

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

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

F&G Partners
Partners in Sports

25

8e jaargang • Dug-Out nr. 25 • maart 2005
Een samenwerking van de KBVB en F&G Partners bvba



Themadossier: Individuele training en begeleiding van voetballers

Bijscholing voor gediplomeerde trainers: 18 en 19 juni 2005

Het voetbalontwikkelingsmodel van de KBVB

De voetbalmethode van Henk Mariman

Meer aandacht voor de één tegen één

Hydratatie bij voetballers

Super programma van BFC

Marc Dillen: Doelgericht en herkenbaar trainen, ook in provinciale

Voetbaltrainingskampen



Met uw team op trainingskamp!

Op maat gemaakte, professionele trainingskampen naar:

België

Nederland

Spanje

Turkije

Portugal

Duitsland

Zweden

Frankrijk

Engeland

U.S.A

Voor meer informatie en een op maat gemaakte offerte, kunt u contact opnemen met ons kantoor:

Tel. 0031 - 475 - 410980

Fax 0031 - 475 - 487117

Email: info@visionsports.nl

www.visionsports.nl



Coerver® Coaching Belgium

De wereldbekende Coerver® Coaching methode komt naar België

Op 11 april 2005 organiseert Coerver® Coaching i.s.m. Sporta Westerlo een Coaching Clinic voor voetbaltrainers (alle niveaus)

Locatie: Sporta Westerlo

Tijdstip: 18.15u

Deze 3 uur durende clinic zal bestaan uit een praktijk- en theoriegedeelte. Alle deelnemers ontvangen tevens één van de "best selling" New Era Coerver® video's en een informatiebrochure.

Voor meer informatie / kosten / inschrijving:

www.coerverbelgium.com

info@coerverbelgium.com

Tel.: 0900 - 123 VOETBAL (0900 - 123 8638) (vanuit Nederland)

Tel.: 0031 - 6 - 5379 5162 (vanuit België)

DUG-OUT

NR. 25 — MAART 2005



Dug-Out
Uitgave van

F&G Partners
Partners in Sports

spri F&G Partners bvba
Partners in Sports
Leiebos 25 b A2
2170 Antwerpen/Anvers
Editorial: +32 (0)486/85.15.73
Service: +32 (0)476/51.00.89
BTW 866.474.571

in samenwerking met 

Hoofdredacteur
Kristof Geeraerts
FG.Partners@telenet.be

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

Redactiecomité
Danny Aerts, Bob Browaers, Frans Masson,
Prof. Werner Helsen, Serge Balon-Perin,
Prof. Werner Helsen, Jean-Marie De Sart,
Jean-Marie Saeremans, Kristof Geeraerts

Uitgever
Dug-out is een samenwerking
van F&G Partners en de Koninklijke
Belgische Voetbalbond.

Klantenservice
+32 (0)476/51.00.89

Prijs
Jaargang 2005: € 75,88
(inclusief BTW en verzendkosten).
Een abonnement loopt minstens voor een jaar
en wordt daarna automatisch verlengd met
een jaar tot uw schriftelijke wederopzegging.

Reclameregie
FG-Partners@telenet.be

Verantwoordelijke uitgever
Marc Fodderie, Leiebos 25 b A2
2170 Antwerpen

© 2005 F&G Partners
Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonde-
ringen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of
openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de
uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming
van de uitgever.

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

Vragen staat vrij:

U kan schriftelijk al uw vragen over voetbal-
training 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	Individuele training en begeleiding van voetballers	5
Themadossier	Individuele training en begeleiding van voetballers	9
Oefenstof	Individueel trainen in een collectief kader	14
Federale trainers- school	Het voetbalontwikkelingsmodel van de KBVB	17
Boekbespreking	De voetbalmethode	19
Oefenstof	Henk Mariman	20
Technisch/Tactisch	"Eén tegen één", alstublieft!	23
Provinciaal voetbal	Marc Dillen: "Doelgericht en herkenbaar trainen, ook in provinciale!"	27
Modeltraining	Spelsituaties en praktische spelvormen vanuit de enkelvoudige ruitvorm	31
Nationale Beloften	Doel: Internationale ervaring opdoen	33
BFC	Clubbezoeken	35
Voeding	De hydratatie van voetballers	36
Thema / Praktijk	Quiz: de voetbalvragen en antwoorden	38



VOORWOORD

Tijdens de wedstrijd Juventus - Madrid was het onwaarschijnlijk hoe Ronaldo, alles behalve op zijn gewicht, in een sprint twee tegenstanders voorbijliep. Hoe krijg je het voor elkaar vraag ik me dan af? Niet helemaal topfit zijn en toch een onvoorstelbare versnelling uit je mouw schudden. De terechte vraag van de commentator was als volgt: "Wat als Ronaldo wel helemaal fit was...?"

Vanuit deze vraag komen we snel tot de vraag: heeft het nut om voetballers individueel te trainen en begeleiden? Voetballers zijn rasechte teamsporters, maar wordt het collectief beter als elke speler individueel sterker wordt? Zijn voetballers atleten of artiesten?

Met deze vraag trekken we het veld in, op zoek naar de pro en contra's voor individuele trainingen in het voetbal. In het buitenland traint men de spelers reeds per linie of per as. In het basketbal en volleybal is het de logica zelf. In dit nummer geeft Georges Leekens zijn visie over de aandacht die je individueel aan spelers kan en moet geven. Hoe moet een trainer omgaan met het lichaam van een voetballer, maar ook, hoe moet een voetballer omgaan met zijn lichaam? Tot slot geeft Freddy Heirman, assistent coach onder Georges Leekens bij AA Gent, een voorbeeld van een individuele training in een collectief kader.

Bob Browaeys, coördinator van het Departement Opleiding van de KBVB, stelt dat je een jeugdspeler niet als een 'miniatur' volwassen moet benaderen en trainen. Als jeugdtrainer moet je weten wat op het voetbalmenu moet staan van elke leeftijdscategorie. Wat zijn de voetbal ingrediënten? Browaeys stelde hiervoor een voetbalontwikkelingsmodel met 6 ontwikkelingsfasen op, waarin de verschillende aspecten van het voetbalspel geleidelijk aangeleerd kunnen worden.

Met 'de voetbalmethode' schreef Henk Mariman, hoofd Opleidingen bij Germinal Beerschot, vijf schitterende boeken over jeugdvoetbal. Deze vijf boeken samen vormen een compleet leerplan. De methode stelt de coach in staat de typische leeftijdseigen ontwikkelingen aan te bieden binnen een bepaalde spelwijze. De boeken staan bol van de voorbeelden, foto's en thematrainingen. Een aanrader voor elke (jeugd)voetbaltrainer!

De één tegen één is voor Frans Masson, directeur van de Federale Trainersschool, een spelsituatie die tijdens de trainingssessies, zowel bij volwassenen als bij jongeren, steeds ingeoefend zouden moeten worden. Zowel de dribbel- als de schijnbeweging moet elke training op het programma staan. Masson kruidt zijn uiteenzetting met mooie videobeelden, die laten zien hoe fantastisch voetbal kan zijn.

Marc Dillen, trainer van het ambitieuze FC Duffel (eerste provinciale), vindt dat er meer gericht getraind kan worden, waardoor je meer uit de spelersgroep kan halen. Hij stelt bovendien dat het provinciaal voetbal op een hoger niveau zou gespeeld worden als de trainers bewuster zouden omgaan met hun vak. Uiteraard luisteren we graag naar zijn visie.

Serge Balon- Perin, diëtist van RSC Anderlecht, legt het probleem van hydratatie bij voetballers uit. Drinken is het moto, maar vooral water!

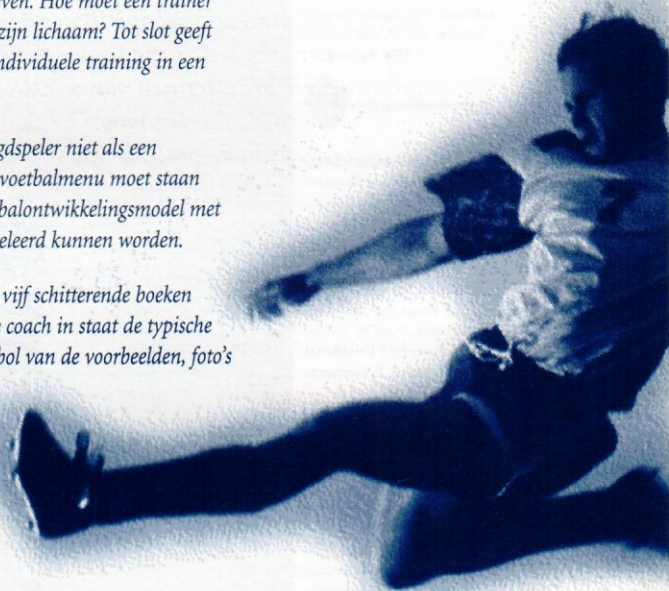
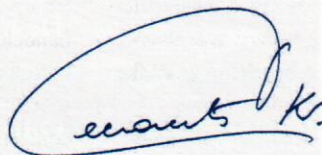
Voor de trainers staat er in de nabije toekomst veel interessants op het programma. Zowel BFC als de Federale Trainersschool organiseren in het voorjaar enkele zeer interessante bijscholingen en trainingsdagen:

13 april 2005	BFC op bezoek bij Moeskroen
6 mei 2005	BFC op Trainersdag in samenwerking met Germinal Beerschot Antwerpen
28 mei 2005	Trainerscongres in Tilburg, terrein Willem II

Federale Trainersschool zaterdag 18 en zondag 19 juni 2005

Veel leesplezier en snel inschrijven!!!

Kristof Geeraerts, hoofdredacteur





Individuele training en begeleiding van voetballers

Danny Aerts, voetbaljournalist

Dug-Out stelt met medewerking van specialisten uit verschillende sport- en voetbaldisciplines een dossier op rond het thema "Individuele training en begeleiding van voetballers". Gerenommeerde elftaltrainers, medische begeleiders en wetenschappelijke onderzoekers geven hun visie over verschillende aspecten rond dit onderwerp. Het dossier spitst zich toe op voetballers die hun jeugdopleiding achter de rug hebben, m.a.w. spelers die prestatiegericht in termen van winst/verlies met hun vak bezig zijn. Dit weerhoudt Dug-Out niet om ook het thema "doorontwikkelen vanaf UEFA/beloofte tot volwassen voetballer" mee op te nemen in het dossier, temeer daar deze fase in de praktijk vaak te weinig aandacht krijgt.

Als inleiding wordt een bondig overzicht gegeven van de elementen en factoren die de individuele prestatie van een voetballer beïnvloeden en sturen, alsook de positionering en het belang van de speler en zijn handelingen binnen het team. Verder geeft Georges Leekens als eerst in deze Dug-Out zijn visie over individuele training en begeleiding van voetballers. Hij gaf dit reeds aan in de enquête over de toekomst van het Belgisch voetbal in de novemberuitgave van Sport Voetbal magazine: "Ik vind dat we hieraan in België meer aandacht moeten schenken".

Prestatiebepalende factoren bij de individuele voetballer en zijn belang binnen het team. Moeten we individueler gaan trainen en begeleiden?

De voetballer is een rasechte teamspeler, hij hoort thuis in het rijtje van collectieve sporters. Ploegtactiek, blokvorming, teambuilding, collectieve pressing, ..., enz. Geen discussie mogelijk. Of toch? Er zijn elementen en factoren die de individuele prestaties van een voetballer beïnvloeden en zelfs sturen. Hoe belangrijk zijn deze, hoe sterk wegen zij door en hoe staan zij in relatie met collectieve elementen?

Als individuele acties van een speler in bepaalde mate beslissen over winst en verlies, geeft dan de positionering en het belang van de individuele speler binnen een team geen aanleiding tot een accentverschuiving binnen zijn training en begeleiding? Welke elementen neemt de trainer mee om de balans speler/team in evenwicht te houden? Kortom: moeten we niet individueler gaan trainen en begeleiden?



De teamprestatie

De output van een elftal tijdens een voetbalwedstrijd kan men het best omschrijven als een complexe teamprestatie welke het resultaat is van individuele handelingen en acties waarbij 2 of meerdere spelers betrokken zijn en acties waarbij het team in zijn totaliteit aan meewerkt. Wegens een veelvoud aan collectieve handelingen is de teamprestatie steeds meer dan de som van de individuele handelingen

De speler met het minste aantal balcontacten in de wedstrijd levert in theorie misschien de kleinste bijdrage tot het team, maar als hij het winnende doelpunt scoort dan is de betekenis van zijn prestatie van groot belang voor het teamsucces (Photonews)!

van de 11 spelers. Weliswaar beslist een individuele actie zeer vaak over het succes van het ganze team, m.a.w. winst of verlies.

De speler

Zoals vermeld bepalen individuele prestaties van spelers grotendeels het succes van het team. Niet enkel de actuele winst of verlies hangen af van de individuele handelingen, ook op langere termijn drukken de individuele spelers hun stempel op de teamsuccessen.

Betekenis van de individuele prestatie voor het team

In welke mate de individuele prestatie verantwoordelijk is voor het teamsucces kan niet altijd éénduidig worden vastgelegd. Nochtans gelden volgende criteria:

- De meest efficiënte handelingen van spelers zijn deze die rechtstreeks tot doelpunten leiden of die het directe doelgevaar van de tegenstander verhinderen (en dus ook het scoren beletten).

De speler met het minste aantal balcontacten in de wedstrijd levert in theorie misschien de kleinste bijdrage tot het team, maar als hij het winnende doelpunt scoort dan is de betekenis van zijn prestatie van groot belang voor het teamsucces!

- De kwantiteit en kwaliteit van de handelingen van een speler zijn niet evenredig met elkaar verbonden.

Des te meer een actie van een speler bijdraagt tot de score van het eigen team, des te meer deze actie waardevol is en vice versa. Vb.: het geven van een assist of het afstoppen van een doorgebroken speler.

- De waarde van een actie hangt ook af in welke ruimte of zone deze plaatsvindt.

Vb.: het leiden van balverlies na een dribbel in het strafschopgebied van de tegenstander is minder erg dan een foutieve pass bij het uitverdedigen in het eigen strafschopgebied.

- Het belang van een speler wordt ook mede bepaald door de verhouding van zijn positieve en negatieve handelingen.

Besluit: gezien het grote belang van de individuele prestaties van elke speler voor het team is het voor de trainer belangrijk de mogelijkheid en bereidwilligheid tot het leveren van prestaties van elke speler continu en op langere termijn te verbeteren. Enkel op deze wijze kan de teamprestatie in de toekomst gestabiliseerd en verhoogd worden.

Prestatiesturende factoren

Talrijke factoren beïnvloeden bij de speler zijn "vorm van de dag". Hieronder zijn een aantal factoren weergegeven die prestatie- en spelbepalend zijn:

- aangeboren voetbal(specifiek) talent;
- de actuele technische, conditionele en tactische bekwaamheid of geschiktheid;
- motivatie/prestatiebereidheid;
- menselijke kenmerken en temperament.

Deze factoren zullen voor een deel elkaar beïnvloeden, versterken of opheffen, met telkens een invloed op de individuele spelerprestatie. Zo kan bvb. een gemiddeld begaafde speler door intensieve en doelbewuste training meer bereiken dan een meer getalenteerde speler die minder eierzuchtig is.

Persoonlijkheidskenmerken

Vaak wordt het gebrek aan technisch/tactisch voetbalvermogen als oorzaak bestempeld voor de terugval van het aantal echte spelerspersoonlijkheden binnen het voetbal. Er wordt echter te weinig rekening gehouden met het feit dat persoonlijkheden door een veelvoud van persoonlijke eigenschappen gekenmerkt zijn.

Techniek, conditie en tactiek alleen zijn niet meer voldoende om op internationaal niveau topprestaties te leveren en zodoende als persoonlijkheid erkend te worden. Volgende kenmerken typeren de echte spelerspersoonlijkheden:

- primaire persoonlijkheidskenmerken;
- fysische eigenschappen;
- intellectuele eigenschappen;
- motivatie;
- sociale eigenschappen;
- interesse en instelling;
- menselijke kenmerken;
- temperament.

Deze kenmerken zijn gedeeltelijk vast en voorgegeven, maar een groot deel kan echter via training en begeleiding op langere termijn gestuurd en ontwikkeld worden.

Primaire persoonlijkheidskenmerken

Deze zijn: leeftijd, geslacht en lichaamsbouw. Ze beïnvloeden de prestatie, maar je kan ze niet veranderen of manipuleren.

Fysieke eigenschappen

De fysieke grondeigenschappen van een mens zijn kracht, snelheid, uithouding, lenigheid en coördinatie. Zij vormen de basis voor de conditionele basisvaardigheden. In het voetbal komen al deze conditionele basisvaardigheden, hun onderscheidende deelvaardigheden, hun functionele samenhang en de hieruit resulterende mengvormen veelvuldig voor.

Intellectuele eigenschappen

Naast vele andere zijn in de voetbalsport vooral volgende eigenschappen van belang:

- waarneming;
- concentratie;
- creativiteit;



- kennis;
- anticipatie;
- intuïtie;
- gedachten.

Deze vaardigheden en eigenschappen beïnvloeden vooral het tactisch handelen.

Motivatie

Hieronder vallen:

- behoefte om te bewegen en te spelen;
- eerbij, macht, streven naar waardering;
- gevoelens en emoties zoals angst, woede en pijn.

Deze eigenschappen hebben een wezenlijke invloed op de fysieke eigenschappen en conditionele paraatheid van de speler, dus ook op zijn vorm van de dag en zijn prestatievermogen. Ze worden via concrete beslissingen m.b.t. de individuele- en teambegeleiding gestuurd.

Sociale eigenschappen

Dit zijn o.a.:

- erkenning van normen en waarden;
- ten dienste staan van het team;
- inpassen in de teamstructuur;
- kameraadschap.

Ze worden op lange termijn door opvoeding op school en thuis beïnvloed. Maar ook een pedagogisch gerichte begeleiding kan hier de nodige impulsen geven.

Menselijke kenmerken, temperament

Talrijke eigenschappen kenmerken het karakter van een speler, waarbij deze in de tijd dikwijls tegenstrijdig of antipolen zijn, vb.:

- moedig/angstig;
- besluitvormig/aarzelen;
- impulsief/bedachtzaam;

Besluit

Alle vermelde prestatiebevorderende factoren, welke zowel betrekking hebben op de individuele speler als op het team, kunnen via gericht trainingsaanpak en begeleiding (bij)gestuurd worden. De factoren die het meest bepalend zijn voor de te leveren prestatie kunnen verbeterd worden via training, op voorwaarde dat deze systematisch gebeurt en gebaseerd is op de algemene en specifieke kennis van de trainingsleer. Om deze training tot het verwachte resultaat te laten leiden moeten de clubleiding, trainer(s) en spelers op een coöperatieve wijze samenwerken en hierbij verschillende opgaven vervullen.

(Ref.: Gerhard Bauer "Lehrbuch Fussball")

- energiek/loom (traag);
- optimistisch/pessimistisch;
- zelfzeker/onzeker;
- sociaal/gesloten.

Ook deze eigenschappen beïnvloeden de speelwijze van de speler, zijn potentieel, zijn prestatievermogen en de positie/rol die hij binnen het team bekleedt. De trainer heeft de mogelijkheid om deze positief te beïnvloeden.



Balcontacten

Soorten

In vergelijking met andere balsporten komen in het voetbal een aantal unieke balcontacten voor:

- de aan- en meename met de voet;
- het kopspel;
- dribbelen en tackelen.

Enkel de kaats komt ook voor bij o.a. rugby en American Football.

Aantal

De tijd dewelke een speler de bal in zijn bezit heeft (balcontacttijd) is t.o.v. de totale speelduur en het aantal balcontacten opvallend kort!

