

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

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

F&G Partners
Partners in Sports

26

8e jaargang • Dug-Out nr. 26 • april 2005
Een samenwerking van de KBVB en F&G Partners bvba



Themadossier: Individuele training en begeleiding van voetballers

Bouw nationaal voetbalcentrum EURO 2000 van start gegaan

Nieuw: Trainersopleiding doelmannen aan de KBVB

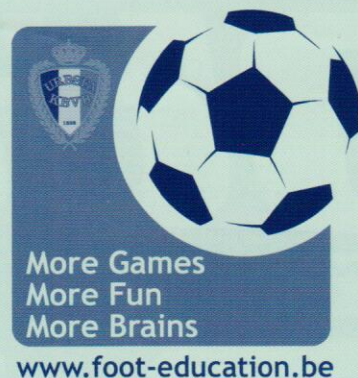
Ideeën voor doelmannen

Het paarswitte "elitekorps"



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 ONMIDDELLIJK 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 voetballers
- 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 !

DUG-OUT

NR. 26 — APRIL 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,
F. Colin, J.-L. Donnay, G. Steens, K. Geeraerts.

Redactiecomité
Tom Boudeweel, Danny Aerts, Jean-Louis
Donnay, Philippe Vande Walle, Daniel Renders,
Hugo Schoukens, Jo Van Hoecke, Marc Dillen,
BFC, Prof. Werner Helsen, 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

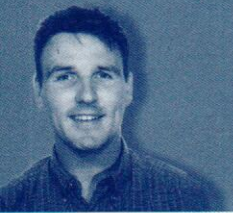
© 2005 F&G Partners
Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonde-
ringen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of
openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de
uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming
van de uitgever.

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	Bouw nationaal voetbalcentrum EURO 2000 van start gegaan	5
Themadossier	Individuele training en begeleiding van voetballers	8
Reportage	Nieuw: Trainersopleiding doelmannen aan de KBVB	16
Oefenstof	Ideeën voor doelmannen	19
Jeugdvoetbal	Het paarswitte "elitekorps"	23
Oefenstof	In zone naar voor spelen	26
Jeugdopleiding	DEXIA foot pass	27
Provinciaal	Oefenstof	29
voetbal		
Oefenstof	Kwaliteit van de center + afwerken	32
BFC	Trainerscongres Tilburg	33
Thema/Praktijk	Quiz: de voetbalvragen en antwoorden	34



VOORWOORD

België moet zowat het laatste land geweest zijn waar de nationale voetbalbond nog niet over een vast trainingscentrum beschikte. Begin april werd de eerste steen gelegd van het nationaal technisch voetbalcentrum Euro 2000 in Tubeke. Michel Sablon, technisch directeur van de Voetbalbond en grote bezieler van dit ambitieus project, werd door Tom Boudeweel aan de tand gevoeld.

In Dug-Out 25 lieten we Georges Leekens aan het woord over individuele training en begeleiding van voetballers. Leekens pleitte voor een professionele teamomkadering als basisvoorwaarde om specifiek en individueel te kunnen werken. In dit nummer verruimen we de focus en dringen we binnen in de wereld van het basketbal en de begeleiding van individuele topsporters. Jan Bourgois heeft veel wetenschappelijke kennis en jarenlange ervaring, wat hem tot één van de topspecialisten in zijn vak maakt. Danny Aerts legde hem een aantal (vast)stellingen voor.

De Federale Trainersschool startte een opleiding voor trainers van doelmannen. De cyclus werd in drie jaren opgesteld: niveau 1 zal toelaten om jongeren te trainen, niveau 2 senioren en niveau 3 beroepsvoetballers. Een van de trainers van dit nieuwe project is Philippe Vande Walle. Jean-Louis Donnay zocht hem op.

Daniël Renders en Francky Vercauteren richtten twee jaar geleden in Anderlecht een elitegroep van 15 – 18 jarige spelers op, dit om hen de kans te geven op professionele manier te trainen. En dit levert goede resultaten op. Het jonge dreamteam van Anderlecht kan zijn voet plaatsen naast andere, volwassen, teams. Hierdoor krijgen de youngsters extra ervaring. Renders geeft in Dug-Out zijn visie over dit prille project.

Meer dan 800 jeugdverantwoordelijken uit een 500-tal clubs van het amateurvoetbal (van 3de klasse tot 4de provinciale) hebben de kick-off van het DEXIA foot pass project meegemaakt tijdens de roadshows (infoavonden) in de provincies. Dit alles met maar 1 doel voor ogen: de kwaliteit van de jeugdopleiding in België verbeteren. Een stand van zaken...

Marc Dillen werd in Dug-Out 25 geïnterviewd en stelt in nummer 26 oefenstof voor. In provinciaal voetbal beschik je maar over twee, maximaal drie trainingen per week, gebruik ze daarom nuttig is de boodschap.

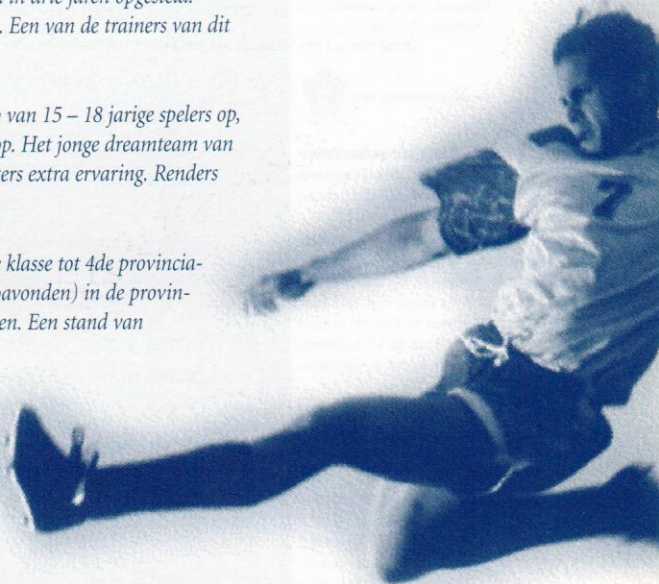
Jean-François de Sart, trainer van de nationale beloften stelt ook graag een thematraining voor (verbeteren van de center).

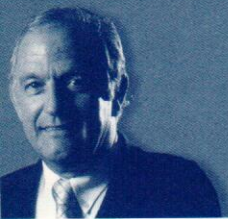
BFC nodigt alle trainers uit op het trainerscongres te Tilburg, een must voor iedere voetbaltrainer. Schrijf daarom snel in, de plaatsen zijn beperkt.

En wie wil winnen, kan deelnemen aan de quiz van Professor Werner Helsen. Twee moeilijke vragen heeft hij voor de Dug-Out lezer gevonden. Kruip in je pen en papier, misschien ben jij wel de gelukkige winnaar van een super prijs.

Veel succes en leesplezier.

Kristof Geeraerts





Bouw nationaal voetbalcentrum EURO 2000 van start gegaan

Tom Boudeweel, sportjournalist

Begin april werd de eerste steen gelegd van het nationaal technisch voetbalcentrum Euro 2000 in Tubeke. Eindelijk, want België moet zowat het laatste land zijn in Europa dat nog niet beschikt over een vast trainingscentrum voor de nationale voetbalt ploegen. "Toch bestaat het voorstel al lang", countert Michel Sablon, technisch directeur van de Voetbalbond en grote bezieler van dit ambitieus project. "De ingewikkelde structuur heeft ons gewoon teveel tijd gekost." In juli volgend jaar moet het nieuwe oefencomplex gebruiksklaar zijn.

Michel Sablon: "Constant Vandenstock en Michel Dhooghe hebben zo'n 10 jaar geleden het idee gelanceerd om een vast nationaal centrum te bouwen. Voor Euro 2000 werd dan vastgelegd dat eventuele winst van het EK in België en Nederland zou gebruikt worden om het project te financieren. En Euro 2000 was – als eerste EK ooit – rendabel, zo'n 10 miljoen euro voor België en Nederland samen.

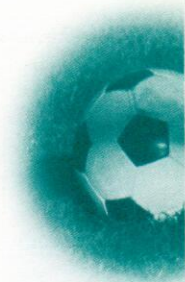
Een deel van de opbrengst ging naar het jeugdplan Futurofoot met ruim 60 acties in 4 jaar, met de rest bouwen het centrum. De gronden zijn eigendom van de provincie Waals-Brabant, die voor ruim 1 miljoen euro tussenkomt. De Waalse overheid investeert een

kleine 4 miljoen euro. Het totale budget voor het sportieve luik bedraagt dus 10 miljoen euro".

Denkoefening

Michel Sablon: "Het nationaal centrum omvat 2 grote blokken: de sportieve infrastructuur met onder andere voetbalvelden en een privé-investering voor het hotel. Omdat we als vzw niet op subsidies konden rekenen moesten we een nieuwe constructie maken om toch geld te ontvangen.

