

Maandelijkse uitgave • verschijnt niet in juni en juli • afgiftekantoor Antwerpen X

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

2

5e jaargang • Dug-Out nr. 2 • mei 2002
Een samenwerking van de KBVB en Kluwer uitgevers

KLUWER



Michel Preud'homme: de voorvechter van het perfectionisme

Zonevoetbal: de basisprincipes

Vocht en voetbal gaan samen

**Sportpsychologie: tussen aftrap en
affluiten**

Training geven als vrijwilliger

DUG-OUT

NR. 2 – MEI-JUNI 2002



Dug-Out

Uitgave van



www.kluwer.be

Kouterveld 2 • 1831 Diegem
Tel (0800) 30 143 • fax (02) 723 15 91
BTW 405.772.873

in samenwerking met



Hoofdredacteur

Kristof Geeraerts
02 723 16 31 • kristof.geeraerts@wkb.be

Redactieraad

J. Peeters, Dr. M. D'Hooghe, M. Sablon,
F. Masson, R. Waseige, M. Van Geersom,
B. Browaers, Prof. P. De Knop, Prof. M. Cloes,
Prof. R. Philippaerts, Prof. W. Helsen,
Prof. T. Marique, Pr. J. Duchâteau,
E. Colin, J.-L. Donnay, G. Steens, K. Geeraerts.

Redactiecomité

Dr. M. D'Hooghe, M. Sablon, F. Masson,
M. Vangeersom, B. Browaers, F. Colin,
J.-L. Donnay, J. Desender, Prof. Cloes,
Prof. W. Helsen, L. Wille, B. De Cuyper, I. Vaes,
N. Cornu, K. Geeraerts.

Uitgever

Bernard Lefèvre • 02 723 15 45 •
bernard.lefevre@wkb.be

Product Development Manager

Gerda Machtelinckx • 02 723 15 21 •
gerda.machtelinckx@wkb.be

Dug-Out is een coproductie van Kluwer uitgevers
en de Koninklijke Belgische Voetbalbond.
www.kluwer.be – www.footballbel.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
adres: Santvoortbeeklaan 21-25,
B-2100 Antwerpen

Prijs

jaargang 2002
€ 68,74
(inclusief BTW en verzendkosten)

Reclameregie

Klantenservice (0800) 40 340
fax +32-2 723.15.94 • e-mail: kbp@wkb.be

Verantwoordelijke uitgever

Herman Jongeling, Kouterveld 14, 1831 Diegem

© 2002 Kluwer uitgevers

Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervaardigd, 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 Michel Preud'homme: de voorvechter van het perfectionisme 4

KBVB-visie Zonevoetbal: de basisprincipes 7

Oefenstof Zandlopermethode 12

Federale Nieuwe UEFA-A licentie 15
trainersschool

trainings- en Rol van conditionele eigenschappen in voetbal 17
bewegingsleer

Jeugdvoetbal "De beste jeugdwerking van het land is..." 19

Oefenstof Multifunctionele opwarming 24

Abstract Is voetbal een loterij? 26

Onderzoek Kun je geboren worden voor de Champions League? 27

Rechten en plichten Training geven als vrijwilliger 29

Sportpsychologie Tussen aftrap en afluiten 30

Voeding Vocht en voetbal gaan samen 31

Agenda Voetbalactiviteiten 32

Faq Trainer in de dug-out of in de tribune? 33

Thema / Praktijk Quiz : de voetbalvragen en antwoorden 34



VOORWOORD

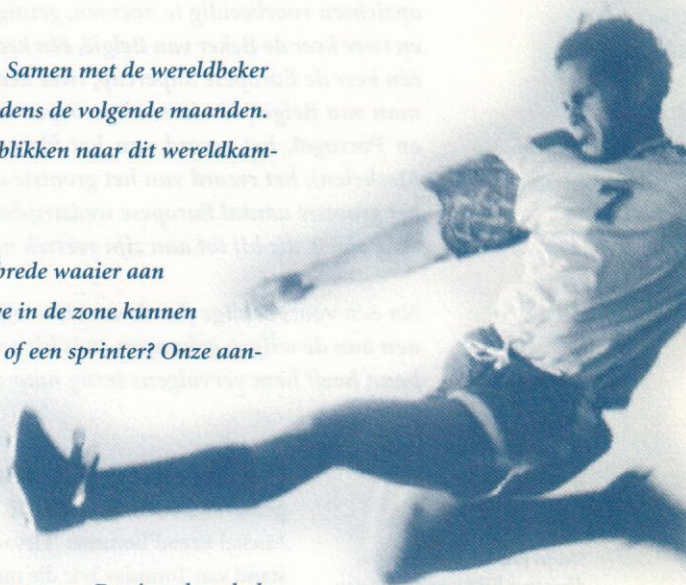
Het einde van het seizoen nadert, vele clubs – zowel in de nationale als de provinciale reeksen – slepen zich letterlijk en figuurlijk naar de meet en weten nog niet wat het volgende seizoen zal brengen. Krijgt de club het budget rond en welke spelers zullen beschikbaar zijn? Spannende momenten, zowel voor spelers als voor bestuurslui.

Spanning ook bij de nakende ontknoping van de Europese voetbalcompetities. Samen met de wereldbeker die voor de deur staat zou dit garant moeten staan voor veel (goed) voetbal tijdens de volgende maanden. In ons volgende nummer zullen we dan ook uitgebreid stilstaan bij en vooruitblikken naar dit wereldkampioenschap. Hoe bereiden onze Rode Duivels het tornooi voor?

In het tweede nummer van uw vernieuwd Dug-Out magazine hebben we een brede waaier aan onderwerpen. Frans Masson geeft verdere toelichting en voorbeelden bij hoe we in de zone kunnen voetballen. Paul Ponnet ontleedt de voetballer: is hij nu een uithoudingsatleet of een sprinter? Onze aandacht gaat ook naar het jeugdvoetbal. Dankzij het IKFoot®-project van professor De Knop (VUB) kunnen we de jeugdwerking in de plaatselijke voetbalclub analyseren. Ook voetbalwedstrijden kunnen tegenwoordig makkelijker geanalyseerd worden. Als hulpmiddel voor trainers bestaan er nieuwe computerprogramma's gekoppeld aan videoapparatuur die tegenwoordig vrij snel gegevens over een match leveren, professor Cloes (ULg) las het voor u. Dat jeugdvoetballers in België veelal geselecteerd worden op maturiteit bleek reeds in ons eerste nummer. Professor Helsen (KUL) schuift meerdere oplossingen naar voren om dit probleem op te lossen. Verder onderzoeken we de rechten en de plichten van de vrijwillige trainer, luisterden we naar de gesprekken in de kleedkamer en schenken naast een glas hyptertone sportdrank ook een nieuwe shirt van de Rode Duivels weg in onze maandelijkse quiz.

Met deze brede waaier aan onderwerpen hoopt de redactie elke trainer iets te brengen wat hem helpt bij het begeleiden van zijn of haar team.

Kristof Geeraerts
Hoofdredacteur





Michel Preud'homme: de voorvechter van het perfectionisme

Jean-Louis Donnay, Redacteur Le Soir

Michel Preud'homme is als veertiger teruggekeerd naar zijn voorvaderlijke grond en is er op de drempel van het nieuwe millennium aan een nieuw en opwindend hoofdstuk van zijn carrière begonnen. Die carrière is in alle opzichten voorbeeldig te noemen, getuige daarvan is zijn indrukwekkende erelijst als speler: drie nationale titels en twee keer de Beker van België, één keer de Beker van Portugal, één keer de Europese Beker voor Bekerwinnaars, één keer de Europese Supercup, twee keer winnaar van de Gouden Schoen, vijf keer uitgeroepen tot de beste doelman van België, één keer uitgeroepen tot de beste doelman ter wereld, 650 wedstrijden in eerste klasse in België en Portugal, het record van het kleinste aantal binnengekegen doelpunten in een kampioenschap (14, met Mechelen), het record van het grootste aantal achter elkaar gespeelde wedstrijden (166 met KV), het record van het grootste aantal Europese wedstrijden gespeeld door een Belg en bovenal natuurlijk 58 selecties voor de nationale ploeg, die hij tot aan zijn vertrek na een rampzalige België-Spanje altijd trouw heeft gediend.

Na een voorbeeldige fin-de-carrière bij het prestigieuze Benfica heeft hij op 40-jarige leeftijd zijn handschoenen aan de wilgen gehangen en is hij een tijdje bestuurder van de Portugese club geweest. Zijn rechtlijnige loopbaan heeft hem vervolgens terug naar zijn Luikse wortels gebracht.

"Mijn functie als technisch directeur lijkt wat op die van een manager Engelse stijl met dat verschil dat de directie mij geen budget geeft waarmee ik naar eigen goeddunken kan omspringen"

(© Photonews).

In welke omstandigheden bent u teruggekomen naar Standard?

Michel Preud'homme: "Het was de gezondheidstoestand van Tomislav Ivic die mijn terugkeer naar Sclessin heeft bespoedigd. Herhaaldelijk had Luciano D'Onofrio, waarmee ik overigens altijd een uitstekende relatie heb gehad, mij voorgesteld om hem terzijde te komen staan. Toen hij dat in december 2000 nog eens vroeg, heb ik niet gearzeld. Ondanks heel wat

teleurstellingen is mijn hart altijd bij roodwit gebleven".

Wat voor een contract hebt u en wat is de duur ervan?

Michel Preud'homme: "Ik ben aangenomen voor een periode van drie jaar en half, in principe als technisch directeur belast met de uitwerking van de bezetting voor eerste klasse en met de sportieve leiding van de club. Die functie lijkt wat op die van een manager Engelse stijl met dat verschil dat de directie mij geen budget geeft waarmee ik naar eigen goeddunken kan omspringen".

Hoe ziet u uw opdracht evolueren?

Michel Preud'homme: "Op termijn is het heel goed mogelijk dat ik de leiding over de ploeg tijdens de week aan een hoofdtrainer geef en dat ik samen met hem de volgende wedstrijd voorbereid. Tijdens de wedstrijd zit ik dan naast hem op de bank".

Op welke manier gaat u te werk?

Michel Preud'homme: "Een moderne trainer kan nog het best worden vergeleken met een orkestleider. Hij dient voortdurend contact te houden met de realiteit binnen de groep en met de doelstellingen van de club. Ik ben omringd door technici die elk op hun



eigen domein werken aan het welslagen van het geheel. Ik kan beschikken over een trainer van doelverdedigers, een adjunct, een verzorger, twee artsen, een kinesist, drie assistenten en een teammanager. Het is mijn taak om zoals een bedrijfsleider de synthese te maken van al hun kwaliteiten en ze in mijn kielzog mee te slepen in een positieve spiraal. Ze kennen allemaal mijn goede en slechte kanten. Ik heb charisma, kan luisteren en leer snel, maar ik ben vooral een perfectionist en een onverbeterlijke winnaar, zeg maar een zeer slechte verliezer. Ik ben een rivaal in hart en nieren en heb maar één doel voor ogen: winnen”.

Is samenwerken met andere personen dan die uit uw onmiddellijke omgeving een probleem voor u? Met andere woorden, komt het bestuur van de club soms tussenbeide als u beslissingen neemt?

Michel Preud'homme: “Op mijn leeftijd heb je nog veel te leren. Als men het geluk heeft dagelijks contact te hebben met een kenner als D'Onofrio, waarom zou men zich dan zijn advies moeten ontfemen? De trainers van Anderlecht hebben altijd van gedachten gewisseld met hun baas, Constant Vanden Stock. Ik werk samen met onze bestuurders om onze streefdoelen te bepalen en ons actieterrain af te bakenen. Zodra er echter beslissingen moeten worden genomen op tactisch gebied en op het vlak van selectie ben ik de enige die beslist”.

Vormt uw gebrek aan ervaring in het vak een handicap?

Michel Preud'homme: “Op dit niveau leert men natuurlijk elke week bij, maar ik ben hier niet aangekomen zonder bagage. Ik heb al die jaren de duizenden oefeningen, trucs en adviezen van de vaak geniale trainers waarmee ik contact heb gehad, in mijn geheugen opgeslagen”.

Denkt u dat het een voordeel is dat u in een vorig leven in het doel stond?

Michel Preud'homme: “Ik denk het wel ja. Een trainer moet vaak snel, zeer snel beslissen. Precies zoals een keeper. Nergens gaat het er sneller aan toe dan in het strafschopgebied. De minste aarzeling of het kleinste detail kan er een kettingreactie op gang brengen. Soms leidt dat tot een regelrechte ramp. Een doelverdediger heeft ook een panoramisch beeld van het spel dan de andere spelers, die zich meer beperken tot een bepaald deel van het terrein. Hij is de laatste verdediger, maar ook de eerste aanvaller. En voetbal, dat is aanvallen...”

Wat is uw favoriete speelstijl?

Michel Preud'homme: “Het ideaal is volgens mij 4-3-3, dat bij ons zeer goed heeft gewerkt, maar dat na een tijdje veranderd werd in 4-3-1-2, aangezien er heel wat spelers niet beschikbaar waren. Het springt echter in het oog dat het meest heldere en meest soepele systeem 4-4-2 is, het permanente lanceringsplatform naar 4-3-3 of 4-5-1.

form naar 4-3-3 of 4-5-1.

De waarheid op het vlak van tactiek ligt uiteindelijk in het permanent zoeken naar een evenwichtige opstelling. Het haalt niets uit om langs alle kanten aan te vallen en zich dan domweg te laten verrassen door een tegenaanval. Overdaad schaadt altijd. Als het niet met de bedoeling is zijn zone af te sluiten, is het geen schande om geduld te oefenen of zelfs defensief te spelen tot men terug de bal heeft en zich dan opnieuw te verspreiden. De ploeg moet zich permanent laten leiden door scherpzinnigheid en organisatie”.

In welke mate houdt u rekening met de sterke of de zwakke kanten van de tegenstrever?

Michel Preud'homme:

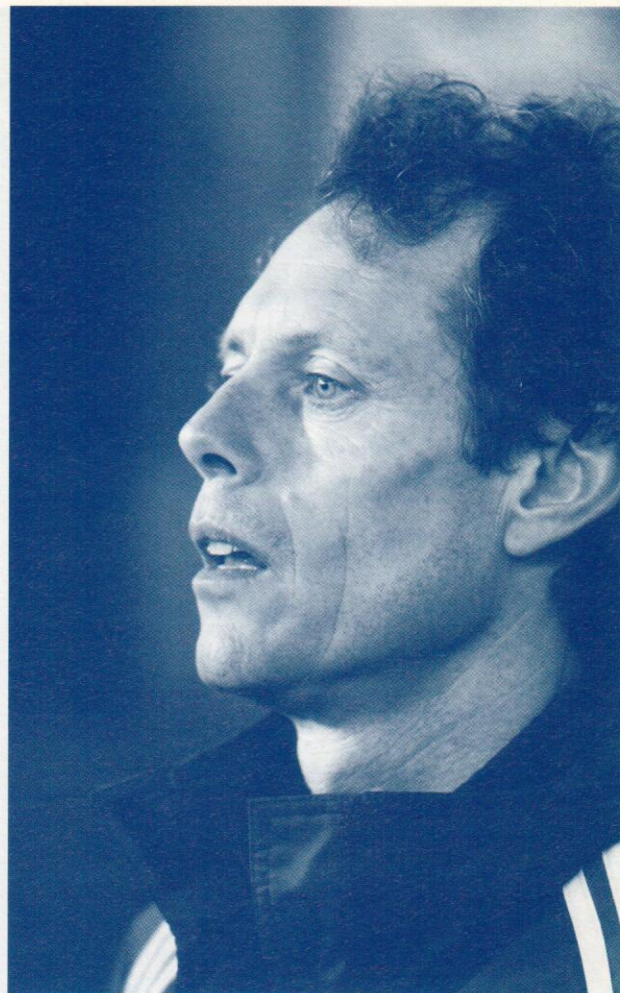
“Peilingen kunnen nuttig zijn op voorwaarde dat ze geen twijfel zaaien in mijn geest. Ik geloof in mijn ploeg en stel ze bijgevolg op de eerste plaats samen op basis van onze eigen kwaliteiten”.

Wat heeft u onthouden van uw opleiding in de trainersschool?

Michel Preud'homme: “Ik denk dat die periode voor iedereen zeer verrijkend was, zowel voor de studenten als voor de leraars. Scifo, Grun, De Mol, Czerniatynski en ik hebben er van gedachten gewisseld en onze leraars verteld over wat we hebben meegemaakt in het buitenland. Voetbal kent geen grenzen. Het is vaak een voordeel als je een aantal talen spreekt. Ik trek me goed uit de slag in het Nederlands en in het Portugees en het Engels weet ik me ook te redden”.

Slaagt u erin om van gedachten te wisselen met de ploeg?

Michel Preud'homme: “Van in het begin heb ik aangedrongen op dialoog en openheid van geest. Ik heb me bijvoorbeeld niet blindelings op het systeem 4-3-3 gestort. Mijn spelers hadden hun voorkeur laten blijken voor dat systeem. Wat echter de selectie betreft, hebben ze geen medezeggenschap. Het is de trainer die beslist en de knoop doorhakt. In onze wereld is het de club die telt en niet het persoonlijk belang. Als de ploeg dat inziet, staat iedereen veel sterker, zowel in het hoofd als in de benen. Op voorwaarde natuurlijk dat iedereen uiterst professioneel te werk gaat”.



“Een moderne trainer kan nog het best worden vergeleken met een orkestleider. Hij dient voortdurend contact te houden met de realiteit binnen de groep en met de doelstellingen van de club” (© Photonews).

Het meest heldere en meest soepele systeem is een 4-4-2, het permanente lanceringsplatform naar 4-3-3 of 4-5-1.



"Voor de wereldbeker van '94 heb ik zelf mijn voorbereiding op papier gezet. Maandenlang heb ik mezelf een speciale training opgelegd om op de cruciale dag op het toppunt van mijn kunnen te zijn"
(© Photonews).

Ik stel geen spelers meer op die niet ten volle over hun fysieke en mentale capaciteiten beschikken.

Dat is blijkbaar niet altijd het geval geweest dit seizoen. Er zijn immers Standard-spelers beboet omwille van overgewicht.

Ging u daarmee akkoord?

Michel Preud'homme: "Die beslissing werd door het bestuur genomen. De bestuursleden waren geschokt door een verslag dat ze hadden gekregen van het medisch personeel. Ik ga die beslissing zeker niet afkeuren, ik die gedurende mijn hele carrière altijd zeer zorgvuldig ben geweest. Voor de wereldbeker van '94 heb ik zelf mijn voorbereiding op papier gezet. Maandenlang heb ik mezelf een speciale training opgelegd om op de cruciale dag op het toppunt van mijn kunnen te zijn.

Ik heb zo het bewijs geleverd dat beroepsers en hard werken in alle omstandigheden uiteindelijk lonend zijn.