Onderzoek van Jaschok/Witt toont voor een wedstrijd op 1^o klasse niveau (Bundesliga) volgende waarden aan:

- maximale balcontacttijd : 3'50" bij 92 balcontacten
- gemiddelde " : 2'00" bij 50 "
- minimale " : 0'20" bij 12 "

Doelwachtertraining als voorbeeld van individuele benadering

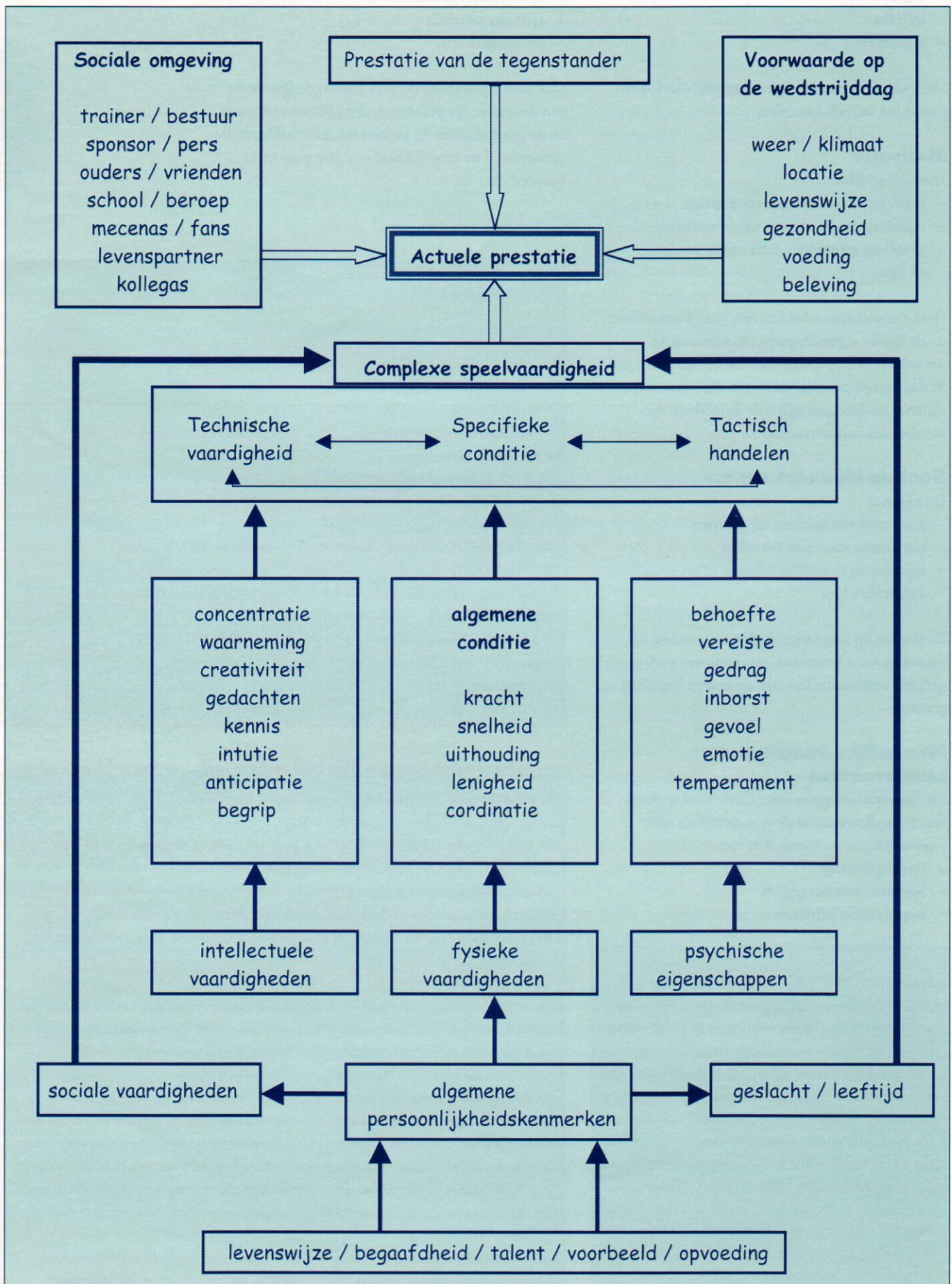
In bijna alle voetbalclubs is de rol van keeperstraining ingebed in de jeugdopleiding en de seniorbegeleiding. Iedereen is het erover eens dat een doelman een specifieke training en begeleiding nodig heeft wegens zijn specifieke taak. Begrijpelijk, want zijn technische handelingen verschillen grotendeels in vergelijking met deze van een veldspeler. Ook zijn positie binnen de opstelling van het elftal is uniek.

Maar, kan men niet evengoed stellen dat elke positie binnen het elftal uniek is en dat hieraan ook specifieke taken gekoppeld zijn, welke op hun beurt specifieke technische en tactische handelingen en uitvoeringen vereisen?

De kloof tussen een elftal- en een individuele begeleiding bij veldspelers is uiteraard erg groot, maar de tendens is dat er steeds meer per linie en/of per as getraind wordt. Kunnen we dit niet als een eerste vorm of stap beschouwen naar een meer individuele en dus ook specifiekere begeleiding? In het buitenland gaat men nog een stap verder door specifiek te trainen per positie, vb. diepe spits. En waarom zouden andere facetten van spelersbegeleiding niet dezelfde weg kunnen opgaan?

Laten we deze principiële benadering vasthouden en niet onmiddellijk overboord gooien met het argument dat het toch niet haalbaar is in de praktijk, vb. wegens te kleine budgetten.

Prestatie als product van talrijke factoren





Individuele training en begeleiding van voetballers

Danny Aerts, voetbaljournalist

In ons eerste artikel over individuele training en begeleiding van voetballers trachten we een algemene benadering te schetsen van het thema. In welke mate zijn spelers, trainers, clubs en voetbalbond betrokken? Waar staan we, wat zijn in de praktijk de weerstanden, wie kan ons helpen? De club is nog altijd het middelpunt van de opleiding en begeleiding, vandaar onze keuze om de problematiek in eerste instantie van hieruit te benaderen. We laten Georges Leekens aan het woord: zijn ervaring als trainer bij verscheidene clubs in binnen- en buitenland, zijn periode als bondscoach en zijn spelerscarrière op het hoogste niveau maken van hem een geschikt persoon om het thema te situeren en te argumenteren. Maar vooral zijn bezorgdheid om het Belgisch voetbal en zijn passie voor het vak zorgen voor een interessant en realistisch pleidooi.

Georges Leekens: **"In de omkadering moet je** **investeren en niet saneren!"**

"Spelers bewuster maken en meer verantwoordelijkheid geven m.b.t. hun individuele ontwikkeling zodat er voor de trainer meer tijd vrijkomt om te werken aan het collectief". Dat is een mooie theorie. Wel, Georges Leekens is ervan overtuigd dat het ook in de praktijk kan. Zelfs meer: voor hem is het een must om het niveau van het Belgisch voetbal terug op te krikken. "Als je een omkadering kan uitbouwen met de juiste mensen, met de juiste specifieke kennis, dan creëer je een professionele omgeving waarbinnen een meer individuele begeleiding van spelers haalbaar is. En als je het geheel goed kan managen ben je vertrokken. Maar, zonder passie kom je er niet!", aldus Georges.

Dug-Out zocht hem op en aanhoorde zijn pleidooi: sereen, geargumenterd vanuit verschillende invalshoeken, en inderdaad ... met heel veel passie voor het vak.

Dug-Out: "In de novemberuitgave van Sport Voetbalmagazine gaf je aan dat we in België meer aandacht moeten besteden aan individuele begeleiding van voetballers. In welk opzicht past dit binnen een collectieve sport en hoe moeten we dan de omkadering zien?"

Georges leekens: "Dat is het probleem met collectieve sporten: ze moeten meer aandacht

besteden aan individuele begeleiding. En dan spreek ik o.a. over medische testen, inspanningstesten, ..., welke je gaat gebruiken in je trainingsschema's, jaarprogramma's, periodisering enz. Individuele benadering betekent dat je moet proberen om elke speler kwalitatief sterker te maken. Men stelt altijd, en dat vind ik een fout die veel trainers nog steeds maken: "eerst gaan we de gebreken wegwerken.

Ik denk dat je beter eerst op de kwaliteiten werkt omdat je dan een positievere benadering creëert naar de speler toe. Dus maak zijn kwaliteiten nog beter en tracht nadien zijn gebreken weg te werken, te verminderen of laat ze minder duidelijk zijn. M.a.w.: laat de voetballer in zijn kwaliteiten. Soms is dit wel moeilijk, bvb. als je een rechtsvoetige speler op links moet zetten.

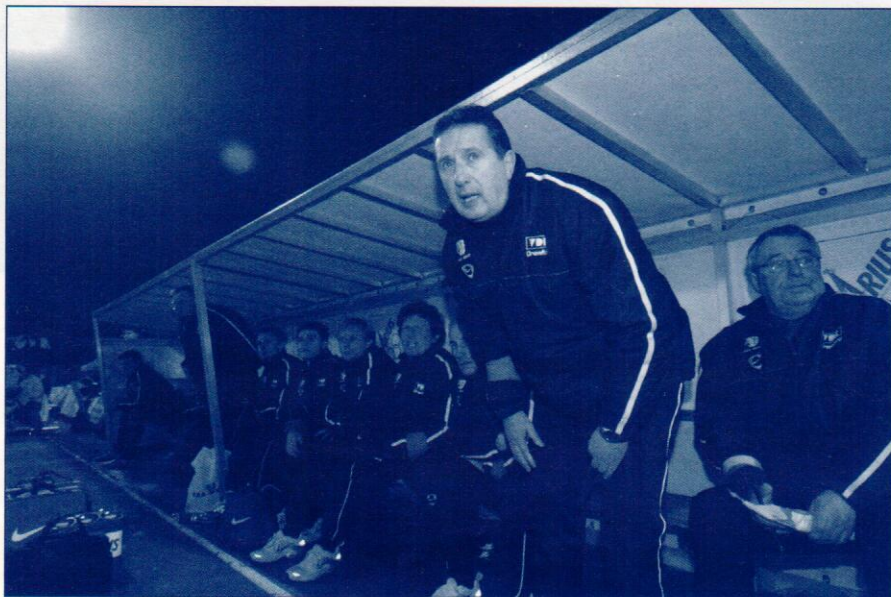
Professionele omkadering is een heel groot woord. In België wordt er momenteel iets te weinig in geïnvesteerd. Men wil recruter maar niet investeren! En dat lukt misschien wel eens een keertje per toeval, maar de



Individuele benadering betekent dat je moet proberen om elke speler kwalitatief sterker te maken. Men stelt altijd, en dat vind ik een fout die veel trainers nog steeds maken: "eerst gaan we de gebreken wegwerken (Photonews).

Kompany's groeien niet aan de bomen hé. Het zou zo moeten zijn dat we á la Frankrijk opleidings- of vormingsinstituten hebben. We zijn al wel met sportelitescholen (ref. topsportscholen) begonnen in '97.

Omkadering beperkt zich niet alleen tot trainingsomkadering, maar het houdt een volledige randomkadering in zoals medische en mentale begeleiding en nog een twintigtal andere zaken. Omkadering is ook controle, communicatievaardigheden, het vormen van spelers naar een bepaald niveau toe, individuele begeleiding, ... Het is niet alleen de voetballer opleiden, maar ook de mens! Hoe ga ik om met de media, met succes, met druk?



Omkadering beperkt zich niet alleen tot trainingsomkadering, maar het houdt een volledige randomkadering in zoals medische- en mentale begeleiding en nog een twintigtal andere zaken. Omkadering is ook controle, communicatievaardigheden, het vormen van spelers naar een bepaald niveau toe, individuele begeleiding, ... Het is niet alleen de voetballer opleiden, maar ook de mens (Photonews)!

Je ziet dat Belgische spelers in het buitenland moeilijkheden hebben om hiermee om te gaan. Reden: op dit vlak zijn ze nog niet voldoende gevormd. Een vedette in België is nog geen vedette in het buitenland. Daar ben je nummer 23 of 34.

Men zegt dat individuele training en begeleiding alleen maar te maken heeft met geld. Natuurlijk heeft het met budgetten te maken, maar ook met instelling. Je moet hierin willen investeren! Je weet, een bedrijf dat niet meer investeert en alleen maar saneert is ten dode opgeschreven. Wel, bij voetbalploegen is dat ook zo. Je ziet het bij vele ploegen in 1^o klasse: als ze in problemen zitten hebben ze wel budgetten om 7 à 8 spelers bij te kopen, maar een budget om een duurzame en efficiënte professionele omkadering uit te bouwen ...??

Bij Gent doen we het anders: als spelers op een bepaald moment onvoldoende kwaliteiten hebben dan communiceer je dit op een eerlijke en open manier met de spelers en de ouders. We trachten om die jongens zo goed mogelijk te begeleiden op alle gebied.

Individueel begeleiden: de hoofdverantwoordelijkheid ligt bij de speler! Ik denk dat daar het grote verschil ligt: de sporter verantwoordelijk maken, waar is hij mee bezig!" En spelers zijn er wel degelijk in geïnteresseerd. Als ze weten wat de doelstellingen zijn dan heb je toch een aantal spelers die mee willen.

De huidige jeugd is niet slechter dan wij, alleen worden ze teveel in een kader geplaatst: hoeveel kunnen ze nog afzien en hoeveel hebben ze al kunnen afzien, zijn ze bewust waar

ze mee bezig zijn? Ik denk wel eens: hebben wij als trainer de training niet teveel zelf geleid? Hebben wij niet teveel zelf gedaan? Hebben wij ze niet genoeg zelf laten denken? En dat zijn allemaal zaken die aangeven dat de mensen rondom u even belangrijk zijn dan jezelf. Eigenlijk zijn we een coach geworden van onze trainers, m.a.w.: de hoofdcoach is momenteel de coach van al zijn assistenten!

De rol van trainer is ook veranderd. Hij is een manager geworden. Hij managed een aantal kwaliteiten van zijn specifieke mensen rondom hem. Daarom zijn die mensen met hun specifieke kennis en kwaliteiten ook zo belangrijk geworden. En dit alles in functie van de spelers: we zouden de voetballers zover moeten kunnen krijgen dat ze op vele vlakken dezelfde inspanningen doen die ook door de individuele sporters gedaan worden, en moeten gedaan worden!"

Dug-Out: "Als de spelers meer verantwoordelijkheid zouden nemen en bewuster met hun lichaam zouden omgaan, en ik denk dan bvb. aan conditie, dan krijg jij als trainer toch meer vrije ruimte voor het collectieve?"

Georges Leekens: "Juist, maar we hebben te weinig tijd om individueel te werken vermits we meestal met te weinig mensen zijn. Maar onafhankelijk van deze beperking moet je natuurlijk ook de spelers bewust maken. Hiervoor moet je vanuit de club inspanningen leveren, vb. door het aankopen van hartslagmeters. Ik geef nog een aantal voorbeelden: als we naar de fitnesszaal gaan om krachttraining te doen moeten de spelers weten dat we snelkracht willen trainen. De

speler moet bewust zijn dat zijn maximale kracht niet het belangrijkste is maar wel zijn snelkracht. Daar werken we op, met lichtere gewichten en kleinere reeksen.

In de tussenperiodes werken we aan andere vormen van kracht. Jonge spelers van de B-kern trachten we 2 à 3 keer per week hun buikspieren te laten trainen. Ze moeten bewust zijn van de dranken die ze nemen. Van het tempo van een uithoudingstraining: als we dit uittekenen op een grafiek moeten ze weten wat dat betekent, waarvoor de conditieprogramma's dienen, de programma's in de winterstop.

In de zomer kan een topsporter geen 5 weken vakantie nemen zonder enige vorm van conditionele activiteit. Hij moet uiteraard rust nemen, maar best combineert hij dit door een andere sport te doen of bvb. het uitvoeren van specifieke oefeningen. Heeft hij bvb. pijn in de rug door een onevenwicht dan kan hij daar zelf hard en specifiek aan werken zodat we daar tijdens het seizoen geen tijd aan verliezen.

Hij moet zorgen dat hij "gereed" is zodat hij bij zijn terugkeer op de club onmiddellijk kan doorgaan met de algemene uithoudingstraining. En het moet trouwens gezegd: bij de jeugd is deze een stuk achteruitgegaan. Ze zijn niet meer mobiel genoeg, maar dit is een sociaal-maatschappelijk verschijnsel waar wij binnen de club niet direct iets aan kunnen veranderen. Spelers moeten bewust zijn dat ze een bepaald fysiek volume moeten hebben, dat is nu éénmaal een feit.

We moeten zover komen dat we meer tijd hebben om aan andere specifiekere zaken te kunnen werken, zoals tactiek en het verbeteren van individuele fouten. En hiervoor moet je de spelers niet aanvallen maar ze bewuster en verantwoordelijker maken waar ze mee bezig zijn.

Wat houdt de job van voetballer in? Wat heb ik nodig om profvoetballer te worden? Ik denk dat het heel interessant is om jeugdvoetballers en ook hun ouders hiervan bewust te maken.

Daarom zou ik graag hebben dat bij de spelerevaluaties de ouders of vriendin erbij zijn om duidelijk te maken wat topsport is, welke voeding ze moeten nemen, waarom de ochtendmaaltijd zo belangrijk is, ... enz. Het is een heel complex gegeven, een vicieuze cirkel die je moet kunnen doorbreken door bewustwording en verantwoordelijkheid te nemen".

Dug-Out: "In het leven van een profvoetballer blijft er naast zijn collectieve trainingsarbeid en wedstrijden toch nog voldoende tijd over om hem een aantal zaken bij te brengen. Je mag toch veronderstellen dat hij hiervoor open staat, zeker als het essentiële dingen zijn die hem op een hoger niveau kunnen brengen"?

Georges Leekens: "Dat is juist de doelstelling. Wat is een profvoetballer? Dat is een man die leeft voor zijn sport, die in zijn privé-leven, en spijtig dat ik het moet zeggen, een aantal zaken moet ontzeggen.

Voetbal is een collectieve sport en voor mij mogen ze gerust na de wedstrijd iets drinken, maar dan wel na de recuperatiedrank. Ook na het eten, maar dit mag de volgende dag geen merkbare gevolgen meer hebben.

Dat is toch een éenvoudige vraag: waarom drinken en eten we? Het is juist dat men dikwijls eerst voor het geld kiest. Ik vind dit een hele slechte ambitie. Voor mij telt in de eerste plaats dat je de top bereikt van je eigen mogelijkheden. En dit kan 1° klasse zijn maar evengoed 4° provinciale.

Je hebt een minimum aan klasse, zeg maar talent nodig. Maar ook werkkraft, intelligentie, professionele instelling, ... En dan alleen kan je het maximum eruit halen. Ik bedoel niet het maximum aan geld eruit halen! Het eergevoel, het gevoel van alles ervoor gedaan te hebben, dat vind ik fantastisch. Van s'morgens tot s'avonds bezig zijn met je vak, ervan wakker liggen, relativeren, soms wat kregelig rondlopen, ... enz.

Als ik zie wat tennissers, zwimmers of atletiekers moeten doen, vb. 4 jaar trainen om 100 m te sprinten, dan zeg ik dat we in het voetbal nog een progressiemarge hebben. Maar hebben wij daar wel zin in? Willen wij daarvoor afzien? Hoeveel wil je afzien om te bereiken wat je wil bereiken? Dus het gaat niet zozeer over het aantal trainingsuren, maar het dag en nacht psychisch bezig zijn met je vak.

Een politicus is er ook dag en nacht mee bezig, een individuele sporter ook. Een collectieve sporter zou dit zeker moeten doen want naast zijn individuele prestatie is collectief spelen nog veel moeilijker dan individueel: je moet denken voor de andere spelers en je moet weten wat de automatismen zijn. Je kan je wel een keertje wegsteken maar je kan je niet blijven wegsteken. Van een goede speler eis je meer. Hij moet ook voor zichzelf meer eisen.

Tegenwoordig heb je genoeg statistieken die bevestigen wat het gevoel van een topcoach is.

Je moet niet alleen weten waar de individuele problemen van elke speler zich situeren, maar ook de collectieve. En dan komen we in het gebied van teambuilding. En dat is nog een ander aspect: hoe functioneer ik als individu binnen het collectieve? Breng ik de groep wat bij op menselijk vlak? Wat breng ik bij op voetbaltechnisch vlak? Je weet, met de beste muzikanten heb je nog geen orkest".

Dug-Out: "Is dat nou net niet waarom er zich een accentverschuiving opdringt: als de speler individueel klaar is met zijn lichaam, zowel fysisch als psychisch, zich bewuster en meer verantwoordelijk gaat opstellen en hier ook naar gaat handelen, zetten we dan geen twee stappen vooruit"?

Georges Leekens: "Ja, maar dan hebben wij er ook alles voor gedaan om die speler bewust te maken. Het psychologisch aspect en de benadering naar de spelers is heel belangrijk. En niet alleen in termen van teambuilding, maar zeker ook naar de individuele benadering.

