

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

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

17

7e jaargang • Dug-Out nr. 17 • maart 2004
Een samenwerking van de KBVB en Kluwer uitgevers



KLUWER



Georges Leekens: "Geld is niet het belangrijkste"

Globaal Rapport post-audits (QIKFoot®)

Op bezoek bij Ariël Jacobs

De jeugdopleiding van fusieploeg OHL

Marc Wilmots: overal kaas van gegeten

Mentale vaardigheden in het voetbal

DUG-OUT

NR. 17 — MAART 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, Prof. Paul De Knop, Hugo Schoukens,
Jo Van Hoecke, Kristof Geeraerts,
Jean-Louis Donnay, Prof. Werner Helsen,
Jean-Marie Saeremans

Uitgever

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

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

Klantenservice Kluwer uitgevers

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

Prijs

jaargang 2004
€ 75,88
(inclusief BTW en verzendkosten)

Reclamerogie

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

Verantwoordelijke uitgever

Daniel Lefèvre, Raghen Business Park,
Motstraat 30, B-2800 Mechelen

© 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 Georges Leekens: "Geld is niet het belangrijkste" 4

Futurofoot Globaal Rapport post-audits (QikFoot®) 7

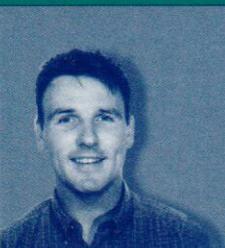
Reportage Op bezoek bij Ariël Jacobs 8

Reportage De jeugdopleiding van fusieploeg OHL 19

Reportage Marc Wilmots: overal kaas van gegeten 24

Sportpsychologie Mentale vaardigheden in het voetbal 29

Thema / praktijk Quiz: de voetbalvragen en antwoorden 34



VOORWOORD

Met de lente voor de deur een nieuwe Dug-out, gevuld met ervaringen van bekende figuren uit het Belgische voetbalmilieu. Hans Saris bezocht Georges Leekens. Nadat hij verleden jaar het roer overnam bij Excelsior Moeskroen draait de club op volle toeren en is men nog steeds in strijd voor Europees voetbal, zelfs nog voor deelname aan de Champions League. Leekens praat over het conservatisme in het Belgische voetbal, de nood aan een vakvereniging en hoe om te gaan met voetballers.

De VUB en de KBVB werken verder aan het QIKFoot®-model, een model dat vandaag in de meeste clubs uit eerste en tweede divisie als leidraad en referentiekader wordt gebruikt om een jeugdopleiding uit te werken. Het heeft doen nadenken over het functioneren van verschillende lopende procedures binnen de clubs en het heeft zodoende geholpen om ter (her)structureren en (her)organiseren; het is m.a.w. een tool (middel) geworden om te verbeteren, te optimaliseren en verder te investeren in een kwaliteitsvolle, efficiënte en effectieve jeugdopleiding. U krijgt de laatste informatie over dit project.

Een jaarplanning opstellen, een rode draad doorheen de trainingen en in een training verwerken, het is niet eenvoudig. Hoe bouw je dit op? Waar leg je de accenten en waar wil je naartoe? Ariël Jacobs leidt ons rond in een seizoen, maar ook binnen een trainingsweek van een professionele voetbalclub. Waarom rusten zijn spelers niet op woensdag? Welk soort trainingen op welke dag...? En uiteraard veel oefenstof.

Oud-Heverlee Leuven heeft maar liefst 45 ploegen in competitie, waaronder 36 jeugdploegen. Ze beschikken over twee opleidingscentra, met goede tot zeer goede accommodaties. Hans Vander Elst (UEFA-A) is er jeugdcoördinator en bespreekt de jeugdopleiding van deze fusieploeg.

Marc Wilmots heeft het voetbal even verlaten, maar heeft zulke achtergrond en ervaring dat je met hem steeds terecht kan voor een goed gesprek. Jean-Louis Donnay vroeg hem naar de belangrijkste verschillen tussen de drie landen waar hij voetbalde. Hinkt België achterop of doen we het zo slecht niet?

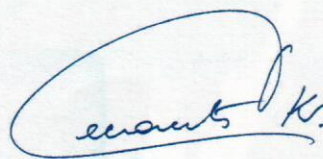
Professor Paul Wylleman, sportpsycholoog, is niet enkel coördinator van "sport en studie" aan de VUB en begeleider van Olympische atleten, hij concentreert zich de laatste tijd veel op het voetbal. Hij is lesgever aan de Pro License opleiding en zetelt in de 'Engelse Football Association Advisory Panel Psychology in Football'. Hoe komt hij daar terecht en wat is zijn visie op het functioneren van een sportpsycholoog in het voetbal?

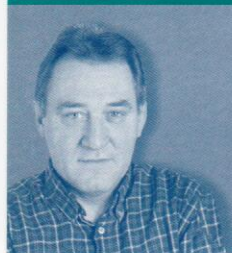
...en uit Leuven krijgen we weer nieuwe vragen over de voetbalreglementen, wij zorgen voor een gepast cadeau voor de winnaars van onze wedstrijd.

Veel succes en leesgenot.



Kristof Geeraerts
Hoofdredacteur





STANDPUNT

Georges Leekens: "Geld is niet het belangrijkste"

Hans Saris, sportjournalist

Hij was niet altijd onomstreden maar wel heel vaak spraakmakend. Gelijk of ongelijk: Georges Leekens had zowel als speler als later als trainer, steeds een duidelijk profiel. Hij trainde de top in ons land, was aan de slag in Turkije en Nederland en was bondscoach van België en Algerije. Hij zweert bij een wetenschappelijk onderbouwde aanpak van de trainingen. Wijst steeds op het belang van mentale begeleiding en het creëren van goede arbeidsvoorwaarden. Daarbij is ook voor hem geld belangrijk, maar niet het belangrijkste. „Ik zeg vaak tegen spelers: wanneer alleen het geld belangrijk voor je is, mag je het vergeten“.

Wat is je uitgangspunt wanneer je bij een club aan de slag gaat?

Georges Leekens: "Je werkt eerst aan de omstandigheden rond om jou. Je assistenten, de medische begeleiding; de belangrijke randvoorwaarden. Je traint naar het talent toe. De individuele aanpak. Maar je hebt natuurlijk ook de collectieve training omdat je toch bezig bent met een ploegsport. Daarnaast werk je aan het mentale gedeelte. Heel belangrijk. Om een meerwaarde te creëren geef je verantwoordelijkheden.

Iemand met minder talent weet dat doorgaans best van zichzelf en maakt zich gemakkelijk ondergeschikt aan het belang

van het elftal. De echte talenten moeten meer verantwoordelijkheid nemen, maar willen dat daarom niet altijd automatisch. Heel belangrijk is dan de staf die rond je werkt. Op alle niveaus van de club. Je moet alles op elkaar afstemmen in functie van waar je naar toe wilt. Je kunt daarbij niet onmiddellijk ingrijpen. Je moet de mensen geleidelijk laten inzien dat ze verkeerd bezig zijn en proberen van jouw ideeën te overtuigen".

Je gaat daar altijd heel ver in en dat is niet altijd op applaus onthaald.

Georges Leekens: "Nee, omdat men het niet gewoon was. Maar met de moderne trainingsmethoden gaat het gewoon niet meer

anders. In het begin stuitte dat wel eens op weerstand, nu is men er stilaan van overtuigd dat het niet anders kan. Ik heb altijd veel aandacht gehad voor details. Te beginnen met de samenstelling van mijn staf. Ik heb overal steeds heel goede assistenten gehad. Mensen met ideeën ook. Die daarmee daarom niet naar buiten komen, maar binnen de vrijheid die ik ze altijd heb gegeven, fantastisch werk leveren".

Je moet daar als coach ook mee leren omgaan?

Georges Leekens: "Ja. Als je alleen met jezelf tevreden bent, heb je een probleem. Dan zul je ook nooit een team rond je kunnen creëren".

Als Belgisch bondscoach ging je zelf zover met alles naar je toe te trekken dat je er moeilijkheden door kreeg.

Georges Leekens: "Ik vind persoonlijk niet dat ik te veel naar me toetrok. Ik ben op een bepaald moment zelf naar voorzitter D'Hooghe gestapt en heb hem gezegd dat de functies van bondscoach en technisch directeur niet te combineren waren. Op dat moment werkte Michel Sablon echter nog voor Euro 2000. Er waren weinig alternatieven. Ik heb echter toch enkele mensen aangetrokken en een paar departementen verder uitgebouwd. Ik denk bijvoorbeeld aan de scouting. Ik vind dat je binnen je scoutingapparaat een bepaalde visie moet hebben waarvan iedereen uitgaat. Als je vertrekt van een 4-4-2, moet je geen



Ik zeg vaak tegen spelers: wanneer alleen het geld belangrijk voor je is, mag je het vergeten (Photonews).

scoutingrapport krijgen in functie van een 3-5-2 bijvoorbeeld.

Als je dat uniform maakt, krijg je voor negentig procent herkenbare rapporten. De afwijkende tien procent hebben dan te maken met de individuele verschillen en de vorm van de dag bijvoorbeeld. Naast het sportieve werk had ik als technisch directeur ook nog de taak vergaderingen van allerlei commissies bij te wonen. Dat was zo intens dat de hoofdzaak, de nationale ploeg coachen, op den duur bijna dreigde te worden. In tegenstelling tot wat vele mensen soms denken, is bondscoach zijn – als je het ernstig neemt – een goedgevulde job".

Wat is het grote verschil met clubtrainer zijn?

Georges Leekens: "Op de eerste plaats de betrokkenheid. Bij een club ben je dagdagelijks met je spelers en kun je meer naar je hand zetten. Bij de nationale ploeg ben je afhankelijk van het talent en de vorm die de spelers op dat ogenblik bij hun club hebben. Je kunt er als bondscoach wel een bepaalde lijn in proberen te brengen, maar voetbalautomatismen aankweken betekent steeds maar herhalen. Daarvoor heb je bij een nationale ploeg geen tijd voor. Je kan wel wat bijsturen, maar daar stopt het. Het is een heel andere benadering".

Over andere benadering gesproken: je hebt in diverse landen gewerkt. Turkije, Nederland, bondscoach van Algerije. Belangrijkste overeenkomsten en verschillen?

Georges Leekens: "Belgen veranderen niet graag. We zijn behoorlijk conservatief. De ontwikkelingen op medisch vlak en trainingsmethodiek, vragen nochtans constant aanpassing. Zonder een degelijke onderbouwing zul je nooit de nodige stappen vooruit kunnen zetten. Zonder vernieuwing raak je nergens".

Maar heb je ervaren dat de bereidheid om te veranderen of zich aan te passen, in het buitenland groter is dan hier?

Georges Leekens: "Ik moet zeggen dat ik altijd met heel goede voorzitters heb mogen werken. Op een paar maanden tijd heb ik altijd het een en ander kunnen veranderen. Ik heb daar ook altijd een punt van gemaakt want als de randorganisatie niet goed is, kom je vroeg of laat toch altijd in de problemen en komt dat uiteindelijk toch op jouw kop terecht. Ik heb daar soms misschien in overdreven door mijn hang naar details, maar precies die details kunnen op termijn het verschil maken".

Het is daarom vreemd dat je maar zo kort bij Roda bent gebleven. Je leek daar helemaal je ei kwijt te kunnen en plots kwam het tot een breuk met mecenas en bestuurslid technische zaken, Hendriks.

Georges Leekens: "Ja, en ik weet ook waarom. Het is dezelfde reden waarom Sef Vergoossen bij Roda is opgestapt. Hij heeft een rapport gemaakt en ik heb



Nederlanders promoten elkaar, wij zijn alleen individualistisch bezig (Photonews).

ook mijn analyse gegeven. Dan heb je het over mensen die het niveau eigenlijk niet aankunnen, zegzegde sterkhouders die op hun retour zijn en over personen in de organisatie die niet op hun plaats zitten. Rote appels. Ik heb dat aangegeven. Heel belangrijk met het oog op de verdere uitbouw van de club. Nol Hendriks had daar op dat moment een andere mening over.

Maar het kunnen niet allemaal Bob Peetersen of Joos Valgaerens zijn. Jongens die je voor relatief weinig geld inhaalt en met een grote meerwaarde van de hand kunt doen. Ik vind dat je als trainer een stem moet hebben in de sportieve uitbouw van een club. Als dat niet kan, houdt het voor mij op. Je moet voldoening hebben in je werk. Dat ontbrak ook als bondscoach van Algerije. Het is niet slecht voor me geweest qua uitstraling, maar het was ongelooflijk moeilijk werken".

Belgen veranderen niet graag. We zijn behoorlijk conservatief. De ontwikkelingen op medisch vlak en trainingsmethodiek, vragen nochtans constant aanpassing. Zonder een degelijke onderbouwing zul je nooit de nodige stappen vooruit kunnen zetten (Photonews).



Het zou niet slecht zijn eens regelmatig samen te komen, waarbij de oudere trainers hun ervaringen uitwisselen met de jonge mensen (Photonews).



Hoe stel jij je op naar een spelersgroep toe?

Georges Leekens: "Veel hangt af van het moment waarop je komt. Neem je tijdens een seizoen over of begin je al aan de voorbereiding? Tegenwoordig zie je trainers die pas vlak voor de start van het seizoen worden aangesteld. Persoonlijk heb ik daar heel veel problemen mee. Je moet toch je eigen programma kunnen uitwerken. Of je moet een jaknikker zijn en dat ben ik nu eenmaal niet en dat zal ik ook nooit worden. De club moet uiteraard altijd op de eerste plaats komen. Zij moet aangeven wat kan en wat niet kan, maar daar dan ook de consequenties voor accepteren. Als je noodgedwongen kwaliteit moet inleveren, mag je niet verwachten dat het sportief direct even goed blijft gaan".

We zien een verschuiving van de praktijkjongens naar trainers die in lagere afdelingen successen hebben geboekt, maar zelf nooit op het hoogste niveau hebben gevoetbald.

Georges Leekens: "Dat heeft natuurlijk met geld te maken. Het is ook niet zo dat een topvoetballer daarom een goede trainer is. Hij is als speler in de watten gelegd. Het beleid was vaak op hem afgestemd en daarom kent hij de werking van het trainingsbeleid niet echt. Al is het natuurlijk wel zo

dat wanneer je internationaal kijkt, zowat alle trainers minimaal in de subtop hebben gevoetbald. Ik heb een probleem met de bewering dat geld het belangrijkste is in het aantrekken van spelers of een trainer. Geld is belangrijk natuurlijk, maar niet het belangrijkste in het ontwikkelen van een beleidsvisie. Ik zeg trouwens ook vaak tegen spelers: indien geld je enige drijfveer is, vergeet het dan maar".

Is er geen probleem door gebrek aan solidariteit? Iedereen is met zichzelf bezig. In tegenstelling tot ons omringende landen, hebben wij geen vakbond. Heeft de bond zich hier voldoende ingespannen om niet het individuele belang van clubs maar van het product voetbal te beschermen?

Georges Leekens: "We hebben in ieder geval toch al de Pro-licence. Ik heb me daar destijds persoonlijk voor ingespannen en dankzij goed lobbywerk bij de UEFA hebben we gedaan gekregen dat je met die opleiding ook in het buitenland aan de slag kunt. Heel belangrijk. Mensen als Happel en Ivic hebben ons destijds veel bijgebracht. Het werk van Vandereycken en Gerets in het buitenland, zorgt nu voor uitstraling naar de Belgische trainers. Het staat nog niet in verhouding tot bijvoorbeeld de Nederlanders, die elkaar overal in de wereld promoten. We missen hier inderdaad nog altijd een vakbond.

In Nederland is alles perfect geregeld. Daar kun je als trainer ook met al je vragen terecht. Hier zijn we nog te zeer individualistisch bezig. Het zou bijvoorbeeld niet slecht zijn eens regelmatig samen te komen, waarbij de oudere trainers hun ervaringen uitwisselen met de jonge mensen. Ik heb daarom ook een boek geschreven. Niet om iedereen voor te houden hoe het moet, maar gewoon om mijn ervaringen door te geven. Bij de toenemende professionalisering ontkom je niet aan de groeiende behoefte aan solidariteit. Een vakvereniging is niet tegen te houden".

Bij de toenemende professionalisering ontkom je niet aan de groeiende behoefte aan solidariteit. Een vakvereniging is niet tegen te houden (Photonews).



Globaal Rapport post - audits (QIKFoot®)

Professor Paul De Knop, Hugo Schoukens, Jo Van Hoecke, VUB

Dat er een 'tool' bestaat om de kwaliteit van een jeugdopleiding te beoordelen, een tool die bovendien een referentiekader voor de club biedt, is uniek in de sportwereld. We stelden het project QIK-foot® reeds meermaals voor, in dit nummer brengen we een eerste gedeelte (een globaal overzicht) van het rapport.

Met fase 2 van het QIKFoot® project 'Bridging the gap' ligt het in de bedoeling om de clubs permanente ondersteuning en bijkomende begeleiding te geven op weg naar excellentie in de kwaliteit van hun jeugdopleiding.