Dat is de reden waarom

ik zeer veeleisend ben geworden voor mijn spelers, hoewel ik ze lang heb beschermd. Ze moeten allemaal hun verantwoordelijkheid opnemen. Ik stel geen spelers meer op die niet ten volle over hun fysieke en mentale capaciteiten beschikken".

Heeft het voortdurend komen en gaan uw spelers niet in de war gebracht?

Michel Preud'homme: "Dat excuus zou wat te gemakkelijk zijn. Toen we spelers aankochten, hadden we niet de bedoeling de eigen troepen te destabiliseren. Dat zou waanzinnig geweest zijn in de situatie waarin we ons bevonden. We wilden ze helpen – door middel van versterkingen die toch aardig wat geld hebben gekost – de doelstellingen te halen ondanks alle problemen die waren ontstaan door blessures. Anderzijds is het zo dat als onze spelers geen concurrentie aanvaardden, ze beter meteen van beroep zouden veranderen. Of men dat nu wil of niet, we zitten volop in het tijdperk van de omzet.

Dat geldt zowel voor elke beroepsploeg als voor elk deeltje van de voetbalwereld. Vóór het arrest-Bosman

hadden de werkgevers onbeperkte macht. Zonder overgang hebben de spelers dan totale vrijheid gekregen en daar moeten de bestuurders het mee stellen. Ik heb in Benfica in het andere kamp gezeten en ik moet toegeven dat ze het niet gemakkelijk hebben. Momenteel zijn de managers heer en meester. Ik ga hun nut niet in twijfel trekken, maar de impresario's, die veel geld verdienen met hun job, moeten ook aan de belangen van de spelers en de clubs denken".

U bent erg begaan met uw opdracht. Bent u niet bang dat uw gezondheid eronder gaat lijden?

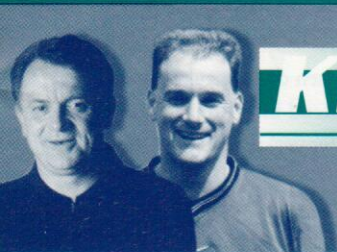
Michel Preud'homme: "Ik geef toe dat mijn nieuwe functie mij helemaal opeist. Dit beroep vereist een enorme investering. Op familiaal vlak heb ik alles opgeofferd. Het enige moment dat ik ontspannen ben, is het uur vóór de wedstrijd. Ik weet dan dat ik alles heb gegeven en dat de spelers en het lot het maar moeten overnemen. Wat niet belet dat ik in het geheim aan een muntstuk zit te frunniken. Ik heb dat tijdens een wedstrijd steeds op zak. Het is een muntstuk met een rode vlek dat ik ooit van een supporter heb gekregen op een stage aan de kust. 's Anderendaags hebben we gelijkgespeeld tegen Brugge.

Ik ben altijd heel bijgelovig geweest, wat me uiteraard niet belet te winnen of te verliezen. Maar of we nu gewonnen hebben of verloren, de volgende nacht slaap ik altijd even slecht en op de eerste training van de week loop ik stevast rond als een zombie. Maar er is meer nodig dan die permanente stress om me te ontmoedigen"!

Graag nog een woordje over de nationale ploeg, die geleid wordt door uw favoriete trainer. Hoe zal het ons elftal vergaan tijdens de komende wereldbeker?

Michel Preud'homme: "De tweede ronde zit er zeker in. En dat dankzij de organisatie, de groepsgeest en het ontluiken van een nieuwe generatie talenten aangevoerd door Simons, Baseggio, Van Buyten, Sonck en Mpenza. Die jonge spelers hebben een wind van hoop doen waaien door ons voetbal, dat nooit meer, toch niet op het niveau van de clubs, de topprestaties van vroeger zal meemaken. Robert Waseige heeft in elk geval de grote verdienste dat hij ons heeft kunnen plaatsen voor de wereldbeker van 2002. Ginds zullen het uurverschil, de vreemde omgeving, het klimaat en de oosterse beschaving ons parten spelen.

De gemoedstoestand van de spelers en hun vermogen om ver van huis wekenlang zowel goede als slechte momenten met elkaar te delen zullen evenzeer als hun lichamelijke en mentale conditie hun resultaten, successen en mislukkingen beïnvloeden. Laat ons echter duimen. Zodra de eerste hindernis is genomen, is alle hoop toegelaten. Laat ons vertrouwen hebben in Robert en zijn Rode Duivels"!



Dug-Out is een samenwerking van Kluwer uitgevers en de KBVB waarbij elk artikel op de blauwe pagina's de KBVB vertegenwoordigt. De inhoud van de andere artikels verbindt enkel de verantwoordelijke auteurs.



Frans Masson, Directeur Departement Opleiding • Bob Browaeys, Coördinator Departement Opleiding

Zonevoetbal: de basisprincipes

In het eerste deel van de artikelenreeks, verschenen in het vorig nummer, hebben we algemene voetbalprincipes belicht die reeds decennia lang onveranderd zijn gebleven. In dit tweede deel willen we aantonen dat kiezen voor zonevoetbal als spelconcept een logisch gevolg is van deze algemene voetbalprincipes. Eerst zullen we proberen om zonevoetbal nauwkeurig te definiëren. Daarna beschrijven we wat dat concreet inhoudt als de tegenstander in het bezit is van de bal.

Spelen in zone als toepassing van de algemene onveranderlijke voetbalprincipes

Wat verstaan we onder zonevoetbal ?

Zoneverdediging staat diametraal tegenover de individuele mandekking. Bij individuele mandekking is de speler verantwoordelijk voor één tegenstander en zal hij trachten de wedstrijd in de wedstrijd tegen hem te winnen. Op een individuele manier tracht hij de bal van zijn rechtstreekse tegenstander af te nemen of ervoor te zorgen dat hij niet aanspeelbaar is. Hij probeert aan zijn rechtstreekse tegenstander te 'plakken' en stelt zich steeds op tussen zijn tegenstander en het doel.

Als deze verdedigingsvorm op een willekeurige plaats op het terrein wordt toegepast, spreken we van strikte individuele mandekking. Als men zijn rechtstreekse tegenstander niet over de volledige breedte volgt maar slechts in een bepaalde zone kort dekt, noemen we dit individuele mandekking in de zone.

Deze eenvoudig aan te leren verdedigingsvorm vraagt van de speler vooral verdedigende (tackling), fysieke en mentale kwaliteiten maar bevat te weinig echte 'voetbal'-opleidingsmomenten. Daarom zouden we in iedere jeugdopleiding een andere vorm van verdedigen willen terugvinden, namelijk de zoneverdediging.

Zonevoetbal is dus duidelijk een spelconcept en heeft niets te maken met een veldbezetting of spelsysteem. Vandaar dat er ook zonevoetbalprincipes van toepassing zijn wanneer de ploeg in het bezit is van de bal.

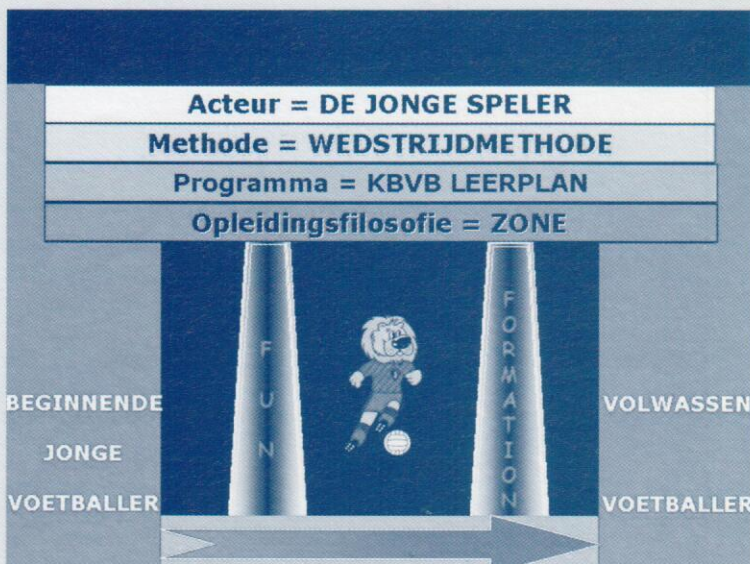
Zonevoetbal kan als volgt worden gedefinieerd:

Het toepassen van collectief positieospel met als doel de tegenstand te beheersen in de zone bal – doel met inbegrip van de waarheidszone

Met als belangrijkste doelstellingen:

- 1°) sterker zijn dan de tegenstander omdat de collectiviteit een dergelijke meerwaarde biedt, waardoor het elftal veel efficiënter kan spelen dan wanneer we de som van de individuele kwaliteiten van de 11 spelers afzonderlijk in beschouwing nemen;
- 2°) de fysieke inspanningen onder alle spelers evenwichtiger verdelen en beperken;
- 3°) sneller van balverlies naar balbezit omschakelen omdat na balrecuperatie nagenoeg "blind" naar een medespeler kan worden gespeeld.

Waarom zonevoetbal ?



Figuur 1: De KBVB-visie over jeugdopleiding.



We vergelijken de jeugdopleiding met een brug die moet worden gebouwd van de ene kant (zijnde de beginnende jonge voetballer) naar de andere kant (zijnde de volwassen voetballer).

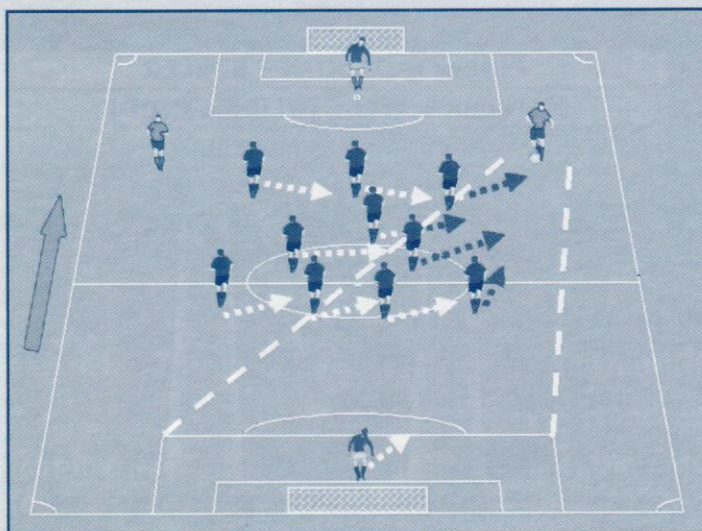
Om de overzijde te bereiken, moeten we een stevige, duurzame brug bouwen die wordt ondersteund door de peilers 'Fun' en 'Formation' en die bestaat uit de volgende vier lagen:

- een opleidingsfilosofie hebben: wij kiezen hier voor 'Het spelen in zone';
- beschikken over een methode die de beste transfer garandeert van de 'trainingssessie' naar de wedstrijd: wij kiezen hier voor de 'Wedstrijdmethode';
- in het bezit zijn van een leerplan dat is aangepast aan de ontwikkelingsfasen van het kind: wij maken hierin het onderscheid tussen 'het aanleren van de basistechnieken en -tactieken (= de basics)' en 'het functioneren in ploegverband';
- een didactisch model hebben dat de jonge voetballer in zijn opleidingsproces steeds centraal stelt, nl. 'De jonge speler is de acteur'.

Spelen in zone is ongetwijfeld de beste manier om zich de in het eerste deel beschreven onveranderlijke voetbalprincipes eigen te maken. Door zo te spelen kunnen we namelijk het best aanleren wanneer een speler ruimtedekking of mandekking moet toepassen, hoe hij snel diep moet spelen na balrecuperatie, hoe een scherm vóór de bal moet worden geplaatst, enz.

Het spelen in zone leidt tot een verbetering van:

- het lezen van de verschillende spelsituaties;
- het nemen van de juiste beslissing ('decision making process');
- het durven initiatief nemen;
- het communicatie- en concentratievermogen;
- het collectief spel (offensief et defensief);
- het niveau van de technische uitvoering.



Figuur 2: Individuele pressing, rugdekking en blokvorming.

Bovendien geloven we dat het voor een speler die in de zone is opgeleid veel gemakkelijker is om individuele mandekking toe te passen dan omgekeerd. Een speler die in de jeugd uitsluitend individuele mandekking heeft geleerd, zal later veel problemen hebben om in zone te spelen!

Principes van zonevoetbal wanneer de tegenpartij de bal heeft

De vorming van het defensief blok

Zodra de tegenstander in het bezit van de bal is, valt de dichtst bijzijnde, best geplaatste verdediger de balbezitter aan om deze onder druk te zetten.

Tegelijkertijd worden de naburige posities ingevuld met als doel de speelruimte van de tegenstander zo klein mogelijk te maken en de onderlinge dekking te garanderen (zie donkere pijlen op figuur 2).

Een defensief blok wordt gevormd door de onderlinge afstanden tussen de spelers binnen dezelfde linie enerzijds en tussen de verschillende linies anderzijds te verkleinen (zie witte pijlen op figuur 2). Dat blok sluit de speelhoeken af richting doel, waardoor de tegenpartij geen gevaarlijke dieptepassen kan geven en als het ware gedwongen wordt om lateraal en achteruit te spelen.

Een goed compact gesloten blok is slechts mogelijk als de spelers goed hun zone houden, ideale onderlinge afstanden (10 à 15m) nastreven en geen kruisbewegingen maken, lateraal met spelers in dezelfde linie en axiaal met spelers in een linie voor of achter zich. Dat betekent dat de spelers hun rechtstreekse tegenstander zonder bal wel in de gaten houden maar ze bij een plaatswissel naar een andere zone niet volgen. De spelers voeren dus minder nutteloze fysieke inspanningen uit. Hoe dichter de tegenpartij bij het eigen doel komt, hoe strikter wel de dekking op de rechtstreekse tegenstander zonder bal wordt.

In de zone tussen het blok en het andere doel is de tegenpartij niet gevaarlijk en laten we hen opbouwen. Dat geeft ons tijd een zo compact mogelijk blok te vormen om de speelruimte voor de tegenstrever zo klein mogelijk te maken. Toch moet het blok breed en diep genoeg zijn. Breed genoeg om bij een vleugelverandering de nieuwe balbezitter snel genoeg onder druk te zetten, waardoor de gevaarlijke dieptepass vermeden wordt. Diep genoeg om niet verrast te worden door een hoge diepe bal die van vanachter uit over het blok wordt getrapt. Vandaar dat we een blok van 30-35 meter op 30-35 meter voorstellen (zie figuur 3).

De grootte van het blok hangt af van de spelstijl van de tegenpartij:

- in het geval van Kick and rush: de diepte van het blok vergroten door de linies wat verder uit elkaar te laten spelen om te beletten dat de lange bal achter het blok valt.

- in het geval van snelle en korte combinaties: de speelruimte in het blok verkleinen door nog compacter te gaan verdedigen: het blok wordt minder breed en diep gemaakt.
- in het geval van snelle vleugelveranderingen: het blok wordt breder gemaakt.
- in het geval van uitstekend dieptespel: het blok wordt minder breed gemaakt waardoor de speelhoeken naar doel beter worden afgesloten.

Samengevat kunnen we stellen dat bij het vormen van het defensief blok een aantal onveranderlijke principes worden toegepast, zoals die beschreven werden in het eerste deel van de artikelenreeks:

- trek altijd een scherm op vóór de bal;
- vermijd de accordeonbeweging.

De vorming van een efficiënt defensief blok

De hoogte waarop het blok wordt gevormd

Naar gelang van de plaats waar het blok druk uitoefent op de tegenpartij spreken we van **low pressing**, **medium pressing** en **high pressing**. De sterkte van de eigen ploeg t.o.v. de tegenpartij bepaalt de keuze waar het blok wordt gevormd.

Bij **high pressing** zet de sterk dominerende ploeg het defensief blok op de helft van de tegenstander; de achterste lijn bevindt zich nagenoeg op de middellijn terwijl de aanvalslinie zich op enkele meters van de 16-meterlijn bevindt.

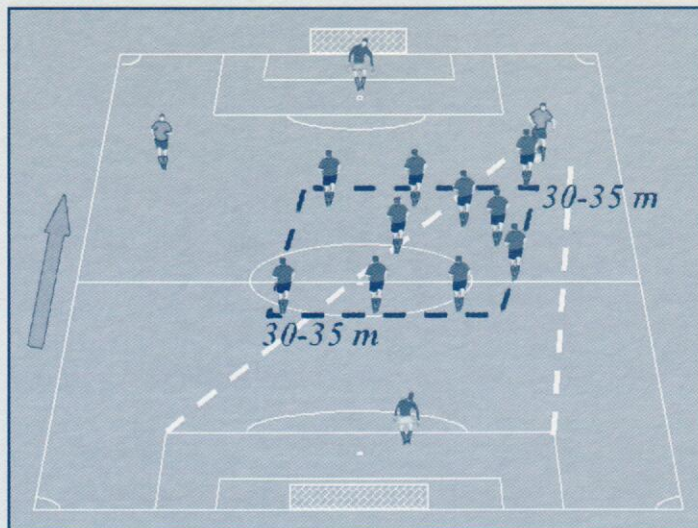
Omgekeerd zal bij 'low pressing' het defensief blok van de eigen ploeg de veel sterkere tegenstander slechts op de eigen speelhelft onder druk zetten: de aanvallers stellen zich op op de middellijn terwijl de achterste lijn zich slechts op 20 meter van het eigen doel bevindt.

De meest courante vorm echter is de 'medium pressing' waarbij het middenveld zich ongeveer op de middellijn bevindt en zowel de aanvals- als de verdedigingslijn zich op ongeveer 15 meter van de middellijn situeert.

Bovendien zijn er tijdens de wedstrijd wisselende omstandigheden mogelijk waardoor we alle 3 de vormen in de wedstrijd zien.

Hoe hoger het blok gevormd wordt, hoe hoger de bal kan gerecupereerd worden maar hoe minder speelruimte het eigen elftal heeft bij balbezit en hoe meer ruimte er in de rug ligt waar de tegenpartij gebruik kan van maken.

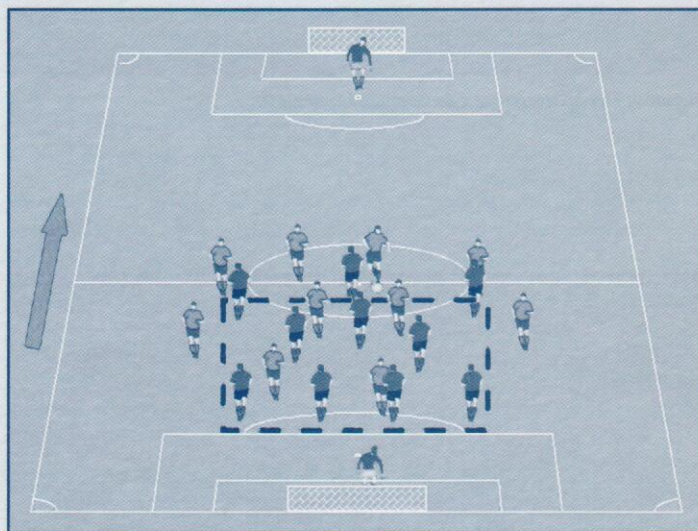
Omgekeerd betekent dit dat hoe lager het blok speelt, hoe dichter je bij je eigen doel speelt, maar hoe minder speelruimte de tegenpartij heeft en hoe meer ruimte er in de rug van de tegenpartij ligt.