En die ingewikkelde denkoefening heeft ons veel tijd gekost, denk alleen maar aan de statuten en de



Constant Vandenstock en Michel Dhooghe hebben zo'n 10 jaar geleden het idee gelanceerd om een vast nationaal centrum te bouwen (Photonews).



Constant Vandenstock en Michel Sablon (Photonews).

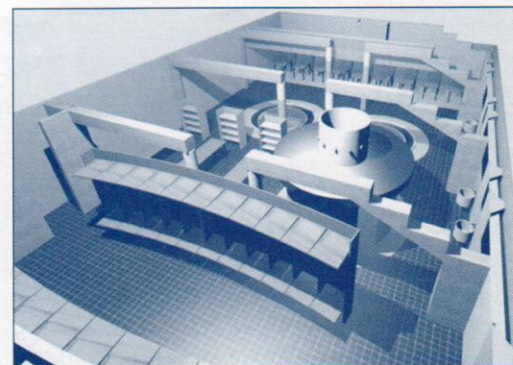
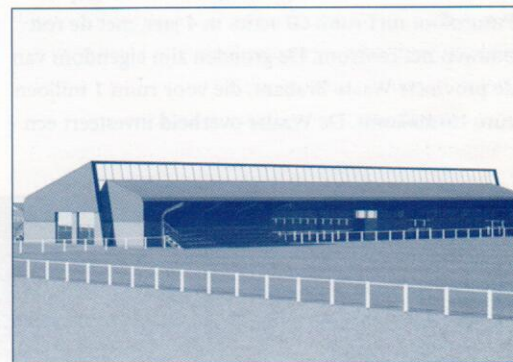
conventies, een grote administratieve rompslomp. Bovendien moesten we de terreinen nog vrijmaken, want daar stond een tuinbouwschool. We hebben uiteindelijk een erfpacht gemaakt van de Waalse overheid naar de nieuwe gemengde vzw, die bestaat uit de Waalse regio, de provincie Waals-Brabant en de Voetbalbond. Die gemengde vzw is subsidieerbaar.

Het tweede probleem was onze zoektocht naar een investeerder voor het hotel. Dat liep niet van een leien dakje, want geen enkele grote keten toonde interesse. Ook een leasing-formule leverde niets op. Uiteindelijk doken plots 3 kandidaten op en we hebben nu een investeerder voor het gebouwencomplex. Dat bestaat uit een hotel met 3 verdiepingen met telkens 20 kamers, een conference-center en een administratieve vleugel.

De eerste 2 verdiepingen van het hotel voorzien we voor de jeugd en voor de vakantiestages. De bovenste kamers zijn luxueuzer, die behoren toe aan de A-ploeg en de profclubs die langskomen. 20 kamers is net genoeg om een delegatie te slapen te leggen. Dat is daarvoor gemaakt.

Het conference-center omvat 2 vergaderzalen en een auditorium met 180 plaatsen en de modernste apparatuur, allemaal digitaal en draadloos, de recentste vergadertechnieken. Dat is een meerwaarde voor het hotel waar ook wij gebruik van kunnen maken voor vergaderingen, besprekingen, persconferenties en dergelijke.

De Bond heeft daar nu al een minimum aantal dagen vastgelegd, net als de kamerbezetting in het hotel. Al is dat maar een garantie voor zo'n 40 %. De rest moeten ze zelf invullen. Het hotel staat op eigen benen, een privé-initiatief en daarom was dat center noodzakelijk, om workshops en seminars aan te trekken.



Het sportieve complex bestaat uit 6 voetbalvelden, waarvan 1 indoor van 50m op 60m, een ruimte voor de keepers, inclusief een zandbak en 6 kleedkamers.

Het Centrum Euro 2000 moet de thuishaven worden van alle nationale ploegen. Ook de nationale trainers-school zal daar gehuisvest zijn, net als de scheidsrechtersopleiding.



Dit project garandeert de KBVB niet alleen de voetbalvelden, dat is een praktisch voordeel, maar het geeft de federatie een thuis én extra uitstraling (Photonews).

In de administratieve vleugel komt onder andere mijn technisch departement. We verhuizen van het Bondsgebouw naar ginder. Het heeft dan ook een tijd geduurd om alle plannen op elkaar af te stemmen, zowel die van het hotel, van het conference center, als die van de administratie.

Momenteel zitten we met alle partijen elke donderdag voor een uurtje samen om enkele punten te bespreken. Eén van de volgende thema's is trouwens de sponsoring. In welke mate kunnen de sponsors van de Bond betrokken worden bij het project.

Het sportieve complex bestaat uit 6 voetbalvelden, waarvan 1 indoor van 50m op 60m, een ruimte voor de keepers, inclusief een zandbak en 6 kleedkamers. Het hoofdveld – voorlopig het Paul Van Himstveld – met een tribune aan de zijkant is gereserveerd voor de Rode Duivels. Het tweede terrein heeft nog geen bestemming en daarnaast liggen er nog 2 synthetische pleinen en 1 grasveld.

Tot slot is er nog een terrein waarop ook de nationale rugbyploeg actief zal zijn. Bovendien staat er een Finse piste, 2 of 3 tennispleinen, een mini-pitch en een bijkomend veldje op papier, maar dat behoort eigenlijk tot het privé-domein van de investeringsmaatschappij. We voorzien ook nog een sporthal, maar daar hebben we nog geen directe bouwplannen voor”.

Uitstraling

Michel Sablon: “Sommige mensen – zelfs binnen de Bond – hebben dit project in vraag gesteld, maar zelfs Malta en Cyprus beschikken al jaren over een nationaal centrum. En die zijn even mooi als het onze. Het nieuwe complex van Real Madrid, dicht bij de luchthaven en met onder andere 11 velden, is iets te hoog gegrepen. Dit project garandeert ons niet alleen de voetbalvelden, dat is een praktisch voordeel, maar het geeft de federatie een thuis én extra uitstraling.

Dat conference-center staat er niet uitsluitend voor grote bedrijven, het zal ook onze werking bevorderen door het onder andere organiseren van grote UEFA- of FIFA-congressen. Een paar maanden geleden moesten we nog een hotel in hartje Brussel afhuren en tussendoor naar Anderlecht verhuizen voor de praktijk. In Tubeke hebben we alles bij de hand.

Het Centrum Euro 2000 moet de thuishaven worden van alle nationale ploegen. Ook de nationale trainerschool zal daar gehuisvest zijn, net als de scheidsrechtersopleiding. En alle vakantiestages voor jeugdspelertjes zullen in Tubeke georganiseerd worden. Verder zetten we ons in voor de scholen en de clubs uit de omgeving. Dat geldt ook voor alles wat met rugby te maken heeft, want we hebben een akkoord met de rugbyfederatie.

Momenteel zijn alle contracten getekend, alle papierwerk voor de bouw is voorzien van de nodige handtekeningen. Nu blijft alleen nog de exploitatie over, maar ook op dat vlak hebben we al een lijvig dossier met de beschrijving van de sportieve infrastructuur, de planning van de bezetting, de procedure van reservering, de financiële analyse, de promotie en commercialisatie, het intern reglement, de werking, administratie en organisatie, overeenkomsten budgetten, informatie en planning van stages van clubs.

We werken op dit ogenblik nog aan de planning van alle nationale ploegen en aan het weekoverzicht. We hebben al wat prijzen opgevraagd van binnen- en buitenlandse centra voor overnachtingen en voor het huren van terreinen en dergelijke. Die prijzen moeten we ook nog vastleggen. Elke week vergaderen we en verfijnen we onze werking, samen met de planning-manager van Tubeke. Op 1 juni volgend jaar zou alles ongeveer klaar moeten zijn zodat we al enkele stages kunnen organiseren. Dan hebben nog 1 maand om alles helemaal af te werken. De officiële opening volgt dan eind juli”.



Individuele training en begeleiding van voetballers

Danny Aerts, voetbaljournalist

In ons eerste artikel over individuele training en begeleiding van voetballers lieten we Georges Leekens aan het woord. Hij pleitte voor een professionele teamomkadering als basisvoorwaarde om specifieker en individueler te kunnen werken. In ons tweede artikel fixeren we ons niet uitsluitend op het voetbal. Naast het voetbal dringen we binnen in de wereld van het basketbal en de begeleiding van individuele topsporters. We trachten van hieruit mogelijke opportuniteiten te vinden voor het voetbal. In deze zoektocht worden we begeleid door Jan Bourgois. Zijn wetenschappelijke kennis en jarenlange ervaring maken van hem één van de topspecialisten in zijn vak. Dug-Out legt hem een aantal (vast)stellingen voor.



Sporters uit de balsporten (voetballers, basketballers, handballers,...) zijn zeker geen luiaards. We moeten immers rekening houden met enkele specifieke kenmerken die eigen zijn aan balsporten (Photonews).

