gemeenschap) en sporters die op hoog niveau presteren. Ook andere sporters kunnen tegen betaling van deze service gebruik maken. De tarieven zijn afhankelijk van het onderzoek en verkrijgbaar bij de contactpersonen. Elke beoordeling omvat de nodige tests, de verwerking van de gegevens, de analyse en interpretatie van de resultaten en de gevolgen ervan voor de training.

Meer informatie op <http://www.sporteval.be>





Letsels aan het mediale collaterale ligament (MCL)

Prof. Dr. Romain Meeusen, Vrije Universiteit Brussel, Menselijke Fysiologie & Sportgeneeskunde

In Dug-out nr 7 nam Prof. Meeusen de knie als eens onder de loep, de knie, een belangrijke blessureplaats bij voetballers. Meniscusletsels, voorstekruisband problemen... Ook op ligamenteair vlak kunnen er zich problemen voordien in de knie. De gewrichtsband aan de binnenzijde van de knie (mediaal collateraal ligament MCL) is een structuur die bij voetballers onder grote stress komt te staan bij elke beweging waarbij er een verandering van richting optreedt of bij een flexie (buiging), rotatiebeweging. In tegenstelling tot de letsels van het laterale collaterale ligament (aan de buitenkant van de knie), die zelden voorkomen in het voetbal, zijn de letsels t.h.v. het mediaal collateraal ligament frequent. Het oorzakelijk trauma van een mediaal collateraal ligamentletsel is ofwel een valgustrauma ofwel een uitwendig torsiotrauma. In dat geval is er frequent een associatie met een voorstekruisbandscheur.

Anatomie

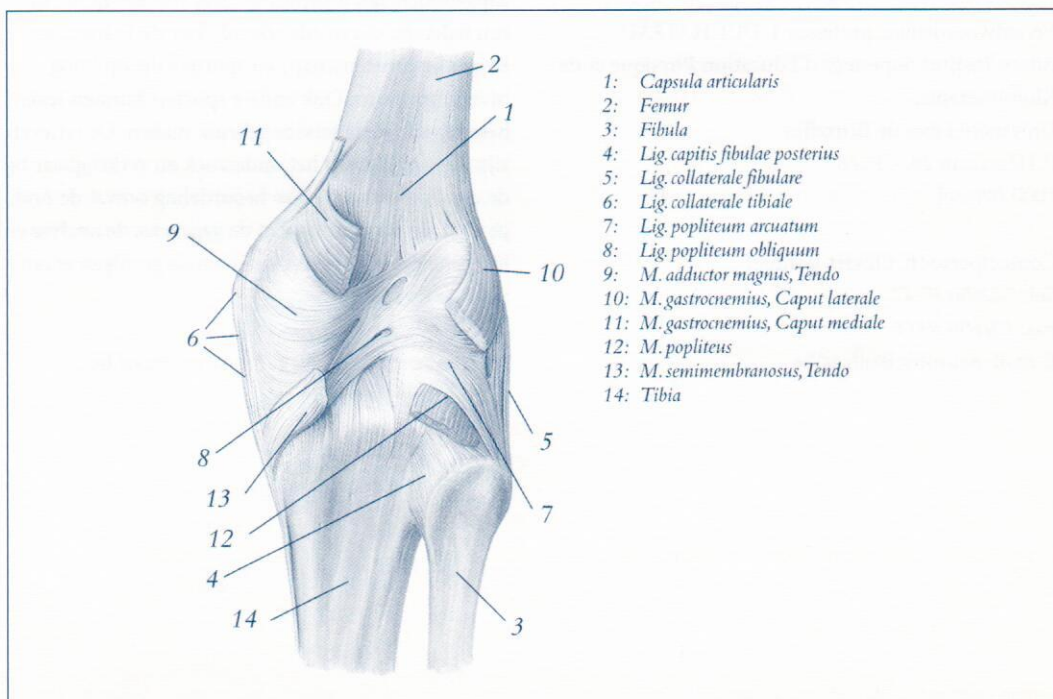
De gewrichtsbanden die aan de binnen- en de buitenzijde van het kniegewricht liggen, hebben als belangrijkste functie de zijwaartse beweging van het onderbeen ten opzichte van het bovenbeen te vermijden.

Deze zijn de collaterale ligamenten, namelijk het mediaal en lateraal collateraal ligament. We moeten er hier op wijzen dat deze ligamenten niet als geïsoleerd mogen worden beschouwd, vooral niet wat

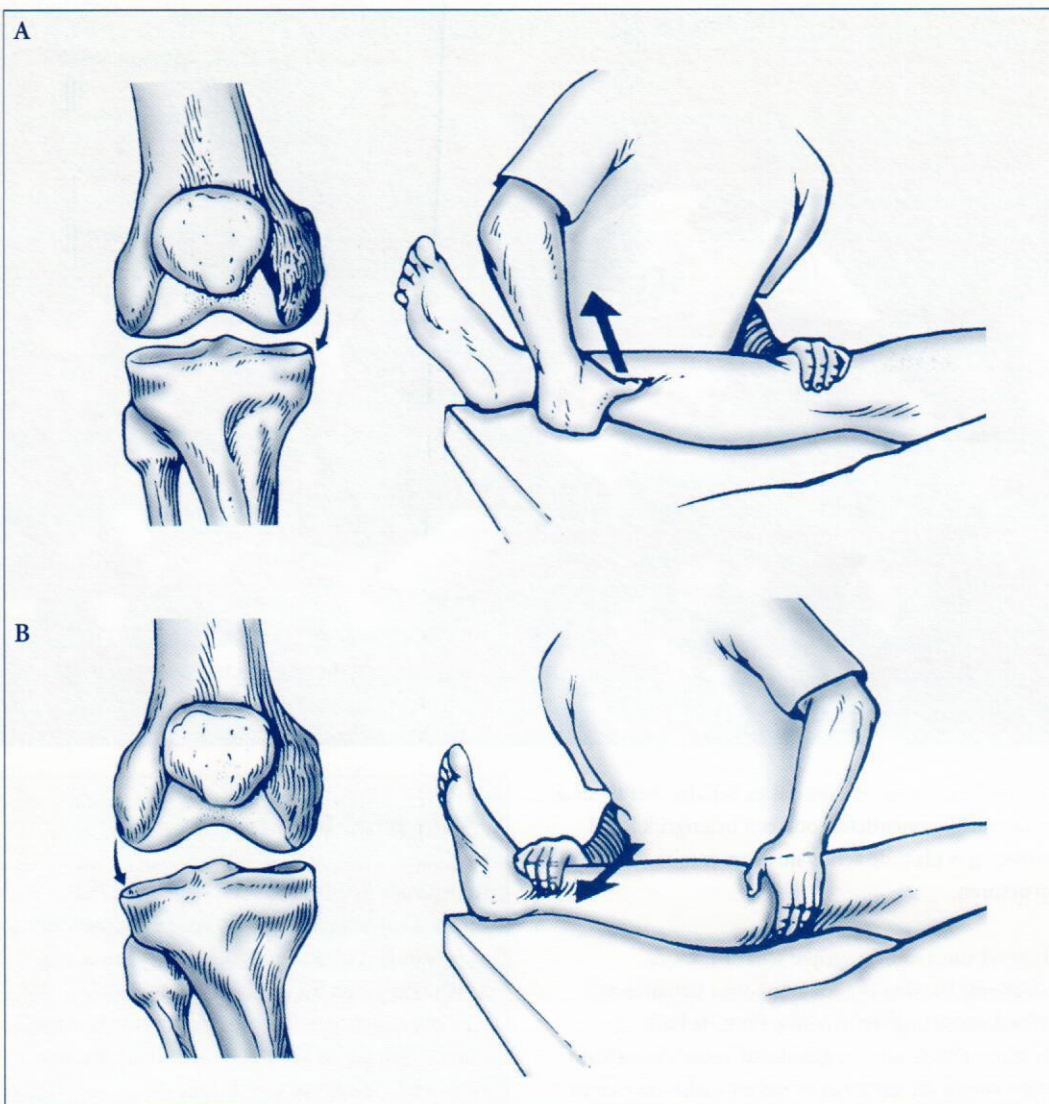
de functie betreft. Daarnaast erkent men ook nog verschillende tendineuze (peesachtige) en capsulaire (kapsel) verstevigingen t.h.v. het mediale en het laterale kapsel.

