

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

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

19

7e jaargang • Dug-Out nr. 19 • juli 2004

Een samenwerking van de KBVB en Kluwer uitgevers

KLUWER



Harm van Veldhoven: “We maken elkaar af”

**Guy Namurois: “Het lichaam van een sportman,
dat is als Formule 1”**

8 Pedagogische Principes voor de jeugdopleider

De jeugdvoethaller beter begeleiden

Evaluatie van de -21-jaarregel

Nieuwe aansluiting b.f.c.

Franky Vercauteren, het wassende koren

**Goede scouting en vast spelsysteem brengt Belgische
-19 naar de top in Europa**

DUG-OUT

NR. 19 – JUNI 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-Louis Donnay,
Joost Desender, Jean-Marie Decat, Guido Steens,
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 Lefebvre, Raghen Business Park,
Motstraat 30, B – 2800 Mechelen

© 2004 Kluwer uitgevers

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

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

Vragen staat vrij:

U kan schriftelijk al uw vragen over 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 Harm van Veldhoven: “We maken elkaar af” 4

Reportage “Het lichaam van een sportman, dat is als Formule 1” 7

Jeugdvoetbal 8 Pedagogische Principes voor de jeugdopleider 12

Jeugdvoetbal De jeugdvoetballer beter begeleiden! 15
Ghent Youth Soccer Project

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

B.F.C. B.F.C. 25

Jeugdvoetbal Franky Vercauteren, het wassende koren 26

Nationale jeugdploegen Goede scouting en vast spelsysteem brengt Belgische -19 30
naar de top in Europa

Thema Praktijk Quiz: de voetbalvragen en antwoorden 34



VOORWOORD

Hans Saris trok op het eind van het voetbalseizoen naar Harm van Veldhoven, net ontslagen bij de kersvers kampioen in tweede klasse, FC Brussels. Hij pleit voor een goede vakbond, naar Nederlands model, en meer collegialiteit onder de trainers.

Standard Luik tracht het eerste elftal met een ruime kern van specialisten te omringen. Een van hen is Guy Namurois, een voormalig atleet van hoog niveau, die er vandaag de dag voor zorgt dat deze prachtige maar kwetsbare instrumenten - de lichamen van de voetballers dus - in optimale conditie blijven en goed onderhouden worden. Hij staat in voor de revalidatie van spelers die herstellen van blessures en leidt de collectieve physical-trainingssessies van het eerste elftal en de beloften.

2004 werd door de Europese Parlement uitgeroepen tot het Europese Jaar van opvoeding door sport. Opvoeding door sport, een mooi initiatief als het niet blijft bij holle woorden en beloften. Joost Desender en Jean-Marie Decat, beiden verantwoordelijk voor het Futurofoot project West-Vlaanderen, maakten een charter met 8 pedagogische principes voor een jeugdtrainer. Dit charter kan in elke jeugdopleiding dienst doen als nuttig referentiekader.

Dat de -21-jaarregel zijn effect mist bleek al eerder uit de studie van Professor Philippaerts en Roel Vaeyens (zie Dug-Out 18). Uit de studie blijkt dat U-21-voetballers per seizoen gemiddeld 10 selecties minder afdwingen dan oudere spelers; het verschil in de gemiddelde speeltijd 1000 minuten per seizoen bedraagt. Het opleggen van regels blijkt dus duidelijk niet altijd de meest effectieve methode om problemen aan te pakken. Er is nood aan een mentaliteitsverandering, zodat getalenteerde jongeren hun prestaties op topniveau kunnen brengen in een stimulerende omgeving. 'Geef daarom de jonge talenten meer speelkanalen', luidt het advies....

...en dit advies is tevens de filosofie van Franky Vercauteren, verantwoordelijke voor de jeugdopleiding van RSC Anderlecht. Met Deschacht, Kompany en Vanden Borre beschikt Anderlecht reeds over heel wat jong voetbaltalent dat zijn plaats in het eerste elftal verworven heeft. Vergeten we Junior niet, die brutaal gestuit werd in zijn opmars door een lelijke blessure. RSCA geeft zo een nieuwe generatie talent, waaronder Traoré, Mc Donald, Deman en Lovre, Calincov, Martens en Guerk, de ruimte. Franky Vercauteren trekt echter aan de alarmbel. Er moet nog harder, meer gestructureerd en professioneler gewerkt worden met onze jeugdige talenten en ook het schoolsysteem zal drastisch moeten veranderen willen we de aansluiting met de Europese top niet missen.

Professor Philippaerts schreef op basis van recent onderzoek een leesbaar en praktisch opleidingsboek voor jeugdvoetbal bijeen. Het boek geeft uitleg bij de verschillende componenten welke nodig zijn in het moderne voetbal (kracht, uithouding, snelheid e.a.): definities, hoe meten en hoe trainen en dit voor nationaal, gewestelijk en provinciaal niveau. Vervolgens worden per leeftijdscategorie de profielschalen van deze componenten gegeven en wordt uitgebreid aangegeven hoe deze componenten kunnen getraind worden. Het laatste hoofdstuk omvat de 12 uitgewerkte trainingen volgens twee tactische thema's: "diep inspelen op een diepe spits en aansluiten", en "aanspelen van de flankspelers en flankvoorzet". Het boek 'De jeugdvoetballer beter begeleiden' koppelt de theorie aan de praktijk, zodat elke jeugdtrainer zich met passie kan verdiepen in dit knappe boek.

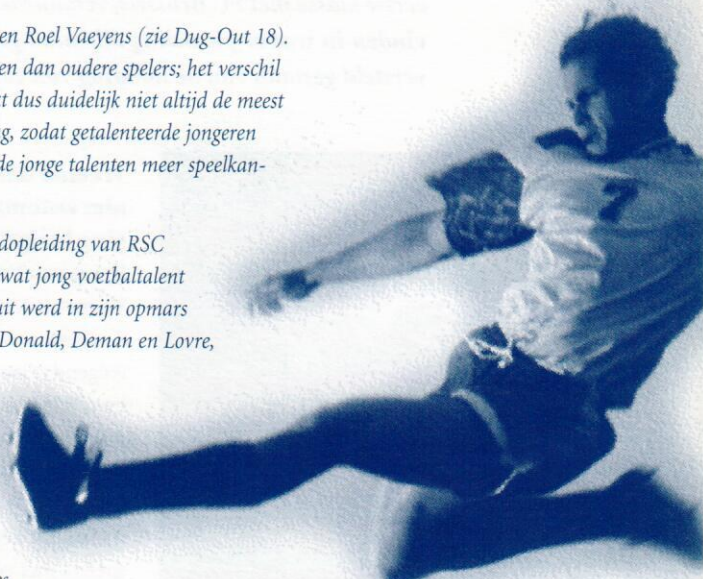
De jonge Duivels van Marc Van Geersom plaatsten zich voor de eindronde van het EK voetbal -19, dat begin juli 2004 gespeeld wordt in Zwitserland. De nieuwe wind die er waaide binnen de voetbalbond, waar bij de jeugdploegen resoluut gekozen wordt voor een vast spelsysteem, rendeert. Meer nog... door de investeringen in de nationale jeugdteams, doen deze mee op het hoogste niveau in Europa. We keken even in de kaarten van de nationale jeugdtrainer en krijgen informatie hoe een tegenstander gescout wordt en hoe een team zich op basis van deze gegevens kan aanpassen, zonder dat de eigenheid en het karakter van het eigen systeem verloochend wordt.

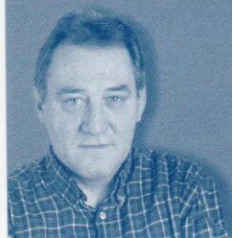
En uiteraard weer een paar moeilijke vragen van Professor Helsen... wij zorgen voor de mooie prijzen.

Veel leesgenot,

En tot bij de start van het nieuwe voetbalseizoen.

Kristof Geeraerts
Hoofdredacteur



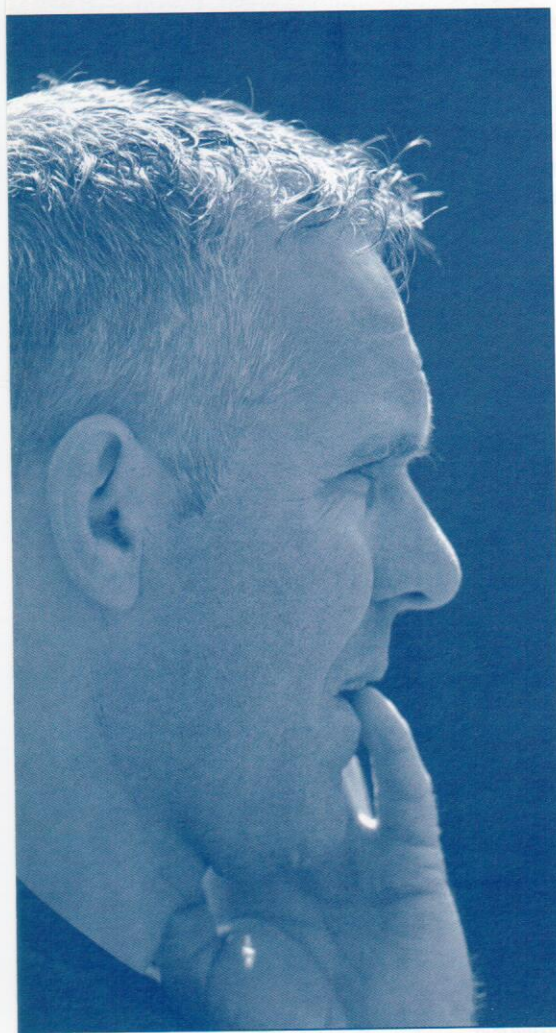


STANDPUNT

Harm van Veldhoven: “We maken elkaar af”

Hans Saris, voetbaljournalist

Als coach word je onveranderlijk afgerekend op de resultaten. Bij succes hoort dus een verlengd dienstverband, denk je dan. Harm van Veldhoven blijkt de uitzondering die de regel bevestigt. Ondanks de promotie naar eerste klasse met FC Brussels, verzuurde de werkrelatie en kwam er een haar in de boter. “Omdat ik me niet kon vinden in wat er plotseling allemaal geroepen werd. Ik heb me geërgerd aan uitlatingen van de voorzitter en verstoeld gestaan van de houding van collega’s”, aldus de totaal verbelgde Nederlander.



Het is hoog tijd dat er een goed gestructureerde vakbond komt en dat de voetbalbond eindelijk eens ernstig werk maakt van het structureel promoten van het product voetbal. Zoals het er nu aan toegaat, hinken we steeds verder en verder achterop (Photonews).

Vreemd dat een coach die promoveert niet automatisch een contractverlenging krijgt?

Harm van Veldhoven: “Voorzitter Vermeersch heeft wel steeds gezegd dat ik de eerste was waarmee hij met het oog op volgend seizoen zou gaan praten, maar de invulling van het verhaal botste volledig met mijn visie. Toen ik anderhalf jaar geleden begon, had ik met een bescheiden budget vijftien spelers. Enkele jonge jongens, wat spelers uit derde klasse, plus een aantal spelers met eerste klasse-ervaring.

Het doel was, gezien de publiciteit rond Brussels, van bij de start promotie naar eerste klasse. Ondanks het feit dat dit toch voor behoorlijk wat druk zorgde, kon er in relatieve rust gewerkt worden. Een keer het doel bereikt zag je dan plots allerlei mensen opduiken, omdat met de promotie ook de publiciteit op gang kwam. Dan lees je opeens ook dingen in de pers over zaken die je intern moet bespreken.

Dan zeg ik: dit kan niet en dan is van mijn kant de beslissing snel genomen. Met alle respect voor het werk dat een aantal mensen binnen de club hebben geleverd, maar als een aantal functies worden ingevuld op een wijze waarvan ik vind dat het niet kan, houdt het gewoon op. Het gebeurt in het voetbalwereldje vandaag de dag trouwens gewoon veel te vaak dat er maar wat aangerommeld wordt. Dan slaat men in paniek en maakt opnieuw fouten. Het vreemde daarbij

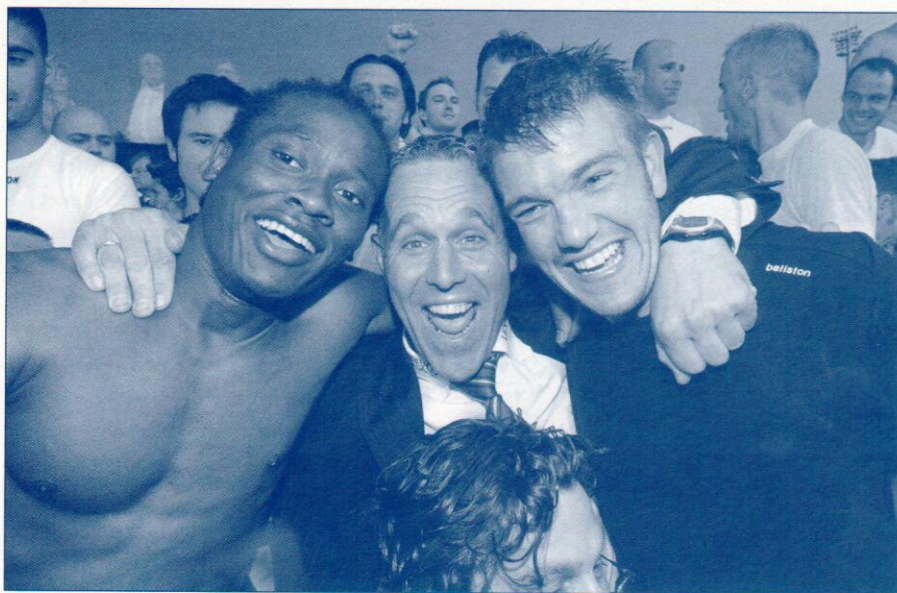
is dat de trainers ook zomaar wat rond schieten. Als ik zie hoe collega's onder elkaar zich gedragen: ik vind het gewoon wraakroepend”.

Je bedoelt dat je in het wereldje snel een mes in de rug gepland krijgt?

Harm van Veldhoven: “Bijvoorbeeld. Maar ook dat er contracten worden onderhandeld bij clubs waar een ander nog bezig is. Men speelt in op een situatie zonder respect voor



Het gebeurt in het voetbalwereldje vandaag de dag trouwens gewoon veel te vaak dat er maar wat aangerommeld wordt. Dan slaat men in paniek en maakt opnieuw fouten. Het vreemde daarbij is dat de trainers ook zomaar wat rond schieten. Als ik zie hoe collega's onder elkaar zich gedragen: ik vind het gewoon wraakroepend (Photonews).



Ik vind dat de voetbalbond iets moet doen om uit de neerwaartse spiraal te komen en uiteindelijk eens een veel meer bepalende rol in moet gaan spelen. En gelijktijdig moeten wij trainers samen eens gaan beseffen dat er een leven verder is dan de club waar je op dat moment traint en dat daarom de kwaliteit van het product dat je aan het publiek biedt ook heel belangrijk is (Photonews).

elkaar. We maken elkaar af en dat maakt heel de zaak nog onrustiger dan het als trainer sowieso al is”?

Hoe komt dat toch? Typisch Belgisch?

Harm van Veldhoven: “Ik denk het wel. Er blijken in ons landje zoveel wegen naar Rome te lopen dat men regelmatig van de hak op de tak springt. Met ondermeer de invoering van de licentie komt er stilaan meer regelgeving, maar we blijven nog altijd achter de feiten aanhollen. Je ziet dat het gros van de clubs qua bestuur en bijvoorbeeld het financiële beheer, totaal geen structuur hebben.

Dan krijg je van die toestanden zoals we die met SK Lierse ook weer hebben meegemaakt. We kijken vaak niet naar wat er sportief wordt neergezet. Er wordt à la minuut gehandeld, daardoor lopen we meestal achter de feiten aan en zie je het niveau van de clubs steeds maar verder afglijden. Dat is voor mij op dit moment het grootste probleem van het Belgische voetbal”.

Trainers moeten tijd krijgen om van onderuit iets op te bouwen om zo uit die neerwaartse spiraal te komen?

Harm van Veldhoven: “Vind ik wel. Ik vind trouwens dat ook de voetbalbond daar uiteindelijk eens een veel meer bepalende rol in moet gaan spelen. En gelijktijdig moeten wij trainers samen eens gaan beseffen dat er een leven verder is dan de club waar je op dat moment traint en dat daarom de kwaliteit van het product dat je aan het publiek biedt ook heel belangrijk is”.

Dat is een taak voor jullie samen?

Harm van Veldhoven: “Ja. Maar als je ziet dat een trainer helemaal geen statuut heeft en een vakorganisatie maar niet van de grond komt, besef je hoe moeilijk dat verhaal is. Het is absoluut noodzakelijk dat er een vakbond komt, maar op de laatste vergadering waren we nog maar met vier man! Dat is toch heel bedenkelijk?

Ik kan best begrijpen dat trainers die bezig zijn het moeilijk hebben om zich daar constant achter te zetten, maar ik vind wel dat er afspraken gemaakt moeten kunnen worden dat trainers die op dat moment niet aan de slag zijn, zich wel volledig inzetten geduren-

de bijvoorbeeld enkele dagen per week. Dan kun je een structuur opbouwen om heel de zaak te stabiliseren. Er zijn al diverse pogingen ondernomen, maar het eindigt helaas telkens weer op een dood spoor”.

Oplossingen voor een doorbraak?

Harm van Veldhoven: “Als een bondscoach er eens mee de schouders zou onder zetten schiet je al een eind op. Ik denk dat het überhaupt een van de taken van de bond zou kunnen zijn om mee te helpen aan de opbouw van een goede structuur. Dat zou de clubs ook alleen maar ten goede komen. Je kent de verhalen over de moeilijkheden bij tal van clubs. Je ziet nu stilaan VZW's overgaan in NV's. Meer en meer zakenlui willen de boel bedrijfsmatig gaan runnen, maar vanuit de voetbalbond wordt niets aange-reikt om dat verder te ondersteunen en te begeleiden.

Dat vind ik meer dan jammer want je kunt een voetbalclub niet vergelijken met een bedrijf. Een correct financieel beheer is natuurlijk onontbeerlijk.

Maar het is maar een deel van het verhaal, want het gaat er ten slotte om dat je sportief iets moet neerzetten. Daar moet je samen afspraken over maken. En voor jezelf bepalen tot waar je wilt gaan. Ik wil echt niet ten koste van alles trainer zijn van een eerste-klasser. Als de randvoorwaarden niet goed zijn, ben je toch gedoemd om te mislukken. Het is geen toeval dat er zoveel trainers ontslagen worden en dat de resultaten van hun opvolgers meestal niet veel beter zijn.



Een correct financieel beheer is ook in het voetbal onontbeerlijk. Maar het is maar een deel van het verhaal, want het gaat er ten slotte om dat je sportief iets moet neerzetten. Daar moet je samen afspraken over maken. En voor jezelf bepalen tot waar je wilt gaan (Photonews).