Figuur 3: Het defensief blok.

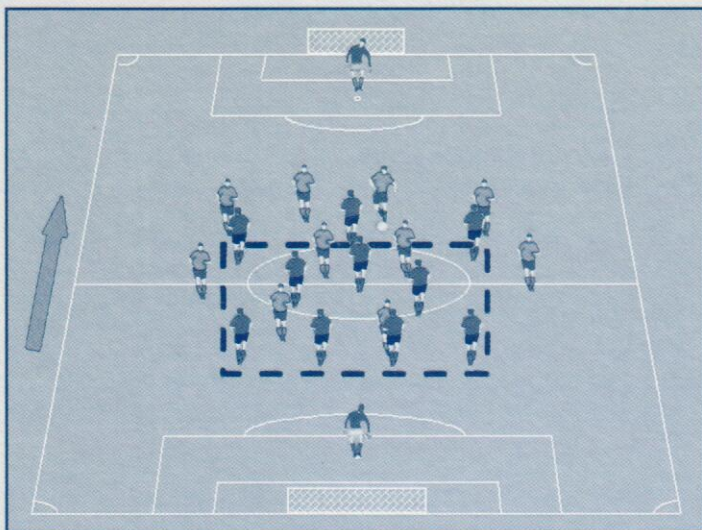


Figuur 4: High pressing.



Figuur 5: Low pressing.

De hoogte waarop het blok gevormd wordt, is dus vooral een kwestie van de juiste tactische keuze te maken in functie van de spelsituatie, de kwaliteiten en gebreken van de eigen ploeg en van de tegenpartij.



Figuur 6: Medium pressing.



Figuur 7: Het beheersen van de centrale speelruimte.



Figuur 8: Het afsluiten van de speelhoeken in de diepte.

Het zijwaarts schuiven van het defensief blok

De vorming van een compact (30 à 35 m breed) defensief blok heeft als gevolg dat enerzijds de niet werkende vleugel wordt vrijgelaten als de bal zich op de andere kant bevindt en anderzijds dat beide flanken wat losgelaten worden als de bal zich centraal bevindt. Dit betekent dat bij een vleugelverandering het blok zich zo snel mogelijk naar de andere kant dient te verplaatsen. Deze beweging noemen we het zijwaarts schuiven van het defensief blok.

Tijdens het schuiven blijven de speelhoeken steeds goed gesloten zodat de ploeg niet door de vleugelverandering verrast wordt. Bij een hoge kruispas is de bal een tijdje onderweg waardoor het verdedigend blok tijd heeft zich te verplaatsen. Als de tegenstander door middel van verschillende passen van vleugel verandert, heeft het defensief blok nog meer tijd om te schuiven en kan het de bal bij een slechte pass of controle centraal (= ideaal voor tegenaanval) intercepteren.

Bij het spelen in zone dient het verdedigend blok met andere woorden getraind te worden om als het ware als een 'ruitwisser' van de ene kant naar de andere kant, in functie van de spelsituatie, te bewegen.

Het beheersen van het centrale gedeelte vóór doel

De speelruimte centraal vóór doel is de zone waar de tegenstander het gevaarlijkst is omdat van daaruit het gemakkelijkst gescoord kan worden. Men moet dus absoluut vermijden dat de tegenpartij de bal door het centrum kan spelen of dat een tegenstrever daar in gunstige omstandigheden wordt aangespeeld. Een ploeg die in zone speelt zal de centrale speelruimte vóór doel dus heel goed moeten beheersen.

Concreet betekent dit dat:

- er zich steeds voldoende verdedigende spelers in de centrale zone vóór doel bevinden (zie hoge dichtheid van spelers in aangeduide zone op figuur 7);
- hoe dichter de tegenspelers het eigen doel naderen en hoe gevaarlijker ze worden, hoe strikter de dekking op die spelers moet zijn; m.a.w. hoe meer spelers moeten kiezen om eventueel een strikte mandekking op de dichtst bijzijnde tegenstander toe te passen.

Afsluiten van de speelhoeken in de diepte

Het basisprincipe bij het spelen in zone is de tegenpartij in balbezit zodanig onder druk te zetten dat ze niet gevaarlijk kan zijn en gedwongen wordt balverlies te lijden. Men tracht dus de tegenpartij te dwingen om ongevaarlijke (laterale of achterwaartse) of slechte (intercepteerbare) passen te geven.

Men moet kost wat kost vermijden dat de tegenpartij:

- ofwel diep richting eigen doel kan spelen, ofwel een diagonale pass kan geven waardoor de tegenpartij een kans krijgt om naar doel te trappen;
- een gestrekte en/of gevaarlijke voorzet kan geven.

De ploeg moet dus zoveel mogelijk de speelhoeken naar doel afsluiten, waardoor de tegenpartij de bal in de waarheidszone niet of in ongunstige omstandigheden ontvangt (zie figuur 8).

De buitenspelval en de dekking door de doelman

Om een goed blok te kunnen zetten, moet de speelruimte voor de tegenpartij zo klein mogelijk worden gemaakt. Vandaar dat de achterste linie de lijn (= buitenspellijn) tracht te houden, met andere woorden de verdedigers stellen zich op dezelfde hoogte van elkaar op. Als één van de verdedigers het duel met de balbezitter moet aangaan, wordt de buitenspellijn bepaald door de medespeler die het dichtst bij die verdediger de dekking naar binnen verzorgt.

Het vormen van een schuine diagonaal met meerdere spelers raden we daarom af. Ook al wordt er zo schijnbaar meer een verdedigende zekerheid ingebouwd, de ruimte in de rug van de verdedigers die hoger staan dan de laatste man waarin een tegenspeeler kan duiken zonder buitenspel te zijn, vergroot hierdoor. We laten daarentegen wel toe dat de verdediger het verst van de bal hoger staat dan de achterste lijn, op voorwaarde dat de tegenstrever dit toelaat. Deze verdediger heeft dan immers een aantal meter terreinwinst wanneer de tegenaanval wordt ingezet.

Het zich op dezelfde hoogte opstellen (= de lijn houden) is dus noodzakelijk om een compact blok te vormen en verklaart waarom tegenspelers vaak blind in buitenspel lopen zonder dat de ploeg systematisch op buitenspel speelt.

Voor de doelman is er in het zonevoetbal een zeer belangrijke taak weggelegd. Hij is steeds de laatste man van de ploeg en moet steeds zijn positie aanpassen in functie van het schuivend blok om mogelijke dieptepassen te onderscheppen. Hij zal zich dus zo ver mogelijk verwijderd van de doellijn opstellen. Bij *high pressing* ligt zijn actiegebied tussen het 16-metergebied en de middellijn, de ruimte waar insnijdende tegenspelers alleen voor hem kunnen komen.



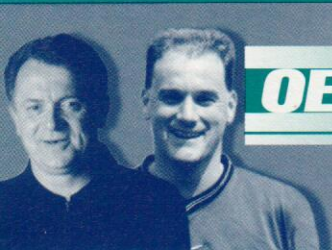
Figuur 9: De lijnverdediging.

Beoordelen of je als keeper eerder dan de insnijdende aanvaller bij een dieptepass kan, is zeer moeilijk: de keeper dient soms de balsnelheid vanop 50 meter in te schatten en bovendien blijft de snelheid van de insnijdende speler altijd een onberekenbare factor. Als het interceptiepunt buiten het 16-metergebied ligt, verliest de doelman zijn belangrijkste troef ten opzichte van de veldspelers: hij mag de bal immers niet meer in zijn handen nemen.

In het volgend nummer zullen we in het derde en laatste deel de collectieve pressing analyseren, een middel om op doeltreffende manier de bal te recupereren. We zullen dan eveneens een aantal belangrijke zone-principes belichten als de eigen ploeg in balbezit is.

De voorwaarden om een efficiënt defensief blok te vormen, omvatten eveneens verscheidene voetbalprincipes die we in het eerste deel hebben belicht:

- geef de tegenpartij niet de kans om gevaarlijke passen richting doel te trappen;
- hoe dichter de tegenpartij bij het eigen doel komt, hoe strikter de dekking moet zijn;
- laat de bal niet gevaarlijk worden (zonevoetbal is een balgeoriënteerde ruimtedekking);
- de keeper geeft dekking aan zijn verdediging door zo hoog mogelijk te spelen.



OEFENSTOF

Zandlopermethode

Frans Masson, Directeur Departement Opleiding • Bob Browaey, Coördinator Departement Opleiding

Deze oefenstof is een demonstratietraining gegeven door Bob Browaey tijdens de bijscholing voor de gediplomeerde jeugdopleiders in Gent en in Jambes in juni 2001. Vanuit de zandlopermethode leren we stapsgewijs de opbouw en het dieptespel vanuit de eigen verdediging.



Probleem

- Who (wie)?
De 4 verdedigers.
- What (wat)?
Kunnen moeilijk of niet van vanachter uit opbouwen waardoor geen dieptespel (waarbij men in balbezit blijft) mogelijk is.
- Where (Waar)?
In de eigen opbouwzone (in het verdedigend 1/3).
- When (Wanneer)?
De keeper de bal krijgt van een medespeler en de tegenpartij de verdediging onder druk tracht te zetten.

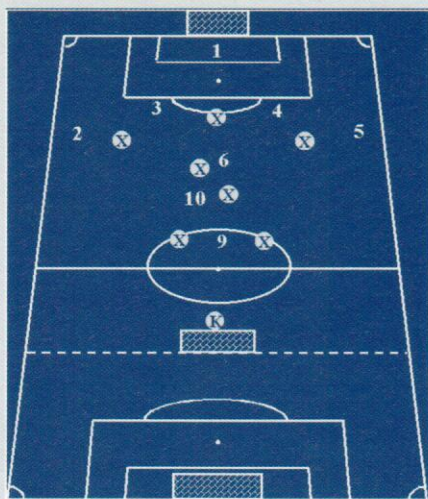
Oplossing

- Who (wie)?
De 4 verdedigers.
- What (wat)?
Kunnen een middenvelder of aanvaller in goede omstandigheden diep aanspelen of kunnen zelf infiltreren omdat de 4 verdedigers de juiste (= breed en in halve maan) positie innemen en de zone kunnen opzoeken waar de tegenpartij de minste druk zet.
- Where (waar)?
In de eigen opbouwzone (in het verdedigend 1/3).
- When (wanneer)?
De keeper de bal krijgt van een medespeler en de tegenpartij de verdediging onder druk tracht te zetten.

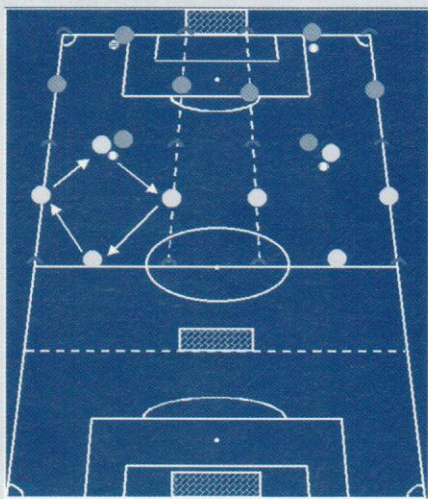
Coachingpunten

- Stel je zo hoog en breed mogelijk tot tegen de zijlijn op (voor flankverdedigers) (coachingswoord 'open').
- Stel je iets lager op dan de flankspeler en ongeveer even ver van de naburige verdedigers (voor centrale verdedigers).
- Speel de bal zo snel en nauwkeurig mogelijk naar de zone waar de tegenpartij het minste druk zet (coachingswoord 'verander').
- Speel de bal terug naar keeper als de tegenpartij belet diep te spelen of geef een lange pass weg van het doelgevaar als de kans op balverlies te groot is (coachingswoord 'keeper' of 'weg').
- Geef na een gerichte balcontrole zo snel mogelijk een nauwkeurige dieptepass als een medespeler in de diepte aanspelbaar is (coachingswoord 'diep').
- Infiltrer met de bal aan de voet als je ruimte hebt en geen medespeler in de diepte aanspelbaar is (coachingswoord 'actie').

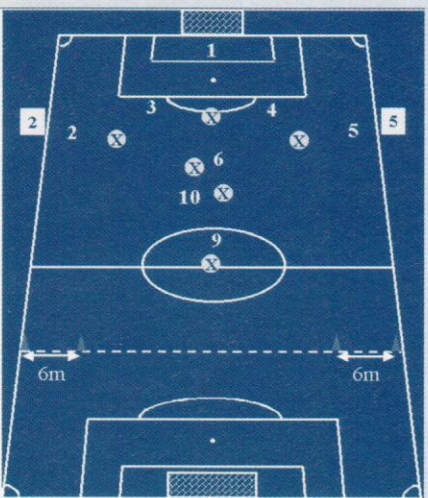
- Leeftijdsgroep: 14 tot 16 jaar (scholieren)
- Aantal spelers: 14 + 2K
- Duur: 90'
- 16 ballen / 4 kegels / 1 set van 40 potjes / 1 groot verplaatsbaar doel / 2x7 overgooiers



Opmerking(en): indien het verwachte spelprobleem zich bij ploeg A niet onmiddellijk voordoet, zal de trainer ploeg B coachen waaraan hij vraagt om hoog te pressen waardoor de verdediging onder druk gezet wordt om op te bouwen.



Opmerking(en): uiterste concentratie eisen door te vragen om zo snel mogelijk controle – pass uit te voeren en de bal zo snel mogelijk te laten rondgaan. Ook veel belang hechten aan de integratie van het coachingswoord 'geef' en het vooraf kijken naar de kant waar gespeeld dient te worden.



Opmerking(en): we laten wachtende speler de oplossing coachen opdat hij goed bewust zou zijn van het probleem en de oplossing. Door 6m brede doeltjes te maken op de eindlijn wordt de flankspeler als het ware geconditioneerd om langs daar diep te denken en te spelen (pass of infiltratie).

Opfening 1 (Wedstrijdvorm) : 7 + K / 7 + K (Herkenningstase)

Organisatie

(7+K tegen 7+K) op (een 1/2 terrein + 16,5 m gebied).

Veldbezetting ploeg A: 1-4-2-1.

Veldbezetting ploeg B: 1-2-2-3.

Reglement

De spelreglementen worden toegepast.

Uitvoering

Er wordt een wedstrijd van ongeveer 20 minuten gespeeld waarbij de trainer tijdens de eerste 10 minuten het spel stilstelt telkens het spelprobleem zich voordoet met als doel dat spelers het spelprobleem herkennen.

Het herkenningpunt is een slechte positie van de verdedigers en/of een slechte passing waardoor er snel balverlies geleden wordt. Nadien wordt er samen met de spelers naar de oplossing van het spelprobleem gezocht (= stop- help methode). Tijdens het 2^{de} gedeelte zal de trainer coachen i.f.v. het spelprobleem.

Coaching

1^{ste} gedeelte: geen coaching.

2^{de} gedeelte: coaching van de oplossing (zie coachingspunten).

Opfening 2 : Tussenvorm

Organisatie

Er worden 4 groepen van 4 spelers gevormd waarbij iedere groep 1 bal heeft. De spelers stellen zich op in ruitvorm door in het midden van de 25m-zijde van het vierkant te staan.

Uitvoering

De bal wordt rondgespeeld waarbij iedere speler verplicht de bal 2x raakt (controle -pass). De speler dient de bal te controleren met de verste voet. Er kan gevraagd worden om de pass met de andere, nl. binnenste voet te geven.

Variante

1. Passrichting in wijzerzin of in tegenwijzerzin.
2. Controle-pass uit stand of uit beweging.
3. Na de pass rond volgend of vorig potje lopen en terugkeren.
4. Spelvorm: hoeveel keer gaat de bal rond gedurende 1 min?

Coaching

Er wordt gecoacht op:

- het zo snel mogelijk geven van een nauwkeurige pass na balcontrole (tijd tussen controle en pass zo klein mogelijk houden).
- zo hoog mogelijke balsnelheid.
- pass in de loop naar de verste voet.
- 'geef' roepen net voordat de passgever de bal ontvangt.
- net voor de balaanname kijken naar andere kant (naar speler naar wie je passt).

Opfening 3 (Wedstrijdvorm) : 7 + K / 6

Organisatie

(7+K tegen 6) op (een 1/2 terrein + 16,5 m gebied).

Veldbezetting ploeg A: 1-4-2-1.

Veldbezetting ploeg B: 0-1-2-3.

Reservespeler pos. 2 en 5 staan naast het terrein ter hoogte van de spelende 2 en 5. Beide spelers waren de centrale verdedigers van ploeg B van de 1^{ste} WV. De keeper van ploeg B speelt hier als veldspeler op pos. 3 / 4.

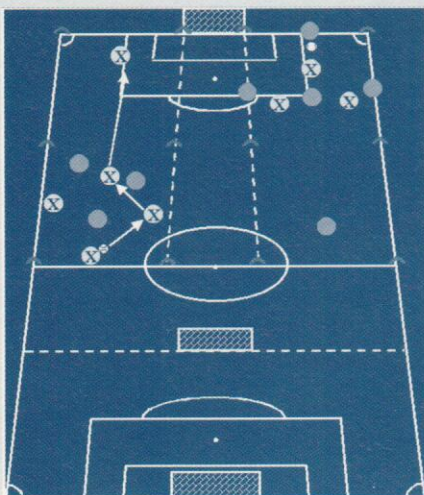
2 doeltjes van 6m breed, gevormd door 2 kegels staan op de eindlijn waarvan 1 kegel ook op de zijlijn.

Reglement

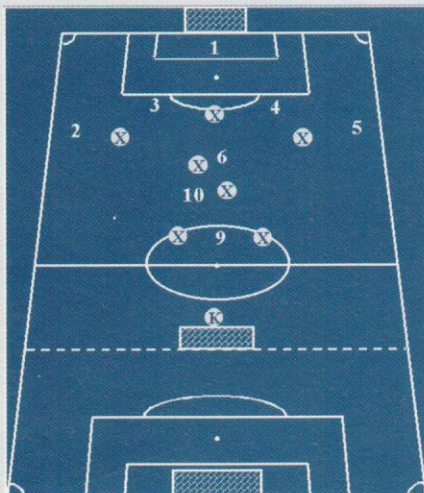
De spelreglementen worden toegepast.

Uitvoering

Normale wedstrijd van 10 minuten waarbij de wachtende flankspeler de spelende flankverdediger coacht. Na 1 minuut wisselen beiden telkens van taak.