Indeling

Deze letsels kunnen alleenstaand zijn of uitbreiding vinden naar het dieper gelegen gewrichtskapsel en de posterieure oblique ligamenten. Het letsel wordt meestal ingedeeld naarmate de klinische bevindingen.



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



Figuur 2: Valgustest (A) en Varustest (B) (Altcheck 1993)

De **graad I-letsels** worden gekenmerkt door een drukpijn over de mediale collaterale band, maar er is geen abnormale laxiteit.

Bij de **graad II-letsels** zal er bij een valgustest een zekere laxiteit worden waargenomen. Dit moet uiteraard worden vergeleken met de tegenovergestelde zijde. Er zal zeker nog een duidelijk 'eindpunt' aanwezig zijn.

De **graad III-letsels** worden gekenmerkt door een ernstige valguslaxiteit en er is geen 'eindpunt' merkbaar. Er kan eventueel een onderscheid worden gemaakt in de graad II-letsels vermits er in sommige gevallen reeds een laxiteit is met een knie in 30° flexie en nog niet in extensie. Bij graad III-letsels is deze laxiteit zowel aanwezig in 30° flexie als bij gestrekte knie.

Diagnose

Uit de anamnese zal onmiddellijk de beschrijving van het ontstaansmechanisme naar voren komen. Dat is dikwijls een laterale tackle op de knie met gefixeerde voet. Soms hoort de speler een 'krakend' geluid. Behalve het typische trauma vindt men in de acute fase pijnklachten, die vooral optreden bij valgus- en torsiebewegingen, en een gevoel van instabiliteit.

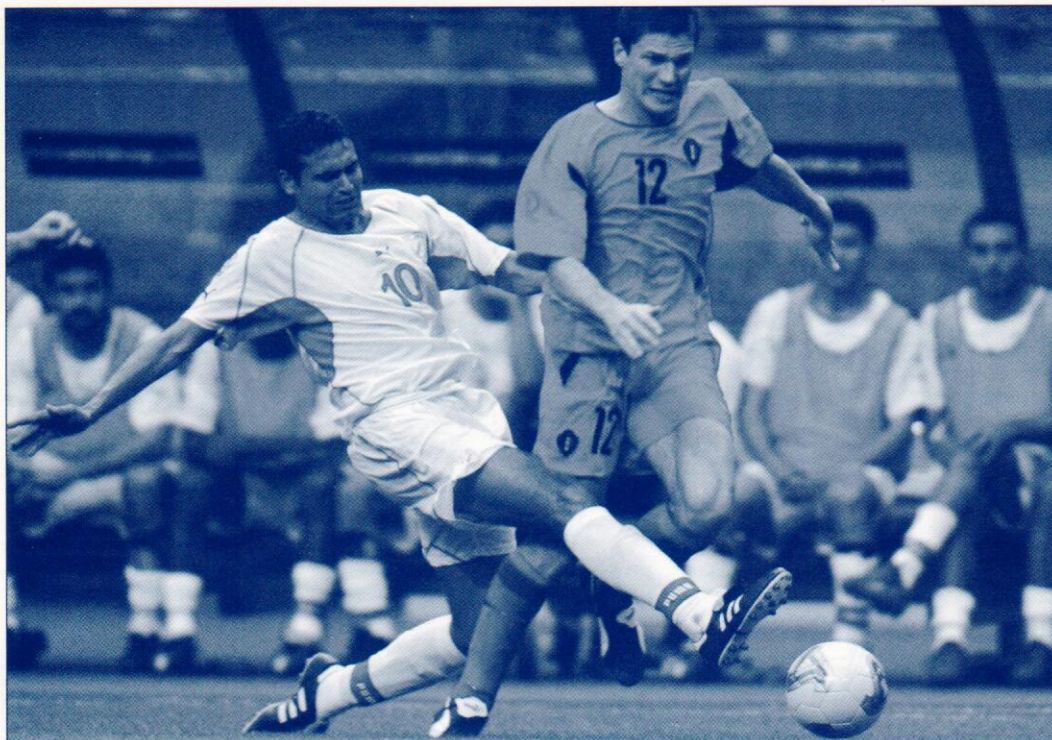
De pijnklachten staan niet in relatie tot de ernst van het letsel. Het klinisch onderzoek toont drukpijn over het verloop van het gekwetste ligament. Men spreekt van verticale drukpijn, dat wil zeggen dat de drukpijn zich niet alleen situeert over de gewrichtsspleet maar ook erboven of eronder.

Er treedt pijn op bij torsie t.h.v. de knie en men stelt een pijnlijke valgus- of varusmanoeuvre vast. Om de ernst van het letsel en de laxiteit te beoordelen, zal men het onderzoek verrichten met de patiënt in voldoende ontspannen toestand, met de knie 20 tot 30° gebogen.

Op die wijze is de achterste kapsel ontspannen en kan men de integriteit van de collaterale ligamenten evalueren. Wanneer een laxiteit wordt gevonden met de knie gebogen, zal men deze valgus- of varusbeweging ook herhalen met de knie in gestrekte toestand. Men test dan niet zozeer de integriteit van de collaterale ligament, maar meer de eventuele geassocieerde letsels t.h.v. de achterste kapsel.

Bij het uitvoeren van de valgustest zal men eerst en vooral de laxiteit voelen, maar het 'terugklikken' bij het opheffen van de spanning is eveneens een typische bevinding. Een varus- of valguslaxiteit met

Het onstaansmechanisme van een letsel aan het mediale collaterale ligament is dikwijls een laterale tackle op de knie met een gefixeerde voet. Soms hoort de voetballer een 'karakend geluid' (Photonews).



de knie in extensie bewijst dat er behalve een mediaal of lateraal ligamentletsel ook een belangrijk letsel aanwezig is t.h.v. de achterste ligamentaire structuren.

