

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

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

18

7e jaargang • Dug-Out nr. 18 • april 2004
Een samenwerking van de KBVB en Kluwer uitgevers

KLUWER



Succes is voor René Vandereycken nog geen reden om door te gaan

Nieuwe aanpak van KBVB voor jeugdvoetbal loont

Tactische principes en trainingen in het moderne Futsal

Waarom hebben voetballers O-benen?

Cafeïne en voetbal

Mentale vaardigheden in het voetbal

Evaluatie van de -21-jaarregel: een voordeel voor jonge spelers

TOP-FOOT: "Goethals, Thys, Gerets en Ferrera over trainerschap en de weg naar het succes"

Underdog-ploegen beschermen?



DUG-OUT

NR. 18 – APRIL 2004

Dug-Out
Uitgave van



KLUWER

www.kluwer.be

Raghen Business Park, Motstraat 30,
B – 2800 Mechelen
Tel (0800) 30 143 • fax (0800) 17 529
BTW 405.772.873

in samenwerking met



Hoofdredacteur

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, Jean-Marie Saeremans,
Marc Van Geersom, Wim Deraeve, Roel Vaeyens,
Prof. Renaat Philippaerts, Prof. Werner Helsen,
Kristof Geeraerts.

Uitgever

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

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

**Klantenservice
Kluwer uitgevers**

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

Prijs

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

Reclameregie

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

Verantwoordelijke uitgever

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

© 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	Succes is voor René Vandereycken nog geen reden om door te gaan	4
KBVB	Nieuwe aanpak van KBVB voor jeugdvoetbal loont	7
Training 1	Afschermen van het centrum	11
Training 2	Bevorderen van het spel in de diepte	12
Futsal	Tactische principes en trainingen in het moderne Futsal	13
Voeding	Caféïne en voetbal	19
Sportpsychologie	Mentale vaardigheden in het voetbal	22
Wetenschap	Evaluatie van de -21-jaarregel: een voordeel voor jonge spelers?	22
Literatuur	TOP-FOOT: "Goethals, Thys, Gerets en Ferrera over trainerschap en de weg naar het succes"	29
FAQ	Underdog-ploegen beschermen?	30
Thema / Praktijk	Quiz: de voetbalvragen en antwoorden	34



VOORWOORD

René Vandereycken maakt het mooie weer in het Nederlandse voetbal. Met zijn bescheiden FC Twente haalde hij de finale van de Nederlandse beker en krijgt momenteel open boekjes van de kenners en het publiek. Hans Saris sprak met hem over het Nederlandse en het Belgische voetbal, omkadering van een team en over zijn eigen principes, waar hij blijkbaar nooit van af wijkt.

De KBVB herwerkte een paar jaar geleden zijn visie en opteerde om de jeugd op te leiden volgens de opleidingsfilosofie 'spelen in de zone', met een zelfde herkenbaar spelsysteem, namelijk de 1-4-3-3. Met dit spelsysteem wil de KBVB spitsen ontwikkelen die op een beperkte ruimte moeten voetballen en hierdoor creatief uit de hoek moeten komen. Marc Van Geersom, nationaal jeugdtrainer -19, geeft toelichting over de veranderingen en geeft een voorbeeld van twee thematrainingen.

Het Belgische Futsal tracht aansluiting te vinden met de wereldtop. De structuren worden veranderd, opleidingen worden uit de grond gestampt, de teams trachten zich professioneler te ontwikkelen. Maar er is nog veel werk aan de winkel. Eind januari miste het nationale team de kwalificatie voor het EK op een haar. Hierdoor krijgt bondscoach Benny Meurs de tijd om te bouwen aan de toekomst en te kiezen voor de jeugd. Meurs geeft toelichting over de gangbare spelsystemen in het Futsal en de wijze waarop zijn ploeg dit toepast.

Je herkent ze van ver, de voetballers aan hun nonchalante tred en O-benen. Maar hoe ontstaan O-benen? Zorgen ze voor een betere traptechniek of staan ze net in de weg? De UGent en de KULeuven maakten er een studie over. Neen, O-benen zijn niet gevaarlijk, maar ze verhogen wel de kans op blessures....

Caféïne stond vroeger prominent op de dopinglijst. Wie meer dan 6 sterke koppen koffie dronk voor een wedstrijd kon positief testen. Maar op de nieuwe dopinglijst van 1 januari 2004 werd het product van de lijst gehaald. Genoeg voor Wim Deraeve, postdoctoraal onderzoeker aan de KULeuven, om het prestatiebevorderende effect van caféïne op voetballers te onderzoeken.

Hoe herken je een gemotiveerde speler? Is dit de speler die elke training 10 minuten voor de afspraak op het appèl is, die zich dood loopt achter elke bal of is het de verstandige voetballer die doseert en hierdoor zijn ploeg ten dienste is? Professor Paul Wylleman ontwikkelde een tool voor voetbaltrainers om mentale vaardigheden van voetballers te observeren en te analyseren. Uit de praktijk blijkt immers dat het voor een trainer moeilijk is om zijn tactisch-technische bril even af te zetten en te kijken naar mentale vaardigheden.

De KBVB voerde enkele jaren geleden, in samenwerking met de FIFA, de -21-jaargeel in. Voetbalteams uit 2^e, 3^e en 4^e nationale afdeling werden verplicht om minimum 2 spelers die op de wedstrijddag jonger waren dan 21 jaar te selecteren voor een competitie-match. Dit om het aantal jeugdvoetballers in een eerste elftal te verhogen. Maar de regel mist blijkbaar zijn effect. Jonge spelers worden op de bank geplaatst, waardoor ze nog minder aan spelen komen. Roel Vaeyens en professor Philippaerts van de UGent onderzochten de gevolgen van deze regel.

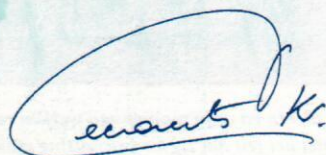
Uit onze bibliotheek halen we graag het boek TOP-FOOT, waarin 4 grootheden uit het Belgische voetbal aan het woord komen. Dat de volledige opbrengst naar meerdere goede doelen gaat is een zeer mooi initiatief.

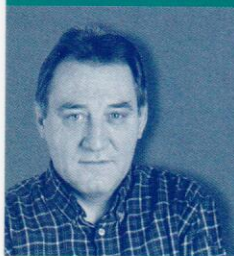
Tot slot: de redactie van Dug-Out wil de lezers nog meer betrekken in de inhoud van hun vakblad. Vandaar dat de rubriek FAQ uitgebreid wordt. Hebt u een vraag over jeugdvoetbal, techniek, tactiek,... stuur ons een mail. Wij leggen uw vragen voor aan specialisten, maar uiteraard komt ook u ook aan het woord. Kruip onmiddellijk in de pen, geef suggesties, meng u in de debatten. Wij hopen de antwoorden te hebben op uw vragen....

En nieuwe vragen over de voetbalreglementen hebben we uiteraard ook weer. Professor Helsen geeft de vragen en antwoorden op de addertjes uit de reglementen. Aan u om de waarheid te achterhalen, wij zorgen voor de gepaste beloning.

Veel succes en uiteraard veel leesgenot,

Kristof Geeraerts
Hoofdredacteur





Succes is voor René Vandereycken nog geen reden om door te gaan

Hans Saris, voetbaljournalist

Op 23 mei kan René Vandereycken in de finale van de Nederlandse beker met FC Twente een hoofdprijs pakken. Het wordt echter hoe dan ook zijn laatste wedstrijd als trainer van de Tukkers. Precies op het moment dat hij na jaren in de vuurlijn te hebben gelegen en het beeld van puur defensief denkende trainer heeft stuk geslagen, bewees hij dat hij toch zichzelf is gebleven. De Limburger besloot zijn contract niet te verlengen omdat de mogelijkheden van de club niet stroken met wat hij zelf voor ogen heeft. Een eigenzinnig voetbaldier dat nog liever werkeloos thuiszit dan te werken in een omgeving waar hij zijn ei niet kwijt kan.

Na de scepsis bij je komst twee jaar geleden, kreeg je recent plots lof. Voetbalvakblad VI kraakte je eerst af maar stelde nu dat Nederland blijkbaar te bekrompen is om te erkennen dat je vakwerk hebt afgeleverd.

René Vandereycken: "Leuk, maar ik vind het van de andere kant ook kortzichtig. Die beoordeling wordt gemaakt omdat de resultaten en onze klassering nu een stuk beter zijn dan vorig jaar rond deze tijd, maar dat wil niet zeggen dat mijn voetbalideeën daarom nu plots anders zouden zijn. Als men nu pas ziet dat met mijn ideeën en mijn manier van werken resultaten gehaald kunnen worden, dan heeft dat te maken met het

feit dat zij die inschatting maken op basis van de uitslagen en de rangschikking, maar niet op basis van het werk dat geleverd is.

Maar ja, het blijkt steeds dat in de ene of de andere richting, meningen gegeven worden die op kortzichtigheid zijn gebaseerd. Voor mij is het vooral belangrijk dat de mensen waarmee je dagelijks samenwerkt, begrijpen waar je naar toe wilt. En bij elke club moet je jezelf daarbij toch steeds weer wat aanpassen.

Tenzij je bij een club zit waar je over zoveel geld beschikt dat je om het even wie kunt kopen, moet je dan ook wat tijd krijgen. Die heb ik gekregen vorig jaar. Wat niet

overall vanzelfsprekend is als je zoals wij, met één op vijftien begint. Dit jaar hebben we veel meer mogelijkheden gehad. Waarbij een viertal jonge spelers zich als basisspelers wisten op te werpen. Goed voor het elftal, maar ook voor de club".

Je gaf al heel snel hoog op van Collins John. Hij deed het dit seizoen voortreffelijk, maar werd in het tussenseizoen al direct verkocht aan Fullham. Frustrerend?

René Vandereycken: "Helemaal niet. Een club als Twente heeft zo'n transfer nodig om gezond te kunnen blijven en het is een enorme stimulans naar andere jongeren toe. In het begin van het seizoen was hij nog geen basis-speler. Hij kwam in aanmerking. Uiteindelijk is hij volledig doorgebroken. Niet als diepe spits, wat eigenlijk zijn beste positie is, maar van op rechts, achter N'Koufo komend. Hij geloofde daar in het begin zelf niet in.

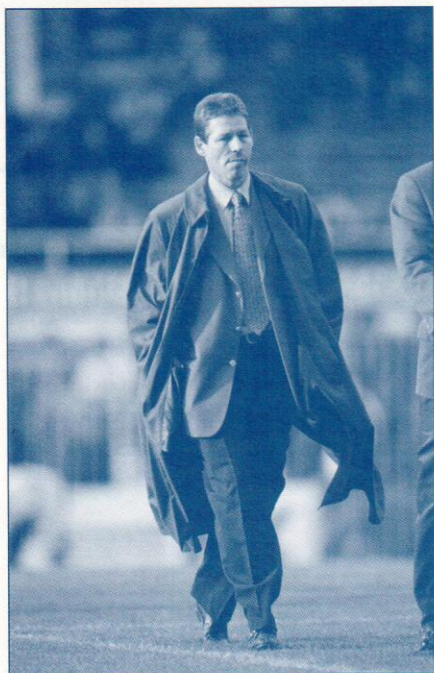
Pas toen hij begreep dat hij ook van op zijn nieuwe positie tot scoren kon komen, was hij overtuigd. Dat heeft een hele tijd geduurd. Waarom zo'n proces zo lang duurt? Ik weet het niet. De invloed van zijn omgeving? Ouders, zijn zaakwaarnemer? Het duurt altijd een hele poos voor je iedereen overtuigd hebt. Men gelooft er pas in wanneer de resultaten er zijn".

Hoe komt dat?

René Vandereycken: "Het heeft volgens mij gewoon met de hedendaagse maatschappij

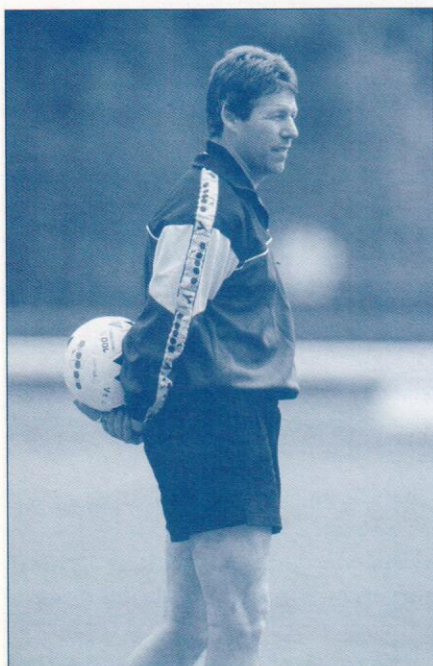


Als men nu pas ziet dat met mijn ideeën en mijn manier van werken resultaten gehaald kunnen worden, dan heeft dat te maken met het feit dat zij die inschatting maken op basis van de uitslagen en de rangschikking, maar niet op basis van het werk dat geleverd is (Photonews).



Iedereen is overtuigd van zijn eigen gelijk en denkt het altijd beter te weten, zelfs dan iemand die er dagdagelijks mee bezig is. Om het even wie op de tribune met om het even welk beroep, heeft zijn eigen mening en weet het beter. Het is niet typisch voor het voetbal. Het is gewoon een maatschappelijk verschijnsel (Photonews).

te maken. Iedereen is overtuigd van zijn eigen gelijk en denkt het altijd beter te weten, zelfs dan iemand die er dagdagelijks mee bezig is. Om het even wie op de tribune met om het even welk beroep, heeft zijn eigen mening en weet het beter. Het is niet typisch voor het voetbal. Het is gewoon een maatschappelijk verschijnsel”.



In elk land en bij elke club waar je komt, moet je jezelf toch weer instellen op andere gewoontes en een andere voetbalcultuur (Photonews).

In Nederland toch nog iets anders of meer dan in België of in Duitsland, waar je ook gewerkt hebt?

René Vandereycken: “Dat weet ik niet. Twente is mijn eerste Nederlandse club. In Duitsland heb ik ook maar bij één club gewerkt. Het is heel gevaarlijk daar dan algemene conclusies uit te trekken. In elk land en bij elke club waar je komt, moet je jezelf toch weer instellen op andere gewoontes en een andere voetbalcultuur.

Is de mentaliteit van Twente dezelfde als die bij PSV en komt die overeen met die in Ajax of Feyenoord? Is Mainz vergelijkbaar met Bayern en staat Brugge voor de Belgische mentaliteit of wordt die vertegenwoordigd door Anderlecht? Het is allemaal heel verschillend”.

Leekens zei op deze pagina's dat je, waar je ook werkt, moet beginnen met een aantal basisprincipes: technische staf, medische begeleiding, enzovoort, daar moet je je eisen stellen omdat bij niet goed ingevulde randvoorwaarden, zich dat vroeg of laat altijd tegen je keert?

René Vandereycken: “Moet ik bij een club iets gaan veranderen wat goed is alleen maar omdat ik iets wil veranderen? Belangrijk is het moment waarop je bij een club komt. Ik ben bij Twente begonnen op het ogenblik dat de trainingen al een paar weken bezig waren. Ik startte met een week trainingskamp, waarin ik vooral een aantal dingen heb bekeken. Dat is een heel andere situatie dan wanneer je heel de voorbereiding hebt afgewerkt en inspraak hebt gehad bij de samenstelling van je spelersgroep.

Je moet altijd je prioriteiten stellen in de richting waarin je wilt gaan. Randvoorwaarden zijn belangrijk en details kunnen hun invloed hebben, maar kun je op een bepaald moment gaan roepen dat je niet goed speelt of verloren hebt omdat de medische staf niet goed functioneert of omdat de terreinman zijn werk niet naar behoren heeft gedaan?

Ieders inbreng is belangrijk natuurlijk, maar je blijft zelf wel altijd verantwoordelijk en als je dat bij een nederlaag gaat afschuiven, verlies je je geloofwaardigheid”.

Nederlandse waarnemers ontdekten nu pas dat je op jou manier verrassend en fris aanvallend voetbal kunt spelen al moet je je daarbij soms aanpassen.

René Vandereycken: “Je probeert zoveel mogelijk aan een systeem vast te houden,

maar in sommige wedstrijden op een ander niveau - tegen de topclubs zeg maar - moet je inderdaad toch andere opdrachten meegeven. In functie van de spelers die je hebt. Vorig jaar had onze topschutter zes doelpunten achter zijn naam staan. Dat is niet om over naar huis te schrijven.

Hoe ga je spelen? Met flanken, een diepe spits en een nummer tien. Is die nummer tien dan je tweede aanvaller of je vierde middenvelder? Speel je met de punt naar voor of met de punt naar achter? Men is wild van driehoekjes, maar al maak je er op eigen helft honderd; naar het resultaat toe schiet je er niets mee op.

Bij balverlies kom je daarmee nog eens direct in de problemen. Dan kun je dat beter dertig, veertig meter hoger doen. In Nederland is men daarmee op de goede weg. Buitenlandse trainers zijn een pluspunt voor die ontwikkeling. Ik ben in Nederland wel de enige échte buitenlander, maar mensen als Advocaat, Hiddink, Koeman of Gullit beschouw ik ook als buitenlanders omdat ze veel buiten Nederland gewerkt hebben of er het grootste stuk van hun carrière gevoetbald hebben.