Jan Bourgois: "Hard werken aan de brug tussen wetenschap en veldwerk!"

"De brug tussen de zuivere wetenschap en het veldwerk, daar moeten we in België nog hard aan werken. Maar ook aan het vormen van sterke atleten met een brede fysieke basis, ongeacht welke sport ze beoefenen. En dit geldt zeker ook voor de voetbalsport, want de hoge intensiteit, de variaties in bewegingen en de con-

tacten met de tegenstrever vereisen een stevig atletisch lichaam.

De basis hiervoor is de ontwikkeling van de algemene basisuithouding, snelheid, kracht en lenigheid, alsook hun onderlinge subvormen. Maar hoe kan je deze nu goed ontwikkelen en doorontwikkelen als je al op jonge leeftijd bijna uitsluitend voetbaltechnisch gaat trainen? Als compensatie zullen we dan maar op latere leeftijd wat krachttraining in zaal gaan doen, zeker? Nee, want ook daar worden zowel de modaliteiten als het soort krachttraining dikwijls foutief ingevuld. En dan heb ik het nog niet over de transfer van krachttraining in zaal naar sportspecifieke uitvoeringen op het veld", aldus Jan.

Stelling 1: "De laatste 20 jaar is er een enorme toename in de omvang en intensiteit van de trainingen en wedstrijden bij topsporters.

Vaststelling: Deze evolutie zet zich slechts in geringere mate door binnen het voetbal.

Vraag: Ligt hier geen groot potentieel voor de individuele voetballer, wat mogelijk tot een positieve accentverschuiving en heroriëntering kan leiden binnen de training en begeleiding van het team?"

Jan Bourgois: "Dit is inderdaad de realiteit. Het trainingsvolume en de trainingsintensiteit in diverse sporten, en dan heb ik het voornamelijk over individuele sporten, zijn enorm toegenomen. Dat verklaart ook voor een deel de toename in prestatievermogen bij deze sporten. Binnen de voetbalsport

heeft deze tendens zich niet echt doorgezet. Daar blijft men nog bijna met hetzelfde trainingsvolume zitten als vroeger. Daarnaast bouwen ze ook nog eens veel regeneratietraining in.

Sporters uit de balsporten (voetballers, basketballers, handballers,...) zijn zeker geen luiaards. We moeten immers rekening houden met enkele specifieke kenmerken die eigen zijn aan balsporten. Op de eerste plaats zijn individuele sporten meestal geen contactsporten, balsporten wel. Gevolg: de vaak harde contacten tijdens het spel en de grotere kans op kwetsuren vereisen na de wedstrijd dikwijls een langere regeneratie. Een tweede kenmerk is het soort van fysieke belasting: bij balsporten hebben we zowel zeer veel als zeer snelle intensiteitsvariëaties gaande van zeer hoog tot zeer laag en vice versa. Bovendien hebben we ook een grote variatie in soort van bewegingen, vb. voor-, zij- en achterwaarts.

Vele individuele sporten hebben een cyclisch karakter, vb. lopen. Daar heb je deze variaties veel minder. Dit verklaart voor een deel waarom we de grootste toename in trainingsvolume vinden bij individuele cyclische sporters. Maar het blijft wel een vaststelling dat het trainingsvolume bij voetballers het laatste decennium niet echt significant gestegen is.

Naast het trainingsvolume dienen we nog een tweede aspect te bekijken, nl. het trainingsvolume in functie van het energieverbruik! M.a.w.: hoeveel energie is er in het lichaam aanwezig om intensief te trainen. Voor alle sporten geldt dat een atleet maximum 2,5 à 3 uur per dag effectief en efficiënt kan trainen.

Gevolg: het trainingsvolume bij individuele sporten zoals atletiek, roeien en zwemmen, kan dus maximum oplopen tot 20 à 22 uur per week. Ik benadruk: dit is "werkelijke en efficiënte (intensieve)" training. Dat atleten in de individuele sporten 30 à 35 uur per week effectief en efficiënt trainen is vanuit energetisch oogpunt niet mogelijk. Doen ze het toch dan neemt o.a. het risico op overtraining sterk toe. Ze zullen in die periodes ook zeker niet aan competities kunnen deelnemen. Balsporters hebben daarentegen wekelijks 1, 2 of soms zelfs 3 wedstrijden af te werken.

Let wel: deze 22 uur per week is de combinatie van zowel de conditionele als de technische aspecten van de desbetreffende sport.

Aanvullend (bijkomend bij die 20 à 22 uur), en dit kan men dus ook als training beschouwen, zijn er o.a. de lenigheids- en hersteltraining. Bij deze laatste kan men hersteltrainingen onder zeer gevarieerde oefenvormen uitvoeren. Daarnaast dient dan ook nog eens extra aandacht besteed te worden aan de voeding en de slaap. Voor mij staat het vast: een topatleet moet dag en nacht met zijn sport bezig zijn! En daar loopt het vaak fout".



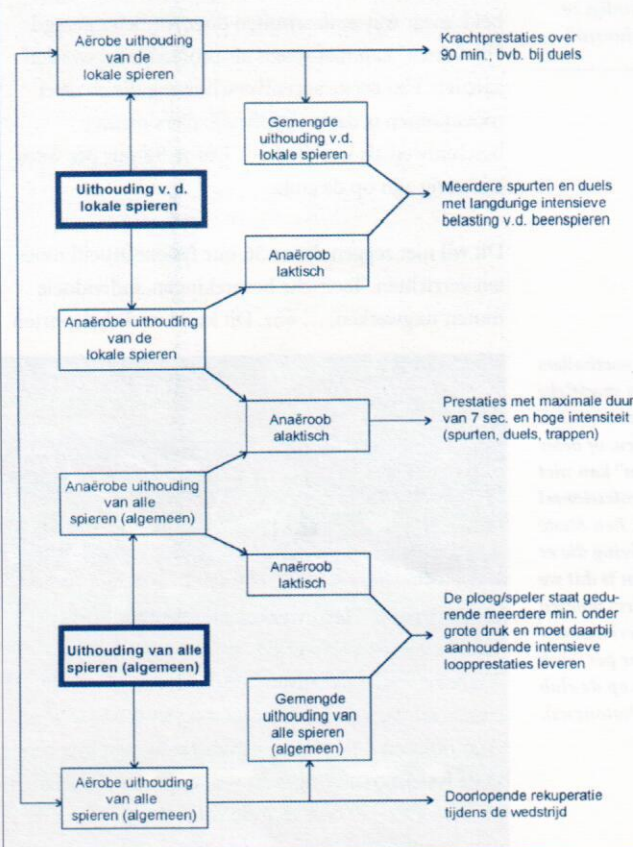
Voor alle sporten, individuele of ploegsporten, geldt dat een atleet maximum 2,5 à 3 uur per dag effectief en efficiënt kan trainen. Maar het energieverbruik is ook belangrijk, technische trainingen verbruiken minder energie dan zware inspanningen. Gevolg: het trainingsvolume bij individuele sporten zoals atletiek, roeien en zwemmen, kan dus maximum oplopen tot 20 à 22 uur per week (Geeraerts).

Stelling 2: "De fysieke component wordt voor een voetballer steeds belangrijker. In dit kader geldt nog altijd: Best Performance = Work Hard and Recover Well.

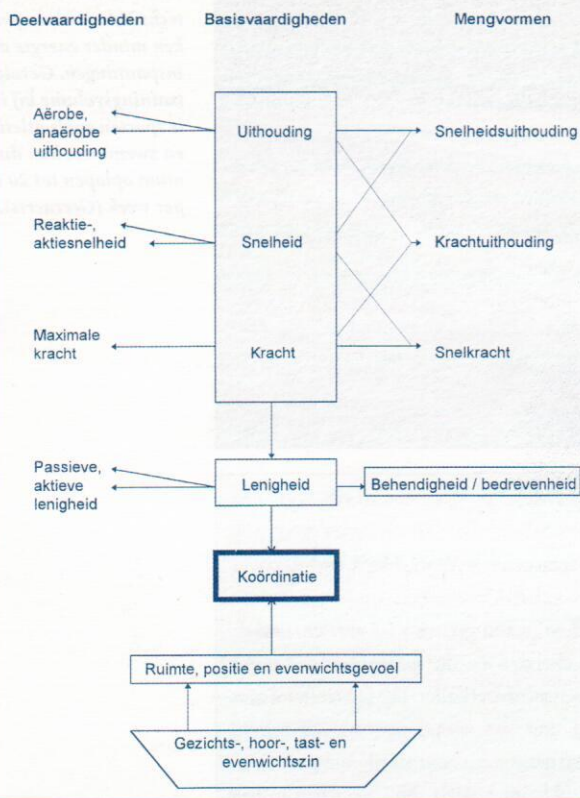
Vaststelling: 8 à 9 Trainingen van 1,5 uur en 1 wedstrijd per week, dat is de gemiddelde fysieke belasting van een profvoetballer. Dit is helemaal niet in verhouding met het aantal uur fysieke arbeid welke topatleten presteren. Natuurlijk, het gaat in 1^o instantie om de intensiteit en de verhouding arbeid/rust, maar toch!