In geval van een belangrijke scheur t.h.v. de collaterale banden is er daarenboven hematoom (bloeduitstorting) en zwelling t.h.v. de kuit. In tegenstelling tot een geïsoleerd voorstekruisbandletsel kan in dit geval het bloed en vocht die zich in het kniegewricht vormen, langs de gescheurde structuren afzakken naar de kuit.

Bij een magere voetballer kan er soms zwelling zichtbaar zijn t.h.v. het ligament. Er moet steeds onderzoek gebeuren van de andere ligamentaire structuren en men moet steeds vergelijken met het andere lidmaat. Er kunnen een aantal technische onderzoeken worden uitgevoerd.

In geval van zwelling van de knie is een punctie (afzuigen van een vloeistof via een ingestoken naald) uit diagnostisch standpunt nuttig. Hierbij wordt nagegaan of het gaat om sereus vocht (serum-achtige vloeistof, product van sereuze klieren of van ontstoken sereuze vliezen), hemorragisch vocht (door een bloeding) of hemorragisch vocht met vetdruppels. Een radiografie is negatief behalve wanneer er een botavulsie (botafrukking) optreedt t.h.v. de insertie (aanhechting) van de collaterale ligamenten.

Arthrografie (het maken van een röntgenfoto van een gewricht na inbrengen van een contrastmiddel) en artroscopie (inspectie van het inwendige van een gewricht d.m.v. een artroscoop) hebben geen nut voor de evaluatie van letsels t.h.v. de collaterale ligamenten, maar ze worden in bepaalde gevallen aangewend voor het opsporen van geassocieerde intra-articulare letsels.

Pellegrini-Stieda

In bepaalde gevallen kan een letsel t.h.v. het mediaal collateraal ligament, vooral wanneer dit zich voordoet t.h.v. de proximale femurinsertie, aanleiding geven tot een ossificatie t.h.v. de mediale structuren. Dit leidt in de acute fase tot pijn en ook tot verlies van de terminale extensie en de volledige flexie van de knie.

Er is ook lokale drukpijn vast te stellen t.h.v. de aangetaste mediale structuren en in bepaalde gevallen kan deze ossificatie (beenvorming) flinke afmetingen aannemen, waardoor een belangrijke bewegingsbeperking t.h.v. de knie ontstaat.

Een radiografische voor-achterwaartse opname van de knie, vooral met een weke-delenopname, kan de bestaande ossificatie t.h.v. de mediale structuren aan het licht brengen. Een technetiumscintigrafie zal uiteraard ook positief tekenen t.h.v. de zone van ossificatie.

De behandeling is minder intensief dan bij de 'normale MCL-letsels'. In de eerste plaats wordt er conservatief gewerkt, waarbij de nadruk moet worden gelegd op het vermijden van overbelasting en microtraumata door bijvoorbeeld geforceerde revalidatie of te vroege sporthervatting.

Ijstherapie is nuttig, alsook lokaal en algemeen toegediende antiflogistica. Ook voorzichtige reëducatie en mobilisatie van het kniegewricht zijn noodzakelijk. De verschillende stappen van de functionele revalidatie kunnen worden doorlopen, alleen moet dit op een meer gecontroleerde en trage manier gebeuren.

Behandeling

De behandeling van deze letsels is dikwijls afhankelijk van de persoonlijke voorkeur van de behandelende arts. Acute ligamentletsels worden in de regel conservatief behandeld. Dat is vooral zo bij geringe letsels en ook bij de meer belangrijke letsels bij oudere personen.

Chirurgie is alleen aangewezen bij ernstige letsels bij jonge, sportieve volwassenen die daarenboven geassocieerde ligamentaire of capsulaire letsels vertonen (o.a. de triade van O'Donnoghue).

De conservatieve behandeling bestaat voornamelijk uit een snelle functionele revalidatie met een zo gering mogelijke immobilisatie. Verschillende gecontroleerde studies hebben immers aangetoond dat deze methode dezelfde of zelfs betere resultaten oplevert dan immobilisatie en/of chirurgie.

Revalidatie

Het mediale collaterale ligament is een structuur die instaat voor de mediale stabiliteit van de knie. Het ligament is sterk vergroeid met het gewrichtskapsel van de knie. Laterale bandletsels komen zelden geïsoleerd voor. Dat heeft veel te maken met het pathomechanisme van dat letsel. Om een dergelijk letsel te krijgen, moet men een varustrauma oplopen, waarbij er dikwijls ook andere ligamenten betrokken zijn.

De revalidatie van de laterale en mediale collaterale banden is in grote lijnen gelijk. Een heel belangrijk element in de revalidatie na een gewrichtsbandletsel is het herstel van het weefsel. Dit is zo bij een collateraal bandletsel, maar zeker wanneer er een kruisbandreconstructie werd uitgevoerd. De herstelfase waarin men zich bevindt zal voor een groot gedeelte de keuze van de oefeningen bepalen.

In de revalidatie van letsels aan de collaterale banden moet er bovendien extra aandacht worden besteed aan de zijwaartse uitvalstanden. Zijwaartse sprong-oefening. Deze oefening moet in de laatste fase van de revalidatie worden uitgevoerd. Het is zowel bij kruisbandrevalidatie als bij de revalidatie van de collaterale banden een belangrijke oefening.

Ligamentletsels worden ingedeeld naar de ernst van het letsel. We onderscheiden drie categorieën:

- Graad I: de lichte verrekking zonder een verhoogde laxiteit;
- Graad II: de matige verrekking met een licht verhoogde laxiteit;
- Graad III: de volledige ruptuur met een significante laxiteit als gevolg.

De ernst van het letsel zal de behandeling bepalen.

Conservatieve behandeling

De conservatieve behandeling bestaat voornamelijk uit een snelle functionele revalidatie met een zo

Snelle functionele revalidatie

Het essentiële onderdeel van een snelle functionele revalidatie berust in het feit dat men tracht om zoveel mogelijk een immobilisatieperiode te vermijden. Indien er op het ogenblik van het ontstaan van het letsel reeds een klinisch onderzoek kan gebeuren om eventuele seundaire letsels uit te sluiten, dan zal de eerste 24 tot 48 uur de normale ICE-behandeling worden ingezet.

Nadien wordt steunname toegelaten binnen de pijngrenzen; afhankelijk van de ernst van de sprain kan er gebruik worden gemaakt van een brace die een mediale steun geeft, vermits bij graad II- en III-letsels de knie bij steunname instabiel zal aanvoelen. De begeleide buig-strekbeweging kan op die manier gebeuren zonder dat er een valgusbelasting optreedt.

Dit programma is onderverdeeld in verschillende doelstellingen. Elk van deze doelen moet worden bereikt vooraleer er naar een volgende fase kan worden overgestapt. De doelstellingen moeten zodanig worden gekozen dat ze steeds veilig kunnen worden bereikt zonder overdreven belasting. De eerste dag kan er reeds worden gestart met isometrische opspanoefeningen om overdreven atrofie van de m. quadriceps te vermijden.