Opmerking(en): deze oefening is gericht naar de ploeg van 5 spelers die trachten aan te voelen wanneer de andere kant moet opgezocht worden. De coaching van de verandering van kant ('verander') is hier zeer belangrijk.



Opmerking(en): dezelfde wedstrijdvorm als in het begin van de training wordt hier gegeven waardoor de trainer kan zien en de spelers kunnen voelen dat er vooruitgang gemaakt is. Durf als trainer de tijd te nemen om de gemaakte vorderingen goed te evalueren in plaats van te blijven coachen. Laat de spelers vooral spelen en elkaar zelf de oplossing coachen zoals het tijdens de echte wedstrijd dient te gebeuren.

Coaching

Coaching van de oplossing, vooral door wachtende speler maar ook door centrale spelers (K en 3/4 en 6). Trainer komt slechts tussen bij slechte uitvoering van oplossing.

Oefening 4 : Tussenvorm

Organisatie

(5 tegen 3 positie spel) in ruimte van 2 vierkanten (50m op 25m).

De 2 ploegen van de 1^{ste} wedstrijdvorm blijven behouden waarbij telkens 3 spelers als jagers fungeren in de andere ruimte. Bij de ploeg van 5 stellen 4 spelers zich op in ruitvorm en 1 speler bevindt zich centraal in de ruit.

Uitvoering

De ploeg van 5 probeert de bal rond te spelen gedurende 1 minuut. De jagers proberen de bal af te nemen en buiten het terrein met de bal aan de voet te raken. Als dit lukt scoren ze 1 punt. Als er kan opgebouwd worden van de ene buitenste spel naar de andere (afstand 40 à 50m) zonder dat één van de 3 jagers de bal raakt, scoort de andere ploeg 1 punt. Na 1 minuut wordt er gewisseld van jagers.

Coaching

Er wordt gecoacht op:

- maximaal benutten van de ruimte: tot tegen de lijn 'open' staan van de 4 speler die de ruit vormen.
- aanspeelbaarheid van speler in de ruit
- coachingswoorden: alleen – rug – geef – open – verander.
- opzoeken van de andere kant waar geen druk is d.m.v. lange pass of via centrale speler.

Oefening 5 (Wedstrijdvorm) : 7 + K / 7 + K

Organisatie

(7+K tegen 7+K) op (een 1/2 terrein + 16,5 m gebied).

Veldbezetting ploeg A: 1-4-2-1.

Veldbezetting ploeg B: 1-2-2-3.

Reglement

De spelreglementen worden toegepast.

Uitvoering

Normale wedstrijd gedurende 15 minuten.

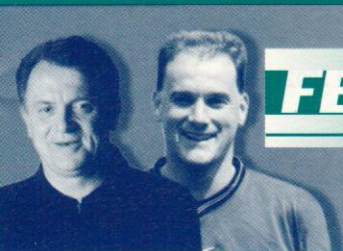
Coaching

1^{ste} gedeelte

- Coaching van trainer tijdens het spelen zonder het spel stil te leggen. Trainer zal een paar keer het spel bevroren om aan de groep het probleem en de oplossing nog eens duidelijk te tonen op het veld. Dit gebeurt zowel bij een goede als slechte uitvoering van de oplossing.

2^{de} gedeelte

- De trainer kijkt en analyseert de oplossing met het oog op de volgende training. Het zijn de spelers die elkaar de oplossing moeten coachen.



FEDERALE TRAINERSSCHOOL

Nieuwe UEFA-A licentie

Frans Masson, Directeur Departement Opleiding • Bob Browaey, Coördinator Departement Opleiding

Nieuwe UEFA-A licentie

Voor wie	– Alle KBVB-geïndiceerden die in het bezit zijn van het oud diploma 'trainer' of 'trainer-coach'. – Alle BLOSO-Trainer A geïndiceerden die een praktijkervaring van tenminste één volledig seizoen als hoofdtrainer van een seniores- of juniorenploeg bij een club aangesloten bij de KBVB kunnen bewijzen.
Wanneer	– Zaterdag 22 juni 2002 van 8 tot 22u30. – Zondag 23 juni 2002, van 9 tot 16u00.
Waar	Hotel Mercure, Centre de Séminaires 61 Boulevard de Lauzelle – B-1348 Louvain-la-Neuve.
Wat	Zonefilosofie. Trainingsmethode. Praktijkdemonstratie. De sportief verantwoordelijke: management. Scouting van een ploeg tijdens de wereldbeker te Japan. Fysieke testen.
Kostprijs	€ 110; licentiekaart, 3 maaltijden (2 middagmalen en 1 avondmaal), koffie en gebak tijdens de pauzes en syllabus inbegrepen.
Inschrijvingen	Vul het bijgevoegd inschrijvingsformulier in en stuur het ons vóór 15 juni 2002 op.

Schrijf onmiddellijk in aangezien deze bijscholing slechts om de 3 jaar plaatsvindt en het aantal plaatsen beperkt is!

Kiezen voor attractief voetbal en toch de wedstrijd winnen: blijft dit een utopie in België?

Zaterdag 22 juni 2002		
8u00-9u00	Inschrijvingen: om toegelaten te worden dient men het betalingsbewijs bij inschrijving te tonen.	P. Nijs
9u00-9u15	Openingsceremonie.	F. Masson
9u15-10u30	Onveranderlijke voetbalprincipes toepassen door in zone te spelen.	F. Masson, B. Browaey
11u00-12u00	Hoe de toekomstige tegenstander analyseren?	P. Berx, B. Browaey, E. Delangre, R. Vandeveld
13u30-15u15	Praktische scouting : 1/2 finale wereldbeker (Argentinië - België ?).	Wedstrijd op een Groot scherm
16u00-17u00	Trainen door middel van wedstrijdvormen.	F. Masson, B. Browaey
17u00-17u30	Hoe een training op basis van de wedstrijdmethodiek voorbereiden?	E. De Wispelaere, J. Urbain, E. Van de Ven
18u00-19u30	Praktijkdemonstratie.	E. De Wispelaere, J. Urbain, E. Van de Ven
21u00-22u30	Hoe een 1 ^{ste} ploeg op topniveau leiden?	R. Goethals

Zondag 23 juni 2002		
9u00-10u00	Hoe kunnen we onze voetballers gemakkelijk testen?	Professor R. Philippaerts, UG
10u00-10u30	Elektrostimulatie: explosieve kracht, uithouding, actieve recuperatie en spiercontracties.	Complex Stim-Form
11u00-12u30	Vergeten we onze doelman niet in de wedstrijdvormen?	B. Browaey
14u00-15u30	Analyse van de tegenstander : rapportering.	P. Berx, B. Browaey, E. Delangre, R. Vandeveld
15u30-16u00	Afsluitingsceremonie.	F. Masson

Inscrijving

Het inschrijvingsformulier dient volledig ingevuld opgestuurd te worden vóór 15 juni 2002 naar:

KBVB

Federale Trainersschool/Bijtscholing UEFA A-licentie

Houba de Strooperlaan 145

1020 BRUSSEL

of per fax op het nummer 02 /478 51 76.

NAAM: Voornaam:

Geboortedatum:

Straat: N°: Bus :

Tel (P):/ Tel (B):/ GSM:/

Postcode : GEMEENTE :

Wenst me in te schrijven voor de bijscholing die leidt tot het behalen van de UEFA A-licentie die 6 jaar geldig is vanaf het seizoen 2002-2003. Ik ben in het bezit van de volgende titel:

Aard van het diploma (*): Behaald in het seizoen:

Centrum: Provincie:

Ik verbind me er toe om het inschrijvingsgeld van € 110 vóór 15 juni 2002 te storten op het rekeningnummer 068-0706060-24 van de K.B.V.B met de vermelding 'Naam + bijscholing UEFA A-licentie'.

Attest van de gerechtigde correspondent

(*) : De houders van het BLOSO 'Trainer A' diploma die een praktijkervaring van tenminste 1 volledig seizoen als hoofdtrainer van een seniores- of junioresploeg (bij een club aangesloten bij de KBVB) hebben, dienen bij hun inschrijvingsformulier een attest toe te voegen dat ondertekend is door de gerechtigde correspondent van de club(s) waar hij die praktijkervaring heeft opgedaan.

Ik ondergetekende

gerechtigde correspondentstamboeknummer

verklaar dat de heer(naam & voornaam),

geboren op te , wonend te(stad),

..... (postnummer), straat(nummer),

hoofdtrainer van de seniores- of junioresploeg is geweest

vantot in(afdeling),

als hoofdtrainer van een ☐ senioresploeg

☐ junioresploeg

Datum :

Handtekening van Gerechtigde Correspondent :

De mogelijkheid bestaat om ter plaatse te overnachten en een ontbijt op zondagmorgen te nemen.
Er worden 3 formules aangeboden.



Rol van conditionele eigenschappen in voetbal

Paul Ponnet, Adviseur Instituut Topsport Vlaanderen

Doorheen de geschiedenis hebben opvattingen omtrent optimale voetbaltraining nogal wat extreme standpunten gekend. Sommigen dweepten met heel ver doorgedreven principes van techniek en tactiek, terwijl voor anderen alleen een uitzonderlijke fysieke conditie garant kon staan voor succes. Extreme standpunten kunnen echter zelden hard gemaakt worden en, zoals in elke discussie, zal ook hier de waarheid wel in het midden liggen.

Voetbal is namelijk een spel met diverse gezichten. Elke match zijn er de wisselende omstandigheden van de andere tegenstrever, het ander type speelveld, het ander belang van de match, het effect van de supporters en nog tal van invloeden. Iedere speler kent combinaties van omstandigheden waarin hij optimaal functioneert, en andere combinaties waarin het minder goed gaat. En dan is er ook nog de ploeg. De beoordeling van de kwaliteit van een team is natuurlijk veel complexer dan de optelsom van de kwaliteiten van de individuele spelers.

Wetenschappelijk onderzoek

Dit maar om te stellen dat de rol van het fysiek prestatievermogen in sporten zoals voetbal helemaal anders moet worden ingeschat dan in bijvoorbeeld zwemmen, triatlon of atletiek. Gelukkig zijn er de laatste decennia nogal wat toegepaste wetenschappelijke studies gebeurd. Niet toevallig in landen zoals Frankrijk, Spanje, Italië, Duitsland, Groot-Brittannië en in Zuid-Amerika.

Men heeft heel veel referentiegegevens verzameld van topspelers. Zowel tijdens tests, tijdens gestandaardiseerde trainingsactiviteiten als tijdens wedstrijden. Hierdoor wordt het vandaag de dag steeds beter mogelijk om de fysieke paraatheid van spelers te trainen in functie van de voortdurend wisselende vereisten van de moderne topsport.

Verplaatsingen in voetbal

Modern voetbal onderscheidt zich van het spel dat vroeger werd gespeeld door een drastisch vermindere van het aantal balcontacten. Het aandeel van de verplaatsingen zonder bal wordt alsmaar groter en hierdoor stijgt automatisch ook de snelheid van het spel. Vooral de laatste jaren is er een tendens merk-

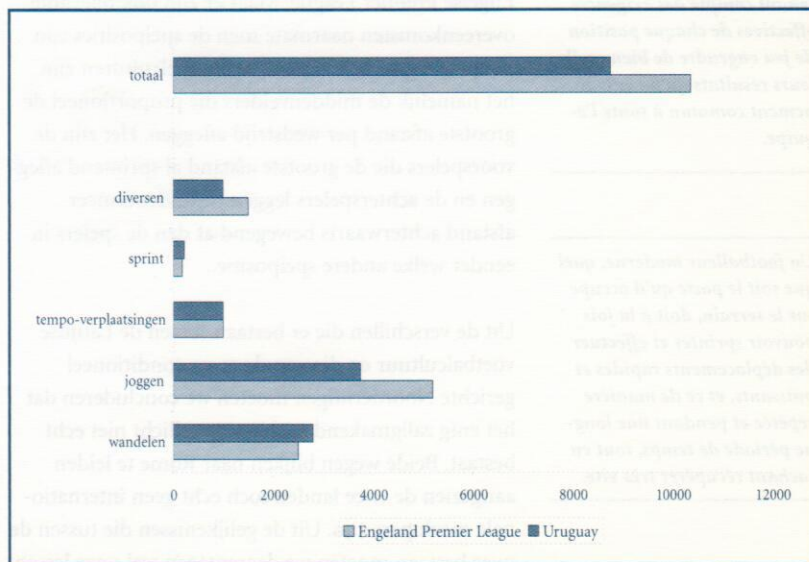
baar waarbij topspelers zich van gewoon goede spelers onderscheiden door een steeds sneller verplaatsingsvermogen over korte afstanden.

Cometti (2001) concludeerde zeer recent uit een studie met een grote groep Franse topspelers dat het verschil met spelers die niet tot de top behoren vooral merkbaar was in de snelheid van verplaatsen over afstanden tot 10 meter. Maar hieruit besluiten dat training dan voortaan maar beter alleen uit het afwerken van een aantal sprints zou bestaan, is uiteraard een beetje kortzichtig.

In een match gebeuren de verplaatsingen onder verschillende vormen en aan diverse snelheden. En die moeten allemaal voldoende worden getraind. Onderzoek toonde aan dat gedurende meer dan de helft van de speeltijd de verplaatsingen aan een mati-

Het verschil met spelers die niet tot de top behoren is vooral merkbaar in de snelheid van verplaatsen over afstanden tot 10 meter.

Tabel 1: Afstand die voetballers in respectievelijk Engeland en Uruguay afleggen tijdens een voetbalwedstrijd.





La distance totale parcourue en moyenne pendant une rencontre n'a pratiquement pas évolué au cours des dernières décennies (© Photonews).

Un entraînement individuel tenant compte des exigences effectives de chaque position de jeu engendre de bien meilleurs résultats qu'un entraînement commun à toute l'équipe.

Un footballeur moderne, quel que soit le poste qu'il occupe sur le terrain, doit à la fois pouvoir sprinter et effectuer des déplacements rapides et puissants, et ce de manière répétée et pendant une longue période de temps, tout en sachant récupérer très vite.

ge tot geringe intensiteit gebeuren (Reilly, 1996), zeg maar al wandelend of joggend. Maar tijdens de beslissende fasen kan de loop- en sprintsnelheid heel hoog liggen. Vooral het intervalekarakter van de verplaatsingen is specifiek voor ploegsporten.

Aangezien bekend is dat intervalinspanningen aanzienlijk meer energie kosten dan continue inspanningen (Drust & Reilly, 2000) lijkt het ons meer dan logisch dat er geregeld perioden van rustig joggen, wandelen of staan worden ingelast om te recupereren.

De gemiddelde totale afstand die er tijdens een wedstrijd wordt afgelegd, is de laatste decennia amper veranderd. Alhoewel er toch een duidelijke tendens bestaat om minder weg af te leggen dan de afstanden van 14 kilometer en meer, die werden gerapporteerd tijdens de periode dat het Duitse 'Totalfussball' het wereldniveau bepaalde. Wel blijken er naargelang van

het type competitie nogal wat verschillen te bestaan.

Een vergelijkende studie van Rienzi en medewerkers (2000) toonde aan dat de meer technisch georiënteerde profspelers uit de competitie van Uruguay gemiddeld ruim anderhalve kilometer minder afstand afleggen per wedstrijd dan spelers uit de Engelse Premier League. Maar er zijn ook relevante overeenkomsten naarmate men de spelposities van de spelers gaat bekijken. In beide spelculturen zijn het namelijk de middenvelders die proportioneel de grootste afstand per wedstrijd afleggen. Het zijn de voorspelers die de grootste afstand al sprintend afleggen en de achterspelers leggen beduidend meer afstand achterwaarts bewegend af dan de spelers in eender welke andere spelpositie.

Uit de verschillen die er bestaan tussen de Latijnse voetbalcultuur en die van de meer conditioneel gerichte Noorderlingen moeten we concluderen dat het enig zaligmakend spelconcept allicht niet echt bestaat. Beide wegen blijken naar Rome te leiden aangezien de twee landen toch echt geen internationale meelopers zijn. Uit de gelijkenissen die tussen de twee bestaan moeten we daarentegen wel onze lessen

trekken. In modern topvoetbal zijn de vereisten die aan de verschillende spelposities worden gesteld soms zo uiteenlopend en zo specifiek dat een conditionele voorbereiding, die geen differentiatie waarborgt tussen de verschillende posities, onmogelijk nog het volledige potentieel van elke individuele speler kan laten ontplooiën.

Italiaans onderzoek met begaafde spelers in de juniorenleeftijd leert ons dat geïndividualiseerde training die ontwikkeld werd naargelang de effectieve vereisten van een bepaalde spelpositie, beduidend meer resultaat oplevert dan training die gelijkaardig is voor de gehele ploeg (Di Salvo en Pigozzi, 1998). In een tijdspanne van slechts acht maanden werden alle spelers die positie-specifiek trainden onbetwistbaar beter dan hun leeftijdgenoten die op dezelfde positie speelden, maar niet specifiek getraind hadden.

Het profiel van de individuele speler

Begeleiders uit ploegsporten zijn er zich nog vaak te weinig van bewust dat verschillende atleten heel vergelijkbare prestaties kunnen leveren, ondanks het feit dat zij verschillende combinaties van sterke en zwakke punten hebben. Het komt er alleen op aan om elke speler die taken te geven die hem optimaal laten renderen voor het team. Daarvoor zijn er twee belangrijke zaken nodig: exacte kennis van de combinatie van conditionele en technisch-tactische vereisten die iedere speltaak met zich brengt, en een profiel van de relevante prestatiecapaciteiten van elke speler.

Op conditioneel vlak omvat de paraatheid van een speler duidelijk meer dan het kunnen lopen aan diverse snelheden en over verschillende afstanden. Er zijn ook de voorwaartse, achterwaartse en zijwaartse verplaatsingen, het springen, het tackelen en het trappen van de bal. Globaal zou men kunnen stellen dat het bij elke taak om combinaties van de conditionele eigenschappen uithouding, kracht en snelheid gaat. Maar men is evenwel weinig gebaat met deze vaststelling wanneer men geen instrument heeft om de betrokken eigenschappen op een voor voetbal relevante manier te meten. Gelukkig is er inmiddels ook in dat domein reeds aardig wat toegepast onderzoek gedaan.

Samengevat zegt de wetenschap dat een modern voetballer, onafgezien zijn spelpositie, in staat moet zijn tot snelle en krachtige bewegingen, snel moet kunnen sprinten, beide vaardigheden langdurig herhaald moet kunnen uitvoeren en heel snel moet recupereren (Reilly, 2001). De energie om deze taken te volbrengen wordt ofwel op aërobe ofwel op anaërobe wijze geleverd. In ons volgend nummer bespreken we de aërobe energielevering, anaërobe energielevering, de spierkracht en bespreken we kort hoe we deze conditionele factoren kunnen trainen.



JEUGDVOETBAL

“De beste jeugdwerking van het land is...”