Ik wil echt niet ten koste van alles trainer zijn van een eersteklasser. Als de randvoorwaarden niet goed zijn, ben je toch gedoemd om te mislukken. Het is geen toeval dat er zoveel trainers ontslagen worden en dat de resultaten van hun opvolgers meestal niet veel beter zijn (Photonews).

Daarom zet ik soms bewust een stapje achteruit, al is dat eigenlijk wel frustrerend. Ik wil ten slotte ook niet de reputatie krijgen een goede trainer voor alleen tweede klasse te zijn.

Jan Peeters vraagt je een rapport voor de verbetering van ons voetbal. Wat zet je er in?

Harm van Veldhoven: "Ik zou er op de eerste plaats op aandringen om een budget vrij te maken voor de ontwikkeling van een gestructureerd beleid. Dat is een sportieve zaak, maar ook een commerciële. Ten slotte ben je afhankelijk van het geld waar je over kunt beschikken. Maar ik denk dat je met een viertal mensen aan de basis een heel goed plan kunt uitwerken.

Het probleem binnen de bond is nu vaak dat men te bekrompen is om bepaalde dingen toe te geven. Niemand is perfect. Daarom moet je ook open staan om bepaalde ideeën naar voor te brengen en als je daar voor open staat, moet je er ook voor zorgen dat er een bepaalde organisatie is om die ideeën uit te werken".

Waarmee concreet beginnen?

Harm van Veldhoven: "Zorgen voor een beter imago. De laatste drie, vier jaar is het voetbal op niet al te positieve manier naar voor gekomen. De invoering van de licentie heeft tot doel een gezond financieel beheer te garanderen, maar de manier waarop het allemaal in de publiciteit komt is alles behal-

ve gezond. De fankaart is nog een dergelijk verhaal. Op zo'n manier beschadig je jezelf. Dat kan toch niet. Als je een dergelijk groot en geweldig product als voetbal beheert, is het toch niet teveel gevraagd dat je een professionele groep een beleidsplan laat uitwerken om het voetbal te promoten en voor een goede commerciële begeleiding te zorgen?"

Bij elke samenkomst hoor ik steeds weer dezelfde problemen terugkeren. Is het dan echt zo moeilijk om regelmatig eens met een aantal voetbalfreaks aan tafel te gaan zitten, ideeën naar voor te brengen en er als bond

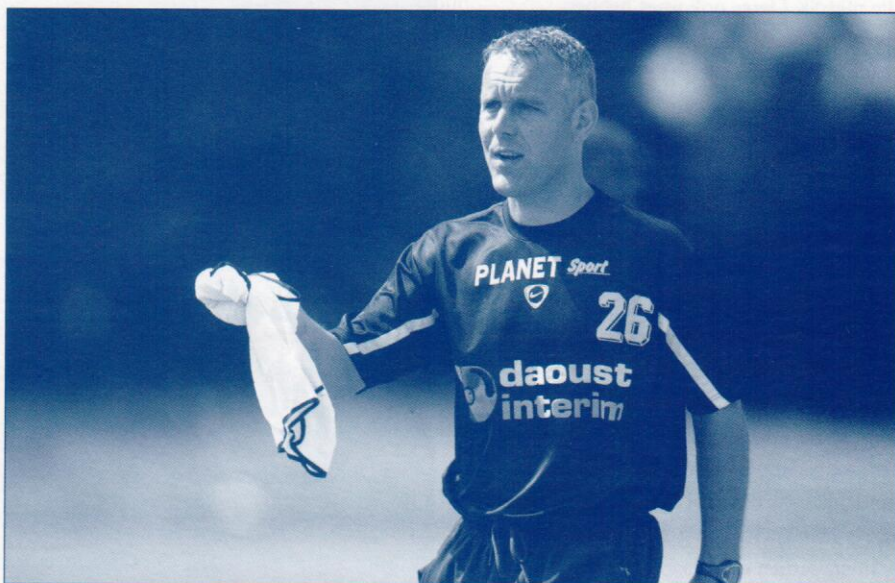
dan voor te zorgen dat er iets mee gedaan wordt? Je hebt bestuursleden, spelers, trainers, commerciële mensen, maar wie bepaalt het product dat je aanbiedt? Er wordt gewoon te weinig vanuit ieders specifieke problemen overlegd. Als je niet de openheid hebt om over de problemen te praten, heb je een probleem.

Afgevaardigden in de voetbalbond zitten er vaak met een bepaald doel. Ze zitten er en daarmee houdt het op. Het eigenbelang van de club telt in plaats van het belang van het voetbal en er wordt geen ruimte gecreëerd om die discussie op gang te brengen.

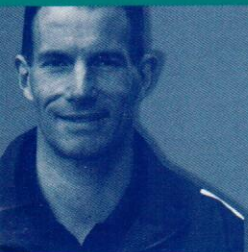
Lierse, de verhalen na Antwerp - Sint-Truiden, de politiek bij de Waalse clubs: allemaal factoren die het voetbal in een negatief daglicht blijven stellen. Als we zo verdergaan zullen we alleen maar zwakker worden en over een paar jaar een competitie hebben die helemaal niets meer voorstelt. Je ziet nu al dat grotere clubs afzien van gewone transfers omdat er geen geld is. Zonder een goed beleidsplan en een gedegen termijnvisie zal dat alleen maar erger worden".

Waarbij er voor trainers alleen nog maar contracten voor onbepaalde duur zullen overblijven?

Harm van Veldhoven: "Daar ben ik in ieder geval niet tegen. Ik heb die afkoopsommen altijd waanzin gevonden. Daarmee creëer je zelf een negatieve situatie vind ik. Bedrijfsmatig is het voor een club ook geen goede zaak. Je werkt voor wat je waard bent en daarvoor word je betaald. Daarna ga je elders verder".



Ik ben in ieder geval niet tegen contracten voor onbepaalde duur. Ik heb die afkoopsommen altijd waanzin gevonden. Daarmee creëer je zelf een negatieve situatie vind ik. Bedrijfsmatig is het voor een club ook geen goede zaak. Je werkt voor wat je waard bent en daarvoor word je betaald. Daarna ga je elders verder (Photonews).



REPORTAGE

“Het lichaam van een sportman, dat is als Formule 1”

Jean-Louis Donnay, Rédacteur *Le Soir*

Standard Luik eindigde in het klassement op zijn beste positie van de afgelopen drie jaar en speelt volgend jaar eindelijk weer Europees voetbal. Dat is uiteraard te danken aan het talent van de ploeg, maar ook aan de bijzonder goede omkadering die de spelers genieten. Nooit eerder in de geschiedenis van de meer dan honderd jaar oude club hebben de Rouches zoveel technisch-sportieve aandacht of medische opvolging gekregen. De fysieke voorbereiding wordt daarbij toevertrouwd aan Guy Namurois, een voormalig atleet van hoog niveau die er vandaag de dag voor zorgt dat deze prachtige maar kwetsbare instrumenten – de lichamen van deze topsporters dus – in optimale conditie blijven en goed onderhouden worden.

Guy Namurois, u bent niet zo erg bekend in de wereld van het voetbal. Kunt u zichzelf even kort voorstellen?

Guy Namurois: “Zeker. Ik woon nu in Luik, maar ben afkomstig uit de streek van Charleroi. 43 jaar geleden werd ik geboren in Wanfercée-Baulet, het dorp van Ferdinand Bracke. Ik ben getrouwd, de trotse papa van een dochter en een zoon en ik woon al 17 jaar in Tilff. In 1982 ben ik afgestudeerd als licentiaat Lichamelijke Opvoeding. Maar gelijktijdig met mijn universitaire opleiding beoefende ik atletiek op hoog niveau, meer bepaald de decatlon. Mijn coach was Georges Salmon, Belgisch recordhouder verspringen en 110 m horden.

Ik werd beschouwd als een van de 3 of 4 beste atleten in die discipline en nam voor de nationale ploeg deel aan de Europese kampioenschappen. Daarnaast heb ik ook basket- en volleybal gespeeld. Ik kreeg interesse voor onderzoek naar biomechanica maar gaf er toch de voorkeur aan om mijn sportieve activiteiten voor te zetten en geen doctoraatsstudie aan te vatten.

In 1990 nam de Tennisfederatie contact met mij op. Tot in 2000 heb ik dan ook gewerkt als physical trainer voor Dominique Monami. In 1993 maakte ik kennis met de voetbalwereld. Van FC Liégeois kreeg ik de vraag om loop- en spiertrainingstechnieken aan te leren aan de min 16-jarigen. In die tijd een echte revolutie!

De zomer erop kwam het voorstel om Cvijan Milosevic te begeleiden, die op dat moment net een revalidatie achter de rug had na een moeilijke



Nooit eerder in de geschiedenis van de meer dan honderd jaar oude club hebben de Rouches zoveel technisch-sportieve aandacht of medische opvolging gekregen. De fysieke voorbereiding wordt daarbij toevertrouwd aan Guy Namurois, hier rechts op de foto (Photonews).

operatie aan de kruisbanden van de knie. Ik heb me ontfermd over zijn “revalidatie”, een noodzakelijke stap tussen de kinesithérapie en de terugkeer naar het voetbalveld.

Ik had meteen door dat de Joegoslaaf niet kon lopen en zelfs niet gewoon touwtje kon springen. Maar na een paar weken kon ik hem terugsturen naar zijn stomverbaasde ploeg en trainers, die me wisten te vertellen dat ze Cvijan niet meer herkenden. Volgens hen was hij een compleet ander mens geworden.

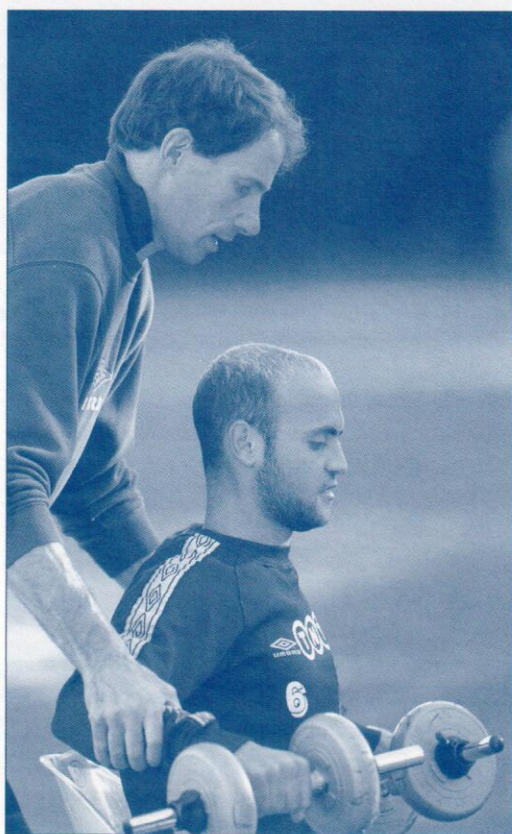
Zo raakte ik telkens een stapje hoger op de ladder en ging ik werken voor Eric Gerets en de “eerste” elftal

In 1990 nam de Tennisfederatie contact met mij op. Tot in 2000 heb ik dan ook gewerkt als physical trainer voor Dominique Monami. Als een soort pitbull in een porseleinen omhulsel won ze op een dag van Venus Williams. Dominique leverde grootse prestaties af met een fysiek die zich daar helemaal niet toe leende (Photonews).



van Club Luik. Tweemaal per week hield ik me bezig met de juniors die toen nog werden getraind door een zekere Dominique D'Onofrio. Vervolgens verdween Luik zowat van de voetbalkaart. In de tussentijd opende ik een fitnesscentrum in Tilff en begeleidde ik nog twee judoka's, Flagothier en Deliège.

Ik was ondertussen zelfstandige en kon dus mijn diensten aanbieden aan wie ik maar wilde: de Franstalige tennisvereniging van Bergen, tafeltennisser Philippe Saive, wielrenner Marc Streel, Tilleur, Union Namur, de basketclub Pepinster, opnieuw het Luik van Luigi Pieroni en, nu twee jaar geleden, Standard. Al twee jaar lang slorpt dat nu het grootste deel van mijn tijd op".



Guy Namurois staat in voor de revalidatie van spelers die herstellen van blessures en leidt de collectieve physical-trainingssessies van het eerste elftal en de beloften. Op deze foto is hij tijdens de winterstaga in Algavre aan het werk met Mohammed El Yamani (Photonews).

Wat voor werk doet u precies bij Standard?

Guy Namurois: "Ik sta in voor de revalidatie van spelers die herstellen van blessures en ik leid de collectieve physical-trainingssessies van de teams van eerste klasse en de beloften. De directie wilde dat ik integraal deel zou uitmaken van de technische staf maar uiteraard is het uitgesloten dat ik me zou inlaten met het werk dat aan de trainer toekomt.

Onrechtstreeks ben ik ook de interface tussen de coach en de medische commissie die werd opgericht dankzij de hulppost van het CHU en de dienst lichamelijke opvoeding van de Luikse Universiteit, waar ik nog uitstekende contacten heb. Ik heb het geluk gehad om vroeger als assistent te kunnen werken voor dokter Falise en daarna dokter Crielaard, het diensthoofd van het CHU die uiterst bedreven was in sportgeneeskunde".

Emile Mpenza heeft u al heel wat hoofdbrekens bezorgd. Is hij een bijzonder geval?

Guy Namurois: "Ik moet toegeven dat ik bijna niets over die jongen wist, behalve dat hij vaak met blessures sukkelde. Doordat ik heel veel met hem in contact kwam, besepte ik dat zijn geval heel erg leek op dat van Monami. Als een soort pitbull in een porseleinen omhulsel won ze op een dag van Venus Williams. Dominique leverde grootse prestaties af met een fysiek die zich daar helemaal niet toe leende. Emile kampte met hetzelfde probleem.

Na zijn terugkeer bij Standard hebben we volledige fysieke balansen opgemaakt om hem gepersonaliseerde werkschema's en een degelijke medisch-sportieve opvolging te kunnen aanbieden. Emile is een sprinter en dus een explosief atleet met duidelijk minder uithouding dan iemand die kilometers over het veld kan draven. We moesten dus zijn troeven bewaren, verbeteren en tegelijk zijn zwakke punten reduceren.



Net als broer Mbo buigt Emile voorover om te sprinten. Om spierletsel te voorkomen, hebben we hem rekoefeningen voorgesteld en oefeningen voor de bekkenspieren. Tot slot had Mpenza ook een probleem van onevenwicht ter hoogte van de dij. De ischio werkte niet in harmonie met de quadriceps, vooral aan de linkerkant.

In Duitsland had hij daardoor grote problemen gehad en was hij zelfs geopereerd, zonder veel resultaat. Dankzij het individuele programma dat hij bij ons kreeg, zal hij weer tiptop in orde zijn voor zijn

terugkeer naar de Bundesliga. Maar men moet niet denken dat Emile een alleenstaand geval is.

Elke sporter op hoog niveau is te vergelijken met een Formule 1-wagen: er zit een krachtige motor in, maar ophanging en carrosserie zijn niet onfeilbaar. Hij moet dan ook een "verpakking" meekrijgen waardoor zijn motor het na vijf ronden niet begeeft. Voetballen is tenslotte een contactsport.

Een sporter is van nature stevig, "robuust" en solide maar staat onvermijdelijk bloot aan blessures. Het

Bij spelers zoals Emile Mpenza, rassprinters en dus een explosieve atleten met duidelijk minder uithouding dan iemand die kilometers over het veld kan draven, moeten we de troeven bewaren, verbeteren en tegelijk de zwakke punten reduceren (Photonews).



Elke sporter op hoog niveau is te vergelijken met een Formule 1-wagen: er zit een krachtige motor in, maar ophanging en carrosserie zijn niet onfeilbaar. Hij moet dan ook een "verpakking" meekrijgen waardoor zijn motor het na vijf ronden niet begeeft. Voetballen is tenslotte een contactsport (Photonews).

Mijn vroegere trainer zei het al: "Een trainer, dat is bovenal een arendsoog". Een trainer moet eerst zijn speler analyseren en hem dan pas een inspanning laten doen. Als hij dan ook nog een fysieke trainer aan zijn zijde heeft, levert dat alleen maar meer voordeel op.

risico daarvan kan in aanzienlijke mate worden beperkt door de onevenwichten in de spieren zoveel mogelijk uit te vlakken".

Er is maar zelden een beroep gedaan op de verpleegpost van Standard. Waarom?

Guy Namurois: "Dat is de verdienste van een heel team dat in perfect overleg samenwerkt met het CHU van Luik en dokter Jean-Louis Croisier. Zijn diensten onderzoeken van naderbij het gestel van elk van onze voetballers. Alvorens er tot een transfer wordt besloten, gaat de kandidaat-speler onder de scanner. En ook voor elk seizoen ondergaat de hele groep een uitgebreide reeks tests waarmee ik terdege rekening mee houd voor de aanpassing van mijn fysieke training, gestoeld op snelheid, kracht en uithouding. Eigenlijk wordt hier niets aan het toeval overgelaten.

Wanneer een training om 10 uur begint, zijn wij al om 8.30 uur in het stadion. De coach houdt bij de uitwerking van zijn technische dagprogramma rekening met elk geval apart. Door ons werk op die manier te plannen, voorkomen we zoveel mogelijk dat we een speler gaan "breken". Ook al maken we weldoordacht gebruik van de meest geavanceerde toestellen om onze jongens in topconditie te brengen, toch kunnen ze niet tippen aan het observatievermogen van de mens.

Mijn vroegere trainer zei het al: "een trainer, dat is bovenal een arendsoog". Een trainer moet eerst zijn speler analyseren en hem dan pas een inspanning laten doen. Als hij dan ook nog een fysieke trainer aan zijn zijde heeft, levert dat alleen maar meer voordeel op.

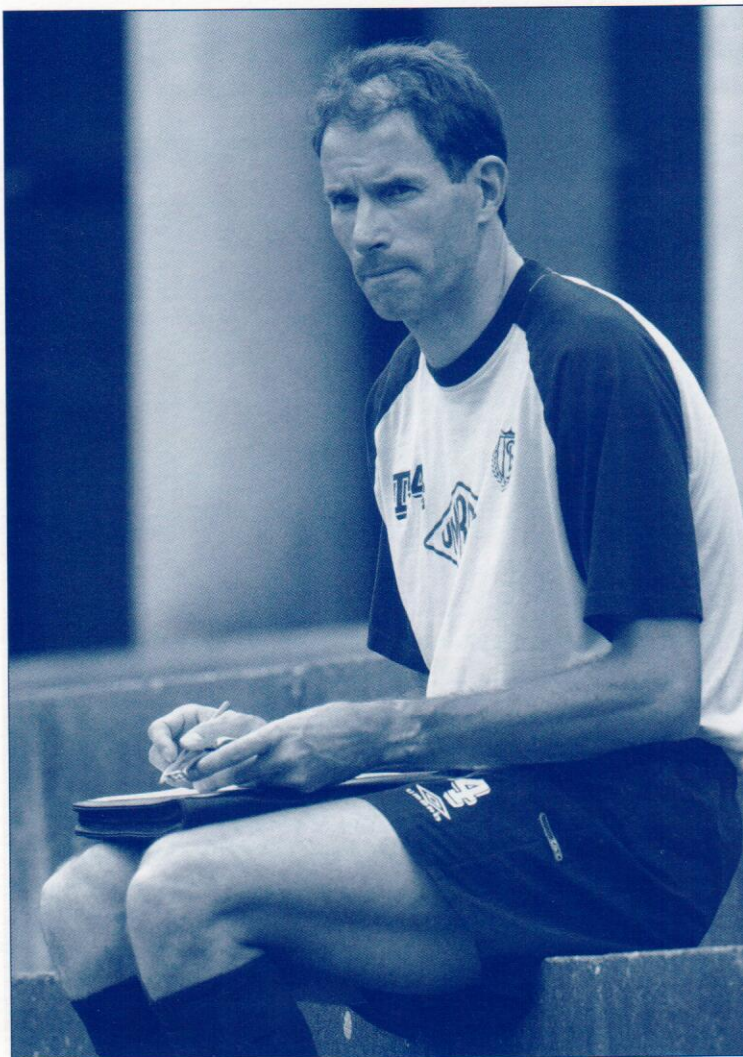
In Italië moet je daarvoor een voetbaldiploma hebben. Volgens mij is dat echter niet noodzakelijk. Ik heb veel geleerd in de atletiekwereld. Ik moet een voetballer niet leren om met de bal te goochelen of te dribbelen maar wel om goed te leren lopen, springen, versnellen, zijn inspanningen te doseren, enz. Het kan toch geen toeval zijn dat Noah, nog voor hij zo bekend werd, aan het examen voor trainer van de Franse polsstokspringers heeft deelgenomen?"