Dit moet de volgende dagen worden verdergezet, eventueel samen met elektrostimulatie. Indien de pijn het toelaat kan men op de tweede dag reeds starten met lichte beweeglijkheidsoefeningen, liefst in het water onder de vorm van aquatraining. Er mag in het begin zeker geen schoolslag worden gezwommen.

Een volgende doelstelling, die zelfs bij graad II-letsels na enkele dagen kan worden bereikt, is het stappen zonder krukken en zonder manken. Op het ogenblik dat dit wordt bereikt, dan kan er vrij worden gewandeld, uiteraard met inachtnaam van de eventuele pijnsignalen.

Een volgende doelstelling is om zo snel mogelijk 90° flexie (of iets meer) te bereiken. Indien dit wordt bekomen dan kan er op een hometrainer worden gefietst en op de stairmachine worden geoefend. In een zelfde fase wordt er gestart met gesloten-keten-oefeningen.

De volgende stap is het bereiken van een normale kniebeweeglijkheid om zo snel mogelijk naar de functionele training over te stappen. Dit programma is dan zeer doelgericht en zal reeds sportspecifiek worden aangepast. In een latere 'veldfase' zullen alle mogelijke loopvormen worden uitgevoerd, met inbegrip van veranderingen van richting en versnellingen.

Nadien doorloopt de speler elke dag het volledige programma tot hij ofwel stopt vanwege pijn of manken, ofwel het oefenschema kan beëindigen (lopen met verandering van richting en sprongen).

Een onderdeel dat in dit programma niet mag worden vergeten is een grondige incorporatie van de proprioceptieve training. In vele sporten kan voor de veiligheid (zeker sporten waar er agressieve tackels gebeuren) ter bescherming een brace worden gedragen. Vermits dit in voetbal niet mag (tijdens wedstrijden) moet bij voetballers zeker voldoende aandacht aan de spierverssterking worden besteed.

gering mogelijke immobilisatie. Over de keuze van de behandeling bij een graad III-letsel heerst er echter nog een controverse. Niet iedereen is het er over eens of er bij een graad III-letsel nu operatief moet worden ingegrepen of conservatief.

Fase 1: De maximale protectiefase (0 - 7 dagen)

Deze periode heeft als belangrijkste doelstellingen een vroege selectieve mobilisatie, het tegengaan van



Letsels aan de gewrichtsbanden van de knie zijn ernstig, zodat de revalidatie grondig moet gebeuren. De voetballer kan pas opnieuw spelen wanneer hij voldoende controle over de knie heeft (Photonews).



quadricepsatrofie en een intensieve anti-inflammatoire therapie met relatieve rust. Bij ernstige instabiliteit zal de eerste dagen de pijn de leidraad zijn in de behandeling. Er kan eventueel een tapeverband of een kniebandage worden gebruikt om de knie steun te geven. Die bandage moet over een goede mediale en laterale steun beschikken zodat varus- en valgusbewegingen niet meer mogelijk zijn bij steunname. Flexie- en extensieoefeningen zijn toegelaten maar moeten pijnvrij blijven.

De eerste dag kan reeds worden gestart met isometrische opspanoefeningen om overdreven atrofie van de m. Quadriceps te vermijden. Dat moet de volgende dagen worden verdergezet, eventueel samen met elektrostimulatie.

Indien de pijn het toelaat kan men op de tweede dag reeds starten met lichte beweeglijkheidsoefeningen, liefst in het water onder de vorm van aquatraining. Er mag in het begin zeker geen schoolslag worden gezwommen.

Een volgende doelstelling die zelfs bij graad II-lletsels na enkele dagen kan worden bereikt is het stappen zonder krukken en zonder manken. Op het ogenblik dat dit wordt bereikt, kan er vrij worden gewandeld, uiteraard met aandacht van de eventuele pijnsignalen.

Zoals hoger vermeld zal de anti-inflammatoire behandeling belangrijk zijn bij dit letsel. Zwelling en pijn moeten trouwens zo snel mogelijk verdwijnen, gezien die een sterke invloed hebben op de musculatuur.

Omwillen van de betrokkenheid van het gewrichtskapsel bij mediale bandletsel zijn die symptomen dikwijls nadrukkelijk aanwezig.

Gezien de nauwe verwevenheid van het mediale ligament met het mediale kapsel is het risico van adhesies met een daaruit voortvloeiende bewegingsbeperking hoog. Ultrageluid kan worden aangewend om het weefsel soepel te houden.

Fase 2: De matige protectiefase (1 - 2 weken)

De doelstellingen zijn een pijnloze volledige mobiliteit van de knie, het herstel van de spierfunctie en het weglaten van krukken. Elektrostimulatie en tonificatieoefeningen van hamstrings en quadriceps zijn belangrijk. Een veilige oefening is de stabilisatieoefening op het horizontale trekapparaat. Fietsen en rechtdoor joggen zijn toegestaan vanaf twee weken na het trauma.

Gecontroleerde proprioceptieoefeningen mogen worden gestart indien de spierkracht voldoende is. Geen van de oefeningen mag leiden tot een verhoogde laxiteit of een toename in de zwelling. Dat wijst erop dat de oefeningen te zwaar zijn.

Fase 3: De minimale protectiefase (week 3)

Het volledige gamma van tonificatieoefeningen mag worden gebruikt in die minimale beschermingsfase. Proprioceptieve oefeningen mogen verder worden uitgebreid en de functionele oefeningen mogen complexer worden. De hoofdbedoeling in die fase is spiertonificatie en spiercoördinatie. In een latere 'veldfase' zullen alle mogelijke loopvormen worden uitgevoerd met inbegrip van veranderingen van richting en versnellingen.

Nadien doorloopt de voetballer elke dag het volledige programma tot hij ofwel stopt vanwege pijn of manken, ofwel het oefenschema kan beëindigen (lopen met verandering van richting en sprongen).

Een onderdeel dat in dit programma niet mag worden vergeten is een grondige incor-

poratie van de proprioceptieve training. In vele sporten kan voor de veiligheid (zeker sporten waar er agressieve tackels gebeuren) ter bescherming een brace worden gedragen. Vermits dit in voetbal niet mag (tijdens wedstrijden) moet bij voetballers zeker voldoende aandacht aan de spierverssterking worden besteed.

Fase 4: De sporthervatting

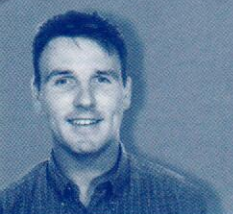
Indien de knie geen zwelling meer vertoont, de instabiliteit is verdwenen en een volledige bewegingsbaan is bereikt, mag de patiënt zijn sportactiviteiten terug hervatten. Alvorens terug aan sport deel te nemen, is het belangrijk dat men ook sportspecifieke drills aan de revalidatie toevoegt. Op die wijze worden de beschermingsreacties vanuit de musculatuur geautomatiseerd en is er geen extra aandacht nodig om de knie te beschermen.