De organisatie van de post-audits is dan ook in die zin opgevat; doch de doelstelling van de post-audits dient breder gezien te worden en is drievoudig geformuleerd:

1. De betekenis van het QIKFoot® project vanuit het standpunt van de clubs ontdekken; m.a.w. wat heeft het teweegebracht binnen de club en t.o.v. externe stakeholders;
2. De clubs de kans geven deze audit op basis van hun individuele rapport, bijkomend en gezamenlijk, te evalueren en hen tevens de gelegenheid te geven omtrent de actiepunten advies te vragen :
 - Stemde het rapport en de resultaten overeen met de verwachtingen?
 - Werden er reeds acties ter verbetering van kwaliteit in de jeugdopleiding ondernomen?
3. Verwachtingen naar de toekomst (op weg naar fase 3 in 2006 'de Quality Awards') :
 - Welke vorm van individuele en collectieve ondersteuning en begeleiding verwachten de clubs?
 - Toelichtingen inzake de QIKFoot® strategie en beleid van de Project Managers.

Post-audit proces

Op 7 clublocaties en op het Bondsgebouw werden de post-audits gehouden. Ieder club werd één maand vooraf uitgenodigd voor een individueel semi-gestructureerd onderhoud van 90 minuten. Alle clubs, met uitzondering van Mons en La Louvière, hebben deelgenomen.

Betekenis van QIKFoot® en wat heeft het intern en extern teweegebracht

QIKFoot® heeft algemeen een (r)evolutie teweegebracht in de jeugdopleidingen van de profclubs. Het QIKFoot®-model wordt vandaag in alle deelnemende clubs als leidraad en referentiekader gebruikt. Het heeft doen nadenken over het functioneren van verschillende lopende procedures binnen de clubs en het heeft zodoende geholpen om ter (her)structureren en (her)organiseren; het is m.a.w. een tool (middel) geworden om te verbeteren, te optimaliseren en verder te investeren in een kwaliteitsvolle, efficiënte en effectieve jeugdopleiding.

Met QIKFoot® werd tevens het belang ingezien om te formaliseren ten einde continuïteit in de jeugdwerking na te streven. Het project heeft tevens inzicht gegeven in de reden van bestaan van de JO binnen een professionele voetbalopleiding en heeft als strategisch beleidsinstrument de kans gegeven de JO binnen de clubs te (her)waarderen en te (her)positioneren. Sommige clubs zijn dan ook daadwerkelijk JO als het 'Research & Development' Departement van de club

gaan beschouwen. Het is tot slot in een bescheiden vorm als marketinginstrument gebruikt.

Het individuele rapport en de reeds ondernomen acties

Het rapport (en de resultaten) stemde in alle clubs (in de verschillende clusters) in grote mate overeen met de verwachtingen en het wordt als objectief en correct beschouwd (streng maar rechtvaardig). Een groot aantal van de actiepunten wordt bij 25 van de 32 clubs (78 %) reeds systematisch aangepakt.

Verwachtingen naar de toekomst

Het is duidelijk dat alle clubs stellen dat de audits in 2003 geen eindpunt mogen zijn en dat QIKFoot® actueel moet gehouden worden.

De vraag naar een helpdesk met permanente ondersteuning en advies (minstens 1 à 2 keer per jaar) wordt door een groot deel van de clubs geformuleerd.

Een uitwisseling van ideeën en good practices (discussieforum) wordt als een noodzaak beschouwd om verder te evolveren en in dit kader worden het kwaliteitshandboek en de interactieve voetbalgerichte management-cursus, die in fase 2 op de agenda staan, geapprecieerd.

De clubs wensen in 2006 opnieuw geëvalueerd te worden en verzoeken een praktijkgerichte dimensie aan de audits toe te voegen.



Op bezoek bij Ariël Jacobs

Kristof Geeraerts, Hoofdredacteur *Dug-Out*

"De wedstrijd moet steeds het resultaat zijn van wat je in de week traint". Het lijkt een zeer eenvoudige stelling, maar hoe implementeer je oefenstof in een training, zodat ze leidt tot goed voetbal, dat voetbal dat een trainer tijdens een wedstrijd wil zien? Werk je met een bepaalde rode draad doorheen de week, een maand, een jaar? En vooral, hoe kan je een groep mentaal en fysiek optimaal begeleiden doorheen het jaar? We trokken met onze vragen naar Ariël Jacobs, trainer van La Louvière.

Het maken van een training lijkt makkelijk, maar is zeker niet eenvoudig en gebeurt niet op één twee drie. Een training kan je niet snel maken op weg naar de oefenvelden.

Doordachte (jaar)planning

Ariël Jacobs: "Het maken van een training lijkt makkelijk, maar is zeker niet eenvoudig en gebeurt niet op één twee drie. Een training kan je niet snel maken op weg naar de oefenvelden. Er moet een doordachte structuur, visie, rode draad, progressie en planning achter zitten. Bij het opstellen van een training zijn er drie belangrijke elementen waarmee je rekening mee moet houden".

- 1) Hoe voorzie je zelf je planning en je rode draad doorheen het jaar? Zijn er piekperiodes? Wanneer moet de ploeg klaar zijn en hoe werk je progressief naar deze periode toe?
- 2) Welke lessen kan je als trainer trekken uit de wedstrijden en hoe kan je eventuele problemen die je tijdens een wedstrijd detecteert oplossen?
- 3) Hoe is de mentale toestand van de groep? Een ploeg in een winning mood kan je hard en lang laten trainen, je kan elke oefening blijven herhalen, de groep pikt dit. Geef echter net dezelfde oefenstof aan een groep die drie weken na elkaar verloren heeft en de spelers pikken dit niet en beginnen te morren. Blijf je dan een oefening herhalen, dan lijkt het alsof je als trainer geen oefenstof meer hebt, dat je opgedroogd bent. Ook met deze mentale parameter moet je rekening houden als je een training voorbereidt.

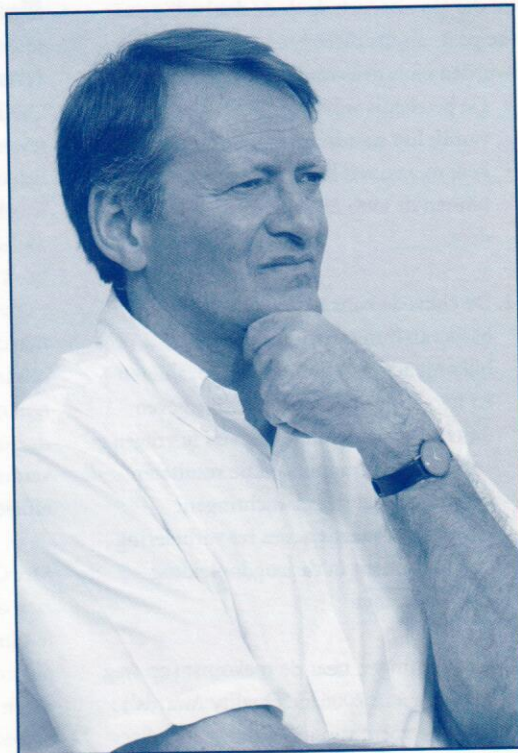
Progressie in oefenstof

Ariël Jacobs: "Bij de start van het nieuwe seizoen moet – naast de fysieke voorbereiding - de nadruk o.a. op de techniekscholing liggen, moeten er veel balcontacten zijn zodat het balgevoel terug komt. In de trainingen moet een progressie waar te nemen zijn. Pass- en trapvorm worden eerst met twee tot

maximaal drie spelers getraind, waarna moeilijkere vormen ingepast worden. Afstanden vergroten, het aantal spelers vermeerderd, wat impliceert dat de fysieke prikkels ook zwaarder zullen worden".

Fysieke belasting

Ariël Jacobs: "Een voetbalseizoen is op te delen in twee grote blokken, twee macrocyclussen. Een eerste blok van ongeveer zes maanden (15 weken) loopt



Een ploeg in een winning mood kan je hard en lang laten trainen, je kan elke oefening blijven herhalen, de groep pikt dit. Geef echter net dezelfde oefenstof aan een groep die drie weken na elkaar verloren heeft en de spelers pikken dit niet en beginnen te morren (Photonews).

van half juni tot eind december, een tweede blok (eveneens van 15 weken) van januari tot en met eind mei. Elk macrocyclus is op zijn beurt onder te verdelen in drie delen, drie microcycli. De eerste macrocyclus is niet vergelijkbaar met de tweede macrocyclus. De omstandigheden zijn totaal verschillend. Waar je tijdens de zomermaanden beschikt over 6 weken om een ploeg conditioneel voor te bereiden, duurt de winterstop slechts 2 weken en heb je dus slechts een beperkte tijd om de tweede cyclus voor te bereiden. Meestal dient deze beperkte periode dan ook eerder om de batterijen fysiek en mentaal terug op te laden. Bovendien zijn de weeromstandigheden volledig verschillend. In de wintermaanden liggen de velden er zwaarder bij, kan je last hebben van sneeuw en extreme koude.

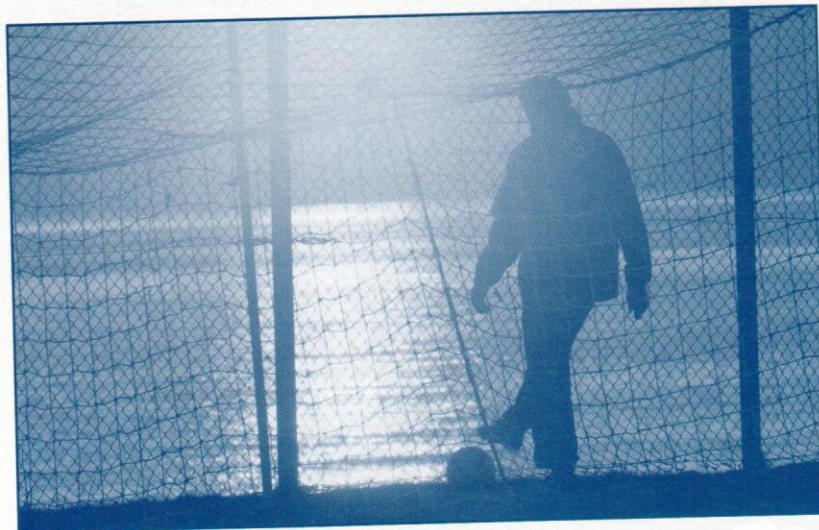
Tijdens de eerste voorbereidingsperiode gaat de omvang van de trainingen crescendo. Er wordt een aërobe basis gelegd, zonder evenwel de snelheid te vergeten. In deze periode worden wedstrijden tegen ploegen uit lagere afdelingen gepland, waardoor de spelers op een aangename manier aan de conditie werken en tevens hun "plaats" op het veld terugvinden. Deze wedstrijden zijn mentaal niet zo belastend, een speler speelt graag een wedstrijd en werkt zonder het te merken aan zijn conditie. Tijdens deze zes wekende durende voorbereiding wordt vaak twee maal per dag getraind en eindigen we de dag geregeld met een wedstrijd tegen een tegenstander van beduidend lager niveau.

Na de voorbereiding, komt microcyclus 1 eraan, een periode van ongeveer 5 weken waarin er minder intensief getraind wordt, maar waarin de omvang even groot blijft. De terreinen liggen er goed bij, de competitiewedstrijden vallen op regelmatige tijdstippen en de spelers zijn mentaal en fysiek fris. Omvang vormt geen probleem.

In de tweede periode van 5 weken wordt er meer evenwicht gezocht tussen omvang en intensiteit. De intensiteit wordt opnieuw verhoogd, de omvang verlaagd.

Eind november snijden we de laatste 5 weken voor de winterstop aan, met een verminderde intensiteit en omvang. De velden worden zwaarder, de spelers zijn mentaal en fysiek meer vermoeid. Bovendien staan er meestal midweekwedstrijden op het programma.

Afhankelijk van de plaats in het klassement kunnen er in de tweede macrocyclus andere accenten worden gelegd. Moet je nog vechten om het behoud? Werkt de ploeg naar een specifieke gebeurtenis (bijvoorbeeld finale van beker van België) of kunnen er jongeren in het elftal geplaatst worden in functie van het volgende seizoen? Dit alles beïnvloedt de manier van trainen tijdens de wintermaanden".



Tactische accenten

Ariël Jacobs: "Los van het fysieke zijn er de tactische accenten die doorheen het jaar tijdens de trainingen worden gelegd. Bij de start van de voorbereiding is het voornaamste doel dat er veel loopwerk wordt verricht en wordt er minder aandacht geschonken aan de tactische parameter.

Balbezit

De drie eerste weken gaat alle aandacht uit naar balbezit. Zoals eerder aangegeven starten we de voorbereiding steeds met wedstrijden tegen minder sterke tegenstanders. Een provinciale ploeg komt normaal gezien niet veel voor je eigen doel. Wat nut heeft het dan om tijdens de trainingen aandacht te besteden aan de organisatie bij balverlies? Het accent in deze periode ligt dan ook uitsluitend op de balcirculatie. Naarmate de voorbereiding vordert komt het thema balverlies meer op de voorgrond.

Deze basics zijn heel belangrijk, je moet veel coachen en het spel stilleggen. Gelukkig laat het weer dat in deze periode veelal toe.

Deze "inspelwedstrijden" beschouwen we niet als een doel op zich, maar eerder als een trainingsvorm, waarbij alle spelers een helft spelen.

Balverlies

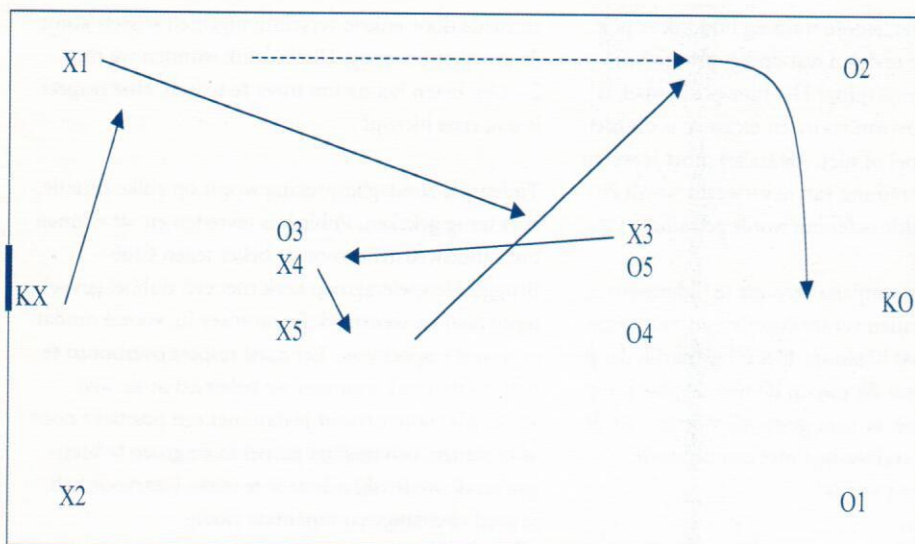
Vanaf het ogenblik dat je tegen sterkere tegenstanders speelt, gaat het tactisch accent verschoven worden naar de organisatie bij balverlies. Dus ook op het gebied van tactiek wordt een rode draad gevolgd, is er progressie. Eerst accent op balbezit, daarna op balverlies. Wil je b.v. met een viermansverdediging in zone aantreden, dan komen, bij de start van het seizoen, oefenvormen met twee spelers eerst aan bod.

Heel het elftal krijgt specifiek per linie een andere opdracht. In de oefenstof moet steeds progressie zitten, van eenvoudig naar meer complex. Werkt de organisatie van een verdediging niet goed, dan is het nutteloos dat je b.v. reeds op buitenspel gaat spelen. Eerst moet je de basics erin slijpen, een goede organisatie op poten zetten.

De winterstop duurt slechts 2 weken waardoor je slechts een beperkte tijd hebt om de tweede cyclus voor te bereiden. Meestal dient deze beperkte periode dan ook eerder om de batterijen fysiek en mentaal terug op te laden (Photonews).

Los van het fysieke zijn er de tactische accenten die doorheen het jaar tijdens de trainingen worden gelegd. Bij de start van de voorbereiding is het voornaamste doel dat er veel loopwerk wordt verricht en wordt er minder aandacht geschonken aan de tactische parameter.

Eerst moet je de basics erin slijpen, een goede organisatie op poten zetten. Werkt de organisatie van een verdediging niet goed, dan is het nutteloos dat je b.v. reeds op buitenspel gaat spelen.



5:2 + 1 (DOELVERDEDIGER)

Als laatste variant wordt er 5 : 2 gespeeld.

KX opent naar één van de flanken X1 of X2.

X1 speelt diep op X3.

X3 legt terug op X4 of X5.

X4 of X5 opent op X1 of X2.

Er ontstaat dan een 5 : 2 + 1 situatie.

5 aanvallers: X1, X2, X3, X4, X5.

2 vaste verdedigers (V) + 1 doelverdediger.

Wanneer de 2 verdedigers of de doelverdediger de bal veroveren, proberen ze speler O3 te bereiken. Daarna vertrekt uit de andere richting een aanvalsgolf met spelers O".