Wat voor blessures kunnen het makkelijkst en vaakst voorkomen worden door een goede omkadering?

Guy Namurois: "Zonder te willen opscheppen: allemaal! Tendinitis, verrekking, spierspasmen, scheuringen... ze ontstaan allemaal uit onevenwicht in de spieren. Een absoluut nulrisico bestaat natuurlijk niet. In de bergen doet zich ook wel eens een lawine voor. Maar het risico kan wel danig worden beperkt. Een speler die zijn onevenwichten niet probeert te corrigeren, loopt 15 % kans dat hij een, soms zware,

Ik moet een voetballer niet leren om met de bal te goochelen of te dribbelen maar wel om goed te leren lopen, springen, versnellen, zijn inspanningen te doseren, enz.

Tendinitis, verrekking, spierspasmen, scheuringen... ze ontstaan allemaal uit onevenwicht in de spieren. Letsels veroorzaakt door een contact zijn natuurlijk niet te vermijden bij een voetballer. Maar je zult zien dat ze zich vaak pas naar het einde van de partij voordoen, omdat het organisme dan vermoeid raakt en de reflexen verzwakt zijn.



Voetballers moeten hun loopstijl verbeteren, hun explosiviteit maar ook, steeds vaker, hun kracht. Mettertijd is een voetballer een allround atleet geworden (Photonews).

blesure oploopt. Dat percentage kan worden herleid tot 3 % als men op de juiste manier dat gebrekkige evenwicht aanpakt.

Letsels veroorzaakt door een contact zijn natuurlijk niet te vermijden bij een voetballer. Maar je zult zien dat ze zich vaak pas naar het einde van de partij voordoen, omdat het organisme dan vermoeid raakt en de reflexen verzwakt zijn”.

Kan men een specifiek programma uitwerken voor elke voetballer?

Guy Namurois: “Dat zou natuurlijk ideaal zijn, maar voor een dergelijk beleid is een buitengewone investering nodig in mensen en het zou dus ook erg duur worden”.

In welke mate houdt de hoofdtrainer rekening met uw werk en uw opmerkingen?

Guy Namurois: “Wij werken in overleg met de coach, zijn assistent en de trainer van de doelmannen. Maar de fysieke toestand van de speler gaat uiteindelijk enkel de medische staf aan en daarvan maak ik geen deel uit.

Ik neem dus geen beslissingen over het feit of een speler al dan niet fit is om de zondag erop te spelen. Dat is uitsluitend de taak van het medische team”!

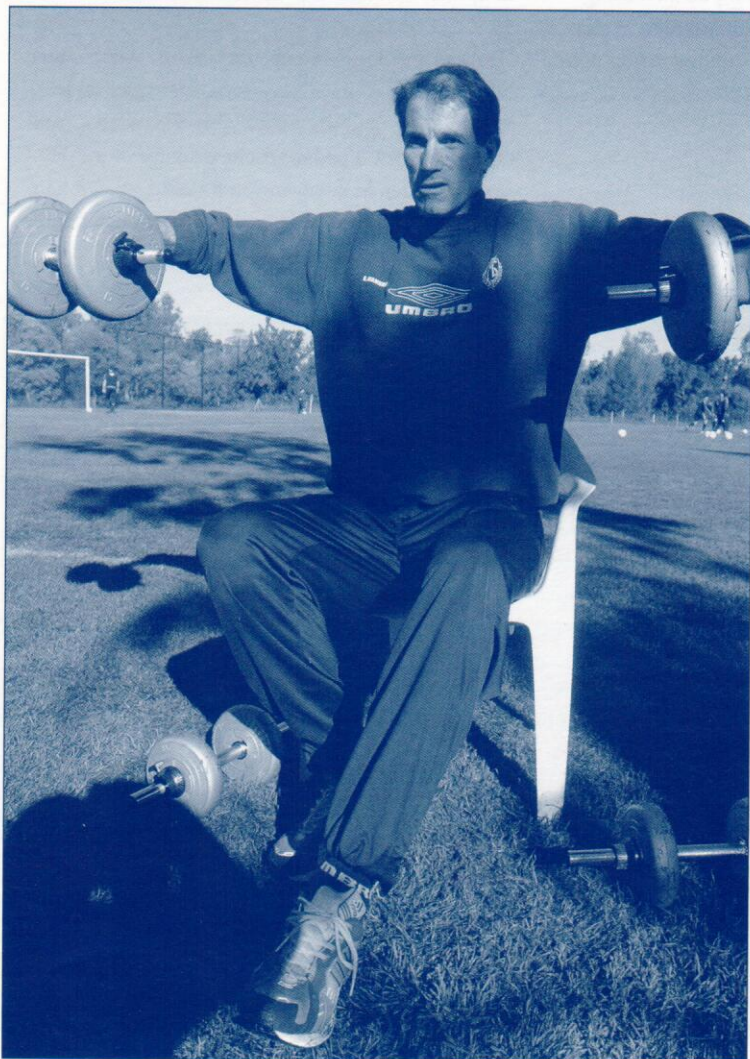
In welke zin verschilt de lichaamsbouw en de voorbereiding van een voetballer van die van een andere sporter?

Guy Namurois: “Ze leunen sterk aan bij die van een tennisser die ook snelle sprints moet maken en constant van richting moet veranderen. Het werk dat ik dan weer in Pepinster met de basketters heb gedaan, verschilt totaal van dat bij Standard. Een basketter moet steeds zijn spieren blijven ontwikkelen door voortdurende powertraining.

Voetballers moeten hun loopstijl verbeteren, hun explosiviteit maar ook, steeds vaker, hun kracht. Mettertijd is een voetballer een allround atleet geworden”.

Zal er in de toekomst “à la carte” worden getraind, meer in functie van het eigen lichaam dan van de ploeg?

Guy Namurois: “Dat doet men nu al in Italië. Niet noodzakelijk een goed voorbeeld, trouwens. Daar is het “werken of doodvallen”. Het aantal blessures is onbelangrijk, zolang het doel maar wordt bereikt. Maar de Italiaanse clubs kunnen het zich wel veroorloven om elk seizoen 10 man kapot te spelen. In België moet elke trainer werken met een uiterst beperkte kern. Standard heeft dit jaar met een ploeg van 24 spelers gedraaid, waaronder 3 doelmannen. In alle bescheidenheid: mijn werk is dus echt wel iets waard”!



In België moet elke trainer werken met een uiterst beperkte kern. Standard heeft dit jaar met een ploeg van 24 spelers gedraaid, waaronder 3 doelmannen. In alle bescheidenheid: mijn werk is dus echt wel iets waard (Photonews).



8 Pedagogische Principes voor de jeugdopleider

Joost Desender, Jean-Marie Decat, Futurofoot West-Vlaanderen

2004 werd door de Europese Parlement uitgeroepen tot het Europese Jaar van opvoeding door sport. Sport is een belangrijk economisch en sociaal fenomeen in de Europese Unie geworden. De Europese Gemeenschap heeft de belangrijke maatschappelijke en educatieve rol van sport meermaals erkend. In een aan het Verdrag van Amsterdam gehechte verklaring bijvoorbeeld wordt gesteld dat sport een rol vervult bij het smeden van de identiteit van de volkeren.

De Europese Raad van Nice van december 2000 heeft "de sociale functies van de sport in Europa, waarmee rekening gehouden moet worden bij de uitvoering van gemeenschappelijk beleid" onderstreept. In dat perspectief zal het Europese Jaar van opvoeding door sport vooral om de educatieve en sociale functies van sport draaien.

De Olympische Spelen en de Paralympics in Athene in 2004, maar ook de Europese voetbalkampioenschappen in Portugal, zullen leiden tot meer aan-

dacht voor sport in de media en meer bewustmaking van het publiek, en zullen dus gelegenheid bieden om de sportieve waarden te bevorderen.

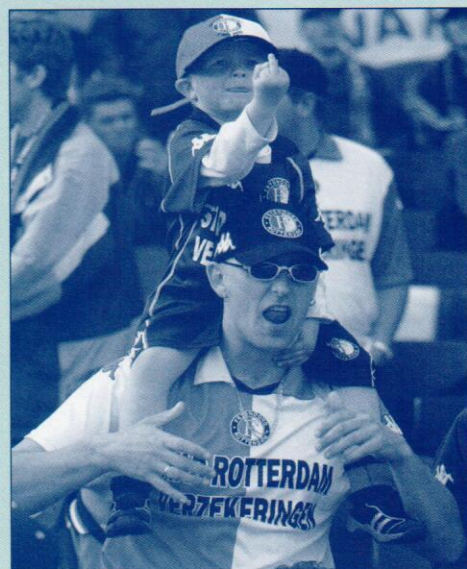
Omgaan met kinderen op een correcte wijze is zeer belangrijk. Daarom stelden Joost Desender en Jean-Marie Decat van Futurofoot West-Vlaanderen een charter op met 8 pedagogische principes voor de jeugdopleider, in de vorm van 8 stellingen. Dit kan ook in uw club een (voorbeeld) zijn van een handleiding voor de jeugdtrainers.

1. Ontwikkelen van sociale en opvoedkundige vaardigheden als fundament voor het verbeteren van de algemene en specifieke voetbalvaardigheden.

- Voetbal als middel, opvoeding als doel.....
- Respect hebben voor scheidsrechter, medespelers, ouders, tegenstrevers, supporters, tegenspelers
- Betrek de ouders in het totaalgebeuren (participatie).
- Maak duidelijke afspraken (coaching, ploegopstelling) en bespreek de opvoedkundige waarden in het voetbal. Een goede communicatie vermijdt veel problemen.

Voorbeeld: ouders mogen en moeten supporteren, maar de trainer is "COACH".
De eerste training is er één voor de ouders.

- Wees EERLIJK en CONSEQUENT. Kinderen zijn hier extra gevoelig voor.



Zorg ervoor dat je als begeleider er voor zorgt dat kinderen respect hebben voor scheidsrechter, medespelers, ouders, tegenstrevers, supporters en tegenspelers (Photonews).

2. Als volwassenen het goede voorbeeld niet geven, wat mogen we dan verwachten van onze kinderen?

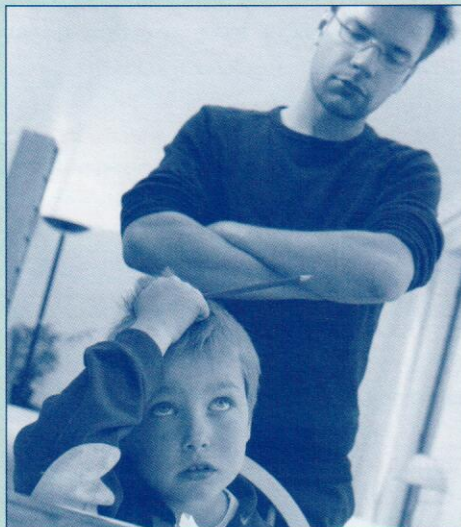
- Vermijd het ROEPEN en TIEREN naar de scheidsrechter, tegenstander, collega-trainer. Kinderen nemen deze houding SNEL over.
- Geef het voorbeeld: een verzorgd taalgebruik, aandacht voor hygiëne, een sportman ROOKT niet, geen ALCOHOL, drugs....
- Beleefdheid, hand geven, met twee woorden spreken,.....
- Orde, tucht, discipline... fundamenteën als attitudevorming



Geef als trainer of begeleider steeds het voorbeeld: een verzorgd taalgebruik, aandacht voor hygiëne, een sportman ROOKT niet, geen ALCOHOL, drugs....(Photonews).

3. Er zijn GEEN belangrijke wedstrijden of trainingen, er zijn ALLEEN belangrijke kinderen. (Dr. Garritt KBVB).

- Gekwetste en/of zieke speler horen NIET te spelen.
- "NIET TRAINEN" kan soms de BESTE training zijn.
- Studies primeren. Een training omwille van studies overslaan kan GEEN SANCTIE tot gevolg hebben.
- Kinderen zijn geen 'handelwaar'; zoals niet tevreden geld terug. Clubs die 'spelers' halen in het tussenseizoen bij andere clubs moeten een meerwaarde geven aan de ploeg en moeten ook effectief kunnen een heel jaar spelen. Dit betekent een grondige scouting vooraf. Bij twijfel... laat de kinderen in de club van herkomst.



Studies primeren. Een training omwille van studies overslaan kan GEEN SANCTIE tot gevolg hebben (Photonews).

4. Laat kinderen voetbal "SPELEN." Vaardigheden aanleren op een speelse en doelgerichte manier in overeenstemming met het niveau en de beleevingswereld v/h kind.

- Een oefening, organisatievorm die niet lukt of vlot, is NIET de schuld van de spelers, maar veelal een FOUTE keuze van de opleider (trainer).
- Kinderen zijn geen Minivolwassenen.



Vaardigheden op een speelse en doelgerichte manier aanbrengen is heel belangrijk voor kinderen.

5. Elk lid van het team is even belangrijk, krijgt evenveel aandacht en mag evenveel spelen.

- Laat kinderen nooit een volle wedstrijd op de bank zitten.
- Ook de minder goede speler(s) starten graag eens de wedstrijd.
- Houd rekening met de biologische leeftijd van de kinderen. Groot en sterk mag niet het enige criterium zijn om spelers te evalueren.
- Sociale rol van de clubs is niet ONBELANGRIJK.
- Anticipeer op mogelijk **PEST-gedrag** bij kinderen.

6. Creëer een positieve sfeer. Straal als trainer of begeleider positivisme en enthousiasme uit. De wederzijdse voldoening en het leerrendement zal groter zijn.

- Geen enkele speler wordt beter met **NEGATIEVE** kritiek alleen.
- Een schouderklopje kan wonderen doen.
- Kinderen mogen en moeten fouten maken. Het zijn de beste leermomenten.

7. **"FUN"** in het voetbal, is de basis van een gerichte **"FORMATION"**.

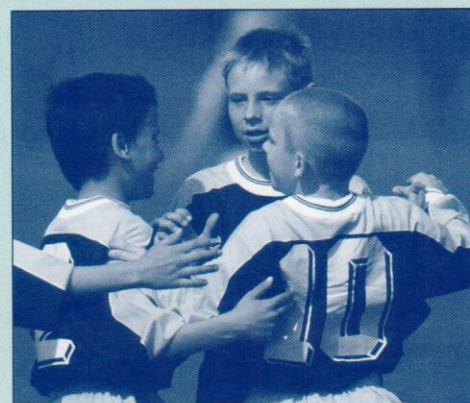
- Zonder FUN geen FORMATION.
- Kinderen komen naar het voetbal omdat ze het **LEUK** vinden.
- Na de training moet het kind al verlangen naar de volgende training.
- Zonder FUN: een vlugge en grotere **DROP-OUT**. (zap-cultuur : kinderen opteren zeer vlug voor andere hobby of sport).



Zonder FUN geen FORMATION.

8. Winnen is "belangrijk" maar **NOOIT** ten koste van één van de vorige 7 pedagogische principes.

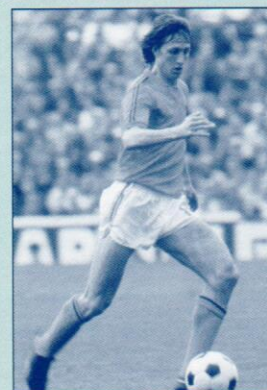
- Leren winnen, maar kunnen verliezen.
- **CHAMPIONITIS** is een erge ziekte in het vormingsproces.
- Waarom de tegenpartij bij de pluimpjes en duivels niet toelaten met één speler meer te spelen indien het doelpuntenverschil meer dan drie is? Uitslagen van 10-0 of meer, daarvan heeft niemand iets geleerd en de FUN is enkel voor de winnende ploeg!



CHAMPIONITIS is een erge ziekte in het vormingsproces.

Tot slot enkele quotes van Johan Cruyff (die we lezen in de Voetbaltrainer) die tot nadenken aanzetten.

- Niet op de **SPELER**, maar op de **BAL** moet er druk zijn.
- **PRESTATIE** is een leuk woord, maar het gaat eerst om het voetbal, om het spel.
- **Creativiteit** en **discipline** hoeven elkaar niet te bijten.
- Spelers moeten niet bang zijn om een **FOUT** te maken.
- Het is belangrijk om trainers te vinden die de **vreugde** en de **liefde** voor het **voetbalspel** weten over te brengen.





De jeugdvoetballer beter begeleiden! Ghent Youth Soccer Project

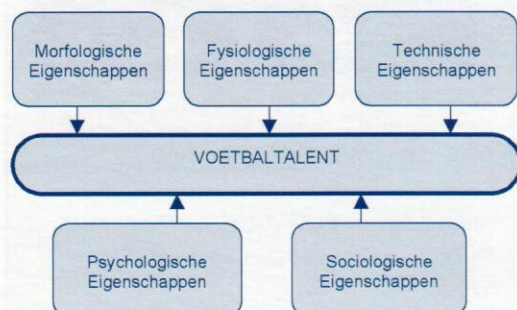
Guido Steens, Directeur Steunpunt Sport, Beweging en Gezondheid

Het aantal voetbalboeken – hagiografieën niet meegerekend – is omgekeerd evenredig met de populariteit van de voetbalsport. Stap een willekeurige boekenwinkel binnen en het sowieso bescheiden sportrek ligt vol met golf-, triatlon- en andere snookerboeken. Prof. Renaat Philippaerts van de Universiteit Gent heeft zijn nek uitgestoken om op basis van recent onderzoek een leesbaar en praktisch opleidingsboek bijeen te schrijven.

'De jeugdvoetballer beter begeleiden! Betekent dit dat de opleiding van onze voetbaljeugd op dit moment te wensen overlaait?'