Als we die goed krijgen heb ik al wat meer ruimte over. Wat wil ik van spelers: passie!! Mensen die geloven in wat ze doen. Die er ook alles voor over hebben, ook pijn. Ik wil tennisser worden: hoeveel pijn heb ik ervoor over? Ik wil voetballer worden: hoeveel pijn heb ik ervoor over? Hoeveel wil ik daarvoor afzien? Veel of heel veel? Of alles? Dat zijn 3 gradaties.

Ik heb topsporters gekend die er alles voor over hadden maar zo de druk op zichzelf te hoog hadden gelegd. Zeg maar: het streven naar perfectie lag iets te hoog. Als coach moet je de druk bij die sporter even wegnemen en trachten om hem een klein beetje te laten relativeren. Het is nog altijd een spel. Maar je wil wel de top bereiken".

Dug-Out: "Het zou fantastisch zijn dat je over jonge spelers zou kunnen beschikken die op alle vlakken reeds ver gevorderd zijn met hun individuele ontwikkeling, dus zowel voetbaltechnisch, conditioneel, mentaal, een stukje wetenschappelijk, ... Misschien bieden topsportscholen hier wel een oplossing"?

Georges Leekens: "Er moet eerst een voetbalcultuur komen. Topsportscholen zijn een druppel op een hete plaat. Maar beter één druppel dan geen druppel. We moeten straks veel meer water op die plaat krijgen. De vraag is: hoe doe je dat? We moeten dit stimuleren, niet onmiddellijk alles afbreken. Want daarin zijn we in België specialist geworden.

In Frankrijk is ook het niet gekomen op 1 dag. In de jaren '70 is Frankrijk ook op zijn bek gegaan met hun salonvoetbal. Zij hebben durven veranderen en investeren en ze staan er weer. Je moet willen leren en blijven leren. Dit geldt voor elke sport: hoe doen jullie dat, wat doen jullie met die videoanalyses, ... enz. Al is het maar één detail dat ik kan gebruiken, ik gebruik het.

Je moet als sporter weten wie je bent, hoe anderen je zien, welke kwaliteiten je hebt. Je moet weten waar je kwaliteiten zitten die anderen denken dat je hebt.

We gaan de goede kant op. Het klinkt misschien een beetje negatief als ik stel dat het 20 jaar te laat is, maar liever 20 jaar te laat dan nooit. Het voetbal zal nooit stoppen. In de jeugdbegeleiding heb je ook een juridisch probleem m.b.t. contracten. De goede spelers kan je niet houden, maar als je goed en voldoende opleidt, de basis, individuele benadering, omkadering en werkingscondities beter maakt, dan gaat op termijn de output voor het Belgisch voetbal ook verhogen.

Het mooiste werk dat ik verwezenlijkt heb binnen de voetbalbond was niet de kwalificatie voor het WK maar de randorganisatie en omkadering. Naar de scouting toe, de technische staf, het Pro License diploma, de medische omkadering, ...

Iedereen heeft wel kritiek op de bond, maar het begint toch in de juiste richting te evolueren. We hebben tegenwoordig allemaal de mond vol over saneren. Maar men moet beseffen dat je in de randomkadering niet kan saneren. Daar moet er gewerkt worden".

Dug-Out: "Heb jij de ervaring dat nog te weinig beleidsmensen binnen de clubs in 1° en 2° klasse bewust zijn van het belang van individuele begeleiding en de noodzakelijke omkadering"?

Georges Leekens: "Zij zeggen vaak: 'we hebben vroeger toch ook successen gehad zonder deze begeleiding en omkadering! Dus het hoeft niet!' Maar de sport evolueert momenteel zo snel dat vandaag al voorbij gestreefd is wat morgen gaat komen en wat gisteren was".

Dug-Out: "De laatste jaren is er enorm veel aandacht besteed aan het conditionele aspect bij voetballers. Denken we maar aan het periodiseringsmodel van Raymond Verheyen. Algemeen: nieuwe inzichten, nieuwe visies. Als je niet op de kar springt dan loop je achter"!

Georges Leekens: "Dan loop je natuurlijk achter. Bvb. videoanalyses op de computer. Freddy heeft hier uren werk in gestopt. Via

deze beelden krijgen de spelers feedback over hun prestatie, hun spel, de positie van de tegenstrever.

Misschien doen we nog te weinig? Je moet een visualisering krijgen. Dit geldt ook voor periodisering. Je moet je spelers zeggen: dat gaan we doen. Je moet ze ook niet altijd alles uitleggen. Je moet ze wel verantwoordelijkheid geven. Je moet spelers niet in een keurslijf stoppen zodat ze in een keurslijf spelen. Je moet ze zelf laten beslissen. Speel in op creativiteit, op keihard werken, op intelligentie".

Dug-Out: "Aan het doorontwikkelen van jeugdspelers wordt soms te weinig aandacht besteed. Wat is jou visie: de kwaliteiten verder ontwikkelen of de gebreken wegwerken? En wat met allrounders?"

Georges Leekens: "Mijn visie is de volgende: een voetballer bestaat uit een hoofd, een romp en benen. Heel eenvoudig: de benen zijn het talent, de romp is het karakter, fysiek vermogen, mentaliteit, enthousiasme, het hart, de ziel, de passie en in het hoofd zit het teamspiritvermogen, de voetbalintelligentie, de individuele intelligentie, het aanvoelen.

Over het doorontwikkelen: je moet eerst de huidige criteria voor een jeugdspeler formuleren. Ik zeg: het worden meer en meer atleten. Groter en sterker. In alle sporten. Ook al hoor je het niet graag, het is wel zo. In voetbal is het niet anders. Maar ik zeg ook: een kleine speler moet je niet uitsluiten want deze heeft misschien wel andere eigenschappen.

Als hij naast zijn groot talent over een groot loopvermogen beschikt zou hij bvb. een spelverdeler kunnen zijn, ook al heeft hij niet die atletische kracht. Loopvermogen: belangrijk! Ik denk dat je een speler met groot talent altijd kan gebruiken. Heb je dit groot talent niet dan moeten andere eigenschappen dit zo goed mogelijk trachten te compenseren: mentaliteit, inzet, de wil om te winnen, aanvoelen, duelkracht, sprongkracht.

Kijk naar de topspelers in het tennis, vb. Safin: 1m85. Binnen het jeugdvoetbal moeten we ook gaan naar deze types: groot, sterk, maar ook nog explosief erbij. Nogmaals, een kleinere speler moet je niet meteen afschrijven, maar we zullen dus veel meer op het atletisch vermogen moeten gaan werken.

Allrounders worden meestal gebruikt als aanvulling of opvulling. Voor de trainer is het wel interessant om zo'n spelers te hebben vermits

zij altijd het spelsysteem laten kloppen! Ik heb het liefst op elke positie een dubbele bezetting. In een topclub kan dat. Bij een subtopper niet, daar streef ik meestal naar 3 spelers voor 2 posities. In dat geval heb je toch wel wat allrounders nodig".

Dug-Out: "Hebben jullie binnen AA Gent een specifiek begeleidingsprogramma voor de toptalenten?"

Georges Leekens: "Wij zijn bezig, maar we komen van zeer ver. We hebben eerst afgebouwd, nu trachten we terug op te bouwen en aan de randomkadering te werken. We hebben in 1° klasse nog veel te doen. In Nederland staat men een stuk verder, maar we moeten niet negatief doen. We moeten hieraan blijven werken. De assistenten met hun specifieke kennis zijn belangrijker geworden dan de hoofdtrainer. Uit eindelijk is men bewust geworden dat men een staf nodig heeft die groter is dan 2 trainers. 3 Tot 5 trainers welke samenwerken met de beloftr Trainer, daarin moeten we investeren. Heel geleidelijk trachten we ook de criteria anders te stellen, dus niet alleen meer techniek.

Kleine lieve leuke voetballertjes moeten op een bepaald moment ook efficiëntie kunnen brengen. Enkel met je talent kom je er niet meer. De rest zoals conditie, mentaliteit, spelen voor het team, dat moet ook in orde zijn. Maar nogmaals: het talent blijft voor mij nog altijd het belangrijkste, het eerste criterium. Voor een jeugdtrainer is dat het moeilijkste: hij moet kunnen inschatten waar de speler binnen 6 jaar kan staan. Daarom heb ik een grote waardering voor jeugdtrainers. Ze doen het allemaal na hun werkuren en ze worden

er niet rijk van. Wel rijk op gebied van ervaring, waardering en respect!"

Dug-Out: "De wetenschap staat niet stil. Gaat zij in de toekomst niet de bovenhand nemen?"

Georges Leekens: "Ik denk dat we daar niet meer naast kunnen. Mijn statistieken geven meestal een bevestiging van hetgeen ik zeg. Dat gaat van videobeelden, medische keuringen, conditietesten, ... enz. Voor mij is de wetenschap geen leidraad. Het is wel een ondersteuning van hoe we werken, waarom sommige spelers mindere perioden hebben. Daarom is er een heel directe samenwerking nodig tussen technische- en medische staf, het moet één geheel vormen. Een ander voorbeeld is revalidatie: hoe breng ik spelers zo efficiënt mogelijk terug naar een bepaald niveau? De wetenschappelijke benadering is lang ver weg geweest van het voetbal. De laatste jaren halen we de achterstand in, maar het moet nog voetbalspecifieker worden. Vb.: er zijn nu wetenschappelijke gegevens naar de scouting toe. Je kan uit andere sporten heel veel halen, zeker ook uit individuele sporten. Als je individueel wil benaderen is dit een must! Als je bvb. Jan Olbrecht en Jan Bourgois neemt, dat zijn schitterende mensen binnen hun vakgebied.

Eigenlijk zou je deze mensen tot bij de clubs moeten kunnen brengen: wij hebben in elke club een Jan Olbrecht nodig! Dat is mijn doelstelling. Men spreekt dan onmiddellijk over geld. Maar het gaat niet altijd om geld. Het gaat over bepaalde systemen en structuren op punt stellen, de wil tot veranderen, want deze moet ook aanwezig zijn! En dit klinkt misschien wel hard: in de randorganisatie van de voetbalbond heb ik er



Kleine lieve leuke voetballertjes moeten op een bepaald moment ook efficiëntie kunnen brengen. Enkel met je talent kom je er niet meer. De rest zoals conditie, mentaliteit, spelen voor het team, dat moet ook in orde zijn. Maar nogmaals: het talent blijft voor mij nog altijd het belangrijkste, het eerste criterium (Photonews).

destijds Jan Olbrecht bij gehaald. Het al dan niet kwalificeren voor een groot tornooi was korte termijn succes. Het lange termijn succes was een nieuw elftal bouwen en het Belgisch voetbal naar een hoger niveau tillen. Je weet dat we Europees al een stuk minder zijn. Laat ons dan aub. niet negatief zijn en kijken wat we eraan moeten doen!

En er zijn goede initiatieven, maar spijtig genoeg heeft het altijd te maken met het feit of er al dan niet medailles gehaald worden. In België komen er blijkbaar eerst maatregelen nadat we eens goed op onze bek zijn gegaan. Op voorhand vragen stellen doen we niet. Ik vind de preventie van een aantal zaken belangrijker dan achteraf te reageren. Men moet voorkomen dat we wegzakken, blijven investeren, up to date blijven. Het voetbal verandert, je kan niet meer werken zoals 20 jaar geleden.

Ook de psychologische begeleiding. Spelers met privé problemen moeten geholpen kunnen worden. Ook het cultuurverschil bij buitenlandse spelers, de ramadan, het offerfeest: als trainer moet je dit weten en hierop inspelen. Iedereen in de club moet dit weten. Zij komen naar België en moeten zich aanpassen, maar wij moeten er ook begrip voor hebben.

Maar we beginnen in de goede richting te gaan, het besef is er. We moeten als trainer ook met deze problemen naar buiten durven komen. Praat er eens over met de voorzitter zodat ook hij begrip kan opbrengen en de problematiek kent. Hij mag toch ook weten hoe we werken en waarvoor hij investeert. Alles moet binnen de club goed georganiseerd zijn, maar perfectie is geen noodzaak. Dat is bij een individuele sport ook zo. En dan hoor ik commentaren van jaloezie over het voetbal.

We zijn natuurlijk de populairste sport. "Een voetballer verdient te veel geld" zeggen ze dan. Dat is niet waar. In elke topsport kan je goed geld verdienen. Een wereldkampioen zwemmen verdient ook veel geld, net als een golfer, tennisser of autocoureur. Laat ons de voetballer evengoed begeleiden zoals de individuele sporters. Verhoog zijn kans op slagen, daar zijn wij als trainers verantwoordelijk voor. Ik ook. En dan moet je kunnen beschikken over topmensen. Daarbij reken ik ook psychologen, mental coaches, fysicaal coaches, sportleiders, managers, ...

We werken allemaal voor hetzelfde doel, en dat is spelers klaar maken voor een bepaald niveau. En als een speler naar een club van hoger niveau gaat ... Oké spijtig, je bent hem

kwijt, maar in feite moet je fier zijn. Wij hebben bij Moeskroen ook met spelers uit 2^o klasse gewerkt en ze op een hoger niveau gebracht, vb Pieroni.

Een ander voorbeeld van een speler die we toen verloren hebben is Mbo M'Penza. Maar dat is ook onze taak en het is goed dat dit af en toe eens naar buiten wordt gebracht. Onze taak is niet die 8 of 10 uur trainen en eens gaan scouten. Nee, mensen laten samenwerken! En niet tegenwerken. Een mens moet zich gewaardeerd en gerespecteerd voelen. We moeten iedereen zijn kwaliteiten uitspelen en dat is nog niet altijd het geval.

Laat ons dan ook een beetje positiever zijn en weten dat dit noodzakelijk is om tot succes te komen binnen een professionele omkadering. Laat ons ook de initiatieven vanuit de voetbalbond steunen en deze niet steeds aanvalen, want je weet hoe moeilijk het is in België om iets erdoor te duwen en daar wet van te maken. We zijn een klein landje en er zal altijd een nationale ploeg blijven.

Van daaruit moeten we nog meer middelen krijgen, want onze Rode Duivels zijn onze vaandeldrager. En die moet succes hebben, want succes werkt aanstekelijk. Maar daarvoor moet je ook investeren. Succes geeft zuurstof, denken we maar aan Clijsters en Henin".

Dug-Out: "Er is een goede generatie voetballers op komst. Binnen een 5-tal jaar zouden zij de fakkel moeten overnemen. Wat kan je ze aanraden"? En wat raad je alle betrokkenen aan"?

Georges Leekens: "In de lagere reeksen zouden we veel meer Belgische spelers moeten hebben. Ik vind dit belangrijk want zo maken we de basis breder en verhogen we het niveau. We moeten zelf ook heel kritisch zijn en zoveel mogelijk Belgische spelers bij de kern van het 1^o elftal betrekken. Immers, de buitenlanders zouden een meerwaarde moeten geven aan onze competitie.

Nu zijn er teveel, en louter uit financieel aspect. Je ziet, het heeft te maken met een financiële constructie want een buitenlander is goedkoper. Maar ik durf ook te stellen dat een Belgische speler soms te snel voor het geld kiest. Zeker als jonge speler moet je stapsgewijze durven werken, waarbij geld nooit de drijfveer mag zijn. Dat komt er later wel bij. Eerst moet je zorgen dat je succes hebt. Dat is al moeilijk genoeg omdat er veel mensen rondom de spelers draaien. Men wil ook snel rijk worden, alhoewel dat in België niet zo gemakkelijk is.

Maar mijn betekenis van rijk worden is: ik heb er alle aan gedaan, ik heb mijn hoogst mogelijke niveau bereikt. Er zijn voorbeelden

van spelers die een fantastische carrière gemaakt hebben. Niet financieel, maar sportief. Spelers die op topniveau gespeeld hebben en nadien eerst beseften dat ze een rijk gevulde carrière hebben gehad. Dus met hun talent het maximum eruit gehaald. Ik heb dit ook meegemaakt bij Club Brugge. Al de vedetten vertrokken en toch speelden we nadien 3 keer op rij kampioen.

Dit tracht ik in het voetbal te duwen, de spelers het besef bijbrengen. Men zegt dan dat ik een moeilijke trainer bent. Nee, maar ik ben wel veeleisend. Dag en nacht met het vak bezig. Weet je, door zelf negatief te doen creëer je een negatieve sfeer. Wees positief en tracht van hieruit een positieve sfeer te brengen en te behouden. Let op, dit wil niet zeggen dat ik na een nederlaag direct weer ga lachen, hé. Nog iets: we teren in België te lang op onze successen uit het verleden.

We hebben niet alert genoeg gereageerd op de evoluties binnen het voetbal en daar dragen we momenteel de gevolgen van. We beseffen dat en we moeten heel hard werken en creatief zijn om met kleinere budgetten deze achterstand trachten in te halen.

Wat hebben we hier zeker voor nodig? Passie. Passie moet je hebben. Er alles voor doen, onafhankelijk op welk niveau je werkt. Ik heb er alles voor gedaan. 1 Maand, 1 jaar, 2 jaar, ... nee: ik heb er heel mijn carrière alles voor gedaan! Als voetballer heb ik op het einde misschien wat minder getraind, maar wel doelgericht. Wat is juist trainen? Dat is doelgericht trainen! Maar dat is ook open communicatie. En deze vorm van communicatie is dan weer een component in de individuele begeleiding van een speler. En dan zijn we terug bij het begin.

Als we de spelers zover krijgen dat ze vele van deze componenten beheersen die eigen zijn aan het vak van profvoetballer, dan gaan we geen stap maar stappen vooruit! En dat we in ons klein landje ophouden met onze kleine mentaliteit. Toen ik in het buitenland werkte was ik heel blij dat ik in het vliegtuig richting België kon stappen. Zo' mooi landje. Mensen moeten positiever denken, enthousiasme uitstralen.

Dan voelt de supporter zich ook weer thuis in de stadions. Nog iets: we hadden schrik dat de wetenschap in ons domein zou binnendringen. Nee, ze ondersteunen het voetbal. Pak eruit wat je nodig hebt, al is het maar 1 detail. Je hebt ook stimulansen nodig, toppers. Hoe meer succes, hoe beter voor iedereen! Breng persoonlijkheden uit het voetbal terug samen, ex-spelers, ex-trainers, ... In ieder geval: voor een professionele omkadering moet je weten waarover je spreekt!"

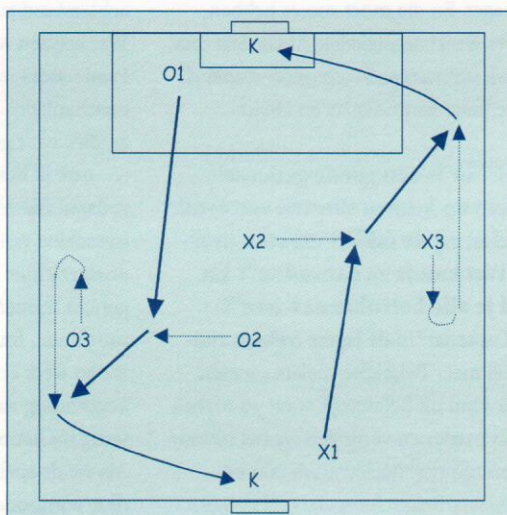
Individueel trainen in een collectief kader

Freddy Heirman, AA Gent

Binnen een bepaalde speelwijze zijn aan iedere elftalpositie individuele taken verbonden, zowel bij balbezit als bij balverlies. Belangrijk is dus dat iedere speler zijn positietaken op technisch, tactisch, fysiek en mentaal vlak aankan. Daarvoor moet dus veel positioneel getraind worden. Via volgend voorbeeld proberen we duidelijk te maken hoe iedere speler op zijn positie in staat moet zijn een positieve bijdrage te leveren om een bepaalde voetbaldoelstelling (hier een flankaanval) tot een goed einde te brengen.

Flankaanval

1. Opwarming



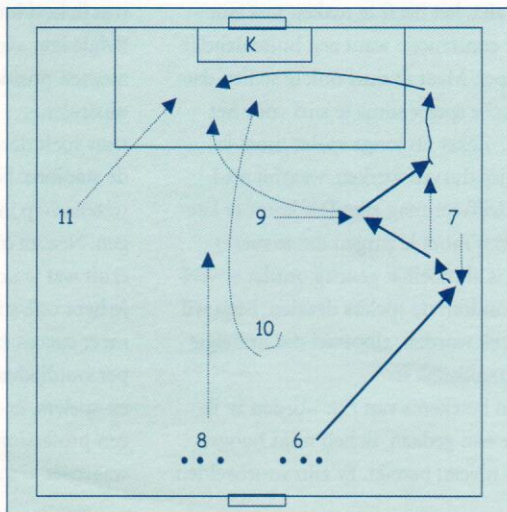
Organisatie:

- Half veld
- Doorschuifstelsysteem

Aandachtspunten:

- Strakke pas X1/O1
- Aanneem + pas in loop door X2/O2
- Goede center voor K door X3/O3

2. Afwerking



Zie bovenaan pagina 15 onder aandachtspunten.