Dat zijn dus Nederlanders die de Nederlandse voetbalcultuur door en door kennen, maar aangevuld met hun buitenlandse ervaring. Van die mensen wordt nu ook aanvaard dat ze zich soms aanpassen. Ajax in het begin van het seizoen bijvoorbeeld Europees: speelde ook niet voluit 4 - 3 - 3. Ik heb dat vorig seizoen ook aangepast. De voetbalvisie van Twente is een 4 - 3 - 3, maar als je er de spelers niet voor hebt gaat dat niet.

Je kunt het systeem op zichzelf niet belangrijker maken dan het resultaat. Als je geen twee buitenspelers hebt die een goede individuele actie in huis hebben, moet je het systeem aanpassen. Vroeger werd dat in Nederland niet aanvaard. Maar van Koeman met Ajax nu bijvoorbeeld dus wel.

En dat is een goede zaak, omdat je zo efficiënter kunt gaan voetballen. Wat Ajax vorig jaar Europees gepresteerd heeft met dat jonge elftal, is gewoon schitterend. Dat is een verrijking van het Nederlandse voetbal”.

In ons land wordt vooral meer zekerheid ingebouwd en amper naar wat avontuurlijker voetbal getracht?

René Vandereycken: “Ik weet niet of dat zo is. Men roept dat wel vaak, maar dat is daarom niet waar. In Nederland heb je heel wat



Je moet altijd je prioriteiten stellen in de richting waarin je wilt gaan. Randvoorwaarden zijn belangrijk en details kunnen hun invloed hebben, maar kun je op een bepaald moment gaan roepen dat je niet goed speelt of verloren hebt omdat de medische staf niet goed functioneert of omdat de terreinman zijn werk niet naar behoren heeft gedaan (Photonews)?

ploegen die veel behoudender spelen dan ze willen laten overkomen omdat het anders tegen de algemene opinie ingaat”.

Er is dus niet zo'n groot verschil met de Belgische aanpak?

René Vandereycken: “Dat weet ik ook niet. Ik ben al een paar jaar weg en ik zit niet meer elke week op de tribune naar Belgische wedstrijden te kijken. Ik kan geen oordeel vellen op basis van krantencommentaren. Ik weet niet of een elftal veel scoort omdat het van elk kansje profiteert of dat de kansen het resultaat zijn van goed opgebouwd, aanvallend voetbal. Daarover gaan meepraten en gaan vergelijken, is voortgaan op te weinig informatie. Daar doe ik niet aan mee.

Ik ken op dit moment het Belgische voetbal, tactisch gezien, per ploeg, onvoldoende om met mijn mening naar buiten te komen. Het kan van de ene tot de andere club enorm verschillen. Is de mentaliteit in Westerlo hetzelfde als die Bergen? Er wordt veel te vaak zomaar wat geroepen en veralgemeend”.

Je staat er om bekend strikt volgens je eigen principes te werken en daar nauwelijks van af te willen wijken?

René Vandereycken: “Dat schijnt zo, ja (lacht). Natuurlijk werk ik volgens mijn eigen ideeën over voetbal, maar bij elke nieuwe club waar je komt moet je je toch weer aan de specifieke omstandigheden aanpassen. Vroeger ging ik tegen de vooroordelen in. Redeneerde ik: ik zal ze eens vlug van mijn gelijk overtuigen. Dat heb ik afgeleerd. Je schiet er toch niets mee op. De mensen

waarmee ik dagelijks samenwerk weten het best hoe ik in elkaar zit. Zij kunnen over mij oordelen”.

Typisch Vandereycken vind ik dat op het moment dat je succes hebt, je al een tijd geleden aankondigde op te stappen op het eind van dit seizoen.

René Vandereycken: “Dat heeft ook weer te maken met hoe ik over bepaalde dingen denk. Ik vind dat je op een gegeven moment een evaluatie moet maken van je werk, van de mogelijkheden die er zijn naar de toekomst toe en je dan de vraag stellen of je de intentie hebt verder te gaan. Die evaluatie is op een zeker ogenblik niet positief uitgevallen, hoewel ik Twente dankbaar blijf voor de kans die ik gekregen heb.

Maar er zijn een aantal dingen waar ik onvoldoende een goed gevoel bij heb om nog een of twee jaar verder te doen. Ik heb dat ruim van te voren aangegeven om duidelijkheid te creëren en de club rustig de tijd te geven naar iemand anders uit te kijken”.

In een wereldje waar de plaatsen zo schaars zijn en voor elke trainer op de wip, tien vervangers klaarstaan, wekt het toch verbazing.

René Vandereycken: “Dat kan wel, maar ik informeer me, neem een beslissing en waarom ik zo beslis, is verder mijn zaak. Ik vind dat ik me daar niet voor hoeft te verantwoorden. Het is ontzettend moeilijk het werk van een trainer juist in te schatten. Daarom worden er ook zoveel ontslagen. Maar negen weken nadat ik bij Mainz ont-

slagen werd, werd mijn opvolger ook weer aan de deur gezet.

Ofwel heb je dan een verkeerde inschatting van zijn kwaliteiten gemaakt, ofwel moet je toch eens wat verder gaan nadenken en durven zeggen dat er wellicht toch andere redenen zijn waarom het elftal niet draait. Als ik een tv-commentator bij een wissel hoor zeggen: onbegrijpelijk, zegt hij in feite dat hij er meer verstand van heeft dan de trainer. Dat vind ik zo totaal verkeerd in het voetbal. Iedereen heeft het recht op een andere mening, maar niet recht om te zeggen dat hij het beter weet dan de man die dagelijks met zijn elftal werkt”.

Meer en meer trainers in België voelen zich nochtans ook geroepen om als analist of wedstrijdcommentator op te treden!

René Vandereycken: “Ik heb dat vroeger af en toe ook gedaan voor de nationale ploeg of wanneer Belgische ploegen Europees speelden. Dan kun je een beetje vanuit toch ook je supportershart, een beetje mee richting aangeven en eens een kanttekening plaatsen die misschien niet direct positief overkomt. Maar als je dat gaat doen bij een wedstrijd tussen twee Belgische ploegen terwijl jezelf een derde ploeg traint, vind ik het niet goed.

Ik zou het in ieder geval nooit doen. Je kunt toch niet echt zeggen wat je denkt. Waarom doe je het dan? Is het voor de bijverdienste of om je kop op tv te krijgen?”



Men is wild van driehoekjes, maar al maak je er op eigen helft honderd, naar het resultaat toe schiet je er niets mee op (Photonews).

Nieuwe aanpak van KBVB voor jeugdvoetbal loont

Kristof Geeraerts, Hoofdredacteur Dug-Out

Sinds de KBVB in 2000 zijn visie herwerkte en een nieuwe aanpak van het Belgische jeugdvoetbal ontwikkelde, scoren de Belgische jeugdploegen goed tot zeer goed op internationaal niveau. Tijdens de eerste kwalificatieronde voor het EK -19 schakelden de jonge Belgen Italië, Georgië en Estland uit. Niet de minste landen, deze jonge spelersgroep lijkt heel wat in zijn mars te hebben. Ook de -17 jarigen laten van zich horen. In de tweede kwalificatieronde eind maart voor het EK 2004 moesten ze zich echter tevreden stellen met een tweede plaats in hun groep, na een overwinning tegen Wit-Rusland, een gelijkspel tegen Schotland en een nederlaag tegen Noord-Ierland. Vanwaar deze ommezwaai en goede resultaten? Wat is die nieuwe aanpak en welke nieuwe wind blaast er? Marc Van Geersom, nationaal jeugdtrainer -19, geeft tekst en uitleg.

Jeugd moet leren in zone spelen

De visie van de KBVB is dat de jeugd moet opgeleid worden met de opleidingsfilosofie 'spelen in zone', wat diametraal staat tegenover de individuele mandekking. Bij individuele mandekking offer je de spelers op om aan zijn tegenstander 'te plakken'. In het zonevoetbal, wat een spelconcept is en niets te maken heeft met veldbezetting of spelsysteem, zal de ploeg trachten de tegenstand te beheersen in de zone. Spelen in zone is voor de jeugd ongetwijfeld de beste manier om de basisprincipes van het voetbal te leren.

Spelers krijgen - door het spelen in zone - inzicht wanneer men ruimtedekking of mandekking moet toepassen, of hij snel diep moet spelen na balreceptie, hoe een scherm voor een bal moet worden geplaatst en bovendien leren jonge spelers snel en belangrijke beslissingen te nemen.

KBVB als voorbeeld

Marc Van Geersom: "Een aantal jaar geleden nam de KBVB de beslissing om met alle nationale jeugdploegen hetzelfde 1-4-3-3 spelsysteem, met toepassing van de zoneprincipes, te spelen. De KBVB heeft als een soort locomotief gefungeerd door deze filosofie consequent toe te passen en met succes. Alles jeugdteams op nationaal niveau, van - 19 tot en met - 15 spelen volgens het concept 'zone'. Nadien werd dit concept doorgetrokken tot op provinciaal niveau, zodat ook de provinciale selecties volgens dezelfde visie, de zone, spelen.

Veldbezettingen en spelsystemen zijn in de loop der jaren grondig gewijzigd. Desondanks zijn de basis-

principes van het voetbal onveranderd gebleven.

Steeds tracht een ploeg de opbouw van de tegenpartij in balbezit af te remmen, de tegenstander te verhinderen dat ze de waarheidszone nadert, een doelpoging kan ondernemen of te scoren. Eens in balbezit wil de aanvallende ploeg steeds zo snel mogelijk de waarheidszone van de tegenstander te benaderen om doelpunten te maken.

Bij het opleiden van onze ploegen moet de aandacht gaan naar de taken binnen het gekozen spelconcept. Elke speler en de volledige ploeg, iedereen moet weten wat van hen verwacht wordt. Dit per linie en per positie, zowel bij balbezit, balverlies als bij de omschakeling. Door deze herkenbare aanpak leren spelers spelproblemen op te lossen, spelers leren actief mee te denken. Bovendien wordt van elke speler verwacht dat hij coacht, dat hij richtlijnen geeft op het veld. Dit alles met korte en krachtige termen, die door iedereen gekend zijn. Belgen zijn van nature uit niet zo praatvaardig, vandaar de extra aandacht voor communicatie tijdens de trainingen en wedstrijden.

Clubs doen mee

De meeste teams van eerste en tweede klasse hebben hun karretje aangehangen en spelen momenteel volgens het concept 'zonevoetbal'. De clubs zijn er zich van bewust dat het opleiden in het concept 'spelen van de zone' de beste opleidingsfilosofie is. Bij de toepassing van het spelsysteem zijn er uiteraard nog verschillen. De KBVB opteert voor een 1-4-3-3, waarin de spitsen op een beperkte ruimte moeten voetballen en hierdoor creatief uit de hoek moeten komen. Op een kleine ruimte staan drie aanvallers, men moet op

Doel van de KBVB is een ploeg te vormen volgens de opleidingsfilosofie 'spelen in de zone' met een zelfde spelsysteem voor alle ploegen, namelijk een 1-4-3-3.

Een aantal jaar geleden nam de KBVB de beslissing om met alle nationale jeugdploegen hetzelfde 1-4-3-3 spelsysteem, met toepassing van de zoneprincipes, te spelen. De KBVB heeft als een soort locomotief gefungeerd door deze filosofie consequent toe te passen en met succes.

Bij het opleiden van onze ploegen moet de aandacht gaan naar de taken binnen het gekozen spelconcept. Elke speler en de volledige ploeg, iedereen moet weten wat van hen verwacht wordt. Dit per linie en per positie, zowel bij balbezit, balverlies als bij de omschakeling.



zoek gaan naar oplossingen. Hoofddoel is dat het leren 'spelen in de zone' wordt aangeleerd in alle clubs, om het even op welk niveau.

Wat is het voordeel van een 1-4-3-3?

Vergelijk je een 4-4-2 met een 4-3-3 merk je dat in de 4-4-2 de flanken vanuit het middenveld moeten komen en dat ook het middenveld veel loopwerk moet leveren. Men creëert in dit systeem bovendien minder verstandige spelers, omdat de ruimte er voor de spelers al ligt. De aanvallers moeten gewoon in de diepte lopen en een pas ontvangen. Daar waar in een 4-3-3 systeem de 3 spitsen al veel ruimte innemen en ruimte moeten maken voor zichzelf, maar ook voor de medespelers. Dat vergt van de voorspelers meer intelligentie, vista en inzicht. Vandaar dat de KBVB dit de meest complete manier van opleiden vindt.

In een 3-4-3 staan de drie achterin een beetje naïef te spelen. Met een 4-3-3 kan één van de achterste spelers nog steeds mee inschuiven, in functie van de tegenstander. Bij een 3-4-3 speelwijze mogen de achterste spelers niet mee inschuiven en hebben enkel een puur defensieve opdracht. Als één van de spelers inschuift creëert dat veelal een numerieke minderheid in verdediging, met de nodige risico's als gevolg.

Topsportscholen

Dat ook de topsportscholen het 'zone' concept aanbieden is bij de nationale jeugd ploegen ook goed voelbaar, de nationale jeugdspelers die aan de topsportschool studeren kennen het systeem, zijn vertrouwd met de verschillende spelsystemen

en kunnen zich sneller integreren in een nationaal jeugdteam.

Federale Trainersschool

Eenmaal de spelers bij het nationaal jeugdteam aankomen merken de trainers dat de spelers het systeem kennen zodat we er tijdens de trainingen minder aandacht aan moet worden besteed, daar waar een paar jaar geleden bijna alle thematrainingen over de zone moesten handelen, omdat de jeugdspelers het nauwelijks of niet kenden. Nu worden spelers sneller geïntegreerd, omdat elke speler weet wat op welke positie van hem verwacht wordt.

Het werkt als een soort synergie. De Federale Trainersschool verspreidt onze visie, de trainers die afstuderen trachten de zone in de clubs toe te passen. En dit loont. Ondertussen zijn al meer dan 2000 trainers afgestudeerd die de nieuwe visie kennen en in de clubs trachten te ontwikkelen.

Herkenbaar concept

Dat je met een vast concept speelt biedt vele voordelen. Alle nationale jeugdteams spelen volgens dezelfde principes. Eenmaal dat je in een jeugdteam terecht komt, ken je de speelstijl voor de volgende jaren. Omdat vele van onze jonge talenten in een A-kern zitten of uitgeleend worden aan een satellietclub in eerste of tweede klasse, kunnen we minder samen trainen, anders zouden spelers overbelast kunnen worden. De meeste Belgische clubs zijn hun visie aan het bijstellen. Door hen aan satellietclubs uit te lenen, kunnen ze zich onmiddellijk inwerken en wedstrijdritme opdoen. Bij de -19 jarigen zijn er een zestal basisspelers uit tweede klasse. De spelers kunnen in tweede klasse rijpen tussen de volwassenen

De KBVB opteert voor een 1-4-3-3, waarin de spitsen op een beperkte ruimte moeten voetballen en hierdoor creatief uit de hoek moeten komen. Op een kleine ruimte staan drie aanvallers, men moet op zoek gaan naar oplossingen. Hoofddoel is dat het leren 'spelen in de zone' wordt aangeleerd in alle clubs, om het even op welk niveau.

spelers en ervaring opdoen. Het voordeel is dat de spelers wedstrijdritme opdoen in de moederclub en in het nationale team aankomen en ze weten wat van hen verwacht wordt. Zo kunnen we gericht trainen en bijvoorbeeld meer aandacht besteden aan aanvallende looplijnen of stilstaande fases.

Kwalificatie

In de eerste voorbereidingsronde voor het EK speelden de -19-jarigen tegen het intrinsieke sterkere Italië. Italië speelt al jaren met een 4-4-2, dat een moeilijk in te nemen vestiging is. Ons voordeel was dat de ploeg pas in onze laatste wedstrijd tegen hen moest spelen. Door een beter doelpuntensaldo volstond voor onze jonge Duivels een gelijkspel. De ploeg kon vanuit zijn gekend stramien spelen tegen Italië, dat verplicht werd om het spel te maken, waardoor ze moesten komen en kwetsbaar werden. Vanuit een gesloten defensie konden de Duivels de tegenaanval snel op gang brengen en versloegen we Italië niet onverdiend met 3-1 en plaatsten ons voor de volgende ronde.

De spelers voerden de taken feilloos uit, we speelden een collectief sterke wedstrijd. We hebben niet meer talent in België, maar kunnen terugvallen op een goed systeem en hebben de Belgische mentaliteit van de vechtlust en een goede spirit.

Oefenwedstrijden om te leren

De oefenwedstrijden die het team speelde zijn net zoals deze van de Rode Duivels niet van de poes geweest. De KBVB koos bewust voor sterke tegenstanders om internationale ervaring op te doen. Tegen Duitsland, Europese top, speelden de jonge Duivels in Hasselt gelijk. De wedstrijd kon alle kanten uit, maar de Belgen moesten zeker niet onderdoen. Tijdens onze winterstage oefende het team in Turkije. Tweemaal werd er verloren, maar iedereen kreeg zijn speelminuten en de arbitrage was zeer matige en heel subjectief. De manier van spelen was niet goed, maar het team heeft er veel van geleerd. Tegen Tsjechië waren de resultaten al te merken en wonnen we verdiend met 2-1.

Het team beschikt over een goede, solide verdediging en een sterk middenveld, aanvallend schiet de ploeg echter nog wat te kort. De -19-jarigen creëren te weinig kansen. Tijdens de trainingen met het nationale team wordt hier veel aandacht aan besteed.