Mentale belasting

Ariël Jacobs: "Ook in de mentale belasting moet een zekere progressie aanwezig zijn. De persoonlijke benadering, de omgang als trainer met spelers is belangrijk. Bij de start van het seizoen heb je nieuwe spelers die ingepast moeten worden en peil je reeds naar hun ambities. De trainersstaf neemt uitgebreid de tijd om individueel te praten met de spelers.

Met een bepaald spelerspotentieel moet je een groep vormen, maar eerst moet je weten welk vlees je in de kuip hebt. Hoe steekt de speler in mekaar, welke is zijn sociale achtergrond, zijn sportieve voorgeschiedenis, heeft hij nog "honger" ?, enz.

Ik moet steeds lachen met ploegen die vóór de aanvang van een wedstrijd het veld opkomen en in een cirkel aan elkaar hangen. Er wordt dan wel eens gezegd: "dat is echt één groep, die trainer kan goed een geheel smeden. Wat een teambuilding... ". Maar daar heeft teambuilding niets mee te maken. Als de kapitein dit zelf in de groep brengt heb ik daar geen enkel probleem mee, maar ik heb veel liever dat op het moment dat een spelersgroep het veld opgaat om zich op te warmen men tegen elkaar zegt: "mannen, dit is ons moment, nu moet het gebeuren".

In de voorbereiding laat ik de groep ook af en toe eens los en kijk de kat uit de boom. Ik tracht uit te vissen hoe de groep omgaat met een bepaald gegeven of probleem, zowel mentaal als tactisch. Hoe werkt het individueel en hoe werkt het collectief? Je krijgt dan ook feedback vanuit de groep. Tijdens het seizoen blijft het belangrijk dat je geregeld praat met de spelers. Maar je kan als trainer ook niet altijd alles en systematisch rechtvaardigen, zoniet zit men al snel in een straatje zonder einde.

In januari staat er steeds een individuele evaluatie met de spelers op het programma. Er wordt terug gekeken naar de afspraken die gemaakt zijn en in hoeverre deze werden nagekomen. Er wordt ook gekeken welke tactische fouten veelvuldig voorkwamen en hoe we deze kunnen wegwerken in de terugronde".

Flexibiliteit en bijsturen

Ariël Jacobs: "Voor de aanvang van het seizoen werkt de trainersstaf de jaarplanning uit, legt bepaalde accenten, bepaalt de doelen waar de club naartoe wil werken. Blijkt na de heenronde dat bepaalde doelstellingen niet gehaald werden of dat specifieke zaken niet goed opgepikt werden, wordt de planning steeds bijgestuurd.

Een trainer maakt zijn rode draad, legt zijn accenten maar moet kunnen en durven bijsturen, zowel in een bepaalde macrocyclus of microcyclus als tijdens een bepaalde training. Wordt een bepaald item niet goed verwerkt, dan besteedt men er gewoon meer tijd aan of komt men erop terug.

Bepaalde oefeningen kunnen echter ook langer uitlopen omdat het net zo goed loopt en iedereen met veel vertrouwen staat te voetballen. Ook dan moet je als trainer daar op inspelen, de situatie uitbuiten, de spelers vertrouwen geven. Je moet dus flexibel zijn en trachten aan te voelen wat een groep op een bepaald ogenblik nodig heeft. Je stelt jezelf daarmee soms weliswaar kwetsbaar op.

Een trainer maakt bij de start van het seizoen zijn rode draad, legt zijn accenten maar moet kunnen en durven bijsturen, zowel in een bepaalde macrocyclus of microcyclus als tijdens een bepaalde training.



In de voorbereiding laat ik de groep af en toe eens los en kijk de kat uit de boom. Ik tracht uit te vissen hoe de groep omgaat met een bepaald gegeven of probleem, zowel mentaal als tactisch. Hoe werkt het individueel en hoe werkt het collectief? Je krijgt dan ook feedback vanuit de groep (Photonews).

Als speler moet je weten wat er tijdens een training van je verwacht wordt en waarom een bepaalde oefening wordt getraind. Daarom moet je de aanpassingen die je tijdens een training maakt kunnen verantwoorden en motiveren waarom je dit of dat bijstuurt.

Vóór de aanvang van iedere training houd ik er ook aan de groep mede te delen wat op het programma staat. Welk type opwarming? Het type positieospel, is er een pass- of trapvorm voorzien en zo ja, is dit met afwerken op het doel of niet. Als speler moet je weten wat er tijdens een training van je verwacht wordt en waarom een bepaalde oefening wordt getraind.

Daarom moet je de aanpassingen die je tijdens een training maakt kunnen verantwoorden en motiveren waarom je dit of dat bijstuurt. Het is belangrijk dat je flexibel bent, al komt dit pas op de tweede plaats. Op de eerste plaats moet er naar gestreefd worden dat de doelstelling die de trainer had met een bepaalde oefening gerealiseerd wordt".

Vast weekschema

Ariël Jacobs: "Doorheen een week wordt in onze club steeds gewerkt met een "vast" trainingsschema, waarin de trainingsinhoud op vaste tijdstippen wordt geplakt, maar afhankelijk van de situatie andere accenten worden gelegd. Sommige thema's worden aan bepaalde dagen gelinkt. De bedoeling is optimaal toe te leven naar de wedstrijddag. Zie hier een overzicht van een trainingsweek in onze club".

Zaterdag

La Louvière speelt meestal op zaterdagavond.

Zondag

Debriefing

Op zondagochtend staat een training op het programma. Om 10 uur starten we traditioneel met een korte, algemene debriefing, over de gespeelde wedstrijd.

Een voorbeeld: In de heenwedstrijd voor de beker van België thuis tegen Club Brugge waren we tijdens de eerste helft te passief en straalden weinig vertrouwen uit. Te veel respect voor de tegenstander, te weinig durf, vele verkeerde passen. Tijdens de rust lag nog iedereen in slaap en de hele ploeg gaf zich blijkbaar verloren. Dan tracht je aan de rust bij te sturen,

en mede door enkele verschuivingen en wissels komt de groep er bovenop. Uiteindelijk wonnen we met 2 - 1 en lieten het na om meer te scoren. Hoe reageer je daarop hierop?

Tijdens de zondagbespreking wordt op zulke situatie kort terug gekeken. Publiek is tevreden en we winnen onze thuiswedstrijd voor de beker tegen Club Brugge. De spelersgroep keek met een dubbel gevoel terug naar de wedstrijd. Er zat meer in, vooral omdat er te veel respect was. Eenmaal respect overboord te hebben gegooid, kwamen we helemaal in de wedstrijd. Als trainer tracht je dan met een positieve noot af te sluiten, een positief gevoel in de groep te brengen en de wedstrijd achter je te laten. Daarvoor heb je geen ellenlange commentaar nodig.

Dit is dan een debriefing welke gaat van een negatief naar een positief gevoel. Tijdens de uitwedstrijd voor de competitie tegen hetzelfde Club Brugge liep het net omgekeerd. Brugge maakt in de 92' gelijk 3 - 3. Iedereen zat na de wedstrijd met het hoofd tussen de benen. Op zondag keek ik met de groep terug en vertelde dat je op twee manieren kan reageren op dit puntenverlies in Brugge. Of je gaat ten onder in Brugge met een pak rammel en druipt af van schaamte, of je bent zoals na deze wedstrijd ontevreden met het resultaat, er zat immers meer in, en je bent uit op een revanche.

Twee vergelijkbare situaties waar de spelersgroep met een dubbel gevoel zit. Als trainer is het dan belangrijk dat je de dag na de wedstrijd aan de groep laat voelen dat je het ook zoals hen ervaart, maar dat je al uitkijkt naar de volgende wedstrijd, de uitdaging aan neemt en tijdens de week werkt om de volgende confrontatie aan te kunnen.

Recuperatietraining

Na de debriefing volgt traditioneel een recuperatietraining, de groep wordt verdeeld in vier:

- 1) Spelers die minstens een uur **gespeeld hebben**: krijgen een loslooptraining van de assistent coach. Deze kan eventueel gekruid zijn met techniek, maar kan eventueel ook zuiver loopwerk zijn. Een technische vorm van uitlopen kan ook voetbaltennis zijn. Eerst wat loslopen en stretchen, nadien een partijtje. Uiteraard is dit afhankelijk van de wedstrijd (uitslag, prestatie) die je gespeeld hebt.
- 2) De **gekwetste spelers** werken onder begeleiding van de kine aan een meer individueel gerichte revalidatie.
- 3) De spelers die **niet speelden** op zaterdagavond krijgen een individuele training van de hoofdtrainer. Er zijn spelers die op de bank zitten en absoluut niet tevreden zijn met hun invallersstatuut. Het is dan de taak van de hoofdtrainer om met deze spelers te werken. Er wordt gezorgd dat de training aangenaam is, met wedstrijdvormen, afwerken op doel... anders krijg je spelers die dubbel gefrustreerd zijn. Beleving is heel belangrijk in

Doorheen een week wordt in onze club steeds gewerkt met een "vast" trainingsschema, waarin de trainingsinhoud op vaste tijdstippen wordt geplakt, maar afhankelijk van de situatie andere accenten worden gelegd. Sommige thema's worden aan bepaalde dagen gelinkt. De bedoeling is optimaal toe te leven naar de wedstrijddag (Photonews).



deze groep. Een tip: koppel in deze groep het nuttige aan het aangename en je bereikt meer.

- 4) **De doelmannen** vormen de vierde groep en krijgen eerst een persoonlijke debriefing door de keeperstrainer.

Tussen 11.45 uur en 12.00 uur wordt de zondagtraining afgerond. Uiteraard zit de taak van de trainer en zijn equipe er dan nog niet op. De scouting van de eerstvolgende tegenstanders wordt namelijk door hen tijdens de namiddag gedaan.

Maandag

Rustdag

Geen training, de ploeg is vrij. Zelf heb ik steeds de ervaring dat de mentale en fysieke weerbots van een wedstrijd twee dagen erna komt. Als je zondag rustig kan loslopen en maandag rust hebt, heb je de kans om de laatste wedstrijd achter je te laten, los van het feit of je gewonnen of verloren hebt. Je weet dat vanaf dinsdagochtend de volgende wedstrijd centraal staat.

Sommige trainers geven woensdag vrij, meestal om familiale redenen. Dat doe ik bewust niet, omdat het volgens mij de progressie in de opbouw naar de volgende wedstrijd onderbreekt. Bovendien als je woensdag geen training hebt, beschik je slechts over twee dagen om de wedstrijd van het weekend nog specifiek voor te bereiden. De dag na een rustdag heb je bovendien steeds wat tijd nodig om terug op gang te komen, waardoor de woensdag in mijn visie niet de ideale dag is om een rustdag in te bouwen.

De trainers bekijken op maandag de scoutingsrapporten van het weekend en maken een inventaris van de gegevens van de volgende tegenstander. Alle informatie wordt in de computer opgeslagen: de vermoedelijke veldbezetting(en) van de tegenstander, de statistieken (aantal wedstrijden gespeeld, aantal doelpunten voor en tegen, prestaties op verplaatsing en thuis) grote kenmerken BB en BV, stilstaande fazen (hoekschoppen, vrijschoppen centraal en flank, strafschoppen, inworpen) en individuele kenmerken van de spelerskern van de tegenstander.

Dinsdagochtend vinden de spelers al deze gegevens netjes opgespijkerd in de kleedkamer. Sommige spelers besteden er weinig aandacht aan, andere lezen het onmiddellijk. Voor de buitenlandse spelers is het een pluspunt dat ze kunnen terugvallen op rapporteringen van de technische staf, aangezien ze de tegenstander meestal niet of nauwelijks kennen.

Dinsdag

Tactiek - techniek - conditie

Op dinsdag ligt het accent vooral op het technisch-tactisch-conditionele vlak. Er wordt veel aandacht besteed aan explosiviteit, het korte werk, met bal. Dit wordt meestal gebracht onder de vorm van positie-spelen en wedstrijdvormen in de meest uiteenlopen-



de vormen. Alle oefeningen worden uitgevoerd in de kleine ruimte. Aldus wordt explosiviteit onder voetbalvormen gebracht.

Snelheid van uitvoering moet steeds hoog zijn, kort en snel reageren, het leren bezitten van en omgaan met de kleine ruimte. De dinsdagochtendtraining duurt gemiddeld tussen de 75 en 90 minuten.

Tactische nabespreking

Tijdens de middag volgt de tactische nabespreking van de laatste wedstrijd, waar de algemene "plussen" en "minnen" van de confrontatie worden besproken (vooral op vlak van balbezit en balverlies). Er volgt een korte slotconclusie en er wordt tevens vooruitgeblikt naar de volgende wedstrijd. Zulke besprekingen worden bewust kort gehouden.

Krachttraining en wellness

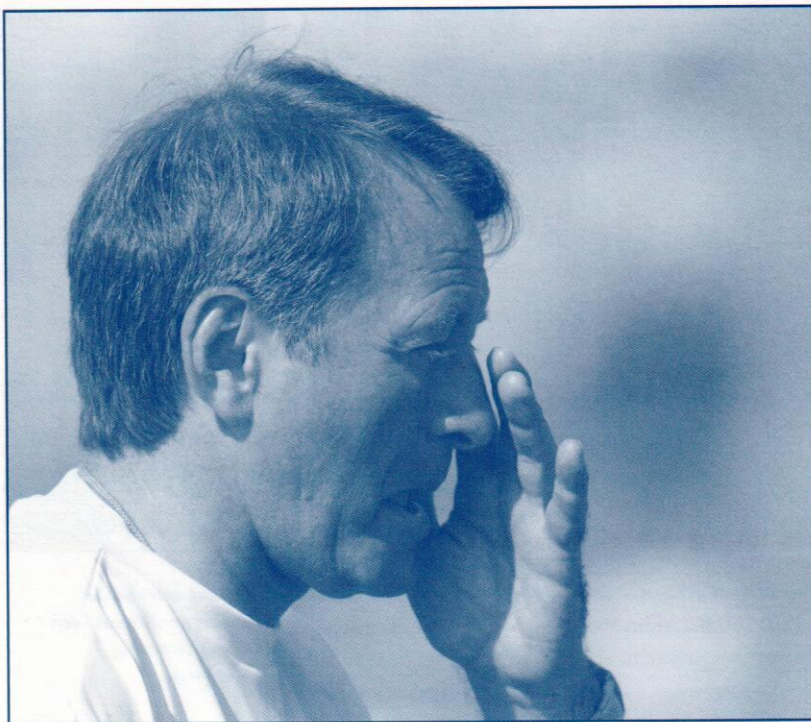
In de namiddag trekken de spelers naar de fitnesszaal waar elke speler een afzonderlijk krachttrainingprogramma krijgt. Onder leiding van de physical trainer

Op zondag volgt na de debriefing traditioneel een recuperatietraining (Photonews).

Dinsdagochtend vinden de spelers al deze gegevens van de volgende tegenstander netjes opgespijkerd in de kleedkamer. Sommige spelers besteden er weinig aandacht aan, andere lezen het onmiddellijk.



Op maandag is er geen training. Zelf heb ik steeds de ervaring dat de mentale en fysieke weerbots van een wedstrijd twee dagen erna komt. Als je zondag rustig kan loslopen en maandag rust hebt, heb je de kans om de laatste wedstrijd achter je te laten, los van het feit of je gewonnen of verloren hebt (Photonews).



Dinsdag ligt het accent voornamelijk op explosiviteit, het korte werk, met bal. Dit wordt meestal gebracht onder de vorm van positiespelen en wedstrijdvormen in de meest uiteenlopende vormen. Alle oefeningen worden uitgevoerd in de kleine ruimte. Aldus wordt explosiviteit onder voetbalvormen gebracht (Photonews).

wordt de groep in drie gedeeld en wordt er één uur aan de functionele kracht gewerkt. Dit kan door middel van fitnessstoestellen, maar ook door een combinatie van kracht en snelheid of zuivere snelheid. De ruimte waarover we beschikken is zeer groot, waardoor we ook zuivere plyometrische oefeningen kunnen uitvoeren.

Na de krachttrainingsessie trekt de groep naar een wellnesscenter, waar ontspanning wordt gezocht in sauna, yacouzi, stoombaden en een speciaal waterbed dat het lichaam en voornamelijk de rug ontspant. Gedurende een uur wordt er rustig gerelaxt. Dit wordt door de spelers zeer geapprecieerd.

Woensdag

Aërobe basis met bal

Slechts één training op woensdag, waar alles draait rond de thema 'extensieve en intensieve duur'. De

omvang van de training wordt maximaal gehouden en kan ruim 2 uur duren, ook doorheen het seizoen. Meestal starten we met een collectieve, uitgebreide opwarming. Elke speler krijgt een bal, omdat alles in het teken van bal en uithouding staat. Na de opwarming van ongeveer 20 minuten zijn er pass- en trapvormen, met of zonder afwerken op doel. Verder staan er (kleine) gerichte wedstrijdvormen op het menu.

Uiteraard zijn er vele wedstrijdvormen mogelijk, bijvoorbeeld een 7 - 7 op een half terrein, waarbij de derde groep van 7 spelers een andere oefening krijgt en gewisseld wordt na een bepaalde tijd. De wedstrijdvormen op woensdag staan meestal reeds in het teken van de tactiek van de volgende wedstrijd.

Rust

Woensdag namiddag staat er geen training op het programma.