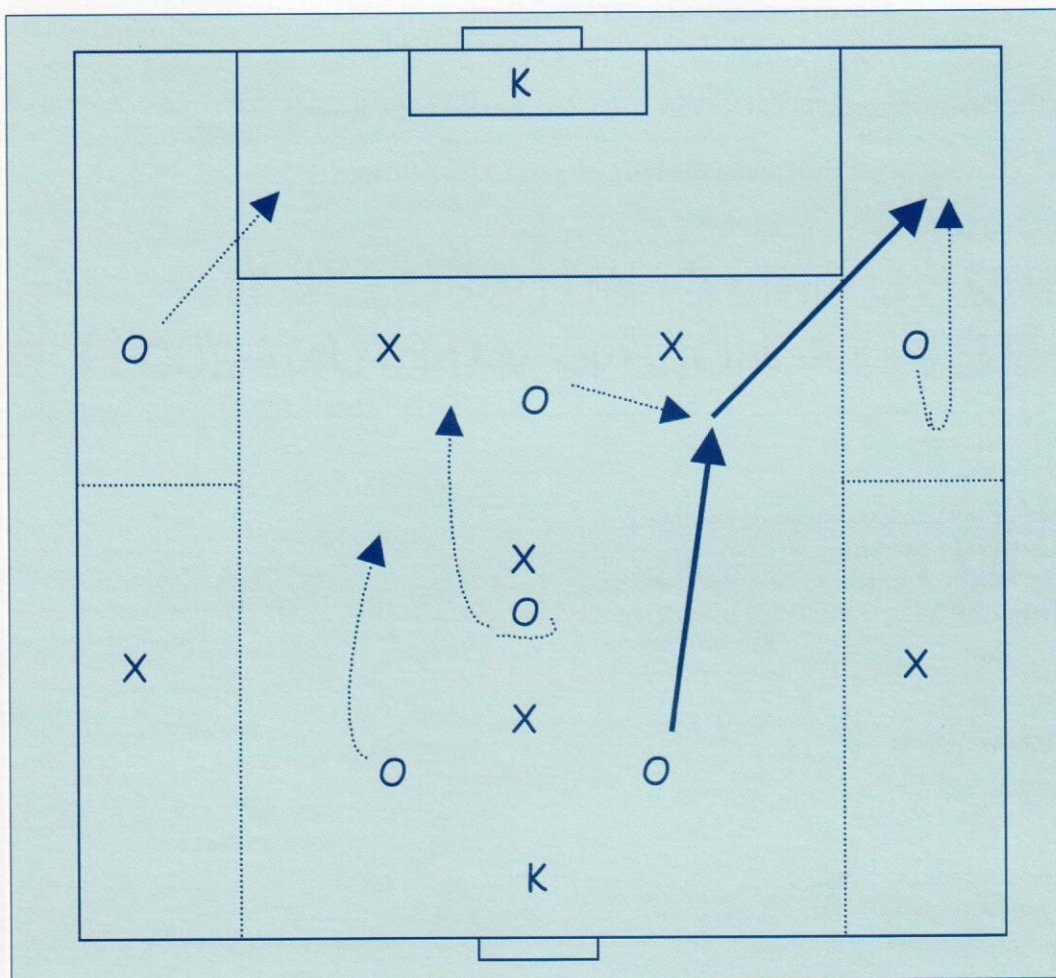
Aandachtspunten

- **TECHNISCH: perfectie = geen foute passes, juiste balsnelheid**
 - Strakke inspelbal van 6 op 7
 - Georiënteerde controle door 7
 - Eén-twee tussen 9 en 7
 - Strakke center van 7
 - Afwerking flankvoorzet door 10 - 11 - 9
- **TACTISCH: bedoelingen leren kennen bij flankaanval**
 - Looplijnen voor 7 - 9 - 10 - 11 - 8
 - Timing = juiste moment van aanbieden of inlopen
 - Positieovername bij omschakeling
- **FYSIEK: geïntegreerde conditietraining**
 - Voetbalacties op snel tempo: met voldoende rust = snelheid

- Na de afwerking snel terug naar positie of positieovername (bv. tussen 9 en 10) en onmiddellijk volgende actie starten = verzwaren van de fysieke inspanning
- Lichaamstechniek bij technische acties
- **MENTAAL: voetbalgedrag**
 - Concentratie = juiste moment kiezen
 - Communicatie = oogcontact om alert te reageren bij inlopen enz.
 - Feeling ontwikkelen voor de positiekeuze
 - Beleving + bereidheid veel te herhalen en zo te perfectioneren

De coachopmerkingen zullen dus ook individueel verschillend zijn!

3. Wedstrijdvorm



Toepassing van de patronen uit de inspel oefening en de afwerkingsvorm.

Spelers in de middenzone mogen gewoon proberen tot scoringsmogelijkheden te komen.

Op het juiste moment spelen ze echter ook de flankspelers (die in hun zone blijven) aan via ingeefende spelpatronen.

Scoren via een flankaanval telt bv. dubbel.

! Bij flankvoorzet vanaf de andere flank mag een flankspeler naar binnen komen.
Na de aanval gaat hij terug naar zijn zone.

4. Cooling down

Uitlozen afgewisseld met stretchingoefeningen.



BIJSCHOLING : Uitnodiging voor gediplomeerde Trainers



• U heeft tenminste een UEFA-B diploma,
afgeleverd door de KBVB of daaraan gelijkgeschakeld

• U bent geïnteresseerd in de nieuwste trends ivm met het trainersschap

• U wenst in het bezit te zijn van een Europese UEFA-B licentie

SCHRIJF U DAN ONMIDDELIJK IN VOOR ONZE BIJSCHOLING VAN JUNI 2005 !

Wat ?

- Het duel 1 tegen 1 binnen de opleiding en tijdens de training
- 50 vensters om het spel beter te leren lezen
- Verschillende wedstrijdvormen voor verschillende spelproblemen
- De mentale analyse van voetballers
- « FUN » oefenstof
- Verschillende buitenlandse opleidingsvisies
- Lichamelijke voorbereiding : Explosiviteit bij de voetbalspelers
- Football as dribbling and shootinggame

Waar en wanneer ?

Hotel Nivelles-Sud, Chaussée de Mons te Nivelles,
Vanaf zaterdag 18 juni (8 uur) tot zondag 19 juni 2005 (17 uur)

Kostprijs ?

€ 155 voor de bijscholing, de maaltijden op zaterdagmiddag, zaterdagavond en zondagmiddag, de koffiepauzes, samenvattingsteksten van de uiteenzettingen en de UEFA-B licentiekaart.

Eventuele overnachting ?

U kan rechtstreeks een kamer met ontbijt voor 2 personen reserveren op het telefoonnummer 067 / 21.87.21 van het Hotel Nivelles-Sud

Inschrijving ?

UITSLUITEND via internet : www.foot-education.be

OPGELET : aantal plaatsen is beperkt tot maximum 200 !



Het voetbalontwikkelingsmodel van de KBVB

Bob Browaeys, coördinator Departement Opleiding KBVB

Willen we vermijden dat jeugdspelers als "miniatuur" volwassen voetballers getraind worden, is het aangewezen dat onze jeugdopleiders kennis hebben over wat er per leeftijdscategorie op het voetbalmenu dient te komen. Bij de bepaling van deze voetbal ingrediënten per leeftijdscategorie, stellen we een voetbalontwikkelingsmodel met 6 ontwikkelingsfases voor waarin de verschillende aspecten van het voetbalspel geleidelijk aangeleerd kunnen worden.

Iedere fase komt met een leeftijdscategorie overeen die echter op de "gemiddelde" voetballer van toepassing is. Zeer vaardige voetballers kunnen zich eerder dan minder begaafde leeftijdsgenoten in een bepaalde ontwikkelingsfase bevinden.

Eerste fase (< 6 jaar)

Tijdens de eerste fase is er van een voetbalspel nog geen sprake: het kind leert algemene balvaardigheden aan zoals het werpen, het vangen en het trappen met als doel de oog-hand en de oog-voet coördinatie te verbeteren. Deze vaardigheden leren kinderen het best aan terwijl ze naast elkaar en los van elkaar spelen.

Tweede fase (6 - 8 jaar)

Tijdens de tweede ontwikkelingsfase kunnen de spelers allerlei balgewenningsoefeningen met de voet uitvoeren. Ze leren de bal leiden, een tegenstander uitschakelen en kunnen al naar een doel trappen. Deze fase sluit aan bij de leefwereld van het kind: de speler is egocentrisch ingesteld en is nog niet echt in staat om rekening te houden met zijn omgeving (lees medespelers).

Vandaar dat het duel (1 tegen 1) de ideale leeromgeving is: tijdens oppositiespelen oefenen ze hun dribbel- en trapkwaliteiten. Het kind speelt al voetbal in zijn meest elementaire vorm: de speler aan de bal tracht te scoren en moet daarvoor een tegenstander door middel van een dribbel uitschakelen. De tegenstander zonder bal tracht te beletten dat er gescoord wordt en probeert zelf de bal af te nemen om zelf een doelpunt te maken (football as a dribbling and a shooting game).

Derde fase (8 - 10 jaar)

Tijdens deze ontwikkelingsfase wordt eenvoudig samenspel mogelijk zonder dat er een positiegebonden specifieke opdracht aan de spelers gegeven wordt: het voetbalspel kenmerkt zich als een spel

De jeugdopleider besteedt vaak te weinig aandacht aan de tweede ontwikkelingsfase waardoor de speler later over te weinig dribbelvaardigheden beschikt en meestal voor de pass in plaats van voor de dribbel als oplossing van het voetbalprobleem kiest. Al te vaak horen we jeugdopleiders aan 6- tot 8-jarigen roepen: "geef je bal af" terwijl hij de speler aan de bal zou moeten aanmoedigen om zijn tegenstander met een dribbel uit te schakelen.



Tijdens de 2de ontwikkelingsfase leert de jonge voetballer zijn tegenstander uit te schakelen (Photonews).



Het afwerken naar doel is een zeer belangrijk voetbalonderdeel dat reeds zeer vroeg tijdens de training aan bod moet komen (Photonews).

waar spelers door middel van een individuele actie (zie 2de fase) of samenspel proberen te scoren. De



Door middel van een nauwkeurige korte passing leert de jeugdvoetballer de bal te spelen naar een medespeler die dichtbij in de meest gunstige positie aanspeelbaar is (Photonews).

ideale wedstrijdvorm tijdens deze fase is 5 tegen 5 op een speloppervlakte van 25m op 35m waarbij de veldspelers in ruitvorm opgesteld staan.

De jeugdopleider zal veel aandacht besteden aan de balaanname en korte passing over ongeveer 10 meter (*football as a short passinggame without off-side rule*). Dit betekent dat de speler aan de bal leert een nauwkeurige pass te geven.

De speler zonder bal tracht bij balbezit aanspeelbaar te zijn door goed vrij en ingedraaid te staan. Bij balverlies tracht hij ofwel het duel te winnen als zijn rechtstreekse tegenstander de bal heeft of belet hij dat zijn rechtstreekse tegenstander zonder bal aanspeelbaar is of tracht hij de korte pass te onderscheppen.

Vierde fase (10 - 12 jaar)

Tijdens deze vierde fase is meer complex samenspel mogelijk waardoor spelers de halflange passing en de controle op halflange en halfhoge ballen moeten leren beheersen. De ideale wedstrijdvorm tijdens deze fase is 8 tegen 8 op een speloppervlakte van 60m op 40m waarbij de veldspelers in een dubbele ruitvorm opgesteld staan. We zien tijdens een dergelijke voetbalwedstrijd nauwkeurige halflange of halfhoge passes waarbij een medespeler wordt overgeslagen over afstanden van 20 à 25 meter (*football as a halflong passinggame without off-side rule*).

De speler zonder bal tracht bij balbezit aanspeelbaar te zijn door zich goed aan te bieden of in steun te komen. Bij balverlies tracht hij ofwel het duel te winnen als de rechtstreekse tegenstander de bal heeft of belet hij dat zijn rechtstreekse tegenstander zonder bal aanspeelbaar is of tracht hij halflange en halfhoge passes te onderscheppen.

Vijfde fase (12 - 14 jaar)

Tijdens de 5de ontwikkelingsfase wordt de jeugdspeler geconfronteerd met de toepassing en de gevolgen van de buitenspelregel. Bij het toepassen van deze regel ontstaat er veel ruimte tussen de verdediging en het doel. Dit zal leiden tot een veel complexer samenspel waarbij vaak lange passes en balaannames op

hoge en lange ballen zullen voorkomen. Passafstanden van meer dan 30 meter behoren tot de mogelijkheid (*football as a long passinggame with off-side rule*).

De speler zonder bal tracht bij balbezit aanspeelbaar te zijn door eventueel in de diepte de vrije ruimte op te zoeken zonder in buitenspel te lopen. Bij balverlies leert de ploeg collectief in zone verdedigen. Blokvorming, schuiven in functie van de bal en het doel en het centrum dichtzetten zullen belangrijke trainingsthema's zijn. De jeugdopleider legt het accent op het functioneren in ploegverband waarbij de spelers naar gelang hun elftalpositie in het 1 - 4 - 3 - 3 spelsysteem verschillende taken meekrijgen.

Zesde fase (> 14 jaar)

Bovenvermelde principes worden tijdens de laatste ontwikkelingsfase tot in de perfectie uitgevoerd. De jeugdspeler voert zijn taak bij balbezit en balverlies binnen het 1 - 4 - 3 - 3 spelsysteem zo goed mogelijk uit waarbij de bijzondere aandacht uitgaat naar de omschakeling van balbezit naar balverlies en omgekeerd. De collectieve pressing, het verdedigend denken bij balbezit en het aanvallend denken bij balverlies worden belangrijke onderwerpen tijdens de training en wedstrijd.

Tot slot

Per ontwikkelingsfase hebben we die leerinhouden weergegeven die in die leeftijdscategorie voor het eerst aan bod dienen te komen. De per ontwikkelingsfase aangehaalde leerinhouden blijven nadien in de opleiding van iedere jeugdspeler een belangrijke rol spelen.

De wedstrijdcondities worden immers complexer naarmate een speler ouder wordt, waardoor het voor de voetballer moeilijker wordt om de voetbalvaardigheden even nauwkeurig uit te voeren. Het geven van een nauwkeurige korte pass naar de speler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is, is zowel voor 8-jarigen als voor 16-jarigen een belangrijk opleidingsdoel.

Naarmate de spelers vaardiger worden, vermoeilijken de omstandigheden om een goede pass te geven aanzien er beter verdedigd wordt en er dus meer druk op de balbezitter is en de kans op interceptie van de pass vergroot.

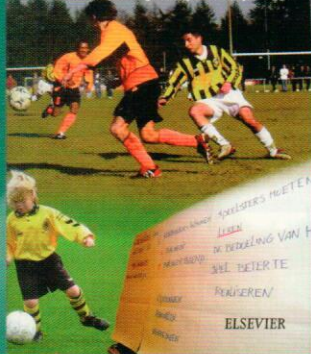


Vanaf de leeftijd van 10 à 12 jaar ontwikkelt het kind de halflange en halfhoge passing waarbij een medespeler op een afstand van 20 à 25m nauwkeurig bereikt kan worden (Photonews).

Voetbaltheorie

Jan W.L. Tamboer

in samenwerking met van Lingen en Raymond Verheijen



Bij voetbal komt veel kijken ...

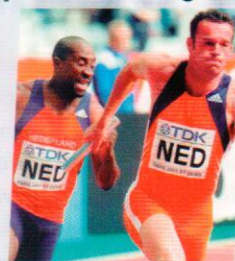
Rico Schuijers

Mentale training in de sport

toepassing en effecten

ELSEVIER

Sportvoeding



Ronald J. Maughan

Leslie M. Brouha

vertaald en aangepast door: Marko & Marlene van Halbeek

John Nijman en Gerard Koolen

ELSEVIER Gezondheidszorg

De Strafschop

Zoektocht naar de ultieme penalty

Gyuri Vergouw

ELSEVIER

Kijk dus op ...

www.PartnersInSports.be

Boekbespreking

De voetbalmethode

Henk Mariman, voormalig jeugdtrainer van Sporting Lokeren en momenteel Hoofd Opleidingen van Germinal Beerschot, heeft na enkele jaren research in binnen- en buitenland een complete voetbalmethode ontwikkeld voor jeugdvoetballers. Bij het samenstellen van de boeken zijn tientallen voetballers, oud-voetballers, jeugd- en hoofdtrainers betrokken, zowel uit het amateur- als het professionele voetbal. De voetbalmethode is een combinatie van twee benaderingen: een opvatting die zich richt op techniektraining en een andere die meer vertrekt vanuit wedstrijdgedachte situaties.

De methode bestaat uit vijf boeken:

Boek 1: Voetbalhandboek

Het eerste deel schept een context voor de volgende vier boeken. Er wordt onder meer ingegaan op de speelwijze als uitgangspunt, de vertaling van de trainingsvormen naar de wedstrijd, het trainen van diverse leeftijdsgroepen en het coachen van jeugdvoetballers.

Boek 2: Opbouwen

Op basis van typische verbeterpunten tijdens de opbouw binnen het jeugdvoetbal, mondt dit boek uit in een uitgebreide verzameling aan trainingsvormen.

Boek 3: Aanvallen via de flank

Het aanvallen via de flank leent zich bij uitstek voor het toepassen van individuele acties van voetballers. Dit onderdeel wordt in dit boek geïntegreerd in trainingsvormen voor het gehele team.

Boek 4: Aanvallen via het centrum

In dit boek wordt onder andere ingegaan op het creëren van kansen, de eindpass, de individuele actie en het afmaken van kansen. Veel trainingsvormen.

Boek 5: Verdedigen

Het team verdedigt om te kunnen scoren (bij drukzetten), of om aan te kunnen vallen (op het middenveld) of om op te kunnen bouwen (op eigen helft). Dit alles praktisch uitgewerkt in veel trainingsvormen.

De vijf boeken samen vormen een compleet leerplan. De methode stelt de coach in staat de typische leeftijdseigen ontwikkelingen aan te bieden binnen een bepaalde speelwijze. Zo worden de leeftijdsgroepen 10 – 14 en 14 – 18 jaar steeds onderscheiden. Het is namelijk van belang om dat aan de jeugdspeler aan te bieden, waar hij aan toe is.



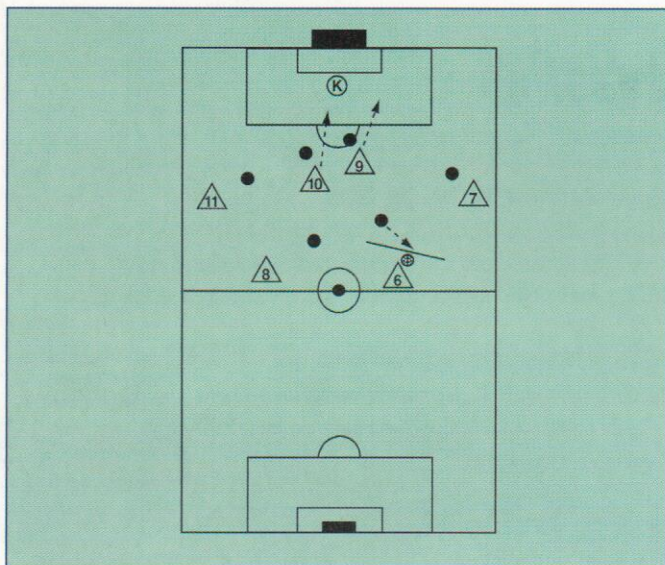
Henk Mariman

Graag presenteert Dug-Out een paar voorbeelden uit de boeken van Henk Mariman. Als voorbeeld werd, in samenspraak met Mariman, geopteerd voor het thema 'aanvallen via het centrum'. Het trainen en coachen van aanvallers is immers een delicate zaak. Vooral als het gaat om het behoud van de eigenheid van de spelers. Noch in de verdediging, noch op het middenveld hebben de individuele kwaliteiten een zo belangrijke impact als in de voorste linie. Aanvallers dienen hun individuele capaciteiten en hun typische kwaliteiten helemaal te ontplooiën. Een snelle aanvaller die sterke loopacties heeft in de diepte en vervolgens ijzersterk is met de bal aan de voet, moet hierin verder worden gestimuleerd. Daarnaast moet deze speler ook bijvoorbeeld met de rug naar het doel leren spelen: naast het ontwikkelen van zijn typische karakteristieken, dient de coach oog te hebben voor de typische vaardigheden die noodzakelijk zijn binnen zijn positie. Een ander belangrijk aspect bij aanvallers is de ruimte voor individuele acties en initiatief. Aanvalles met een goede passeeractie of een specifieke loopactie dienen absoluut beschermd te worden. Spelers met een beslissende actie zijn in (het Belgische) voetbal eerder zeldzaam.