Hugo Schoukens, Projectontwikkelaar IKFoot® – Wetenschappelijk medewerker VUB

Enige tijd geleden verscheen in de pers dat Lokeren voor het tweede opeenvolgende jaar over de beste jeugdwerking van alle eersteklassers beschikt. De ‘beste jeugdwerking’ van het land is een titel die Lokeren in de pers werd toebedeeld naar aanleiding van de resultaten van een onderzoek van de Profliga, in het kader van de toekenning van dotaties uit het jeugdfonds of solidariteitsfonds ‘jeugdopleiding’, aan de clubs van 1e klasse. De Waaslanders haalden een bijna vlekkeloos rapport (49/50 punten). Wij vroegen in dat kader aan de projectontwikkelaars van IKFoot® (Integrale Kwaliteitszorg Jeugdvoetbalopleidingen) naar hun mening.

In opdracht van de KBVB wordt momenteel aan de VUB een instrument ontwikkeld dat ‘objectief’ de kwaliteit van de jeugdopleidingen van de 1e- en de 2e-klassers zal meten en registreren, en dit in het kader van Futurofoot (Plan Sablon). Dat gebeurt o.l.v. prof. Paul De Knop, prof. Jo Van Hoecke en wetenschappelijk medewerker Hugo Schoukens. Dat instrument zal bovendien de nodige middelen ter verbetering van de kwaliteit van de jeugdopleidingen aanreiken (dit proces is reeds enkele jaren operationeel in de Vlaamse gymnastiekfederaties).

Kwaliteitsvolle jeugdopleiding

Is het huidige instrument dat de Profliga gebruikt om clubs dotaties toe te delen toereikend?

IKF: “Met alle respect voor de jeugdopleiding van Lokeren enerzijds en voor de criteria die door de Profliga werden opgesteld om dotaties toe te bedelen anderzijds: is het niet wat te eenvoudig om op basis van deze gegevens te stellen of men al dan niet een goede of de beste jeugdwerking heeft?

Trouwens, wat houdt de ‘beste’ of met andere woorden ‘de kwaliteitvolste’ jeugdopleiding van het land in? Het lijstje met criteria dat door de Profliga werd vooropgesteld is ons inziens te beperkt om hierover een oordeel, laat staan een ‘objectief’ oordeel, te kunnen vellen. Te meer omdat de Profliga slechts summier één van de verscheidene ‘kwaliteitsdimensies’ gebruikt, namelijk effectiviteit, of het gevolg van een kwaliteitsvolle werking.

Wij, vanuit de VUB, bepalen niet in ons eentje wat kwaliteit in de jeugdopleiding en jeugdwerking betekent en moet inhouden. De voetbalwereld zal dit

voor een groot deel meebepalen. Zo zullen de Technische Jeugdstaf van de KBVB (Michel Sablon, Marc Van Geersom, Bob Browaeys, e.a.), de (jeugd)beleidsmensen van de clubs (Hoofd Opleiding, Jeugdvoorzitter, Clubmanager, e.a. van een twaalfstal clubs) en voetbalexperts (waaronder Ariël Jacobs, Paul Courant, Frankie Vercauteren e.a.) via uitgebreide interviews de door ons samengestelde lijst van meer dan 150 kwaliteitscriteria aanvullen, bekritisseren en bijsturen.

De kruisbestuiving van de verschillende gedachtegangen en visies van de jeugdopleiders van de verscheidene clubs, de technische jeugdstaf van de KBVB en van de voetbalexperts zullen op die manier van ons instrument een kwalitatief hoogstaand en inhoudelijk compleet evaluatie- en verbeteringsinstrument maken. De clubs zullen via dit kwaliteitszorginstrument heel wat van elkaar kunnen opsteken. Op die manier wordt een collectieve verbetering van de kwaliteit van de jeugdopleidingen van het Belgisch profvoetbal nagestreefd”.

Management van de club (1e kwaliteitsdimensie)

Welke zijn nu de kritische succesfactoren die de kwaliteit van een jeugdopleiding gaan of kunnen bepalen?

IKF: “De eerste kwaliteitsdimensie in ons werkinstrument betreft de organisatie binnen de (jeugd)werking van de clubs, met het accent op de verankering van de jeugdbeleidverantwoordelijken in het management of het directieteam van de club.



Van links naar rechts:
Hugo Schoukens, Paul De Knop
en Jo Van Hoecke
(Bart Dewaele).

Daarnaast wordt het aansturingbeleid van de jeugdwerking nader bekeken: wie formuleert, controleert en voert uit? Via de manier waarop een club is georganiseerd trachten wij reeds te achterhalen of de 'algemene' leiding (raad van beheer, bestuur of directieteam) van de club, de jeugdwerking au sérieux neemt en of de jeugddopleiding binnen de club een centrale en belangrijke plaats bekleedt.

Wordt jeugdwerking vaak niet als een noodzakelijk kwaad beschouwd? Worden jeugdbudgetten soms ook niet alleen als bezigheidstherapie ter beschikking gesteld en om b.v. in hoofdzaak zijn licentie te behalen? Of nog: houdt men jeugdploegen niet in stand uit traditie, om niemand voor het hoofd te stoten en om bijvoorbeeld ook tegenover de lokale overheid zijn verplichtingen na te komen?

Belangrijk gegeven in het au sérieux nemen van de jeugddopleiding is waar zich het 'Hoofd Opleiding' situeert in het organogram van de club en over welke volmachten hij beschikt. Formuleert hij het jeugddopleidingbeleid of heeft hij slechts een uitvoerende taak? Is de jeugdwerking vertegenwoordigd in de raad van beheer, het directieteam of het dagelijks bestuur van de club?"

Strategie en beleid van de club

(2e kwaliteitsdimensie)

"Zodra de organisatie in een club op punt staat, moeten een strategie en beleid worden bepaald. Deze tweede kwaliteitsdimensie evalueert of de club een duidelijke, welomschreven missie, een visie en doelstellingen heeft inzake jeugddopleiding. M.a.w. met wat zijn wij bezig (opdracht)? Voor wie? Hoe willen wij onze opdracht concretiseren? Welke doelstellingen worden er op korte en op lange termijn gesteld?

Jeugdspelers opleiden tot (prof)voetballers voor het eigen fanionteam, door het aanbieden van een optimale opleiding waarin 'doorstroming' en 'toekomstperspectieven' centraal staan en waarbij tevens aandacht voor de ethische waarden in de sport en voor de totaalontwikkeling van de jeugdspeler aanwezig is.

De wil om in de club maximale aandacht te besteden aan de eigen jeugd en de jeugdwerking als de aorta van de club te beschouwen, moet daarom allereerst door alle (jeugd)beleidsverantwoordelijken van de club hoog in het vaandel worden gedragen. Ook hier is het van belang na te gaan wie deze missie, visie en doelstellingen gaat formuleren en bepalen.

Vaak liggen beleidsproblematiek en problemen van organisatorische aard aan de basis van een minder succesvolle jeugdwerking. Zitten jeugdbestuur en algemeen bestuur op dezelfde golflengte inzake jeugdwerking? Is de visie van het 'Hoofd Opleidingen' dezelfde als die van het (jeugd)-bestuur?

In het voorjaar van 2001 kwamen er accentverschuivingen in het ambitieus jeugdproject van een eerste klasser. Werd de jeugdwerking in twijfel getrokken? Wij stelden vast dat de 'algemene' leiding van de club haar visie rond jeugddopleiding gewijzigd had en dat de jeugdbeleidsverantwoordelijken de wijziging van deze visie moesten respecteren en ondergaan. De verankering van de jeugdbeleidsverantwoordelijken in de 'algemene' leiding van de club was hier dus vrijwel onbestaande en de aansturing (formulering) van het jeugdbeleid lag duidelijk in de handen van de 'algemene' leiding van de club.

Wordt in de 'algemene' leiding van een club, waarin geen jeugdbeleidsverantwoordelijken zetelen, de jeugdwerking au sérieux genomen? Kun je op die manier een kwaliteitsvol jeugdbeleid ontwikkelen?

Als een organisatie heeft bepaald wat haar missie, visie en doelstellingen zijn, lijkt het voor de hand te liggen dat de club zich beroept op een aantal werkmiddelen om het vooropgestelde beleid te concretiseren.

De volgende drie processen (werkmiddelen) zullen hierin een niet onbelangrijke rol spelen: scouting-proces – opleidingsproces – ondersteuningsproces".

De jeugdscouting van de club

(3e kwaliteitsdimensie)

"Jeugdscouting is een specialisme en bepaalt de instroom van het opleidingssysteem van een club. Een uitgewerkt scoutingplan en -systeem zijn naast de aanwezigheid en de competentie van de scouts een noodzakelijke vereiste en een eerste stap op weg naar een succes- en kwaliteitsvolle jeugddopleiding.

Wordt jeugdscouting als een volwaardige cel in de jeugdwerking beschouwd? Worden jeugdscouts en jeugdscouting in het algemeen niet te stiefmoederlijk behandeld?"

Het opleidingsproces van de club

(4e kwaliteitsdimensie)

"De vierde kwaliteitsdimensie, het opleidingsproces (kernproduct), krijgt in ons evaluatiemodel de hoogste puntenscore of weging toebedeeld. Verschillende aspecten van het opleidingsplan komen hierin aan bod: opleidingsvisie, leerplan, leermethode, opleidingsaccenten, trainingsgelegenheid, speelgelegenheid, opleidingsprocedures, samenstelling opleidingskernen, sterkte- en zwakteanalyse van de jeugdspeler en de doorlichting van de competentie van de technische jeugdstaf.

Het gaat hier onder andere om de voetbal abc-tjes, die in een technisch opleidingsplan terug te vinden zijn en hierin tevens gedetailleerd zijn uitgewerkt. Is er tevens een duidelijke herkenbare voetbalopleidingsvisie en -plan (rode draad, waar de speler beter van wordt) en zijn de juiste trainers aanwezig om

deze voetbalopleidingsvisie in de praktijk te concretiseren”?

Ondersteuning (5e kwaliteitsdimensie)

“Het luik ondersteuning omvat de medische, mentale, studie-, sociaal-maatschappelijke en carrièrebegeleidingsprocedures. Wordt er in de club aandacht besteed aan blessurepreventie? Is er een blessurebehandelingsprocedure aanwezig? Worden spelers medisch gescreend? Welke mentale trainingsprogramma's zijn in het mentale begeleidingsplan opgenomen? Is er een sportpsycholoog en/ of een 'mental trainer' aanwezig? Is er voldoende aandacht voor de combinatie 'sport en studie'? Wordt aandacht besteed aan carrièreplanning en sportieve carrièrebegeleiding?”

Jeugdspelers willen een goede en kwaliteitsvolle jeugdopleiding, maar zij willen ook en vooral sportieve kansen en ze moeten tevens toekomstperspectieven hebben of voorgeschoteld krijgen. Wordt aan dat laatste voldoende aandacht besteed door de 'algemene' leiding en de jeugdbeleidverantwoordelijken van de clubs?

Moeten de clubs niet inspelen op het, reeds op vrij jonge leeftijd, benaderen van jeugdspelers door buitenlandse clubs en makelaars, via een sociaal-maatschappelijk begeleidingsproces met bijvoorbeeld de ondersteuning van een organisatie zoals b.v. Sporta?

Tot slot zijn er nog drie kwaliteitsdimensies die de cementlaag moeten vormen tussen de hoger vermelde processen: Accommodatie – Communicatie – H&R” (Human Resources).

Accommodatie (6e kwaliteitsdimensie)

“Uit een analyse van een krant blijkt dat het met de staat van de jeugdvelden en de accommodatie in het algemeen slecht gesteld is. Wij besteden in ons model de nodige aandacht aan accommodatie en dit in de ruimste zin van het woord: infrastructuur, wedstrijd- en oefenvelden, kleedkamers, indoorzaal, fitnesszaal, studieruimte, medisch kabinet, clubhome en ook het oefenmateriaal moeten aan minimumnormen voldoen.

Gebrekkige infrastructuur en accommodatie hypothekeert een kwaliteitsvolle jeugdopleiding; vaak is het een kwestie van geld, misschien ook van inspiratie, maar vooral is het kwestie van zijn nek uit te steken en ook in dit kader de jeugdopleiding au sérieux te nemen”.

Communicatie (7e kwaliteitsdimensie)

“Net zoals in de nieuwe ISO 9001: 2000-norm besteden wij specifieke aandacht aan communicatie en dit zowel aan interne communicatie (naar ouders, spelers en technische staf) als aan externe communicatie (sponsors, overheid, clubs in de regio, schoolinstellingen.)

Wij noteerden onlangs nog bij een eerste klasser: 'kinderen van hetzelfde gezin mochten bij de ene trainer te laat komen en bij de andere niet'. Een duidelijk voorbeeld van technische stafleden die enerzijds niet op dezelfde golflengte zitten en anderzijds een gebrek aan communicatie. Permanente feedback via functioneringsgesprekken en vergaderingen met ouders, spelers, trainers is een belangrijk gegeven om tot een succesvolle jeugdwerking te komen.

Bijzondere aandacht besteden wij ook aan de samenwerkingsplannen van de clubs met de topsportscholen, andere schoolinstellingen en met de clubs in de regio.

Dient een eerste klasser zijn verantwoordelijkheid niet op te nemen tegenover het Belgisch voetbal in het algemeen en in de brede regio aandacht te besteden aan het amateurvoetbal en het begeleiden van kleinere clubs”?

H&R (8e kwaliteitsdimensie)

“De principes van kwaliteitszorg in de jeugdopleiding moeten tot de verschillende geledingen van de jeugdwerking doordringen. HRM is daarom eveneens een belangrijk onderdeel in IKFoot®. Omschrijving van taken en bevoegdheden, rekrutering- en aanwerving-procedures, vormingsmogelijkheden, evaluatie, beloning- en motiveringsinitiatieven krijgen de nodige aandacht in deze achtste kwaliteitsdimensie”.

Effectiviteit (9e kwaliteitsdimensie)

“Wie in de hiervoor opgenoemde kwaliteitsdimensies goed scoort zal wellicht in de 9e en laatste kwaliteitsdimensie 'effectiviteit' ook goed scoren. Effectiviteit is het resultaat van de efficiënte uitwerking en toepassing van de 8 vorige kwaliteitsdimensies.

Enkele voorbeelden uit de meer dan 20 evaluaties die in onze checklist 'effectiviteit' zijn opgenomen:

Aantal (%) spelers uit de A- kern die minimum 5 jaar jeugdopleiding in de club hebben genoten?

Aantal jeugdspelers (minimum 5 jaar jeugdopleiding in de club) die in het afgelopen seizoen in aanmerking kwamen voor een nationale selectie? Aantal leden van de technische staf die notie hebben van de missie, visie en doelstellingen van de club”?

Er zijn op dit ogenblik dus 9 kwaliteitsdimensies die het IKFoot®-instrument samenstellen. Wegen alle kwaliteitsdimensies in het model even zwaar door in de beoordeling van de kwaliteit van de jeugdopleidingen van de profclubs?

IKF: “Aan alle kwaliteitsdimensies worden in functie van belangrijkheidsgraad een grootte van punten (wegingcoëfficiënten) toegekend. Op dit ogenblik hebben wij de volgende wegingen op een totaal van 5 000 punten toegekend: organisatie 350 punten, beleid 400 punten, scouting 400 punten, opleiding 2 005 punten, ondersteuning 430 punten, accommo-



Met het IKFoot®-instrument meten wij vooral om te kunnen verbeteren.

(Talentvolle) jeugdspelers behoren tot het menselijk kapitaal van het voetbalbedrijf.

datie 405 punten, communicatie 410 punten, human resources 300 punten en effectiviteit 300 punten.

Nu is het zo dat binnen iedere kwaliteitsdimensie er meerdere kwaliteitscriteria zijn die eveneens een belangrijkheidsgraad in punten worden toegekend. De verschillende kwaliteitscriteria stellen tenslotte ook minima- en optimanormen (noodzakelijkheden en wenselijkheden) voor. In functie van deze minima en optima (uitgedrukt in % van de punten) scoort men per kwaliteitscriteria lager of hoger.

Een voorbeeld: het voeren van functioneringsgesprekken (in het kader van de spelersrapporten) met ouders en spelers is een kwaliteitscriterium dat in de kwaliteitsdimensie 'communicatie' terug te vinden is en 30 punten toebedeeld krijgt. Een minimum (noodzakelijkheid) is dat de functioneringsgesprekken minstens tweemaal per seizoen plaatsvinden. In dit geval scoort men 50 % van de 30 punten (minimum is hier gelijk aan 50 %). Een optimum (wenselijkheid) is dat de functioneringsgesprekken met de spelers driemaal per seizoen worden gevoerd. In dat geval scoort men dan 100 % van de 30 punten".

"En ...laat ons één ding duidelijk zijn: kwaliteitsmeting is geen inquisitie en wij zijn dus zeker geen inquisiteurs. Meten = weten = verbeteren en het is voornamelijk onze bedoeling via ons instrument de kwaliteit van de jeugdopleiding te verbeteren. IKFoot® is dus niet alleen een meetinstrument: evaluatie en registratie van de kwaliteit van jeugdopleiding, maar ook en vooral een managementinstrument: een gamma van processen en procedures worden hierin aangeboden om de kwaliteit van de jeugdopleiding te kunnen verbeteren. Daarenboven zal er een kwaliteitshandboek worden samengesteld om de clubs in hun verbeteringstraject bij te staan".

Waarom heeft het Belgisch voetbal een IKFoot® nodig?

IKF: "Algemeen kunnen wij stellen dat zonder goed opgeleide (jeugd)voetballers er geen hoogstaand competitievoetbal mogelijk is en dat zodoende het voetbalbestaan zal worden gehypothekeerd. De opleiding van (talentvolle) jeugdspelers ligt dan ook allereerst aan de basis van het verdere voetbalbestaan. Het voetbalbedrijf is business geworden en de professionele voetballer is een werknemer. Opdat (talentvolle) jeugdspelers zich zouden kunnen ontwikkelen tot volwaardige werknemers-profvoetballers in een hoogstaande competitie is een professionele en kwaliteitsvolle jeugdopleiding nodig.

Hoe kwaliteitsvoller de jeugdopleiding, hoe talentvollere jeugdvoetballers er aan het fanionteam van de clubs zullen worden afgeleverd en hoe kwalitatief sterker de clubs in competitie zullen worden, des te meer kans zij zullen maken om het hoogste niveau te bereiken en hoe sterker hun bedrijfskapitaal zal groeien.

Wij stellen echter ook vast dat in onze maatschappij veel meer belang wordt gehecht aan materiële welvaart (geld). (Talentvolle) jeugdspelers en hun ouders hechten minder of zelfs helemaal geen belang meer aan waarden als 'trouw aan de club' (voor de jarenlange opleiding die men in de club heeft gekregen) en kiezen dan ook vaak voor snel geldgewin.

Daarom...