De operatieve behandeling

Bij graad III-lletsels is er geen consensus wat betreft de behandeling. Sommigen beweren dat een primair herstel moet worden uitgevoerd, zo snel mogelijk na de ruptuur. Anderen vinden dat risicovol omwille van de hardnekkige fibrosevorming (vorming van bindweefsel). Feit is dat de revalidatie er de jongste vijf jaar veel agressiever is op geworden. Onmiddellijk postoperatief is beweging toegestaan en volledige steun is mogelijk met het been gefixeerd in 0° met behulp van een brace. Verder wordt hetzelfde programma gevolgd als bij de conservatieve behandeling.

Tot slot

Letsels aan de gewrichtsbanden van de knie zijn ernstig. De revalidatie moet grondig gebeuren en de voetballer kan pas opnieuw spelen wanneer hij voldoende controle over de knie heeft. Vooral bij de loopbewegingen met veranderingen van richting moet de knie stevig zijn.



Trainersopleiding FUTSAL België, een testlaboratorium

Kristof Geeraerts, hoofdredacteur Dug-Out

In januari 2004 wordt de voorronde voor het Europees kampioenschap FUTSAL in België afgewerkt. Tijdens de voorrondewedstrijden te Hasselt (Alverberg) en in Spanje zal voor het eerst een experimentele vloer uitgetest worden. België heeft een ernstige kans om zich te plaatsen voor de eindronde in 2005 in Tsjechië, maar zal dan voorbij de voetbalgrootheden, Frankrijk en Nederland, en voorbij Israël, een niet te onderschatten ploeg, moeten. Spanning verzekerd!

Voorronde EK in België

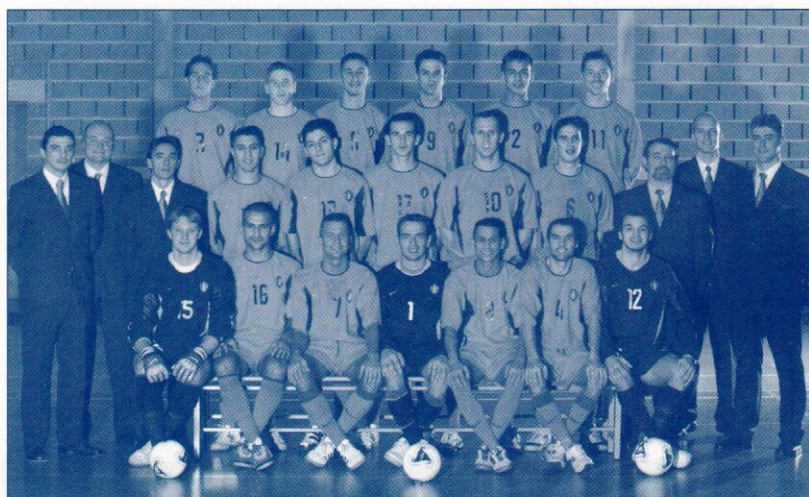
Dat België uitgekozen werd om de voorronde te organiseren is niet toevallig. De contacten met de FIFA zijn zeer goed. Damien Knabben (FIFA-gedéchargeerde en eerste nationale trainer) wordt internationaal gerespecteerd en tracht samen met de KBVB een Europese UEFA-erkende opleiding voor FUTSAL trainers te laten goed keuren.

Trainersopleiding FUTSAL België: labo en kopie

In 1998 startte de eerste opleiding 'FUTSAL-initiator' aan de Federale trainersschool onder leiding van Frans Masson, Directeur Opleidingen KBVB, gesteund door de heer Pierre Schippers (Uitvoerend Comité) en Damien Knabben. Tijdens de eerste twee opleidingen bestond de opleiding uit een cyclus van 1 jaar. Ondertussen startte de vierde lichting zijn tweejarige opleiding om FUTSAL-trainer te worden.

In een eerste fase gaat de aandacht naar jeugdvoetbal, tijdens de tweede cyclus krijgt men een opleiding voor seniorvoetbal. Naar analogie met de opleiding van het voetbal zal men in de toekomst ook trachten een Pro-opleiding op te richten. Het ligt in de bedoeling om de FUTSAL trainersopleiding gegeven aan de Federale Trainersschool, in de toekomst door de UEFA te laten erkennen en als voorbeeld voor andere lidstaten te laten gelden.

De samenwerking tussen KBVB en FUTSAL vlot goed. Beiden hebben hun invalshoek, de Federale Trainersschool levert de theoretische kennis (didactic, fysiologie, psychologie, mediatraining,...), Damien Knabben zorgt met zijn jarenlange internationale (veld)ervaring voor de invulling van het praktische deel van het zaalvoetbal. Tot op heden studeer-



den reeds 60 trainers af. In de huidige lichting zitten zelfs twee Braziliaanse topspelers die bij Charleroi spelen en na hun voetballerscarrière trainer willen worden.

België op internationaal niveau

Maar hoe staat het ondertussen met het Belgische zaalvoetbal? Nadat de BZVB in 1992, onder invloed van de FIFA, onder de koepel van de KBVB kwam nam de ploeg tweemaal deel aan de eindronde van het wereldkampioenschap (1992, Hong Kong (5°) en 1996, Spanje (7°)). Internationaal kan het Belgische zaalvoetbal goed mee, ook al is het moeilijk op te boksen tegen de professionele teams uit het buitenland.

Tijdens de laatste voorronde voor het WK speelde België drie wedstrijden waarvan er twee gewonnen werden (4 - 1 tegen Finland en 3 - 2 tegen Frankrijk). Tegen Italië, huidige Europees kampioen, stond de

België heeft een ernstige kans om zich te plaatsen voor de eindronde van het Europese kampioenschap in 2005 in Tsjechië, maar zal dan voorbij de voetbalgrootheden, Frankrijk en Nederland, en voorbij Israël, een niet te onderschatten ploeg, moeten. Spanning verzekerd (Photonews)!

Tot op heden studeerden reeds 60 trainers af. In de huidige lichting zitten zelfs twee Braziliaanse topspelers die bij Charleroi spelen en na hun voetballerscarrière trainer willen worden.



Op nationaal niveau zijn er twee clubs met een professionele werking, namelijk Charleroi en Gilly. Charleroi heeft naast een professioneel uitgebouwd eerste elftal een jeugdschool waar 180 kinderen opgeleid worden door gediplomeerde trainers. Op deze foto zie je het team van Charleroi tijdens de bekerfinale in april 2003 (Photonews).

In de jeugdschool van Charleroi wordt minstens twee maal per week getraind in een professioneel kader, wat ruim meer is dan bij de modale eersteklasser.

stand tot enkele minuten voor het eind gelijk. In de slotminuut liep het echter fout en Italië, met maar liefst 12 geneutraliseerde Braziliaanse spelers (op 16), plaatste zich voor de eindronde.

Nationaal niveau

Op nationaal niveau zijn er twee clubs met een professionele werking, namelijk Charleroi en Gilly. Charleroi heeft naast een professioneel uitgebouwd eerste elftal een jeugdschool waar 180 kinderen opgeleid worden door gediplomeerde trainers. In de jeugdschool wordt minstens twee maal per week getraind in een professioneel kader, wat ruim meer is dan bij de modale eersteklasser. Kortom, in een twaalftal clubs wordt te weinig getraind en is er van een gedegen jeugdopleiding momenteel geen sprake.