Donderdag

Eerste training: pass- en trapvormen op positie Individuele opwarming (12 minuten)

Op donderdag staan er twee trainingen op het programma. In de voormiddag wordt er individueel opgewarmd. Iedereen kan gedurende een vijftiental minuten de spieren losmaken en op temperatuur brengen. Hierbij krijgen de spelers de vrijheid om binnen bepaalde grenzen oefeningen uit te voeren. Veelal wordt er gestart met rustig inlopen, gevolgd door inlopen met dynamische oefeningen (hakbil, knieën heffen, zijwaartse bijtrekpassen,...), een lichte stretching en een verdere opbouw.

Echauffement Russe (6 à 7 minuten)

De physical trainer geeft aansluitend un echauffement Russe, waarmee de spieren onder spanning gebracht worden door middel van isometrische rek-oefeningen. Vijf tot zes oefeningen brengen de belangrijkste spiergroepen (kuitspieren, hamstrings en quadriceps) onder spanning. De volgende twintig



Tijdens de middag volgt de tactische nabespreking van de laatste wedstrijd, waar de algemene "plussen" en "minnen" van de confrontatie worden besproken (vooral op vlak van balbezit en balverlies) (Photonews).

minuten wordt er zonder bal gewerkt en zijn er snelheidsvoorbereidende oefeningen. Versnellingen, skipings, sprongen,...

Deze oefeningen worden steeds zonder bal gedaan, omdat we van mening zijn dat een zuivere fysieke prikkel, in dit concreet geval het aanscherpen van de snelheid, enkel resultaat heeft indien ze zonder bal worden uitgevoerd. Werk je sprints van 10 meter met bal af, kan het gewild of ongewild zijn dat je de bal verliest, door de toestand van het terrein bijvoorbeeld, waardoor de prikkel die je oorspronkelijk wilde geven er niet uitkomt.

De trainingsprikkel die we op donderdag willen geven werken in op: reactiesnelheid, startsnelheid, loopsnelheid en versnellingsvermogen, zonder de coördinatie te vergeten. Pas op het eind van de snelheidsoefeningen wordt een bal in de snelheidstraining gebracht.



Werk je sprints van 10 meter met bal af, kan het gewild of ongewild zijn dat je de bal verliest, door de toestand van het terrein bijvoorbeeld, waardoor de prikkel die je oorspronkelijk wilde geven er niet uitkomt (Photonews).

Geleide verderzetting van de opwarming (20 minuten)

- Knieën heffen over 10m met hoepels.
- Variante achterwaarts.
- Hielen zitvlak over 10.
- Variante achterwaarts.
- Kleine sprongen voeten samen over 4 hoepels met versnelling.

Algemene stretching (5 minuten)

Frekwentie

- Werken met 4 hoepels + 10 m. loop.
- Varianten met zijwaartse verplaatsing.
- Wisselen van steunpunten met sprint van 5 m.

Klassieke sprints van 15m (spelvorm collectieve start).

Actieve stretching

Explosiviteit 6 m

- Vertrek knieën op de grond (rechts, links, beide).

- Vertrek buiklig, ruglig.

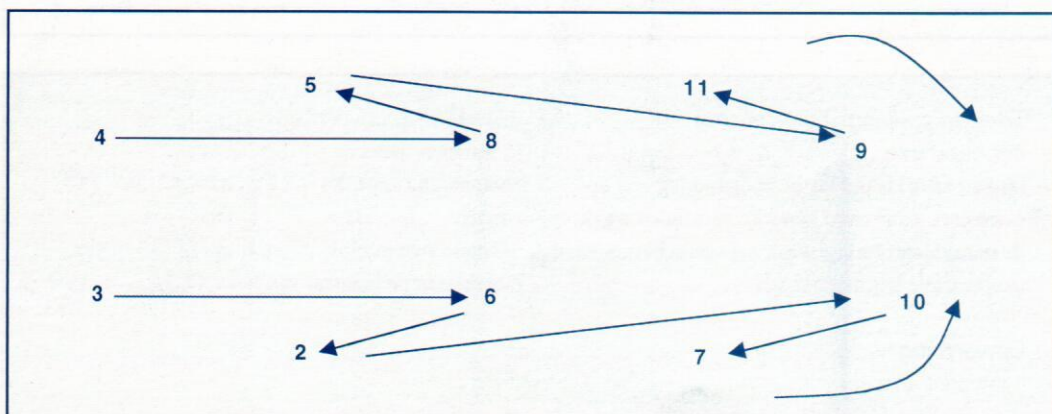
Snelheid

- Sprint met verandering van richting over 15 meter (verandering na 6 meter). Sprint met omzeilen van een hindernis over 15meter (verandering na 6 meter). Sprint vertrek gesloten ogen (reactie op geluid) over 5, 10 en 15 meter, vertrek in groep.

Pass- en trapvormen op posities

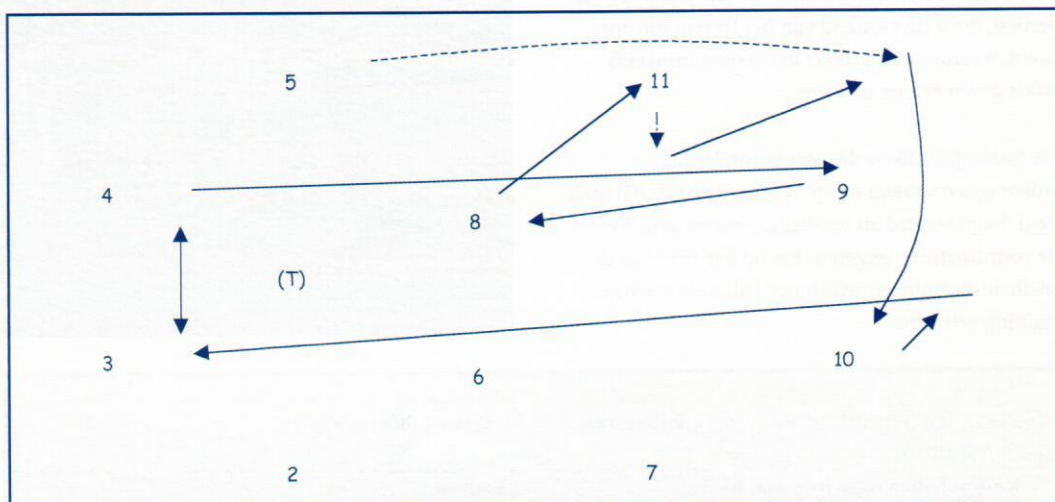
Aansluitend pass- en trapvormen op posities, zoals we uit volgend voorbeeld kunnen zien. Uiteraard kan je eindeloos variëren, in functie van wat je wil bereiken. De oefening die u hieronder vindt is slechts één mogelijkheid. In dit voorbeeld werken we afzonderlijk met de 2 vleugels.

- Diepe pass van 4 op 8 (vooractie) + openen voor 5.
- Diepe bal voor 9 (vooractie) die opent voor 11.
- Voorzet voor doelvrediger.
- Doelvrediger trapt / gooit bal terug naar 4.
- Diepe pass van 3 op 6 (vooractie) + openen voor 2.
- Diepe bal voor 10 (vooractie) die opent voor 7.
- Voorzet voor doelvrediger.
- Doelvrediger trapt / gooit bal terug naar 3.



- Aansluitend een oefening waar alle spelers samen werken.
- Uittrap van doelverdediger naar 3 of 4.
- 3 en 4 spelen de bal naar elkaar toe onder weerstand van de trainer (T).
- Wanneer een opening zich voordoet, diepe pass van 4 op 9 (vooractie) met 8 die de passlijn openlaat.

- 9 legt terug op bijsluitende 8 die opent voor 11.
- 11 komt bal tegemoet, dribbelt naar binnen en speelt diagonaal voor de buitenomkomende 5.
- Voorzet van 5 voor 10 die afwerkt.

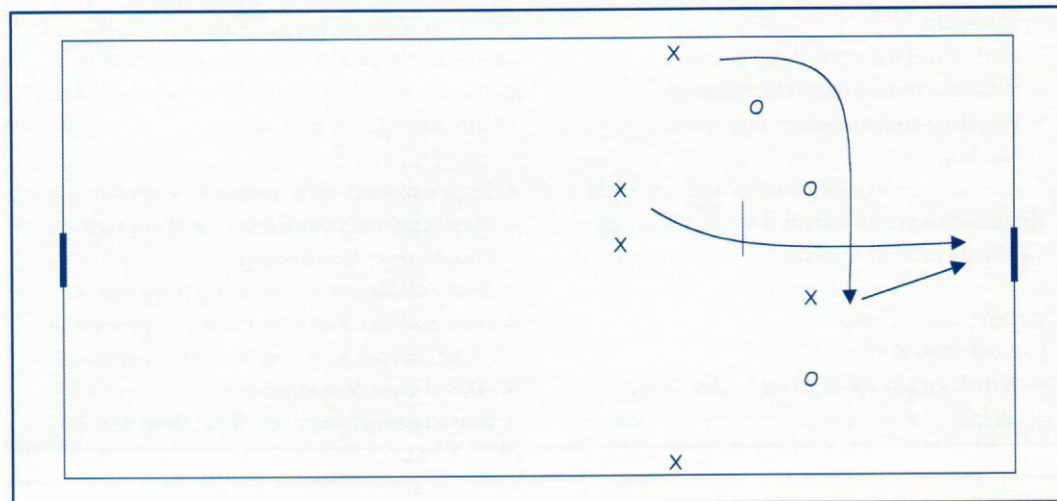


Offensieve vrijschoppen centraal en vanaf de flanken

Afwisselend:

- Vrijschop rechter flank.

- Vrijschop centraal.
- Vrijschop linker flank.
- X = uitvoerder(s).
- O = tegenstander(s) (individuele mannequins, vrijschopmuur).



Tweede training: scherpste en concentratie

Omdat er reeds tijdens de voormiddag veel op extensieve duur werd gewerkt, vermijden we dit in de namiddagtraining, waar wel veel scherpste en concentratie wordt gevraagd.

Opwarming

5 minuten inlopen.

Pass- en trapvormen

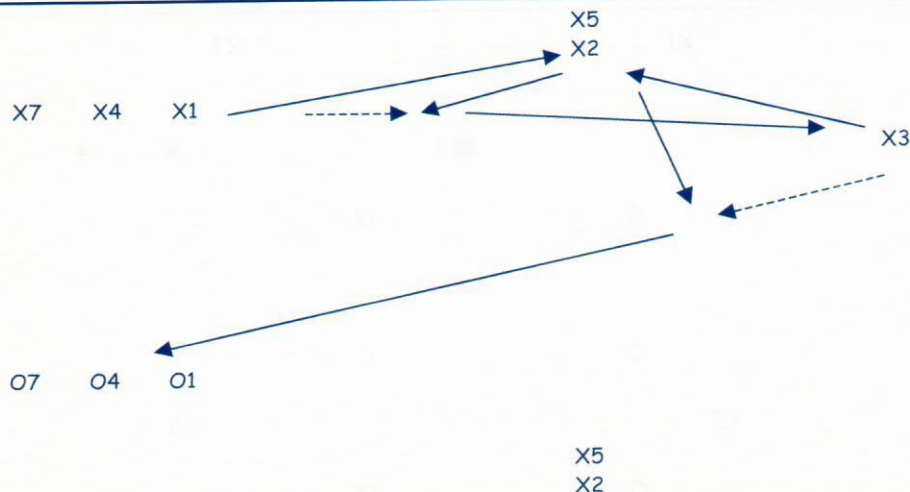
2 groepen spelers.

Afstanden tussen X1 - X2 en X2 - X3: 10 - 15 meter.

Afstand tussen blok "X" en blok "O": 15 meter. Werken in de lengteas van het veld.

Pass van X1 op X2 (vooractie).
 X2 kaatst terug op aanbiedende X1.
 X1 speelt diep op X3 (vooractie).
 X3 legt terug op bijsluitende X2.
 X2 legt breed voor aanbiedende X3.
 X3 speelt diep op O4.

Ondertussen vindt dezelfde beweging plaats bij groep "O".
 De volgende oefeningen zijn de pass- en trapvorm en 3 : 1, 4 : 1 en 5 : 2 + 1 die je kan vinden op pagina 10 en 11.



Wedstrijdvorm

Als laatste oefening staat een wedstrijdvorm op het programma.

Wedstrijdvorm 1 + 9 : 9 + 1

- Vrijschop Spelen tussen de 2 rechthoeken.
- Vrijschop Vaste veldbezettingen 1 : 4 : 2 : 3.
- Vrijschop Centrale zone: 3 x raken.
- Vrijschop Flanken: vrij spel.

Vrijdag

Positiespelen

Opwarming

Laatste trainingsdag voor de wedstrijd. Patrick Wachel, de assistant-trainer, geeft een uitgebreide en aangename opwarming van ongeveer 20 minuten.

Reactie en snelheid

Na het loslopen en het stretchen staan er ludieke vormen voor reactie en snelheid op de kaart. Veel vormen met visuele en auditieve prikkels waar de voetballer snel op moet reageren. Kleine competities, met weinig keren en draaien of slalom, steeds kort. Beleving tijdens deze training is heel belangrijk.

Positiespel

Afhankelijk van het aantal spelers sluiten we de training af met een positiespel, met twee doelmannen en de hele spelersgroep. Een voorbeeld:

8 - 8 / 2K

Een ploeg die zich richt op balbezit (balbezit nastreven met maximaal twee baltoetsen), de

andere ploeg moet verdedigen en trachten de bal te recupereren. Eenmaal de bal veroverd door de verdedigende ploeg probeert ze zo snel mogelijk te scoren in één van beide doelen. Op een terrein van 20 - 40 meter betekent dit dat er zeer snel gescoord kan worden, waardoor de andere ploeg zeer snel moet overschakelen van balbezit naar balverlies en de tegenstander onmiddellijk trachten op te sluiten door druk te zetten. Er moet nooit veel afstand afgelegd worden om druk te leggen.

Variante

2 K + 6 (+3) / 6 (positiegebonden)

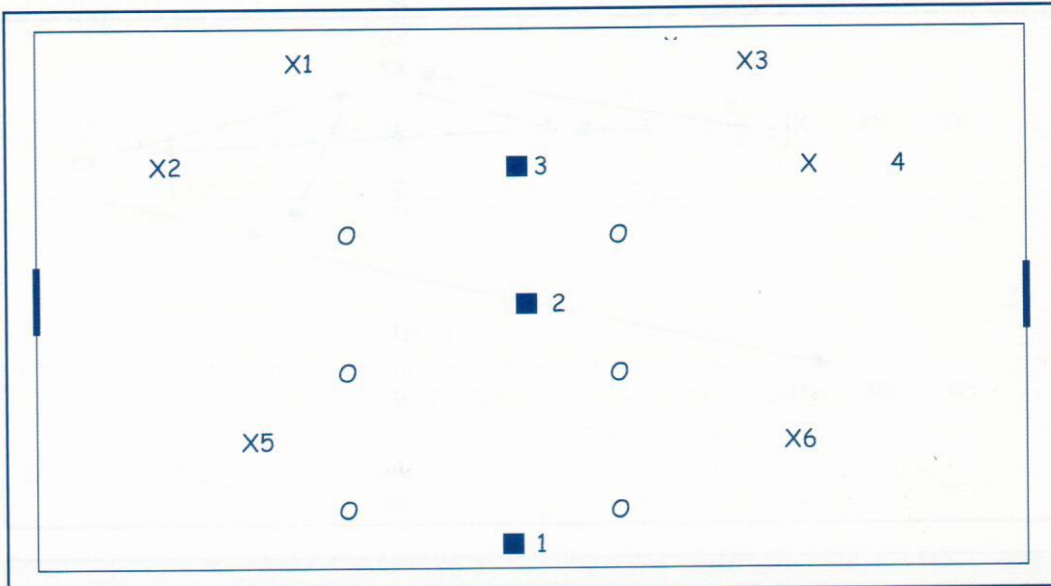
De ploeg in balbezit speelt, positiegebonden, met een rechtsachter (X1), een rechtermiddenvelder (X2), een linksachter (X3), een linkermiddenvelder (X4) en twee spitsen (X5 en X6). Centraal heb je drie extra spelers: een hangende spits (■ 1), een centrale middenvelder (■ 2) en een verdedigende middenvelder (■ 3). Deze 9 spelen elk op hun positie en trachten in balbezit te blijven tegen de 6 verdedigers (O) die snel in blok druk zetten.

Na twee minuten veranderen de rollen, enkel de centrale as blijft behouden. Aan beide kanten staat een doel, zodat de ploeg die de bal kan veroveren onmiddellijk kan overschakelen en tracht af te werken.

Aansluitend is er een wedstrijdvorm, ofwel een gewone wedstrijdvorm met bijvoorbeeld aanval tegen verdediging of een wedstrijdvorm waar stilstaande fasen aan bod komen. Principe is:

korte ruimte, weinig baltoetsen zodat de spelers verplicht worden om de bal snel te spelen en snel naar het doel gaan. Indien de bal buiten gaat, krijgt de ploeg bijvoorbeeld een hoekschop of vrije trap (bepaald door de trainer). Dit zijn heel intense oefeningen qua beleving maar niet qua

belasting omdat er veel dode momenten in voorkomen en er dus tijd is om te recupereren. Bedoeling is niet om hard te werken, wel om de concentratie aan de scherp en aandacht te hebben voor een goede uitvoering van de stilstaande fasen.