Een nog kwaliteitsvollere jeugdopleiding waarin sportieve kansen en toekomstperspectief geboden worden, zal de aantrekkingskracht van de clubs verbeteren en de jeugdspeler en zijn ouders, in plaats van snel geldgewin, voor kwaliteit en een kwaliteitsvolle opleiding doen kiezen. 'Kwaliteit' in plaats van geld en sentiment.

Vooraf in ons beperkt Belgisch visvijvertje moet kwaliteitsvol(ler) worden omgesprongen met (talentvolle) jeugdspelers en moet kwaliteit in de jeugdopleiding worden geoptimaliseerd".

Algemene objectieven van IKFoot® Wat zijn de algemene en mogelijk specifieke objectieven van IKFoot®?

De algemene objectieven van IKFoot® kunnen als volgt worden samengevat:

- **Bewustmaking van het belang van kwaliteit.**
Gegeven: de beleidsverantwoordelijken van de clubs stellen de opleiding van hun eigen jeugdsoms in vraag en besteden vaak liever geld aan buitenlanders. Heeft dit te maken met het geloof in eigen jeugd of met het geloof in de kwaliteit van de jeugdopleiding? Of heeft het ene met het andere te maken? De kwaliteit van de jeugdopleiding zal het geloof in de eigen jeugd bepalen of het geloof in de jeugd zal worden bewerkstelligd of versterkt door een kwaliteitsvolle jeugdopleiding. Investeren in een kwaliteitsvolle jeugdopleiding bepaalt de kwaliteit van de jeugd en bepaalt het geloof in de jeugd. Kwaliteitsvolle jeugdopleiding is daarom toekomst.
- **Introductie van kwaliteitsmanagement.**
- **Informatieverstrekking.**
- **Begeleiding van de clubs.**
- **Optimalisering van de jeugd(club)werking.**
- **Resultaatsverbetering.**

Dit zijn de algemene doelstellingen van IKFoot®.

Zijn er in de toekomst, naast de algemene doelstellingen, mogelijke specifieke objectieven toebedeeld aan IKFoot®?

IKF: "De volgende specifieke objectieven zouden in de toekomst aan IKFoot® kunnen worden toebedeeld:

- **Licenties toekennen (?)**
Biedt een kwaliteitsvolle jeugdopleiding geen garantie voor het verdere bestaan van een profclub en het profvoetbal in België? Is een kwaliteitsvolle jeugdopleiding geen economische en

Deze tekst werd geschreven door Hugo Schoukens, in naam van Paul De Knop en Jo Van Hoecke.

sociaal-maatschappelijke must voor iedere profclub? Heeft een profclub nog reden van bestaan zonder een kwaliteitsvolle jeugdopleiding?

- **Certificeren en kwaliteitslabels toekennen (?)**
Moet de markt van de kwaliteitsvolle jeugdopleidingen niet in kaart worden gebracht? Kunnen clubs zich niet beter positioneren en objectief profileren t.o.v. ouders/ spelers en andere 'stakeholders' via certificering?
- **Dotaties en subsidies toekennen (?)**
Jaarlijks worden vele duizenden euro verdeeld uit 'het jeugdfonds – inkomsten van de Champions League (zie ook inleiding van het artikel). Biedt IKFoot® als effectief en efficiënt kwaliteitsinstrument de mogelijkheid niet om objectief te doteren en of te subsidiëren?
- **Competities organiseren en reeksen indelen (?)**
Is het niet opportuun om clubs in functie van hun kwaliteitsniveau aan nationale en internationale jeugdcompetities te laten deelnemen?"

Wanneer wordt IKFoot® definitief geïmplementeerd?

IKF: "De implementatie zal in verschillende fasen gebeuren. Hieronder geven we een overzicht van de vermoedelijke fasering in IKFoot®:

- Op dit ogenblik zitten we in de 2e en misschien wel de belangrijkste fase van de ontwikkeling van IKFoot®: de diepte-interviews met voetbalspecialisten (tot eind april 2002).
- De 3e fase betreft de analyse van enquêtes die wij hebben opgesteld en gedaan om te peilen naar gebruikerskwaliteit (trainers, ouders en spelers) (tot midden mei 2002).
- 4e fase: de checklist wordt een laatste maal bijgestuurd op basis van de vorige twee fasen en wordt geautomatiseerd (tot eind mei 2002).
- 5e fase: pilootstudie bij vier clubs (tot midden juni 2002).
- 6e fase: plenaire vergadering met alle clubs van 1e en 2e klasse : toebedelen van specifieke objectieven aan IKFoot® (september 2002).
- 7e fase: samenstelling van een kwaliteitshandboek in samenwerking met de KBVB (tot eind december 2002).
- 9e fase: start audits (midden januari 2003 tot eind april 2003).
- 10e fase: rapportering (mei/juni 2003).



(© Photoneus)

Tot slot nog dit ...

Het is op dit ogenblik een beleids optie van de KBVB om eerst de clubs uit 1e en 2e klasse te benaderen en na evaluatie van dit project een uitbreiding te maken naar de andere afdelingen en het provinciaal en gewestelijk voetbal. Het auditgebeuren zal ongeveer een tweetal dagen per club in beslag nemen. Het ligt in onze bedoeling in de toekomst aan dit auditgebeuren een evaluatie van de praktische uitvoering van het opleidingsplan op het veld 'via observatie' toe te voegen.

Multifunctionele opwarming

Joost Desender, Lesgever Federale Trainersschool en lesgever Topsportschool Meulebeke

In ons vorig nummer van Dug-Out bespraken we kort waarom je moet opwarmen en wat de meerwaarde is van een multifunctionele opwarming. 'De bal' moet centraal staan, ook in de opwarming. In de multifunctionele opwarming kan je, naast het werken aan de looptechniek (zie nummer 1), ook werken aan specifieke technieken, uithouding, lenigheid, kracht en snelheid. In dit nummer geven we een heel theoretisch overzicht van de mogelijkheden, in ons volgend nummer worden enkele praktijkvoorbeelden voorgesteld.

Techniekscholing

Balbeheersing (balgewenningsoefeningen – souplesseoefeningen – snelvoetenwerk)

- Bal snel tikken tussen binnenkant beide voeten.
- Bal zijwaarts meenemen met de zool linker – rechter voet.
- Bal afstoppen en bal terug meenemen met de wreef linker – rechter voet.

Passeerbewegingen-schijnbewegingen

- Schaarbeweging: bal zijwaarts over de bal plaatsen en met de buitenkant andere voet meenemen.
- Dubbele schaar: afwisselend linker en rechter been zijwaarts voor de bal plaatsen en de bal terug meenemen.
- Verend op het standbeen, bal toetsen met de binnenkant van de voet en explosief de bal meenemen met de buitenkant van dezelfde voet.

Kappen – en draaien

- Bal leiden kappen binnenkant voet links en rechts.
- Bal leiden kappen buitenkant voet.
- Bal leiden / bal kappen achter steunvoet links-rechts.
- Bal leiden / overstappen links, kappen rechts en pivoteren op linker voet in de andere richting.
- Bal leiden / overstappen rechts, kappen links en pivoteren op rechter voet in de andere richting.

Korte passings

Een korte pass op de juiste voet, met de juiste bal-snelheid en op het juiste moment naar een medespe-

ler geven (uit vormingsproces van een veldspeler KBVB).

Positionele passing

Een passing in functie van de posities op het terrein en in functie van het spelsysteem (voorbeeld 4 MFO).

Controle-pass

Bal zodanig controleren dat in de meest gunstige omstandigheden kan verder gespeeld worden = georiënteerde controle (uit vormingsproces van een veldspeler KBVB).

Bal aannemen en zo snel mogelijk doorspelen.

Leiden en dribbelen

- Bal leiden afwisselend binnenkant – buitenkant zelfde voet (zoveel mogelijk balcontacten).
- Bal leiden buitenkant afwisselend linker – rechter voet (zoveel mogelijk balcontacten).
- Slalomdribbel.

Uithouding – lenigheid – kracht – snelheid

Ook de conditionele eigenschappen kracht (snelkracht, sprongkracht...), lenigheid (dynamische lenigheid en statische lenigheid), snelheid (reactiesnelheid, startsnelheid, versnellingsvermogen...) en het a-cyclisch aëroob uithoudingsvermogen kunnen geïntegreerd worden in een MF opwarming.

Het a-cyclisch aëroob uithoudingsvermogen Voetbal kenmerkt zich in tegenstelling tot het lopen, wielrennen, roeien (= cyclische sporten) als een uithoudingssport met wisselend karakter (stoppen, draaien, korte-lange sprints, koppen, duels...



Tijdens de MFO kunnen we – door veel met de bal te werken – eveneens aan techniek-scholing doen (© Photonews).



(= a-cyclisch)). Het a-cyclisch aëroob uithoudingsvermogen wordt 'met bal' (dus voetbalspecifiek) verbeterd. Wat veel efficiënter is en elke voetballer trouwens verkiest boven het saaie rondjes lopen.

In een eerste en tweede gedeelte van de opwarming is de intensiteit relatief laag (progressief van 50 % naar 60 % van de maximale belasting / rond de aërobe grens). Is te vergelijken met de intensiteit van een EDT; (EDT = extensieve duurtraining cf. *Dug-Out* nr. 91 en 92 Herman Vermeulen)

In het laatste gedeelte van de opwarming wordt de intensiteit nog verhoogd (70-80 %-rond de anaërobe grens) en systematisch onderbroken door zeer korte maximale sprints (four-steps) (= intensiteit IDT 2).

Afhankelijk van het trainingsniveau, het aantal spelers, de onderlinge afstanden en de gekozen opwarmingsvorm kan de intensiteit worden aangepast aan het doel van de training (EDT – IDT – IDT2 intensieve duurtraining). Indien mogelijk wordt er steeds getraind met hartslagmeter.

Coaching – onderlinge communicatie

Het coachen aan medespelers en door medespelers bezorgen het ploegspel zeker een meerwaarde. Veelal wordt er door onze jeugdspelers veel te weinig gesproken op het terrein. Het aanleren van enkele woordjes kan soms reeds volstaan. Belangrijk is uiteraard dat de spelers dezelfde 'taal' spreken. Ook in onze opwarming moeten wij aan het 'coachen' aandacht besteden (onderlinge communicatie als attitudevorming in de MF opwarming).

Enkele voorbeelden : geef – draai – actie – alleen....

Eerste fase

In een eerste fase wordt de nadruk gelegd op de organisatievorm (looplijnen, hoe doorschuiven,...). Het tempo is zeer rustig, te vergelijken met het inlopen. Kies een organisatievorm waarbij de spelers zo weinig mogelijk stil staan. Eenmaal de basisvorm vlot loopt, kunnen nieuwe thema's worden toegevoegd. Zoals bijvoorbeeld loopcoördinatie, balgewinnings-oefeningen, schijn -en passeerbewegingen...

Wat is een multifunctionele opwarming

In een multifunctionele opwarming worden meerdere thema's (loopscholing, eenvoudige basistechnieken, balgewinningsoefeningen, schijn- en passeerbewegingen, attitudevorming voor het coachen... geïntegreerd en geoefend in dezelfde organisatievorm. Systematisch (met een progressieve opbouw en stijgende moeilijkheidsgraad) worden in de organisatievorm nieuwe voetbal-accenten gelegd.

Tweede fase

In een tweede fase kan de trainer meer het accent leggen op de correcte uitvoering van de oefening. Bijvoorbeeld het correct spelen op de juiste voet, juiste moment, het juist uitvoeren van looptechnieken, het goed opengedraaid staan bij de balaanname, georiënteerde controle, het correct inspelen in de ruimte, onderlinge communicatie verbeteren, eventueel inschakelen van de doelman. Ook bij de keuze van de toegevoegde vormen kan voor een zeker klimming in moeilijkheidsgraad gekozen worden.

Derde fase

In een derde, laatste, gedeelte van de opwarming leggen we het accent op de snelheid van uitvoering. Geconcretiseerd met enkele zeer korte maximale sprints met voldoende actieve recuperatie.

Het is duidelijk dat niet alles in 15 minuten kan worden aangeleerd. Meerdere trainingdagen (= opwarmingen) kunnen hiervoor worden gebruikt. Elk leerproces vraagt herhaling. De opwarming zal steeds vlotter verlopen...wat motiverend is voor spelers en trainer.

Tot slot, een multi-functionele opwarming is slechts één manier van opwarmen, ook andere vormen verdienen onze aandacht. In ons volgend nummer presenteren we enkele uitgewerkte multifunctionele opwarmingen.

De lezers van *Dug-Out* mogen steeds reageren op de trainingen die we voorstellen. Vind je ze zelf interessant, zou je er andere dingen mee doen? Laat het ons weten.
Kristof.geeraerts@wkb.be



In het laatste gedeelte van de opwarming wordt de intensiteit verhoogd en systematisch onderbroken door zeer korte maximale sprints (© Photonews).

Is voetbal een loterij?

Prof. Marc Cloes, Universiteit Luik

Een onervaren of vooringenomen waarnemer durft wel eens beweren dat er geluk (toeval) gemoeid is met de uitslag van een voetbalwedstrijd. Toch zal men zich bij een aandachtige analyse van de spelfasen enerzijds bewust worden van het bestaan van cyclussen van overwicht en anderzijds van betrouwbare aanwijzingen voor het resultaat.

Een artikel gebracht door Christopher Carling in Sport et Vie nr. 70, 2000, pp. 52-57.

Als hulpmiddel voor trainers kan een reeks nieuwe computerprogramma's gekoppeld aan videoapparatuur tegenwoordig vrij snel gegevens over een match leveren. De termijnen zijn immers zó dat de resultaten van de analyse van de match van zaterdagavond maandagmorgen beschikbaar zijn. Als de spelers uitgerust zouden zijn met chips (wat de FIFA verbiedt), zou het volgen van de verplaatsingen van spelers en bal via satelliet kunnen gebeuren en zouden die gegevens in 'real time' kunnen worden verwerkt.

Wat kunnen trainers met behulp van deze hightech-procédés achterhalen? We onthouden de belangrijkste zaken:

1. De identificatie van de omstandigheden waarin belangrijke spelgebeurtenissen plaatsvonden (de betrokken spelers en de soort van gerealiseerde acties) vormt een eerste aspect. Behalve het impact daarvan op de tactische kennis kan hiermee de onvermijdelijke subjectiviteit bij de beoordeling van het werk van eenieder afzonderlijk verminderd worden.
2. Ook kan een staat worden opgemaakt van de belastingen waaraan de spelers worden blootgesteld om daarna de trainingen daarop toe te spitsen. Zo blijkt dat de spelers een verschillende training moeten krijgen volgens hun rol in het spel.
3. De vergelijking van de wedstrijdgegevens met de uitslagen van fysieke tests leidt soms tot verrassende vaststellingen over het engagement van de spelers.
4. De identificatie van de individuele prestaties doet de sterke en zwakke punten van de spelers uitkomen. Zo krijgt de trainer gegevens die hij kan gebruiken bij de verdeling van taken en bij tactische opdrachten.

Onder de vaststellingen die dankzij deze methode konden worden gedaan, merken we op dat de top-

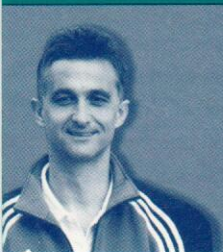


snelheid van de spelers in sprints de neiging heeft af te nemen, en dat het innemen van nieuwe posities tegen het spel van de tegenstander geleidelijk verdwijnt. Het verband met de hoge doelpuntenfrequentie op het einde van de match kan gemakkelijk worden gelegd. De spelers hebben weliswaar ervaring genoeg om hun vermoeidheid voor een waarnemer aan de kant van het veld te verbergen, maar een computeranalyse kunnen ze niet om de tuin leiden.

Het is bijgevolg begrijpelijk dat een aanvaller 'die in het rood staat' een 'gemakkelijke' actie mist. De trainer zal later zijn werk moeten toespitsen op de problemen waarmee hij werd geconfronteerd.

Het probleem van zo'n instrument is de prijs. Voor de software moet immers € 30 000 worden neergelaten en voor de kosten van de onderzoeksploeg meer dan € 2 000. Diverse bedrijven bieden in deze niche hun diensten aan (Sport-Universal, bijvoorbeeld).

Als spelers uitgerust zouden zijn met chips (wat de FIFA verbiedt), zou het volgen van de verplaatsingen van spelers en bal via satelliet kunnen gebeuren en zouden die gegevens in 'real time' kunnen worden verwerkt.



ONDERZOEK

Kun je geboren worden voor de Champions' League?



Prof. W. Helsen en J. Van Winckel, KUL

Jeugdcoaches selecteren nog te veel op fysieke eigenschappen, zoals gestalte en gewicht, in plaats van op techniek en spelinzicht. Professor Werner Helsen onderzocht dit fenomeen en legde meerdere pijnpunten bloot. Er zijn echter oplossingen voor dit probleem, die in dit nummer worden voorgesteld.

Oplossingen

De verklaring voor dit relatieve leeftijdseffect ligt vooral in het feit dat talentdetectie- en selectie ontegensprekelijk veeleer worden bepaald door fysieke karakteristieken dan door intrinsiek voetbaltechnisch talent. Veel talentrijke voetballers worden over het hoofd gezien omdat ze te laat in het selectiejaar geboren worden en hierdoor fysiek minder ontwikkeld zijn.

Samenvattend zou 'talent' dus verklaard kunnen worden door fysieke vroegrijpheid ten gevolge van een relatief leeftijdsvoordeel.

Het is ook zo dat de *organisatorische structuur* van de jeugdvoetbalcompetitie in de ons omringende landen het relatieve leeftijdseffect versterkt. Zowel voor training als voor competitie wordt in het provinciale en gewestelijke jeugdvoetbal namelijk vaak nog gebruik gemaakt van leeftijdscategorieën die twee opeenvolgende geboortejaren bestrijken. Spelertjes die in januari geboren werden, zijn daarom ouder en fysiek superieur ten opzichte van hun leeftijdsgenoten die in december werden geboren. Deze laatste hebben daardoor een grotere kans om ontmoedigd te geraken en met voetbal te stoppen.

De aanvang van de competitie op verschillende niveaus (nationaal, provinciaal en gewestelijk) op jonge leeftijd zorgt ervoor dat ouderen, en dus fysiek bevooroordeelden, door topteam eerdere geselecteerd worden en daardoor kunnen genieten van betere coaching, meer oefen- en speeltijd en een hoger competitief niveau.

Pasklare oplossingen voor deze problematiek bestaan er gelukkig wel, maar werden om uiteenlopende

redenen nog niet helemaal vertaald naar de praktijk van het veldwerk. Hieronder worden een aantal suggesties die eerder reeds werden besproken om de impact van dit leeftijdseffect in belangrijke mate te reduceren, verder uitgediept.

Sensibiliseringsproces

Ten eerste is het essentieel dat er een *sensibiliseringsproces* op gang komt waarbij iedereen die betrokken is bij het jeugdvoetbal (spelers, ouders, coaches, sportfederaties) weet heeft van deze scheeftekening en dus ook meer oog heeft voor de fysiek minder opvallende, maar daarom niet minder talentvolle kinderen van een lichte lichte.