Wie een zaalvoetbalwedstrijd live meemaakt, zal versteld staan van het niveau, de fysieke capaciteiten van de spelers, de duelkracht en snelheid van uitvoering (Photonews).



Professionaliseren

Daar ligt dan ook de grootste uitdaging voor de toekomst. Trachten jeugdgericht te werken en te professionaliseren. Vele clubs in eerste divisie worden gevoed door veldvoetballers die zaalvoetbal een leuk tussendoortje vinden. Door een gedegen onderbouw te ontwikkelen moeten de clubs bovendien af van het stigma dat op het FUTSAL kleeft. De negatieve connotatie (cafésport) moet verdwijnen. Wie echter een zaalvoetbalwedstrijd live meemaakt, zal versteld staan van het niveau, de fysieke capaciteiten van de spelers, de duelkracht en snelheid van uitvoering.

Wetenschappelijk onderzoek

Door bovendien te onderzoeken welke inpakt zaalvoetbal heeft op gewrichten en spieren kan men eventuele vooroordelen doen verdwijnen. Aan de RUGent wordt momenteel een wetenschappelijke studie afgewerkt welke peilt naar 'de FUTSAL-speler'. Wat is het ideale profiel, welke capaciteiten moet hij hebben? Is hij snel of laat hij de bal snel rond gaan? Is hij groot of eerder het kleine snelle type?

Eenmaal wetenschappelijk bewezen is dat zaalvoetbal geen negatieve invloed heeft op de lichaam van een jonge voetballer, is de zaal een mogelijk en gedegen alternatief tijdens de wintermaanden. In plaats van op modderige velden te ploeteren kan men in de zaal, op een zeer beperkte ruimte, leren voetballen, werken aan de tactiek en techniek.

Kwalificatietornooi voor het Europees kampioenschap Futsal 2005

Het kwalificatietornooi voor het Europees kampioenschap Futsal 2005 wordt ingericht op initiatief van UEFA, die in Europa 7 dergelijke toernooien inricht. De 7 winnaars gaan door naar de finale, die gespeeld zal worden van 14 - 24 februari 2005 in Ostrava (Tsjechië) met 8 landenploegen. Tsjechië is als inrichter van de eindfase automatisch gekwalificeerd. De K.B.V.B. is in eerste instantie verantwoordelijk voor de inrichting van het toernooi, maar heeft de organisatie in handen gegeven van Cobra Primus Hasselt, een club spelend in de 1e Nationale Futsal van België.

Het toernooi wordt gespeeld van 26.01.2004 (aankomst van de ploegen) tot 31 januari 2004 (vertrek van de ploegen). Het wordt geleid door 4 internationale scheidsrechters, aangeduid door UEFA.

Info: www.ekfutsalhasselt.be

Trainer zijn? Stressserend, onzeker, maar leuk bestaan

Stijn Dom, journalist

Stijn Dom onderzocht in het kader van zijn eindverhandeling (opleiding Journalistiek aan de Lessius Hoge School Antwerpen) hoe de trainers uit de Belgische eerste klasse staan ten opzichte van hun beroep. Aan de hand van een enquête over verschillende aspecten van de trainersjob, werd er nagegaan in hoeverre de professionele coaches hun baan appreciëren.

Stijn Dom: Bijna drie vierde van de trainers uit eerste klasse zegt regelmatig onder druk te staan en meer dan de helft meent dat de werkdruk almaar toeneemt. Eén derde van de coaches vindt dat hun vrouw en kinderen lijden onder hun beroep. Slechts 16 % kan per week van een vrije dag genieten. De overigen zijn zeven dagen op zeven met hun baan bezig. Maar liefst 72 % van de oefenmeesters uit de hoogste afdeling beleeft plezier aan zijn beroep en alle trainers zouden opnieuw voor het trainersvak kiezen. Dat zijn de belangrijkste bevindingen van de enquête die wij bij de coaches uit eerste klasse hebben uitgevoerd.

Maar liefst dertien van de zeventien trainers – SK Lommel was toen al geschrapt – namen eind vorig seizoen deel aan de enquête. Alle coaches, die op de enquête gereageerd hebben, zijn in het bezit van een trainersdiploma. Zeven van de dertien coaches hebben een Pro Licence-diploma. Vanaf volgend seizoen verplicht de Belgische Voetbalbond alle ploegen uit eerste klasse immers om ten minste één trainer met een Pro Licence-diploma in hun technische staf op te nemen. Het initiatief kadert in de invoering van de Europese licentie.

De Europese voetbalbond Uefa heeft een aantal richtlijnen opgesteld waaraan de profclubs moeten voldoen. Eén daarvan is de kwalificatie van de trainers. Op basis van die richtlijnen heeft de Belgische voetbalbond (KBVB) de Pro Licence-opleiding opgesteld. Clubs die geen trainer met een Pro Licence-diploma in hun technische staf hebben, zullen overigens door de KBVB worden beboet.

De trainers uit eerste klasse zijn gemiddeld tien uur per dag met hun baan bezig, waarvan gemiddeld drie uur op het veld. Dat betekent dat zij bijna drie

vierde van hun tijd aan andere zaken besteden zoals tactische besprekingen, wedstrijdvoorbereidingen, overleg met de technische staf en met het clubbestuur, contacten met de pers en met collega's en bezoeken aan bedrijven in het kader van Public Relations.

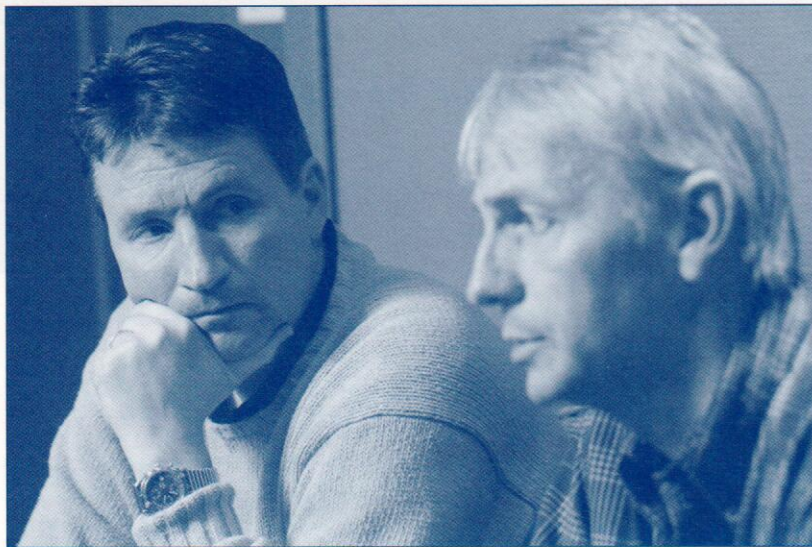
De oefenmeesters uit de hoogste afdeling hebben een drukke baan. Uit de enquête blijkt dat bijna alle trainers zeven dagen op zeven in de weer zijn met hun trainersjob. Slechts drie coaches antwoordden dat zij per week een vrije dag hebben.