PowerPoint presentatie

Hierna krijgen de spelers een door assistent Patrick Wachel uitgewerkte PowerPoint presentatie van een tiental minuten (in het Frans geschreven, in het Engels gesproken). Er wordt gestart met een herhaling van de belangrijkste kenmerken van de tegenstander en de vermoedelijke

opstelling. Van elke speler hebben we een individuele foto. De algemene kenmerken van de tegenstander bij balverlies en balbezit (geheugen opfrisen) worden vermeld alsmede de stilstaande fasen. Afronden doen we met een eerste "peptalk". En zo is de cirkel rond.



Op vrijdag krijgen de spelers een herhaling van de belangrijkste kenmerken van de tegenstander en de vermoedelijke opstelling. Afronden doen we met een eerste 'peptalk'. En zo is de cirkel rond (Photonews).

De jeugdopleiding van fusieploeg OHL

Kristof Geeraerts, Hoofdredacteur *Dug-Out*

Met meer dan 500 jeugdspelers beschikt fusieclub Oud-Heverlee Leuven (3e nationale B) over een enorm potentieel en een grote kweekvijver voor jong voetbaltalent. Hans Vander Elst zet als jeugdcoördinator de lijnen uit, coördineert en stuurt. Met succes, want door de goede jeugdopleiding en een gemeenschappelijke visie wordt er voor de jeugd plaats gemaakt in het eerste elftal. En daar draait het bij een jeugdopleiding uiteraard om. In ons vorig nummer gaven we reeds de rode draad summier weer door de aandachtspunten voor de verschillende leeftijdscategorieën voor te stellen.

Hans Vander Elst (30) behaalde twee jaar geleden het UEFA-A diploma aan de Federale Trainersschool (met grote onderscheiding) en volgt de cursus Loop- en Conditietrainer aan de IAPF in Nederland. Hij is reeds 5 jaar jeugdcoördinator en sinds 13 jaar trainer van bijna alle leeftijdsgroepen. Als speler maakte hij de evolutie van Oud-Heverlee van tweede provinciale tot derde klasse mee. Momenteel is hij naast jeugdcoördinator ook assistent trainer van het A-elftal.

Fusieploeg

In 2002 gebeurde wat nooit iemand voor mogelijk gehouden zou hebben, Daring Leuven, Stade Leuven en Oud Heverlee fuseerden. De politiek schaarde zich achter het project en 580 jeugdspelers vonden onderdak bij Oud-Heverlee Leuven.

Hans Vander Elst: "Vorig jaar startte de nieuwe club OHL in derde klasse en stond ik als jeugdcoördinator, samen met de trainers, voor een zeer grote uitdaging. 150 jeugdspelers uit Daring Leuven, 200 jeugdspelers uit Stade Leuven en nog eens 250 uit Oud-Heverlee een goede jeugdopleiding aanbieden, dat is niet vanzelfsprekend. Zelf was ik ervoor jeugdcoördinator bij de Zwarte Duivels in Oud-Heverlee, een ploeg die de laatste 10 jaar enorm gegroeid was en zich snel van tweede provinciale opwerkte tot derde klasse. We stonden voor de keuze, ofwel blijven we ter plekke trappen, ofwel gaan we verder en zoeken opportuniteiten om nog hoger op te raken.

De fusie was trouwens niet alleen positief voor Oud-Heverlee, maar voor de drie clubs. Door de krachten te bundelen kunnen we eendrachtig, met meer middelen en met een gemeenschappelijke visie aan de



Door de krachten te bundelen kan OHL eendrachtig, met meer middelen en met een gemeenschappelijke visie aan de toekomst werken. OHL beschikt immers over meerdere troeven. Ons doel is om iedereen uit de buurt de kans te geven om bij OHL te voetballen (sociale pijler), maar eveneens te werken aan een goede opleiding, zodat we topvoetballers kunnen voortbrengen.

toekomst werken. We beschikken immers over meerdere troeven. Ons doel is om iedereen uit de buurt de kans te geven om bij OHL te voetballen (sociale pijler), maar eveneens te werken aan een goede opleiding, zodat we topvoetballers kunnen voortbrengen.

Uiteraard kan niet iedereen in het eerste elftal terecht komen. Daarom werken we samen met verschillende satellietclubs, waar goede spelers die het niveau van tweede of derde klasse niet aankunnen, terecht kunnen. Bij de start van het seizoen speelden onze - 18 jarigen bijvoorbeeld tegen een eerste provincialer en onze jeugd ploeg won met ruime 5 - 0 cijfers. Deze

Vorig jaar stonden we voor een zeer grote uitdaging. 150 jeugdspelers uit Daring Leuven, 200 jeugdspelers uit Stade Leuven en nog eens 250 uit Oud-Heverlee een goede jeugdopleiding aanbieden, dat is niet vanzelfsprekend.

Uiteraard kan niet iedereen in het eerste elftal terecht komen. Daarom werken we samen met verschillende satellietclubs, waar goede spelers die het niveau van tweede of derde klasse niet aankunnen, terecht kunnen.



provinciale ploeg kan verschillende spelers van onze jongerenploeg zeker gebruiken.

Zo hebben we momenteel goede contacten met redelijk wat provinciale ploegen uit de regio. Dit seizoen hebben een veertigtal van onze junioren de weg naar deze clubs gevonden.

Voor de provinciale ploegen een meerwaarde, maar ook voor de spelers zelf, ze kunnen op hun niveau verder voetballen. Wij werken uiteraard met een piramidewerking, onderaan veel spelers, naarmate de spelers ouder worden zijn er ook minder, maar betere ploegen. In de provinciale ploegen komen de spelers die ons eerste elftal niet halen wel aan spelen toe en voor de provinciale clubs is het een verrijking, een meerwaarde om een goed gevormde speler te krijgen.

Visie

Er zijn 2 zeer belangrijke en duidelijke doelstellingen in onze club:

Sociaal

Spelers uit de regio (tot 14 jaar) kunnen steeds binnen de nieuwe club voetballen. Dit gebeurt in een kindvriende-

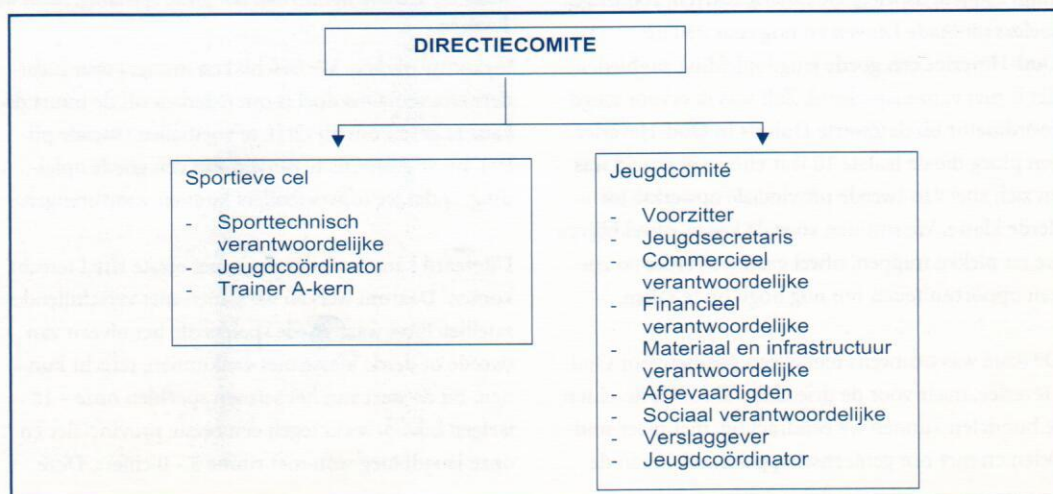
lijke omgeving waar, naast een voetbal-technische opleiding, veel ruimte is voor de educatieve en sociale waarden. Het is de intentie om iedere speler steeds met plezier zijn hobby te laten uitoefenen.

Opleiding

Natuurlijk is het duidelijk dat er op zo hoog mogelijk niveau dient opgeleid te worden. Uiteindelijk is het doel om spelers zo professioneel mogelijk te begeleiden, zodat deze spelers op een bepaald ogenblik klaar zijn om door te stromen naar onze A-kern. De weg hiernaar is echter lang en er zijn weinig uitverkorenen. Daarom wordt er ook voor hen die hier niet geraken gezorgd via contacten met naburige clubs. Ze hebben dan toch een goede opleiding achter de rug.

Organigram bestuur

Het jeugdbudget van OHL bedraagt jaarlijks € 200.000. Het directiecomité vergadert 1 maal om



de twee weken, net als het jeugdcomité. In het directiecomité zetelen 2 afgevaardigden van het jeugdcomité. In het directiecomité is de heer Eddy Vandezande de leidende figuur, de Michel Verschueren van OHL. Hij werkt meer als algemeen manager met een duidelijke sportieve bevoegdheid. Als jeugdcoördinator is het ook bij hem als enige dat ik verantwoording afleg.

OHL heeft een 45 ploegen in competitie - jeugd, eerste elftal, dames en veteranen - waaronder 36 jeugdploegen, verdeeld over 2 opleidingscentra met tussen de 550 en de 600 spelers, een 50-tal trainers, 1 algemeen coördinator en 2 deelcoördinatoren en meer dan 100 afgevaardigden en medewerkers.

Accommodatie

Uiteraard vraagt zulke uitgebreide jeugddopleiding veel en ruime accommodatie. In **Kessel-Lo**, een deelgemeente van Leuven, beschikken we over 5 ronduit schitterende nieuwe terreinen. Dit zijn stuk voor stuk biljarts met ruime en aangename kleedkamers. De terreinen lagen er reeds twee jaar zonder op te spelen, waardoor de kwaliteit zeer hoog is. Het zijn de regionale en (tweede) provinciale ploegen die er trainen en wedstrijden spelen. Het is wel spijtig dat er niet geïnvesteerd is in een kunstgrasveld en een sporthal. Dat ontbreken we nog.

In **Oud-Heverlee** traint het eerste elftal, de nationale ploegen (tweedejaars) en de beste eerstejaars (provinciaal niveau). De club beschikt er over 6 velden, drie voor de trainingen en drie voor de wedstrijden. Er zijn wel een paar terreinen waar vroeger te veel op getraind werd, die momenteel minder goed liggen. Maar door de spreiding van spelers zullen deze op termijn ook beter worden.

Het is puur om praktische redenen dat de regionale en de (tweede) provinciale ploegen over de beste accommodatie beschikken. Verleden jaar speelden en trainden de regionale ploegen in Daring Leuven en de betere jeugd in Oud-Heverlee. Dit jaar wordt het complex in Daring Leuven niet meer gebruikt en namen we de nieuwe velden in Kessel-Lo in gebruik. Het zou niet logisch geweest zijn dat beide locaties dan zouden veranderen.

Piramidestructuur

Het is ook belangrijk de fusieclub een samenhangend geheel blijft. Iedereen krijgt een gelijke behandeling. Zo betaalt bijvoorbeeld elke jeugdspeler evenveel aansluitingsgeld. Hierin herken je de visie van de club. Iedereen uit de regio moet de kans krijgen om voor OHL te spelen, maar de besten moeten ook in optimale omstandigheden begeleid worden.

Piramidestructuur in de jeugdwerking

Duivels	10 ploegen
Préminiemen	6 ploegen
Miniemen	5 ploegen
Kadetten + Dames Jeugd	5 ploegen + 1
Scholieren	4 ploegen
Juniors	2 ploegen
B-kern	1 ploeg

Om onze beste jeugd beter te begeleiden - 16 beste spelers per ploeg - trachten we de betere trainers in Oud-Heverlee aan het werk te zetten en voorzien we voor 2 ploegen steeds 3 trainers, zodat de spelers meer individueel begeleid kunnen worden. Daarom beschikken we bovendien over verschillende specifieke trainers. Er is een revalidatietrainer, een individuele techniektrainer, een fitnesstrainer, een loop- en coördinatietrainer en een testtrainer.

Door de betere trainers in Oud-Heverlee te laten werken willen we alle trainers ook de uitdaging aanbieden om op een dag daar training te kunnen geven. Ze zullen opleidingen volgen, waardoor hun kwaliteit als trainer nog zal verbeteren. Zo is er met oa Bart Cums, Wim Serneels, Peter Tollet, Tom De Cock en Arnold Rijsenburg zeer veel kwaliteit in huis.

Opleiding trainers

Het is zeer belangrijk dat de club over goed opgeleide en gemotiveerde trainers beschikt. Zonder hen kan je geen goede jeugddopleiding verzekeren. Daarom trachten we de trainers ook steeds op te leiden, zowel intern als extern. Alle trainers in Oud-Heverlee beschikken over een diploma van de Federale Trainersschool. In Kessel-Lo zijn er nog enkele trainers - vooral bij de allerjongsten - die geen diploma hebben. Maar ook daar zal in de toekomst aan gewerkt worden.

Bovendien geven we intern bijscholingen en opleidingen. Viermaal per jaar organiseert de club, in samenwerking met de stad Leuven, een clinic voor alle trainers van de stad Leuven, (dus ook voor de trainers van Wijgmaal en Kessel-Lo). Onderwerpen

In Kessel-Lo, een deelgemeente van Leuven, beschikt OHL over 5 ronduit schitterende nieuwe terreinen. Dit zijn stuk voor stuk biljarts met ruime en aangename kleedkamers. De terreinen lagen er reeds twee jaar zonder op te spelen, waardoor de kwaliteit zeer hoog is.



De ploeg is enkel een middel om een speler te ontwikkelen, om hem beter te maken. De resultaten van de jeugd ploegen zijn daarom ondergeschikt. De ploeg is het middel en het individu is het doel !

Het is zaak om jeugdspelers zo veel mogelijk te laten aanvallen en overtalsituaties te creëren in het middenveld in de aanval ipv in de verdedigingslinie.

Onze veldbezetting start bij de miniemen en wordt aangehouden tot in de A-kern. Bij de duiveltjes en préminiemen vinden we tactiek en veldbezetting ondergeschikt en hebben we veel meer aandacht aan techniek dan voor tactiek.

kunnen bijvoorbeeld zijn: "looptechniek en coördinatie in het voetbal" of "eenvoudige pasvormen voor voetballers". Daar steken trainers heel wat van op.

Tot slot hebben we nog een continue opleiding. Om de zes weken komen de trainers van het centrum in Oud-Heverlee samen en wordt er gepraat over voetbalmaterie, een discussieforum, waar voetbaltechnische discussies worden gehouden. Hoe kan tel je op een bepaalde positie, waarom deze of een andere veldbezetting? Deze gesprekken houden ons wakker.

We trachten onze trainers ook steeds duidelijk te maken dat het winnen van een competitie voor de club niet het belangrijkste is. De ploeg is enkel een middel om een speler te ontwikkelen, om hem beter te maken. De resultaten van de jeugd ploegen zijn daarom ondergeschikt. De ploeg is het middel en het individu is het doel !

Trainingen

Er is een jaarplan dat o.l.v. de hoofdtrainers per leeftijdscategorie wordt opgevolgd, natuurlijk in combinatie met de persoonlijke inbreng van de betrokken trainer. Daarnaast is er een speciaal voor de club ontwikkelde veldbezetting en spelsysteem die als een rode draad door de club lopen. Iedere speler en trainer weet duidelijk wat de bedoelingen zijn zodat ook hier doorstroming vergemakkelijkt wordt.

Dit spelsysteem is doorheen de jaren gegroeid. Toen ik 5 jaar geleden als trainer van de kadetten speelde ik met een 3 - 4 - 3. Hier in OHL is de veldbezetting een 4 - 3 - 3 (vanaf miniem tot en met A-kern). Achteraan met 4 op een lijn in zone en met een aanvallende driehoek. Elke positie heeft een vaste nummering, waardoor de rode draad makkelijk te herkennen is. Uiteraard is de persoonlijke inbreng van de trainer ook altijd mogelijk en nodig.

Een tijd geleden testte ik de veldbezetting 2 - 3 - 2 - 3. Hierdoor kon ik de 2 & 5 aanvallender laten spelen, acties laten maken en konden we hoger spelen. Uiteraard staan de 3 & 4 hierdoor achteraan steeds man tegen man als de tegenpartij met twee spitsen speelt. Met drie spitsen is het de 2 of 5 die de derde man voor zijn rekening neemt. Daardoor komt er steeds een man vrij te staan en heb je eigenlijk in het middenveld een man op overschot.

Ik zag het Barcelona van Van Gaal vroeger in thuiswedstrijden zo spelen en het zag er heel goed uit. Maar het lijkt ook verdacht veel op een gewone 4 - 3 - 3 die wij spelen. Het is echter zaak om jeugdspelers zo veel mogelijk te laten aanvallen en overtalsituaties te creëren in het middenveld in de aanval ipv in de verdedigingslinie. De trend is momenteel dat men met 3 achteraan op een lijn gaat spelen, maar daar sta ik nog kritisch tegenover. Men valt hierdoor in balverlies te gemakkelijk terug

op een 5 mans verdediging wat helemaal niet aan de orde is in het jeugdvoetbal.