Trainingen

De trainingen die de trainers de nationale jeugd ploegen aanbieden worden opgesteld in functie van onze eigen stijl, de kwaliteiten en gebreken van onze eigen spelers. Het doel is komen tot een hoger rendement, dit allemaal in functie van de tegenstander. Tijdens de trainingen waakt het trainerscorps erover dat er wedstrijdgericht wordt getraind, volgens de elftalposities. Met ons spelsysteem proberen de trainers de spelers creatiever te maken, hen aan te moedigen om

een actie te maken. Belangrijk is ook om hen een juiste besluitvorming aan te leren, op het juiste moment de juiste pas te geven of net zolang te temporiseren dat de mogelijkheden er zijn en dan snel omschakelen.

De integratie van de doelman in dit geheel, in dit concept is hierin ook heel belangrijk. In het moderne voetbal moet een doelman mee kunnen spelen. Tijdens de trainingen worden de persoonlijke kwaliteiten van de spelers aangescherpt en wordt geanalyseerd hoe minder sterke punten eventueel verdoezeld kunnen worden tijdens een wedstrijd. Tot slot, ook bij de nationale jeugd moet er steeds spelvreugde zijn, zonder spelvreugde kan je immers geen team smeden.

Powervoetbal

In het moderne voetbal, dat meer en meer naar het powervoetbal neigt, krijg je minder en minder doelkansen. Het komt er dan op neer om de weinige doelkansen die je krijgt te verzilveren. Er wordt meer een meer gescoord op stilstaande fases. Daarom veel accent op de aanvallende patronen en standaardsituaties.

Meer middelen voor de jeugd

Naast de vaste visie die de KBVB ontwikkelde voor de nationale jeugd ploegen beschikken we ook over meer middelen. De KBVB heeft veel geïnvesteerd, zowel aan de (brede) basis (Futurofoot waarmee de massa werd bereikt) als op het hoogste niveau. Zo kunnen momenteel tegenstanders gescout worden. Tijdens het internationale jeugdtornooi te Portugal in de maand april worden onze volgende tegenstanders tijdens de tweede voorronde van het EK, Republiek Ierland en Noorwegen gescout. Op basis van deze analyse kunnen we onze ploeg zeker en vast nog bijsturen.

We beschikken ook over een enorme database video-materiaal. Alle wedstrijden van de jeugdteams worden gefilmd en op CD-rom geplaatst. Tijdens theoretische sessies worden de beelden geanalyseerd. Het voordeel van een CD-rom is dat het beeldmateriaal to the point is. Je kan onmiddellijk naar een bepaalde fase of beeld zappen. Spelers leren zelf problemen te (h)erkennen, stilstaande fases kunnen bekeken worden. Dit brengt veel kennis en inzicht bij.

Een volgende stap zou kunnen zijn dat een hulptrainer tijdens de wedstrijd de meest kritische beelden klaar zet, zodat we tijdens de rust al tot in detail kunnen analyseren, kunnen ingrijpen en aanpassen in plaats van een donderspeech te geven. Maar dat is voor de toekomst, maar deze ziet er zeker rooskleurig uit".

Thematrainingen

Ter illustratie en ter ondersteuning van dit interview publiceren wij twee thematrainingen die tijdens een

Tijdens de trainingen waakt het trainerscorps erover dat er wedstrijdgericht wordt getraind, volgens de elftalposities. Met ons spelsysteem proberen de trainers de spelers creatiever te maken, hen aan te moedigen om een actie te maken.



Ook bij de nationale jeugd moet er steeds spelvreugde zijn, zonder spelvreugde kan je immers geen team smeden.

ationale jeugdtraining gegeven worden.

In de nummers 3 en 4 van Dug-Out presenteren we al enkele thematrainingen van de nationale - 19-jarigen, in functie van zonevoetbal en het spelsysteem dat de nationale jeugd speelt. We overlopen nog even de onderwerpen die toen voorgesteld werden:

1. Verbeteren van de balcirculatie met als doel zoveel mogelijk doelkansen te creëren.
2. Het vormen van een defensief blok.
3. Creëren van ruimte op de flank.
4. De onderlinge positie van de 4 verdedigers op lijn.

In dit nummer twee nieuwe thematrainingen:

Verdedigend

- Afschermen van het centrum. Tijdens de jeugdtrainingen moet de aandacht uitgaan naar deze facetten die het trainersteam als belangrijk ervaart of als zwak in het team ervaart. Een principe dat steeds toegepast moet worden is het afsluiten van het centrum in verdedigend opzicht. Er wordt als het ware een trechter gevormd, waarbinnen het verdedigende team steeds een numerieke meerderheid heeft in de zone, die we best kunnen omschrijven als de zone van de waarheid. In deze zone is de kans op een tegendoelpunt groot.

Aanvallend

- Het bevorderen van het spel in de diepte, waarbij het veld opgedeeld wordt in verschillende zones.

Tabel: Programma -19

Datum	Plaats	Activiteit	Match	Resultaat
09/08/2003	Fukuroi-city	Tornooi Japan	Shizuka Selection - België	1 - 2
10/08/2003	Numazu-city	Tornooi Japan	Rusland - België	0 - 2
12/08/2003	Fujieda-city	Tornooi Japan	Japan - België	1 - 0
19/08/2003	Eupen	Vorbereidingswedstrijd	Eupen - België	1 - 2
02/09/2003	Tubize	Vorbereidingswedstrijd	Tubize - België	1 - 1
16/09/2003	Sabac	Tornooi Joegoslavië	Slovenië - België	3 - 0
18/09/2003	Sabac	Tornooi Joegoslavië	Turkije - België	1 - 2
29/09/2003	Westerlo	Vriendschappelijke wedstrijd	België - Rusland	1 - 0
01/10/2003	Westerlo	Vriendschappelijke wedstrijd	België - Rusland	0 - 0
08/10/2003	Kadriorg Stad	Eerste voorronde EK	België - Georgië	3 - 0
10/10/2003	A. Le Coq	Eerste voorronde EK	België - Estland	3 - 0
12/10/2003	A. Le Coq	Eerste voorronde EK	Italië - België	1 - 3
18/11/2003	KSK Beveren	Vriendschappelijke wedstrijd	België - Nederland	0 - 1
17/02/2004	Kermt Hasselt	Vriendschappelijke wedstrijd	België - Duitsland	0 - 0
24/02/2004	Turkije	Vriendschappelijke wedstrijd	Turkije - België	1 - 0
26/02/2004	Turkije	Vriendschappelijke wedstrijd	Turkije - België	1 - 0
16/03/2004		Vriendschappelijke wedstrijd	België - Tsjechië	1 - 0
20/04/2004		Vorbereidingswedstrijd	Geel - België	
04/05/2004		Vorbereidingswedstrijd		
19/05/2004		Tweede voorronde EK	Republiek Ierland - België	
21/05/2004		Tweede voorronde EK	Noorwegen - België	
23/05/2004		Tweede voorronde EK	België - Servië & Montenegro	
**/07/2004		Europees kampioenschap		

Training 1: afschermen van het centrum.

KBVB - Afdeling Jeugdwerking

Nationale -19-jarigen (Marc Van Geersom)

Spelers: 2 K + 20 spelers

Doelen: 1

Verplaatsbare doelen: 1

Overgooiers: 2 x 8

Ballen: 10

Doelstelling: afschermen van het centrum.**Coaching:** blijf - rug - press.**Ingangzetting: 15'****Organisatie:** 11 groepen van 2 spelers (doelverdedigers samen).**Uitvoering oefening 1**

- Doelverdedigers: specifieke oefeningen.
- Veldspelers: Technische oefeningen met bal op half lange pas.

Kern: 40'**Organisatie:** volledig veld.**Uitvoering oefening 2**

- Er wordt over een volledig veld 11 tegen 11 gespeeld.
- Indien niet wordt gescoord wordt overgeschakeld naar oefening 3.

Uitvoering oefening 3

- Er wordt gespeeld op 2 helften.
- Op iedere helft spelen 4 Verdedigers tegen 3 Aanvallers en 3 Middenvelders.
- Bij balbezit wordt lang gespeeld op Aanvallers.
- Bij balverlies gaan Verdedigers onmiddellijk in duel of schermen het doel af.
- Bij center schermen de Verdedigers de speelhoeken af.

Coaching

- Val de aanvaller aan voor hij de bal speelt.
- Stel je op tussen de baldrager en het doel.
- Scherm de speelhoeken af.
- Wanneer center voor doel komt kies de juiste positie ter hoogte van 1ste en 2de paal.
- Maak snelheid bij numerieke meerderheid.
- Speel direct in balbezit.

Organisatie: volledig veld

Indien vlot wordt gescoord spelen wij 8 + K tegen 8 + K met 4 neutrale spelers.

Uitvoering oefening 4

- Er wordt vrij gespeeld.
- Restverdediging schermt het doel af.

Coaching

- Houd rekening met de positie van de medespelers.
- Coach de positie van de medespelers.
- Verklein de afstand tussen u en de doelman.
- Middenvelder moet terugvallen tussen Verdedigers.

Cooling down: 10'**Uitvoering oefening 5**

- Uitlopen;
- Stretchen.

Training 2: bevorderen van het spel in de diepte.

KBVB - Afdeling Jeugdwerking

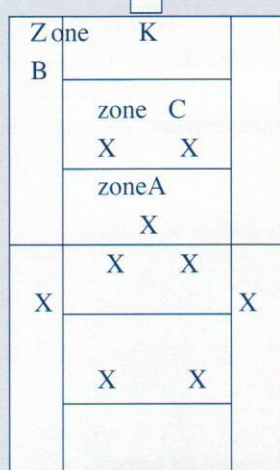
Nationale -19-jarigen (Marc Van Geersom)

Spelers: 2 K + 18 spelers

Doelen: 2

Overgooiers: 2 x 8

Ballen: 10

Doelstelling: bevorderen van het spel in de diepte.**Coaching:** alleen - houden - actie.**Ingangzetting: 15'****Organisatie:** 9 groepen van 2 veldspelers, doelverdedigers samen.**Kern: 40'****Organisatie:** 9 + K / 9 + K.
Volledig veld.

Per ploeg:

- 3 middenvelders in zone A.
- 2 flanken in zone B.
- 2 aanvallers in 2 verdedigers in zone C.

Uitvoering oefening 1

- Doelverdedigers: specifieke oefeningen.
- Veldspelers: technische oefeningen op de lange bal.

Uitvoering oefening 2

- Middenvelders spelen op balbezit.
- Na enkele passen wordt diep op één van de aanvallers gespeeld.
- Aanvallers spelen onmiddellijk naar één van de flanken.
- Flankspeler centerert voor doel en aanvallers werken af.
- Wanneer de verdediging de bal veroverd wordt onmiddellijk de tegenaanval gespeeld

Coaching

- Middenvelders moeten zich steeds aanspeelbaar opstellen.
- Aanvallers bieden zich aan van zodra één middenvelder aan de bal is geweest (1 A naar en 1 A weg van de pas).
- Flankspeler vertrekt van zodra pas op A gegeven wordt.
- Aanvallers spelen onmiddellijk in de loop van flankspeler.
- Flankspelers lopen zich vrij langs de flank, maken meer snelheid in hun actie en centeren voor doel.
- 2e flankspeler neemt positie aan 2e paal bij center.
- Aanvallers vertrekken van achter de bal en versnellen naar de bal.

Uitvoering oefening 3

- Idem oefening 2 maar flanken mogen onmiddellijk vrij spelen.
- Flankspelers maken een actie naar het centrum toe.

Coaching

- Aanvallers houden de bal bij en verleggen het spel indien flank niet aanspeelbaar is.
- Aanvallers geven de nodige steun indien één van de flankspelers een actie maakt.

Cooling down: 10'.**Verloop oefening 4.**

- Uitlopen;
- Stretchen.

Tactische principes en trainingen in het moderne Futsal

Geeraerts Kristof, Hoofdredacteur Dug-Out

Tijdens het kwalificatietornooi voor het EK Futsal (januari 2004), georganiseerd in Hasselt, behaalde de mini rode Duivels in februari een tweede plaats. Na overwinningen tegen Frankrijk en Israël moest het team van bondscoach Benny Meurs nipt het onderspit delven tegen Nederland, dat zich dankzij deze overwinning plaatste voor de eindronde. We vroegen bondscoach Meurs naar achtergrond en tactische principes in het moderne Futsal.

Verdedigen

Benny Meurs: "Het lijkt misschien een paradox, maar verdedigen in het zaalvoetbal is het makkelijkst. Er zijn twee systemen gangbaar, afhankelijk van je eigen kwaliteiten en deze van de tegenstander. Er bestaat de enerzijds de individuele dekking, waar er werkelijk man op man wordt gespeeld en de zoneverdediging.

Bij de individuele dekking volgt elke verdediger zijn mannetje. Bij het uitvoeren van dit systeem moet elke speler individueel sterker zijn dan zijn persoonlijke tegenstander, anders wordt het een zeer gevaarlijk systeem, omdat eenmaal je tegenstander uitgeschakeld is, de weg naar het doel niet ver is.

Sterke ploegen zoals Brazilië, Spanje en Italië beheersen dit systeem tot in de puntjes, puur door het technische overwicht dat elk van deze spelers heeft, zowel op verdedigend als op aanvallend vlak. Dat het een zeer gevaarlijk systeem kan zijn, ondervond Israël tijdens de openingswedstrijd van de voorronde van het EK tegen Nederland. Constant werd Israël individueel overklast, met een 11-1 stand als resultaat. De technisch superieure Edwin Grunholz overklaste zijn tegenstanders die op hem plakte en scoorde 5 maal.

Het systeem dat we met de Belgische ploeg toepassen steunt op zoneverdediging, met een dubbele dekking. Net als in het veldvoetbal trachten we het veld in bepaalde zones in te delen, zones waarin iedereen zijn verantwoordelijkheid moet nemen. Belangrijkste opdracht in het zonevoetbal is het voorkomen van de



De ploeg van bondscoach Benny Meurs kon zich niet plaatsen voor de eindronde van het EK Futsal.



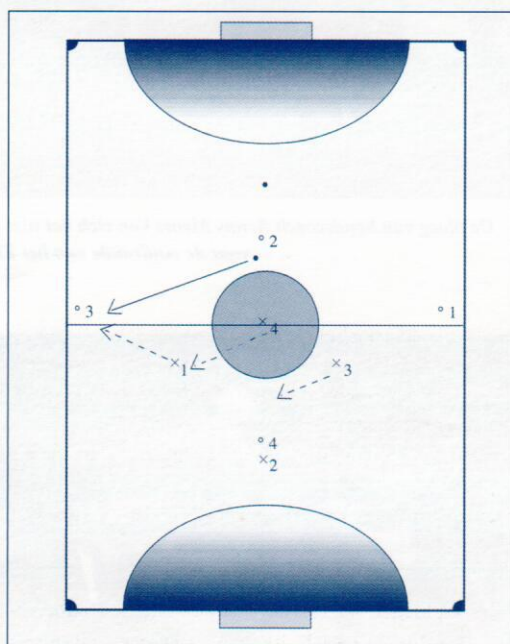
Het systeem dat de Belgische ploeg toepast steunt op zoneverdediging, met een dubbele dekking. Net als in het veldvoetbal trachten ze het veld in bepaalde zones in te delen, zones waarin iedereen zijn verantwoordelijkheid moet nemen.

Door steeds dekking te geven in de rug van je eigen verdediger, heeft de tegenstander weinig of geen aanvalsmogelijkheden en moet de bal veel lateraal en achterwaarts gespeeld worden.



diagonale dieptepas. Immers, eenmaal dat de aanvallende pivot in balbezit komt, heeft hij meerdere gevaarlijke mogelijkheden. Hij kan een individuele actie forceren of kan een pas geven aan de opkomende flanken. Door steeds dekking te geven in de rug van je eigen verdediger, heeft de tegenstander weinig of geen aanvalsmogelijkheden en moet de bal veel lateraal en achterwaarts gespeeld worden.

In onderstaande figuur (figuur: kantelen bij verdediging in zone met dubbele dekking) merken we hoe



de verdediging meekantelt nadat de centrale verdediger O2 de bal naar de flank past. De hele verdediging kantelt van rechts naar links, om zodoende de ruimte te verkleinen en een soort van egelstelling in te nemen.

X1 positioneert zich tussen de flank en het doel, zodat hij de rechte weg naar het doel afschermt en ook voorkomt dat er een diagonale dieptepas gegeven kan worden. X4 zorgt voor de dubbele dekking, door positie in te nemen tussen X1 en het doel. X3 kantelt naar binnen en laat zijn man O1 aan de zijlijn staan, die net als O2 in een relatief ongevaarlijke positie staat.