Vraag: Work Hard, doen voetballers dit wel genoeg?"

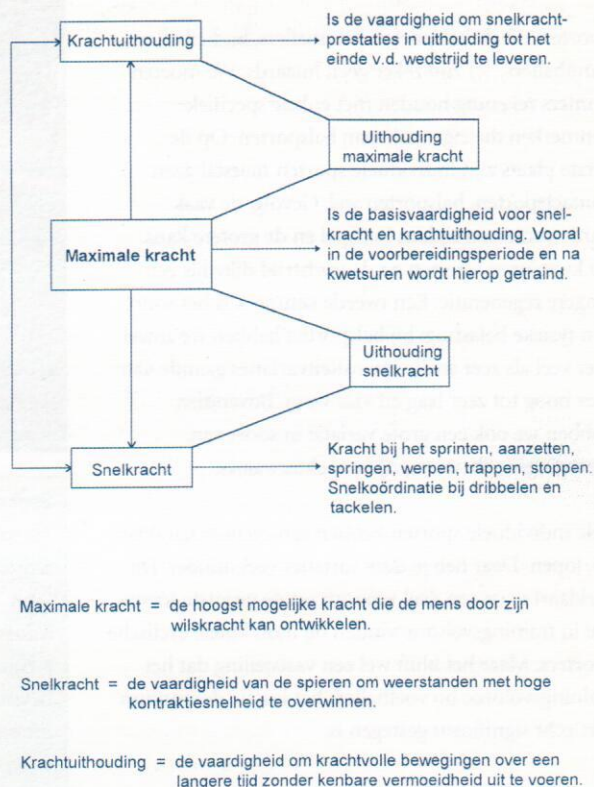
De deeleigenschappen van uithouding en hun betekenis voor het leveren van specifieke prestaties.



De konditionele basisvaardigheden, hun onderscheidende deelvaardigheden, hun functionele samenhang en de hieruit resulterende mengvormen.



De motorische basiseigenschap "kracht" : de deeleigenschappen en hun betekenis voor het leveren van specifieke prestaties.



"De specifieke kenmerken van het voetbal verklaren slechts voor een stuk waarom het trainingsvolume niet significant gestegen is. Het ander stuk is éénvoudig: ze zijn niet mee geëvolueerd".

Jan Bourgois: "Zoals gezegd: constant met je vak bezig zijn. Bij voetballers stellen we vaak vast dat ze dit niet doen. Ze trainen bvb. één of twee keer 1.5 uur per dag en daarmee is het gedaan. Dus op topniveau zijn voetballers niet lui m.b.t. hun specifieke trainingsarbeid, maar wat ze daarbuiten doen, of beter gezegd "niet doen" kan niet steeds als professioneel worden aanzien. Een eerste accentverschuiving die er zeker moet komen is dat we profvoetballers moeten beschouwen als werknemers. Dat ze 36 uur per week aanwezig zijn op de club.

Dit wil niet zeggen dat ze 36 uur fysieke arbeid moeten verrichten. Tactische besprekingen, individuele fouten wegwerken, ... enz. Dit komt in de balsporten

te weinig aan bod. Tussen twee trainingen wat kaarten of biljarten, dit kan je bezwaarlijk bestempelen als "bezig zijn met je vak". Het totaalvolume moet dus opgeschroefd worden inclusief een zinvolle besteding van alle beschikbare tijd.

Gemiddeld 2 uur per dag effectief en efficiënt trainen voor professionele voetballers is te weinig. Het trainingsvolume moet opgedreven worden naar 2,5 à 3 uur per dag. Maar hierbij stel ik twee vragen: kan je het aantal uur per dag zomaar gaan opdrijven en kan je van gemiddeld 1.5 uur per dag plots overschakelen naar 2,5 à 3 uur per dag? Hiervoor moet je terug naar de basis (de jongeren) en het structureel probleem bij de jeugd aanpakken. En dit kan niet alleen door het

Op topniveau zijn voetballers niet lui m.b.t. hun specifieke trainingsarbeid, maar wat ze daarbuiten doen, of beter gezegd "niet doen" kan niet steeds als professioneel worden aanzien. Een eerste accentverschuiving die er zeker moet komen is dat we profvoetballers moeten beschouwen als werknemers. Dat ze 36 uur per week aanwezig zijn op de club (Photonews).



voetbal of de club worden opgevangen. Heel de maatschappij is hierbij betrokken.

Wat merken we op bij de jeugd? Een belangrijk facet is dat ze niet meer technisch kunnen lopen. Hun loop-economie is zeer laag. Vroeger speelden ze buiten en ontwikkelden ze een natuurlijk looppatroon. Nu zitten ze binnen en komen ze af en toe nog eens buiten om naar de club te gaan. En binnen de clubs wordt er enkel zeer voetbalspecifiek getraind! De trainer wil inderdaad de tijd die hij heeft optimaal benutten om de voetbalspecifieke facetten optimaal te ontwikkelen. Met als gevolg dat de algemene lichamelijke basiseigenschappen (algemene uithouding, kracht, snelheid en lenigheid) niet meer voldoende aan bod komen!

Gevolg: reeds vanaf de jeugd zit je met de problematiek van een onderontwikkeld lichaam (wel voetballers, maar geen atleten) voor diverse lichamelijke basiseigenschappen. Basisuithouding, basiskracht, basissnelheid en basislenigheid, welke stuk voor stuk zeer belangrijk zijn voor de om specifieke voetbalconditie te kunnen opbouwen, worden niet voldoende ontwikkeld! Bij marathonlopen is het algemene en specifieke uithoudingsvermogen de prestatiebepalende factor.

Voetbal daarentegen is een zodanig complexe sport dat alle vier de lichamelijke basiseigenschappen van belang zijn (ze moeten optimaal ontwikkeld worden). Ook de subvaardigheden zoals snelheidsuithouding, snelkracht en krachthuithouding, zijn hierin belangrijk. En je kan deze slechts optimaal ontwikkelen als je beschikt over een optimum aan basiskracht, basissnelheid, basisuithouding en basislenigheid. Ik zeg niet ontwikkelen tot "een maximum", wel tot "een optimum" in functie van de het ontwikkelen van voetbalspecifieke conditie.

Men begint nu op zeer jonge leeftijd zeer specifiek te trainen, ook in de topsportscholen. Ik zeg niet dat de clubs of de voetbalfederatie daarvoor verantwoordelijk zijn. Misschien moeten we hierover een maatschappelijk debat voeren. Ze gaan op hun zes, acht of negen jaar naar een voetbalclub en doen niets anders meer dan voetballen. Maar de lichamelijke basiseigenschappen waarop alles gestoeld is worden niet meer voldoende ontwikkeld.

Ze ontwikkelen specifieke voetbalkwaliteiten maar ze ontwikkelen geen atletisch lichaam. En het is nog altijd zo dat het leveren van sportprestaties in eerste instantie gebaseerd is op een atletisch lichaam. Ik vergelijk het met een huis: leg je geen stevige fundamenten dan zal je huis vroeg of laat verzakken of instorten. Men kweekt voetballers zonder dat de spelers hier een voldoende bagage, een stevig fundament voor hebben. Dit leidt er toe dat men gehypothekeerd wordt om op latere leeftijd zijn prestaties verder op te drijven.

De limiet kan niet meer verhoogd worden. Mijn advies naar de voetbalclubs luidt dan ook: leid je spe-

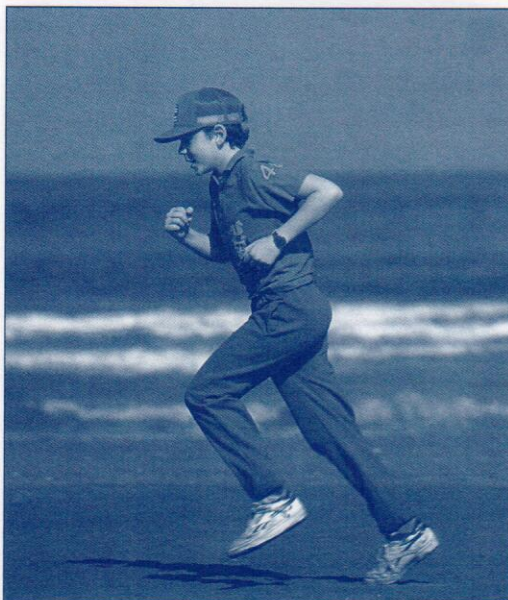
lers op tot algemene atleten. Ook tot algemene voetballers, want ik merk vaak dat spelertjes van negen jaar al een bepaalde positie op het veld gaan innemen. Dan ben je natuurlijk veroordeeld om later ook op deze positie te gaan spelen, waardoor je terug zeer éénzijdig gevormd wordt".