Onze veldbezetting start bij de miniemen en wordt aangehouden tot in de A-kern. Bij de duiveltjes en préminiemen vinden we tactiek en veldbezetting ondergeschikt en hebben we veel meer aandacht aan techniek dan voor tactiek. Het valt trouwens op dat er in het algemeen bij de jeugd te veel op tactiek getraind wordt in plaats van op techniek. Daar ligt een verkeerd accent, leer eerst de jongens technisch correct voetballen, daarna tactisch denken. Trainers zien zaken op TV, lezen boeken en willen deze bevindingen enten op hun ploeg, ongeacht de leeftijdscategorie. Elke leeftijd heeft echter zijn specifieke opleidingsnoden waarvan techniek altijd en overal op de 1e plaats komt.

In de verschillende centra wordt ook een verschillend aantal maal per week getraind:

Trainingscentrum Kessel-Lo		Trainingscentrum Oud-Heverlee	
Aantal ploegen	Aantal trainingen per week	Aantal ploegen	Aantal trainingen per week
6 duiveltjes	2 x	4 duiveltjes	2,5 x
3 préminiemen	2 x	3 préminiemen	3 x
3 miniemen	2 x	2 miniemen	3 x
3 kadetten	2 x	2 kadetten	3 x
2 scholieren	3 x	2 scholieren	3 x
1 juniors	3 x	1 juniors / B-kern	4 x

In een trainingsweek worden er steeds verschillende accenten gelegd. Gaan we er van uit dat er drie trainingen op het programma staan, dan ziet de weekstructuur er als volgt uit:

Eerste training (90 minuten): aandacht voor **recuperatie** na de wedstrijd. Veel aandacht voor spelvormen, techniek en positiespelen.

Tweede training (90 minuten): **thematraining (4 thematrainingen per maand)**. Twee ervan zijn standaardoefeningen (bijvoorbeeld loshaken, wegdraaien met snelle vooractie), de andere twee in de maand komen vanuit spelproblemen in de wedstrijd.

Derde training (80 minuten): **wedstrijdgerichte training**, met veel aandacht voor snelheid en coördinatie, afwerken, aanvalspatronen.

Zondag staat voor de juniors en de B-kern van Oud-Heverlee een recuperatietraining op het programma. Om 10.30 uur start de training. Voor deze jong-volwassenen gaan we uit van het meest ideale trainingsregime. MA rust - DI training - WO training - DO training - VR rust - ZA wedstrijd - ZO training, dus de dag voor en 2 dagen na de wedstrijd rust.



Als club willen wij het credo uitdragen dat niet alleen het voetbal, maar zéér zeker ook de studie belangrijk is voor onze jongeren! Meer nog, wij zijn er zelfs van overtuigd dat goede resultaten op school ook hun positieve weerslag hebben op de resultaten op de grasmat en vice versa!

Fysieke en technische tests

De A-kern en een groot deel van de B-kern wordt helemaal gescreend en ondergaat een uitgebreide inspanningstest. De jeugdspelers worden door een testtrainer (licentiaat L.O. en fysieke begeleider bij de rijkswacht) getest. Eerste test in augustus vanaf de + 11 jarigen is een steptest, waarbij de spelers gedurende 8 minuten op een bank stappen. De spelers hebben een hartslagmeter aan, waarbij we vooral aandacht hebben voor het herstellvermogen. In januari staat de traditionele beeptest op het programma. In februari worden de spelers getest op een uitgebreid technisch testcircuit. Het wordt ontwikkeld door een student van de KULeuven (in samenwerking met Prof. W. Helsen).

Studiebegeleiding

Uiteraard zijn wij als club begaan met de ontwikkeling van de voetbalcapaciteiten van onze jeugd! Toch zijn wij er stellig van overtuigd dat de studie van onze spelers hun eerste en voornaamste zorg moet zijn! We vinden het dan ook geen overbodige luxe binnen een goede jeugdopleiding bijzondere aandacht te besteden aan studie en studiebegeleiding!

We beogen drie doelen:

Als club willen wij het credo uitdragen dat niet alleen het voetbal, maar zéér zeker ook de studie belangrijk is voor onze jongeren! Meer nog, wij zijn er zelfs van overtuigd dat goede resultaten op school ook hun positieve weerslag hebben op de resultaten op de grasmat en vice versa!

Daarnaast willen we op geregelde tijdstippen informatie geven aan spelers, ouders, trainers en afgevaardigden m.b.t. studie en sport! Dikwijls hebben problemen veelal te maken met een wankel organisatie van het schoolwerk en kan een adequate werkplanning veelal ernstige studieproblemen voorkomen!

Ten derde hebben we concreet een meldpunt en/of interventiepunt geïnstalleerd waar alle betrokkenen terecht kunnen met vragen en opmerkingen m.b.t. studeren en sport! Onze studiebegeleider, Dirk De

Bruyne (regent LO), zal dan in de mate van het mogelijke proberen een oplossing te zoeken.

Om dit project extra kracht bij te zetten dragen alle jeugdspelers, alle trainers en alle afgevaardigden een fantastisch T-shirt met de slogan:

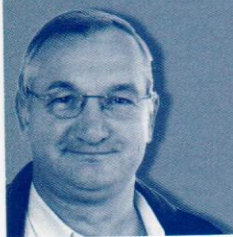
"Met OHL scoor je ... ook op school!". Niet alleen is dit T-shirt tijdens het lopende seizoen een onderdeel van de officiële clubkledij, hopelijk zal ook iedereen dit T-shirt met fierheid dragen ter ondersteuning van het project!

Momenteel begeleiden we 12 spelers (vanaf minnen) in ons project en zijn de resultaten heel positief. Het is dan ook de taak van de trainers en de club in het algemeen om de kinderen te stimuleren om te studeren. Bovendien passen we het trainingsritme tijdens de examens aan en trachten we spelers te helpen in hun zoektocht naar de juiste studiekeuze.

Communicatie

Communicatie met ouders en tussen trainer onderling is heel belangrijk. OHL tracht dagelijks te informeren, en dit via:

- Website: alle info staat dagelijks online (www.ohl.be);
- Infoborden in de club;
- Netwerk van afgevaardigden. Er is één centrale hoofdafgevaardigde, met daaronder een hoofdafgevaardigde voor Kessel-Lo en eentje voor Oud Heverlee. Bovendien heeft elke categorie een afgevaardigde en elke ploeg twee afgevaardigden.
- Er bestaat een telefoonnummer waar ouders naar kunnen bellen indien er eventueel aflastingen van trainingen zouden zijn.
- Ouderavond: in mei staat een ouderavond op het programma waar ouders en spelers de resultaten horen van de evaluatie van hun zoon en waar hij het volgende seizoen zal spelen. In de maand augustus volgt er een eventuele bijstelling na een tweede evaluatiemoment. Tijdens de kerstvakantie is er een derde evaluatie, waarna een individueel gesprek volgt tussen trainer en speler.



REPORTAGE

Marc Wilmots: overal kaas van gegeten

Jean-Louis Donnay, redacteur *Le Soir*

Marc Wilmots stortte zich op de politiek, maar vroeg of laat keert hij terug naar het stadion. Zijn trainersdiploma heeft hij alvast op zak, samen met zijn ervaring, want Wilmots kan zonder blozen beweren dat hij bijna alles gezien, meegemaakt en beleefd heeft op het vlak van fysieke voorbereiding, tactische organisatie en sportmanagement.

Duitse clubs beschikken niet echt over opleidingscentra en rekenen eerder op de ervaring en knowhow van hun oudere spelers om jongeren de kneepjes van het vak te leren.

Al heel jong staat Wilmots op Staaien als titularis in de ploeg en ziet de uithoeken van België, Europa en de hele wereld met Sint-Truiden, waar hij van 1985 tot 1988 speelt, daarna KV Mechelen (1988-1991), Standard (1991-1996), Schalke 04 (1996-2000), Bordeaux (2000-2001) en opnieuw Schalke 04 (2001-2003) waar hij zelfs als trainer eindigt.

Onderweg sleept hij met KV Mechelen de Belgische kampioenstitel, een Europese beker en supercup in

de wacht, met Standard Luik een Belgische beker, met Schalke 04 een Duitse beker en de UEFA-cup. De kersverse senator was ook nog goed voor een trofee voor sportverdienste en speelde, last but not least, 70 matches onder de vlag van de Rode Duivels waar hij 28 keer scoorde.

Deze grote naam in het voetbal is afkomstig uit Geldenaken, een kleine gemeente naast Tienen. Geen facet van zijn beroep laat hij onbelicht tijdens ons uitvoerige gesprek met hem. Wij geven hem graag het woord en bespreken de verschillen op het vlak van jeugdopleiding, tactiek, voorbereiding en competitie in Duitsland, Frankrijk en België.

Jeugdopleiding

Marc Wilmots: "Duitse clubs beschikken niet echt over opleidingscentra en rekenen eerder op de ervaring en knowhow van hun oudere spelers om jongeren de kneepjes van het vak te leren. Talrijke sterren van de Bundesliga stappen dan ook over naar een verrijkende opleidingsjob, net als Olaf Thon bij Schalke 04 deed.

Onze Duitse burens stoten echter op een obstakel. Tussen de eerste ploeg en de junioren bestaat er bij eliteclubs geen enkele competitie waar beloftes zich kunnen wapenen voor het vuur van de strijd. Omdat de Bundesliga er bovendien warmpjes bijzit en er met de competitie kolossale belangen gemoeid zijn, zozeer dat één seizoen, zelfs één match beslissend kan zijn voor een ster, putten deze clubs overvloedig uit de buitenlandse reserves of kiezen ze liever voor gevestigde, Duitse waarden. De ontplooiingsmogelijkheden zijn dus eerder beperkt voor jongeren die



Marc Wilmots in actie
(Photonews).

zich verplicht zien om in semi-amateuristische clubs te spelen die het nauwelijks beter doen dan onze derde, zelfs vierde nationale divisie.

Bij Schalke kwam manager Assauer op het idee om met een satellietclub te werken, in dit geval Wattenscheid, die voortdurend een halve ploeg jonge, professionele spelers van Gelsenkirchen onthaalt. Op voorwaarde dat ze met naam en toenaam geregistreerd zijn bij de Federatie kunnen ze halverwege het seizoen overstappen naar de moederclub. Vanaf 17 jaar krijgen de meest getalenteerde spelers een professioneel contract zodat hun opleidingsclub goed beschermd is.

Sinds kort ontluiken daar ook een paar veelbelovende talenten zoals Hanke, Lauth of De Luna die een grote toekomst tegemoet gaan. Nu de wereldbeker met rasse schreden dichterbij komt, groeit bij de Duitse Federatie het besef dat het rendement dringend omhoog moet en er vervanging klaargestoomd moet worden voor kopstukken, de oudgedienden van de Mannschaft.

Om het grote publiek te sensibiliseren en in de hoop kandidaten warm te maken, zendt de tv vaker matches uit van jongeren onder de 21, zelfs 18 jaar. In het land leeft een nieuwe passie voor jongeren op, wat ondenkbaar was toen ik er aankwam.

Onder de impuls van Beckenbauer, geeft Bayern München het voorbeeld door het rijpingsproces van zijn jonge spelers te versnellen. Je ziet dat dit fenomeen zich overal in Europa doorzet: Anderlecht heeft met de bliksemsnelle opkomst van Kompany zeker niet het monopolie op de abrupte, hernieuwde belangstelling voor jong bloed.

Iedereen weet hoe het Franse voetbal in dit opzicht het voortouw nam. Bij Bordeaux, dat ik goed ken omdat ik er gespeeld heb, staan Battiston en Trésor in voor de training van talenten gerekruteerd in een straal van 150 km. Omdat de afstanden in Frankrijk veel groter zijn dan bij ons, moesten alle eliteclubs met de hulp van de overheid een voetbal-studieformule met internaat op poten zetten waar een vijftigtal stagiairs terecht kunnen die, bij de Girondins, afkomstig zijn uit heel Aquitaine.

Kleinere clubs rond de elitebroer zijn er fier op hun beste elementen te kunnen doorsturen. De jonge rekruuten worden door Bordeaux onder de vleugels genomen. Ze kunnen tegelijkertijd rekenen op een schoolopleiding en een sportieve omlijsting van goede kwaliteit.

Om het onderwerp af te sluiten wil ik nog kwijt dat België het er met zijn beperkte middelen niet slecht vanaf brengt. Een dikke pluim verdient de school van Lierse die als één van de eerste het opleidingsterrein effende en inzaaide. Ondanks het Bosmanarrest en

zijn catastrofale gevolgen voor grote en kleine clubs kunnen de Rode Duivels vandaag de dag rekenen op een kwaliteitsstijging.

Of ze nu opgeleid worden bij ons of openbloeien in Nederland, zoals Buffel of Van Damme, heeft weinig belang. Belangrijk is dat we terug ons vertrouwen in jongeren durven stellen. Ikzelf was 17 toen Sint-Truiden me voor de leeuwen gooide in de competitie. Je bent nooit te jong om te debuten als je over voldoende fysieke, technische en mentale kwaliteiten beschikt. Anderlecht heeft dat eindelijk begrepen. Voor ze Kompany uitbrachten, schonk Hugo Broos zijn vertrouwen al aan Junior en Kolar.

Maar Sporting moet, zoals elke andere ploeg, toegeven dat jongeren ups en downs kennen. Hoe hoger de lat van een club ligt, hoe groter het risico van een inzinking. En ik kan soms wel begrijpen dat trainers, met de druk die op hun schouders weegt, twee keer nadenken voor ze een jongere, hoe beloftevol ook, voorrang geven ten nadele van een ervaren element dat beter met stress omspringt en zijn energie beter kanaliseert.

Trainers zijn ten slotte geen opleiders. En omgekeerd. Ze worden betaald om resultaten neer te zetten, niet om les te geven. In het uiterste geval corrigeren ze bij een bepaalde speler wat details, maar ze brengen geen basistechniek bij. Als ze een jongere in de strijd werpen, geloven ze gewoonlijk echt wel in hem.

Tactiek

Bij Bordeaux speelde ik volgens een tactisch schema dat je vaak ziet in het Franse voetbal, met vier defensieve, axiale pijlers: twee midachters en twee defensieve middenvelders. In tegenstelling tot de gangbare mening is het Franse voetbal vooral gebaseerd op een defensief schema: 7 elementen staan continu in voor de dekking. Doorstoten naar het doel van de tegenstander gebeurt meestal lateraal en niet in de diepte. De bal circuleert meer dan de speler. Over de speelduur van een match blijkt de efficiëntie uiteindelijk groter.

Bij Schalke zetten nog meer spelers zich in om de bal terug te halen bij balverlies. Gemiddeld concentreerden acht spelers zich op deze taak, ook al spelen de Duitsers, aan het begin van een treffen, achteraan gewoonlijk man tegen man. De kracht van een team bestaat erin om plotseling collectief druk uit te oefenen, als twee spelers daarop aansturen. De alarmbel luiden was bij Gelsenkirchen meestal de taak van Thon achteraan en van mijzelf als schaduwspits.

Deze methode vergt echter van iedereen een formidabele energiereserve, discipline, aandacht en precisie op elk moment. Langzaam leerde ik mijn kracht te sparen door mijn spel af te stemmen op dat van Ceulemans. "Caje" kende geen gelijke als het erop aankwam zijn kilometers te beperken. Toch belette

Om het grote publiek in Duitsland te sensibiliseren en in de hoop kandidaten warm te maken, zendt de tv vaker matches uit van jongeren onder de 21, zelfs 18 jaar. In het land leeft een nieuwe passie voor jongeren op, wat ondenkbaar was toen ik er aankwam.

Omdat de afstanden in Frankrijk veel groter zijn dan bij ons, moesten alle eliteclubs met de hulp van de overheid een voetbal-studieformule, met internaat, op poten zetten waar een vijftigtal stagiairs terecht kunnen die, bij de Girondins, afkomstig zijn uit heel Aquitaine.

België brengt het op het gebied van opleiding, met zijn beperkte middelen, niet slecht vanaf. Een dikke pluim verdient de school van Lierse die als één van de eerste het opleidingsterrein effende en inzaaide.

Trainers zijn geen opleiders. En omgekeerd. Ze worden betaald om resultaten neer te zetten, niet om les te geven.

In tegenstelling tot de gangbare mening is het Franse voetbal vooral gebaseerd op een defensief schema: 7 elementen staan continu in voor de dekking. Doorstoten naar het doel van de tegenstander gebeurt meestal lateraal en niet in de diepte.

Bij Schalke zetten nog meer spelers zich in om de bal terug te halen bij balverlies. Gemiddeld concentreerden acht spelers zich op deze taak, ook al spelen de Duitsers, aan het begin van een treffen, achteraan gewoonlijk man tegen man (Photonews).



dat hem niet om op kritieke momenten op de juiste plek te staan en genoeg reserves te hebben om krachtig en precies te schieten.