Prof. Renaat Philippaerts: "We kozen wel degelijk bewust voor deze titel omdat dit handboek de neerslag is van een vijf jaar lopend wetenschappelijk onderzoek naar talentidentificatie bij jonge voetballers. En in wetenschapsomgevingen is het adagium niet voor niets 'meten is weten'. In het voetbal en dan het jeugdvoetbal in het bijzonder bestonden er geen normen die specifiek genoeg waren om de kwaliteiten en gebreken van jonge voetballers op een objectieve manier vast te leggen. Het is pas als je deze kwaliteiten in kaart kan brengen dat je op een adequate manier een trainingsmodel, aangepast aan de groei en maturatie, voor hen kan vastleggen".

Tabel 1: Begeleidingsmodel voor prestatiebepalende eigenschappen



Morfologische eigenschappen

- Lengte
- Gewicht
- Huidplooiën
- Breedtemetingen
- Omtrekmetingen
- Skeletale maturiteit
- Secundaire geslachtskenmerken

Fysiologische eigenschappen

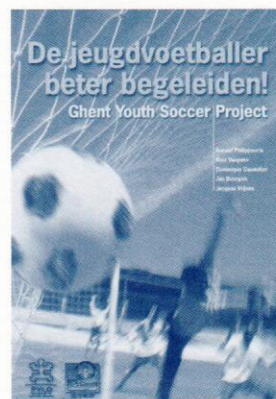
- EUROFIT-testbatterij
- Aërobe eigenschap
 - Inspanningstest loopband
- Anaërobe eigenschap en power
 - Shuttle tempo
 - Van de Walle test
- Snelheid (en wendbaarheid)
 - 30 m sprint
 - 5x10 m Shuttle sprint
- Kracht
 - VTJ, CMJ
 - Isokinetische en isometrische kracht (BIODEX)

Technische eigenschappen

- Dribbeltest
- Gericht trappen
- Nauwkeurigheids lobpas
- Jongleren
- Competitieniveau:
 - nationaal, provinciaal, gewestelijk
- Spelpositie

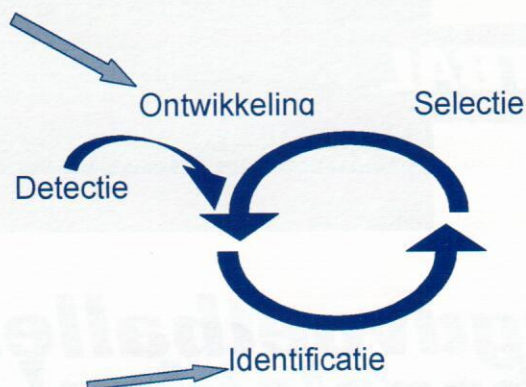
'Hoe zijn jullie dan tewerk gegaan?'

Prof. Renaat Philippaerts: "Prof. Jacques Vrijens heeft de verdienste gehad om in 1996 dit project op te starten, waarbij ikzelf in 2000 bij het emeritaat van Prof. Vrijens zijn taak overnam. Ons onderzoeksteam volgde in totaal 665 spelers op waarvan sommige meerdere jaren na elkaar werden onderzocht. Wij gingen na wat hun lichamelijke eigenschappen (o.a. lengte, gewicht, vetpercentage) waren, hun algemene fitheid (kracht, snelheid, lenigheid, uithouding) en voetbalspecifieke conditie (o.a. explosieve kracht en sprintsnelheid) en hun voetbaltechnische bagage (o.a. dribbelen, trappen, jongleren, etc.).



In het boek wordt de ontwikkeling van een optimaal begeleidings- en trainingsmodel voor jonge sportbeoefenaars beschreven.

Tabel 2: Talentidentificatie



Op basis van die metingen konden we profielschalen opstellen voor elke leeftijdscategorie van -12 tot -16. Deze profielkaarten kunnen nu de uitgangsbasis zijn voor zowel talentdetectie als de evaluatie en remediëring in het trainingsproces. Graag hierbij toch de kanttekening dat we de tactische component niet onderzochten en de psychologische component heel beperkt in de laatste twee onderzoeksjaren. Maar ook deze eigenschappen gaan we in de nabije toekomst verder onderzoeken. Onderzoek naar de tactische component bij jeugdvoetballers (kijkgedrag en het nemen van beslissingen) is momenteel het onderwerp van het doctoraatsonderzoek van Roel Vaeyens”.

‘Kan de gemiddelde jeugdtrainer met dit boek aan de slag?’

Prof. Renaat Philippaerts: “Uiteraard, anders hadden we ons doel voorbij geschoten. Het boek geeft eerst en vooral uitleg bij de verschillende componenten (kracht, uithouding, snelheid e.a.): definities, hoe meten en hoe trainen. Bovendien werd voor elke onderzochte parameter een analyse gedaan om aan te tonen of er al dan niet verschillen zijn tussen spelertjes van nationaal, provinciaal en gewestelijk niveau.

Vervolgens geven we per leeftijdscategorie de profielschalen van deze componenten en dan geven we uitgebreid aan hoe deze componenten kunnen getraind worden. Meer zelfs, de laatste hoofdstukken geven aan de hand van uitgewerkte trainingen aan hoe drills en fysieke conditie getraind kunnen worden in een voetbalspecifiek tactisch concept.

Zo geven we bijvoorbeeld met concrete oefenstof aan hoe zowel extensieve en intensieve uithouding, extensieve en intensieve interval als snelheid en kracht kan getraind worden binnen één welomlijnd tactisch item. Dit werd uitgeschreven voor ‘aanspelen van de flankspeler en flankvoorzet’ als voor ‘diep inspelen op een diepe spits en aansluiten. Het is dus ook de bedoeling de jeugdtrainer te laten inzien dat een welbepaald thema kan gebruikt worden in eender welke soort conditietraining. Het is aan de trainers nu om nieuwe thema’s uit te werken volgens de door ons beschreven principes”.

Het is dus ook de bedoeling de jeugdtrainer te laten inzien dat een welbepaald thema kan gebruikt worden in eender welke soort conditietraining. Het is aan de trainers nu om nieuwe thema’s uit te werken volgens de door ons beschreven principes”.

In het boek zijn er 10 verschillende hoofdstukken waar in de meeste hoofdstukken spelertjes van nationaal, provinciaal en gewestelijk niveau ten opzichte van elkaar vergeleken worden. Het laatste hoofdstuk omvat de 12 uitgewerkte trainingen volgens de twee tactische thema’s: “diep inspelen op een diepe spits en aansluiten”, en “aanspelen van de flankspelers en flankvoorzet” en dit voor extensieve en intensieve duur, extensieve en intensieve interval, snelheid en kracht”.

Thematische rode draad doorheen de trainingen voor:

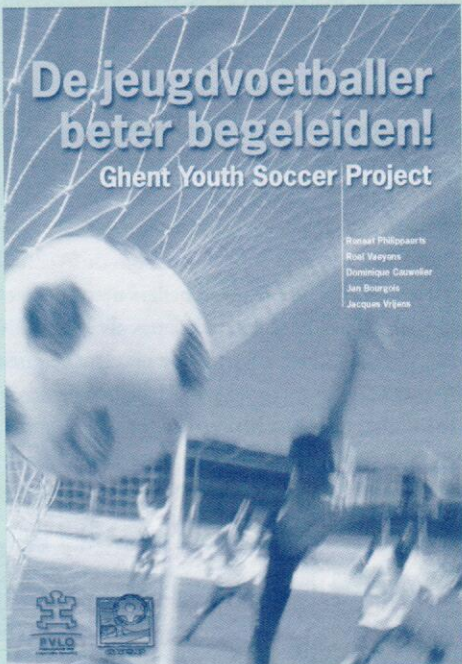
- Extensieve duur
- Intensieve duur
- Extensieve interval
- Intensieve interval
- Snelheid
- Kracht

En dit voor de thema’s:

1. Diep inspelen op een diepe spits en aansluiten
2. Aanspelen van de flankspelers en flankvoorzet

De jeugdvoetballer beter begeleiden!

Ghent Youth Soccer Project



Renaat Philippaerts
Roel Vaeyens
Dominique Cauwelier
Jan Bourgois
Jacques Vrijens




De jeugdvoetballer beter begeleiden!
Ghent Youth Soccer Project
Auteurs: Renaat Philippaerts, Roel Vaeyens,
Dominique Cauwelier, Jan Bourgois en Jacques Vrijens
Uitgeverij: Publicatiefonds voor de Lichamelijke Opvoeding (PVLO)
208 blz. DIN A4, Vierkleurendruk
Kostprijs: 42,00 € + 5 € portkosten
Te bestellen: Bond voor Lichamelijke Opvoeding
op de website www.bvlo.be

Thematrainingen

Dominante extensieve interval

Conditioneel doel: a-cyclisch aëroob en anaëroob uithoudingsvermogen verbeteren

Materiaal

Terrein	70 m x 50 m.
Verplaatsbare doelen	2 grote doelen (of 5 m x 2 m) en 1 klein doeltje.
Ballen	10.
Truitjes	7 (1 kleur).
Potjes	Ongeveer 30.

Opwarming

Terreingrootte	Half voetbalveld.
----------------	-------------------

Organisatie

Beginsituatie: 4 spelers aan post A,
2 spelers aan post B,
1 speler aan post C.

1. Speler A passt op speler B en loop schuin voorwaarts;
2. Speler B passt naar speler C (*en loopt naar post C*);
3. Speler C speelt de bal achteruit naar speler A en loopt zich diep op de flank vrij;
4. Speler A speelt speler C diep aan (*en sluit aan bij post B*);
5. Speler C neemt de bal aan, loopt tot aan de doellijn en zet voor;
6. De doelman 'vangt' de flankvoorzet en gooit de bal in een klein doeltje;
7. Speler C die de flankvoorzet heeft getrappt haalt de bal op (*en sluit in rustig tempo aan bij post A aan de andere zijde*).

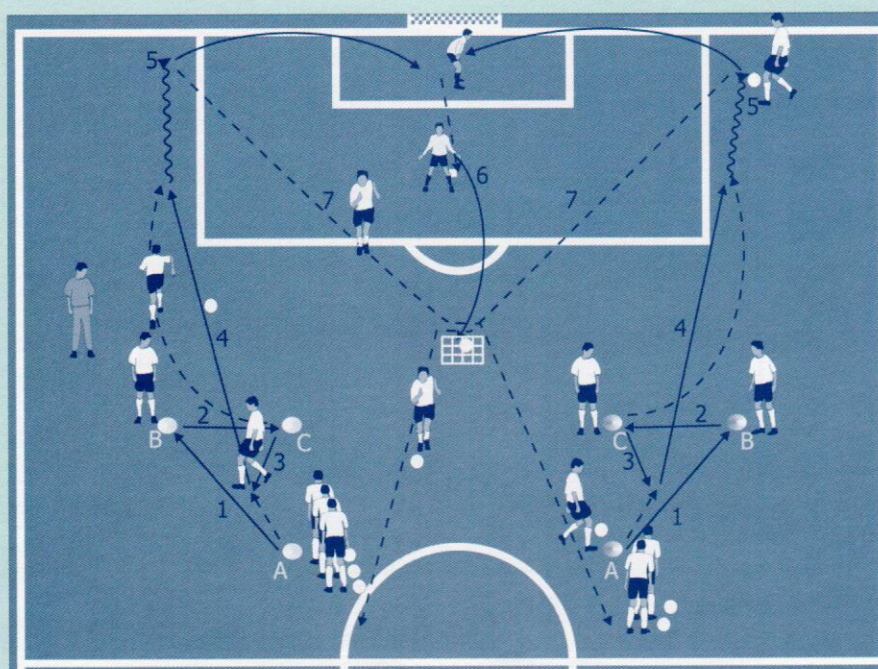
De doelmannen werken om beurten. Na een aantal minuten wisselen ze zodat ze vanop beide flanken werden aangespeeld.

Duur 15 à 20 minuten.

Intensiteit Progressief verhogen tot 80 - 90 % HFmax.

Coaching 1) Tempo tijdens actie!
2) Keeper: concentratie bij de uitworp!

Mogelijke varianten 1) De speler die de voorzet heeft gegeven, voert loopvariaties uit tijdens het terugkeren naar de beginpost.
2) De voorzet over een hindernis (t.h.v. het doelgebied) laten trappen.



Kern

Spelvorm 3 + 1 N / 3 + K.

Terreingrootte Half voetbalveld.

Langs beide zijden is er een zone van ongeveer 20 m x 15 m afgebakend.

Organisatie

De spelvorm start wanneer een neutrale speler begint te lopen. Het loopparcours moet zodanig worden opge-
maakt dat deze speler gedurende (ongeveer) 40 seconden aan een intensiteit van 85 - 95 % HFmax loopt.

Intussen spelen 2 teams in een afgebakende zone (ongeveer 20 m x 15 m) 3 / 3 op balbezit. Van zodra de 'loper' voorbij het rode potje (aan de zijlijn) loopt, mag hij worden aangespeeld door de ploeg in balbezit. De 3 spelers van deze ploeg moeten vervolgens zo snel mogelijk richting doel lopen om de flankvoorzet van de neutrale speler af te werken. De 3 spelers van het verdedigende team moeten dit trachten te verhinderen. In hun loopweg richting doel moeten ze eerst rond het rode potje (in terrein) lopen.

Na de 1e reeks (van 7 herhalingen) wordt de oefening aan de overzijde uitgevoerd zodat de voorzet met links moet worden getrapt.

Duur 30 minuten.

Duur actie 50 seconden.

Herhalingen 7.

Series 2.

Rust 70 seconden tussen de herhalingen.

4 minuten tussen de series.

Iedere speler zal deze oefenvorm dus 14 keer (2 series van 7 herhalingen) uitvoeren: 12 keer als veldspeler en 2 keer als 'loper'. Er wordt in 2 groepen (elk 7 spelers) gewerkt waarbinnen de spelers onderling wisselen. Na elke actie (50 seconden) wisselt de 'loper' met een veldspeler. De 2 groepen starten beurtelings om de minuut op signaal van de trainer.

Intensiteit 85 - 95 % HFmax.

Coaching

1) Loper / neutrale speler:

- Looptempo!
- Goede voorzet na inspanning!

2) Aanvallers:

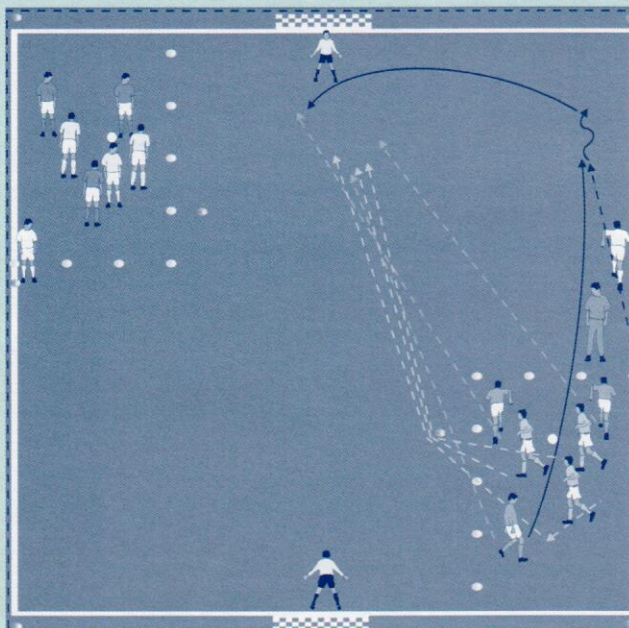
- Loopacties op elkaar afstemmen: 1e paal, rand strafschopgebied en 2e paal!

3) Verdedigers:

- Probeer zo snel mogelijk de bal te veroveren.
- Verhinder dat de aanvallers kunnen scoren.

Mogelijke variant

Plaatsing (dichter / verder van doel) van het rode potje wijzigen.



Oefenvorm: afwerken op doel na flankvoorzet.

Terreingrootte

Half voetbalveld.

Organisatie

Deze technische oefenvorm wordt per 2 spelers uitgevoerd:

- 1) Speler A speelt de bal schuin voorwaarts in op speler B en loopt zich vrij op de flank;
- 2) Speler B neemt de bal aan en loopt met de bal in rustig tempo richting doel;
- 3) Speler B passt naar speler A (op de flank buiten strafschopzone) en loopt naar het strafschopgebied;
- 4) Speler A neemt de bal aan en zet voor naar speler B;
- 5) Speler B werkt af op doel.

Welk koppel scoort het meeste doelpunten?

Nadat iedere speler 4 keer heeft afgewerkt, wordt de oefening langs de andere zijde uitgevoerd (oefenen van beide voeten).

Duur

10 minuten.

Intensiteit

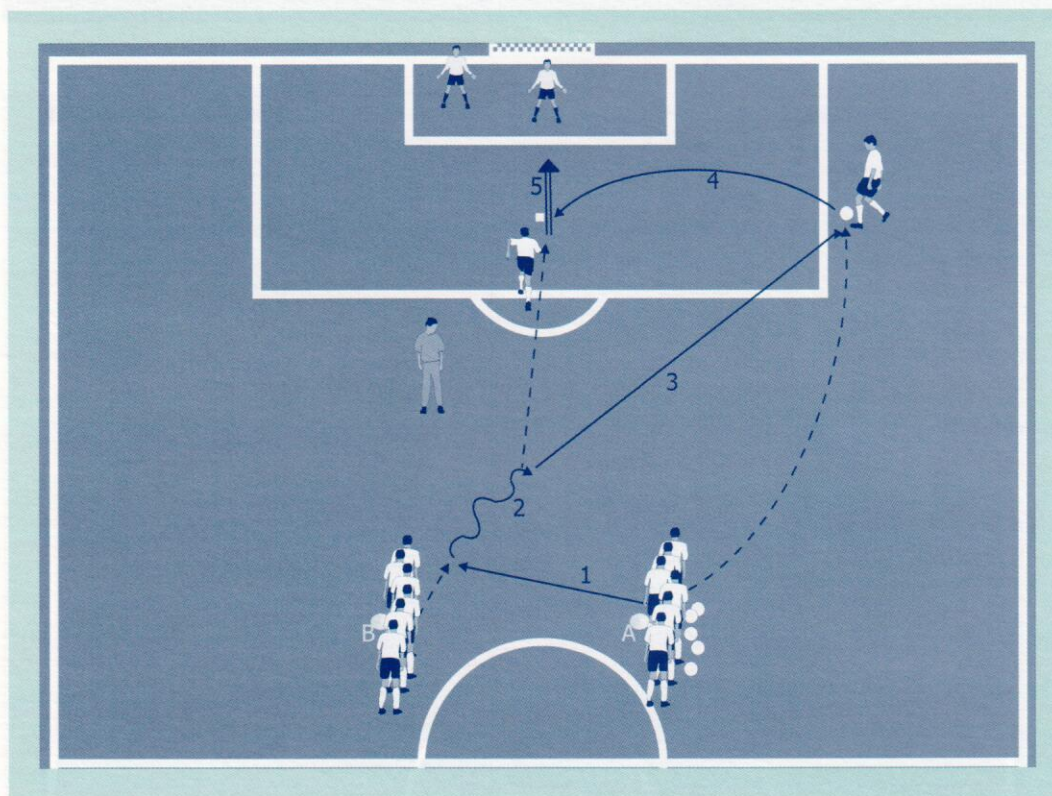
Recuperatieoefening.