Aanvallende automatismen

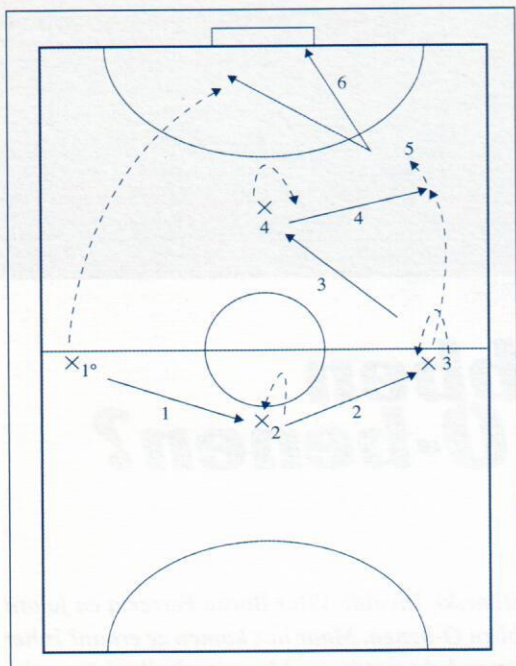
Hoe kan je dit systeem best ontrafelen? Individueel talent is hier immers ondergeschikt, omdat eenmaal een man voorbij in de dubbele dekking de volgende je staat op te wachten. Belangrijk dan is de collectieve inzet, waarbij er een snelle balcirculatie ontstaat en de tegenstander niet steeds tijdig kan kantelen, waardoor de diagonale dieptepas wel kan gespeeld worden. Daarom zijn er meerdere spelautomatisme nodig. Hieronder een voorbeeld van een spelautomatisme:

1 - 2 - 1 systeem in de vorm van een ruit, met een laatste man, twee flanken en een pivot. Door vele positiewissels wordt de tegenstander in verwarring gebracht en wordt een diagonale bal mogelijk. De basislooptlijnen zijn eerder beperkt.

Oefenstof

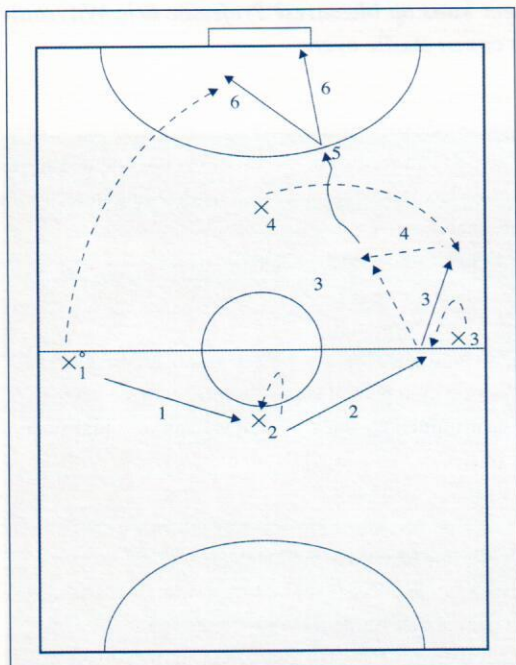
Figuur 1:

X2 maakt voorbeweging en ontvangt de bal van X1.
X3 maakt voorbeweging en ontvangt de bal van X2.
X3 doet een 1-2 beweging met X4 die zelf eerst een voorbeweging maakt.
X3 trapt op doel of speelt de bal naar de tweede paal waar X1 ingelopen komt.
X2 blijft in dekking om eventueel balverlies op te vangen.



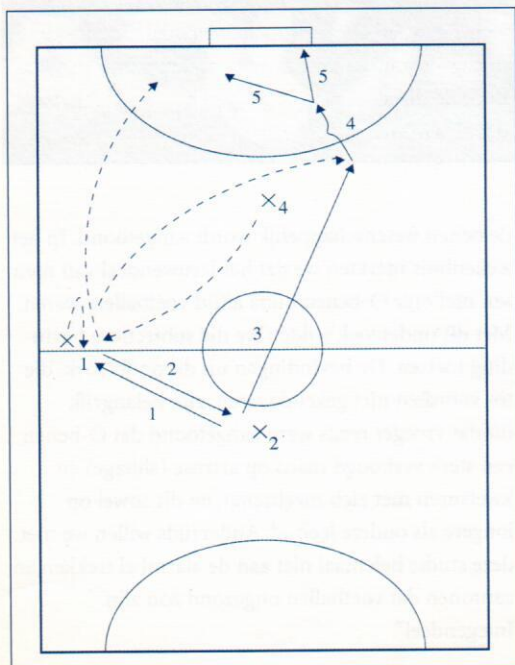
Figuur 2:

X2 maakt voorbeweging en ontvangt de bal van X1.
X3 maakt voorbeweging en ontvangt de bal van X2.
X3 doet een 1-2 beweging met X4 die zelf eerst naar de flank gekomen is.
X3 trapt op doel of speelt de bal naar de tweede paal waar X1 ingelopen komt.
X2 blijft in dekking om eventueel balverlies op te vangen.



Figuur 3:

X1 maakt voorbeweging en ontvangt de bal van X2.
X1 wisselt van positie met X4, ruit blijft behouden, andere personen op verschillende plaatsen.
X2 speelt diagonale dieptepas naar X1.
X1 trapt op doel of geeft bal naar de tweede paal waar X4 inloopt.
X2 blijft in dekking om eventueel balverlies op te vangen.



Grote ploegen spelen met nog een andere veldbezetting en durven veelal uitpakken met een 4 - 0 systeem, waarbij men met 4 op een lijn in zone speelt. Aanvallend tracht men zoveel mogelijk looplijnen in een achtvorm te ontwikkelen, om zodoende de verdediger uit zijn stelling te lokken. Dit systeem vraagt enorm veel energie en beweging. Startsnelheid, reactievermogen, explosiviteit moet aanwezig zijn. De pivot zal in dit systeem meestal aangespeeld worden met een lobbal.

Waarom hebben voetballers O-benen?

Kristof Geeraerts, Hoofdredacteur Dug-Out

Iedereen kent ze, de voetballer met immense O-benen. Pierre Litbarski, Rivaldo Vitor Borba Ferreria en Johan Cruyff. Maar kijk eens in je eigen club, de meeste voetballers hebben O-benen. Maar hoe komen ze eraan? Is het vele voetballen de oorzaak van O-benen of is het omdat je O-benen hebt dat je goed kan voetballen? En zo ja, kan er wat aan gedaan worden en is het gevaarlijk? Heb je meer kans op blessures? Professor Eric Witvrouw (RU Gent) en Professor Johan Bellemans (KULeuven) maakten er een studie over.

Veel voetballen op jonge leeftijd leidt tot groeistoornissen. Jonge voetballers krijgen O-benen, waardoor ze eerder artrose (gewrichtsslijtage) en blessures kunnen oplopen. Dat blijkt uit een studie van de universiteit van Leuven en Gent.



De gekende O-benen van Rivaldo (Photonews).

Het lijkt een logische associatie, personen die paardrijden of voetballen hebben O-benen. Maar is het ooit wetenschappelijk onderzocht waarom voetballers O-benen hebben? Blijkbaar niet, er is geen literatuur beschikbaar over dit welgekende fenomeen. Prof. Witvrouw en Prof. Bellemans onderzochten 355 spelers van Club Brugge en AA Gent (tussen 7 en 39 jaar). Het aantal O-benen binnen deze groep werd vergeleken met een niet-voetballende controlegroep (50 personen tussen 9 en 15 jaar).

Eric Witvrouw: "Het is de eerste keer dat het verband tussen jeugdvoetbal en groeistoornissen in

de benen wetenschappelijk wordt aangetoond. In het ziekenhuis merkten we dat het leeuwendeel van mensen met erge O-benen bijna altijd voetballers waren. Met dit onderzoek wilden we die subjectieve bevinding toetsen. De bevindingen uit dit onderzoek, die tot voordien niet gekend waren, zijn belangrijk omdat vroeger reeds werd aangetoond dat O-benen een sterk verhoogd risico op artrose (slijtage) en kwetsuren met zich meebrengt, en dit zowel op jongere als oudere leeftijd. Anderzijds willen we met deze studie helemaal niet aan de alarmbel trekken en aantonen dat voetballen ongezond zou zijn. Integendeel".

Wat zijn X- en O-benen?

X-benen en O-benen zijn termen voor de beenstand van een persoon. Bij X-benen, ook genu valga genoemd, staan de knieën dicht bij elkaar dan de voeten. Een persoon die rechtop staat, met de voeten aan elkaar gesloten heeft in de knie de vorm van een 'X'. O-benen, ook genu vara genoemd, zijn benen die niet netjes evenwijdig lopen, maar ter hoogte van de knieën uit elkaar staan. De benen staan in de vorm van een 'O', alsof de twee benen samen een soort O vormen.

X- en O-benen kunnen aangeboren zijn, maar zijn soms het gevolg van verwondingen of reumatische aandoeningen. Vroeger zag men vaak bij kinderen X- en O-benen als gevolg van rachitis (tekort aan vitamine D), maar dit komt nu nog maar zelden voor.

X-benen ontstaan ook bij mensen met een knikplatvoet. Hierbij staat de hiel naar buiten en de welving van de voet is verminderd en in extreme gevallen zelfs helemaal plat (platvoet). Er ontstaan dan X-benen als er niets aan gedaan wordt, omdat de benen dan verkeerd belast worden.

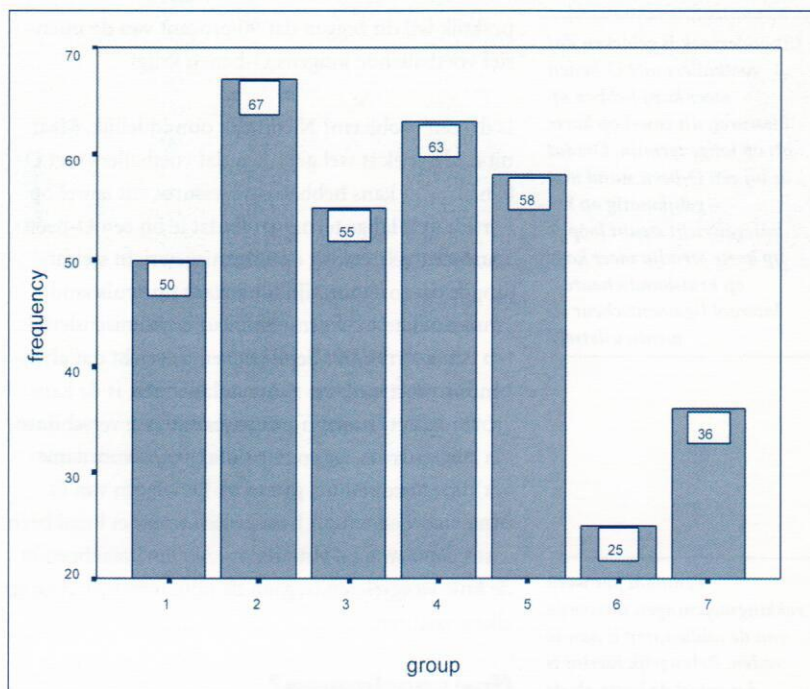
O-benen en voetbal

Eric Witvrouw: "De leeftijdsgroep tussen 13 en 17 jaar loopt bij het voetballen het grootste risico op het krijgen van O-benen, zo blijkt, omdat de jongens dan in hun 'groeispurt' zitten. O-benen bij voetballers ontstaan doordat de beenspieren niet symmetrisch ontwikkelen.

Hypothese: door de krachtige trapbeweging van voetballers - waar naast flexie en extensie in het heupgewricht ook endorotatie en adductie nodig is in de heup, de knie en het been - worden de spieren aan de binnenkant van het bovenbeen, de zogenaamde adductorspieren, sterker en korter.

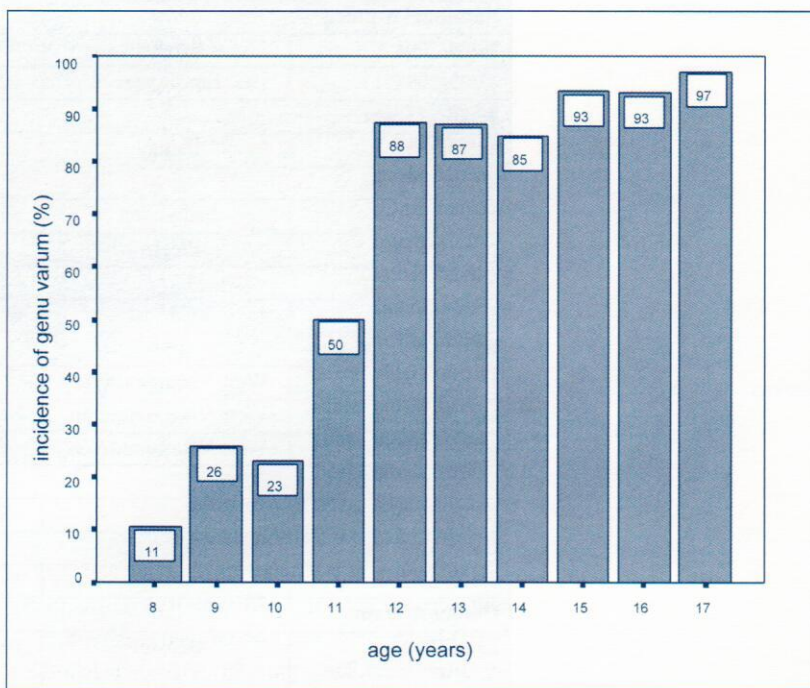
Deze bovenbeenspieren ontspringen ter hoogte van de heup en zijn vastgehecht aan pezen onder de knie. Hierdoor loopt de spiergroep over twee gewrichten, de heup en de knie. Verkorting van die binnenste beenspieren doet tijdens de groei de knie zijdelings naar buiten buigen, met O-benen als gevolg. Hierdoor ontstaat op het been een bepaalde, ongelijke belasting tussen de adductor en de abductor. Het lichaam van een kind in de groeispurt verzet zich minder makkelijk tegen deze ongelijke belasting en past zich aan. Het bot bouwt zich scheef, in een O-vorm. Met andere woorden, het lichaam past zich aan de specifieke omstandigheden aan. Dit is het bekende SAGE principe uit de trainingsleer (**Specifieke Aanpassing aan Gestelde Eisen**).

De ernst van de misvormingen bleek uit de studie evenredig met het aantal uren voetbaltraining. Vanaf zes uur per week is het risico op O-benen 30 tot 40 maal groter dan bij de controlegroep. In de



Figuur 1:

Verdeling van de 355 mannelijke voetballers in de 7 jaargroepen. **Groep 1:** 7-8 jaar, **groep 2:** 9-10 jaar, **groep 3:** 11-12 jaar, **groep 4:** 13-14 jaar, **groep 5:** 15-16 jaar, **groep 6:** 17-18 jaar, **groep 7:** 18 tot 39 jaar.



Figuur 2:

% O-benen per leeftijdscategorie. Uit de bovenstaande figuren kan duidelijk opgemaakt worden dat tijdens de groeispurt bij de jongens (11 - 12 jaar) die voetbal spelen een enorm groot aantal spelers O-benen krijgt (23 % -> 88 %). Hoe valt dit te verklaren en wat zijn O-benen?

Uit onderzoek is gebleken dat voetballers met O-benen meer kans hebben op blessures, dit zowel op korte als op lange termijn. Omdat je bij een O-been stand niet gelijkmatig op het kniegewricht steunt loop je op korte termijn meer kans op kruisbandscheuren, lateraal ligamentscheur en meniscusletsels.

Eenmaal per week rekkingsoefeningen uitvoeren van de adductoren is aan te raden. Belangrijk hierbij is dat zowel de korte als de lange adductoren gestretcht worden.

praktijk wil dit zeggen dat 90 procent van de intensief voetballende jongens O-benen krijgt.

Is dit een probleem? Neen, niet onmiddellijk. Maar uit onderzoek is wel gebleken dat voetballers met O-benen meer kans hebben op blessures, dit zowel op korte als op lange termijn. Omdat je bij een O-been stand niet gelijkmatig op het kniegewricht steunt loop je op korte termijn meer kans op kruisbandscheuren, lateraal ligamentscheur en meniscusletsels. Op lange termijn ondervindt een gewricht dat afwijkend is (O-structuur) zware belasting en is de kans groter op het ontstaan van degeneratieve verschijnselen zoals artrose. Artrose is slijtage van (voornamelijk) kraakbeen in het gewricht. De knieën van O-benen worden schuin belast, waardoor het kraakbeen meer slijt dan bij rechte benen. Als het kraakbeen in de knie weggesleten is, gaan de botten rechtstreeks op elkaar schuren.

Hoe voorkomen?

Om extreme O-benen bij jonge voetballertjes te vermijden moet men niet zozeer minder trainen, maar wel kiezen voor beter uitgebalanceerde oefening. Dat houdt onder andere in het **1) beter stretchen** van de adductoren (binnenkant) en **2) compenserende**

krachttraining doen op de buitenste beenspiergroep, de zogenaamde abductoren. **3) Het materiaal van de jeugdspelers** moet verbeteren. De jeugd traint bijvoorbeeld nog te veel met te zware en grote ballen. In de wintermaanden zien we bovendien dat (oude) ballen veel te zwaar worden voor jonge voetballers. Tot slot, **4) een multidisciplinaire aanpak** van het voetbal, waar aandacht is voor andere sporten, evenwicht, coördinatie, proprioceptie en ruimtelijk zicht zou niet slecht zijn voor jonge voetballers en zal op termijn zeker lonen.

Rekkingsoefeningen adductoren

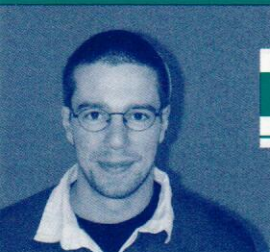
Eenmaal per week rekkingsoefeningen uitvoeren van de adductoren is aan te raden. Belangrijk hierbij is dat zowel de korte als de lange adductoren gestretcht worden.