In België was Robert Waseiges stramien absoluut het meest offensieve van alle spelschema's die ik ooit toe paste. Zijn 4-4-2 gaf de spelers de kans om zich per twee te laten gelden op alle delen van het terrein, de defensieas, de vleugels of het middenveld. Maar zo'n systeem rendeert pas optimaal als je in elke sector spelers hebt met een fantastische reactiesnelheid en feilloze techniek. Het systeem is volkomen nutteloos wanneer in elk paar één van de "partners" niet kan



Op clubniveau is Arie Haan de beste trainer waarmee ik ooit te maken kreeg. Ik werkte onder hem bij Standard. Niet alleen als speler, maar ook als trainer gaf hij blijk van dezelfde intelligentie. Zelfs al had hij geen spelers van groot kaliber, toch haalde hij bij elke speler het onderste uit de kan door hem een specifieke functie toe te kennen die van nature bij hem paste (Photonews).

versnellen, anticiperen of dribbelen. Elke tactiek is zoveel waard als de kwaliteit van de elementen waarover een coach beschikt. Deze laatste moet de kunst verstaan om de beste opstelling uit te dokteren in functie van zijn potentieel en de tegenstander.

Op clubniveau is Arie Haan de beste trainer waarmee ik ooit te maken kreeg. Ik werkte onder hem bij Standard. Niet alleen als speler, maar ook als trainer gaf hij blijk van dezelfde intelligentie. Zelfs al had hij geen spelers van groot kaliber, toch haalde hij bij elke speler het onderste uit de kan door hem een specifieke functie toe te kennen die van nature bij hem paste. Zo herinner ik me Patrick Asselman, een jongen die fysiek niks van een monster had. Maar opgesteld als spil heeft hij de ploeg enorme diensten bewezen, met op de flanken twee jongens als Vos en Bettagno die als de besten een verdediging op de knieën konden krijgen. In het midden was Van Rooij koning, soms op zijn sokken.

Maar dit technische genie kon permanent rekenen op twee werkpaarden als Hellers en ikzelf die als gekken renden om zijn gebrek aan actieradius te compenseren. Ik werd aangeworven als spits en speelde bij Sclessin, zoals voordien, meestal als vervanger, wat me niet belette om krachtig uit de hoek te komen. Haan was in mijn ogen dus een tactische meester die dankzij zijn feeling in staat was om de individuele kwaliteiten van zijn spelers aan te boren, in het belang van de ploeg.

Ter vergelijking kan ik wel zeggen dat ik bij Schalke en Bordeaux op mijn honger bleef zitten. Huub Stevens was een videofanaat. Hij herkauwde video's dag en nacht. Zijn voetbalkennis was fenomenaal. Maar hij zat vast aan een systeem en ideeën waarvan hij niet afweek. Overtuigd als hij was dat Thons beste plaats aan het roer van de verdediging was, hield hij hem hardnekkig op die plaats, ook al had Olaf op latere leeftijd niet meer de nodige snelheid om reacties op gang te trekken.

Logischerwijze trok onze laatste verdediger zich meer en meer terug, waardoor hij ongewild zijn teamgenoten het leven zuur maakte en de tegenstander in de kaart speelde die over steeds meer bewegingsruimte beschikte. Bij Bordeaux, waar ik dan vertrokken ben, wilden ze me op de flank laten spelen, hoewel iedereen wist dat ik niet snel genoeg was. Waarom haalden ze me in huis als ze mijn capaciteiten niet optimaal gebruikten?

Vorbereiding

Ik had er zo de pest in bij Schalke dat ik zwoer mijn spelers, later als trainer, nooit te onderwerpen aan het programma dat de Oost-Duitse fysieke trainer me 3 jaar lang oplegde, tot vervelens toe. Op de duur werd ik er misselijk van. Dinsdagochtend trainden we als gekken om dan 's avonds een vriendschappelijke match te spelen op een aardappelveld na vier uur

autocar. De volgende ochtend amuseerden we ons met 3 Coopertests in serie! En op het donderdagse menu stond stevast een uur rennen bij een pols van 160!

In Duitsland trainde ik drie keer zo hard en ik geef grif toe dat ik er veel sterker door werd. In het eerste seizoen stortte ik in na enkele matches om naar een vreselijk dieptepunt af te glijden in oktober, november. Naarmate de jaren voorbij gleden, werd ik echter ongevoelig voor vermoeidheid. Ik mocht me gelukkig prijzen dat mijn lichaam opgewassen was tegen zo'n hels ritme. Er waren toen maar weinig Belgische collega's die deze behandeling konden doorstaan.

Je moet met je tijd meegaan, je spelers een training voorstellen met bijna chirurgische precisie. Deze voorbereiding wordt uitgewerkt in het lab en biedt elke atleet, na een grondig onderzoek van zijn lichaam, een training die afgestemd is op zijn morfologie en die hem lanceert in het begin van het seizoen en zijn lichaam regenereert tijdens het seizoen. De voorbereiding is cruciaal voor een geslaagd seizoen. Als een speler in deze periode niet op de trein zit, zal hij nooit op tijd in de goede wagon geraken.

Daarom moeten we absoluut vooruitgang boeken op het vlak van onderzoek. Emile Mpenza bijvoorbeeld zou minder zorgen, blessures en tegenslagen gehad hebben als hij serieuzer gevolgd was. Zijn terugkerende problemen vloeiden voort uit slecht functioneren van de quadriceps en dat probleem hadden ze al lang moeten uitpluizen. Zo'n onderzoek kost echter geld en heel wat Belgische clubs zijn helaas niet bereid om het prijskaartje te betalen. Maar wat baat het om een mooie auto met fonkelende carrosserie te kopen als onder de motorkap de motor tegensputtert!

Tussen het Franse en Duitse voetbal bestaat er een verschil van dag en nacht. Zo kapot als ik me bij Schalke voelde, zo makkelijk ging het me af bij Bordeaux. Lag dat aan het klimaat of de ritmische opeenvolging van matches? De dag voor een match op woensdag hadden we 's morgens altijd vrij en deden we in de namiddag een lichte training. Donderdagochtend konden we ons ontspannen en 's avonds kwam je naar de training als je daar zin in had! Pas vrijdagavond zagen we elkaar terug op het gras om ons klaar te stomen voor de match van zaterdag. Zondagochtend brachten de spelers naar believen door met verzorging.

Fransen zijn van mening dat je je lichaam de tijd moet geven om op een natuurlijke manier te regenereren. In hun ogen zijn de matches... de beste trainingen.

Ook Aad De Mos, met wie ik in Mechelen omging, sloot zich bij deze visie aan. Of toch bijna. Tijdens de stage in het voorseizoen zette hij de wekker op 7 uur en liet ons joggen voor het ontbijt, waarna een trai-



ning volgde om 11 uur en 's avonds systematisch een vriendschappelijke match. In het begin wonnen we elke match met tien of twintig doelpunten van amateurs. Na tien dagen van dit ijzeren regime dwongen we nog maar net 2 of 3-0 af omdat we geen voet meer voor de andere konden zetten. Maar wanneer een tijdje later de echte competitie aanving, stonden we al aan de Europese top!

Al deze ervaring zal me goed van pas komen, want op een dag wil ik weer als trainer aan de slag. Het voorproefje dat ik op het einde bij Schalke kreeg, was te kort om prat te kunnen gaan op mijn ervaring ter zake. Aan het hoofd van een ploeg die uitgedund was door blessures kon ik ook alleen maar improviseren om te redden wat er nog te redden viel. Ik ben van plan me in Keulen in te schrijven om de proflicentie te halen, want ooit wil ik terug naar Duitsland om er als coach te werken.

Ik weet nog niet hoe ik te werk zal gaan om mijn plannen waar te maken. De enige waarheden zijn het veld en het scorebord. De mooiste theorieën zijn de kortste. Na een kwartier zwart bord balen de spelers. Ik geef toe dat ik wel van offensief voetbal hou. Ik neem liever risico's, oefen graag sterk en onophoudelijk druk uit, lok de gebeurtenissen uit in plaats van stomweg af te wachten tot de waakzaamheid van de tegenstander verslapt.

België's match tegen Brazilië tijdens de laatste wereldbeker blijft in mijn ogen een mooi voorbeeld. Dankzij de tactiek die Robert Waseige uitbroedde, wonnen we die dag de strijd op het middenveld, zowel op de as als de flanken. Het scheelde geen haar of we hadden de toekomstige wereldkampioenen er met onze krachttoer onder gekregen. Zonder de

In Duitsland trainde ik drie keer zo hard en ik geef grif toe dat ik er veel sterker door werd. Maar ik had er zo de pest in bij Schalke dat ik zwoer mijn spelers, later als trainer, nooit te onderwerpen aan het programma dat de Oost-Duitse fysieke trainer me 3 jaar lang oplegde. (Photonews).

Fransen zijn van mening dat je je lichaam de tijd moet geven om op een natuurlijke manier te regenereren. In hun ogen zijn de matches... de beste trainingen.

De mooiste theorieën zijn de kortste. Na een kwartier zwart bord balen de spelers.

België's match tegen Brazilië tijdens de laatste wereldbeker blijft in mijn ogen een mooi voorbeeld. Dankzij de tactiek die Robert Waseige uitbroedde, wonnen we die dag de strijd op het middenveld, zowel op de as als de flanken. Het scheelde geen haar of we hadden de toekomstige wereldkampioenen er met onze krachttoer onder gekregen (Photonews).



onrechtvaardige beslissing van de scheidsrechter die ons een correct doelpunt kostte, ben ik er zeker van dat het ons gelukt was. De Brazilianen durfden alleen nog naar de punten van hun schoenen te kijken. We hebben ze letterlijk te grazen genomen.

Het middenveld is strategisch van doorslaggevend belang. Daarom is recupereren precies zo belangrijk. Het middenveld is het zenuwstelsel van de ploeg dat impulsen geeft, de zwakke wil van tegenstanders breekt, de bal terughaalt en de tegenstander uiteenslaat zodat er meer aanvalskansen ontstaan.

Competitie

Het Belgische kampioenschap is niet mooier of opwindender dan vele andere. Alleen een opeenvol-

ging van intensieve matches in tjokvolle stadions ontbreekt eraan. Ik beweer graag dat de menigte spelers ertoe aanzet om zichzelf te overtreffen. Wanneer je elk weekend voor 40, 60 of 80.000 mensen speelt, zoals in Duitsland, kun je je aandacht geen seconde laten verslappen.

Je moet continu waakzaam blijven om het publiek te plezieren. Voetbal, vooral de voetbalbusiness, kun je uitstekend vergelijken met een kijkdichtheidsmeting. Telkens weer moet de speler het publiek veroveren zoals de politicus zijn kiezer moet winnen.

Mentale vaardigheden in het voetbal

Kristof Geeraerts, hoofdredacteur *Dug-Out*

Een Belg die door de Engelse Football Association uitgenodigd wordt als expert, je maakt het niet elke dag mee. Professor Paul Wylleman (VUB) zetelt, op uitnodiging van FA Education Officer Andy Cale, in 'The F.A. Advisory Panel Psychology in Football' en geeft als internationaal expert advies en feedback bij het "Comprehensive System of Education and Support for Psychology in Football", een hoog aangeschreven geïntegreerd systeem voor voetbalpsychologen waarmee de FA aan de noden van spelers, managers, coaches, clubs, andere begeleiders en professionele sportpsychologen wil voldoen. Wylleman maakte een case studie over de carrière opbouw van jonge (Belgische) topspelers met Vincent Kompany - voordat hij bekend werd - als centraal model.

Psychology for Football

Andy Cale werkt in Engeland aan een opleiding voor voetbalpsychologen, het "Psychology for Football – Diploma/Certificate Level 5". Zonder dit diploma kan je als sportpsycholoog in een Engelse voetbalclub niet aan de bak komen. De opleiding bestaat uit 5 levels en is gebaseerd op distance learning (via het internet) en workshops. Cale schreef een vierjarenplan, omdat hij de rol van sportpsychologie enorm belangrijk vindt in de sport, zeker in het voetbal, en het ligt in zijn bedoeling om eigen sportpsychologen op te leiden, experts in het begeleiden en sturen van mentale vaardigheden in het voetbal.

Professor Wylleman maakte een case over Kompany, volgde en analyseerde de belangrijke stappen in de carrière en besprak dit met een tiental Engelse aspirant voetbalpsychologen.

1. Eerste maal geselecteerd in het eerste team van Anderlecht;
2. Zijn eerste optreden in de Champions League;
3. Zijn eerste selectie bij de Rode Duivels;
4. Zijn contractbespreking met Anderlecht en andere geïnteresseerde buitenlandse clubs.

In een praktisch discussieforum werd als oefening volgende opdracht gegeven: stel dat je sportpsycholoog bent bij Anderlecht en feedback moet geven aan coach Hugo Broos, wat zou dan je advies zijn. Als resultaat kwamen er drie praktische onderwerpen naar voor:

- 1) wat zal de reactie van Kompany zijn bij een mindere gang van zaken. Tot op heden was er steeds progressie en stijgen de verwachtingen. Hoe ga je



Wylleman tijdens zijn presentatie op het "Psychology for Football Conference" in de business lounge van Leicester City FC (6 November 2003) en in het gezelschap van andere sprekers als Ray Clemence (nationale goalkeeping coach), Clive Allen (voormalige professionele speler en TV commentator), Dave Parnaby (Academy manager bij Middlesbrough FC), Dario Gradi (manager bij Crewe Alexandra FC) en Gianluca Vialli.

daar als trainer advies geven en hoe ga je er mee om? Houd je de speler eventueel weg van de pers om de druk weg te nemen.

- 2) welke psycho-sociale invloed heeft een A-kern op een 17 jarige speler. De gemiddelde leeftijd in de kern ligt ongeveer tien jaar hoger. Hoe gaat hij hiermee om en kan je als trainer de integratie bevorderen?
- 3) hoe en tot op welk niveau is de combinatie topvoetbal - studies mogelijk? Wordt er met de

Professor Paul Wylleman maakte een case studie over de carrière opbouw van jonge (Belgische) topspelers, met Vincent Kompany - voordat hij bekend werd - als centraal model.



Het is opmerkelijk dat België een trendsetter is op het vlak van de invoering van sportpsychologie in het voetbal (Photonews).

school voldoende gecommuniceerd? Houdt de club hiermee rekening en hoe kan ze optimaal communiceren met zijn schoolomgeving? En wat na de middelbare school?

Het is opmerkelijk hoe de problematiek van de carrière opbouw van jonge spelers in Engeland en België overeen komen. Bovendien is het opmerkelijk dat België een trendsetter is op het vlak van de invoering van sportpsychologie in het voetbal.

Professor Wylleman en sport

Maar wie is Professor Wylleman en hoe komt hij in het voetbal terecht? Wylleman startte zijn studies klinische psychologie aan de VUB met één slechts onderliggende gedachte: bezig kunnen zijn met sport en atleten. In het middelbaar onderwijs volgde hij ooit een uitzending over een outward bound school, waar een psycholoog mensen via de sport en een groepsgebeuren mentaal beter wilde laten functioneren.

Jean-Marie Dedecker

Het idee om via sport de mensen te stimuleren sprak hem aan. Bij de start van zijn universitaire studies bestond er geen opleiding sportpsychologie – die bestaat trouwens nog steeds niet! – en werd het even zoeken. Hij kreeg advies om als thesis een sportonderwerp te kiezen, wat hij dan ook resoluut deed. Hij

onderzocht de mentale factoren die een sportprestatie beïnvloeden. Hijzelf was judoka van opleiding en via Jean-Marie Dedecker kreeg hij de toegang tot de nationale judoploeg.

In 1986 kwam hij op vraag van Dedecker in de medische commissie van de judofederatie terecht en werkte hij de mentale begeleiding van judokas uit. Hij deed ervaring op tijdens verschillende EK's en WK's. Tijdens zulk toernooi was zijn functie duidelijk omschreven: De Decker was de coach, de centrale figuur die judokas begeleidde. De coach liet zich dus omringen door experts, zodat zijn coaching kon geoptimaliseerd worden.

In deze constructie geeft de sportpsycholoog feedback hoe de trainer zijn coaching beter kan laten renderen, de sporters efficiënter kan laten trainen. De taak van Wylleman bestond erin om te praten met de judokas, informatie van de atleten te verzamelen en deze te briefen aan de trainer, die op basis van deze informatie een keuze maakte in zijn coaching.

Doctoraat

Na deze praktijkervaring werkte Wylleman, onder leiding van professor De Knop, aan zijn doctoraat waarin de relatie tussen ouders, trainer en de atleet (de sportieve driehoek) centraal stond. Er kwamen interessante resultaten, alsook aanbevelingen uit deze studie. Enkele opmerkelijke gegevens:

1. Een coach weet veelal niet hoe hij moet omgaan met een 12- of 16-jarige atleet. De coach gaat er meestal uit van het idee dat kinderen onder de 18 jaar op dezelfde wijze gecoacht en behandeld kunnen worden. Dit werkt uiteraard niet. Er moet steeds rekening gehouden worden met de leeftijdsverschillen.
2. De rol van de ouders is zeer belangrijk, maar trainers houden hier zeer weinig rekening mee. Enerzijds onderkent en minimaliseert de coach de invloed van de ouders, anderzijds beschikt hij meestal niet over de vaardigheden om met ouders om te gaan, te communiceren. Ouders van hun kant weten ook niet altijd wanneer ze met de trainer kunnen praten. Dat kan niet tijdens een training wanneer de trainer met de kinderen moet werken en er geen tijd voorzien is voor een informatieve babbel met de ouders. Daarom is het interessant dat een trainer vroeger aanwezig is op de training en zich gedurende een tiental minuten beschikbaar stelt voor de ouders, zodat hij zich na deze beperkte tijd volledig kan vrij maken voor de begeleiding van zijn voetballers. Zowel ouders als voetballers zullen dit appreciëren.
3. Er is een duidelijk oorzakelijk verband tussen de kwaliteit van de relatie tussen ouders - atleet - coach en de plezierbeleving en de motivatie van de atleet om te blijven sporten.