Dug-Out: "Op welke leeftijd dien je dan stelselmatig om te schakelen van een algemene atletische naar een sportspecifieke training"?

Jan Bourgois: "Er zijn natuurlijk trainingsgevoelige leeftijden. Tussen negen en twaalf jaar gemiddeld, dus pré-pubertair, kan je optimaal coördinatie gaan ontwikkelen. Eens de groeispurt begint kan je trainen op uithouding en kracht. Maar dan niet enkel trainen op een voetbalspecifieke uithouding. In eerste instantie op het creëren van een algemene basisuithouding. Ook een basiskracht dient ontwikkeld te worden. En dat deze krachttraining niet onmiddellijk een transfer zal hebben naar de prestaties, dat is iets anders.

Kracht moet niet maximaal ontwikkeld worden, je moet er van er geen bodybuilders van willen maken. Wel werken naar een optimum, omdat je nog altijd een bepaalde hoeveelheid basiskracht nodig hebt om bvb. je snelkracht verder te kunnen ontwikkelen. En dit zou leeftijdsafhankelijk moeten getraind worden. Als je de vier lichamelijke basiseigenschappen niet voldoende ontwikkeld krijg je problemen op het moment dat het trainingsvolume en de intensiteit moet opgevoerd worden. En deze problemen situeren zich in het niet aankunnen van het trainingsvolume en de trainingsintensiteit (overbelasting, ziekte, kwetsuren), maar ook in het niet optimaal kunnen ontwikkelen van voetbalspecifieke eigenschappen.

Vroeger voetbalde je op straat, maar je ging ook spelen en klimmen in het bos, en fietsen, ... enz. Zo ontwikkelde je vanzelf de lichamelijke basiseigenschappen. Ik vind niet dat dit op gewestelijk of provinciaal niveau de taak van de club is, maar op professioneel niveau wel! Een goed gestructureerde professionele club moet



"Het ontwikkelen van een atletisch lichaam: waar zie je dit nog binnen de jeugd"?

"Binnen een professionele jeugdopleiding moet je aandacht besteden aan de ontwikkeling van de vier lichamelijke basiseigenschappen (uithouding, kracht, snelheid en lenigheid). Dus niet enkel voetbaltraining!"

"Een optimum aan maximale kracht is ontzettend belangrijk!"

Ik raad jonge voetballertjes en basketballertjes aan om naar een atletiekclub te gaan. Geen specifieke looptraining, maar wel hun lichamelijke basiseigenschappen verder ontwikkelen tot een optimum in de ruime zin van het woord (Photonews).

"Variatie in training laat je toe om het trainingsvolume op te drijven".

aan de jonge voetballertjes een algemene opleiding aanbieden! Op lager niveau zouden de voetbalclubs kunnen samenwerken met clubs uit de omgeving die andere sporten aanbieden.

Ik raad jonge voetballertjes en basketballertjes aan om naar een atletiekclub te gaan. Geen specifieke looptraining, maar wel hun lichamelijke basiseigenschappen verder ontwikkelen tot een optimum in de ruime zin van het woord. In de zomer kunnen ze dan eens proeven van bvb. een vierkampcompetitie (verschillende disciplines, zoals 60 meter, 1000 meter, verspringen en kogelstoten).

Steeds meer voetballers raken overbelast en/of gekwetst, en dit ook op jonge leeftijd. Dit is toch logisch wanneer je continu dezelfde structuren op dezelfde wijze gaat belasten. Als je gaat variëren in bewegingsvormen, ga je op een andere manier spieren, botten, gewrichten belasten, waardoor het aantal overbelastingsletsels en kwetsuren kunnen worden gereduceerd. En door zeer veel te variëren in algemene en specifieke oefenvormen, ga je kinderen zeker niet zo snel overbelasten.

Op professioneel niveau ligt de oorzaak van kwetsuren vaak bij een tekort aan kracht waardoor de belasting niet kan opgevangen worden. Dus als deze kracht in de jeugdjaren niet systematisch werd opgebouwd zit je met een krachtsdeficit en dus met een probleem! Terug: hebben ze genoeg fundament om het trainingsvolume te gaan opdrijven? Mijn praktijkervaring leert dat bvb. balsporters uit het Oostblok dit verhoogd

trainingsvolume veel gemakkelijker aankunnen wegens hun bredere basis die werd gelegd tijdens de jeugdjaren. Topsportscholen of specifiek topvoetbal-scholen kunnen zeker hun waarde hebben op sportief vlak, maar men dient de trainingsinhoud binnen deze scholen nu toch wel eens heel nauwkeurig te analyseren. Sportspecifiek, oké, maar daarnaast???

Een kind kan toch elke dag trainen! De combinatie met de school laat dit op jonge leeftijd zeker toe. Laat ze drie à vier keer voetbalspecifiek trainen en drie à vier keer algemeen".

Dug-Out: "En de vijfde factor, coördinatie: is dit hetzelfde verhaal als de andere?"

Jan Bourgois: "Ja, daar moet je mij niet meer van overtuigen. De bewijzen zijn er: kinderen die een grote bewegingservaring en een goede algemene coördinatie hebben opgebouwd, kunnen zich later veel gemakkelijker integreren binnen een specifieke sport.

Dus de stelling die vele voetbalclubs innemen dat je zo vroeg mogelijk moet beginnen voetballen omdat het anders te laat is, is niet juist. Op acht à negen jaar beginnen met voetballen i.p.v. op zes hoeft dus helemaal geen hypotheek te leggen op je toekomst als voetballer.

Als ik een opwarming aan pré-miniemen geef, stel ik vast dat meer dan de helft de skippings, hielkicks en laterale bewegingen gewoon niet correct kunnen uitvoeren. Dit is een drama. En dan spreek ik over niveau jeugdploegjes van eerste nationale voetbalclubs. Werk dus eerst hierop i.p.v. direct voetbalspecifiek te trainen. Je kan er niet naast: voetbal is een atletische sport geworden. Dan moet je in eerste instantie ook atleten gaan vormen, in combinatie met optimale technische kwaliteiten".

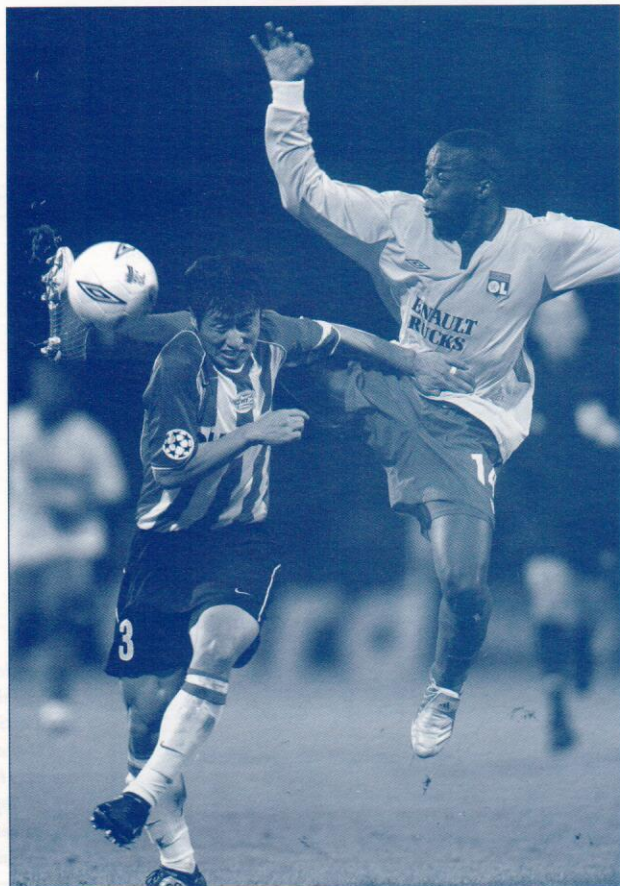
Dug-Out: "In hoeverre dien je op volwassen leeftijd nog aandacht te besteden aan deze algemene lichamelijke ontwikkeling?"

Jan Bourgois: "In elk trainingsprogramma, ook dat van een profvoetballer dient een aandeel niet-sport-specifieke training te zitten. Het kan niet zijn dat een voetballer gedurende een heel jaar enkel voetbalspecifiek traint. En krachttraining beschouw ik ook als niet - sportspecifiek. Ik geef zelf reeds jarenlang krachttraining. Onze basketballers bij Telindus Basketbalclub Oostende krijgen in de voorbereiding drie keer per week krachttraining. Tijdens de competitie is dit één à twee keer.