Werkpunten in jeugdwedstrijden

Inzichtelijke werkpunten

Er is geen samenwerking tussen 9 en 10



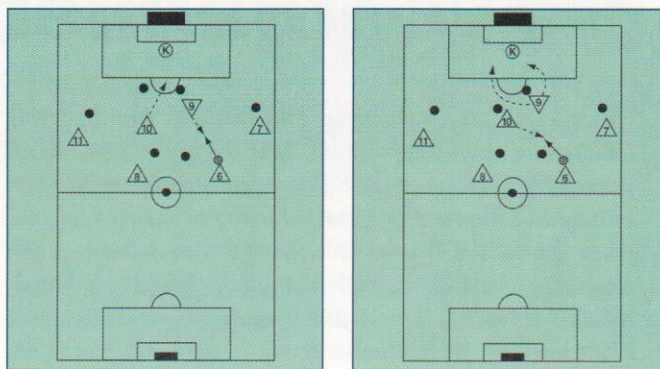
De spits (9) en de schaduwspits (10) spelen hun eigen spel. Er is geen sprake van een samenwerking.

Een efficiënte samenwerking tussen de diepe spits (9) en de schaduwspits (10) in relatie met de andere aanvallers en middenvelders kan het rendement van het aanvalsspel gevoelig verhogen. De samenwerking tussen beide aanvallers is in wezen het creëren en bespelen van ruimtes.

De loopacties van de schaduwspits zijn bepalend!

Praktijkvoorbeeld

De diepe spits (9) heeft zicht op de loopacties van de schaduwspits (10). In de samenwerking tussen beide spelers is daarom de loopactie van de schaduwspits bepalend. Tussen deze aanvallers kunnen volgende afspraken gemaakt worden:



- indien de diepe spits (9) naar de bal komt, dient de schaduwspits (10) diepte te zoeken.
- indien de schaduwspits (10) naar de bal gaat, dient de diepe spits (9) diepte te houden of diept te gaan.

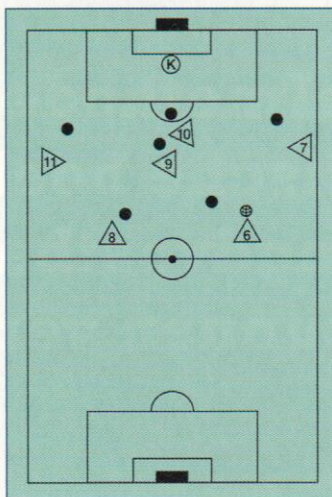
A- B-jeugd: in deze leeftijdsgroep kan de samenwerking tussen beide spelers gestimuleerd worden, al mag de eigenheid van de spelers niet in het gedrang komen. Een aanvaller die het vermogen heeft om zijn manier van spelen af te stemmen op een medespeler of op de tegenstander, heeft een belangrijke troef bij het doorontwikkelen naar het volwassenvoetbal.

C- D-jeugd: voor de jongste spelers is het structureren van het spel niet altijd een succes. Het gevaar is reëel dat de speler in zijn bewegingsvrijheid wordt beperkt. In deze leeftijdsgroep is het beter om de spelers ruimte te laten en enkel taken mee te geven die een absolute meerwaarde geven aan hun ontwikkeling.

Het wisselen van positie

Beide aanvallers moeten in staat zijn om elkaars positie en bijhorende taken over te nemen. Deze manier van spelen is een stuk minder bevattelijk voor de tegenpartij en zorgt voor meer verrassing.

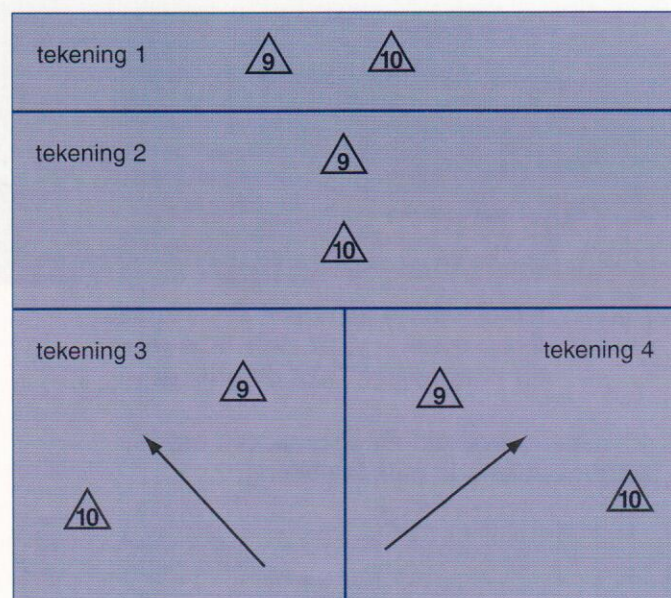
A- B-jeugd bij de oudste jeugd is het overnemen van elkaars positie en het bijhorende takenpakket een uitgangspunt. Het ontwikkelen van het vermogen levert de spelers een meerwaarde op bij de overgang naar het volwassenvoetbal.



C- D-jeugd in deze leeftijdsgroep is het beter om de spelers eerst de uitgangspunten van één specifieke positie aan te leren. Een D-speler kan beter enkele weken op een bepaalde positie spelen (bijvoorbeeld als schaduwspits) en vervolgens enkele weken op de diepe spits spelen.

Het positie kiezen van de aanvallers

Bij het kiezen is het van belang dat de diepe spits (9) en de schaduwspits (10) gestaffeld staan. Door onder elkaar positie te kiezen ontstaan er meer mogelijkheden (tekening 3 & 4). Zo kunnen beide aanvallers makkelijker ruimte voor elkaar maken en zijn er meer combinatiemogelijkheden. Wanneer de aanvallers op dezelfde hoogte staan zijn ze makkelijker te verdedigen (tekening 1 & 2).

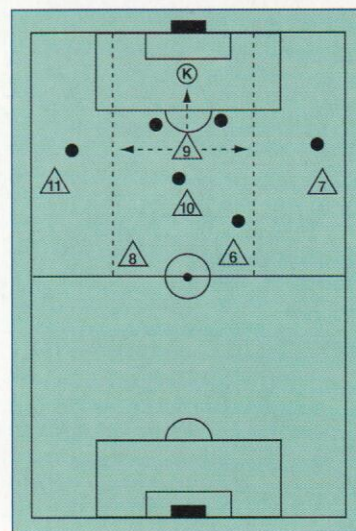


A- en B-jeugd: het juist positie kiezen ten opzichte van elkaar is naast het ontwikkelen van de eigen manier van spelen een zeer voorname accent.

C- en D-jeugd: D-spelers bevinden zich in de beginfase van 11 : 11. In wezen is het ontwikkelingsproces net gestart. In deze fase is het van belang dat de spelers voldoende ruimte krijgen om dit te ontwikkelen. De trainer mag de spelers tips aanreiken die de spelers ontwikkelingsvoordelen opleveren, maar mag de speler in géén geval in een keurlijf gieten.

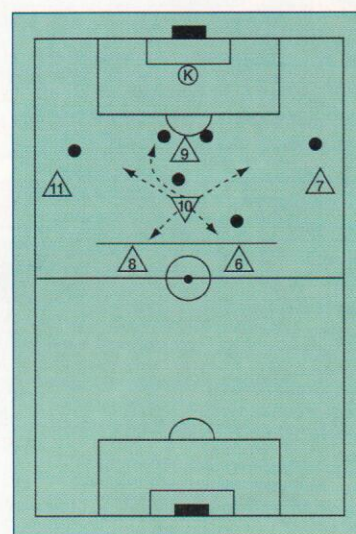
De actieradius van de diepe spits (9)

Het is van belang dat de diepe spits een beperkte ruimte bestrijkt. Centrale aanvallers die vaak naar de buitenkant uitwijken ontnemen vaak andere spelers de ruimte. De ruimte waarin de diepe spits zich kan bewegen ligt in de centrale as.



De actieradius van de schaduwspits (10)

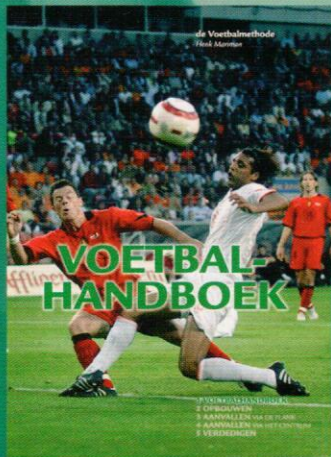
De schaduwspits (10) heeft meer bewegingsruimte. In het jeugdvoetbal is het van belang dat hij in de buurt van de diepe spits (9) blijft. Wanneer de schaduwspits te laag uitzakt (onder de middenvelders 6 en 8) wordt zijn steunende en ook overlappende rol moeilijker.



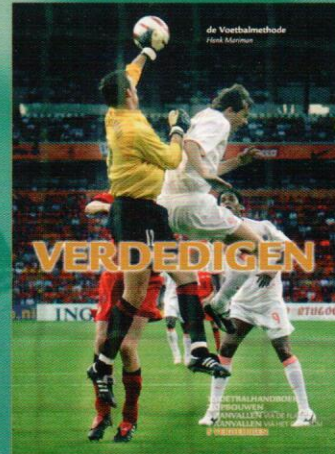
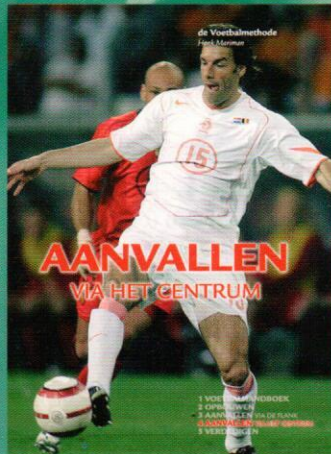
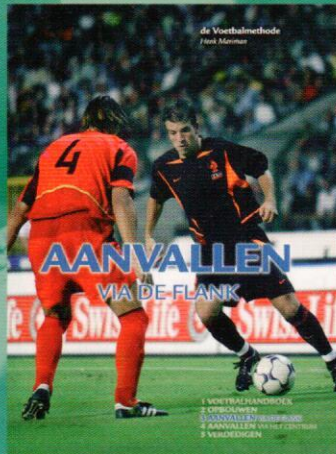
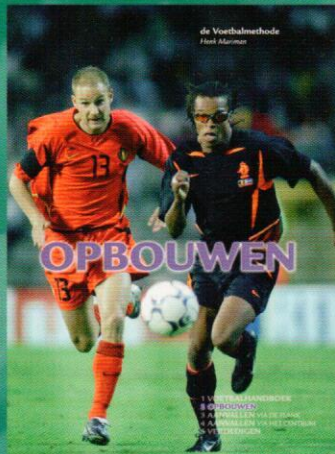
A- en B-jeugd: in deze leeftijdsgroep is de invulling afhankelijk van de speelwijze van de tegenstander, en de sterkte/zwakte van het eigen team en dat van de tegenstander.

C- en D-jeugd: de tips die de spelers meekrijgen mogen geen belemmering vormen voor het ontwikkelingsproces.





Dé Voetbalmethode 5 praktische boeken die het jeugdvoetbal grondig kunnen veranderen!



ANTWOORDKAART

O Ja, ik bestel hierbij ... set(s) van de 5 boeken tegelijkertijd en betaal slechts €56 i.p.v. €70 per set.
O Ja, ik bestel hierbij ... ex. van "Voetbalhandboek" - ... ex. van "Opbouwen" - ... ex. van "Aanvallen
via de flank" - ... ex. van "Aanvallen via het centrum" - ... ex. van "Verdedigen" aan de prijs van
€14 per ex.

Alle vermelde prijzen zijn incl. BTW, maar excl. verzendingskosten (deze zijn afhankelijk van het
aantal exemplaren dat ik bestel.) Na de betaling van de factuur ontvang ik mijn bestelling.

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat: _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

F&G Partners
Partners in Sports

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Datum: _____

Handtekening: _____

D025

Prijswijzigingen voorbehouden. Vermelde prijs is incl. btw maar excl. verzendingskosten. De verzendingskosten zijn afhankelijk van het aantal bestelde producten.
De door u verstrekte gegevens worden opgenomen in de bestanden van F&G Partners, Lelebos 25, bus A2, 2170 Antwerpen. Deze gegevens zullen gebruikt worden in het
kader van uw contractuele relatie met ons en om u op de hoogte te brengen van onze producten en diensten. De Privacy-Wet verleent u het recht om kosteloos mede-
deling en verbetering van uw gegevens te vragen. O Kruis aan indien u geen informatie m.b.t. de producten en diensten van F&G Partners wenst te ontvangen.

“Eén tegen één”, alstublieft!

Frans Masson, Directeur van het Departement Opleidingen van de KBVB

Nu de herstructurering van de trainersopleiding zowel qua inhoud als vorm geheel achter de rug is en de visie van de KBVB m.b.t. de jeugdopleiding ontwikkeld en geïntroduceerd is, wil de Federale Trainersschool zich op een aantal nieuwe tendensen toespitsen. Dit artikel heeft als doel de voetbaltechnici te overtuigen om de « één tegen één » spelsituatie tijdens de trainingssessies bij zowel volwassenen als jongeren op de voorgrond te plaatsen.

ÉÉN TEGEN ÉÉN = TECHNISCH-TACTISCHE ONTWIKKELING!

Het met de bal aan de voet opzoeken van de tegenstander met als doel hem uit te schakelen, terreinwinst te boeken en te eindigen met een trap naar doel, is uiteraard de basis van het voetbalspel. Spijtig genoeg vinden we deze acties in onze wedstrijden onvoldoende terug, zowel bij de volwassenen op het hoogste niveau als bij de jeugd. Als men het huidige spelniveau analyseert, zal niemand deze bewering tegenspreken. Voor een trainer begint alles met een juiste beoordeling van de bekwaamheid van een speler in een « één tegen één » spelsituatie.

De Federale Trainersschool moet durven stellen dat de « één tegen één » opnieuw in onze trainingen aan bod moet komen. Meer zelfs, tijdens iedere trainingssessie moet de trainer voldoende tijd besteden aan het technisch-tactische aspect van deze spelsituatie. En met voldoende tijd bedoelen we meer dan “enkele” trainingsminuten.

De « één tegen één » spelsituatie met alles wat daarbij hoort aan dribbel-, schijn- en kapbewegingen, betekent in het voetbal wat de tafels van vermenigvuldiging in de wiskunde zijn. Zoals men niet kan rekenen zonder de tafels te beheersen, zo is er op het voetbalveld geen sprake van voetbalvirtuositeit als er geen keurig uitgevoerde « één tegen één » spelsituaties zijn!

Maar begrijp ons niet verkeerd! We praten hier niet over geïsoleerde dribbeltechnieken, die los van elke werkelijke spelsituatie staan, of van jongleertrucs zonder specifiek doel waarbij de speler met de bal zoals een circusartiest mooie kunstjes zonder tegenstrever uitvoert.

Teveel mensen verwarren techniek met technisch-tactische bekwaamheid.

Het eerste situeert zich meer in het domein van de zuivere handelingsvaardigheid en wordt door talentvolle voetballers niet altijd het best uitgevoerd. Het tweede daarentegen zou een typische eigenschap van goede voetballers moeten zijn die de spelsituatie juist inschatten en vaardig met de bal zijn waardoor zij een tegenstander kunnen uitschakelen of beletten van de bal af te nemen.

De foto's in dit artikel tonen dus geen geïsoleerde technische handelingen maar individuele acties van een speler die in een echte « één tegen één » spelsituatie één of meerdere tegenstrevers tracht te verschalken. Telkens een speler met een voetbalprobleem geconfronteerd wordt, probeert hij dit op te lossen. Een deel van deze oplossing is persoonlijk en individueel aangezien dit deel bepaald wordt door wat de natuur hem bij zijn geboorte meegegeven heeft. Als we de speler in « één tegen één » spelsituaties plaatsen, dienen we de uitvoeringen en de coaching aan het individu aan te passen om het technische-tactische niveau van onze spelers te verbeteren.

EEN VOORBEELD: MIJNHEER CROCHET

Bepaalde voetbalartiesten van het hoogste niveau kunnen hierbij als voorbeeld dienen. Voetbal is en blijft boven alles een sport van technisch-tactische bekwaamheid waarbij we een bijzondere aandacht moeten hebben voor de voetbalartiesten!

Mooie technisch-tactische uitvoeringen maken het voetbalspel voor het publiek aantrekkelijk. Het zijn hoofdzakelijk de individuele acties van de balvirtuo-



zen die een voetbalstadion in vuur en vlam zetten en die een wedstrijd in een spektakel doen veranderen. Bekwaam zijn op technisch-tactisch vlak is onontbeerlijk om mooi en goed voetbal te brengen. Maar deze vaardigheden zijn moeilijk tot in de perfectie uit te voeren omdat de bal met de voeten gespeeld wordt.

Daarnaast heeft de voetbalsport als kenmerk dat een buitengewone fysieke conditie bijdraagt tot een goede prestatie. Een voetballer die echter alleen maar over een atletisch lichaam beschikt, kan nooit de top bereiken! De voetbalartiest kan gelukkig nog steeds de krachtpatser overtreffen; denk maar aan spelers zoals een WAMBERTO, CHRIST, BLONDEL, ...

In dit artikel zal Gregory CHRIST van Sporting Charleroi bij wijze van voorbeeld de sierlijkheid aantonen waarmee voetbalartiesten hun bewegingen uitvoeren. Jean-Paul COLONVAL, ex-profspeler en ex-topschutter in 1ste nationale en vandaag technisch adviseur bij BeTV, heeft groot gelijk als hij dit pure Franse voetbalproduct de bijnaam "Monsieur Crochet" geeft, een zeer misleidende, zelfs stomvervelende speler voor zijn tegenstrevers.

KAPBEWEGING OP DE FLANK: Foto's 1 t.e.m. 3

Onze 1ste foto toont tijdens de recente wedstrijd Charleroi - Standard een kapbeweging die de speler diep op de rechtse flank uitvoert. De actie begint bij Gregory CHRIST die met de bal aan de linkervoet terugkeert (witte pijl).



Philippe LEONARD laat zich hier misleiden want de 2de foto toont dat de punt (donkere pijl) van de steunvoet (rechervoet) in tegenovergestelde richting van de looprichting (witte pijl) wijst, wat duidt op de intentie om van richting te veranderen.



Het 3de beeld geeft duidelijk de kapbeweging weer. De richting van de onderste ledematen ten opzichte van de draaiing van het bovenlichaam naar de tegenovergestelde kant, toont een perfecte uitvoering van de kapbeweging met de binnenkant van de linkervoet.

VERANDEREN VAN VOET EN VERSNELLEN: Foto's 4 t.e.m. 7



Omdat de speler de bal met zijn rechervoet heeft meegenomen, verwacht men bij het bekijken van foto 4 een voorzet. Dit gebeurt echter niet omdat de laatste voorwaarde niet vervuld wordt, namelijk een krachtige en plotse versnelling om de tegenstrever het terugkeren te beletten.



Foto 5 illustreert deze keer wel een explosieve ritmeverandering na de kapbeweging: Milan RAPAIC is zo goed als zeker uitgeschakeld!



Op het 6de beeld zien we het belang van de steunvoet, de linkervoet in dit geval, waarvan de voetpunt de richting (witte pijl) aangeeft waar Gregory CHRIST de bal wil spelen.