Combinatie topsport - studie

De meeste jongeren die sporten hebben naast hun drukke sportagenda nog een belangrijke taak op school. Maar hoe kunnen topsport en studies gecombineerd worden? De VUB startte in 1987 met een combinatie van universitaire studies en topsport. Van bij de start betrof de VUB steeds de ouders in de gesprekken met de atleten en spelers.

Ouders appreciëren het dat ze informatie krijgen en hebben er bovendien nood aan. Bovendien pikken ouders vele signalen op die je als trainer of begeleider niet steeds merkt, ouders komen immers veel meer in contact met de atleet en de speler dan de trainers. Deze informatie kan via deze gesprekken en dagdagelijkse ervaringen naar boven komen. Is de combinatie sport - studies niet te zwaar? Lijdt de atleet onder de druk en spanning? Is de atleet nerveus en uit zich dat in minder aangename omgang met ouders?

De combinatie topsport - studie rendeerde aan de VUB. Tijdens de laatste twee olympiades stonden een tiental VUB-sporters op de Spelen. Met Sebbe Godefroid, Nathan Kahan, Ann Simons, Kathleen Smet en Ingeborg Marx noemen we er maar een paar. In het voetbal herkennen we uiteraard namen als Gunter Jacob (rechtsgeleerdheid), Jan-Pieter Martens (rechtsgeleerdheid), Daan Vaesen (lichamelijke opvoeding), en Maaïke Kums (psychologie). Niet minder dan 37 voetballers werden door Topsport en Studie in hun combinatie van universitaire studie en voetbal begeleid!

Sinds een drietal jaar zorgt de VUB ook zelf voor mentale begeleiding van zowel haar eigen topsportstudenten als van externe atleten en spelers. Alle "A-internationaal" topsportstudenten kunnen hier op rekenen, waarbij de psycholoog de expertise tracht over te brengen aan de coach. Maar wat is deze expertise? Moet de sportman nog steeds op de sofa van de psycholoog plaatsnemen? We laten Professor Wylleman aan het woord.

Ploegsporten

Paul Wylleman: "De eerste ervaring met ploegsporten kwam er na de knokpartij tussen basketbalclub Antwerpen en Belgrado. De kiné van de ploeg, traditioneel de persoon die heel dicht staat bij de spelersgroep en een belangrijke schakel is tussen de coach en de spelers, contacteerde me en bracht met in contact met coach Tony Vandenbosch.

Gedurende 1 jaar werd er gewerkt aan zijn coaching, werd getracht zijn coaching te optimaliseren. Het liep goed en het volgende jaar begeleidde ik het nationale basketbalelftal en maakte met coach Benny Mertens de voorbereiding op het EK basketbal van de Belgische dames mee. Steeds vanuit de centrale vraag: **'hoe kan ik als coach mijn coaching optimaliseren'** tracht de sportpsycholoog de coach te helpen, te studeren en bepaalde tools aan te reiken. Het doel is dat de

Een psycholoog zorgt met zijn feedback ervoor dat de trainer zijn coaching beter kan laten renderen, de sporters efficiënter kan laten trainen.

Ouders appreciëren het dat ze informatie krijgen en hebben er bovendien nood aan. Bovendien pikken ouders vele signalen op die je als trainer of begeleider niet steeds merkt, ouders komen immers veel meer in contact met de atleet en de speler dan de trainers. Deze informatie kan via deze gesprekken en dagdagelijkse ervaringen naar boven komen.

Steeds vanuit de centrale vraag: 'hoe kan ik als coach mijn coaching optimaliseren' tracht de sportpsycholoog de coach te helpen, te sturen en bepaalde tools aan te reiken. Het doel is dat de trainer leert analyseren en feedback krijgt van de sportpsycholoog.

Eén van de vaardigheden die coaches belangrijk vinden is 'de motivatie van een speler'. Maar hoe zie je of een speler gemotiveerd is? Hoe kan je dit omschrijven en kwantificeren?

trainer leert analyseren en feedback krijgt van de sportpsycholoog.

Voetbal

Gelijktijdig met mijn praktijkervaring deden we met de VUB onderzoek in samenwerking met de topsportscholen en kwam ik in contact met Bob Browaey, topsportcoördinator KBVB en met Frans Van den Wijngaert, de ex-topreferee en coördinator van de topsportschool in Merksem. Tijdens een workshop met de voetbaltrainers van de topsportscholen te Tongerlo werd me gevraagd hoe mentale begeleiding in het voetbal kon geïmplementeerd worden. In samenwerking met de coördinatoren, trainers en scouts kwamen we tot een observatieinstrument voor de mentale vaardigheden in het voetbal.

Een voetbalcoach is immers een professioneel observator van het voetbal. Hij heeft een ideaal beeld van een functie van een speler op het voetbalveld in het achterhoofd. Bovendien heeft hij een bepaald tactisch plan en kijkt welke speler hier in past. In functie van zijn observatie kan hij aanbevelingen geven aan de speler of kan hij zijn trainingen bijsturen.

Net hetzelfde zou de coach moeten doen met de mentale vaardigheden van een speler. Wat is het profiel van een speler dat ik wil voor een bepaalde func-

tie in een elftal en hoe kan ik dit meten? Hier heeft hij geen uitgeschreven vragenlijst voor nodig, maar via feedback van een sportpsycholoog, een paar aandachtspunten, zodat hij zelf leert de mentale vaardigheden van een speler te ontdekken, waar te nemen en te herkennen.

Een sportpsycholoog in het voetbal is daarom iemand die de trainer aanleert om met de bril te kijken wat de mentale vaardigheden van een voetballer zijn en bovendien feedback geeft aan de trainer hoe mentale vaardigheden verbeterd kunnen worden. Dit kan door mentale vaardigheden te trainen tijdens de trainingen, zodat spelers er dagelijks mee geconfronteerd worden. Zo kunnen concentratieoefeningen gespeeld in de trainingen geïmplementeerd worden.

Een concreet voorbeeld zal veel duidelijk maken. Toen ik door nationaal jeugdtrainers Bob Browaey en Marc Van Geersom uitgenodigd werd om een de selecties voor -17 en -18 te volgen, kreeg ik een scoutingsblad te zien, waar er geen scoutingspunt 'mentale vaardigheden' stond. Tijdens de debriefing hoorde ik dat er op het document wel een vakje voorzien was voor allerlei opmerkingen, waar men ook de mentale vaardigheden van een speler beschreef. Maar wat zijn mentale vaardigheden van een 17-18 jarige voetballer?

Eén van deze vaardigheden die coaches belangrijk vinden is bijvoorbeeld 'de motivatie van een speler'. Maar hoe zie je of een speler gemotiveerd is? Hoe kan je dit omschrijven en kwantificeren? Een coach antwoordde dat een speler die gemotiveerd is steeds achter een bal blijft lopen en een groot doorzettingsvermogen heeft. Een andere coach repliceerde dat hij hiermee niet akkoord ging. Hij stelde dat lopen om te lopen niet doelgericht en eerder zelfs zinloos is en dus zeker geen mentale vaardigheid was.

Daaruit kan je besluiten dat je eerst en vooral moet omschrijven, definiëren wat motivatie is. Het belangrijkste middel om dit na te gaan is gedrag van de speler observeren en aan de hand van zijn gedrag zijn motivatie trachten te omschrijven.

Samen met de nationale jeugdtrainers, scouts en trainers van de topsportscholen hebben we de mentale basisvaardigheden voor voetballers trachten te definiëren, zodat deze ook observeerbaar werden



Een sportpsycholoog in het voetbal is iemand die de trainer aanleert om met de bril te kijken wat de mentale vaardigheden van een voetballer zijn en bovendien feedback geeft aan de trainer hoe mentale vaardigheden verbeterd kunnen worden (Photonews).

gemaakt voor trainers. Het ideaal gedrag van een gemotiveerde speler, een geconcentreerde speler, een teamgerichte speler, een communicatie gerichte speler en een speler die coachbaar was werd omschreven.

Iedere basisvaardigheid werd dan aan de hand van minstens vier beschrijvingen concreet beschreven, zodat er een instrument ontworpen werd waarmee deze basisvaardigheden makkelijk observeerbaar waren. Met andere woorden, er werd een soort van referentiekader gemaakt waar men aandacht voor moest hebben bij het observeren van mentale vaardigheden.

Zo werd "concentratie" bij een speler concreet omschreven in functie van "is alert bij spelhervattingen", "is alert tijdens laatste spelminuten", "heeft aandacht voor spelbepalende details", "overziet zijn spelomgeving" en "wordt afgeleid door het publiek".

Een coach scoort een speler op ieder item en kan zo een totaalscore opmaken over het concentratiever-

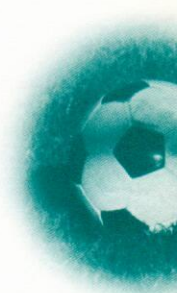
mogen van deze speler in één of meerdere spelsituaties.

De andere mentale vaardigheden die we concreet omschreven hebben zijn zelfvertrouwen, zelfcontrole, inzet en motivatie, communicatie en groepsgevoel. Als de coach een speler op alle mentale vaardigheden heeft geëvalueerd kan hij op een systematische wijze een beeld schetsen van het mentaal profiel van deze speler. Dit is wat we in de sportpsychologie "mental profiling" van spelers noemen.

Tijdens het seizoen kan een coach zo de evolutie van het mentaal profiel van zijn spelers vastleggen en nagaan tijdens welke spelfases, wedstrijden of seizoensmomenten deze speler extra begeleiding en coaching nodig heeft om zich mentaal optimaal te voelen.

In ons volgend nummer geeft Professor Wylleman toelichting over de mentale vaardigheden van een voetballer. Wat zijn mentale vaardigheden en hoe zijn ze te observeren? Wat is concentratie, zelfvertrouwen, zelfcontrole, inzet en motivatie?

Als de coach een speler op alle mentale vaardigheden heeft geëvalueerd kan hij op een systematische wijze een beeld schetsen van het mentaal profiel van deze speler. Dit is wat we in de sportpsychologie "mental profiling" van spelers noemen.



Agenda

Datum	Waar	Wat	Info
Nationaal A-ploeg			
31/03/2004	Keulen	Duitsland - België	Vriendschappelijk
28/04/2004	Brussel	België - Turkije	Vriendschappelijk
29/05/2004	Eindhoven	Nederland - België	Vriendschappelijk
Jeugd - 15 jaar			
24/03/2004	Luxemburg	Luxemburg - België	Internationale wedstrijd
19/04/2004	Brabant	België - Slowakije	
21/04/2004	Brabant	België - Slowakije	
26/05/2004	Blengy	Prov. 88 - België	
Jeugd - 16 jaar			
06/04/2004	Tsjechië	Tsjechië - België	
08/04/2004	Tsjechië	Tsjechië - België	
12/05/2004	Ballymena		Tornooi
26/05/2004	Blegny	Prov 87 - België	
Jeugd - 17 jaar			
27/03/2004	RE Blegny	België - Schotland	Tweede kwalificatieronde Ek
29/03/2004	KAS Eupen	Wit-Rusland - België	Tweede kwalificatieronde Ek
31/03/2004	RCS Visé	België - Noord-Ierland	Tweede kwalificatieronde Ek
Jeugd - 18 jaar			
14/04/2004		D3 - België	Trainingswedstrijd
25/04 - 01/05	Slowakije		Tornooi
Jeugd - 19 jaar			
20/04/2004		D2 - België	Trainingswedstrijd
04/05/2004		D2 - België	Trainingswedstrijd
18/05 - 24/05	West-Vlaandenderen	België - Servië	Europees kampioenschap
18/05 - 20/05	West-Vlaandenderen	België - Noord-Ierland	Europees kampioenschap
18/05 - 20/05	West-Vlaandenderen	België - Noorwegen	Europees kampioenschap
20/04/2004		D2 - België	Trainingswedstrijd
04/05/2004		D2 - België	Trainingswedstrijd
Beloften - 21 jaar			
28/05/2004		Nederland - België	Vriendschappelijk
Dames A-team			
25/04/2004		België - Nederland	Internationale wedstrijd
02/05/2004		België - Spanje	Internationale wedstrijd



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 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 doelvrediger en de lat in het doel geschoten. Wat beslist de scheidsrechter?

Antwoord B is de juiste oplossing (indirecte vrije trap op de plaats waar de bal voor de tweede keer werd gespeeld). De hoekschopnemer speelt de bal die via de paal terugkaast voor de tweede keer, zonder dat een andere speler de bal heeft aangeraakt. Dit dient bestraft te worden met een indirecte vrije trap voor de tegenpartij op de plaats waar de hoekschopnemer de bal voor de tweede maal speelde. Wat er dus eventueel gebeurt nadat de bal voor de tweede keer werd gespeeld is niet van belang.

Dit was de moeilijkste vraag uit deze serie, want hier scoorde 'slechts' 75 % van de deelnemers het goede antwoord. Antwoord c werd door 15 % gekozen en antwoord a door 10 %. Antwoord d werd terecht door niemand gekozen

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 komt 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 naast het doel te slaan. Hoe wordt het spel verder gezet?

Antwoord B is de juiste oplossing (het spel wordt hervat met een hoekschop en de scheidsrechter geeft tevens een gele kaart aan de centrale verdediger die de overtreding beging). De scheidsrechter past namelijk op correcte wijze de voordeelregel toe. Hoewel de scheidsrechter enkele seconden de tijd heeft om de voordeelregel niet toe te passen (als blijkt dat er geen voordeel meer kan gegeven worden), betreft het hier dus wel degelijk een voordeelsituatie (die door de aanvaller niet wordt benut). Het spel wordt daarom hervat met een hoekschop. Wel moet de scheidsrechter alsnog het onsportieve gedrag van de centrale verdediger sanctioneren.

Concreet gaat het om een duidelijke truitje-trek fout. Vandaar dat de centrale verdediger bestraft dient te worden met een gele kaart. De reden dat er geen rode kaart dient getrokken te worden, heeft te maken met het voordeel dat door de scheidsrechter wordt gegeven. Als de trekfout name-

lijk zo erg is dat er geen voordeel kan gelaten worden en dat er dus een regelrechte scoringskans wordt ontnomen door de overtreding, dan is de enige mogelijke sanctie het tonen van de rode kaart!

Vraag 33. Een doelvrediger houdt de bal in de handen en brengt hem vanuit zijn strafschopgebied met de voet terug in het spel. De bal verlaat het strafschopgebied maar komt snel terug in de richting van het doel door een hevige wind en hagelbui. De doelvrediger ziet dat de bal in doel dreigt te belanden en probeert hem nog net met één hand over het doel duwen. Hij raakt de bal echter niet voldoende waardoor deze in doel belandt. Hoe wordt het spel verder gezet?

- A. Doelpunt.
- B. Onrechtstreekse vrije trap.
- C. Hoekschop.
- D. Strafschop.

Vraag 34. Een strafschop kan worden toegekend:

- A. Indien de bal binnen het strafschopgebied is op het ogenblik dat de overtreding plaatsvindt.
- B. Als de bal zich binnen het strafschopgebied bevindt en deze in het spel is op het ogenblik dat de overtreding geschiedt, ongeacht de plaats ervan.
- C. Onafhankelijk van de plaats waar de bal zich bevindt, mits deze in het spel is en op voorwaarde dat de overtreding door een verdediger, waarvoor een directe vrije schop moet worden toegekend, plaatsvindt binnen het strafschopgebied.
- D. Indien er sprake is van een gewelddadige handeling, en dit onafhankelijk van de plaats waar de bal zich bevindt en waar de overtreding plaatsvindt.

En de winnaar van de autentieke rode duivel T-shirt is: **Jef Van Gils uit Antwerpen.**

Gefeliciteerd!

Blijf ons dus bestoken met e-mails. Wilt u ook in aanmerking komen voor een mooie prijs, stuur dan uw antwoord vóór 08/04/2004 door naar Kristof Geeraerts, Ragheno 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.



KLUWER

ANTWOORDKAART

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

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

Voornaam en naam:

Functie:

Straat: Nummer:

Postcode: Gemeente:

Tel.: Fax:

E-mail:

Datum: Handtekening:

69 776

Dug-Out

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!

Haal nu uw eigen exemplaar in huis!



ANTWOORDKAART

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

- ☐ Ja, ik wil mijn eigen exemplaar van Dug-Out ontvangen. Ik neem een abonnement op het vakmagazine Dug-Out.
Ik betaal nu slechts € 75,88 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.