Krachttraining abductoren

Door de spieren aan de buitenkant te versterken kunnen we tot een beter evenwicht komen tussen beide spiergroepen (agonist - antagonist). Abductietraining zal leiden tot minder O-benen en het heupgewricht zal stabiel worden. Deze training is heel eenvoudig uit te voeren met een elastiek (buitenwaarts bewegen van het been met elastiek aan enkel).

Agenda

Datum	Waar	Wat	Info
Nationaal A-ploeg			
28/04/2004	Brussel	België - Turkije	Vriendschappelijk
29/05/2004	Eindhoven	Nederland - België	Vriendschappelijk
Jeugd - 15 jaar			
26/05/2004	Blengy	Prov. 88 - België	
Jeugd - 16 jaar			
12/05/2004	Ballymena		Tornooi
26/05/2004	Blegny	Prov. 87 - België	
Jeugd - 17 jaar			
31/03/2004	RCS Visé	België - Noord-Ierland	Tweede kwalificatieronde Ek
Jeugd - 19 jaar			
18/05 - 24/05	West-Vlaanderen	België - Servië	Europees kampioenschap
18/05 - 20/05	West-Vlaanderen	België - Noord-Ierland	Europees kampioenschap
18/05 - 20/05	West-Vlaanderen	België - Noorwegen	Europees kampioenschap
Beloften - 21 jaar			
28/05/2004		Nederland - België	Vriendschappelijk
Dames A-team			
02/05/2004		België - Spanje	Internationale wedstrijd
Dames A-team			
23/05/2004	Brussel	Beveren - Club Brugge	Finale Beker van België (16:00 uur)
23/05/2004	Brussel	?	Finale Beker van België (16:00 uur)
Champions League			
26/05/2004	Gelsenkirchen	?	Finale
Uefa-Cup			
19/05/2004	Göteborg	?	Finale



Cafeïne en voetbal

Wim Deraeve, postdoctoraal onderzoeker KULeuven

Maart 2002. Charleroi-speler Tony Herremans wordt door de Vlaamse Gemeenschap geschorst voor een periode van drie maanden omdat in zijn urinestaal, genomen na een match tegen Lierse, cafeïne werd aangetroffen. Cafeïne is een stimulerend middel dat op de dopinglijst van de World Anti-Doping Association (WADA) vermeld staat. Stond... Want op de nieuwe lijst, die van kracht ging op 1 januari 2004, werd cafeïne weggelaten. Waarom? Wat is cafeïne? Waarom stond het op de dopinglijst en waarom hebben ze het er weer vanaf gehaald?

Verslavend

Cafeïne is vermoedelijk de meest gebruikte 'drug' ter wereld. Koffie, thee, cola en chocolade hebben hun oppeppende – maar ook verslavende - werking gedeeltelijk te danken aan het bestanddeel cafeïne. Als cafeïne zo sterk is doorgedrongen in onze dagelijkse voeding, hoe kan het dan op de dopinglijst staan? Het antwoord hierop is dat een beetje mag, maar niet teveel.

Dopinglijst

Die kunstmatige grens wordt bepaald door de hoeveelheid cafeïne die teruggevonden wordt in de urine, en die hoeveelheid mag de grens van 12 milligram per liter niet overschrijden. Voor een volwassen man komt deze grens overeen met ongeveer 4 tot 6 sterke koppen koffie. Er kwam echter veel kritiek op deze dopingregel. Ten eerste is het cafeïnegehalte in de urine een onbetrouwbare en zwakke test om na te gaan hoeveel cafeïne een persoon heeft ingenomen. Ten tweede ligt de grens zeer hoog, en heeft een lage legale dosis al een beduidend prestatieverbeterend effect. Redenen genoeg dus voor de WADA om de betwiste regel af te schaffen.

In de onderstaande tabel vind je een aanduiding van de hoeveelheid cafeïne die enkele veelgebruikte levensmiddelen bevatten:



Voor een volwassen man komt de dopinggrens overeen met ongeveer 4 tot 6 sterke koppen koffie (Photonews).

Prestatie verbeteren: ook in het voetbal?

De meeste mensen hebben de stimulerende werking van cafeïne al meer dan eens aan den lijve ondervonden. Vooral als je vermoeid bent, merk je dat een bakje koffie je aandacht en concentratie terug aanscherpt. Cafeïne is dan ook favoriete doping voor managers, ministers en nachtwakers.

Talrijke wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat cafeïne-inname de sportprestatie aanzienlijk verbetert. Opmerkelijk is dat zowel de prestatie

Product	Hoeveelheid	Bevat cafeïne (milligram)
Koffie	150 ml (een kopje)	100
Koffie (gedecaffeïneerd)	150 ml (een kopje)	1
Thee	150 ml (een kopje)	30
Cola/Diet Coke	330 ml (een blikje)	30 - 46
Red Bull	250 ml (een blikje)	80
Lipton Ice Tea	330 mml (een blikje)	30
Sprite	330 mml (een blikje)	0
Chocolade	1 reep	30
Pijnstiller (vb. Perdolan)	1 tablet	46

Cafeïne kan ook nadelige gevolgen hebben voor de sportprestatie. Zeer hoge dosissen kunnen leiden tot bijwerkingen, zoals maag en darmklachten, verhoogde bloeddruk, duizeligheid, hoofdpijn en nervositeit.

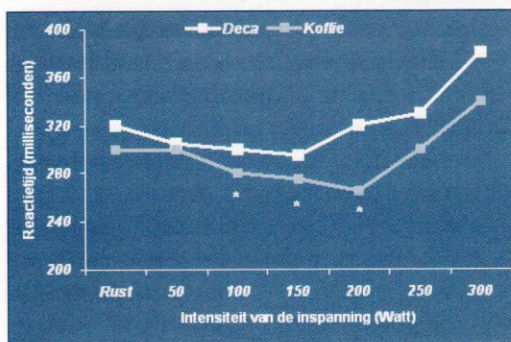
op kortdurende sprints (1 minuut) als op langdurige uithoudingstesten (tot 2 uur) kunnen beïnvloed worden, en dit in uiteenlopende disciplines als lopen, fietsen, zwemmen en roeien. De prestatie in voetbal is heel wat moeilijker te bepalen dan die in deze individuele uithoudings- of snelheidssporten.

Voetbalprestatie is voor wetenschappers een vaag en abstract begrip omdat het afhangt van vele factoren (techniek, tactiek, kracht, uithouding, mentale factoren...), die verder gaan dan alleen de kracht van de spieren of de pompfunctie van het hart. Daarom zijn onderzoekers verplicht zich te beperken tot het bestuderen van één of enkele aspecten van het complexe fenomeen voetbalprestatie.

Reactievermogen

In een recent onderzoek werd bij voetballers nagegaan of het reactievermogen tijdens fysieke inspanning beïnvloed wordt door voorafgaande inname van cafeïnehoudende of cafeïnevrije koffie. De voetballers moesten zo snel mogelijk reageren op verschillende signalen die gegeven werden door de onderzoekers. Op een rood licht moest gereageerd worden door met de rechterhand een knop in te drukken, geel en groen licht moesten genegeerd worden en na een biepier moest de linkerknop ingedrukt worden.

Met deze eenvoudige test onderzochten de onderzoekers dus niet alleen de reactietijd, maar ook de beslissingssnelheid. De snelheid waarmee de voetballers op de juiste signalen reageerden is weergegeven in deze figuur. Deze gegevens tonen aan dat tijdens inspanning de reactietijd korter is (sneller) na inname van koffie, dan na inname van cafeïnevrije koffie (Deca). Hiermee suggereren de onderzoekers dat cafeïne-inname de voetbalprestatie kan verbeteren door in te werken op het reactievermogen.



Een ander belangrijk aspect van de voetbalprestatie is het uithoudingsvermogen. In een recent onderzoek toonden Deense wetenschappers aan dat de totale afstand die een voetballer aflegt tijdens een Champions League wedstrijd gemiddeld 11 kilometer bedraagt. Belangrijk hierbij is de bevinding dat het intensief lopen en sprinten met 40 % afneemt wanneer men de activiteit tijdens het laatste kwartier vergelijkt met die van het eerste kwartier. Dus ook op het allerhoogste voetbalniveau treedt aanzienlijke

vermoeidheid op naar het einde van de wedstrijd, wat vaak beslissend kan zijn voor de einduitslag.

Amerikaanse onderzoekers hebben nagegaan welke de effecten zijn van cafeïne-inname op het uithoudingsvermogen tijdens een intermitterende fysieke inspanning (zoals voetbal). De test bestond uit een fietsinspanning waarbij telkens één minuut werd gefietst aan een hoge intensiteit (85 % van de maximale zuurstofopnamesnelheid) en één minuut gerust, en dit werd herhaald tot uitputting. De tijd tot uitputting was 16 minuten langer (77 i.p.v. 61 minuten) na inname van gewone koffie in vergelijking met inname van cafeïnevrije koffie (Deca).

Hoewel dit onderzoek op de fiets werd uitgevoerd, laat het toch vermoeden dat bij voetbal de uithouding ook kan worden verbeterd, omdat de duur en de afwisselende aard van de inspanning uit het onderzoek sterk gelijken op die van een voetbalwedstrijd. Van de verschillende posities op het veld hebben de middenvelders vaak de beste conditie en moeten zij ook het meeste afstand afleggen. Het valt dan ook te verwachten dat een verbeterd uithoudingsvermogen de middenvelders het meest ten goede kan komen.

Prestatie verminderen?

Cafeïne kan ook *nadelige gevolgen* hebben voor de sportprestatie. Zeer hoge dosissen kunnen leiden tot bijwerkingen, zoals maag en darmklachten, verhoogde bloeddruk, duizeligheid, hoofdpijn en nervositeit. Cafeïne heeft eveneens een verslavende werking. Bij normale dosissen kan cafeïne een aantal nadelige effecten hebben voor de sporter:

- Cafeïne vermindert de heropbouw van de suikerreserves in de spieren;
- Cafeïne vermindert de prestatieverbeterende werking van creatine.

Een woordje uitleg:

Tijdens lichamelijke inspanning verbruiken de actieve spieren een heleboel brandstoffen, voornamelijk suikers (koolhydraten) en vetten. De koolhydraten komen voor een groot deel uit de *suikerreserves* (glycogeen) in de spieren. Tijdens een voetbalwedstrijd worden deze suikerreserves in de spieren sterk aangesproken en geraken zelfs uitgeput, soms nog vóór het einde van de wedstrijd (deze spelers worden doorgehaald vervangen omdat je zonder suikerreserves geen inspanning van hoge intensiteit meer kan leveren). Na het beëindigen van de wedstrijd is het belangrijk om de suikerreserves in spieren zo snel mogelijk terug aan te vullen (zeker wanneer de tijd tot de volgende wedstrijd minder dan drie dagen is).

Zelfs in optimale omstandigheden, d.w.z. door een koolhydraatrijk dieet (weinig vetten) te eten en zonder opnieuw zeer intensieve inspanningen te leveren, kan het nog 24 tot 48 uur duren vooraleer het glycogeen in de spieren terug op peil is. Het hormoon dat

Cafeïne heeft eveneens een verslavende werking. Bij normale dosissen kan cafeïne een aantal nadelige effecten hebben voor de sporter:

- Cafeïne vermindert de heropbouw van de suikerreserves in de spieren;
- Cafeïne vermindert de prestatieverbeterende werking van creatine.

hiervoor dienst doet is insuline. Cafeïne **remt de werking van insuline**, en dus ook van de heropbouw van de suikerreserves in de spieren sterk af (tot 50 %).

Door veel cafeïne in te nemen (vb. Koffieverslaving of Redbullparties) na een wedstrijd riskeer je dus met onvoldoende gerecupereerde spieren aan de aftrap van de volgende wedstrijd te verschijnen.

Een tweede mogelijk nadelig effect is dat cafeïne de **werking van creatinesupplementen afremt**. Creatine is een natuurlijk voorkomende chemische stof die in de spieren een belangrijke taak vervult bij de energielevering. Creatine is ook een van de weinige legale voedingssupplementen waarvan onomstotelijk is aangetoond dat het de prestatie tijdens herhaalde intense inspanningen (zoals bij voetbal) kan verbeteren. Onderzoekers uit Leuven hebben echter aangetoond dat die prestatieverbeterende werking van creatine in de weg wordt gestaan door gelijktijdig gebruik van cafeïne. Het is dan ook aangewezen om tijdens periodes van extra creatine-inname het gebruik van cafeïne zoveel mogelijk te beperken.

Hoe werkt cafeïne?

Een van de belangrijkste werkingsmechanismen van cafeïne is het verhogen van de concentratie **adrenaline** in het bloed. Adrenaline is een gekend hormoon met een sterk oppeppende werking. Tijdens benji-jumping of tijdens een noodsituatie kan de concentratie van adrenaline zeer sterk oplopen, wat onder andere voor een versnelde hartslag zorgt en een soort 'kick'-gevoel opwekt.

De cafeïne van een sterke kop koffie maakt je wakker en alert via hetzelfde mechanisme: adrenaline. Ook je reactietijd versnelt en aandacht verscherpt. Tijdens een voetbalwedstrijd komen deze zaken uitermate goed van pas. Er is echter ook een nadeel aan verbonden. Cafeïne is ook onderhevig aan **gewenning**.

Hierdoor komt het dat een koffieverlaafde doorgaans geen probleem heeft om vlak voor het slapen gaan nog een shot cafeïne in te nemen en daarna als een roosje in slaap te vallen, terwijl anderen die minder vaak cafeïne gebruiken nog uren zouden wakker liggen met een verhoogde hartslag. Dus, om optimaal te profiteren van de prestatieverbeterende werking van cafeïne kun je best gewenning vermijden.

Naast de vrijzetting van adrenaline heeft cafeïne nog andere effecten op het lichaam. Zoals je kunt zien in tabel 1 bevatten pijnstillers vaak een hoge dosis cafeïne. Dit komt omdat cafeïne op zich ook een **pijnstillende werking** kan hebben. Dit kan ook mogelijk verklaren waarom cafeïne de sportprestatie kan verbeteren.

Optimaal gebruik van cafeïne

De **optimale dosis** voor een prestatieverbeterend effect van cafeïne is afhankelijk van je lichaamsgewicht en bedraagt 3 tot 6 mg per kg lichaamsgewicht

(voor een persoon van 70 kg is dit dus tussen 210 en 420 mg cafeïne). In de tabel 1, kan je zien met welke inname van cafeïnehoudende levensmiddelen deze dosis overeenkomt. Het is wel belangrijk op te merken dat de beste manier om cafeïne in te nemen, de zuivere vorm is (in capsules of pillen). Het is immers uit onderzoek gebleken dat een bepaalde hoeveelheid cafeïne meer effect heeft als het in zuivere vorm wordt toegediend, dan in de vorm van koffie.

De **optimale dosis** van 3 tot 6 mg per kg lichaamsgewicht resulteert in een cafeïneconcentratie in de urine van 4 tot 8 mg per ml urine, hetgeen ver onder de -inmiddels afgeschafte- limiet van de dopinglijst zit (12 mg per ml urine).

De optimale timing voor het innemen van cafeïne is één tot twee uur vóór de wedstrijd. Het duurt ongeveer een uur vooraleer de cafeïne uit het spijsverteringsstelsel is opgenomen en een piekconcentratie bereikt wordt in het bloed. Cafeïne wordt nadien traag afgebroken en blijft drie tot vier uur werkzaam.

Tenslotte is het ook geboden waakzaam te zijn bij cafeïnegebruik in warme omstandigheden. Cafeïne heeft een **licht vochtafdrijvend** (diuretisch) effect. De verhoogde urineproductie is dikwijls slechts merkbaar enkele uren na de inname van cafeïne. Toch is het gebruik van cafeïne af te raden wanneer een gevaar voor uitdroging (dehydratie) bestaat. Dit komt voor wanneer een wedstrijd gespeeld wordt in een warm en vochtig klimaat met overvloedige zweetproductie tot gevolg.

Samenvatting:

- Cafeïne is sinds 1 januari 2004 van de internationale dopinglijst geschrapt.
- Cafeïne heeft een prestatieverbeterende werking, wat zich in voetbal vooral concentreert rond een verbeterd reactie- en uithoudingsvermogen.
- Mogelijke nadelige gevolgen van cafeïne zijn een vertraagde recuperatie van de suikerreserves in de spieren en een verminderde werking van creatinesupplementen.
- De optimale inname voor prestatieverbetering is in de vorm van pillen, in een dosis van 3 tot 6 mg per kg lichaamsgewicht, één tot twee uur vóór aanvang van de wedstrijd.

Meer te weten komen?

- Website van de Vlaamse Overheid: Gezond sporten
<http://www.wvc.vlaanderen.be/gezondsporten/voeding/ergogene/cafeine.htm>
- World anti-doping Association (WADA)
www.wada-ama.org
- Wetenschappelijk overzichtsartikel over cafeïne en sport (Engelstalig):
Graham T.E.: Caffeine and Exercise: Metabolism, Endurance and Performance. Sports Medicine 31(1), pp. 785-807, 2001

Door veel cafeïne in te nemen (vb. Koffieverslaving of Redbullparties) na een wedstrijd riskeer je met onvoldoende gerecupereerde spieren aan de aftrap van de volgende wedstrijd te verschijnen.