We trainen hoofdzakelijk op maximale kracht. In de voorbereiding betekent dit het opbouwen van maximale kracht en een stuk hypertrofie. En dan komen de discussies: mijn jarenlange praktijkervaring zegt mij dat je tijdens de competitieperiode de maximale kracht niet meer verder kunt uitbouwen, enkel nog onderhouden! Met één à twee sessies per week kan je dit doen, wat o.a. zeer belangrijk is in functie van blessurepreventie en naar snelkracht en elastische kracht toe!

"Op latere leeftijd beginnen voetballen hoeft geen hypotheek te leggen op je verdere carrière. Een minder ontwikkeld atletisch lichaam daarentegen wel!"

Je kan er niet naast: voetbal is een atletische sport geworden. Dan moet je in eerste instantie ook atleten gaan vormen, in combinatie met optimale technische kwaliteiten (Photonews).



Er wordt ook ten onrechte aangenomen dat krachttraining een negatieve invloed zou hebben op snelheid. De modaliteiten die je gebruikt bij maximale krachttraining zullen hier de bepalende factor zijn! Als je een jaar lang zuiver werkt op hypertrofie (spiermassa – toename), dan gaat een speler inderdaad trager worden. Een goed doorgevoerde periodisering van de krachttraining zal een individu zeker niet minder snel maken, integendeel...

Ik ben persoonlijk ook afgestapt van het principe om snelkracht in zaal te trainen. Wat is de transfer van de snelkrachttraining in zaal naar het veld? Hier verwijst ik naar het model van Gilles Cometti, welke gesteund is op het herhaaldelijk uitvoeren van explosieve basisoefeningen. Na onze maximale krachttraining in zaal gaan wij onmiddellijk het veld op voor een explosieve shottraining. Dus zeer explosieve bewegingen.

Mijn persoonlijke ervaring leert mij dat snelkrachttraining in zaal weinig effect heeft op de sportspecifieke prestatie. Bijkomend, en dan bekijk ik het wel wetenschappelijk, kan je nooit de snelheid van beweging nabootsen via een halter of een toestel. Dat bestaat niet! Waarom ga je dan snelkrachttraining in zaal doen? Ook in andere sporten zie je dat. Neem maar het voorbeeld van de roeier Tim Mayens. Ik begeleid hem al enkele jaren. De laatste drie jaar, en dit in tegenstelling tot de Duitsers, de Canadezen en in feite iedereen, hebben wij voor Tim de krachthouding in zaal afgeschaft. We doen deze nog enkel in een roeiboot of roeierometer, dus echt sportspecifiek. En weer terug: enkel maximale krachttraining wordt in zaal uitgevoerd.

Terug naar het basketbal en de transfer van fitnesszaal naar specifieke veldsituatie. Maandagmorgen trainen we vanaf 8h40 uur maximale kracht met een redelijk hoge intensiteit (70 à 90% 1RM). Gebruik makend van de juiste modaliteiten kun je hier ook een groot aandeel van de snelle spiervezels aanspreken. Om 11h15, dus na 2,5 uur krachttraining, gaan we onmiddellijk naar de basketbalzaal voor een specifieke explosieve shottraining. En hierbij wordt al onmiddellijk positie specifiek gewerkt tot 12h30! Coach en assistent-coach werken dan met kleine groepen (centerspellers, guards, forwards...) waarbij de spelers zeer kort, zeer explosief en met veel recuperatie shots gaan uitvoeren in functie van hun positie op het veld.

Daar wordt de training dus geïndividualiseerd in functie van positie. Dergelijke aanpak is toch ook perfect toepasbaar binnen het voetbal? Waarom kan een voetballer tijdens het seizoen geen maximale krachttraining uitvoeren? Nog meer, hij kan deze tijdens de zomerstop reeds opbouwen tot een bepaald niveau om ze dan in de voorbereiding verder te verhogen tot een optimum. Want, heb je onvoldoende maximale kracht tijdens het seizoen, dan kan je de subvaardigheden zoals snelkracht, elastische kracht en krachthouding niet voldoende ontwikkelen.

De verhouding tussen algemene en specifieke oefenvormen verandert met de leeftijd, maar er dient

altijd wel een verhouding te blijven! Hoe ouder men wordt, hoe meer specifiek men kan trainen omdat de basis groter is. Hoe jonger men is, hoe meer algemeen er moet getraind worden omdat de basis er nog niet is. Dus het opdrijven van het trainingsvolume binnen het voetbal kan enkel maar als we meer variatie in de training gaan stoppen.

Ik heb gesteld dat je per dag maximum 2,5 à 3 uur per dag kan trainen. Bij Terlindus Basketbal Club Oostende trainen ze op maandag en donderdag ongeveer 5 uur!! Wat doen wij binnen onze 2,5 uur effectieve krachttraining? 15 à 20 Minuten cardiovasculair, sommige op de loopband en andere op de fiets, gevolgd door een "Floor-workout" van 20 minuten. Dat is een batterij van een 25-tal oefeningen met eigen lichaamsgewicht als belasting, voornamelijk richting preventie van kwetsuren en gericht naar de buik-, been-, arm- en schouderspieren (push ups, crunches, heel raise, sit up to the side, ...).

Bij de aanvang van het seizoen beginnen we met één reeks van 10 herhalingen en we bouwen dit op naar drie reeksen van 10 à 15 herhalingen.

Nadien doen we ca. 10 à 15 minuten statische en dynamische lenigheid. Vervolgens doen we 15 minuten een "quick-feet" programma: via een step of een ladder doen ze dan zeer korte en zeer snelle bewegingen gedurende 4 à 10 seconden met voldoende recuperatie.

Nadien volgt een geperiodiseerde krachttraining: 8 tot 10 oefeningen, 70 à 95% 1RM met bedoeling de type 1 en 2 vezels te rekruteren in functie van de periode. De gebruikte modaliteit (belasting, uitvoering,...) bepaald hierbij hoofdzakelijk welk type spiervezels je rekruteert.

Onmiddellijk nadien volgt een explosieve shottraining en dan merk je ook duidelijk dat de spelers in de loop van het seizoen sneller gaan worden. Op de avondtraining wordt meer gewerkt op transitie en uithouding, dus meer lopen en werken op de specifieke basketbaluithouding. Door variatie in training (algemeen – specifiek, explosief – uithouding, kracht – uithouding, aëroob – anaëroob) kunnen we op maandag en ook op donderdag meer gaan trainen. Hoe meer je varieert hoe groter je trainingsvolume kan zijn".

"Transfer van de fitnesszaal naar de specifieke veldsituatie. Waar zit de efficiëntie, waar zit de effectiviteit?"

"Snelkracht: daar zit toch het woord 'snel' in, of niet? Hoe kan je nu in hemelsnaam met een halter even snel bewegen als bij een schot op doel? Dat moet je mij eens uitleggen of voordoen!"

Stelling 3: "Enkel door een optimale wisselwerking tussen inspanning en herstel bekomen we de beste structurele en functionele aanpassing en ontwikkeling van de spieren. Als je streeft naar een ideale trainingsopbouw dan leg je binnen de basisprincipes van een trainingsproces al snel de nadruk op een sterk individueel en specifieke gerichte training.

Vaststelling: Het opbouwen en onderhouden van de conditie bij voetballers gebeurt momenteel nog een stuk via collectieve training, alhoewel de eerste stappen naar een meer individuelere begeleiding reeds gezet zijn.

Vraag: Moeten we binnen het voetbal niet versneld omschakelen en meer beroep doen op wetenschappelijke kennis?"

"Er is kennis van zake, maar geen afstemming: Zonde, echt zonde!"

"Soccer is not science, it's an art, but science can help to improve soccer performance"

Jan Bourgois: "Soccer is not science, it's an art, but science can help to improve soccer performance". En dat is belangrijk. Je moet inderdaad gebruik maken van wetenschap, maar voetbal blijft nog altijd een kunst! Maar een wetenschappelijke input kan er voor zorgen dat de kunst die je als trainer hebt opgebouwd, op een hoger niveau kan gebracht worden. Ik betreur ten eerste dat de afstand tussen wetenschap en veldwerk in België nog zo groot is! Te groot! En dit geldt niet alleen voor het voetbal, maar voor alle sporten! De mensen die het veldwerk doen hebben vaak een onvoldoende wetenschappelijke background en de wetenschappers weten onvoldoende wat veldwerk is!"

Dug-Out: "En is dit nu net niet de link die we nodig hebben om een optimale transfer te verkrijgen?"

Jan Bourgois: "Volledig juist!"

Dug-Out: "Wat is de oorzaak dat deze link er (nog) niet is?"