Gemiddeld hebben de trainers uit eerste klasse 29 vrije dagen per jaar. Hun vrije dagen worden gespreid over een korte onderbreking in december (de zogenaamde winterstop) en een langer periode tijdens de maanden mei en juni. Het aantal vakantiedagen van de coaches varieert sterk en gaat van slechts vijftien tot zelfs zestig dagen.

Sinds de Europese voetbalbond Uefa de Intertoto-competitie heeft ingevoerd, begint het seizoen voor de deelnemers aan die competitie vroeger dan voorzien. Zo moest Lierse in 2003 al op 21 of 22 juni in de eerste ronde van de Intertoto aantreden. De meeste andere trainers hebben de trainingen voor het huidige seizoen begin juli hervat.

Bovendien is ruim drie vierde van de trainers met voetbal bezig als zij vrijaf hebben. De grens tussen beroepsmatige passie en louter ontspanning is in dit verband heel dun. Als trainer bij een ploeg uit de hoogste afdeling wil je uiteraard zo veel mogelijk op de hoogte blijven van wat er zich op het nationale en internationale voetbaltoneel afspeelt. Maar tegelijkertijd heeft de voetbalmicrobe je ongetwijfeld te pakken en wil je je ontzettend veel met de populaire balsport bezighouden.

De trainers uit eerste klasse zijn gemiddeld tien uur per dag met hun baan bezig, waarvan gemiddeld drie uur op het veld. Dat betekent dat zij bijna drie vierde van hun tijd aan andere zaken besteden zoals tactische besprekingen, wedstrijdvoorbereidingen, overleg met de technische staf en met het clubbestuur, contacten met de pers en met collega's en bezoeken aan bedrijven in het kader van Public Relations.



Meer dan 75 % van de respondenten vindt dat de voordelen van een baan als trainer opwegen tegen de nadelen. (Photonews)

Bankrekening

Trainers zijn discreet als er wordt gepeild naar hun inkomsten. De vraag naar het bruto maandloon hebben slechts vier van de dertien trainers beantwoord. Uit de antwoorden blijkt dat de lonen sterk uiteen lopen. Zij gaan van € 5300 tot € 22000 bruto per maand.

Toch zijn wij erin geslaagd meer te weten te komen over wat de trainers van hun loon vinden. De helft van de coaches is van mening dat hun loon in overeenstemming is met de tijd en moeite die zij in hun werk investeren. Drie coaches zijn duidelijk ontevreden met het bedrag dat zij maandelijks op hun bankrekening gestort krijgen. De overige trainers lieten in het midden of zij genoeg betaald worden.

Of de coaches financieel onafhankelijk zijn van hun baan in de voetballerij hebben wij uit de enquête niet kunnen afleiden. Hierover zijn de meningen duidelijk verdeeld. Vijf van de respondenten oefenen hun functie om den brode uit, terwijl hetzelfde aantal financieel niet afhankelijk is van hun baan. In dat verband dient vermeld te worden dat drie van de vier coaches die bij één van de Belgische topclubs (Club Brugge, Anderlecht, RC Genk en Standard Luik) aan de slag zijn, op de enquête gereageerd hebben. Wij kunnen ervan uitgaan dat de trainerslonen bij die clubs hoger liggen dan bij de andere ploegen.

Trainer zijn in de Belgische hoogste afdeling is een leuke baan. Maar liefst negen van de dertien trainers beleven veel plezier aan hun job. Bovendien staan alle coaches - alles bij elkaar genomen - positief ten aanzien van hun beroep. Ruim de helft van de ondervraagden zegt fysiek helemaal niet te lijden onder zijn beroepsbezigheid. Verder gaat een drukke baan als die van professionele coach voor de meesten niet ten koste van hun gezin.

Een derde van de trainers meent echter dat hun vrouw en kinderen onder hun beroep lijden. Zij vinden dus dat hun leven, net als dat van professionele voetballers, te veel in het teken staat van de voetballerij.

Meer dan 75 % van de respondenten vindt dat de voordelen van een baan als trainer opwegen tegen de nadelen. Verder zouden alle trainers, als zij opnieuw zouden kunnen beginnen, weer voor het trainersvak kiezen. Je kan je afvragen of zij echt van mening zijn dat zij niet van beroep zouden willen ruilen of dat zij, rekening houdend met hun opleiding en ervaring, geen andere mogelijkheid zien dan trainer te worden. De meeste coaches uit eerste klasse hebben immers een verleden als profvoetballer en voor hen was het trainerschap dan ook een logische stap in hun carrière.

Stress

Onlangs het plezier dat de coaches aan hun job beleven, hebben zij dikwijls met stress te kampen. Bijna drie vierde van de trainers zegt regelmatig onder druk te staan en meer dan de helft meent dat de werkdruk almaar toeneemt. Het staat buiten kijf dat de werkdruk afhankelijk is van de resultaten. Als een ploeg een comfortabel seizoen doormaakt en de verwachtingen inlost, zal de coach met een gerust gemoed en zonder al te veel zorgen kunnen werken. In het andere geval leidt hij een onzeker en stresserend bestaan aangezien hij beseft dat zijn positie en broodwinning in gevaar komen als de resultaten uitblijven. Ruim de helft van de respondenten erkent overigens dat trainers uit eerste klasse weinig werkzekerheid hebben.

De postjes bij de clubs uit de hoogste afdeling zijn schaars en hangen dikwijls aan een zijden draad. Het voorbije seizoen werden vier trainers uit eerste klasse de laan uitgestuurd. Dat komt overeen met een percentage van 22 %.



Trainer zijn in de Belgische hoogste afdeling is een leuke baan. Maar liefst negen van de dertien trainers beleven veel plezier aan hun job. Bovendien staan alle coaches - alles bij elkaar genomen - positief ten aanzien van hun beroep (Photonews).



90 % van de coaches is het erover eens dat omgaan met ontgoochelde spelers een heel belangrijk onderdeel van hun beroep is. Acht van de dertien oefenmeesters vinden het overigens niet moeilijk om met ontgoochelde spelers om te gaan en menen dat zij dat op de gepaste manier doen (Photnews).

Meer dan de helft van de oefenmeesters achten de doelstellingen inzake resultaten die hun clubbestuur vooropstelt, haalbaar. Het merendeel van de trainers zit dus op dezelfde lijn van hun werkgevers. Toch is het opmerkelijk dat maar liefst 42 % van de trainers neutraal hebben geantwoord op die stelling. Bijna de helft van hen laat dus in het midden of ze akkoord gaan met de doelstellingen die de clubleiding uitspreekt.

Slechts vier van de dertien coaches houdt rekening met de druk van het clubbestuur op het sportieve aspect van hun baan. Ongeveer de helft beweert geen invloed te ondervinden van de voorzitter of manager op de sportieve leiding van de ploeg. Hoewel de meeste clubleiders het tegendeel zullen beweren, is het een publiek geheim dat zij zich op een of andere manier proberen te mengen met het sportieve reilen en zeilen binnen hun club.