DE ONVOORSPELBAARHEID BIJ 2 GOEDE VOETEN: Foto's 8 & 9

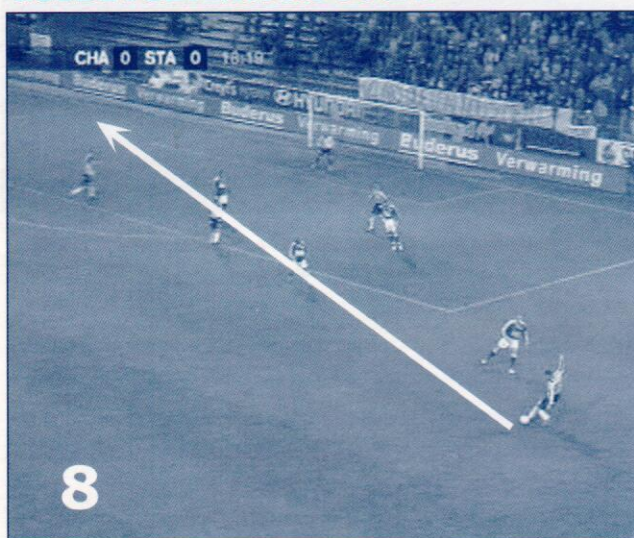


Foto 8 toont de technische rijkdom van deze speler aangezien hij ook in staat is om met de linkervoet (witte pijl) de bal voor doel te brengen na een kapbeweging met de rechtervoet. Als een tegenstrever met de beide voeten kan kappen en een goede voorzet kan trappen, wordt het bijzonder moeilijk om hem af te blokken omdat de speler aan de bal onvoorspelbaar is geworden waardoor anticiperen onmogelijk is.



Een technisch hoogstandje hier op deze foto want hij lift de bal op om te beletten dat de tevergeefs terugkerende tegenspeler de voorzet zou afblokken.



Zijn voorzet gaat over de ganse verdediging van de tegenpartij om ter hoogte van de tweede paal op het borst van ORLANDO terecht te komen. Ondanks deze prachtig gebrosseerde en gevaarlijk indraaiende voorzet, ontsnapt de verdediging van de Rouches hier aan een tegendoelpunt.



Foto 10 toont twee spelers die op hun linkerflank naar de doellijn door CHRIST worden meegetrokken (witte pijl).



Er volgt een kapbeweging naar binnen richting centrum (rode pijl). De foto toont dat de twee tegenstanders hierop reageren door naar binnen te bewegen.



Maar op het moment dat ze denken hem te kunnen afstoppen, voert hij een 2de kapbeweging richting flank uit (gele pijl).



De jonge Franse middenvelder eindigt met een voorzet, getrapt met de rechervoet (foto 13): absoluut grote klasse !

OPMERKINGEN

Na deze analyse van een aantal technisch-tactische hoogstandjes wensen we nog twee belangrijke kanttekeningen te plaatsen.

Ten eerste hebben we Grégory CHRIST dit zelden tijdens de 2de helft zien uitvoeren. Een speler dient immers over een uitstekende fysieke conditie te beschikken om dergelijke technisch-tactische vaardigheden gedurende de ganse 90 minuten te tonen.

De tweede bemerking is eerder een wens. Laten we hopen dat onze trainers aan onze jonge artiesten voldoende spelminuten geven, zelfs al lijken ze op fysiek vlak nog wat minder te zijn. Op technisch-tactisch vlak kunnen onze trainers zich laten inspireren door deze fantastische voorbeelden van een speler die opgeleid werd in één van de Franse "Centres de Formation".

EPILOOG

Het aantal « één tegen één » spelsituaties in een voetbalwedstrijd zijn talrijk. Een gedetailleerde studie van deze situaties was niet het onderwerp van dit artikel.

Naast het beschreven voorbeeld van de kapbeweging op de flank, citeer ik nog de infiltraties van de middenvelders door zowel het centrum als op de flank, zelfs tot in de waarheidszone, het uitschakelen van de tegenstrever gevolgd door een doelpoging, enz.

Deze spelsituaties moeten tijdens iedere training op het voetbalmenu staan. Het leerproces binnen de « één tegen één » spelsituaties kan slechts efficiënt verlopen als ze gebaseerd is op een motiverende pedagogische aanpak en als de jeugdopleider er op het terrein voldoende tijd aan besteedt.

Tijdens de bijscholing die de Federale Trainersschool op 18 en 19 juni 2005 te Nijvel organiseert (zie aankondiging in dit nummer), zullen doelstellingen, praktijksituaties, wedstrijdvormen, methodische aanpak en evaluatie van de technisch-tactische ontwikkeling van « één tegen één » spelsituaties uitgebreid onder de loop genomen worden.



Marc Dillen: "Doelgericht en herkenbaar trainen, ook in provinciale!"

Danny Aerts, voetbaljournalist

Elders in deze Dug-Out stelt Georges Leekens: "Wat is juist trainen? Dat is doelgericht trainen!"

Oké, in 1° nationale en binnen een professionele omkadering met spelers die 8 keer per week trainen. Maar hoe zit het in provinciale, waar men slechts 2 á 3 keer per week traint en waar het accent in 1° instantie ligt op plezier en ontspanning? "Voor mij éénvoudig", stelt Marc Dillen: "ook doelgericht trainen"! Weliswaar op een lager niveau en in minder ideale omstandigheden, maar toch doelgericht. Doelgericht trainen betekent voor mij dat je via specifieke training, gerichte coaching en duidelijke communicatie tracht om je visie in de praktijk om te zetten. En hierbij zijn een rode draad, maar vooral herkenbaarheid, zéér belangrijke factoren! Van dat vrijblijvende, daar moeten we vanaf".

Dug-Out trok naar het pas gepromoveerde FC Duffel, momenteel goed meedraaiend in 1° provinciale Antwerpen, en ging op zoek naar de achtergronden en motivaties waarom Marc Dillen ook op dit niveau deze trainingsvisie hanteert. Zijn verhaal ligt volledig in lijn met zijn werkwijze: to the point.

Dug-Out: "Doelgericht trainen bij het pas gepromoveerde FC Duffel. Klinkt mooi, maar hoe kader je dit in? Wat is je basis? In welke mate is dit realistisch? Laten we beginnen bij het begin: "doel" en "gericht". Wat was en is je doel?"

Marc Dillen: "Na de kampioenstitel was het de bedoeling om dit seizoen terug een degelijke 1° prov. te worden en zeker uit de degradatiezone weg te blijven. Vorig seizoen had ik de spelers om in een zuivere 4 - 3 - 3 te spelen, omdat we met Gunther De Backer een ervaringrijke, krachtige centrale spits hadden. Bovendien beschikten we over 2 spelers die op het niveau van 2° prov. een actie aan de buitenkant konden opzetten. Dus perfect om voor dit spelconcept te kiezen. We hebben dan ook in het begin van het seizoen de ploeg heel duidelijk gemaakt hoe we wilden spelen en trainen.

Dit seizoen was de ambitie om naast Gunther nog een beweeglijke, snelle spits erbij te hebben. Dit is ons net niet gelukt wegens budgettaire redenen. Toen is er contact geweest met Wim Van Looy van Lyra. Hij speelde, ondanks zijn leeftijd, nog altijd succesvol op het niveau van 3° nationale.

Zowel Wim, Gunther als ik zagen zijn overgang wel zitten, maar dan moesten we wel vanuit een ander

concept spelen om de kwaliteiten van zowel Wim als Gunther ten volle te kunnen benutten. Wim is een echte centrumspits die het gevaarlijkst is in het 16m-gebied. Maar daar ligt ook het sterkste wapen van Gunther. De keuze was snel gemaakt: Wim als diepste spits, Gunther meer als targetspits en beide kort in steun van elkaar. In functie hiervan moesten we dan wel als ploeg goed in blok gaan spelen.

Gevolg: we hebben dit seizoen aangevat in een 4 - 4 - 2. Dit lukte best aardig: goed aan de competitie begonnen, regelmatig gewonnen, meedraaiend aan de top. Maar tegen de topploegen kregen we het moeilijk. We konden ons eigen spel niet meer opdringen, met als gevolg 2 zware nederlagen. En dan moet je ook op dit niveau durven stellen: hoe kunnen we doelgericht ingrijpen om onze visie, doelstellingen en uitgangspunten terug tot uiting te laten komen op een hoger niveau?!

We moesten als ploeg iets meer druk op de bal kunnen zetten om zo het rendement naar onze spitsen toe te verhogen, want we wilden absoluut met onze 2 spitsen van 36 en 38 jaar in het centrum blijven spelen. We zijn toen omgeschakeld naar een 3 - 5 - 2, om via een 5-mans middenveld de druk en dekking iets meer naar voor te kunnen verzorgen en alzo wat hoger te spelen. En dat is mijn uitgangspunt: "doelgericht en specifiek trainen op provinciaal niveau, maar aanpassen aan de situaties en de noden die zich in de loop van het seizoen voordoen. En dit aanpassen doe je dan ook weer doelgericht.

In belang van het elftal en de spelers durven aanpassen. Vertrekken met een concept i.f.v. van de spelers-

"Doelgericht en specifiek trainen op provinciaal niveau: het kan, ook met slechts 2 of 3 trainingen per week".

"Als je gericht werkt kan je meer uit de spelersgroep halen".

"Confronteer de spelers met wat je wil: in je training, in je coaching, in je communicatie".

"Functioneel, concreet, duidelijk, aanvoelen: daar staan de spelers voor open, dat hebben ze graag".

"Het niveau in provinciale kan omhoog als de trainers iets bewuster met het vak zouden bezig zijn".

"Als trainer moet je bewust zijn dat herkenbaarheid voor de spelers heel belangrijk is".

"Neem zelf beslissingen in functie van de situatie, vanuit je gevoel, vanuit je visie, vanuit je eigen kennis en ervaring. En dat is helemaal iets anders dan boeken of theorie, laat staan het uit je mouw schudden van populaire slogans".

kwaliteiten, maar als blijkt dat die kwaliteiten door omstandigheden niet maximaal tot hun recht kunnen komen, dan moet je het spelsysteem durven aanpassen.

Hier ga je dan als dusdanig ook met de groep over praten en in de week je trainingsstof wat bijstellen, want als bvb. de dubbele flankbezetting wegvalt heb je toch een heel andere uitgangssituatie. En door mijn jarenlange ervaring heb ik geleerd dat dit belangrijk is naar een groep toe: je spelers moeten mee zijn, ze moeten in de week weten hoe dat de trainer het spel wil brengen. Anders wordt het moeilijk. Als je aangeeft dat je iets anders wil gaan spelen, als je heel duidelijk aangeeft wat er nu van de spelers anders of meer wordt verwacht, dan kan je ook met 2 of 3 trainingen in de week heel veel doen.

Dan is er veel haalbaar. Maar je moet de spelers er wel mee confronteren, in je coaching, in je communicatie, in je oefenstof. Als je daar als trainer over nadenkt, als je de spelers bewust kan maken, als je wat structuur in je trainingen kan brengen, dan kan het rendement veel hoger liggen dan sommige mensen wel beweren. En het excuus dat het alleen maar kan binnen een professionele omkadering, binnen een welbepaalde structuur, dat vind ik te goedkoop".

Dug-Out: "Dus vakmanschap, toegepast op lager niveau"?!"

Marc Dillen: "Absoluut vakmanschap. Vertrekkend vanuit je visie, er mee bezig zijn. Heel belangrijk is dat je de spelersgroep kan overtuigen: door ermee te praten, door ze oefenstof aan te bieden, zodat ze zien wat je bedoelt. Ze moeten aanvoelen waar je naar toe wil, door bvb. bepaalde situaties in spelvormen telkens terug aan te halen, door wekenlang doelgericht en specifiek op situaties te trainen.

En dan kan je ook veel meer van de spelers verlangen omdat je ze er constant mee confronteert. Ik heb het als speler ondervonden, en nu ook nog bij het lesgeven: ik vind dat de trainers in provinciale momenteel iets te weinig bezig zijn met hun vak in relatie tot het niveau. Ik vind het nog altijd te éénvoudig om in provinciale te stellen dat je op de dinsdagtraining een beetje aan de conditie werkt, donderdags wat afwerkt op doel en tussendoor nog wat leuke partijtjes speelt. En dit alles onder het motto om ons in de eerste plaats te amuseren. Nee, het moet iets meer concreter, meer functioneler.

Doelgericht werken kan, maar je moet er wat tegenover stellen. Er komen hoe langer hoe meer trainers ter beschikking op de markt, de verzadiging wordt groter en groter, de top wordt kleiner en kleiner. Ook het financiële wordt afgebouwd. Dus iedereen gaat op een lager niveau moeten starten. Maar als de intentie er is en wij kunnen op lager niveau ook gemotiveerde mensen krijgen, met de know-how, met de juiste overtuiging, dan kan het voetbal in zijn

totaliteit alleen maar positief evolueren. En daar is momenteel nog een belangrijke taak weggelegd. Goed, het verleden is er, het blijft een hobby, maar we kunnen met ons beperkt aantal uren per week veel meer doen dan nu het geval is".

Dug-Out: "Doelgericht, bewust, functioneel, Dan kom je automatisch uit bij herkenbaarheid, niet"?

Marc Dillen: "Herkenbaarheid is voor een speler heel belangrijk. Dan kan hij ook in een mindere periode of bij kritiek op iets terugvallen. Hij kan het sneller van zich afzetten omdat hij weet dat we doelbewust naar iets toewerken. En dit is helemaal iets anders dan wanneer hij het gevoel heeft dat we zomaar iets aan het doen zijn: dan met 2 spitsen, dan weer met 1, dan weer vervangen, dan weer op een andere positie, verleden week op de counter, nu massaal aanvallen, ... enz. Als het dan niet draait dan weten de spelers het helemaal niet meer. Na verloop van tijd is er niets meer herkenbaars in de manier van trainen en spelen. Als je met spelers op ons niveau praat dan is dit toch belangrijk. Hiervan moeten we als trainer bewust zijn. Betrokkenheid, gedrevenheid, met je vak bezig zijn: dat is de basis. Iets meer tijd besteden aan redeneren, nadenken, communiceren met je spelers. Je zal zien dat er dan veel meer haalbaar is".

Dug-Out: "Zelf nadenken over voetbal, trachten het spelletje te doorgronden, een eigen visie vormen en dan deze via je persoonlijkheid trachten over te brengen. Uiteraard met het nodige enthousiasme. Komt het daar niet op aan, is dat nog altijd niet de beste leerschool, ook in provinciale"?

Marc Dillen: "Gedrevenheid, passie. Ja, maar soms zie ik ook gemakzucht. Je moet durven leren uit je fouten. Vaktijdschriften, boeken, cursussen, ..., dat is allemaal goed. Maar je eigenheid, de eigenheid van de club, hoe voel ik op elk moment de spelers en de situatie aan, ... enz. Niet dat boek, niet die theorie, niet iemand anders, maar jij alleen bent de enige die op dat moment kan zeggen welke de juiste actie zou kunnen zijn, wat je in die omstandigheden het best zou kunnen doen. Iemand die er op die manier mee bezig is staat op dat vlak toch al een stuk verder. Op dit gebied ligt er nog veel potentieel voor de trainers in provinciale. En dit moet ook bewust gemaakt worden naar de jonge trainers en de trainers in opleiding".

Dug-Out: "Hoe heb je de omschakeling van 4 - 4 - 2 naar 3 - 5 - 2 in praktijk gebracht"?

Marc Dillen: "Ik vond het belangrijk om in het begin van het seizoen met de spelers individueel te spreken m.b.t. hun individuele en teamgerichte basistaken binnen het nieuwe spelsysteem. Dit is ook gebeurd tijdens ons trainingskamp in Tongerlo.

We zijn gestart met een 4 - 4 - 2. Dit leunde voor mij het dichtste aan bij onze 4 - 3 - 3. Met 4 op één lijn

verdedigen deden we al, dus de ploeg was hiermee reeds vertrouwd. Het belangrijkste was dat we onze 2 spitsen konden bereiken in de buurt van het 16m-gebied. Dit hield o.a. in dat we moesten trainen op:

- druk op de bal zetten, met veel loopvermogen op het middenveld;
- de 2 flankaanvallers die vrij hoog moeten spelen;
- de 2 centrale middenvelders dienen ook vrij hoog druk op de bal te zetten.

In de trainingen reflecteerde zich dat in veel positie-spel en een redelijk agressieve manier van trainen, met als kenmerken:

- geen te lange spelvormen;
- altijd i.f.v. het gevraagde;
- positie-spel, zowel individueel als in blok;
- bij balbezit de juiste mensen aanspelen.

We behaalden goede resultaten, maar zoals gezegd kwamen we tegen de topploegen iets te kort. De reden was dat we in ons 4-man middenveld iets te weinig druk konden zetten naar voor. We beslisten om over te schakelen naar een 5-man middenveld, waarbij we de dekking achteraan moesten blijven verzorgen. Tevens moesten we de man achter de spitsen meer in balbezit krijgen.

Na 12 wedstrijden zijn we dan omgeschakeld naar een 3 - 5 - 2 systeem. Uiteraard werden ook de trainingen aangepast. Maar onafhankelijk het systeem dat je speelt zijn er voor mij, zowel in verdediging, middenveld als aanval, een aantal concrete zaken die altijd ingevuld moeten blijven. Noem het een rode draad.

Ik zal nooit tegen mijn spelers zeggen dat ze bepaalde acties niet mogen of moeten uitvoeren, maar ze dienen wel een aantal basisprincipes naar het elftal toe te respecteren. 2 voorbeelden hiervan zijn:

- de 3 achterspelers spelen niet allen op 1 lijn. De 3^o speler speelt iets achteruit, maar niet in de zin van een echte libero. Dat mag alternerend zijn met de andere 2, maar er moet steeds iemand in dekking zijn;
- de 2 centrale verdedigende middenvelders spelen steeds in functie van de man achter de spitsen.

Na de omschakeling haalden we 16 op 18, dus het bracht ons toch wat op. We hebben toen wat feller getraind en het kostte ons wat meer inspanning. Maar de woorden van de trainer kwamen tot uiting omdat de spelers zagen dat de resultaten er waren. En in voetbal betekent dat punten halen.

Naast het respecteren van een aantal basisprincipes naar het elftal toe zijn er ook individuele principes die belangrijk zijn. Een voorbeeld hiervan is:

- de spelers die sterk zijn in de recuperatie, maar een mindere pass in de voeten hebben, mogen niet zondigen tegen balverlies. Als we op training positie-spelen inoefenen die specifiek naar de wedstrijd

gericht zijn dan hamer ik hierop. Als mijn mandekker 9 van de 10 duels wint dan moet het vervolg zijn dat we 8 of 9 keer in balbezit blijven! En dit kan perfect via een pass van 5 meter zijn.

Zoals gezegd: duidelijke afspraken en taken. En hier telkens gerichte oefenstof voor geven, zowel in de opwarming als in de kern van de training, zodat de spelers er telkens mee geconfronteerd worden.

Voor de middenvelders is het belangrijk dat ze veel druk op de bal zetten, resulterend in een hoog rendement naar balrecuperatie. D.w.z. dat ze een groot loopvermogen aan de dag moeten leggen.

Als wij in de mogelijkheid zijn om onze spelverdeler achter de spitsen aan te spelen, dan moet hij ook de bal krijgen! Het kan niet zijn dat je voor iets kiest, dat je veel druk zet en dat er van de 10 ballen maar 2 naar de spelverdeler worden gespeeld. Het moet niet constant, maar als hij aanspeelbaar is dan moet de bal er naar toe, al heeft hij maar een vrije ruimte van 2 meter. Dit zijn afspraken binnen het concept en de spelers moeten weten waarom.

Binnen het aanvallend compartiment was het uitgangspunt om de 2 spitsen zoveel mogelijk in positie te krijgen rond het 16m-gebied. Onze beide spitsen hebben hier 20 jaar ervaring in, ze hebben heel veel intuïtie en hun karakters zijn ook op elkaar afgestemd. Kortom, ze weten wat ze aan elkaar hebben. Gevolg: zij moeten bruikbare ballen krijgen in de zone van de waarheid. Ook deze aanvallende afspraken tracht je te verweven in de trainingen".

Dug-Out: "Reflecteert een rode draad in het spelsysteem zich ook in een rode draad in je trainingsorganisatie"?

Marc Dillen: "Ja, de trainingsorganisatie op weekbasis bevat op zichzelf ook een rode draad. Als we s'zondags spelen dan trainen we op dinsdag, donderdag en zaterdag. Spelen we s'zaterdags dan trainen we op maandag, dinsdag en donderdag.