Jan Bourgois: "Er zijn te weinig trainers in het veld die voldoende geschoold zijn om de wetenschappelijke achtergrond te kunnen begrijpen. Verder vind ik dat in de trainersopleidingen de wetenschap onvoldoende diep aan bod komt. Daarenboven leven teveel zogenaamde sportwetenschappers in de bewuste "ivoren toren". Het blijkt belangrijker te zijn om aan de universiteiten theoretische afstudeerwerken te maken en mooie publicaties te schrijven. Maar de relevantie naar de praktijk is er niet meer! Vroeger had je nog mensen die de beide vakgebieden beheersten, zoals Mon Van Den Eynde en Jacques Vrijens. De transfer gebeurt momenteel nagenoeg niet meer, de kloof wordt alleen maar groter. Wie heb je nu nog in België? Jan Olbrecht voor een aantal uithoudingssporten, Peter Hespel vooral voor het wielrennen en ikzelf voor voetbal, basketbal en roeien.

Praktijkervaring is belangrijk om wetenschap te kunnen vertalen naar het veld.

Ik merk bij mezelf dat resultaten van wetenschappelijk onderzoek niet altijd toepasbaar zijn in de praktijk. Een voorbeeld waarbij deze transfer wel goed wordt toegepast is de theorie van Gilles Cometti. Ik ben voorstander van zijn concept. Zijn model is gebaseerd op basis-, intermediaire en specifieke oefeningen. Dit is de optimale combinatie, naar transfer toe is dit een prima werkmethode. En je hoeft dit niet in zaal te doen. Op het veld kan dit even goed. Ik kom terug op onze shot-training binnen Telindus Oostende. In principe komt dit overeen met Cometti. Voetballers voeren toch ook explosieve acties uit, vb. koppen? Dus Cometti is hier ook zeker van toepassing. Maar op het voetbalveld wordt zijn werkwijze bijna nooit toegepast. Nogmaals, we hebben in België goede veldtrainers en we hebben goede wetenschappers. Onze wetenschappers worden zelfs op internationaal niveau sterk gewaardeerd. We moeten zeker niet onderdoen voor buitenlandse gerenommeerde sportinstituten. Optimale samenwerking in wederzijds respect kan enkel de sport ten goede komen.

De brug slaan, dat zal volgens mij één van de grote opgaven zijn voor Ivo Van Aken, onze nieuwe topsportmanager. Wetenschappelijke begeleiding van sporters, oké, maar trainer en wetenschapper moeten dezelfde taal spreken, op hetzelfde niveau. De dissociatie tussen theorie en praktijk is te groot en er zijn te weinig mensen die er iets aan doen!"

Op buitenlandse congressen wordt veel aandacht besteed aan fysiologie, maar dan toegepast in de praktijk! Wij hebben ook hoogstaand onderzoek naar fysiologie, maar de link naar de praktijk ontbreekt.

Ik doe niets liever dan discussiëren met trainers van topsporters. "Hoe ga je dit doen in de praktijk?"

Interactie! Het mag niet blijven bij een papertje na een labotest! Dit is wetenschap, maar geen wetenschap in functie van de sport!"

Dug-Out: "Zou een professionele trainersorganisatie niet het forum kunnen zijn om deze interactie te versterken? Natuurlijk, ook vanuit de politiek of het wetenschappelijk onderzoek zouden initiatieven kunnen komen".

Jan Bourgois: "Ja, de beste manier om iets te leren is ervaringsuitwisseling en discussie. Nodig eens een trainer uit van een andere sport, want je gaat zeker zaken horen die je zelf niet kent. Dit wordt veel te weinig gedaan".

Dug-Out: "Daarom ben je nu aan het woord"!!

Jan Bourgois: "Soccer is an art, not science. Training geven is een kunst. Voor mij is Georges Leekens dus een kunstenaar. In wetenschap is niets bewezen! Van de tien artikels die er over een onderwerp gepubliceerd worden zijn er zes pro en vier contra. Maar er kan wel een evidentie zijn!! En als deze er is, dan moet je kijken hoe je deze naar de praktijk kan vertalen! Nogmaals, momenteel is ons groot nadeel dat de evidentie er is, maar dat het hierbij blijft! We doen er niets mee! Een trainer die een probleem heeft tracht dit intern op te lossen. Nee, zorg dat je een groep mensen hebt uit verschillende sporten om hierbij te helpen. Zorg voor een dynamiek! Bouw een structuur, een omkadering! Je moet hier natuurlijk wel voor open staan!"

Dug-Out: "Dus een gestructureerde professionele omkadering in al zijn facetten?"

Jan Bourgois: "Ja, ook financieel. Waarom wordt er nog steeds veel geld uitgegeven om onderzoek te doen of rapporten te schrijven over iets dat we al lang weten, bvb. dat de bevolking te weinig beweegt? Gebruik dat geld niet om het aan te tonen, maar gebruik het om de bevolking meer te doen bewegen! Zorg dat de jeugd naast hun drie clubtrainingen ook nog twee avonden ergens anders terecht kunnen om hun basisvaardigheden te ontwikkelen".

Dug-Out: "Even terug naar de individuele speler. Jullie besteden daar bij Telindus Basketball Club Oostende dus veel aandacht aan?"

Jan Bourgois: "Ja, twee keer per week wordt individueel gewerkt: s'maandags in functie van de positie van de speler, dus spelgericht, en dit in kleine groepjes.

De beste manier om iets te leren is ervaringsuitwisseling en discussie. Nodig eens een trainer uit van een andere sport, want je gaat zeker zaken horen die je zelf niet kent. Dit wordt veel te weinig gedaan".

s'Woensdags in functie van de tekortkomingen van de speler, dus puur individueel. Dit kun je volledig overnemen binnen het voetbal”.

Dug-Out: “Dus eerst de gebreken wegwerken en nadien de kwaliteiten versterken”?

Jan Bourgois: “Ja. Want als je niet eerst de gebreken wegwerkt dan kan je nooit die brede basis opbouwen die nodig is om de kwaliteiten te versterken. Het kan best zijn dat een bepaald “gebrek” zodanig uitgesproken is dat dit de verdere ontwikkeling van een andere eigenschap hypothekeert. Denk aan de vier lichamelijke basiseigenschappen!

Bvb.: een gebrek aan kracht of lenigheid kan het optimaliseren van een technische uitvoering belemmeren. Dus: individualiseren van training en begeleiding wordt steeds belangrijker. En dit zal de basis zijn om de grootste toename in prestatie te bekomen”!

Dug-Out: “Bij ploegsporten moet je natuurlijk ook een minimum aantal groepstrainingen hebben”!

Jan Bourgois: “Ja, maar eerst kijken naar de individuele speler: wat kan hij goed en wat heeft hij tekort? Vervolgens de tekorten wegwerken en dan naar het collectief toewerken”.

Dug-Out: “Vroeger hadden we veel all-rounders. Nu evolueren we steeds meer in de richting van specialisten per positie”!

Jan Bourgois: “Klopt, maar eerst in de jeugdopleiding een brede basis vormen om er later een specialist van te kunnen maken. En tijdens deze ontwikkeling kan je ook zien welke de sterke punten zijn van de speler. Zijn positie kan je dan hierop afstemmen”.

Stelling 4: “Een aantal prestatiebepalende factoren bij topsporters kunnen door psychische elementen negatief beïnvloed worden. Deze negatieve beïnvloeding kan zijn ontstaan vinden binnen de conditionele begeleiding van de sporter. We spreken dan o.a. over termen als crosstraining, recuperatie, overreaching en overtraining. De fysiologie biedt ons de mogelijkheid om dit te verklaren, maar vooral preventief op te treden. Dit vereist wel dat de sportman 7 dagen op 7 bezig is met de signalen vanuit zijn lichaam en geest. En dit geldt ook voor zijn trainer(s) en begeleider(s). Enkel dan kan men een juiste analyse maken van de fysieke en psychologische toestand van de sporter, waarbij een snelle en efficiënte bijsturing van zijn trainingsprogramma ertoe kan leiden dat deze negatieve beïnvloeding van zijn prestatie wordt voorkomen.

Vaststelling: Voetballers zijn niet “lui”, zoals wel eens beweerd wordt. Maar toch, als we spreken over recupereren en rusten, dan doen ze ook echt niets. Dat past wel in hun kraam.

Vraag: Moeten voetballers het begrip “Recover Well” niet anders gaan invullen?”

Jan Bourgois: “Ik denk dat je uit het voorgaande verhaal het antwoord gemakkelijk kan destilleren”!

Trainingsschema basketbalclub Oostende (1° nat.)