Over de invloed en de rol van de media zijn de meeste trainers voorzichtig. Het gros van de coaches (maar liefst 80 %) blijft diplomatisch als hen gevraagd wordt of de houding van de media ten aanzien van hun club objectief is. Als dezelfde vraag gesteld wordt over hun persoon, is de helft dan weer tamelijk tot heel positief. Volgens 60 % van de respondenten worden hun woorden in de pers meestal juist weergegeven. 30 % neemt een neutrale houding aan ten opzichte van die stelling en slechts 10 % vindt dat de media zijn woorden dikwijls verdraaien.

De rol die de media in de voetbalwereld spelen, is uitermate groot. De pers oefent zonder enige twijfel invloed uit op de spelers, de trainer en de entourage van een ploeg. Zowel de schrijvende, de audiovisuele, de lokale als de nationale media berichten dagelijks over wat er zich op het veld en binnen de bestuurskamers van een eersteklasser afspeelt. Journalisten kunnen een coach of een club bewieroken en op die manier voor een ware hype zorgen.

Maar zij kunnen een trainer of een ploeg ook in negatief daglicht plaatsen en de positie van een trainer onder druk zetten zodat hun houding in extreme gevallen zelfs tot het ontslag van de trainer leidt.

Ervaring

Alle trainers uit eerste klasse zijn het erover eens dat zij (psychologisch) sterk in hun schoenen moeten staan. Een oefenmeester moet zijn spelers kunnen doorgronden en weten hoe en wanneer hij hen moet motiveren of in het andere geval op hun plichten wijzen.

Dezelfde eensgezindheid bestaat er over het sociale aspect. Iedereen gaat ermee akkoord dat een coach over een goede dosis sociale vaardigheden moet beschikken om succesvol te zijn. Daarmee doelen de trainers op het belang van een goede verstandhouding met zowel de spelers, de clubleiding als de buitenwereld. Verder meent drie vierde van de ondervraagde coaches dat ervaring als voetballer op het hoogste niveau belangrijk is voor de uitoefening van hun beroep. Uit de praktijk is echter gebleken dat die ervaring geen noodzaak is om een succesvol trainer te zijn. Vorig seizoen konden onder meer Paul Put bij Lokeren en Emilio Ferrera bij Lierse mooie resultaten voorleggen, ook al hebben zij geen ervaring als speler op het hoogste niveau.

Verder zijn volgens trainers eerste klasse discipline en een positieve groepssfeer essentieel om resultaten te halen. De factor discipline hebben zij zelf in de hand, maar de sfeer is uiteraard voor het grootste deel afhankelijk van de resultaten.

Ten slotte is 90 % van de coaches het erover eens dat omgaan met ontgoochelde spelers een heel belangrijk onderdeel van hun beroep is. Acht van de dertien oefenmeesters vinden het overigens niet moeilijk om met ontgoochelde spelers om te gaan en menen dat zij dat op de gepaste manier doen.

Journalisten kunnen een coach of een club bewieroken en op die manier voor een ware hype zorgen. Maar zij kunnen een trainer of een ploeg ook in negatief daglicht plaatsen en de positie van een trainer onder druk zetten zodat hun houding in extreme gevallen zelfs tot het ontslag van de trainer leidt.





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 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?

Antwoord A is de juiste oplossing. De scheidsrechter keert het doelpunt goed. Dit is vergelijkbaar met een situatie waarin de toeschouwer de bal wel probeerde te spelen, maar uiteindelijk niet raakte. Als de toeschouwer er zou in slagen de bal uit het doel te houden, zou er hernomen worden met een scheidsrechterbal op de plaats waar hij de bal speelde.

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.

Doelpunt, een rechtstreekse vrijschop mag direct genomen worden, tenzij de scheidsrechter uitdrukkelijk vraagt om te wachten op het fluitsignaal. Vandaar dat er een geldig doelpunt wordt gescoord (antwoord B).

Vraag 31. Uit een hoekschop wordt de bal tegen de paal geschoten. Voordat een andere speler de bal aanraakt, wordt de terugkomende bal door de nemer van de hoekschop via de handen van de doelverdediger en de lat in het doel geschoten. Wat beslist de scheidsrechter?

- A. Hoekschop hernemen.
- B. Indirecte vrije trap op de plaats waar de bal voor de tweede keer werd gespeeld.
- C. Het doelpunt wordt goedgekeurd.
- D. Directe vrije trap op de plaats waar de bal voor de tweede keer werd gespeeld.

Vraag 32. Een aanvaller wordt net buiten het strafschopgebied door de laatste verdediger bij zijn shirt gegrepen op het moment dat hij deze centrale verdediger wil passeren om alleen op de doelman af te gaan. Zowel de aanvaller als de verdediger komen hierbij ten val. De scheidsrechter ziet echter dat de aanvaller snel overeind komt en alsnog de mogelijkheid krijgt om een doelpunt te maken. Door een prachtige redding van de doelman weet deze de bal toch nog langs het doel te slaan. Hoe wordt het spel verder gezet?

- A. Het spel wordt hervat met een hoekschop en de scheidsrechter geeft tevens een rode kaart aan de centrale verdediger die de overtreding beging.
- B. Het spel wordt hervat met een hoekschop en de scheidsrechter geeft tevens een gele kaart aan de centrale verdediger die de overtreding beging.
- C. De scheidsrechter fluit alsnog voor de overtreding van de centrale verdediger en laat het spel hervatten met een directe vrije schop voor de aanvaller. Hij toont tevens de rode kaart aan de verdediger.
- D. De scheidsrechter fluit alsnog voor de overtreding van de centrale verdediger en laat het spel hervatten met een directe vrije schop voor de aanvaller. Hij toont tevens de gele kaart aan de verdediger.

En de winnaar van de is: Eddy VanZyere

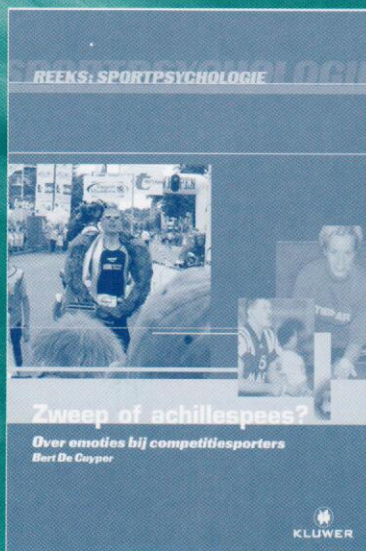
Gefeliciteerd!

Blijf ons dus bestoken met e-mails. Wilt u ook in aanmerking komen voor een mooie prijs, stuur dan uw antwoord vóór 21/02/2004 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: _____

69 776

Dug-Out

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!

Haal nu uw eigen exemplaar in huis!

ANTWOORDKAART

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



- ☐ Ja, ik wil mijn eigen exemplaar van Dug-Out ontvangen. Ik neem een abonnement op het vakmagazine Dug-Out. Ik betaal nu slechts € 72.61 en ontvang 8 keer per jaar mijn eigen exemplaar van Dug-Out.

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat: _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____



KLUWER

Datum: _____

Handtekening: _____

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