Coaching

- 1) Traag tempo: recuperatie!
- 2) 'Time' je voorzet op de inlooppactie van je medespeler!
- 3) Concentratie bij de afwerking!

Mogelijke varianten

- 1) In 1 tijd afwerken.
- 2) Flankspeler: bal aannemen en voorzetten (2 baltoetsen).



Spelvorm K + 6 + 1 / 1 + 6 + K.

Terreingrootte 70 m (half voetbalveld +
16.5 m) x 50 m.

Organisatie

Het terrein verdeeld in 3 zones. De doelen staan op de scheiding tussen midden- en buitenzone met de opening naar buiten gericht. In de middenzone (37 m x 50 m) wordt 6 / 6 gespeeld (vrij spel). In de buitenste zones (16.5 m x 50 m) staan telkens 1 aanvaller en 1 keeper. Elk team moet trachten zijn aanvaller via een lange pass vanuit het middenvak aan te spelen. De aanvaller werkt in maximum 2 baltoetsen af.

De speler uit de middenzone die de diepe spits heeft aangespeeld, wisselt met hem van positie na de actie.

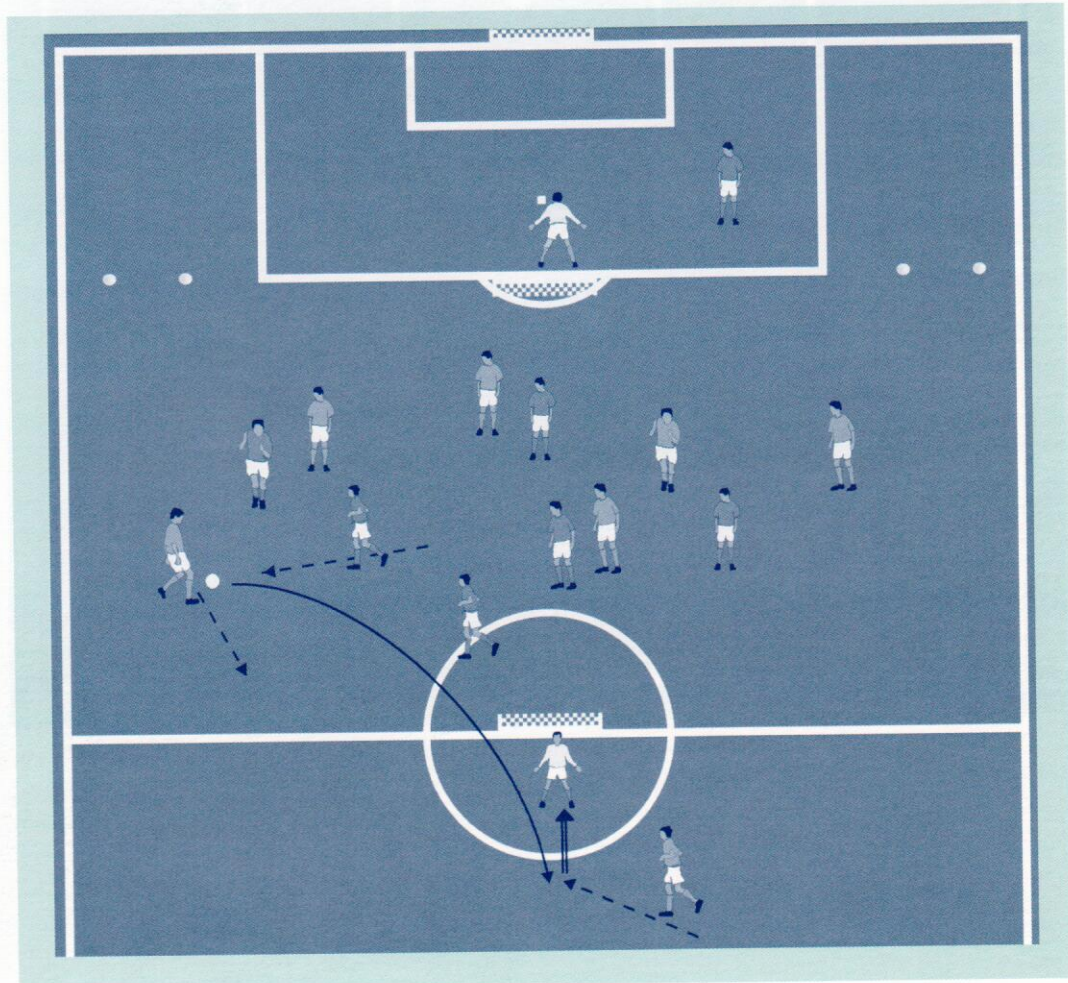
Duur 2 x 8 minuten.

Intensiteit 80 - 90 % HFmax.

Coaching 1) Diepe spits: verplaats je in functie van het spel!
2) Durf de lange pass te trappen!

Mogelijke varianten 1) Van zodra een speler uit het middenvak een voorzet naar de aanvaller trapt, mag van elk team 1 speler bijsluiten; er wordt dan 2 / 1 + K gespeeld in de buitenzone.
2) 7 + 1 / 1 + 7: geen keepers in doel maar verplicht afwerking in 1 tijd.

Cooling down



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

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

In het vorige nummer van Dug-Out hebben we aangetoond dat met de invoering van de -21-jaarregel in nagenoeg alle wedstrijden in 2e nationale en 3e nationale A minstens 2 u-21-spelers worden geselecteerd. Opvallend was enerzijds de grote variatie tussen de teams betreffende de selectie van jongeren. Anderzijds steeg vooral het aantal bankzittende u-21-spelers. Daarom gaan we in dit nummer na of de invoering van de -21-jaarregel effectief bijgedragen heeft tot de toename van de speelgelegenheid van jong volwassen (u-21) voetballers uit 2e en 3e nationale A.

Geen toename van het aantal u-21-spelers

In de periode die we hebben geanalyseerd (seizoenen 1998 - 1999 t/m 2001 - 2002) selecteerden 53 verschillende voetbalploegen 2138 verschillende spelers. In eerste instantie onderzochten we of er na de invoering van de -21-jaarregel een toename was in het percentage u-21-voetballers binnen de totale spelersgroep. Daartoe verdeelden we per seizoen alle spelers met minstens 1 selectie in dat seizoen in 2 leeftijdsgroepen: u-21 en 21+. Deze indeling gebeurde op basis van de leeftijd op 1 januari van het voorgaande seizoen.

Figuur 1 illustreert dat de oudste leeftijdsgroep in de 4 seizoenen veruit de meeste spelers leverde en dit zowel in 2e nationale als 3e nationale A. Na de invoering van de -21-jaarregel stelden we geen significante verschuiving vast in de verhouding tussen het aantal 'jonge' en 'oude' spelers. Enigszins verrassend nam het aantal oudere spelers in 2e klasse over de 4 jaren geleidelijk toe (van 56,5 naar 60,0 %). In 3e klasse echter steeg het aantal u-21-spelers van 38,8 % in seizoen 1 naar 46,9 % in seizoen 4.

Veranderingen in selecties en speelminuten bij u-21-spelers

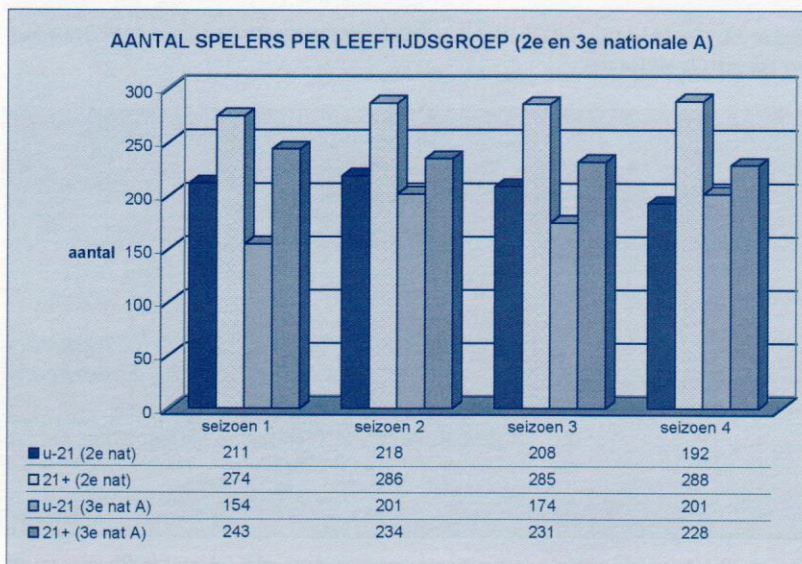
De KBVB voerde de -21-jaarregel in om de jeugd meer speelkansen te bieden. Om de doeltreffendheid van deze regel na te gaan, hebben we het aantal selecties en speelminuten van spelers uit de 2 leeftijdsgroepen met elkaar vergeleken.

Tabel 1 geeft een overzicht van de gemiddelde waarden per individu en per seizoen, met daaronder het interval waarbinnen 70 % van alle waarden ligt.

Opmerkelijk is de vaststelling dat het gemiddelde aantal selecties per u-21-speler in beide afdelingen gedaald is! Vóór de invoering van de -21-jaarregel (seizoen 1) verzamelde een u-21-speler in 2e nationale per seizoen gemiddeld 13,6 selecties; in 3e nationale A was dit gemiddeld 12,9. Ondanks de invoering van de -21-jaarregel daalde dit gemiddelde 3 jaar later (seizoen 4) respectievelijk naar 12,8 en 12,2 selecties.

Voor deze periode constateerden we een overeenkomstige afname in het gemiddelde aantal speelminuten per u-21-speler. Deze daling was hoofdzakelijk zichtbaar in 2e klasse, namelijk van 732,1 naar 620,5 minuten per seizoen. In 3e klasse ging dit van 610,1 naar 600,8 speelminuten.

Heeft de invoering van de -21-jaarregel effectief bijgedragen tot de toename van de speelgelegenheid van jong volwassen voetballers (u-21) uit 2e en 3e nationale A?



Figuur 1. Aantal spelers per leeftijdsgroep (2e en 3e nationale A).

klasse	leeftijdsgroep	seizoen 1 (1998-1999)	seizoen 2 (1999-2000)	seizoen 3 (2000-2001)	seizoen 4 (2001-2002)
sel	2 u-21	13,6 (3,1 - 23,1)	12,5 (2,1 - 22,9)	13,0 (2,1 - 23,9)	12,8 (1,8 - 23,8)
	2 21+	23,1 (13,5 - 32,7)	22,6 (12,1 - 33,1)	22,7 (13,4 - 32,0)	23,1 (13,6 - 32,6)
	3 u-21	12,9 (3,1 - 22,7)	12,1 (2,1 - 22,1)	12,8 (2,6 - 23,0)	12,2 (2,5 - 21,9)
	3 21+	21,4 (12,8 - 30,0)	20,4 (11,7 - 29,1)	21,4 (13,2 - 29,6)	20,8 (12,4 - 29,2)
min	2 u-21	732,2 (0 - 1572,3)	605,7 (0 - 1409,7)	672,4 (0 - 1503,0)	620,5 (0 - 1466,4)
	2 21+	1637,4 (695,2 - 2579,6)	1646,9 (627,7 - 2666,1)	1625,6 (717,0 - 2534,2)	1669,0 (746,0 - 2592,0)
	3 u-21	610,1 (0 - 1352,8)	615,0 (0 - 1415,6)	596,4 (0 - 1346,4)	600,8 (0 - 1367,7)
	3 21+	1559,3 (704,0 - 2414,6)	1495,0 (644,7 - 2345,3)	1593,2 (753,9 - 2432,5)	1545,6 (683,8 - 2407,4)

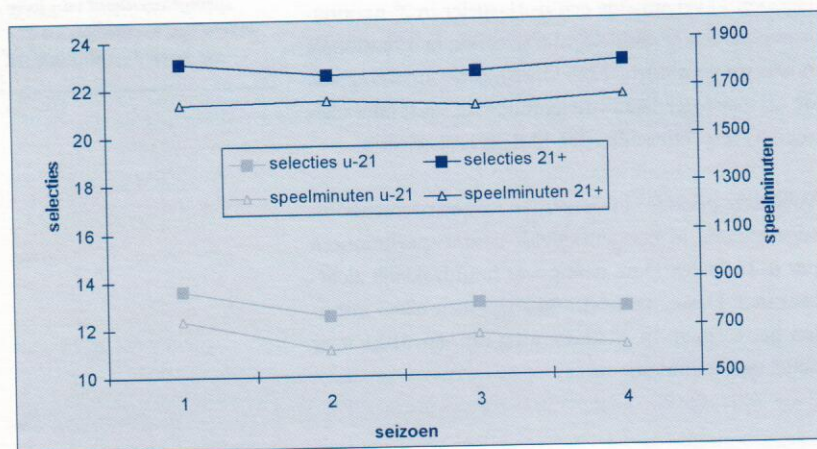
Tabel 1. Gemiddeld aantal (en 70%-interval) selecties (sel) en speelminuten (min) per speler en per seizoen (2e en 3e nationale A)

U-21-voetballers dwingen per seizoen gemiddeld 10 selecties minder af dan oudere spelers; het verschil in de gemiddelde speeltijd bedroeg ongeveer 1000 minuten per seizoen.

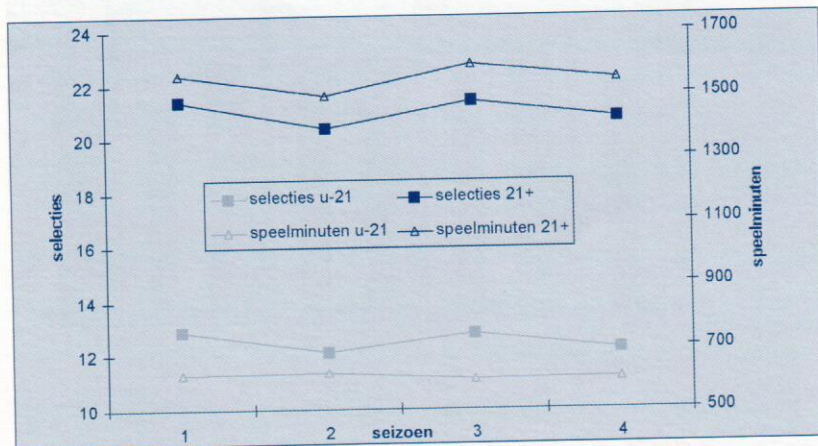
Een meer gedetailleerde analyse van de resultaten onthult de minder positieve opzet en toont aan dat de -21-jaar-regel handig omzeild werd via diverse manoeuvres.

Uit de tabel kunnen we eveneens afleiden dat u-21-voetballers per seizoen gemiddeld 10 selecties minder afdwongen dan de oudere spelers; het verschil in de gemiddelde speeltijd bedroeg ongeveer 1000 minuten per seizoen (zie figuren 2A en 2B).

Het 70 %-interval van alle waarden voor selecties en speelminuten wijst op de variatie in deze onderzoeksvariabelen. Net zoals bij de teamvariabelen vinden we ook bij de individuele variabelen, in het bijzonder het aantal selecties en speelminuten, grote verschillen binnen de jongste leeftijdsgroep.



Figuur 2A. Gemiddeld aantal selecties en speelminuten per speler (volgens leeftijdsgroep) en per seizoen (2e nationale).



Figuur 2B. Gemiddeld aantal selecties en speelminuten per speler (volgens leeftijdsgroep) en per seizoen (3e nationale A).

De -21-jaarregel: een succes?

In het vorige nummer zagen we al dat de clubs in meer dan 96 % van de wedstrijden de regel toepasten. In vergelijking met seizoen 1 (d.i. vóór de invoering van de regel) was ook het gemiddelde aantal geselecteerde en spelende u-21-spelers per wedstrijd toegenomen. De resultaten in figuur 1 bewijzen eveneens dat het aantal spelers in de jongste leeftijdsgroep nagenoeg even groot is als dat in de 21+ groep.

Deze bevindingen zouden de indruk kunnen wekken dat de -21-jaarregel een onverdeeld succes is. Een meer gedetailleerde analyse van de resultaten onthult echter de minder positieve opzet en toont aan dat de -21-jaarregel handig omzeild werd via diverse manoeuvres.

Op seizoensbasis werd 36 % van de u-21-spelers voor 5 of minder wedstrijden geselecteerd, waarbij slechts 48 % van hen in maximaal 5 wedstrijden daadwerkelijk speelde. Deze resultaten bewijzen dat, ondanks de stijgende teamwaarden (zie vorig nummer), jongeren niet consistent werden geselecteerd.

Wanneer ze dan toch geselecteerd werden, kregen ze slechts *sporadisch speelkansen*. De grote variaties in de teamvariabelen (o.a. aantal geselecteerde en spelende u-21-spelers per team) en de individuele variabelen (aantal selecties en speelminuten per speler) weerspiegelen de grote variatie in speelgelegenheid binnen de jongste leeftijdscategorie.

Dit kwam vooral tot uiting in seizoen 2 toen jongeren, die op hun 20^e een aantal selecties verzamelden na hun 21^e verjaardag niet meer geselecteerd werden omdat ze volgens de oorspronkelijke regel niet meer beschouwd werden als u-21-speler na hun 21^e verjaardag.

Om aan de vereisten van de -21-jaarregel te voldoen, selecteerden vele teams de u-21-spelers dus in de 1^e plaats als *bankzitter*. Daarbij valt het grote aantal u-21 *reservedoelmannen* op. Na de invoering van de regel steeg het percentage van geselecteerde u-21 doelmannen met 50 %. Aangezien meer dan 80 % van hen als 2^e doelman fungeerde, speelden deze jongeren in werkelijkheid nooit. De individuele resultaten bevestigen dat jonge voetballers niet konden profiteren van de -21-jaarregel. Integendeel, het aantal selecties en speelminuten per speler daalde zelfs!

De grote verschillen in het gemiddelde aantal selecties en speelminuten tussen spelers uit de jongste en de oudere leeftijdscategorie liggen enerzijds in de lijn van de verwachtingen: spelers ouder dan 21 jaar hebben meer ervaring en maturiteit. Het is dan ook logisch dat zij meer spelen.

Anderzijds zijn deze verschillen wel opmerkelijk groot. Algemeen beschouwd kregen jongeren weinig speelgelegenheid in de geanalyseerde periode.

De huidige resultaten bevestigen dus eerdere bevindingen dat jongeren weinig kansen krijgen om hun opwachting te maken in het 1^e elftal. Daarnaast merkten we dat vooral in 2^e klasse de buitenlandse u-21-spelers een klein maar alarmerend percentage innamen, waardoor ze de opmars van Belgisch talent hypothekeren. Recent hebben eersteklassers deze problematiek aangekaart en het aantal buitenlanders per team in vraag gesteld.