Mentale vaardigheden in het voetbal

Kristof Geeraerts, hoofdredacteur *Dug-Out*

Professor Paul Wylleman tracht voetbaltrainers te begeleiden in het kijken wat mentale vaardigheden van een sportman zijn. Wat is motivatie? Hoe zie je dat een voetballer gemotiveerd is? Hoe kan je dit omschrijven? Samen met de nationale jeugdtrainers, scouts en trainers van de topsportschool werden mentale basisvaardigheden voor voetbalspelers gedefinieerd. Op basis van een aantal woorden ontstond een soort van referentiekaard waardoor een voetbaltrainer zijn aandacht op kan richten bij het observeren van mentale vaardigheden. Met de hulp van dit instrument kan een coach een 'mental profiling' van een speler maken.

Op uitnodiging van Frans Masson, directeur van de Federale Trainersschool werd deze tool uitvoerig tijdens de Pro License opleiding besproken en gebruikt. De kandidaat-toptrainers – waaronder Jan Ceulemans, Stéphane Demol, Emilio Ferrera, Hans Galje, Marc Grosjean, Henk Houwaart, Michel Preud'homme, Lorenzo Staelens, Franky Van Der Elst, René Verheyen en Willy Wellens – kregen de opdracht om tijdens een wedstrijd in eerste klasse gedurende vijftien minuten het gedrag van 1 speler te observeren en te analyseren, aan de hand van de 6 mentale vaardigheden vermeld op het observatie-instrument.

Paul Wylleman: "Het bleek toen hoe moeilijk de trainers het hadden om hun tactisch-technische bril af te zetten en zich te concentreren op de mentale vaardigheden van een speler.

Ze werden geconfronteerd met de moeilijkheid om het gedrag van een gestresseerde speler te bemerken, hoe moeilijk het voor een doelman is om steeds alert en geconcentreerd te blijven, de wijze van communicatie van bepaalde spelers, het zelfvertrouwen van de verdediger, ...

Wat is de taak van een sportpsycholoog? Komt de speler bij hem op de sofa liggen bij een probleem? Niet onmiddellijk, de taak van de sportpsycholoog in het voetbal bestaat uit drie punten:

1. De sportpsycholoog moet zijn expertise gebruiken om trainers te leren hoe ze de spelers door een andere bril kunnen observeren, zodat de coach zijn coaching kan optimaliseren. Het doel van een sportpsycholoog in het voetbal is

immers niet onmiddellijk om een individueel gesprek te hebben met een speler.

Sportpsychologie hoort daarom thuis in een trainersopleiding, waar de trainer bepaalde tools krijgt om zijn spelers beter te kunnen observeren, te trainen en te coachen op het mentaal vlak.

2. Pas als een trainer zelf geen oplossing kan vinden voor een bepaald probleem bij een speler - dit kan door tijdsgebrek zijn, door onervarenheid - kan een sportpsycholoog individueel een voetballer begeleiden, hem door een moeilijke periode heen loodsen.

3. De sportpsycholoog kan suggesties doen naar de omkadering rond de spelers en trainers, zodat er een kader ontstaat waarin ze optimaal kunnen presteren. Met dit kader bedoelen we de voorzitter, de afgevaardigde, het publiek, de media, de ouders, ... De communicatie kan worden geoptimaliseerd, druk kan worden weggenomen. Daar zijn duidelijke communicatie en goede afspraken voor nodig.

Twee voorbeelden voor dit laatste punt. Wat nut heeft het dat een voorzitter net voor de wedstrijd de kleedcabine binnen komt en aan de speler zegt dat er een vette wedstrijdpremie op hen ligt te wachten bij winst? Wat is het effect? Misschien trachtte de trainer tijdens zijn betoog net de druk van één of meerdere spelers weg te houden en mag hij de voorzitter "bedanken" omdat hij net het tegenovergestelde effect bereikt.

Een ander voorbeeld merkte ik tijdens een stage van de nationale -18. Een paar dagen voor een interland krijgen de spelers thuis een selectiebrief met de mededeling dat men opgeroepen is voor het

Het blijkt dat trainers het moeilijk hebben om hun tactisch-technische bril af te zetten en zich te concentreren op de mentale vaardigheden van een speler.

ationale jeugdelftal. Maar wat met de familiale en sociale omstandigheden? Wordt hier rekening mee gehouden? Dit kan misschien voor problemen zorgen in een bepaald gezin.

Ouders die ondanks de omstandigheden die eventueel niet optimaal zijn kost wat kost de kans willen geven aan de zoon om te gaan. Vader en moeder komen aan tijdens de stage en krijgen te weinig informatie. De trainer is immers bezig met de voorbereiding van de stage.

De basisinformatie moet door de ouders geronseld worden, met alle mogelijke spanningen van dien. Ouders leggen extra druk bij de kinderen: "het is te hopen dat je het goed doet, dan ben je er volgende keer terug bij" of "maak maar dat je goed weet wat er gaat gebeuren en wat je moet doen". Waarschijnlijk is dat niet de bedoeling van de trainer.

Door meer basisinformatie te verschaffen aan de ouders voorkom je veel problemen. Dit is een aanbeveling die een sportpsycholoog ook kan doen, omdat hij zich vanuit zijn posities bekommert over communicatie en kwaliteit van relaties. Als de trainers tijd maken, kan je een beter kader scheppen. Dit kader heeft zowel rechtstreeks als onrechtstreeks invloed op het functioneren van een speler.

Meestal heeft een coach ook onvoldoende ervaring of tijd in het omgaan met mentale vaardigheden. Je herkent onmiddellijk het verhaal van de trainer die langs de kant schreeuwt "concentreer je". Wat doe je dan als trainer? Je haalt de aandacht van de speler weg, de speler kijkt en luistert naar je en je bereikt als coach net het tegenovergestelde.

Een ander voorbeeld: de spelers komen het veld op voor een belangrijke wedstrijd en de coach spoort hen aan om "kalm" te blijven. Maar de wijze waarop hij dit communiceert met de spelers kan een signaal geven aan de spelers dat hij zelf zeer gespannen is, dat er inderdaad veel op het spel

staat. Via deze non verbale communicatie geeft de coach een heel andere boodschap dan deze die hij oorspronkelijk wilde geven.

Want mensen kijken naar wat er gezegd wordt, men kijkt hoe iemand iets zegt en interpreteert onmiddellijk, en dan pas luistert men naar de inhoud van de boodschap. De coach kan dan nog zeggen wat hij wil, als zijn lichaamstaal anders spreekt bekom je nooit het gewilde effect.

Maar hoe kan je nu het nut van mentale begeleiding bewijzen, hoe kan je dit kwantificeren? De eerste vraag is dan of de coach voelt dat hij efficiënter kan werken? Heeft het ook een effect op de spelers op het veld? Als de trainer de spelers wil leren omgaan met stress, merk je dan dat deze vaardigheden aangeleerd worden en omgezet kunnen worden tijdens een wedstrijd? Dat kan je eventueel wel onderzoeken. Pas in derde instantie kan je dit halen uit de prestaties op het veld, het aantal doelpunten, het aantal zuivere minuten zonder tegendoelpunt.

In de opleiding van jonge spelers zou reeds op speelse wijze moeten omgegaan worden met spanning, communicatie of concentratie. Het was een zeer aangename verrassing om de spelers van de nationale jeugdteams te horen communiceren. Ze krijgen de opdracht om op het veld steeds in driehoeken te communiceren. Daarmee wil men zeggen dat je steeds feedback moet geven aan de speler voor je, wat er in zijn rug gebeurt. Dat kan de man achter je veel beter zeggen, hij ziet het spel en zijn medemaat immers voor hem.

Dat je spelers leert verantwoordelijkheid opnemen voor de speler die voor hen staat op het veld is een fantastische zaak.

Het probleem is wel dat spelers dit moeten leren, leren communiceren. Het is dus zeker geen overbodige luxe om zowel spelers als trainers tijdens een jeugdopleiding of een trainersopleiding te leren communiceren".

Via non verbale communicatie kan een coach een heel andere boodschap dan deze die hij oorspronkelijk wilde geven. De wijze waarop hij dit communiceert met de spelers kan een signaal geven aan de spelers dat hij zelf zeer gespannen is, dat er veel op het spel staat. Hen dan aansporen tot kalmte zal dan niet helpen.

Dat je spelers leert verantwoordelijkheid opnemen voor de speler die voor hen staat op het veld is een fantastische zaak.

Evaluatie van de -21-jaarregel: een voordeel voor jonge spelers?

Roel Vaeyens, Prof. dr. Renaat Philippaerts, Vakgroep bewegings- en sportwetenschappen UGent

Jong volwassen voetballers ondervinden na het doorlopen van de jeugdcategoryen vaak moeilijkheden om regelmatig selecties af te dwingen en speelminuten in het eerste elftal te vergaren. Om de speelgelegenheid van spelers jonger dan 21 jaar (under-21 of u-21) in eerste elftallen te verhogen, riep de KBVB de '-21-jaarregel' in het leven. Hierdoor werden teams vanaf 2^e nationale verplicht om bij elke competitiewedstrijd minimum 2 under-21-spelers op te nemen in de wedstrijdkeren. Deze studie onderzocht de impact van deze nieuwe regel.

De gevolgen van het 'Bosman-arrest' hebben een vergelijkbare weerslag (gehad) op semi-professionele en amateurvoetbalclubs.

Het laatste decennium is het voetbal, in het bijzonder binnen de Europese Unie, sterk geëvolueerd. Het management van de huidige professionele voetbalclubs vertoont vele gelijkenissen met de 'gewone' bedrijfswereld. Aangezien het financiële succes van professionele voetbalploegen grotendeels parallel loopt met hun prestaties op het terrein, zijn topvoetballers van grote waarde voor het team.

In 1995 veroorzaakte het 'Bosman-arrest' een ware revolutie in de voetbalwereld met verregaande gevolgen voor de transfermarkt. Wegens de escalatie van de transfer- en loonkosten zijn de meeste voetbalploegen niet meer in staat inkomende toptransfers te realiseren. Bovendien kunnen ploegen geen transfers om meer in voor eindecontractspelers die voortaan vrij naar een andere ploeg kunnen overstappen.

De combinatie van deze factoren bemoeilijkt de taak van de clubmanager om de continuïteit van de spelerskern en bijgevolg de stabiliteit van de teamprestaties te garanderen. De gevolgen van het 'Bosman-arrest' hebben een vergelijkbare weerslag (gehad) op semi-professionele en amateurvoetbalclubs.

Om hun sportieve en financiële status te behouden, zagen de clubs zich genooddaakt om jonge talentvolle voetballers op te sporen en zelf op te leiden zodat deze spelers later naar het eerste elftal kunnen doorstromen.

Weinig speelgelegenheid voor jonge voetballers

Onderzoek in Duitsland toonde aan dat jonge getalenteerde voetballers nauwelijks spelen in de 1. Bundesliga. In het seizoen 1998 - 1999 was 85 % van alle Duitse profvoetballers ouder dan 26 jaar. Volgens Duitse jeugdcoaches schuilt het probleem in de begeleiding van voetballertjes in de jongste leeftijdscategorieën (6 - 12 jaar). Gedreven door de wil om te winnen selecteren trainers vaak vroegmatige kinderen omwille van hun grotere



Om hun sportieve en financiële status te behouden, zagen de clubs zich na het 'Bosman-arrest' genooddaakt om jonge talentvolle voetballers op te sporen en zelf op te leiden zodat deze spelers later naar het eerste elftal kunnen doorstromen.



Volgens Duitse jeugdcoaches schuilt het probleem in de begeleiding van voetballertjes in de jongste leeftijdscategorieën (6 - 12 jaar). Gedreven door de wil om te winnen selecteren trainers vaak vroegmatige kinderen omwille van hun grotere gestalte en gewicht waardoor kleine, technische spelertjes al te vaak op de achtergrond komen of zelfs afhaken.

gestalte en gewicht waardoor kleine, technische spelertjes al te vaak op de achtergrond komen of zelfs afhaken.

Hierdoor ontberen jonge voetballers de vaardigheden die topspelers in het hedendaagse voetbal wel bezitten, zoals een hoge uitvoeringssnelheid, spelinzicht, creativiteit of een individuele actie.

Deze onderzoekers argumenteerden ook dat middelmatige buitenlandse voetballers al te vaak de plaats innemen van jong talent. Het opheffen van de maximumbeperking van het aantal buitenlanders heeft volgens andere studies het Europese voetballandschap grondig dooreen geschud. De toename van het aantal buitenlandse spelers heeft een negatieve invloed op de ontwikkeling van jeugdig binnenlands voetbaltalent.

De resultaten van een onderzoek naar het transferbeleid van de Engelse topteams en de speelgelegenheid van jonge voetballers in de Engelse Premier League bevestigden deze waarneming: het aandeel van jonge voetballers op topniveau was zeer beperkt. Een vergelijkbare trend werd eveneens in België waargenomen: jong volwassen voetballers kregen weinig speelkansen en dit zowel op professioneel, semi-professioneel als amateurniveau.

Op zoek naar een oplossing: de '-21-jaarregel'

Om deze negatieve tendens te doorbreken, introduceerde de KBVB in samenwerking met de FIFA vanaf het seizoen 1999 - 2000 de zogenaamde -21-jaarregel. Aanvankelijk werden voetbalteams uit 2^e, 3^e en 4^e

ationale afdeling verplicht om minimum 2 spelers die op de wedstrijddag jonger waren dan 21 jaar (u-21) te selecteren voor een competitie-match.

Voor elke wedstrijd kan een trainer 15 spelers op het wedstrijdblad inschrijven, namelijk 11 starters en 4 reservespelers, waarvan er slechts 3 mogen spelen. Vanaf het daaropvolgende seizoen (2000 - 2001) werd het leeftijdscriterium aangepast: "een speler wordt beschouwd als u-21 wanneer hij op 1 januari van het voorafgaande voetbalseizoen nog geen 21 jaar was".

Door deze reglementswijziging werden spelers voortaan voor de volledige duur van een competitie seizoen al dan niet als u-21 beschouwd. Om de -21-jaarregel kracht bij te zetten, werd elke overtredende club financieel beboet vanaf de derde overtreding.

Het leek ons dan ook interessant om de gevolgen van de invoering van deze regel op de selectiestrategie van teams uit 2^e en 3^e nationale A nader te bestuderen. Deze studie zocht een antwoord op 2 onderzoeksvragen:

- 1) passen teams uit 2^e klasse en 3^e klasse A de -21-jaarregel toe?;
- 2) heeft de invoering van de -21-jaarregel effectief bijgedragen tot het verhogen van de speelgelegenheid van jong volwassen (u-21) voetballers uit 2^e en 3^e nationale A? Het antwoord op vraag 2 komt aan bod in het volgend nummer van *Dug-Out*.

De toename van het aantal buitenlandse spelers heeft een negatieve invloed op de ontwikkeling van jeugdig binnenlands voetbaltalent.

Wordt de -21-jaarregel toegepast?

Om een antwoord te vinden op deze vraag werden de officiële wedstrijdgegevens van de competitiewedstrijden uit 2^e en 3^e nationale A gedurende 4 seizoenen (1998-1999, 1999-2000, 2000-2001 en 2001-2002) verzameld en retrospectief geanalyseerd. De gegevens van het seizoen 1998-1999 dienden als referentiedata aangezien de -21-jaarregel op dat moment nog niet in voege was.

In figuren 1 en 2 zien we percentsgewijs hoeveel keer teams uit 2^e en 3^e klasse A respectievelijk 0, 1, 2, 3, 4 en 5 of meer u-21-spelers selecteerden voor een match. Vóór de invoering van de -21-jaarregel (seizoen 1998 - 1999) selecteerden 2^e klasseteams 2 of meer u-21-spelers in 67,8 % van de competitiewedstrijden tegenover 76 % in 3^e klasse A. Onmiddellijk na de invoering van de regel (1999 - 2000) steeg dit aandeel tot respectievelijk 84 % en 93,7 %.