Mentaliteitswijziging

Ten tweede dringt een *mentaliteitswijziging* zich op bij alle jeugdtrainers en -verantwoordelijken, waarbij alle talentvolle kinderen

Spelertjes die in januari geboren werden, zijn daarom ouder en fysiek superieur ten opzichte van hun leeftijdsgenoten die in december werden geboren (© Photonews).



Het invoeren van een 'quota'-systeem waarbij ploegen uit hogere reeksen verplicht worden met een bepaald aantal jongere spelers aan te treden, zou een oplossing bieden.

gelijke toegang wordt gegarandeerd tot een kwaliteitsvolle jeugdopleiding en dus niet alleen de meest mature of de fysiek het meest in het oog springende spelers.

Zou het bijvoorbeeld voor de topsportscholen voetbal niet wenselijk zijn dat deze selecties systematisch worden samengesteld uit kinderen die in alle maanden geboren werden en niet enkel in januari, februari en maart? Vertaald naar de problematiek op clubniveau zou in deze optiek verder een onderscheid kunnen worden gemaakt tussen 'actuele' ploegen en 'schaduw'-teams. De actuele ploegen worden samengesteld uit de beste spelers op een gegeven ogenblik (zowel op technisch als op fysiek vlak), terwijl de schaduwploegen bestaan uit spelers die op technisch vlak onderlegd zijn, maar die tijdelijk tekort schieten op het vlak van fysieke ontwikkeling.

Verminderen van het competitieve karakter

Ten derde zou ook het *verminderen van het competitieve karakter van jeugdcompetities* ongetwijfeld kunnen bijdragen tot het beperken van dit leeftijdseffect. In het professionele American football-circuit bijvoorbeeld bestaat dit fenomeen helemaal niet omdat de competitie in deze sport pas op latere leeftijd aanvangt.

In sommige jeugdcompetities in Engeland doet dit fenomeen zich niet langer voor omdat voor de weekendwedstrijden de resultaten van A- en B-ploegjes worden samengeteld voor het bepalen van het eindresultaat. Hierdoor worden A- en B-selecties evenwichtiger samengesteld, waardoor alle kinderen meer aan hun trekken komen.

Er zou kunnen worden overwogen om specifieke vormen van fysiek lichaamscontact (zoals b.v. sliding-tackles) bij specifieke leeftijdscategorieën niet langer toe te staan (© Photonews).

Organisatorische mogelijkheden

Ten vierde zijn er een aantal *organisatorische mogelijkheden* die beleidsmatig zouden kunnen worden vertaald naar de realiteit van het jeugdvoetbal. Zo zou bijvoorbeeld systematisch aan liga-clubs kunnen worden opgelegd om in de verschillende jeugdcompetities het leeftijdsbereik per categorie te verkleinen door b.v. alleen aan te treden met eerste- of tweedejaars.

Dit is gelukkig nu al vaak het geval voor sommige (internationale) jeugdtornooien. Voor selecties zou een ander alternatief erin kunnen bestaan dat de gemiddelde leeftijd zich moet situeren in het midden van het leeftijdsbereik (voor de 12- tot 14-jarigen zou dit een gemiddelde leeftijd inhouden van 13 jaar). Het invoeren van een 'quota'-systeem waarbij ploegen uit hogere reeksen verplicht worden met een bepaald aantal jongere spelers aan te treden, zou eveneens een oplossing bieden. Een andere organisatorische maatregel die men in Spanje op korte termijn zou willen invoeren, heeft betrekking op roterende begin- en einddata van het selectiejaar. Concreet wordt in dat verband de peildatum elk jaar met 3 maanden verschoven. Hierdoor bevoordeelt het relatieve leeftijdsvoordeel elk seizoen andere spelers. Al deze organisatorische maatregelen kunnen er toe bijdragen dat het relatieve leeftijdseffect buitenspel wordt gezet doordat er een reeksindeling ontstaat waarbij ploegen met gelijkaardige gemiddelde leeftijd, gestalte en/of gewicht tegen elkaar uitkomen.

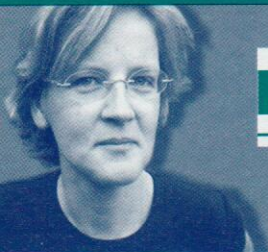
Technische maatregelen

Ten vijfde zijn er een aantal *technische maatregelen*. Zo zou kunnen worden overwogen om specifieke vormen van fysiek lichaamscontact (zoals b.v. sliding-tackles) bij specifieke leeftijdscategorieën niet langer toe te staan. Dit zou, net zoals in zaalvoetbal waar dit reglementair wordt verboden, zeker kunnen bijdragen tot het propageren van technisch verfijnd jeugdvoetbal met een veel minder uitgesproken fysieke component. In (team)sporten waarbij er geen fysiek contact aanwezig is zoals hockey, tafeltennis en volleybal, is er namelijk geen relatief leeftijdseffect.

Last but not least moet worden benadrukt dat deze problematiek niet alleen belangrijk is voor het jeugdvoetbal. Het is vanzelfsprekend dat, als er verkeerd wordt geselecteerd aan de basis en er reeds een groot aantal potentieel talentvolle kinderen wordt 'gedumpt', er uiteindelijk ook voor de top (de nationale ploeg) veel minder echt talentvolle spelers zullen kunnen worden opgesteld.

Dit is uiteraard vooral het geval voor die voetballanden die moeten rekruteren uit een beperkter aantal kinderen en jeugdspelers.





RECHTEN EN PLICHTEN

Training geven als vrijwilliger

Lut Wille, Advocate

Heel wat trainers stoppen hun vrije tijd in het bijbrengen van voetbal aan de jeugd of senioren en doen dit als vrijwilliger. Ondanks het feit dat ze geen loon krijgen is het maar normaal dat ze hun onkosten terugbetaald krijgen. Wat kan en wat kan niet?

Een vrijwilliger is geen werknemer

Een vrijwilliger is geen werknemer omdat hij geen loon ontvangt. Op loon moeten sociale lasten betaald worden en loon is belastbaar.

Concreet, een trainer werkt voor een ploeg, staat onder toezicht en gezag en ontvangt daarvoor een vergoeding. Bestaat die vergoeding uit een terugbetaling van onkosten, dan is er geen vuiltje aan de lucht. Van zodra die vergoeding, hoe klein ook, niet door de gemaakte onkosten wordt gedekt dan is er sprake van loon met alle sociaal-, arbeids- en fiscaalrechtelijke gevolgen vandien.

Onkosten kunnen bestaan uit vervoerkosten, verblijfskosten, telefoonkosten, aankoop sportschoenen, enz. De moeilijkheid bestaat er meestal in om die onkosten te bewijzen.

Forfaitaire onkosten

Om een forfaitaire onkostenvergoeding mogelijk te maken kwam de fiscus ter hulp en creëerde een forfaitaire kostenstaat ⁽¹⁾ voor de amateurvoetbalclubs ^(*) aangesloten bij de KBVB die later uitgebreid werd naar andere sportbonden.

De trainer mag bijgevolg per wedstrijd en zonder bewijzen een vergoeding ontvangen van € 12,50. Opgelet: ontvangt die trainer € 12,55 per wedstrijd dan vervalt de vrijstelling en wordt het gehele bedrag als loon beschouwd (fiscale boetes tot 309 %)!

Deze vrijstellingen gelden bovendien enkel voor vergoedingen ontvangen naar aanleiding van de wedstrijden en niet voor de trainingen.

De laatste omzendbrief ⁽²⁾ waarin een vrijgesteld bedrag van € 24,79 per dag met een maximum van € 991,57 per jaar werd toegekend is niet van toepassing op het amateurvoetbal.

Al deze omzendbrieven hebben echter geen kracht van wet zodat de plaatselijke fiscus niet verplicht is deze circulaire te volgen. Tot op heden zijn er nog niet echt problemen daaromtrent gesignaleerd.

De RSZ beschouwt die vergoedingen theoretisch echter wel als loon en hoe dieper hun financiële put hoe meer ze zouden kunnen gaan graven, maar ze engageerden zich evenwel tot een aanpassing ter zake op korte termijn.

Reële onkosten

Indien het bedrag van de vrijgestelde forfaitaire kosten te laag is, kan een trainer zijn onkosten gaan bewijzen om zo de daarvoor betaalde vergoeding fiscaal vrij te houden. Er kan evenwel geen cumulatief gemaakt worden met de forfaitaire vrijgestelde bedragen. Maar hier zal de fiscus meer argwanend controleren bij het inkijken van de kostennota's.

Een trainer die met een Polo rijdt kan geen kilometervergoeding krijgen alsof hij zich met een Ferrari verplaatst. Kilometervergoedingen worden berekend op het belastbaar vermogen van de wagen. Daarenboven moeten de werkelijk voor de club verreden kilometers goed bijgehouden worden. Een hele privé-boekhouding eigenlijk voor iedere gemaakte kost.

Naar een statuut voor de vrijwilliger?

Sport beoefenen, sport aanleren zou niet mogelijk zijn zonder al de vrijwilligers die zich daar tegen een kleine vergoeding voor inzetten. Een werkelijk statuut voor de vrijwilliger en dus ook voor al die trainers is een must. Momenteel maakt de Vlaamse regeringscommissaris Greet Van Gool werk van een dergelijk statuut, waarbij forfaitaire vrijstellingen en een eensgezinde interpretatie hiervan door de fiscus en de RSZ de rode draad vormen. Wij houden u op de hoogte.

Onkosten kunnen bestaan uit vervoerkosten, verblijfskosten, telefoonkosten, aankoop sportschoenen, enz. De moeilijkheid bestaat er meestal in om die onkosten te bewijzen.

^{*} Met amateurvoetbalclubs bedoelt de Omzendbrief die clubs die aangesloten zijn bij de KBVB en uitkomen in de lagere afdelingen.

¹ Omz.nr.Ci.RH.241/425. 005 van 14 juni 1991

² Omz.nr.Ci.RH.241/509. 803 van 5 maart 1999



Tussen aftrap en affluiten

Bert De Cuyper, Sportpsycholoog

Het levert voorzeker mooie beelden: een voetbaltrainer die met brede wegwerpgebaren van zijn bank opstuipt of langs de lijn zijn ziel uit het lijf brult. Het is echter zeer de vraag of deze wedstrijdcommunicatie meer is dan een bijdrage aan wat men in hedendaagse woordenschat mediatisering noemt. Effectief en efficiënt communiceren is in (moeilijke) wedstrijdomstandigheden zeker geen evidente zaak.



**Non-verbale boodschappen
mogen niet voor interpretatie
vatbaar zijn.**

Non-verbaal gedrag

Roepen naar een speler aan de overkant van het veld is een zinloze zaak. Maar ook als de geluidsgolven kunnen opgevangen worden, blijft het zo dat de wedstrijd een naar buiten gerichte aandacht vereist, en een voetballer zich dus niet kan veroorloven om een verbale boodschap denkend te verwerken. Dit kan aan de basis liggen van uitspraken als "ik heb niets begrepen van wat je me toeriep toen ik in de buurt van de bank liep", wat overigens vaak op ongeloof wordt onthaald.

In bepaalde wedstrijdssituaties worden de lichaamstaal en de gebaren van de trainer des te belangrijker. Als de trainer op de bank ostentatief de handen voor de ogen houdt is dat wel waarneembaar en zeer moeilijk te negeren: bijna altijd is er een positief of negatief effect op emotioneel niveau. Probleem is dan dat het niet-verbaal gedrag vaak niet éénduidig is, dat het voor verschillende interpretaties vatbaar is en dat het gunstig of ongunstig effect op het spelniveau van de speler afhankelijk is van de interpretatie die door de speler in kwestie gemaakt wordt. Neem een trainer die zich hoofdschuddend omdraait na weer een open doelkans die nu op de paal eindigt.

Dit niet-verbaal gedrag kan verband houden met onbegrip voor de misser, maar evengoed met woede omwille van zoveel pech. Of het kan een reactie zijn op de kritiek van supporters dat hij zich te koel gedraagt. Als zijn spits kiest voor de interpretatie "hij kan mijn misers niet meer aanzien", kan het gebeuren dat hij gefocust geraakt op een dreigende vervanging en zijn spelniveau gaat zakken.

De boodschap is dan ook: weg met dubbelzinnige lichaamstaal, ofwel door soberheid te bewaren op dat vlak, ofwel door – wanneer men het gesticuleren niet kan laten – vooraf aan zijn spelersgroep duidelijk te maken wat deze gestes wel en niet betekenen. En anderzijds vaste tactische signalen te gebruiken, die

op training worden ingeslepen, zodat ze voor zekerheid in plaats van voor twijfel zorgen.

Bruikbare boodschappen

Tijdens de rust is verbaal contact natuurlijk wel mogelijk. En er is tijd, wat ook een gevaar inhoudt. Want het is nodig dat er uit alles wat er te zeggen valt een selectie gemaakt wordt. Het heeft geen zin om te blijven sakkeren over de misers van de eerste helft. Ook is een bolwassing soms op zijn plaats, als het team duidelijk onder zijn niveau acteerde, toch staat de trainer best model voor toekomstgerichtheid. Het heeft geen nut om nieuwe tactische patronen te ontvouwen waarvan men kan weten dat er weken training nodig zijn om deze in te slijpen.

Als er wijzigingen worden doorgevoerd, geef dan concrete aanwijzingen, bijvoorbeeld op een magneetbord of onder verwijzing naar vroegere matches waarin dat spelconcept werd gehuldigd. Dit is meteen een gelegenheid om daar positieve beelden of herinneringen aan vast te knopen, hetgeen best gebeurt met een overtuigingskracht die twijfels en onzekerheid wegneemt. Daarvoor kan het aangewezen zijn om desgevallend individuele spelers apart te nemen om hen een goed voorbereide, krachtige aanmoediging te geven.

Noteren op de bank?

Op de bank treft men meer en meer trainers aan met een schrijfstok. Of ze nu nota's nemen op een bierviltje of in een luxeschift, hun activiteit kan best verdeeld worden vanuit bovengaande aanbevelingen: noteren kan niet samengaan met onverhoedse non-verbale reacties; en uit de notities kan men makkelijker selecteren wat echt bruikbaar is voor de bespreking tijdens de rust.

Vocht en voetbal gaan samen

Ilse Vaes, Sportdiëtiste

Voor voetballers is een goede vochtvoorziening essentieel. Dat betekent dat zowel vóór tijdens als na een inspanning de juiste soorten drank in de juiste hoeveelheden beschikbaar moeten zijn ... en moeten gedronken worden. Tijdens het sporten gaat veel vocht verloren: bij warm weer kan het vochtverlies gemakkelijk oplopen tot meer dan 2 liter per uur. Extra vocht aanvoeren is dan ook een absolute noodzaak.

Warmteproductie

Elke inspanning gaat gepaard met de productie van warmte. Spijtig genoeg kan ons lichaam, zoals alle motoren trouwens, niet alle beschikbare energie in mechanische arbeid omzetten. Slechts één vijfde van de energie die bij een inspanning vrijkomt, wordt ook werkelijk omgezet in beweging (lopen, fietsen, gewichten heffen,...). De overige 4/5 gaan verloren als warmte. Omdat ons lichaam maar optimaal kan functioneren bij een temperatuur van 37°C, is het essentieel dat de vrijgekomen warmte zo snel mogelijk wordt afgevoerd. Zonder die warmteafvoer zou het lichaam tijdens een matige inspanning iedere 5 tot 7 minuten met 1°C opwarmen, wat al snel zou leiden tot oververhitting, hittedslag, coma en dood.

... en warmteafvoer

Om warmte af te voeren, beschikt ons lichaam over vier systemen: radiatie (warmte uitstralen), conductie (warmte geleiden), convectie (warmte afgeven aan bewegende lucht- of waterstromen) en evaporatie (transpiratie). Naargelang van de omgevingsfactoren zoals temperatuur, vochtigheidsgraad en luchtdruk, zullen deze systemen meer of minder bijdragen tot de warmteafvoer. Tijdens een koude dag zal het lichaam gemakkelijk zijn warmte kwijtspeelen door radiatie en convectie. Wanneer de omgevingstemperatuur stijgt, kan de warmte uiteindelijk niet meer ontsnappen door radiatie of convectie, maar werkt enkel het systeem van evaporatie: door het verdampen van zweet (transpiratie) wordt warmte aan het lichaam onttrokken.

In omstandigheden waarbij zowel de omgevingstemperatuur als de vochtigheidsgraad hoog zijn, wordt ook de evaporatie (het verdampen) moeilijker en is het gevaar voor het ontwikkelen van een hittedslag reëel.

Vocht en voetbal

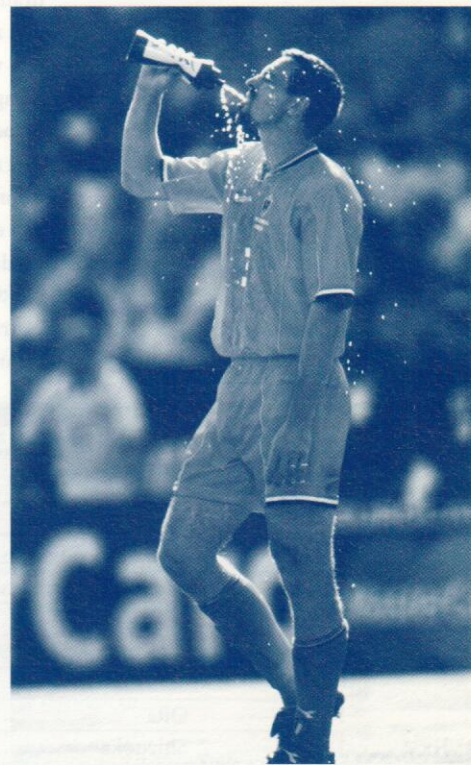
Evaporatie (door transpiratie of zweten) is tijdens een inspanning een absolute noodzaak om ons lichaam op een constante temperatuur te houden. Het vocht dat op die manier verloren gaat, moet echter zo snel mogelijk weer worden aangevuld.

Vochtverlies gaat immers gepaard met een daling van het circulerende bloedvolume. Het bloed zorgt tijdens een inspanning voor de aanvoer van voedingsstoffen en zuurstof, maar ook voor de afvoer van afvalstoffen en warmte. Een verminderd bloedvolume gaat dus samen met een verlaagde warmteafvoer, en dus een mogelijke stijging van de lichaamstemperatuur. Uiteraard komt dit alles de prestaties niet ten goede. Zo kan men bij een vochtverlies van 2 % van het lichaamsgewicht (dus 1,5 kg voor een persoon van 75 kg) reeds een duidelijke daling van het prestatievermogen vaststellen. Bij een vochtverlies van 5 % bedraagt de prestatievermindering zelfs 30 %.