Weinig speelgelegenheid voor jongeren: mogelijke verklaringen

Onderzoek naar de oorzaken van de schaarse speelkansen voor jongeren is noodzakelijk. Het zou bijvoorbeeld kunnen dat de meest getalenteerde jongeren al getransfereerd zijn naar hogere afdelingen en daar in het eerste elftal spelen. Jaarlijks worden echter niet meer dan 10 u-21-voetballers getransfereerd naar een Belgische of buitenlandse eersteklasser. Bovendien worden ook deze spelers niet regelmatig geselecteerd voor het 1^e elftal. De redenen zijn bijgevolg elders te zoeken.

Een mogelijke verklaring ligt in de begeleiding van jeugdspelers. Veel ploegen uit deze studie bleken onvoldoende bekwaam om eigen jeugdvoetballers op te leiden die naar 1^e elftal kunnen doorstromen.

Om aan het selectie criterium van 2 u-21-spelers te voldoen, transfereerden vele clubs u-21-spelers uit hogere afdelingen, bijvoorbeeld van 1^e naar 3^e of 4^e nationale. Deze transferstrategie is in contradictie met de intentie van de -21-jaarregel, namelijk jonge spelers op een hoger niveau meer speelkansen geven.

Een 2^e hypothese voor de weinige speelkansen van jongeren kan gezocht worden in het gegeven dat teams terughoudend zijn tegenover het selecteren van jongeren. Ook in 2^e en 3^e nationale bepalen de prestaties en de positie in het klassement de inkomsten van voetbalploegen zoals sponsorgeld, ticketverkoop. Daarom is men geneigd die spelers te selecteren die op korte termijn het best renderen ondanks de mogelijke langetermijnvoordelen van het selecteren van jonge spelers.

Bij keuze tussen een jonge en een oudere speler, zullen teams vaak opteren voor de laatste omwille van zijn ervaring. Hierin schuilt echter een contradictie aangezien het spelen van (competitie)wedstrijden voor jon-



Na de invoering van de regel steeg het percentage van geselecteerde u-21 doelmannen met 50 %. Aangezien meer dan 80 % van hen als 2e doelman fungeerde, speelden deze jongeren in werkelijkheid nooit. De individuele resultaten bevestigen dat jonge voetballers niet konden profiteren van de -21-jaarregel. Integendeel, het aantal selecties en speelminuten per speler daalde zelfs! Silvio Proto kreeg wel de kans in eerste klasse, met goede resultaten (Photonews).

geren de enige mogelijkheid is om hun voetbalvaardigheden te ontwikkelen en ervaring op te doen. Dit gebeurt met vallen en opstaan en gaat gepaard met 'jeugdzonden' die het wedstrijdresultaat kunnen beïnvloeden, waardoor teams de voorkeur geven aan de 'zekerheid' van oudere spelers.

Conclusies

Voetbalfederaties en voetbalclubs spelen een belangrijke rol bij de ontwikkeling van voetbaltalent. De overgang van de jeugdcategorieën naar het eerste elftal vormt een cruciaal tijdstip in dit vervolmakingsproces. Het is immers in deze overgangperiode dat de voetbalwereld heel wat jong talent verliest. Deze onderzoeksresultaten bevestigen de moeilijkheden die jong volwassen voetballers ervaren nadat ze de jeugdreeksen hebben doorlopen.

Deze problematiek leeft wel degelijk binnen de Belgische voetbalclubs. In het verleden werden al een aantal voorstellen en initiatieven geformuleerd om jong volwassen voetballers te begeleiden in de over-

Een mogelijke verklaring voor deze ongelijke verdeling in selecties en speelminuten bij u-21-spelers ligt in het rotatiesysteem dat vele clubs hanteerden om in orde te zijn met de -21-jaarregel. Dit rotatiesysteem houdt in dat trainers vaak verschillende u-21-voetballers als bankzitter selecteerden waardoor de speelkansen over een groter aantal jonge spelers werden verdeeld.

De huidige resultaten bevestigen dus eerdere bevindingen dat jongeren weinig kansen krijgen om hun opwachting te maken in het 1e elftal.



Het opleggen van regels blijkt duidelijk niet altijd de meest effectieve methode om dergelijke problemen aan te pakken. Er is nood aan een mentaliteitsverandering, zodat getalenteerde jongeren hun prestaties op topniveau kunnen brengen in een stimulerende omgeving. We zijn dan ook van oordeel dat de voetbalteams, de competities en de nationale ploeg pas optimaal kunnen renderen indien meer geïnvesteerd wordt in kwalitatieve talentidentificatie en begeleidingsprogramma's én indien jonge lokale talenten meer speelkansen krijgen (Photonews).

Om aan het selectiecriterium van 2 u-21-spelers te voldoen, transfereerden vele clubs u-21-spelers uit hogere afdelingen, bijvoorbeeld van 1e naar 3e of 4e nationale. Deze transferstrategie is in contradictie met de intentie van de -21-jaarregel, namelijk jonge spelers op een hoger niveau meer speelkansen geven.

De voornaamste bevindingen van het onderzoek

Teams uit 2^e nationale en 3^e nationale A hebben zich geschikt naar de -21-jaarregel. De doelstelling werd niet bereikt omdat veel clubs de nieuwe selectieregel immers konden omzeilen via een aantal 'achterpoortjes' in de voetbalwet: u-21-spelers werden op de bank geplaatst en wisselden elkaar onderling af via een rotatiesysteem. Een bijkomend gevolg was een lichte daling in het aantal selecties en speelminuten voor de jongeren.

gang van de leeftijdsgebonden jeugdreksen naar een 'open leeftijd' competitie, bijvoorbeeld door de reserveteams van 1^e nationale clubs op te nemen in de competitie van 3^e nationale en de 'Caje-cup'.

Met het invoeren van de -21-jaarregel wou ook de KBVB de jeugd een duwtje in de rug geven. De clubs hebben een eerste stap in de goede richting gezet. Desondanks tonen deze resultaten aan dat de -21-jaarregel grotendeels zijn doel heeft gemist. Daarom moeten we waakzaam blijven bij de invoering van een regel. We moeten de gevolgen en de effectiviteit ervan opvolgen en indien nodig bijsturen.

Het opleggen van regels blijkt duidelijk niet altijd de meest effectieve methode om dergelijke problemen aan te pakken. Er is nood aan een mentaliteitsverandering, zodat getalenteerde jongeren hun prestaties op topniveau kunnen brengen in een stimulerende omgeving. We zijn dan ook van oordeel dat de voetbalteams, de competities en de nationale ploeg pas optimaal kunnen renderen indien meer geïnvesteerd wordt in kwalitatieve talentidentificatie en begeleidingsprogramma's én indien jonge lokale talenten meer speelkansen krijgen.

Om aan de vereisten van de -21-jaarregel te voldoen, selecteerden vele teams de u-21-spelers dus in de 1e plaats als bankzitter. Daarbij valt het grote aantal u-21 reservedoelmannen op. Na de invoering van de regel steeg het percentage van geselecteerde u-21 doelmannen met 50 %. Aangezien meer dan 80 % van hen als 2e doelman fungeerde, speelden deze jongeren in werkelijkheid nooit.



B.F.C.



B.F.C.

De leden van BFC werden op vrijdag 21 mei hartelijk onthaald te Tilburg op het 2e Nederlandse Trainerscongres. Voor een kleine 1500 trainers, waaronder meer dan 100 Belgische trainers, waren er demonstraties van Martin Jol, Raymond Verheyen, Foppe de Haan, een zeer opgemerkte training van Co Adriaanse, die later ook nog de 1e winnaar van de Rinus Michels Award werd. Tot slot was er de training van Ricardo Moniz, met de jeugd van PSV, speciaal gebaseerd op techniektraining.



Voor de talrijk aanwezige BFC-leden was deze dag een verrijking, gaf nieuwe ideeën en vooral vele nieuwe contacten. Uiteraard staat BFC niet stil en plant al een volgend bezoek aan een topclub of topevenement, bijscholingen en clinics. Wil je up-to-date blijven, ga dan snel een kijkje nemen op de nieuwe website:
www.bfc-coaches.be

Vergeet je aansluiting bij de Belgische vakvereniging voor het jaar 2004 - 2005 niet in orde te brengen. Stort daarom nog vandaag 80 € op het rekeningnummer 068-2313452-29. Vergeet het seizoen, je naam, voornaam niet te vermelden bij de overschrijving.

Meer informatie ?

Aarzel dan niet om ons te contacteren, wij geven graag antwoord op al uw vragen.

President:	Norbert Schouterden	gsm 0478 / 26.19.43	norbert.schouterden@skynet.be
Vice-président :	André Berwaert	gsm 0477 / 42.91.39	a.berwaert@skynet.be
Secrétaris :	Jean-Pierre Hayen	gsm 0475 / 43.08.52	hayenjp@hotmail.com
Secrétaire :	Gino Ludovico	gsm 0495 / 44.60.80	ginoludovico@hotmail.com
Schatbewaarder :	Léon Kaes	gsm 0498 / 80.60.18	leon.kaes@planetinternet.be
Trésorier :	Jean Nicolay	gsm 0498 / 82.67.67	nicolay@skynet.be

Maatschappelijke zetel : Houba de Strooperlaan, 145 , 1020 Brussel
Siège social : 145 Avenue Houba de Strooper , 1020 Bruxelles
Stamnummer KVBV 8500
Dexia 068-2313452-29





JEUGDVOETBAL

Franky Vercauteren, het wassende koren

Jean-Louis Donnay, redacteur *Le Soir*

Sinds enkele maanden waait er een frisse wind door het Belgische voetbal in het algemeen en Anderlecht in het bijzonder. Anthuenis onderwierp De Rode Duivels aan een verjongingskuur en haalde jong talent in huis met Deschacht, Kompany en Vanden Borre. We mogen ook Junior niet vergeten, die brutaal gestuit werd in zijn opmars door een lelijke blessure. RSCA geeft zo een nieuwe generatie talent, waaronder Traoré, Mc Donald, Deman en Lovre, Calincov, Martens en Guerck, de ruimte.

Achter deze vernieuwingen staat één man, die altijd al gedreven was om het beste uit jong voetbaltalent te halen. In zijn gloriëtijd kreeg Franky Vercauteren de bijnaam "de kleine prins van het Astridpark". Dit jaar is hij kandidaat voor een proflicentie. Hij geeft de geheimen prijs van de wat duistere, maar beslissende rol die hij achter de coulissen speelt in de Brusselse club.

Frankrijk houdt zich al veel vroeger met de middellange termijn bezig en gaf zijn jeugdspelers de middelen en begeleiding om zich technisch en fysiek te ontwikkelen, zonder dat ze zich het hoofd moesten breken over de zondagse score. Bovendien beschikten de Fransen 10 jaar geleden niet alleen over een beter systeem, maar kregen al jarenlang medische follow-up, voedingsadvies, professionele omkadering en schoolbegeleiding (Photonews).

Franky, waar komt deze passie voor opleiding vandaan?

Franky Vercauteren: "Van in het begin van mijn profcarrière. Al heel jong noteerde ik wat ik van de trainingen op het veld vond, voor welke oefeningen, tactiek en individuele voorbereiding mijn coaches kozen. Maar bij Nantes kreeg het virus me echt te pakken. Daar zag ik hoe jeugdspelers bijna samen met de profs trainden, in dezelfde omgeving.

In vergelijking met Anderlecht was het een verschil van dag en nacht. Bij Sporting waren in mijn tijd alleen kortetermijnresultaten van belang. Frankrijk hield zich al veel vroeger met de middellange termijn

bezig en gaf zijn jeugdspelers de middelen en begeleiding om zich technisch en fysiek te ontwikkelen, zonder dat ze zich het hoofd moesten breken over de zondagse score. Wat dat oplevert, kunnen we vandaag de dag zien: zowel het nationale team als de Franse clubs spelen dit seizoen in de twee Europese finales".

Waar hield je je in het verleden mee bezig, voor je die fantastische honger ging stillen bij Anderlecht?

Franky Vercauteren: "Op mijn zesendertigste, nadat ik me aansloot bij RWDM, assisteerde ik eerst Philippe Saint-Jean in Eigenbrakel. Daarna was ik 3 jaar jeugdcoach in Mechelen, waar Mallants toen nog manager was. Guido's aandacht werd getrokken door enkele interviews waarin ik het belang van een goede opleiding onderstreepte. De directie van KV gaf me zo goed als carte blanche. Met weinig middelen slaagde ik er al snel in om troefkaarten uit te brengen als Chatelle, Caluwe, Aelbrecht, Ribus en Verlinden die bij ons of in Nederland carrière maakten. Anderlecht haalde me toen terug om de coach van de eerste ploeg te assisteren, zoals jullie weten".

Waarom raakten Sporting en de Belgische clubs zo achterop met opleiding? Schudde het arrest Bosman hen wakker?

Franky Vercauteren: "Ze begonnen er in elk geval uit noodzaak aan, omdat ze niet anders konden, en vaak met een slakkengangetje. In de jaren '70 en '80 was het veel makkelijker om overvloedig talent te putten uit het oosten, Scandinavië en Nederland. In die gouden tijd konden zelfs onze meest bescheiden clubs



zich die luxe veroorloven, waardoor ons eigen talent in de kou bleef staan.

Zo liep België in twintig jaar tijd een aanzienlijke achterstand op tegenover Frankrijk, waar jeugdspelers al lang acht keer per week trainten, terwijl wij genoeg namen met vijf sessies. In een seizoen gingen er bij ons zo niet minder dan 360 trainingen van anderhalf à twee uur verloren voor jeugdspelers die eigenlijk aan de poorten van onze 1e klasse aanklopten. De Fransen beschikten niet alleen over een beter systeem, maar kregen al jarenlang medische follow-up, voedingsadvies, professionele omkadering en schoolbegeleiding. Tot begin jaren '90 was daar bij ons absoluut geen sprake van!"

Anderlecht ontdekt momenteel in zijn eerste ploeg een heleboel jeugdspelers van eigen kweek. Is dat toeval?

Franky Vercauteren: "Zeker niet. Sporting was altijd al goed in het opsporen en aantrekken van talent lang vóór andere clubs. Daarna moest dit talent opgeleid worden om de overstap naar het fanionteam aan te kunnen. In het verleden was niemand van hen klaar om zo'n verantwoordelijkheid efficiënt te dragen.

Hoe vaak vroeg Philippe Collin me niet: "Maar Franky, wat mankeert ons dan?" En dan zei ik stevast: "De mentale rijpheid, de fysiek, het rendement, kortom, zowat alles!" Stap voor stap slaagden we erin deze lacunes op te vullen. Maar we moeten nog een hele weg afleggen voor we kunnen aanpakken bij onze Franse burens!"

Waarom stelden er na Baseggio zoveel beloftes teleur: Van de Paar, Karaca, Stoica, Zelenka? Waren ze niet meer te redden?

Franky Vercauteren: "Het ontbrak hen zeker niet aan talent, maar ze beseften niet dat de voetbalwereld rondom hen razendsnel evolueerde. Talent alleen volstaat niet langer om uit te blinken en de tegenstander te temmen. Techniek is slechts een deel van de bagage, samen met een heleboel andere vaardigheden. Kijk maar naar het niveau van de Champions League.

Zelfs Beckham en Zidane kunnen het zich niet meer veroorloven om alleen op hun talent terug te vallen. Zoals iedereen moeten ze rennen, knokken, zich 100 % geven. Deze strijd speelt zich niet op één avond af, maar om de drie dagen op Europees en daarna nationaal niveau. De concurrentie is moordend en het volstaat dus niet langer om een

match op drie of op vijf goed te spelen om je titel te behouden. De trein wacht niet. Alle jongens die je opsomde misten hun trein omdat ze dachten dat ze het konden waarmaken met hun talent alleen.

Het ontbrak hen aan kop-pigheid, die wilskracht diep in de genen. Ook Lozano was geen kracht-patser, maar wel een stijf-kop waardoor hij alle obstakels overwon. Denk maar aan zijn prestaties onder Ivic. Hij vocht voor elke bal, rende over het veld, zocht de vier hoeken van het terrein op en aarzelde niet om klappen op te vangen en diep te gaan.

Ook vandaag zou hij een plaats krijgen in een groot team. Vandaag de dag speelt het team een centrale rol en daardoor presteert Porto momenteel bijvoorbeeld veel beter dan Real dat nochtans een hele rits sterren rijk is".

Velen voelen zich geroepen. Zullen ze allemaal slagen?

Franky Vercauteren: "Nee, dat is een utopie. Jammer genoeg volstaat potentieel niet om te slagen. Geluk en concurrentie spelen een belangrijke rol. Een mooie belofte kan de pech hebben dat hij tot wasdom komt als er al 4 à 5 spelers met een stevige reputatie klaarstaan. Soms moeten de omstandigheden een jeugdspeler gunstig gezind zijn om zijn integratie te versnellen. Zo kon Kompany profiteren van De Boeck's blessure om naar eerste door te stoten.

Ook Vanden Borre kreeg door de slechte conditie van een speler de gelegenheid om zijn vuurdoop te beleven. Toch moesten ze allebei in staat zijn om de kans te grijpen die het lot hen gaf. Dat ze daartoe in staat bleken, was zeker geen toeval. Deze twee kerels hadden echt het potentieel om boven water te komen".

Zorgen ouderen zoals Zetterbeg, De Boeck en Vanderhaeghe niet voor onnodige concurrentie voor jonge spelers?

Franky Vercauteren: "Helemaal niet! Integendeel, hun aanwezigheid is kostbaar. Je

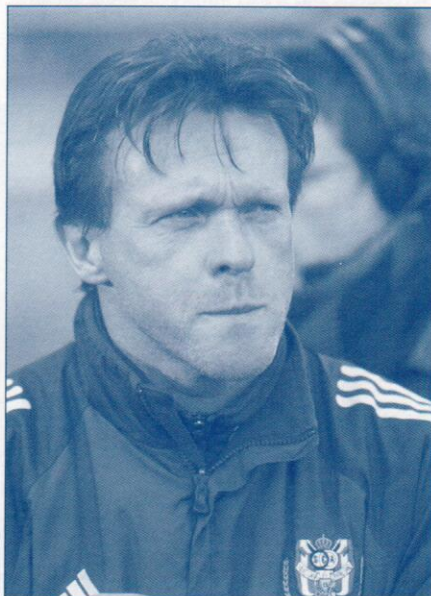
De concurrentie is moordend en het volstaat dus niet langer om een match op drie of op vijf goed te spelen om je titel te behouden. De trein wacht niet (Photonews).



België liep in twintig jaar tijd een aanzienlijke achterstand op tegenover Frankrijk, waar jeugdspelers al lang acht keer per week trainten, terwijl wij genoeg namen met vijf sessies (Photonews).



Talent alleen volstaat niet langer om uit te blinken en de tegenstander te temmen. Techniek is slechts een deel van de bagage, samen met een heleboel andere vaardigheden. Kijk maar naar het niveau van de Champions League (Photonews).