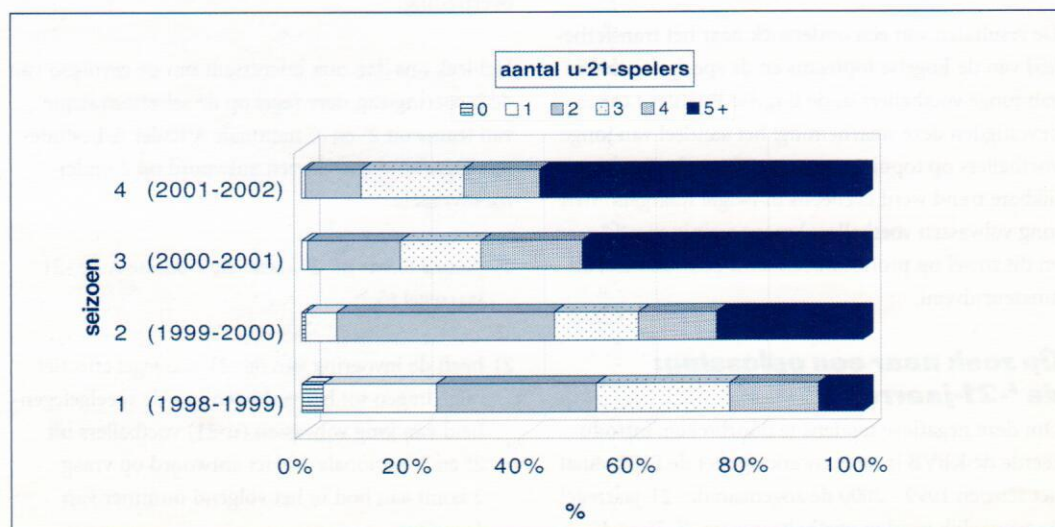
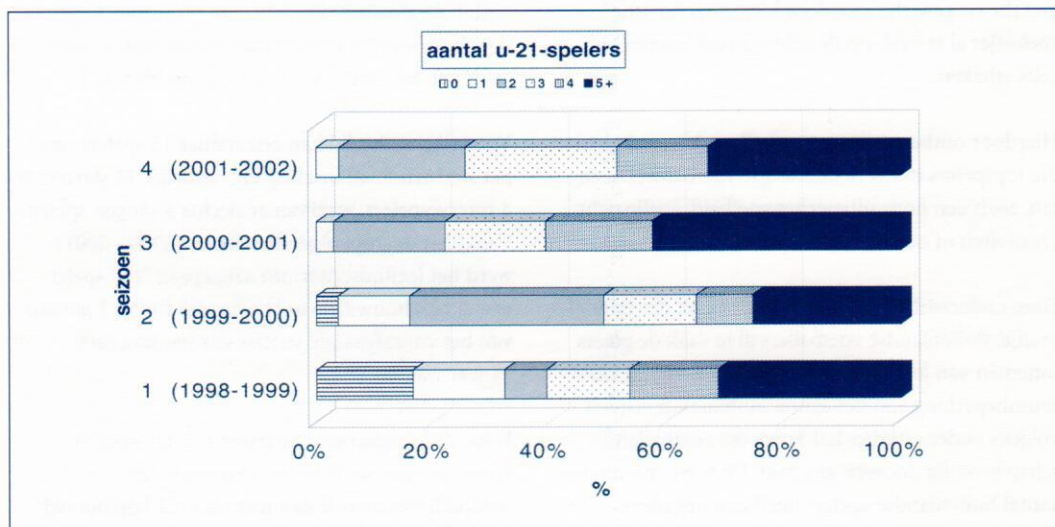
Tijdens de laatste 2 geanalyseerde competitiejaren werden in 2^e klasse meer dan 96 % van de wedstrijden en in 3^e klasse meer dan 99 % van de competitiewedstrijden afgewerkt conform de -21-jaarregel

(minimum 2 geselecteerde u-21-spelers). Dit wijst erop dat de teams zich schikten naar de nieuwe voetbalregel.

En toch

Wanneer we de figuren verder analyseren, blijkt dat voor beide reeksen de verdeling van de frequenties tussen de seizoenen significant verschilt. Met de invoering van de -21-jaarregel steeg voornamelijk de frequentie van 2 geselecteerde u-21-spelers per match. Deze trend was vooral duidelijk in 2^e klasse met een stijging van 7,2 % naar 33,2 % (!) van de wedstrijden waarbij een ploeg exact 2 u-21-spelers selecteerde. Hierdoor daalde tezelfdertijd ook het aandeel van minder dan 2 geselecteerde u-21-voetballers.

Toch illustreren de figuren een aantal verschillen tussen beide reeksen: teams uit 3^e klasse selecteerden onmiddellijk na de invoering van de regel (vanaf het seizoen 1999-2000) per wedstrijd ook meer frequent 5 of meer u-21-spelers. In 2^e klasse daarentegen daalde het aandeel van 3 of meer geselecteerde u-21-spelers in seizoen 2 om opnieuw te stijgen in seizoenen 3 en 4.





Ook in België kregen jong volwassen voetballers weinig speelkansen en dit zowel op professioneel, semi-professioneel als op amateursniveau. Om deze negatieve tendens te doorbreken, introduceerde de KBVB in samenwerking met de FIFA vanaf het seizoen 1999 - 2000 de zogenaamde -21-jaarregel.

Om na te gaan hoe de semi-professionele en amateurteams uit 2^e en 3^e nationale A zich hebben aangepast aan deze nieuwe selectieregel werden per team en per wedstrijd een aantal gegevens bestudeerd, namelijk het aantal geselecteerde (bij de 15 kernspelers en dus niet noodzakelijk deelnemend aan de wedstrijd), startende (dus in de basiself) en spelende (minimum 1 minuut gespeeld) u21-voetballers.

Met deze gegevens was het ook mogelijk om voor elke wedstrijd het aantal u-21-voetballers te berekenen die geselecteerd werden als bankzitter evenals de

u-21-spelers die de volledige wedstrijd langs de zijlijn bleven (bank 90 min).

Tabel 1 geeft een overzicht van de gemiddelde waarden per seizoen, met daaronder het interval waarbinnen 70 % van alle waarden ligt. Algemeen stellen we voor beide afdelingen een jaarlijkse toename van de gemiddelde waarden vast, met uitzondering van seizoen 4 in 2e klasse. Deze stijging was het grootst in 3^e klasse.

Het gemiddeld aantal -21-jarigen dat per wedstrijd door een 2^e klasseteam werd geselecteerd nam bedui-

	afdeling	seizoen 1 (1998-1999)	seizoen 2 (1999-2000)	seizoen 3 (2000-2001)	seizoen 4 (2001-2002)
geselecteerd	2	3,2 (0,9 - 5,5)	3,5 (1,0 - 6,0)	4,4 (2,2 - 6,6)	4,1 (2,0 - 6,2)
	3A	2,6 (1,1 - 4,1)	3,5 (1,3 - 5,7)	4,7 (2,7 - 6,7)	5,1 (3,0 - 7,2)
starten	2	1,8 (0,1 - 3,5)	1,7 (0,0 - 3,6)	2,5 (0,8 - 4,2)	2,1 (0,4 - 3,8)
	3A	1,0 (0,0 - 2,0)	1,7 (0,0 - 3,5)	2,3 (0,6 - 4,0)	2,7 (1,0 - 4,4)
bank	2	1,4 (0,3 - 2,5)	1,8 (0,7 - 2,9)	2,0 (0,9 - 3,1)	1,9 (0,9 - 2,9)
	3A	1,6 (0,6 - 2,6)	1,8 (0,9 - 2,7)	2,3 (1,4 - 3,2)	2,4 (1,3 - 3,5)
spelen	2	2,5 (0,5 - 4,5)	2,6 (0,3 - 4,9)	3,6 (1,5 - 5,7)	3,1 (1,0 - 5,2)
	3A	1,9 (0,5 - 3,3)	2,6 (0,4 - 4,8)	3,5 (1,4 - 5,6)	4,0 (1,9 - 6,1)
bank 90 min	2	0,7 (0,0 - 1,4)	0,8 (0,0 - 1,6)	0,8 (0,1 - 1,5)	0,9 (0,2 - 1,6)
	3A	0,8 (0,1 - 1,5)	0,9 (0,2 - 1,6)	1,2 (0,4 - 2,0)	1,1 (0,3 - 1,9)

Vóór de introductie van de -21-jaarregel bestond er geen reglement dat teams uit 2^e en 3^e nationale verplichtte jonge spelers te selecteren.

dend toe van 3,2 in seizoen 1 naar 4,1 in seizoen 4. In 3e klasse verdubbelde dit getal zelfs op 4 jaar tijd van 2,6 naar 5,1. In de laatste 2 seizoenen startten per wedstrijd gemiddeld meer dan 2 u-21-spelers in de basiself. Ook het aantal u-21-bankzitters nam toe tot (bijna) 2 per wedstrijd. In vergelijking met het 1e seizoen kwamen de laatste 2 seizoenen per wedstrijd significant meer jonge spelers in actie (3,1 in 2^e klasse en 4,0 in 3^e klasse).

Anderzijds was er ook een toename van het gemiddeld aantal u-21-voetballers die de volledige wedstrijd op de bank bleven.

De waarden in tabel 1 vormen dus gemiddelden van een seizoenstotaal van 612 (34 wedstrijden x 18 ploegen voor 2^e klasse), respectievelijk 480 (30 x 16 voor 3^e klasse) observaties. Het 70 %-interval toont telkens de opvallend grote variaties in de selectiestrategieën tussen de verschillende ploegen.

Hoe moeten we deze resultaten interpreteren?

Vóór de introductie van de -21-jaarregel bestond er geen reglement dat teams uit 2^e en 3^e nationale verplichtte jonge spelers te selecteren. Op dat ogenblik (seizoen 1998 - 1999) selecteerden deze teams per wedstrijd gemiddeld meer dan 2 u-21-spelers (zie tabel 1). Er dient echter onmiddellijk opgemerkt te worden dat er een grote variatie (tabel 1) bestond in het selecteren van deze jongeren waarbij een aanzienlijk aantal teams nauwelijks of geen jongeren opnam in de wedstrijdkeren (zie ook figuren 1 en 2).

Onmiddellijk na de invoering van de '-21-jaar regel' waren (een groot aantal) 2^e klassers enkel geïnteresseerd in het tegemoetkomen aan deze regel en niet in de onderliggende intentie, namelijk het verhogen van de speelgelegenheid voor jonge spelers. Een vergelijking van de resultaten van seizoen 2 met seizoen 1 bevestigt deze stelling:

- paenkel de frequentie van 2 geselecteerde u-21-spelers steeg (figuur 2);

- het aantal *startende* en *spelende* u-21-voetballers nam niet significant toe;
- binnen de jongste leeftijdscategorie was er een significante toename voor de 'geselecteerden', 'bankzitters' en 'bank 90min'.

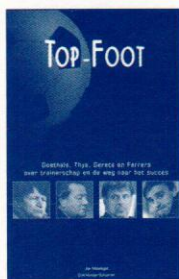
Deze resultaten tonen aan dat (vele) 2^e klassteams aan de regel voldeden door u-21-spelers te selecteren als bankzitters. Een mogelijke verklaring ligt in de laattijdige communicatie van de -21-jaarregel (± 1 maand vóór het sluiten van de transferperiode) waardoor de 2^e klassers onvoldoende tijd hadden om volwaardige u-21-spelers te rekruteren.

Voor jongeren spelend in 2^e nationale werd de grootste toename van de onderzochte variabelen waargenomen in het 3^e seizoen. Dit laat vermoeden dat de 2^e nationalers de -21-jaarregel meer volledig toepasten vanaf seizoen 3, d.i. 1 jaar na de invoering van de regel. Een daling van de waarden in seizoen 4 kan erop wijzen dat de regel succesvol werd toegepast en dat een soort van verzadigingspunt was bereikt voor deze teams om u-21-spelers te selecteren voor competitiewedstrijden.

Voor 3^e klasse tonen de resultaten aan dat de teams de regel onmiddellijk toepasten (figuur 2). Waarschijnlijk had de dreiging van de eventuele financiële boete een groter effect op deze teams dan de financieel sterkere 2^e klassers. In tegenstelling tot de 2^e klassers was er bij de 3^e klassers een meer geleidelijke en continue toename over de geobserveerde periode.

Samenvattend kunnen we stellen dat de teams zich hebben aangepast aan de -21-jaarregel. In 2e klasse gebeurde dit aanvankelijk door u-21-spelers als bankzitter te selecteren. We merkten eveneens een grote variatie in het 'selecteren van jongeren' tussen de ploegen. In het volgende nummer van *Dug-Out* bespreken we de doeltreffendheid van de -21-jaarregel aan de hand van de evolutie van de speelgelegenheid van jonge spelers.

Samenvattend kunnen we stellen dat de teams zich hebben aangepast aan de -21-jaarregel. In 2^e klasse gebeurde dit aanvankelijk door u-21-spelers als bankzitter te selecteren.



TOP-FOOT: "Goethals, Thys, Gerets en Ferrera over trainerschap en de weg naar het succes"

Voetbal. Deze populaire sport houdt niet alleen in België, maar wereldwijd een groot deel van de bevolking bezig: supporters, spelers, bestuurders, vrijwilligers, ordediensten, ... maar natuurlijk ook de trainers. Zij zijn immers de personen die de verantwoordelijkheid dragen voor de prestaties die hun spelers op de mat leggen, voor het geleverde spel en de behaalde punten, ... Kortom voor het succes van de ploeg.

Meestal zijn zij ook het eerste slachtoffer van mindere prestaties. Nog nooit zette een club een hele of halve ploeg aan de deur na een wanprestatie, maar het aantal trainers dat jaarlijks ontslagen wordt is niet bij te houden. Een erg boeiende, maar vaak ook ondankbare taak dus, het trainerschap. Velen voelen zich geroepen, maar de weg naar succes is onvoorspelbaar en ligt vol obstakels.

In het boek TOP-FOOT "Goethals, Thys, Gerets en Ferrera over het trainerschap en de weg naar het succes" gaan de twee Belgische legendes Raymond Goethals en Guy Thys, en twee mogelijke legendes in wording Eric Gerets en Emilio Ferrera, dieper in op hun carrière als voetbaltrainer. Soms ernstig, vaak geestig, maar vooral erg leuk om te lezen. Bovendien gaat de volledige opbrengst van dit boek naar een aantal goede doelen.

4 Toptrainers aan het woord

Het boek TOP-FOOT is geschreven op basis van exclusieve interviews met de 4 betrokken toptrainers. Voor Guy Thys vormde dit trouwens zijn laatste uitgebreide getuigenis over het vak van het trainerschap. Een ganse waaier aan onderwerpen kwam hierbij aan bod: strategie en tactiek, de favoriete spelers en meest memorabele momenten uit hun trainerscarrière, de leukste anekdotes en de strafste verhalen, ...

De trainers vertellen in dit ruim 260 pagina's tellende boek honderduit over hun job en hun passie. De schrijfstijl is erg vlot en toegankelijk, zodat elke voetballiefhebber enorm veel plezier zal beleven aan dit boek, dat een uniek overzicht biedt van de carrière van 's lands meest gerenommeerde trainers.

Opbrengst voor het goede doel

Naar aanleiding van het overlijden van Guy Thys, die vanaf de start enorm enthousiast aan dit project

meewerkte, besliste Jan Moortgat, de initiatiefnemer van dit project, om de opbrengst van dit boek volledig weg te schenken aan het goede doel. Een groot deel van de opbrengst zal daarom geschonken worden aan het Casa Hogar-project dat onder impuls van Guy Thys door de Rode Duivels in 1986 in Mexico werd opgestart. Elk verkocht exemplaar draagt dus bij tot de werking van dit opvanghuis voor kansarme jongeren.

De andere goede doelen die werden geselecteerd zijn de volgende:

Het Belgian Paralympic Team dat in september van dit jaar zal deelnemen aan de Olympische Spelen voor andersvaliden. Twee weken na de Olympische Spelen zullen 4.000 atleten met een handicap uit bijna 130 landen naar Athene reizen om er van 17 tot 28 september 2004 deel te nemen aan de Paralympische Spelen.

De Olympische gedachte zal dit jaar wellicht sterker dan ooit uitgedragen worden. België zal aanwezig zijn met een delegatie van atleten van hoog niveau.

Meer informatie over de Paralympics vindt u op www.olympic.be.

Cliniclowns: De Cliniclowns bieden tijdens hun bezoeken aan kinderen in hospitalen een moment van afleiding en ontspanning. Ook gehospitaliseerde kinderen moeten immers de kans krijgen zich kind te voelen. Bovendien kan afleiding ervoor zorgen dat de kinderen, doordat ze minder gespannen zijn, effectief minder pijn ervaren. Hierdoor wordt hun verblijf in het ziekenhuis alvast een stukje draaglijker.

Meer info over de Cliniclowns via www.cliniclowns.be

Naar aanleiding van het overlijden van Guy Thys, die vanaf de start enorm enthousiast aan dit project meewerkte, besliste Jan Moortgat, de initiatiefnemer van dit project, om de opbrengst van dit boek volledig weg te schenken aan het goede doel.

Underdog-ploegen beschermen?

Kristof Geeraerts, Hoofdredacteur *Dug-Out*

Onder volgende titel: "Brits voetbal kent nu ook genade" konden we in het Nieuwsblad van 5 april 2004 lezen dat de Schotse voetbalbond de underdogjeugd ploegen wil beschermen: "In Schotland zijn er nieuwe regels die de underdog-ploegen extra bescherming geven. Wanneer bij het scholieren voetbal de eerste helft op een verschil van meer dan 5 goals eindigt, wordt bij het begin van de tweede speeltijd de stand opnieuw op nul gezet en mag de verliezende ploeg met meer spelers aantreden". Doel van dit alles is dat volgens de Britse voetbalbond: "duidelijk maken dat voetbal maar een spel is, en geen zaak van leven en dood". We vroegen aan een paar kenners van het jeugdvoetbal hun houding ten opzichte van deze nieuwe regel. Zoals je kan lezen lokte deze regel uiteenlopende reacties op.