1^o Training na de wedstrijd

- Eerst hebben we 5 à 10 min. wedstrijdanalyse, waar zowel de positieve als negatieve punten in voorkomen. Van hieruit geef je aan waar je die week op gaan werken. Niet te abstract: de spelers moeten heel goed weten wat je als trainer goed, minder goed en belangrijk vond. De spelers weten dan meteen waar ze iets geconcentreerder op moeten trainen!

Opmerking: naast een stuk wedstrijdgericht trainen volg je ook nog een maand- en/of jaarprogramma. Echter, de accenten vanuit de voorbije wedstrijd(en) zijn voor mij op dat moment belangrijker en krijgen dus een hogere prioriteit.

- In de opwarming en de kern van de training integreren we altijd positie-spelen, waarbij de nadruk

"Zowel naar de individuele speler als naar het elftal dienen er steeds een aantal basisprincipes gerespecteerd te worden".



"Een compacte doelgerichte training waarbinnen je bepaalde accenten benadrukt. Dat is de basis van mijn oefenstof. Zeker niet een breed gamma aan losstaande afwisselende oefeningen".

wordt gelegd op balbezit en balverlies. In de opwarming is dit voornamelijk balbezit, waarbij we benadrukken om geen onnodig balverlies te leiden. In de kern komt eveneens de omschakeling BB-BV aan bod.

- Bij balbezit moeten er steeds een aantal posities ingenomen worden. Bij balverlies liggen de accenten op knippen, hoog druk zetten en blokvorming.

Als je deze trainingsorganisatie en -principes altijd laat terugkomen, dan weten de spelers het na verloop van tijd wel: "in de volgende 10 min. moet de intensiteit en concentratie zeer hoog zijn, waarbij er nadien momenten van recuperatie komen". Dus de spelers zijn hierop ingesteld en kunnen dit dan ook brengen.

2° Training na de wedstrijd

- in de opwarming hebben we terug positiespelen op balbezit en balverlies
- de kern van de training staat i.f.v. de probleemstelling uit de wedstrijdanalyse. Tijdens de 1° training werd hierop reeds in zijn algemeenheid getraind. Nu gaan we dit meer in detail uitdiepen en hierop heel gericht trainen. Dit doen we meer individueel of per linie en/of as, dus blokkerend. Dit kan ook een mix zijn van bvb. aanvallers en middenvelders.
- in het eindspel grijp ik meestal terug naar mijn standaard "zone-spelvorm". In heb getracht om een spelvorm te ontwikkelen waarbinnen ik een stuk van mijn eigen visie kwijt kan. We hebben 6 zones, het veld is iets kleiner dan normaal (verplaatsbaar doel op 16m-lijn). De accenten worden gelegd op maximum 3 passen in een zone en elke zone moet opgevuld worden binnen de 5 sec. Na elke doelpoging vertrekt iedereen terug vanuit zijn basispositie. D.w.z.: ruimtes belopen, doorschuiven en kantelen. Besluit: overal bewust op het terrein de ruimtes opvullen waardoor we ook redelijk hoog en compact kunnen spelen. Dus vrij summier, maar de basics!! De spelers denken na en het is plezierig.
- deze training is dus altijd een "compacte doelgerichte training". Hier betrek ik ook altijd mijn assistent-trainer bij. Hij wordt steeds op voorhand geïnformeerd over de doelstelling(en)."

3° Training na de wedstrijd

- deze staat altijd i.f.v. de volgende wedstrijd. We besteden aandacht aan de veldbezetting van de tegenstander en aan hun individuele kwaliteiten. Vb.: wie is er kopbalsterk?, Wat is hun opstelling bij stilstaande fasen voor en tegen?, ... Maar, we gaan ook altijd uit van onze eigen afspraken. We trainen dus niet puur i.f.v. de kwaliteiten van de tegenstander! Het gebeurt wel eens dat we heel kort trainen op een specifieke situatie die zich zou kunnen voordoen.

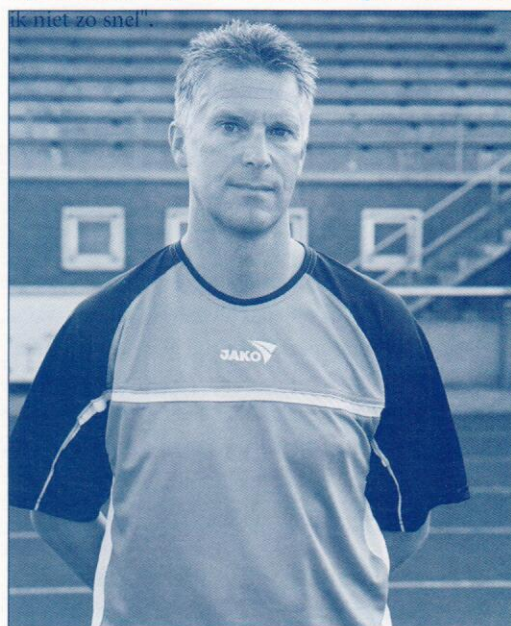
- occasioneel mijn standaard "zone-spelvorm" (i.f.v. het speelveld op donderdag en omstandigheden)".

Dug-Out: "Je integreert dus bijna of geen geïsoleerde pass- en trapvormen in je training. Ze gaan alle drie bijna volledig op aan doelgerichte oefenstof, gebaseerd op taken en afspraken naar zowel de individuele spelers als het team. Zeg maar een "doelgerichte kwaliteitsvolle invulling".

Marc Dillen: "Volledig correct. En de groep voelt er zich goed bij. Er blijft voldoende variatie en ze voelen aan dat je naar iets toewerkt, iets waar een visie achter steekt. Na verloop van tijd vinden ze dit ook plezierig, herkenbaar. Dit heeft bij de spelersgroep een goed effect teweeggebracht".

Dug-out: "Binnen deze manier van werken is scouting een belangrijk onderdeel. Heb je hierbij hulp?"

Marc Dillen: "Ja, ik heb 2 scouten ter beschikking. Soms ga ik ook zelf scouten. Onze tegenstander hebben we altijd minimum 2 keer aan het werk gezien, thuis en uit. We trachten o.a. te achterhalen op welke manier zij zich aan ons spelsysteem zouden kunnen aanpassen. Wij kunnen dan weer pro-actief bekijken hoe wij op hun tegenzet zouden kunnen reageren. Op voorhand "capituleren" i.f.v. de tegenstander doe ik niet zo snel".



Naam:	Marc Dillen
Beroep:	leraar L.O.
Clubs als speler:	Turnhout (2° nat.) Olen (4° nat.) Mol (4° nat.)
Clubs als trainer:	jeugdtrainer Geel en Westerlo Westerlo (3° nat.) Meerhout (1° prov.) Witgoor Dessel (4° nat.) Lille (4° nat.) Bornem (4° nat.) Duffel (1° prov.)

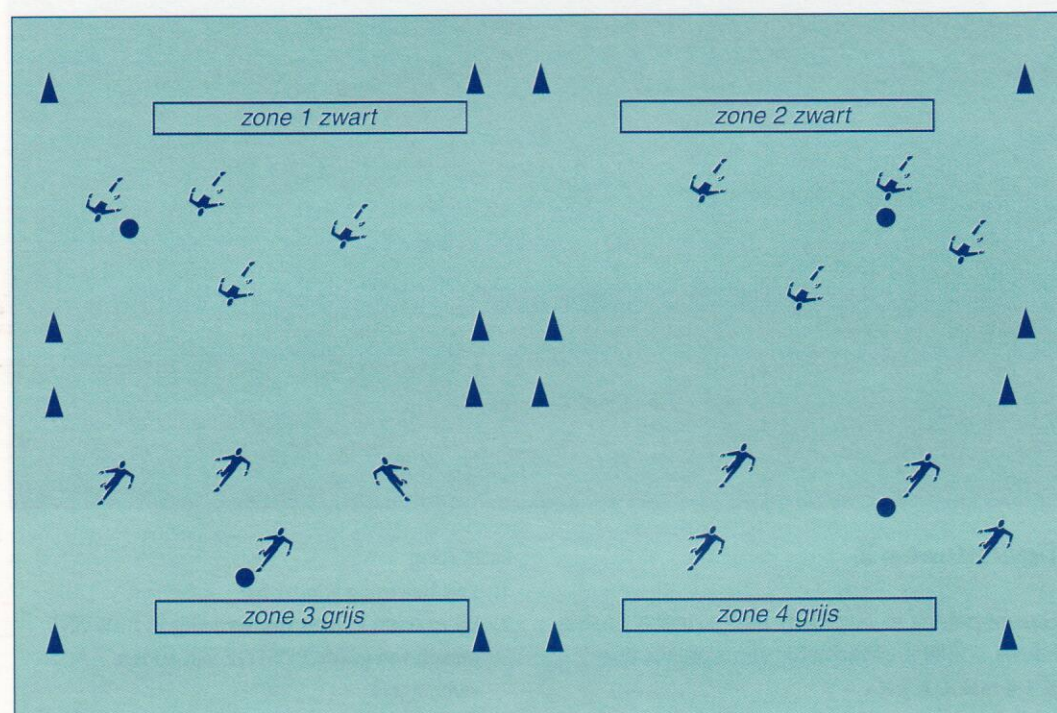
"De intensie om doelgericht en herkenbaar te trainen moet altijd aanwezig zijn. Op termijn is dit altijd een win-situatie. Je creëert een samenhangsgevoel bij de spelers en ze respecteren je manier van werken. Ik ben er dan ook vast van overtuigd dat je tot een bepaalde hoogte je eigen visie en spelsysteem kan doordrukken op voorwaarde dat je er als trainer veel mee bezig bent!"

Spelsituaties en praktische spelvormen vanuit de enkelvoudige ruitvorm

Spelvormen

Doelstellingen Verbeteren van positiespel - posities in ruitvorm kunnen bezetten

Categorie spelers	seniors	Materiaal	Kegels	ballen	shirts	doelen
Aantal spelers	14 veldsp - 2doelm		16	4	2x8	4



Beginopstelling

4 x 4 spelers - 4 zones (20x30)

Zone 1 en 3: zwarte spelers

Zone 2 en 4: grijze spelers

A .Opwarming

Deel 1

oef 1 : In elke zone bal rond spelen

oef 2: na bal inspelen

Kn heffen-Hielen zitvlak-zijwaartse pas

rugw.lp

oef 3 : pas, kaatsen andere speler

Deel 2

HANDBAL : max 3 passen met bal

max 3 sec bal vasthouden

Score : 1 pt = 5 passen na mekaar in eigen zone

of in zone tegenstrever

Bij punt gescoord : bal op grond leggen en

naar eigen zone teruglopen

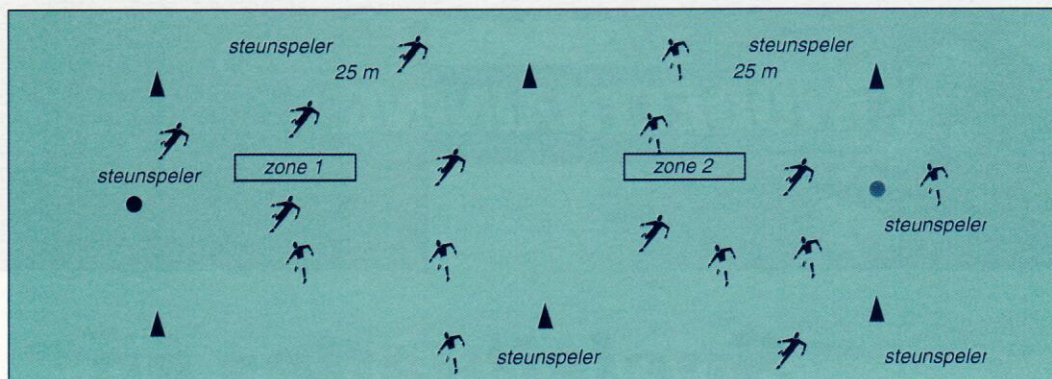
Coaching

a. rustig balbezit in zone tegenstrever

b. zinnige verplaatsing

c. na pas terug oordeelkundig bewegen

en AANSPEELBAAR zijn



Spelsituatie 1

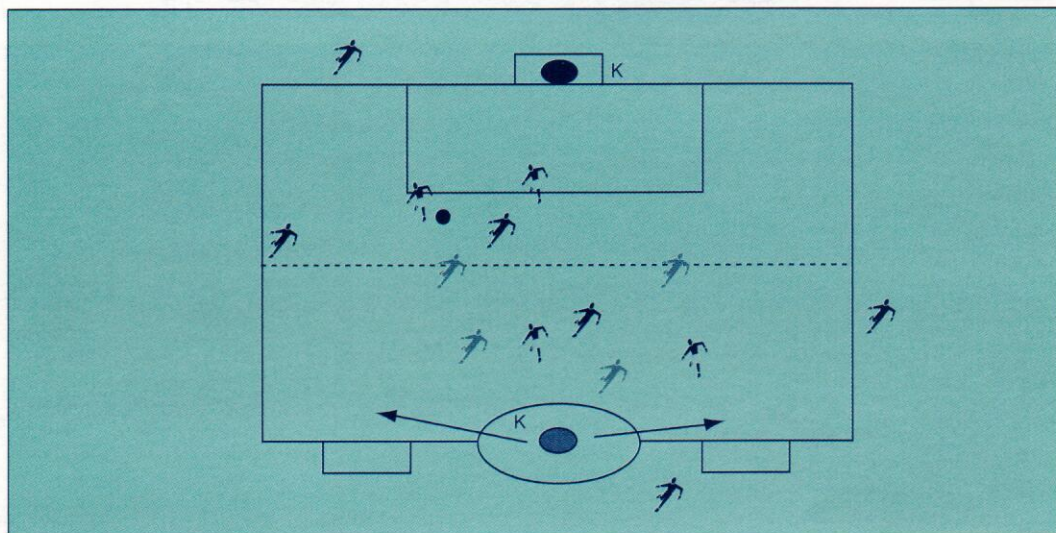
Positiekeuze steunspelers in ruitvorm

Beginopstelling

2 vierkanten tegen elkaar - speelruimte = 50 meter
6 zijden : op elke zijde een steunspeler
steunspelers opgesteld in ruitvorm

In de 2 vierkanten wordt 5 / 5 gespeeld: balbezit
Elke 6de PAS moet bal in ander vierkant gespeeld worden

KAATSERS mogen (max 2 tijden) bal alleen in hun zone terug spelen
GEEN LANGE BALLEN !!! - goed zijwaarts bewegen op flanken en SPREKEN
MIDDENVELDERS komen goed in STEUN
bewaren het overzicht - binnen 6 passen moeten zij andere zone hebben aangespeeld
COACHING
verdedigers : rustig aanspelbaar - overzicht
simpele pas - geen balverlies
MIDDENVELDERS komen goed in STEUN



Spelsituatie 2

Steunspelers in ruitvorm aangepaste positie-
keuze spelers afhankelijk van spelsituatie
 $K + 4 / 6N / 4 + K$

Spelopdrachten

1 - Bij het aanspelen van aanvaller moet TERUG
een verdediger aangespeeld worden ALVORENS te
SCOREN

Hierdoor creëren we veel bewegingen loshaken en
vrijkomen van offensieve spelers in het in steun
komen van verdedigers 6 neutrale steunspelers fun-
geren in RUIT vorm- 2 in het speelveld- 2 op de
flanken en 2 op de doellijn

2 x 15 ' Zwart naar 2 doeltjes
Wit naar grote goal

Coaching

1. Veel beweging zonder bal
2. Bij in steun komen van verdedigers BEWUST
maken van goede POSITIE van andere
verdedigers
3. Coaching doelman in positie spel bij de 2 kleine
doeltjes

Voorbeeld

Bij het terug leggen v/d bal op verdediger (centraal)
die mee schuift

Positie van vrije flankverdediger naar binnen

4. BEWUST MAKEN tijdens bepaalde
WEDSTRIJDSITUATIES door TRAINER!!!
5. Positiekeuze steunspelers steeds in ruitvorm

Doel? Internationale ervaring opdoen

Jean-Marie De Sart, trainer nationale beloften

In de laatste nummers van Dug-Out lieten we de coaches van de nationale jeugdelftallen aan het woord. Als laatste komt Jean-Marie De Sart aan het woord, trainer van de nationale beloften.

De officiële competitie voor het nationale beloftenelftal of "under 21" is het Europees Kampioenschap dat steeds twee seizoenen overlapt. In eerste instantie worden kwalificatiegroepen gevormd die dezelfde samenstelling hebben als die van de A-elftallen. Daarom is het programma van onze beloften steeds identiek aan dat van het A-elftal.



Na een eerste kwalificatieronde in de vorm van een mini-kampioenschap zijn, over het algemeen, de eerste twee landen van elke groep geplaatst voor de barragewedstrijden, waarin zes-tien ploegen elkaar bekampen in heen- en terugwedstrijden. De acht winnaars zijn gekwalificeerd voor het Europees Kampioenschap dat om de twee jaar, einde mei, plaatsvindt in de vorm van een toernooi. De resultaten van de laatste jaren waren uiterst positief. De lichting spelers geboren na 01/01/1977: Sonck, Thys, Vanhandenhoven, Roussel, Van Buyten. Na de poule gewonnen te hebben tegen o.a. Tsjechië werden de Belgen in de barrages uitgeschakeld door Nederland (2 - 2 ginds en 0 - 2 in de return in Moeskroen). Tsjechië werd in de finale verslagen door Italië.

Het EK 2002 begon voor onze jongens met winst tegen Griekenland, gevolgd door twee nederlagen tegen het Tsjechië van Cech, Rozehnal en Baros (1 - 0), en het Frankrijk van Boumsong, Mexès, Govou en Luyindula (2 - 0). Toernooi gewonnen door Tsjechië in de finale tegen Frankrijk (na strafschoppen).

Voor de spelers geboren na 01/01/1981: Turaci, Daerden, Chatelle, Dufer, De Beule, Huysegems. De tweede plaats in de groep, achter Kroatië, volstond niet om zich te plaatsen voor de barragewedstrijden (slechts de drie beste tweeden waren geplaatst).

De huidige lichting kende in haar groep een geslaagde start met een 2 - 2 gelijkspel in Spanje en een 4 - 0

overwinning tegen Servië; zijnde de twee favorieten in de groep.

Het voornaamste objectief van de beloftenploeg is het ver-strekken van internationale ervaring aan onze grootste talen-ten en het vergelijken van hun niveau met de jongeren van hun leeftijd uit de andere landen. Het is een aangename vaststel-ling te zien dat de vergelijking niet in ons nadeel uitdraait.

Het is een feit dat de toptanden in Europa (Italië, Frankrijk, Spanje, Tsjechië) ons overtreffen op het vlak van techniek en fysiek, maar op tactisch en mentaal gebied kunnen wij ons meten met deze toppers. Elk positief resultaat tegen een van deze topploegen mag steeds beschouwd worden als een exploit.

Het Belgische elftal wordt gesitueerd in de tweede categorie, in het gezelschap van landen als Turkije, Zweden, Nederland, Portugal, Engeland, Duitsland... In functie van het individuele talent dat eigen is aan elke lichting, is een positief resultaat tegen elk ander Europees land zeer goed mogelijk.

De evolutie van onze jongeren na de belofte categorie hangt voornamelijk af van de deelname of niet-deelname van deze spelers aan officiële competitiewedstrijden voor A-spelers.

Met andere woorden, zij MOETEN wedstrijden spelen met inzet (niet de reservencompetitie, bijvoorbeeld).

Het is pas bij die gelegenheden, en alleen dan, dat zij hun kwaliteiten kunnen tonen en een definitief oordeel kan geveld worden.

Het eerste selectie criterium in het nationale beloftenelftal is het individuele talent, met bijzondere aandacht voor de technische kwaliteiten.

Snelheid en mentale sterkte spelen ook een belangrijke rol. In functie van het geheel aan kwaliteiten en gebreken van de spelers wordt een spelsysteem vastgesteld. Tot heden zijn de volgende systemen gehanteerd:

1 - 4 - 4 - 2: verdediging met vier op lijn, middenveld met vier op lijn en twee aanvallers.

1 - 4 - 3 - 3: verdediging met vier op lijn, twee verdedigende middenvelders naast elkaar en een verdedigende of offensieve middenvelder, en voorin drie aanvallers verdeeld over de ganse breedte van het veld.

Elk spelsysteem in functie van zonedekking. Aangezien de geselecteerde spelers professionals zijn, staan ze slechts ter beschikking van de nationale ploeg op de dagen die daarvoor voorzien zijn door UEFA. Dit komt overeen met één wedstrijd per maand.