Een volledig team samenstellen met het trainingscentrum van Neerpede is een illusie. We hebben niet alle ingrediënten in huis voor een formatie die voortdurend op hoog niveau kan concurreren. Het geheim van succes is precies dat je deze knapen goed omkadert met leaders (Photonews).

kunt pas slagen als je een gezonde dosering van ervaring en jeugd hebt. Om hun talenten ten volle te ontwikkelen, moet je deze knapen voortdurend adviseren, aanmoedigen, omkaderen, soms zelfs heroriënteren, vooral op de training waar je je titel wint of verliest. Anderzijds kun je alleen maar nederig toegeven dat niemand in staat is om eigenhandig het ideale team te smeden.

Een volledig team samenstellen met het trainingscentrum van Neerpede is een illusie. We hebben niet alle ingrediënten in huis voor een formatie die voortdurend op hoog niveau kan concurreren. Het geheim van suc-

Door spelers een keer per week individueel te trainen zodat ze hun capaciteiten, looptechniek, explosiviteit, snelheid en spierkracht kunnen verbeteren. Dat is niet altijd eenvoudig omdat sommige jongens, zoals Kompany, ook twee keer per week moeten presteren in eerste elftal (Photonews).



ces is precies dat je deze knapen goed omkadert met leaders. Je wordt geen aanvoerder op je achttiende of twintigste, zelfs als je de roeping hebt om dat ooit te worden".

Waarom verdwenen Traoré, McDonald en anderen tijdelijk uit roulatie?

Franky Vercauteren: "Voortdurend meekunnen is geen simpele zaak. Je kunt op twee manieren reageren op tegenslag.

Deschacht koos voor de goede oplossing en ging dubbel zo hard aan het werk na de aanwerving van Zewlakow. Traoré verteerde de komst van Tihinen slecht die nochtans ook te kampen had met gezondheidsproblemen na zijn aankomst. Maar stapje voor stapje komt hij weer in roulatie en dat is prima. Mc Donald leidde niet altijd het leven dat bij zijn statuut van topsporter past.

Ook hij paste zich slecht aan aan concurrentie, hoewel hij zich had doen gelden toen Jestrovic nog op de flank speelde en Dindane geschorst was. Je moet dus enorme offers brengen om je plaatsje onder de zon te behouden. Als je van de roem geproefd hebt, breekt de zwaarste tijd pas aan. Ofwel hou je vol en is het lot je gunstig gezind, ofwel geef je op met het risico dat je definitief in de vergeethoek raakt.

Ik blijf Kompany telkens weer op het hart drukken dat hij bij elke match op zijn beste niveau moet meedraaien. Dat geldt niet alleen voor hem, maar voor elke speler, ook uit de reserveploeg. Bij Anderlecht meer nog dan ergens anders is elke match belangrijk. Door al die "kleine" matches te winnen slaagde

Sporting er dit seizoen in om het kampioenschap te domineren".

Wanneer is een jeugdspeler volgens jou klaar om de grote sprong te wagen?

Franky Vercauteren: "Er is geen regel, geen leeftijd om een selectie door te voeren. Mijn conclusies vloeien voort uit feeling, uit de methodische en nauwgezette observatie van elke speler tijdens de

training. Vaak volstaan twintig minuten om iemand te beoordelen. Ik vergis me zelden.

Competitie is zelfs niet noodzakelijk. Met een goed gevulde kern als de onze kan niemand vals spelen tijdens de training, waar elke speler dagelijks moet vechten om zich te onderscheiden. Toen ik pas begon, stelde ik een professionele B-kern samen die zich beetje bij beetje integreerde in de A-kern. Daarna brachten we alle profs samen in één grote groep zodat jonge spelers zich dagelijks konden meten met ervaren elementen".

Hoe sleutelen jullie bij op individueel en collectief vlak?

Franky Vercauteren: "Door spelers een keer per week individueel te trainen zodat ze hun capaciteiten, looptechniek, explosiviteit, snelheid en spierkracht kunnen verbeteren. Dat is niet altijd eenvoudig omdat sommige jongens, zoals Kompany, ook twee keer per week moeten presteren in eerste.

In tegenstelling tot de anderen mag je er dus niet te vroeg alles uithalen. Toch moet een element als Vincent nog veel leren. Hij moet zijn nonchalance overwinnen, zijn positie-spel verbeteren, aan zijn linkervoet werken en zijn specifieke kwaliteiten bijschaven. Kompany kent zijn gelijke niet als hij uit zijn verdediging opduikt en de gevarenzone naar de tegenstander verschuift. Maar hij moet leren om dat weldoordacht en zo efficiënt mogelijk te doen".

Moeten jonge spelers trainen met oudere spelers?

Franky Vercauteren: Dat zou ideaal zijn, maar soms blijkt het onmogelijk om ze te integreren als de A-ploeg op verschillende fronten strijdt, tegen een tempo van twee matches per week. Van de ouderen kunnen ze echter enorm veel opsteken, zowel op fysiek als mentaal vlak. Vanaf 16 jaar kan volgens het reglement van de KBVB iedereen deel uitmaken van een seniorenploeg, waarin het rijpingsproces in alle opzichten zal versnellen".

Hinken we achterop in vergelijking met onze grote buurlanden, ook Nederland?

Franky Vercauteren: "Wat Frankrijk betreft, moet ik geen tekeningetje maken. Het zal nog lang duren voor we onze achterstand inhalen. In Nederland daarentegen staan de zaken er anders voor. Ajax is zich aan het herpakken, maar toch is het symptomatisch dat Nederlandse clubs graag jeugdspelers komen halen bij ons. Alleen al PSV telt er een twintigtal in zijn rangen"!

Vanaf de scholieren kunnen we, wat fysiek betreft, niet meer optornen tegen de internationale concurrentie. Waarom?

Franky Vercauteren: "Anderlecht kampte in het verleden met dit probleem. Ook bij Sporting kregen goede technische spelertjes voorrang op grote, potige spelers, vaak lomp en onhandig. Vandaag de dag zien we een ommezwaaï. Voetballen op hoog niveau kan niet meer zonder natuurlijke kracht, snelheid en explosiviteit. Alle clubs geven bij de rekrutering nu de voorkeur aan grote, snelle, taaie types die natuurlijk technisch begaafd zijn".

Welke oplossingen schuif je naar voren om het rijpingsproces van jeugdspelers te versnellen?

Franky Vercauteren: "Vanaf het volgende seizoen zullen de 20 beste jeugdspelers van Neerpède getraind worden als profs. Het gaat om een A-kern van beloften met het puik van de -16-, -17- en -19-jarigen die het kampioenschap van de -19-jarigen zullen spelen en in enkele reservematchen uitkomen. De bedoeling is om deze jongeren binnen drie jaar naar de A-kern te halen. In deze elitegroep worden de spelers opgeleid en behandeld als profs, zowel op technisch en tactisch vlak, als op sociaal, medisch, educatief, dieetkundig... vlak. Om geselecteerd te worden moeten spelers aan strenge criteria voldoen. Zo moeten ze in staat zijn om op termijn naar de Champions League te evolueren. We willen dus zo vroeg mogelijk stalen karakters smeden en een talentvol element van 16 kan pas vooruitgaan als het in contact komt met spelers die ouder zijn dan hij. We nemen afstand van het Europese kampioenschap voor de beloften omdat we er niet echt veel aan hadden, behalve dan aan onze confrontaties met de Fransen".

Welke rol schrijf je jezelf toe in het ontwikkelingsproces van een Vandenborre? Als je hem van dichtbij bekijkt, heeft hij niet echt de bouw van een zestienjarige, niet?

Franky Vercauteren: "Dat is inderdaad zo en toch kan niemand de leeftijd op zijn identiteitskaart in twijfel trekken. Maar of hij nu in werkelijkheid 17 of 18 zou zijn, doet er niet toe. Iedereen is het erover eens dat deze jongen al de bouw van een volwassene heeft. Kijk wat een kracht ook Kompany kan ontwikkelen. Deze spelers onderscheiden zich van de Belgen door hun afkomst die hen op eenzelfde leeftijd een biologisch 'pluspunt' geeft. Dat verklaart ook gedeeltelijk de rijkdom van het Franse voetbal: blauw, wit, black."

Komen er bij Anderlecht nog veel wonderspelers na hem?

Franky Vercauteren: "Nee, het grote gevaar dat ons boven het hoofd hangt, is precies dat we Neerpède voor een onuitputtelijk reservoir houden, waar we vanaf nu legio Kompany's en Vandenborres uit kunnen halen. Ondanks de huidige babyboom zie ik momenteel, behalve Legear dan, geen enkele jonge speler die snel tot in eerste kan doorstoten. Ik blijf met beide benen op de grond: nu gaat alles goed, maar we moeten onze inzet verdubbelen om dat zo te houden. Als we met één jeugdspeler per jaar komen, zal dat al uitstekend zijn".

In de kweekschool zijn de spitsen in de minderheid. Waarom?

Franky Vercauteren: "Ik kan dit fenomeen niet verklaren, maar misschien heeft het ermee te maken dat de moderne spits almaar zeldzamer wordt omdat er steeds meer eisen aan hem gesteld worden. Hij moet snel, robuust en werklustig zijn, tegelijkertijd de bal kunnen houden, spelen en combineren, er met kop en schouders bovenuit steken, met beide voeten schieten en het instinct van een goalgetter hebben!

Vroeger kon Sporting probleemloos een nr. 10 opsporen en polijsten. Voor een spits ligt dat moeilijker. We moeten steeds vaker naar Afrika om spelers te vinden die zoals Cissé, Henry en Trezeguet explosiviteit, snelheid en kracht in de genen hebben. Hoe kun je anders verklaren dat zwarten aan de top staan in atletiek en basketbal?"

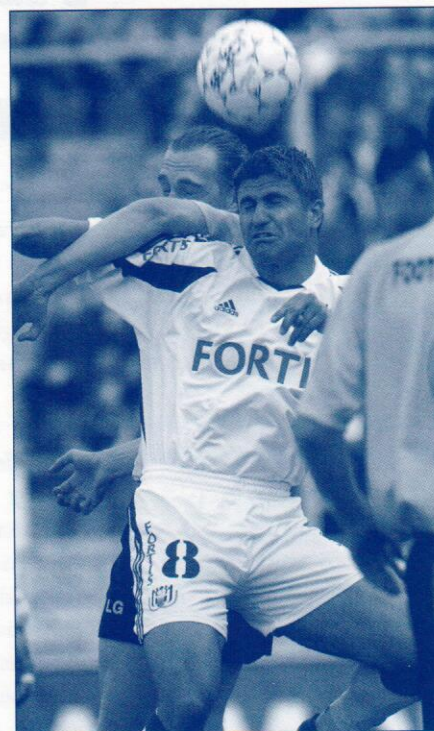
Is het niet verontrustend dat sommige clubs, bij gebrek aan een uniforme Europese wetgeving, in staat zijn om al op zeer jonge leeftijd profcontracten aan te bieden?

Franky Vercauteren: "Precies. Ze stelen onze jeugdspelers steeds vroeger. Dat geldt voor ons, maar ook voor kleine opleidingsclubs die hun werk beloond zien met een vaak povere vergoeding. Ik pleit ook en vooral voor een herziening van het Belgische schoolsysteem zodat jongeren met sportief of artistiek talent in staat zijn hun studies af te stemmen op hun toekomstige beroep.

Jeugdspelers moeten 's ochtends en 's namiddags twee uur kunnen trainen in plaats van een hele dag op de schoolbanken te zitten om dan 's avonds te trainen. Dat kan door het middelbaar onderwijs zoals in Frankrijk te spreiden over zeven jaar in plaats van zes. Wat betekenen twaalf maanden meer of minder op school in een mensenleven?"



Vanaf het volgende seizoen zullen de 20 beste jeugdspelers van Neerpède getraind worden als profs (Photonews).



Een spits moet snel, robuust en werklustig zijn, tegelijkertijd de bal kunnen houden, spelen en combineren, er met kop en schouders bovenuit steken, met beide voeten schieten en het instinct van een goalgetter hebben (Photonews)!



Ik pleit ook en vooral voor een herziening van het Belgische schoolsysteem zodat jongeren met sportief of artistiek talent in staat zijn hun studies af te stemmen op hun toekomstige beroep. Jeugdspelers moeten 's ochtends en 's namiddags twee uur kunnen trainen in plaats van een hele dag op de schoolbanken te zitten om dan 's avonds te trainen. Dat kan door het middelbaar onderwijs zoals in Frankrijk te spreiden over zeven jaar in plaats van zes (Photonews).

Goede scouting en vast spelsysteem brengt Belgische -19 naar de top in Europa

Kristof Geeraerts, hoofdredacteur Dug-Out

Tijdens de tweede voorronde voor het EK 2004 -19 behaalden de jonge Duivels van coach Marc Van Geersom drie overwinningen en konden zich hierdoor plaatsen voor het uiteindelijke EK, dat begin juli 2004 in Zwitserland betwist wordt. Vooral de overwinning op het sterke Servië-Montenegro maakte indruk op vriend en vijand, nadat de jonge Duivels in de eerste ronde al sterker bleken dan hun Italiaanse, Georgische en Estse leeftijdsgenoten. We vroegen aan coach Marc Van Geersom hoe hij dit bravure stukje voor elkaar kreeg.

Vast spelsysteem, verschillende invulling

Door de investering die de KBVB de laatste jaren voor de Belgische jeugdploegen deed kon het team -19 in optimale omstandigheden aan de start van dit toernooi gebracht worden. Noorwegen en Republiek Ierland werden tijdens het internationale jeugdtoernooi te Portugal in mei grondig gescout, waardoor Van Geersom zijn ploeg kon voorbereiden, kon bijsturen en leiden naar de overwinning.

De kwaliteiten en zwakheden van de tegenstrevers werden beschreven en in functie van het eigen spelconcept (1-4-3-3 spelsysteem, met toepassing van de zoneprincipes), werd binnen de Belgische equipe gekeken welke speler voor een bepaalde positie best werd opgesteld. Het bekende spelconcept van de Duivels wordt door deze aanpak niet gewijzigd, enkel de invulling voor een bepaalde positie werd veranderd in functie van de tegenstander.

Marc Van Geersom: "Bij de -19 beschikken we over een zeer complementaire groep en kunnen we in functie van de tegenstander kiezen met welke spelers we zelf zullen spelen. Dit rotatiesysteem zorgt er uiteraard voor dat je steeds met frisse spelers aan de aftrap van een toernooi begint en tijdens deze periode de spelers ook fit houdt. Bovendien zorgt deze aanpak voor verwarring bij de tegenstanders. Wij beschikken op een toernooi over 18 volwaardige spelers waaruit wij kunnen putten, de tegenstander weet nooit op voorhand met welke basisopstelling wij van start zullen gaan en zal zich hierdoor niet makkelijk op ons kunnen instellen."

Een week voor een toernooi maken wij een keuze uit een ruime kern van ongeveer 30 spelers. Op dat moment maken we een analyse van de conditionele toestand van de spelers. De gretigheid en frisheid is makkelijk detecteerbaar tijdens een trainingsswedstrijd. Zo staan enkel fitte spelers aan de aftrap van een toernooi.

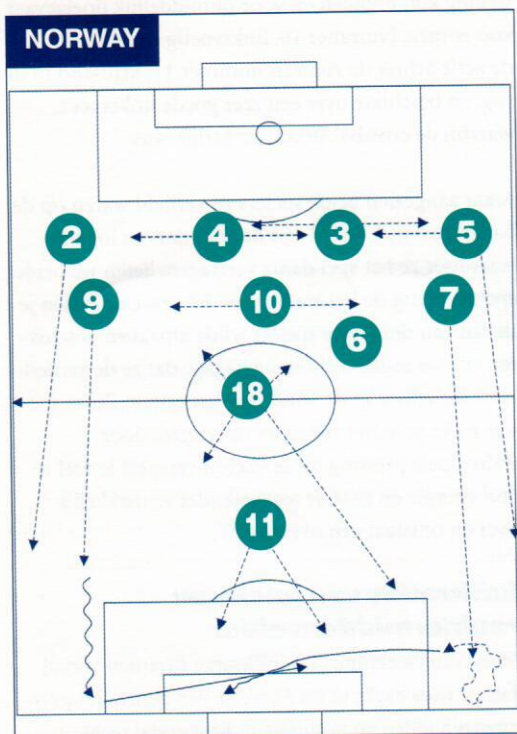
Wij passen het spelsysteem, dat doorheen de jaren grondig aangeleerd is aan de nationale jeugdspelers, nooit aan. Elke speler individueel en de volledige ploeg, iedereen weet wat van hem verwacht wordt. Een voorbeeld: de tegenstander beschikt over een kopbalsterke tegenstander die veel aan de tweede paal opduikt. De keuze van onze back wordt hierdoor mee bepaald. Heb je in je kern keuze tussen een grote en een kleine back, dan kies je uiteraard voor de kopbalsterke grote speler. Een tegenstander centraal in het middenveld met een indrukwekkend loopvermogen zal ook een speler met een groot loopvermogen aan zich gekoppeld krijgen. Maar de jonge Duivels spelen steeds met een vast 1-4-3-3 spelsysteem met toepassing van de zone, enkel de plaatsen worden ingevuld in functie van de tegenstander".

Scouting tegenstanders

Noorwegen: 4-5-1

Marc Van Geersom: "De tegenstanders speelden volledig zoals werd verwacht. Noorwegen speelt met een 4-5-1 die met momenten overgaat in een 4-4-2, waarbij de snelle omschakeling sterk opviel. De diepe spits (11) had vele kwaliteiten en een sterke penetratiekracht naar voren. Sterk met de bal aan de voet, zodat de rest van het team makkelijk kon aansluiten

bij balbezit. Achter de diepe spits speelt de ploeg bijna op een lijn, waarbij de 5^e speler (18) centraal in het midden heel snel aansluit en steeds hoger staat dan de andere middenvelders. De infiltratie bij een snelle aanval kan door hun spelsysteem van 5 middenvelders komen”.



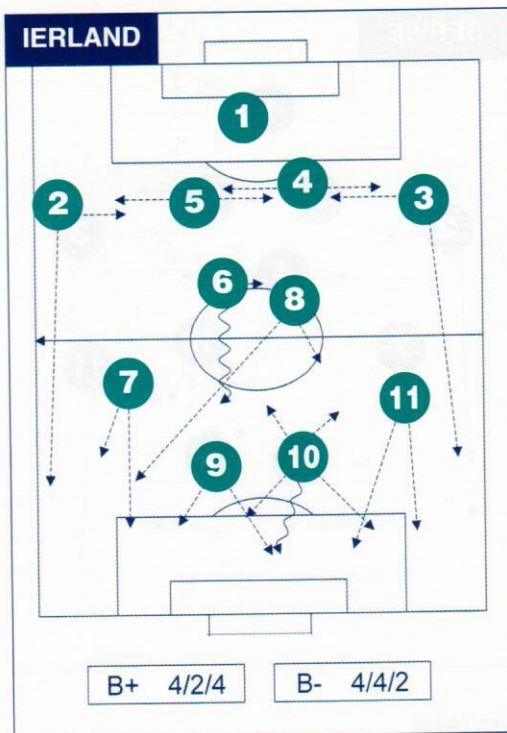
Noorwegen

- ATHLETIC ;
- ORGANISED DEFENCE ;
- GOOD WINGS ;
- LANG BALLS ;
- QUICK RECONVERSION ;
- 4/5/1 ;
- FREE KICKS and CORNERS.