Hoeveel vocht tijdens het sporten verloren gaat, verschilt sterk van individu tot individu. Bij een test in het labo, waarbij de proefpersonen gedurende 1 uur een inspanning leverden aan 70 % van hun maximale zuurstofopname, varieerde het zweetverlies van 426 tot 1 665 ml!

Hoe rehydreren?

Rehydratie of het aanvullen van vocht tijdens een inspanning, is geen evidente zaak. Zeker niet bij voetballers die tijdens de match in principe niet kunnen (mogen) drinken. Vocht verliezen blijkt dus veel gemakkelijker dan vocht aanvullen. Daarbij komt nog dat bij het rehydreren verschillende barrières moeten worden overwonnen.



Het dorstgevoel is een weinig betrouwbare parameter voor de werkelijke vochtbehoefte. Bij veel atleten is het dorstgevoel tijdens het sporten immers onderdrukt (© Photonews).



• De maaglediging

De maaglediging wordt door verschillende factoren beïnvloed. Ze is optimaal wanneer zich een relatief groot volume vocht in de maag bevindt, dat in stand wordt gehouden door regelmatig te drinken. Ook de energie-inhoud van de drank en de intensiteit van de inspanning spelen een rol. Zeer suikerrijke dranken (>10 g/100 ml zoals b.v. de meeste soft-drinks en vruchtensappen) vertragen de maaglediging. Wanneer de intensiteit van het sporten wordt opgedreven (> 70 % VO₂ max), vertraagt de maaglediging eveneens met rasse schreden.

• De opname van vocht

De dunne darm is dé plaats waar het vocht overgaat van het maag-darmstelsel in de bloedbaan. Het soort suiker dat zich in de drank bevindt, blijkt van weinig invloed te zijn op de vochtopname. Behalve fructose, dat de opname van vocht zal vertragen en daarom geen goede keuze is als sportdrank. Wel belangrijk is de osmolaliteit van de drank. Sterk hypotone dranken, zoals water, worden zeer snel opgenomen. Isotone drankjes hebben dan weer het voordeel dat ze meer water door de maag-darmbarrière laten en ook energie leveren. Hypertone (zeer suikerrijke) dranken vertragen niet alleen de maaglediging maar zorgen in de dunne darm voor een secretie van vocht in plaats van een opname. Hierdoor verhoogt zelfs het risico op dehydratie!

• Elektrolyten of zouten

Natrium (een deel van keukenzout) speelt ook een belangrijke rol in de vochtregulatie en het op peil

houden van het bloedplasmavolume. Natrium is het belangrijkste ion van de extracellulaire vochtcomponent (dat is al het vocht in ons lichaam dat zich niet in de cel bevindt). Wanneer we na een inspanning water drinken dat heel weinig natrium bevat, daalt de concentratie aan natrium in het plasma. Hierdoor vermindert de stimulus om te drinken en verhoogt de urineproductie. Dat is dus negatief voor de rehydratie. Wanneer we echter de natriumconcentratie in het plasma hoog houden door natriumrijke dranken te kiezen, dan zal het dorstgevoel minder snel verzadigd zijn en zullen we dus langer blijven drinken. Dit is goed voor de rehydratie.

Wacht niet tot je dorstig bent

Het dorstgevoel is een weinig betrouwbare parameter voor de werkelijke vochtbehoefte. Bij veel atleten is het dorstgevoel tijdens het sporten immers onderdrukt. Het is heel belangrijk dat drinken reeds tijdens de training wordt aangeleerd, om op wedstrijddagen een maximaal resultaat te bekomen. Bij Spaanse marathonlopers die enkele maanden hadden getraind op het aspect 'drinken' tijdens de inspanning, zag men een stijging van de vochtinname van 400 naar 900 ml/uur. Ook tijdens het sporten is het dus nodig om het dorstmechanisme maximaal te stimuleren, door dranken te gebruiken waaraan natrium werd toegevoegd.

In ons volgende nummer bespreken we wat je moet drinken voor, tijdens en na een wedstrijd en geven we nog enkele interessante dranktips.

AGENDA VOETBALACTIVITEITEN

Datum	Waar	Wat	Info
Nationale A-ploeg			
17/04	Koning Boudewijnstadion	België - Slowakije (vriendschappelijk)	
14/05	Koning Boudewijnstadion	België - Algerije (vriendschappelijk)	
18/05	Parijs	Frankrijk - België (vriendschappelijk)	
31/05 - 30/06	FIFA World Cup 2002 in Japan en Korea		
04/6	Saitama	Japan - België	
10/6	Oita	Tunesië - België	
14/6	Shizuoka	België - Rusland	
Nationale Dames-ploeg			
21/04	Schotland	Schotland-België (EK-kwalificatie wedstrijd)	
Nationale Beloften			
16/05 - 28/05	UEFA Europees kampioenschap in Zwitserland (Genève en Lausanne)		
16/05		Griekenland - België	
19/05		België - Tsjechië	
21/05		België - Frankrijk	
25/05		Halve Finales	
28/05		Finale	
Beker van België			
09/05			
Futsal			
	Koning Boudewijnstadion	Club Brugge - Moeskroen	
Trainerschool			
21/06 22/06 23/06		Bijscholing UEFA A-licentie	



Trainer in de dug-out of in de tribune?

Kristof Geeraerts, hoofdredacteur

In de pers merkte trainer Enzo Scifo voor de wedstrijd tegen Anderlecht, waar hij voor de tweede van vier speeldagen schorsingen in de tribune zat, het volgende op: "Coachen vanuit de tribune, dat is niet mogelijk. Een trainer die niet in de neutrale zone kan opereren, is een storend element. In de tribune kan je je werk niet doen. Informatie doorgeven via via, dat gaat niet in het voetbal. Wedstrijdbegeleiding betekent juist dat je in de actie tussenkomt. Gelukkig hebben ze op Mambour een stadionconstructie waardoor ik toch net naast de bank kan plaats nemen. Anders was het onbegonnen werk", waarmee hij duidelijk de meerwaarde van coachen vanuit de dug-out aanhaalde. We vroegen aan Ariël Jacobs, trainer van La Louvière, wat hij hierover dacht.

Het meest gekende voorbeeld van een trainer die zich in de tribune plaatst kennen we in Manchester United, waar Alex Ferguson zich tijdens de thuiswedstrijden in een verhoogde dug-out bevindt om vanuit deze positie een beter overzicht te hebben op de wedstrijd. Maar ook in het Engels voetbal is het geen gemeengoed dat de trainer zich tijdens de eerste helft in de tribune bevindt en tijdens de tweede helft actief coacht vanuit de dug-out. Het is een traditie dat voetbaltrainers zich niet in de tribune bevinden, zoals dat met andere sporten soms wel het geval is. Een trainer staat kort bij zijn spelers, om hen te coachen en onmiddellijk te kunnen ingrijpen wanneer er nood is aan een tactische wissel.

Bovendien, de infrastructuur van de club moet het ook toelaten. In La Louvière bijvoorbeeld is er in de tribune geen plaats voorzien voor een trainer. De atletiekpiste tussen de tribune en het veld maakt dat de rechtstreekse communicatie niet makkelijk kan verlopen.

Als een trainer met zijn ploeg, met zijn staf op de bank zit, heb je ook een psychologisch voordeel voor de spelers. Als er iemand in de dug-out ontbreekt zal dit voor een speler een leemte zijn. Hij weet dat hij door de aanwezigheid van de trainer steeds gecoacht kan worden. Bovendien heb je als trainer ook een bepaalde stress die je op de bank deelt met de wisselers en de technische staf.

Er heerst een nervositeit die je in de tribune niet kan beleven. Het geeft je ook de kans als trainer om een wisselspeler ruim vóór een tactische wissel bij je te roepen en hem te vertellen wat je van hem verwacht, hoe hij moet spelen, in welke zone, hoe hij een bepaalde speler moet aanpakken.

Als we alle dug-outs in België analyseren qua degelijkheid, dan levert dit minder problemen op dan in het buitenland. Vele buitenlandse clubs, vooral in Spanje en Italië, hebben een dug-out die half verdoken onder de grond zit, waardoor het zicht op het veld zeer beperkt is. Het overzicht is totaal nul, het maakt het voor de coach zeer moeilijk om te coachen. Op dat vlak hebben we een voordeel in België. Nu de coachingzone voor de trainer nog vergroot is heb je als trainer nog meer mogelijkheden om je spelers goed te coachen.

Tijdens de wedstrijd heb ik een duidelijke taakverdeling op de bank. Als hoofdtrainer is het mijn taak om het overzicht te houden over het geheel van de wedstrijd. Mijn assistent heeft de taak om te kijken hoe de tegenstander zich in werkelijkheid opstelt ten opzichte van de opstelling die we vermoeden en de keeperstrainer houdt de stilstaande fases in het oog. Alle afgesproken taken die de spelers gekregen hebben kunnen daardoor snel bekeken worden, zodat we na een kort overleg op de bank kunnen

bijsturen. Dat is een groot voordeel als je samen met je medewerkers op de bank zit.

Maar los van de cultuur en de infrastructuur levert het wel een meerwaarde op dat er een waarnemer in de tribune de wedstrijd analyseert. Van bovenuit kan je de wedstrijd veel beter 'lezen'. Tijdens onze thuiswedstrijden bevindt de trainer van het tweede elftal zich in de tribune. Tijdens de rust geeft hij een beknopte analyse van onze ploeg en van de tegenstander. De man is zeer goed op de hoogte van de wijze waarop we als ploeg willen spelen en is bij de wedstrijdbespreking steeds aanwezig. Hij kent de afspraken rond het spel, rond de stilstaande fases en kan zo makkelijker de wedstrijd lezen. Op verplaatsing is dit bijna onmogelijk omdat hij niet toegelaten wordt in en door de neutrale zone, waardoor er geen communicatie is. Maar het is zeker niet de taak van de assistant trainer om zich in de tribune te bevinden, omdat hij tijdens de wedstrijd specifieke taken heeft in de dug-out.

Ariël Jacobs, trainer La Louvière



Quiz : de voetbal- vragen en antwoorden

Prof. Werner Helsen, KUL

Wij willen alle lezers bedanken voor de massale deelname aan de eerste quiz in ons magazine Dug-Out. Omdat we niet enkel een winnaar willen belonen maar ook de voetbalregels beter willen bekend maken bij de trainers, geven we steeds uitleg bij de gestelde vraag. Zie hierna de vragen en antwoorden uit ons eerste nummer.

Vraag 1. Op het ogenblik dat de bal bijna in het doel rolt, loopt een toeschouwer het veld op en stopt de bal op 50 cm van de doellijn. De scheidsrechter legt het spel stil. Wat moet er nu verder gebeuren?

Antwoord. Om een geldig doelpunt aan te tekenen, moet de bal volledig de doellijn overschreden hebben. Stel dat een bal in de modder blijft steken net voor de doellijn of desnoods leegloopt nog voor hij de doellijn heeft overschreden, wordt er ook geen doelpunt toegekend, net zoals in de situatie met de toeschouwer. Het juiste antwoord was A: toeschouwer verwijderen en een scheidsrechtersbal op de lijn van het doelgebied, evenwijdig met de doellijn.

Vraag 2. Bij een doeltrap ontvangt een ploegmaat van de doeltrapnemer de bal rechtstreeks, op het ogenblik dat hij de enige veldspeler is die zich over de middenlijn in het ander kamp bevindt en alleen de doelman als tegenstrever voor zich heeft. Die speler tekent een doelpunt aan. Wat beslist de scheidsrechter?

Antwoord. Het gebeurt nog geregeld in de nationale reeksen dat de laatste verdediger bij een doeltrap van de tegenpartij een aantal passen vooruitzet om een aanvaller van de tegenpartij de weg naar het doel te verhinderen wegens buitenspel. Dit toont duidelijk aan dat de speler in kwestie de reglementen niet goed kent, aangezien bij een doeltrap, net zoals bij een inworp en een scheidsrechterbal, de buitenspelregel niet geldt. Het juiste antwoord was hier dan ook A: geldig doelpunt.

Hier volgen twee nieuwe vragen, eveneens opgesteld door Prof. Helsen (KU Leuven)

Vraag 3

Er wordt een rechtstreekse vrije trap gefloten voor de verdedigers buiten het strafschoopgebied. De speler belast met het nemen van de vrije trap trapt rechtstreeks in eigen doel.

Is dit een geldig doelpunt en, indien niet, hoe wordt het spel verdergezet?

- A. rechtstreekse vrije trap hernemen
- B. doelschop
- C. geldig doelpunt
- D. hoekschop

Vraag 4

Tijdens een spelactie verliest een speler per ongeluk een schoen ter hoogte van de middellijn. Deze speler omspeelt de laatste verdediger en de doelman, en scoort met zijn ongeschoeide voet.

Is het doelpunt geldig?

- A. ja
- B. neen, en scheidsrechtersbal op de plaats waar de bal vertrok alvorens in doel
- C. neen, indirecte vrije trap op de plaats waar de bal vertrok alvorens in doel te geraken
- D. neen, scheidsrechtersbal op plaats waar speler schoen verloor

... en de winnaar van onze eerste quiz is:

Guy Belmans uit Geel.

Hij ontvangt een authentieke Rode-Duivelstrui.

Wilt u ook in aanmerking komen voor een mooie prijs, stuur dan uw antwoord vóór vrijdag 24 mei 2002 door naar Kristof Geeraerts, Kouterveld 2, 1831 Diegem of fax op het nummer 02 723 15 12 of mail Kristof.Geeraerts@wkb.be

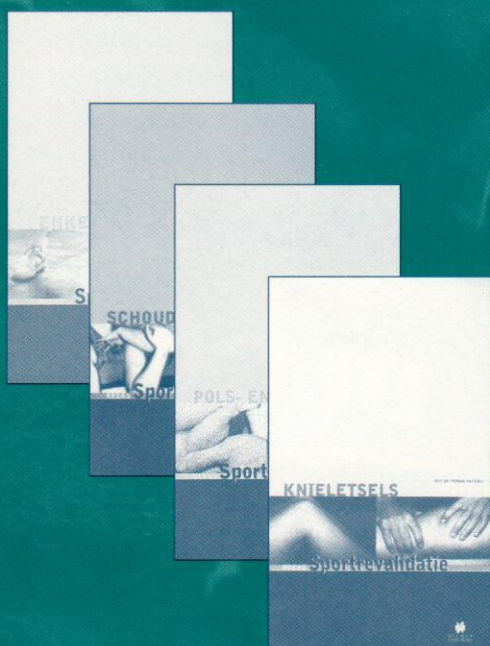
Vergeet vooral niet uw adres te vermelden.

Wij wensen u alvast veel succes!

De reeks Sportrevalidatie

De soepelste manier om sportblessures te behandelen!

Elke sporter heeft vroeg of laat wel eens te maken met een blessure. Een chronische kniepijn, een fractuur, een verzwikte enkel,... Dankzij de reeks Sportrevalidatie hoeft u niet langer verschillende gespecialiseerde werken te raadplegen.



In de reeks Sportrevalidatie ligt het accent vooral op de actieve revalidatie van sportletsels. Het zijn praktijkgerichte boekjes die elk een lichaamsdeel behandelen. Elk boekje is opgebouwd volgens hetzelfde stramien:

Epidemiologie - Incidentiecijfers van het letsel: Hoe vaak komt het letsel voor? Welke plaats heeft het in de hiërarchie van de letsels? Welke sport veroorzaakt welk type letsel?

Functionele anatomie - Na een uitgebreide bespreking van het betreffende lichaamsdeel gaat men dieper in op de belangrijkste punten in onderzoek en diagnostiek.

Soorten letsels - Het letsel wordt in detail beschreven samen met de diagnostiek, de oorzaken, de verschillende klinische onderzoeken als ook de belangrijkste testen.

Behandeling - Beschrijving van de diverse mogelijke behandelingen zoals, in het geval van de meniscus, de resectie of de reconstructie.

Revalidatie - Hier vindt men richtlijnen voor de revalidatie van elk type letsel, met inbegrip van de recente therapieën.

Preventie - Hoe vermijdt u hetzelfde accident?



KLUWER

ANTWOORDKAART

Stuur dit bestelformulier naar Kluwer, Santvoortbeeklaan 21-25, 2100 Deurne. Of e-mail naar info@kluwer.be. Of fax gratis naar (0800) 17 529

- ☐ Ja, ik abonneer me op de reeks Sportrevalidatie en ontvang alle nog te verschijnen titels met 20% korting. Ook de hieronder aangekruiste boeken ontvang ik aan de abonneeprijs van € 25.76 i.p.v. € 32.20 per ex.
- ☐ Neen, ik neem nu geen abonnement op de reeks Sportrevalidatie. Ik bestel wel de hieronder aangekruiste titels aan de gewone prijs van € 32.20.
- | | |
|--|---|
| ☐ Enkelletsels (SPORE VB 0001) | ☐ Elleboogletsels (SPORE VB 0005) |
| ☐ Knieletsels (SPORE VB 0009) | ☐ Heup- en liesletsels (SPORE VB 0006) |
| ☐ Schouderletsels (SPORE VB 0003) | ☐ Rug- en nekletsels deel 1 (SPORE VB 0007) |
| ☐ Pols- en handletsels (SPORE VB 0004) | ☐ Rug- en netletsels deel 2 (SPORE VB 0008) |

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat: _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Datum: _____ Handtekening: _____

Verzendkosten en BTW inbegrepen. Prijswijzigingen voorbehouden. Uw adresgegevens zullen door Wolters Kluwer België (WKB) verwerkt worden om u een snelle service te kunnen geven en u op de hoogte te kunnen houden van onze uitgaven en activiteiten. WKB is gevestigd te Kouterveld 14, 1831 Diegem. De Privacy-Wet verleent u een recht van toegang en verbetering van uw gegevens. U heeft bovendien het recht om u, kosteloos en op verzoek, te verzetten tegen het gebruik van uw gegevens voor direct marketing. Indien u wenst dat uw gegevens hiervoor niet door ons gebruikt worden, kruis dan dit vakje aan ☐

Dug-Out

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!

Haal nu uw eigen exemplaar in huis!

ANTWOORDKAART

Stuur dit bestelformulier naar Kluwer, Santvoortbeeklaan 21-25, 2100 Deurne.
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 € 68.74 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: _____

68 684

Verzendkosten en BTW inbegrepen. Prijswijzigingen voorbehouden. Uw adresgegevens zullen door Wolters Kluwer België (WKB) verwerkt worden om u een snelle service te kunnen geven en u op de hoogte te kunnen houden van onze uitgaven en activiteiten. WKB is gevestigd te Kouterveld 14, 1831 Diegem. De Privacy-Wet verleent u een recht van toegang en verbetering van uw gegevens. U heeft bovendien het recht om u, kosteloos en op verzoek, te verzetten tegen het gebruik van uw gegevens voor direct marketing. Indien u wenst dat uw gegevens hiervoor niet door ons gebruikt worden, kruis dan dit vakje aan ☐