Type-programma

Maandag:	10.30 uur training (programma speler per speler, in functie van de tijd die hij in het weekend heeft gespeeld). Daarna gaan de spelers terug naar huis.
Dinsdag:	10.30 uur training, daarna gaan de spelers terug naar huis.
Woensdag:	15.30 uur training op het wedstrijdveld, met logement in het hotel. 20.00 uur video-montage (voorstelling van de tegen-strever).
Donderdag:	11 uur videomontage (analyse van laatste wedstrijd). 16 uur training.
Vrijdag:	9 uur opstaan. 9.30 uur ontbijt. 11 uur theorie via computer (PowerPoint-presentatie). 12 uur wandeling. 13 uur middagmaal. 14 uur siësta. 17 uur lichte maaltijd. 20 uur wedstrijd

Tijdens de trainingen ligt het accent voornamelijk op tactiek. Eerst wordt steeds onze **defensieve organisatie** bekeken: zone-verdediging met vier op een rij voor de achterste lijn, goede interactie met de verdedigende middenvelders, positieospel van de andere middenvelders en defensieve taken van onze aanvallers.

Daarna wordt een **offensieve strategie** op punt gesteld, in functie van de scoutingrapporten over onze toekomstige tegen-strever. Die strategie wordt tijdens de trainingen op punt gesteld.

De **stilstaande fasen**, zowel offensief als defensief, genieten steeds onze speciale aandacht. Er wordt ofwel specifiek op getraind, ofwel tijdens wedstrijdvormen die drie of vier keer na elkaar worden ingeoefend.

Op fysiek vlak worden slechts enkele specifieke **snelheidsoefeningen** (onderhoud) weerhouden. Gezien het grote belang van technische kwaliteiten om op topniveau te kunnen meedraaien, zijn al onze **opwarmingsoefeningen vooral technisch** geïnspireerd. De volgende thema's worden in de loop van de week onder de loupe genomen: **passes, controle en dribbles**. Een vorm van **balbezit** beëindigt doorgaans onze opwarming.

De **wedstrijdvormen** maken de kern uit van onze trainingen, met daartussen **spelletjes** (om de verstandhouding onder de spelers en de algemene groepssfeer te bevorderen) en **afwerkingsoefeningen**.

In het volgende nummer van Dug-Out geeft Jean-Marie twee thematrainingen, die representatief zijn voor de leeftijdscategorie beloften.

Clubbezoeken

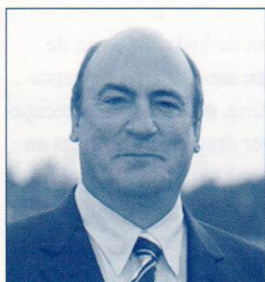
BFC organiseert in het voorjaar weer een paar clubbezoeken waar je zeker aanwezig moet zijn. Zie hier een overzicht:



Bezoek aan R.C. Lens (Frankrijk)

Ligging: Centre de Formation =>
Rue Arthur Lamendin, Avion
Trainer: Patrice Bergues
Datum: Woensdag 30 maart 2005

Dagindeling: 9.30 uur Aankomst en ontvangst
10.00 uur Training A-kern
12.00 uur Broodmaaltijd en drinken
13.00 uur Gesprek met technische staf van RC Lens
14.30 uur Training jeugdelftallen
16.00 uur Einde



Patrice Bergues was verantwoordelijke voor het Centre de Formation in het seizoen 1991-1992. Van het jaar 1992 - 1996 was hij hoofdtrainer van R.C. Lens. Van 1998-2001 was hij hulp-trainer van Liverpool.

Sinds het seizoen 2001 is hij sportief directeur van R.C. Lens.

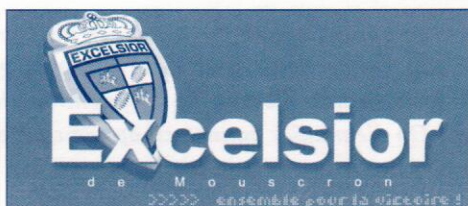
Inschrijven:

Stort 12,5 € op rekeningnummer 735-0059918-57 met vermelding "R.C. Lens 30-03-'05 en dit voor 25 maart 2005.

Daarnaast staan volgende clubbezoeken op het programma:



23 maart 2005
AA Gent (reeds voorbij)



13 april 2005
Bezoek aan Moeskroen



6 mei 2005
Trainersdag in samenwerking met Germinal Beerschot Antwerpen



28 mei 2005
Trainerscongres in Tilburg, terrein Willem II

Vorig seizoen was het tweede Trainerscongres een groot succes.

Het 3e Nederlandse Trainerscongres van de CBV, in samenwerking met de VVON, zal worden gehouden op zaterdag 28 mei 2005, in het Willem II stadion in Tilburg.

Op het programma staan 5 demonstraties en twee workshops.

Van elk van deze activiteiten krijg je van BFC een persoonlijke uitnodiging, maar raadpleeg steeds Dug-Out voor meer informatie.

Sportieve groeten,
Het BFC-Bestuur



De hydratatie van voetballers

Serge Balon- Perin, diëtist van Anderlecht

De hydratatie van voetballers op hoog niveau is een fundamentele parameter voor de voeding bij sporters. Om een bruikbaar resultaat te bekomen, heeft de ervaring me geleerd, dat het absoluut noodzakelijk is dat de hele crew die naast de spelers staat- diegene die de fysieke voorbereiding doet, de trainer en de kinesist- gevoelig is voor dit probleem. Op die manier kunnen zij op een constante manier de hydratatie bij de spelers aanmoedigen en controleren.

Waar begint en eindigt de hydratatie van de spelers? Het is noodzakelijk zich te hydrateren voor, tijdens en na een training of match.

Voor de inspanning

De hydratatie voor de inspanning begint eigenlijk al een heel stuk voor de inspanning zelf. Zoals iedereen weet, de opname in de dagen die een match vooraf gaan bestaat uit een belangrijk gehalte gehydrateerde koolstoffen (vezels: pasta, rijst, aardappelen...) die noodzakelijk zijn voor de heroprichting van de stock van suikers in de spieren (energetische reserve van de spier).

Wat minder bekend is, is dat bij inname van een belangrijke hoeveelheid vezels in de dagen voor de match het water in het lichaam beter verdeeld wordt zodat men minder water verliest bij het urineren. In de twee uren die de match vooraf gaan moet men zeker vermijden sterk gesuikerde frisdranken te drinken (limonades, cola...) want ze kunnen een tweede hypoglycemie bevorderen door een hypergevoeligheid aan insuline tijdens de inspanning: gevoel van afgesneden benen.

Men houdt zich er dus best aan water te drinken in de twee laatste uren die de inspanning vooraf gaan.

Tijdens de inspanning

Het is aangewezen in associatie met water gesuikerde oplossingen te gebruiken die specifiek zijn aan de inspanning. Dat wil zeggen dranken die 6 gram suiker per liter bevatten zijn gemakkelijk verteerbaar, evenals mineralen. Deze laatste dienen om het verlies van mineralen die verbonden zijn aan de transpiratie te compenseren.

Deze dranken lokken geen spijsverteringsproblemen uit (zware maag, buikpijn, diaré) omdat het oplossingen zijn.

Tegenwoordig gebruikt men meer en meer dranken die buiten deze 2 elementen (suiker en mineralen) ook alkalische citroenzuren bevatten. Zij zorgen voor de vermindering en een vertraagd optreden van zuren in de spieren, en in het organisme in het algemeen.

Na de inspanning

Dit is een sleutelmoment in de hydratatie van de sporter. Op dat moment, en meer precies de eerste 30 minuten na de inspanning, gebruikt men "recoverydranken". Het gaat over dranken die suikers en mineralen bevatten, maar ook- en dit is in feite hun specifieke eigenschap- die "gek zijn" op aminozuren die heel belangrijk zijn voor de wederopbouw van de spiermassa na de inspanning.

In sommige producten vindt men de aanwezigheid van een zeer specifiek aminozuur: glutamine. Deze heeft de specifieke rol om de darmwand te voeden. Men weet immers dat de darmwand tijdens de inspanning enorm afziet door het relatief gebrek aan microdoorbloeding; indien de darmwand beschadigd is kan het zelfs de opname van voedzame bestanddelen verstoren (vitamines, mineralen...).

Buiten de hydratatie, denk ik dat het goed is er even te aan herinneren, dat het belangrijk is om de energetische reserves, meer bepaald het glycogeen in de spieren, aan te vullen door vrij snel na de match een goede portie vezels te eten (pasta, rijst, aardappelen,...).

Betreffende de temperatuur van de dranken. Het is evident om geen al te koude dranken te drinken om het gevoel van een baksteen in de maag te voorkomen. Nochtans is het zo dat hydraterende dranken en meer specifiek recuperatiedrankten geen aangename

smaak hebben als ze niet koud gedronken worden. Ik raad aan hen die ze willen gebruiken aan om de dranken een weinig in de koelkast te plaatsen alvorens ze te consumeren.

Tips van de redactie:

De drie belangrijkste voedingsstoffen zijn: koolhydraten, vetten en eiwitten.

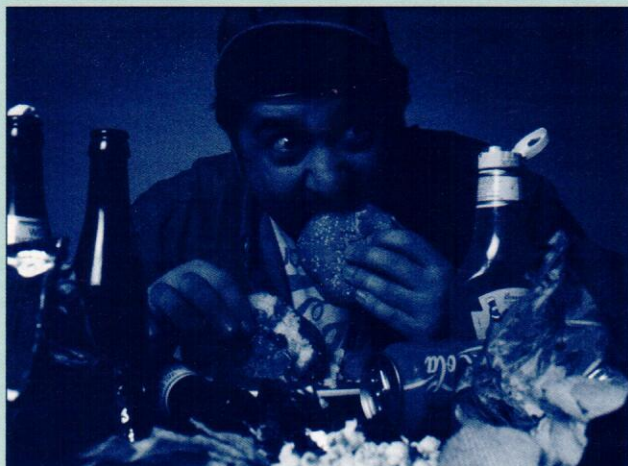
Koolhydraten (of suikers) zijn de energiebron die je lichaam dagelijks nodig heeft. Meer als de helft van je energie haal je uit suikers of koolhydraten. Je vind ze in bruin brood, bruine of zilvertviesrijst, aardappelen, bruine pasta, knäckebröd, muesli, havermout, groenten, fruit, rijstwafel, volkoren biscuits, peperkoek, confituur, honing, stroop.

Bij intensieve voetbaltrainingen en wedstrijden langer dan 30 tot 45 minuten kan je best koolhydraten tijdens de inspanning innemen.

Wees zuinig met het gebruik van vetten (20 - 30 % van je energie haal je hieruit). Vetten vind je in: minarine, rode sauzen, olie, magere of halfvolle melkproducten, kazen, achterham, rookvlees, rosbief, kipfilet, kalkoenham, biefstuk, kippen- of kalfsgehakt, paardenvlees, struisvogel,..., magere vissoorten: kabeljauw, tong, wijting, schol,...

Vetten moet je niet alleen vermijden om overgewicht te voorkomen, maar vetten geven een onaangenaam gevoel en zorgen ervoor dat "je binnenkant" er minder mooi uit ziet. Cholesterol, hart en vaatziekten... veelal vet als oorzaak. Bovendien is de energetische waarde van vetten relatief laag en bezit het lichaam reeds heel veel vetten, goed gestockeerd.

Dagelijks heeft men een Eiwitopname nodig van 1.2-1.6 g/kg lichaamsgewicht (extra eiwitrijke preparaten zijn dus niet aangewezen).



Gezonde voeding, een noodzaak (Photonews).

Eet steeds gevarieerd en tracht minstens 3 stukken fruit per dag te eten.

Water is onontbeerlijk in je dieet. Dagelijks heb je minstens 2 liter water nodig.

Maak tijd voor je maaltijden en geniet ervan, met mate. Ontbijten is een absolute noodzaak. Tracht 5 maal per dag licht te eten. De kleine maaltijden tussen het ontbijt en het middagmaal en tussen het middagmaal en avondeten zorgen ervoor dat je geen te grote honger krijgt, waardoor je de hoeveelheden tijdens de maaltijd niet te groot maakt.

Maaltijd vóór een wedstrijd

Het belangrijkste is dat men met een volle maag of met een misselijk gevoel aan de wedstrijd begint. De laatste maaltijd zou aan volgende eisen moeten voldoen:

1. Het moet een kleine en licht verteerbare maaltijd zijn.
2. Het moet een voeding zijn dat de voetballer graag eet en gewend is om te eten, niet te sterk gekruid of een bereiding die verteringsproblemen kan geven.
3. Neem de laatste maaltijd 2 tot 3 uur voor aanvang van de wedstrijd.
4. Laatst 5 minuten voor de start nog 2 bekertjes dorstlesser drinken. Dit mag ook gewoon water zijn.

Gefrituurde producten, vetrijke producten en een grote hoeveelheid vlees moet voor de wedstrijd steeds worden vermeden. Grote hoeveelheden vezelrijk voedsel is niet aan te raden daar ze intestinale problemen (darmproblemen) kunnen veroorzaken (dus wit brood, witte pasta, witte rijst i.p.v. bruine).

Spaghetti bolognese en pizza bevatten veel koolhydraten, maar zijn toch niet echt aangeraden omdat de saus vaak veel vet en eiwitten bevat en er vaak sterk gekruid wordt. Spaghetti met een lichte tomatensaus kan wel.

Na de wedstrijd

Drink steeds een dorstlesser of energiedrank na een inspanning. Na een langdurige inspanning of na een toernooidag mag je een koolhydraatrijke maaltijd eten., als voorbeeld:

2 sandwiches met wat groenten + 2 koekjes met rozijnen + een boterham met confituur, honing of stroop + 2 glazen melk + 1 banaan.



Quiz: de voetbalvragen en antwoorden

Prof. Werner Helsen, KUL

Professor Werner Helsen stelt in dit nummer weer een paar moeilijke vragen over de voetbalreglementen en licht de vorige vragen toe. Blijf ons bestoken met juiste antwoorden, wij zorgen voor mooie prijzen voor de winnaar(s). De redactie wenst u veel succes.

Vraag 47

Wanneer is de bal effectief in het spel bij de aanvang van de wedstrijd?

Volgens de spelregels is de bal in het spel zodra deze bij de aftrap is getrapt en in voorwaartse richting beweegt. In het verleden moest de bal ook een afstand hebben afgelegd die gelijk is aan zijn omtrek. Dit is echter tegenwoordig niet meer van toepassing. Er kan dus ook rechtstreeks gedoeld worden bij een aftrap als bijvoorbeeld de doelverdediger van de tegenpartij te ver voor zijn doel staat. Het juiste antwoord was antwoord C, de bal is effectief in het spel wanneer de bal getrapt is en in voorwaartse richting beweegt.

Vraag 48

Een scheidsrechter heeft gefloten voor het hinderen van de doelman in zijn doelgebied. De onrechtstreekse vrije trap wordt snel genomen, maar de doelverdediger trapt de bal tegen de rug van één van zijn verdedigers die ter hoogte staat van het strafschoppunt. De bal komt hierdoor in zijn eigen doel terecht. Hoe wordt het spel verder gezet?

Net zoals bij een doeltrap is de bal pas in het spel als deze voor het eerst wordt aangeraakt buiten het strafschopgebied. Dit is in dit geval niet zo en er kan dus geen gevolg gegeven worden aan de verdere afloop omdat de bal dus eigenlijk niet in het spel was. Het juiste antwoord was antwoord C, de onrechtstreekse vrije trap wordt hernomen.

Vraag 49. Een doelverdediger houdt de bal met beide handen vast en brengt deze vanuit zijn strafschopgebied met een dropshot terug in het spel. Door de hevige wind wordt de bal echter terug naar het doel van de doelverdediger geblazen zonder dat er een andere speler de bal heeft geraakt. De bal dreigt zo in het eigen doel terecht te komen. De doelverdediger probeert de bal nog af te weren maar lukt hier slechts gedeeltelijk. Hij raakt dus de bal wel aan, maar kan niet vermijden dat de bal toch in het doel belandt. Hoe wordt het spel verder gezet?

- A. Doelpunt.
- B. Rechtstreekse vrije trap tegen de doelverdediger en dus strafschop.
- C. Onrechtstreekse vrije trap tegen de doelverdediger.
- D. Doeltrap hernemen.

Vraag 50. Een doelverdediger heeft de bal met beide handen vast en staat klaar om de bal vanuit zijn strafschopgebied terug in het spel te brengen. Vooraleer hij de bal uittrapt, botst hij de bal een aantal keren na mekaar op de grond. Een aanvaller komt vanachter zijn rug te voorschijn, onderschept de bal die net op de grond stuit en scoort. Hoe wordt het spel verder gezet?

- A. Rechtstreekse vrije trap voor de doelverdediger.
- B. Uittrap hernemen.

- C. Onrechtstreekse vrije trap voor de doelverdediger.
- D. Doelpunt.

En de winnaars van de quiz zijn: Christ Goossens uit Stekene en Robbert Rock uit Kortenaak.

Gefeliciteerd!

Tot slot, wil jij het truitje van je favoriete Rode Duivel? Antwoord dan snel de quizvragen. Gelieve de naam van je favoriet te vermelden in je mail. Naast deze mooie prijs voorzien wij ook echte wedstrijd ballen, FIFA gekeurd en een hoop andere mooie gadgets.

Blijf ons dus bestoken met e-mails. Wilt u ook in aanmerking komen voor een mooie prijs, stuur dan uw antwoord vóór 20/04/2005 door naar Kristof Geeraerts, Liefdestraat 37, B - 3300 Tienen of mail naar fg.partners@telenet.be.

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

Tot slot, een zetduiveltje: het antwoord op vraag 44 (Dug-Out 23) was en is D, herneemen met indirecte vrije schop op de plaats waar de nemer een tweede maal de bal speelt zonder dat er een andere speler de bal geraakt heeft. In Dug-Out vermelden wij oplossing D (correct) maar publiceerden we de uitleg van oplossing C (foutief).

Eindelijk een handige tool om wedstrijd- en trainingssituaties snel in beeld te brengen ... weg met de borden en flipovers ... hier is ...
de Trainers Assistent ...
 dé cd-rom voor de moderne voetbaltrainer!

de Trainers Assistent 2.1
 ... trainingssituaties helder in beeld
l'Assistant de l'Entraîneur 2.1
 ... situations d'entraînement en images



ANTWOORDKAART

Stuur dit formulier naar: F&G Partners, Leiebos 25 b A2, B-2170 Antwerpen.
 Of fax: 0032 (0) 3/294.82.20. Of mail naar FG-Partners@telenet.be.

F&G Partners
 Partners in Sports

DUG-OUT

- ☐ Ja, ik bestel hierbij ... ex. van de Trainers Assistent aan de eenheidsprijs van € 50,76 (incl. 21% btw - excl. € 4,84 verzendingskosten). Na de betaling van de factuur ontvang ik mijn cd-rom op volgend adres:

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat: _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Datum: _____

Handtekening: _____

Prijswijzigingen voorbehouden. Vermelde prijs is incl. btw maar excl. verzendingskosten. De verzendingskosten zijn afhankelijk van het aantal bestelde producten. De door u verstrekte gegevens worden opgenomen in de bestanden van F&G Partners, Leiebos 25, bus A2, 2170 Antwerpen. Deze gegevens zullen gebruikt worden in het kader van uw contractuele relatie met ons en om u op de hoogte te brengen van onze producten en diensten. De Privacy-Wet verleent u het recht om kosteloos mededeling en verbetering van uw gegevens te vragen. O Kruis aan indien u geen informatie m.b.t. de producten en diensten van F&G Partners wenst te ontvangen.

D&D SPORT

Uw partner in voetbalmaterialen



Door de KBVB gehomologeerd trainingsmateriaal voor het jeugdvoetbal

5x2m, alu 83/2mm
met glijgoot, volledig
gelaste constructie

Securit
Pvc nethaken
veiligheids-
pictogram

Grondkader
idem profiel
dubbel gebruik

Diepte 1m50/1m65
extra stabiliteit
3 grondhaken/doel

DUIVELTJES - PREMIËNIEMEN DOEL

Voldoet aan de geldende veiligheidsvoorschriften

D&D SPORT D&D SPORT D&D SPORT

Vraag gratis naar onze
KLEUREN catalogoog
EN ACTIES en geniet tot
20% korting

Nieuwstraat 49
1830 Machelen - BELGIUM
Tel.: 02/253.29.67
Fax: 02/253.24.05
E-mail: info@d-dsport.be

Bezoek onze website:
www.d-dsport.be