Ierland: 4-4-2

Marc Van Geersom: “De Ieren speelden met een 4-4-2. Veel loopvermogen, maar zeker geen kick and rush voetbal meer zoals we dat vroeger kenden. Uiteraard gaan ze de diepe bal nog hanteren, maar er zit meer opbouwphase in hun spel. Je hoort de spelers en trainers trouwens duidelijk bij balbezit “*keep the ball*” roepen.

In de marge, de fase die aan een goede dieptepass vooraf gaat is meestal een breedtepass. Als je altijd diep speelt en je hebt geen voorafgaande fase waarin de spits zich kan vrijmaken, dan moet je verplicht met kick and rush vormen werken, een harde trap tegen de bal en de spitsen die achter de bal hollen. Maar een weloverwogen en goede dieptepass moet vooraf gegaan worden door het breed spelen. De aanvallers krijgen hierdoor ook de tijd om zich vrij te maken en kunnen in hun loop aangespeeld worden. Dit is het geen de Ieren zeer goed hanteren en wat hen gevaarlijk maakte”.



Ierland

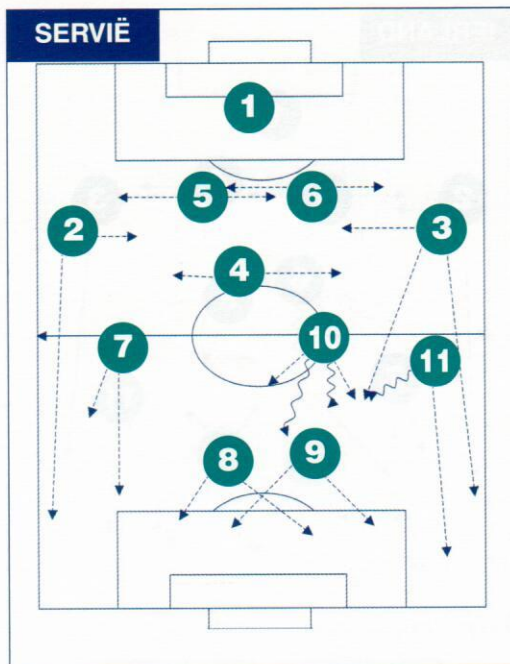
- MENTALITY ;
- Impressive PHYSIQUE, FITNESS ;
- COLLECTIVE SPIRIT ;
- AGGRESSIVE PRESSING into OPPONENT PART ;
- KEEP THE BALL MF.

Servië: 4-4-2

Marc Van Geersom: “Servië, de ploeg met het meeste talent, werd de moeilijkste tegenstander. Elke speler beschikt individueel over een goede tot zeer goede techniek, waarbij de bal werkelijk aan voet plakt. Hun zwakheid was echter dat meerdere spelers individueel dingen trachten te forceren en dat hierdoor het geheel minder sterk overkwam. Bij momenten merkten we duidelijk de zenuwachtigheid van de ploeg, de ploeg moest winnen om door te stoten, waardoor hun collectief volledig verdween. Het was een hele viriele en agressieve ploeg, wat ons een paar nare blessures opleverde”.

Marc Van Geersom: “Op voorhand is het uiteraard steeds een gok hoe de tegenstrever zal spelen. Maar we merken dat de meeste ploegen wel een soort basisopstelling hebben waarvan zij uitgaan. Op basis van deze vaststelling zoeken we naar de sterke en zwakke punten in hun systeem en van de spelers die er ingepast worden. Servië speelde met een viermans-defensie, vrij goed in de zone, met een controlende middenvelder kort voor deze gesloten verdediging, drie aanvallend ingestelde middenvelders en twee diepe spitsen. Eén van deze twee spitsen werd vaak betrokken in de opbouw en vroeg de bal steeds in de voet, waarbij de andere spits meer zorgde voor de diepgang en de pass in de diepte kreeg”.

SERVIE



Spitsen

Marc Van Geersom: Verdedigen op deze spitsen vereist een andere aanpak. Op de diepste spits (8) moet een verdediger bijvoorbeeld meestal ingedraaid staan. De diepe spits eist de bal meestal in de diepte en heeft graag de doorsteekbal. Wij noemden hem het 'Stupar type', met veel scorend vermogen, steeds tweede paal opzoekend om daar met een plotse snijbeweging, afhakend en dan kruisend, voor het doel te kunnen komen. De technische staf tracht vele spelers te vergelijken met bekende spelers, om het visueel beter voor te kunnen stellen.

Nummer 11, graag centraal infiltrerend met zijn rechter voet, heeft bijvoorbeeld de bal. De verdediger die nummer 8 moet neutraliseren moet dan reeds in de looplijn staan naar het doel toe, met het aangezicht naar nummer 11, zodat de bal niet binnendoor gespeeld kan worden. Indien de 8 achterdoor kan, heeft hij onmiddellijke doorgang naar het doel. Door ingedraaid te staan verplicht de verdediger zijn tegenstander af te haken, waardoor de spits zijn belangrijkste wapen verliest. Eenmaal de spits afhaakt wisten we dat hij graag een een-twee opzoekt, maar verloor hij vele wapens omdat de verdedigers zich reeds zo opstelden dat de een-twee beweging moeilijk uit te voeren was.

De andere spits, nummer 9, zeer explosief met een enorm schot, zullen wij anders dekken. Het was een speler die veel afhaakte, waardoor we onze controlerende middenvelder de taak gaven om in die zone te staan waar de spits zou afhaken. Op dat ogenblik kan onze centrumverdediger zijn man laten gaan, zodat hij kan zorgen voor de rugdekking en de controlerende middenvelder de 9 opvangt. Indien nodig kunnen beiden de man met bal opjagen. Dit kan uiteraard enkel als er met een controlerende middenvelder gespeeld wordt. Het afhaken van de 9 wordt hierdoor steeds afgeremd en geneutraliseerd".

Middenvelders

Marc Van Geersom: Hun twee middenvelders, 10 en 11, waren twee balvirtuosen, waarbij de 11 zeer snel en rechtsvoetig was en veel het centrum opzocht. Hij had een actie binnendoor, door het centrum, waardoor hij zijn goede rechtse voet makkelijk in stelling kon brengen en voor onmiddellijk doelgevaar kon zorgen. Nummer 10, linksvoetig, maakte graag de actie achter de rug van nummer 11, kruisend in de rug, en beschikte over een zeer goede linkervoet, waarbij de crossbal steeds gevaarlijk was.

Maar aangezien beide spelers zo verliefd waren op de bal en veel met de bal aan de voet durven lopen, waardoor ze het spel danig vertragen, lieten we beide spelers rustig de bal aannemen. Bovendien, indien je de bal van deze twee spelers wilde afpakken beschikten ze over zulke technische bagage dat ze de verdediger moeiteloos in de wind konden zetten. Zulke spelers moet je in het collectief opvangen, door individuele pressing uit te voeren verspeel je veel te veel energie en gaat de tegenstander er makkelijk over en ontstaat een overmacht".

Infiltraties van backs en rechtermiddenvelder

Marc Van Geersom: "De infiltraties kwamen vooral van de twee backs (2 en 3), welke een enorm loopvermogen hadden en nummer 7, die meestal recht op doel ging of de diepte op de flank zocht en een snelle omschakeling had. Om deze snelle omschakeling te verhinderen trachten we te vermijden dat de speler in balbezit komt en voor onmiddellijke dreiging kan zorgen. Het is altijd een kwestie van "doe het beter dan de tegenstander". De opdracht was om hun nummer 7 steeds in het oog te houden en bij balverlies onmiddellijk in zijn zone te spelen. Snel man in de zone waardoor de snelle omschakeling van de ploeg verdween.

Meteen merk je dat we de sterke en zwakke punten van de tegenstanders blootleggen en hen daarop trachten in te spelen, zonder ons spelsysteem aan te passen. Een voorbeeld: aan onze rechterkant wilden we nummer 3, een zeer goede en snelle speler, veel uit zijn defensieve schelp lokken. De linkse centrale verdediger (6) was immers rechtsvoetig, waardoor hij heel onwennig was in de linkse zone en tegen zijn voet moest verdedigen. Bovendien draaide hij langs rechts zeer traag. We trachten nummer 3 uit zijn verdedigende egelstelling te lokken en de bal bij balrecuperatie onmiddellijk diep te spelen over rechts, waardoor onze aanvaller in een goede positie te staan kwam en een aanvallende beweging over de (slechte) linker voet van nummer 6 kon maken, waardoor er rechtstreeks doelgevaar mogelijk was.

In dit geval speelden wij bovendien zeer hoog, om de tegenstander in de problemen te brengen en te voorkomen dat de 2 en 3 te veel langs de flank kunnen oprukken. Met andere woorden, je lokt nummer 3 weg maar vangt hem onmiddellijk op".

Coaching

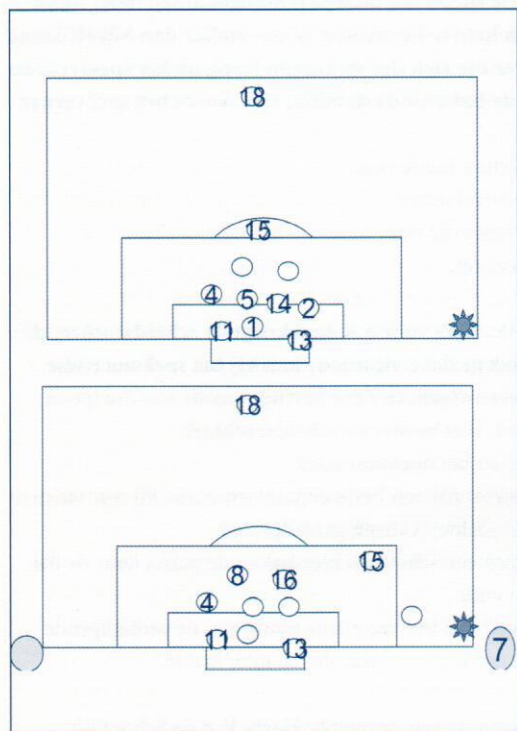
Marc Van Geersom: "Op basis van deze gegevens hebben we een gesprek met de spelersgroep. Hoe spelen de spitsen? Hebben ze een goede crochet beweging? Schieten ze vanuit onmogelijke hoeken? Zijn ze snel in de eerste meters? Hoe worden ze meestal aangespeeld? Deze analyse wordt op voorhand van elke speler gemaakt. We zoeken vooral de sterke punten van de tegenspeler. Onze spelers die dan in die bepaalde zone kunnen spelen weten dan wat hen te doen staat, wat van hen verwacht wordt en wat ze zelf van de tegenstander kunnen verwachten.

Concreet in dit geval. Bij twee centrum spitsen, spelen wij man op man op. Maar een bijkomende taak is dan dat de vleugelverdedigers naar binnen knijpen vanaf de centrumverdedigers mandekking gaan spelen.

Stilstaande fases

In het moderne voetbal zijn standaard situatie steeds gevaarlijk. Een vrije trap, een corner, het zorgt meestal voor onmiddellijk doelgevaar. Ook deze situaties worden getraind en doorgegeven aan de spelers.

Hoekschop



De Serven bijvoorbeeld: 11 trapt de bal steeds met een inswinger, waarbij de andere spelers in massa aanvielen. Wij spelen geen mandekking, ook niet bij stilstaande fases. Je kent het traject van de bal, weet waar hij gaat komen en in de gevaarzone is elke speler afzonderlijk verantwoordelijk voor zijn zone. We werken met een blok om de tegenstander op te vangen (4 – 5 – 14 en 2) staan ter hoogte van de kleine backlijn om hier elke zone af te dekken. Iets meer offensief staan 8 en 16 om een ruimere zone af te schermen. Deze 6 spelers zijn stuk voor stuk kopbalsterke spelers, anders kan dit systeem uiteraard niet lukken.

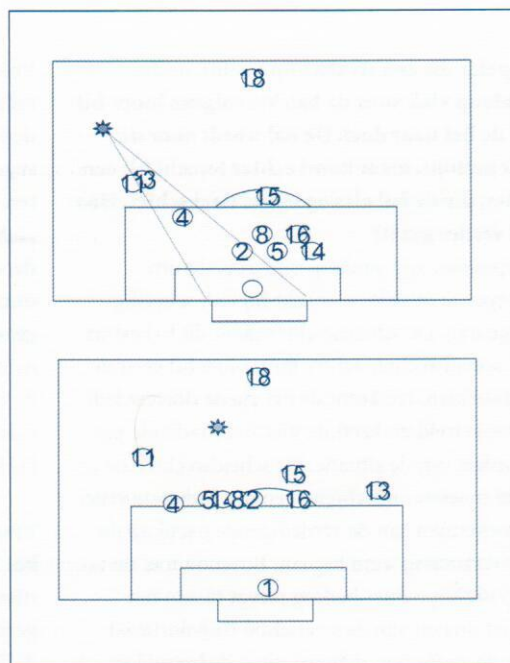
Programma

Zondag 11 juli 2004	vertrek Zwitserland
Maandag 12 juli 2004	eerste training in Zwitserland
Dinsdag 13 juli 2004	Oekraïne (met 9 spelers van Dynamo Kiev)
Donderdag 15 juli 2004	Zwitserland (Europees kampioen)
Zondag 18 juli 2004	Italië

Volg de uitslagen op www.uefa.com of www.kbvb.be of kijk naar Eurosport.

Indien nummer 7 trapt trachten we onmiddellijk druk te zetten omdat veelal de korte bal gebruikt werd. Nummer 2 komt uit het centrale blok en kan onmiddellijk druk zetten, terwijl 15 ook meer druk geeft. Hierdoor verplicht je de hoekschopnemer een trap te geven en de korte actie te vermijden.

Vrije trap



Bij een scherpe hoek gaan de twee flanken (11 en 13) in de muur staan en staat de linker back (4) in de balbaan. De rechterflank staat tussen de bal en de tweede paal.

Bij een rechte hoek, maken we een muur met vier spelers (bepaald door de keeper) en zorgt de linker centrale middenvelder de muur op met de keeper. Dit is de enige speler die naar de keeper kijkt, de muur is steeds gericht naar de bal. De linkerback komt hierdoor steeds in overtal. De 4 gaat mee in de muur als er geen onmiddellijke tegenstrever is, anders gaat hij meer naar buiten om daar het gevaar in de zone te neutraliseren. 11 en 15 zijn de kamikaze spelers die snel naar de bal lopen. 16 en 13 zijn twee torens die de tweede paal moeten verdedigen.

Met deze gegevens trachten wij de tegenstanders te ontliden en onze spelers optimaal voor te bereiden op bepaalde situaties.



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 35. De speler die een strafschoep 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?

Als de strafschoepnemer zijn aanloop onderbreekt om zodoende de keeper te misleiden, maakt hij zich schuldig aan onsportief gedrag. De scheidsrechter dient dit te bestraffen. Voordat de scheidsrechter echter fluit, moet hij eerst de voordeelregel afwachten. Nu komt de bal via de doelverdediger terug in het speelveld en heeft de niet-overtredende partij dus geen voordeel van de situatie. De scheidsrechter zal in dit geval het spel moeten onderbreken en een indirecte vrije schoep moeten toekennen aan de verdedigende partij op de plaats waar de overtreding werd begaan. Bovendien is het zo dat indien de strafschoepnemer bedrog pleegt tussen het fluitsignaal en het nemen van de strafschoep (bijvoorbeeld door in 2 tijden de strafschoep nemen) moet de betrokken speler steeds een waarschuwing krijgen. Antwoord C is dus juist.

Vraag 36.

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

Stelling 1: volgens de spelregels kan men inderdaad nooit buitenspel staan bij een doeltrap hoekschoep, inworp of scheidsrechtersbal. Deze stelling is dus juist.

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

Stelling 2: een indirecte vrije schoep die wordt toegekend voor een overtreding binnen het doelgebied, wordt niet op de plaats van de overtreding genomen. Deze moet namelijk genomen worden op de lijn van het doelgebied (aanvallende partij) of vanaf elk willekeurig punt binnen het doelgebied (verdedigende partij). Deze stelling is dus onjuist.

Alleen stelling 1 was juist, waardoor antwoord C het goede antwoord is.

Vraag 37. Terwijl een strafschoep tegen zijn ploeg genomen wordt, wordt een verdediger in de nabijheid van het doel buiten het speelveld verzorgd. De strafschoep is regelmatig genomen en de bal komt via de doelwachter terug. De speler die de strafschoep genomen heeft haast zich om hem te hernemen, maar sneller dan zichzelf komt de speler die zich liet verzorgen terug op het speelveld en ontzet de bal over de doellijn. Hoe wordt het spel verder gezet?

- A. Strafschoep hernemen.
- B. Scheidsrechtersbal.
- C. Indirecte vrije trap.
- D. Hoekschoep.

Vraag 38. Vlak voor het doel krijgt de scheidsrechter de bal in het gezicht. Hierdoor kan hij het spel een tijdje niet meer volgen. In deze periode wordt een doelpunt gescoord. Wat beslist de scheidsrechter?

- A. Hij keurt het doelpunt goed.
- B. Hij neemt pas een beslissing nadat hij zijn assistent scheidsrechter(s) heeft geraadpleegd.
- C. Hij geeft een scheidsrechtersbal op de plaats waar de bal hem raakte.
- D. Hij geeft een indirecte vrije schoep aan de verdedigende partij op de plaats waar de bal hem raakte.

En de winnaar van de quiz is: Harry Van de Schoot uit Rillaar!

Gefeliciteerd!

Blijf ons dus bestoken met e-mails. Wilt u ook in aanmerking komen voor een mooie prijs, stuur dan uw antwoord vóór 01/08/2004 door naar Kristof Geeraerts, Raghen Business Park, Motstraat 30, B - 2800 Mechelen of mail naar kristof.geeraerts@wkb.be.

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

De reeks Sportpsychologie

Zweep of achillespees? Over emoties bij competitiesporters



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

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

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



KLUWER

ANTWOORDKAART

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

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

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat: _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Datum: _____

Handtekening: _____

69 776

Dug-Out

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!

Haal nu uw eigen exemplaar in huis!

ANTWOORDKAART

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



- ☐ Ja, ik wil mijn eigen exemplaar van Dug-Out ontvangen. Ik neem een abonnement op het vakmagazine Dug-Out. Ik betaal nu slechts € 75,88 en ontvang 8 keer per jaar mijn eigen exemplaar van Dug-Out.

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat: _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____



KLUWER

Datum: _____

Handtekening: _____

Verzendkosten en BTW inbegrepen. Prijswijzigingen voorbehouden. Betaal pas na ontvangst van de factuur.
De door u verstrekte gegevens worden opgenomen in het bestand van Wolters Kluwer België nv (WKB is gevestigd te Raghen Business Park, Motstraat 30, 2800 Mechelen). Deze gegevens zullen gebruikt worden in het kader van uw contractuele relatie met ons en dienen ons toe te laten u regelmatig op de hoogte te houden van onze producten en diensten. Wij kunnen uw gegevens eveneens overmaken aan derden voor direct marketing doeleinden. De Privacy-Vet 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.