Davy Verbeeck, Jeugdcoördinator KSV Temse

Uiteindelijk zijn er aan alle wijzigingen van reglementen voor- en nadelen verbonden. Wat dit voorstel betreft, vind ik dat andere ingrepen beter geschikt zijn om hetzelfde doel te bereiken, namelijk een **afzwakking van de competitiegeest** bij jeugdvoetballers. Denk maar aan de **afschaffing van de klasseringen**, zoals dat reeds gebeurd is bij duiveltjes en preminiemen. Ook het blijven hame ren op **fair play** en niet op resultaten bij de jongste categorieën is een betere maatregel. Bovendien zie ik andere problemen bij dit voorstel:

- Het zet de **wereld op zijn kop**: het doel van het voetbalspel is meer scoren dan de tegenstander. In het Schotse voorstel wordt de ploeg die veel scoort zowaar bestraft.
- Het kan leiden tot mistoestanden, waarbij de eerste helft gewoon een maat voor niets wordt.
- Het **aankweken van competitiegeest** is een essentieel onderdeel van de opleiding van jonge voetballers. Bij scholieren moet hieraan dan ook aandacht besteed worden, terwijl de voorgestelde maatregel het omgekeerde beoogt.
- Wanneer één van beide ploegen met meer spelers mag aantreden, dreigt het **terrein overbevolkt** te raken en dreigen de tactische onderrichtingen en afspraken (taken bij balbezit en balverlies in bepaalde spelsystemen) te verwateren.
- Een ploeg kan er op deze manier expliciet voor opteren om een zwakke eerste helft te spelen. De

stand wordt terug op 0-0 gezet en vervolgens mag deze ploeg extra spelers op het terrein brengen. Het klinkt vergezocht, maar uiteindelijk bereik je het **tegenovergestelde van het doel**: ploegen gaan trucjes zoeken om wedstrijden te winnen.

Kortom, het Schotse voorstel lijkt me niet alleen onhaalbaar, het is tevens niet opportuun in het kader van de opleiding van jonge voetballers.

Renaat Philippaerts, UGent

De bedoeling van de Schotse Voetbalbond is goed, maar de uitwerking, de regel an sich is niet goed en kan eventueel het **omgekeerde effect** hebben, net zoals we in dit nummer kunnen lezen in het artikel over de -21jaar regel, waar de oorspronkelijke doelstelling goed is, maar waar men in de praktijk net het tegenovergestelde effect bekomt. Het doel van de Schotse voetbalbond is duidelijk: zorg ervoor dat je de sterkere ploeg meer tegenstand kan bieden door meer tegenstanders op het terrein te plaatsen en waardoor beide teams meer speelplezier krijgen.

Maar als je bij het mindere team extra spelers plaatst, zullen deze spelers van dit team minder **balcontacten** hebben, omdat de speeltijd verdeeld moet worden onder meer spelers. Door het aantal balcontacten te verminderen help je het leerproces van de minder goden niet vooruit.

Een paar bedenkingen:

- Waarom kunnen we bij miniemen ook niet **afstappen van de klassieke 11 - 11**, de kopij van een wedstrijd tussen volwassenen? Indien het aantal spelers kleiner is, zal elke speler meer balcontacten hebben, waardoor de speler zich technisch beter kan ontwikkelen. Waarom spelen we bij de jeugd niet met 9-9, 8-8 of eventueel met 6-6?
- Waarom zou de winnende ploeg niet met **een man minder** spelen zodat de tegenstand relatief gezien sterker wordt. De winnende ploeg zal een tandje extra moeten bijsteken, zowel bij balbezit en balverlies en bovendien heeft de tegenstander even veel balcontacten.
- Dat jonge spelers af en toe eens met een zware nederlaag geconfronteerd worden is niet zozeer voor de kinderen een groot probleem, het probleem situeert zich eerder bij ouders en trainers. De focus van de volwassenen is meer gericht op resultaat, op willen winnen. Kinderen die graag komen trainen en voetballen, zullen plezier hebben in het spelletje, ondanks een nederlaag.
- Ik ben bovendien van mening dat vanaf de knapen er op resultaat mag worden gespeeld, met uiteraard nog steeds het voetbaltechnische en tactische accenten als belangrijkste leervoorwaarde.

Joost Desender, coördinator + Futurofoot West-Vlaanderen

Ik ben voorstander van dit systeem (maar eerder onder de vorm van een afspraak onder trainers, geen nieuw reglement) maar dan enkel voor pluimpjes, duivels en pré-miniemen. Vanaf de miniemen (en in principe zelfs vroeger) is het eerder de verantwoordelijkheid van de KBVB om voor een goede structuur te zorgen waarbij evenwaardige competities worden georganiseerd. Zodanig dat kinderen met het zelfde niveau tegen kinderen van hetzelfde niveau spelen. Uitslagen van 10 / 15 - 0 moeten dan eerder uitzondering dan regel zijn.

In tegenstelling met de Schotten moet mijn inziens niet ingegrepen worden aan de rust. Op dat ogenblik is het kwaad reeds geschied. Hiervoor zou ik graag verwijzen naar een citaat uit ons Football-Fun boek:

Ik stel in West-Vlaanderen vast dat heel veel opleiders-begeleiders dit reeds toepassen in de praktijk met duivels Trainers die de visie van de KBVB en de Federale Trainersschool (het Kind STAAT CENTRAAL) ernstig nemen, passen dit spontaan toe. Trainers die lijden aan de championitis - ziekte hebben uiteraard veel problemen met dit systeem.

Hopelijk vinden in de toekomst meer en meer opleiders en begeleiders dat opvoeding en opleiding belangrijker zijn dan het wedstrijdresultaat.

Tot slot wil ik eindigen met een citaat van dokter Garitt van de KBVB:

'Er zijn geen belangrijke wedstrijden alleen belangrijke kinderen'

Een eerste stap zou zeker het veralgemenen zijn van de afspraak, één speler meer bij de tegenpartij als de stand meer dan 3 doelpunten verschil is, bij pluimpjes en duivels.

Bart Van Lancker, coördinator Futurofoot Oost-Vlaanderen +

Ik vind dit een schitterend voorstel. Zelf promoot ik dit reeds tijdens de lessen aan de Federale Trainersschool in het kader van het Futurofoot project. We vragen aan de deelnemende trainers om deze regel toe te passen bij duiveltjeswedstrijden en ons feedback te geven. Van zodra de score meer dan 4 of 5 doelpunten verschilt, mag de verliezende ploeg met 1 speler meer spelen, tot de score eventueel gelijk komt. Veel coaches zijn hier echter nog niet voor gewonnen, wat dan gezegd van de ouders (die er nog het meest problemen mee hebben)?

Om een optimaal leerrendement te hebben moeten spelers op **"hun" eigen niveau** kunnen spelen. Dit mag niet te hoog, noch te laag zijn. Een goede wedstrijd is altijd een spannende wedstrijd, waarbij de 2 ploegen aan elkaar gewaagd zijn.

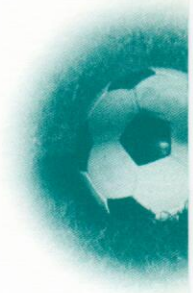
Marc Van Geersom, nationaal trainer - 19 -

Het idee "duidelijk maken dat voetbal maar een spel is, en geen zaak van leven en dood" is voor de jeugd als uitgangspositie zeker goed te keuren. Trouwens het is niet winnen dat centraal mag staan, maar het kind dat met plezier een goede opleiding krijgt (zie visie van de KBVB).

Het initiatief van Schotland vind ik echter ongelukkig gekozen. Trouwens ook de jeugd moet leren verliezen en relativeren. Belangrijk voor hen is dat zij tijdens de wedstrijd hun doelstellingen op het vlak van bijleren bereiken.

Indien er bij de rust meer dan 5 doelpunten verschil zijn, zou iedere **goede trainer zijn verantwoordelijkheid moeten opnemen** en bijvoorbeeld zijn invallers laten spelen.

Bovendien wordt voetbal nog steeds met 11 tegen 11 gespeeld. Indien met ongelijke aantallen wordt gespeeld geeft dit aanleiding tot tactische ingrepen en wordt er geen normaal voetbal ontwikkeld. Misschien zou men kunnen overwegen de winnen-



de ploeg met 10 man verder te laten spelen, maar ook dan denk ik dat de verschillen groot zouden blijven.

Ten slotte moet elke jeugdverantwoordelijke weten dat de jeugd zich alleen maximaal kan ontwikkelen indien hij in de juiste leeromgeving wordt geplaatst. Steeds winnen op één been en te grote scores is niet de **juiste leeromgeving**. De winnende ploeg speelt immers tegen te weinig weerstand. Zeer goede spelers bijvoorbeeld, die elke week het verschil maken, zouden beter doorgeschoven worden naar een hogere categorie.

Henk Mariman, Jeugdcoördinator Germinal Beerschot ●

Spelers van 15 tot 16 jaar leunen vrij kort tegen het volwassenvoetbal aan. Het aspect 'winnen van de wedstrijd' (zonder de opleidingsfilosofie te verloochenen) speelt hier meer en meer een rol. De wedstrijdachtzaamheid onderuit halen door het wedstrijdresultaat te wijzigen tijdens de rust vind ik daarom geen goede zaak.

Ook het extra aantal spelers is een inbreuk t.o.v. de echtheid van het spel. Scholieren moeten zich net specialiseren in het spelen van 11 - 11. Het inbrengen van meer tegenstanders heeft voor beide teams geen extra rendement. Niet alleen is de structuur van het spel helemaal anders, ook de vertaalslag naar het volwassenvoetbal (= de speler moet in staat zijn om 11 - 11 te spelen!) is te beperkt.

Het is beter om de **reeksen aan te passen** aan het niveau van de teams dan de echtheid van het spel te ondermijnen. In België hebben we op nationaal vlak een uitstekende competitie. Alle spelers spelen in hun eigen leeftijdsgroep en ook het niveau van de competitie is op niveau. Uitslagen hoger dan 5 - 0 komen weinig voor! In Nederland bijvoorbeeld speelt de jongere jeugd alleen op regionaal niveau. De weerstand ligt er een stuk lager voor de betere teams. Topteams zoals Ajax Amsterdam walsen door deze competities: hoge scores zijn hier schering en inslag. Ook hier is een betere (nationale) reeksindeling de oplossing!

Hans Vander Elst, Sportief Coördinator OHL ●

Er zijn 2 aspecten die hier dienen bekeken te worden

1. **Standen en uitslagen:** ik ben er alleszins voorstander om uitslagen en standen niet te vermelden en bij te houden tot 14 of 16 jarigen. Zo is het nu al tot 10 jaar. Spelers, ouders, begeleiders en ook trainers zijn immers teveel bezig met uitslagen en standen. Hierdoor is er te weinig aandacht voor de kwaliteit van het spel an sich. Opleiding staat niet meer centraal. Versta me niet verkeerd, men moet willen winnen en er veel aan doen maar niet ten koste van. Ik trek immers zeer in twijfel of de uitslagen in de krant de kwaliteit van de opleiding bevorderen. Vraag maar eens aan een preminiementrainer hoe zijn wedstrijd was en hij zal beginnen praten over de wedstrijd op zich en zelfs de uitslag vergeten. Vraag dit aan een miniementrainer en hij zal antwoorden 5 - 1 gewonnen.

2. **Aantal spelers:** om dan aan de zwakkere tegenstrever toe te laten om meer spelers op te stellen, lijkt me niet echt een oplossing. Het is op zich al niet gemakkelijk om tegen ploegen die met tien voor hun doel liggen gaan voetballen. Dit zal er niet op verbeteren indien ze er met 11, 12 of meer voorliggen. De **eigenheid van het voetbal** wordt hierdoor voor een deel **weggevlakt** terwijl ik me de vraag stel of de zwakkere ploeg hierdoor meer voetballende weerstand zou kunnen bieden.

De enige oplossing lijkt me bij de respectievelijke voetbalbonden te liggen. Zij staan ervoor in om de diverse competities samen te stellen. Het is dan zaak om dit zo adequaat mogelijk te doen en in mei en december te evalueren en iedereen vervolgens op zijn niveau te plaatsen. Het is echter totaal uit den boze om (zoals nu in diverse provincies het geval is) puntensystemen (op basis van hoeveelheid ploegen en resultaat hiervan) te hanteren om jeugdreeksen in te delen. Hier dringt zich dringend een mentaliteitswijziging op. Het voetbalspel op zich dient hierom echter niet aangepast te worden. Met de 5 - 5, 8 - 8 en 11 - 11 zit men hier immers goed.

Tot slot

Heb je zelf een mening over dit onderwerp of wil je zelf een standpunt naar voor brengen, aarzel dan niet en contacteer de redactie van Dug-Out. Stuur een mail naar: kristof.geeraerts@wkb.be, wij zorgen voor de nodige repliek.

Al uw vragen krijgen in Dug-Out een antwoord

Kristof Geeraerts, Hoofdredacteur Dug-Out

De redactie van Dug-Out wordt dagelijks overspoeld met interessante vragen van de lezers. Daarom maken we graag gebruik van de rubriek FAQ om uw lezersbrieven te beantwoorden. Stuur uw vraag aan de redactie (kristof.geeraerts@wkb.be) of geef uw mening over een bepaald onderwerp. In dit nummer meteen vier vragen van en voor onze lezers. Aarzel niet om uw idee over het onderwerp te geven.

Time-out bij jeugdwedstrijden

1) In West-Vlaanderen wordt bij de jeugd - in de wedstrijden van de Provinciale Opleiding (prospectie) - geëxperimenteerd met een time-out na 20 minuten. Eerste voordeel: dit biedt de trainer de mogelijkheid extra richtlijnen te geven. Tweede voordeel: de kinderen kunnen/leren extra drinken tijdens de korte pauze. Voldoende vochtopname is essentieel tijdens elke sportprestatie. Wat denken collega trainers hierover? Moet dit ook bij senioren? Mag de trainer zelf de time-out kiezen op een moment dat hij interessant vindt, zoals in het volleybal of basketbal?

Coopertest bij jeugdspelers

2) Als jeugdtrainer van een provinciale miniemenploeg zou ik graag een conditioneel profiel maken van mijn spelers. Aangezien de club niet veel materiaal voorhanden heeft zou ik graag een paar eenvoudige tests afnemen. Is een Coopertest een goede test voor jonge voetballers? Is dit een zware belasting voor jeugdspelers? Wat wordt er exact gemeten

tijdens een Coopertest? Is een beep-test meer relevant voor jonge voetballers en meten we dan iets anders dan bij de traditionele Coopertest?

Provinciaal jeugdplan

3) De KBVB heeft een jeugdplan voor eerste en tweede klasse clubs. Bestaat er ook een jeugdplan voor provinciale clubs? Hoe kunnen wij dit jeugdplan in de club ontvangen en implementeren? Kan het Qik-foot-onderzoek ook in onze club worden uitgevoerd en/of is het referentiemodel beschikbaar voor clubs die niet deelnamen aan de doorlichting?

Trappen van een bal

4) Als jonge spelers kreeg ik steeds de raad bij het trappen van de bal om over de bal te hangen om de bal laag te houden. Is dit een goede tip? Is de positie van het steunbeen niet belangrijker?

Tot daar de eerste vragen. Schrijf ons, vraag ons, de redactie tracht op uw vragen een antwoord te geven.





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 33. Een doelverdediger 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 doelverdediger 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?

Het juiste antwoord is B, het spel wordt verder gezet met een onrechtstreekse vrije trap. Een gelijkaardige situatie heeft zich recent voorgedaan bij een uittrap door Zitka van Anderlecht. In overeenstemming met Regel XII wordt een indirecte vrije schop toegekend aan de tegenpartij, indien de doelverdediger, binnen zijn eigen strafschopgebied de bal weer met de handen aanraakt nadat hij deze in het spel heeft gebracht en zonder dat deze door een andere speler werd geraakt.

Vraag 34. Een strafschop kan worden toegekend: 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.

Antwoord C is dus het juiste antwoord. Het is niet de plaats van de bal die van belang is, maar de plaats van de overtreding. Een overtreding van een verdediger in het eigen strafschopgebied, die bestraft dient te worden met een directe vrije schop, zal dus een strafschop opleveren voor de aanvallende partij. Hiervoor is er één belangrijke voorwaarde, namelijk dat de bal op het ogenblik van de overtreding in het spel is.

Vraag 35. De speler die een strafschop neemt, onderbreekt zijn aanloop vlak voor de bal. Vervolgens loopt hij door en schiet de bal naar doel. De bal wordt door de doelverdediger gestopt, maar komt echter terecht bij een andere aanvaller, die de bal alsnog in het doel schiet. Hoe wordt het spel verder gezet?

- A. De scheidsrechter keurt het doelpunt goed, deze vorm van misleiden is niet strafbaar.
- B. De scheidsrechter keurt het doelpunt goed, want het werd gescord door een andere speler dan de strafschopnemer.
- C. De scheidsrechter keurt het doelpunt af en geeft de strafschopnemer een waarschuwing door het tonen van de

gele kaart. Hij laat het spel hervatten met een indirecte vrije trap tegen de aanvaller.

- D. De scheidsrechter keurt het doelpunt af en hervat met een indirecte vrije trap tegen de aanvaller.

Vraag 36. Stelling 1: Als men de bal rechtstreeks ontvangt uit een hoekschop of inworp kan men nooit strafbaar buitenspel staan.

Stelling 2: Een indirecte vrije schop wordt altijd gegeven op de plaats waar de overtreding werd begaan.

- A. Zowel stelling 1 als 2 zijn beide onjuist.
- B. Zowel stelling 1 als 2 zijn beide juist.
- C. Alleen stelling 1 is juist.
- D. Alleen stelling 2 is juist.

En de winnaar van de quiz is: Jef Van Gils uit Brecht.

Gefeliciteerd!

Blijf ons dus bestoken met e-mails. Wilt u ook in aanmerking komen voor een mooie prijs, stuur dan uw antwoord vóór 01/06/2004 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:

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.