Mo: 8h40 tot 11h00 - Weights
11h15 tot 12h30 - Shooting- explosive and position specific
18h00 tot 20h00 - Team practice
Tu: 10h00 - 11h30 - Team practice
18h00 - 20h00 - Team practice
We: Morning = Free
18h00 - 20h00: Individual or team practice
Th: Cfr. Maandag
Fr: 10h00 - 12h00: Preparation game
saturday = video and team
18h00 - 20h00: Team
Sa: 11h00 - 12h00: Shooting
19h00 - 22h00: warming - up and Game
Su: Morning - Free
18h00 - 20h00: Team or Free
Totaal: 20 - 25 hours

Jan Bourgois

Beroep: Prof. Dr. J. Bourgois
Universitair medewerker, Centrum voor Sportgeneeskunde UZ Gent
Docent Revalidatiewetenschappen en Kinesithérapie, Universiteit Gent
Ex-sporter: Voetbal: AS Oostende jeugdreeksen tot beloften-elftal (1970 - 81)
Hermes Oostende: 1ste provinciale eerste ploeg (1982 - 83)
Zeilen: Stuurman Withbread Round The World Race 1981 - 1982
Wereldkampioenschap 1981
Roeien: Viermaal kampioen van België (1986 - 87 - 88 - 89) en selecties nationale ploeg internationale regatta
Trainer: Nationaal trainer junioren Koninklijke Belgische Roeibond 1989 - 94
Physical trainer Telindus Basketball Oostende 1994 - 95 - 96 en 2001 - heden
Hobby's: Actief sporten (lopen, roeien, zeilen, zwemmen, fietsen...)
Lezen

“Met evidentie moet je aan de slag gaan. Niet passief toekijken en blij zijn met een statement”!

De brug tussen wetenschap en veldwerk!

Momenteel is de relatie tussen veldwerk en wetenschap nog te veel “Living Appart”.

Als we zouden kunnen evolueren naar “Living Appart Together”, dan zetten we al een grote stap voorwaarts. De ultieme stap, zeg maar het streefdoel, moet zijn dat deze “Together” een stevige brug vormt met pijlers uit “Best of both Worlds”.

Nieuw: Trainersopleiding doelmannen aan de KBVB

Jean-Louis Donnay, voetbaljournalist Le Soir

Op z'n 43 heeft Philippe Vande Walle niets verloren van zijn flegma, zijn enthousiasme, zijn uitzonderlijke fysieke paraatheid die hem, tot voor enkele jaren, in staat stelde om zich te meten met de beste doelmannen van het land. Met meer dan 400 wedstrijden in eerste klasse op zijn actief beëindigde Vande Walle zijn actieve carrière als een van de grote monumenten van zijn tijd, en dit in een periode waarin de concurrentie heel zwaar was. Hij bevond zich nog steeds op de top van de piramide toen, de liefhebbers zullen het zich zeker nog herinneren, het noodlot op gruwelijke wijze toesloeg tijdens een memorabele Nederland - België. Datzelfde noodlot dat de Carolo uit Brugge eerder in zijn loopbaan zo gunstig gezind was geweest.

Philippe Vande Walle: "Het was de maiden-match van Robert Waseige als bondscoach. Het was ook mijn allerlaatste wedstrijd omwille van een voetbreek die ik opliep op de domst mogelijke manier: toen ik de bal ontzette!"

Die blessure was de eerste ernstige uit zijn carrière, en was meteen ook fataal en final. Vande Walle vocht nog vele maanden voor

een terugkeer op de velden, maar moest zich uiteindelijk bij het onvermijdelijke neerleggen.

Philippe Vande Walle: "Ik heb het altijd nodig gehad om me honderd procent te kunnen geven, zowel op training als tijdens de wedstrijden. Als ik dat niet meer kon als speler, dan achtte ik het raadzamer om te stoppen"! De oud-doelman van Charleroi, Ekeren, Lierse en Club Brugge vatte snel het idee op om keeperstrainer te worden.

Philippe Vande Walle: "Mijn eerste keuze was Club Brugge. Ik wist natuurlijk ook wel dat ik aan Dany Verlinden niet moest leren hoe hij een bal op de juiste manier moest vangen. Maar ik was er zeker van dat ik hem nog kon bijstaan op psychologisch vlak, dat ik hem sterker kon maken in diverse aspecten van het erg ingewikkelde vak dat de doelman toch beoefent.

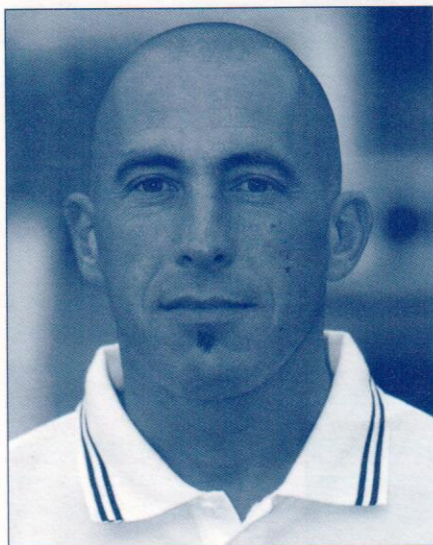
Weet u, men kan geen doelman "worden", men wordt geboren als doelman. Dat is een heel speciaal gevoel. Men moet het hebben meegemaakt, men moet doelman zijn geweest om er te kunnen over meepraten. Bovendien is de rol van de keeper in de loop der jaren enorm geëvolueerd. Niet zozeer op atletisch dan wel op technisch vlak. Men stelt steeds hogere eisen aan dit ras van voetbal-

spelers dat zich nu niet alleen meer moet verdedigen met de handen, maar ook met de voeten, de borstkas, de dijen en de knieën.

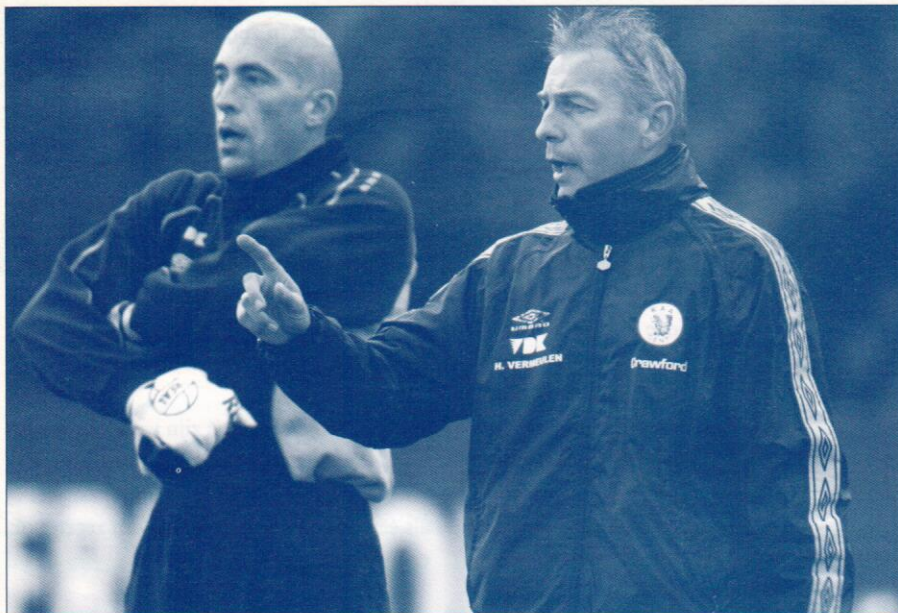
Terugspiegelballen zijn ontzettend belangrijk geworden, het terug in het veld brengen van de bal door de keeper moet steeds preciezer en sneller gebeuren. In het verleden kwam dat meestal neer op het zo ver en zo hoog mogelijk wegtrappen van de bal. Vandaag is de doelman de eerste veldspeler geworden. Het is een ander beroep, een ander universum, niet vergelijkbaar met wat er voorheen was.

Zelfs het materiaal, van handschoenen tot schoenen, heeft een metamorfose ondergaan. Ook de ballen, die onvoorspelbare bewegingen maken. Een bal van het ene merk is niet te vergelijken met die van een ander merk. Daarom heb ik er een vaste gewoonte van gemaakt om in de week met mijn poulains altijd te trainen met de bal die in het weekend daarop zal gebruikt worden".

Philippe Vande Walle is altijd een perfectionist geweest. Niet alleen in het voetbal, ook in het dagelijkse leven, in het bergbeklimmen, overal: nooit heeft hij ook maar het kleinste detail aan het toeval overgelaten. Zijn eerste keuze was Club Brugge, maar Philippe werd keeperstrainer bij AA Gent,



Men kan geen doelman "worden", men wordt geboren als doelman. Dat is een heel speciaal gevoel. Men moet het hebben meegemaakt, men moet doelman zijn geweest om er te kunnen over meepraten (Photonews).



Philippe Vande Walle werd keeperstrainer bij AA Gent, dat hem zijn eerste kans gaf om full time aan de slag te gaan als oefenmeester (Photonews).

dat hem zijn eerste kans gaf om full time aan de slag te gaan als oefenmeester.

Philippe Vande Walle: "Voetbal, dat is heel mijn leven, ik kan me geen leven zonder dat spelletje voorstellen. En alles wat met de keeper te maken heeft, beschouw ik als een religie. Ik sta er mee op en ik ga ermee slapen!"

Na de ongelukkige wedstrijd in Rotterdam had Vande Walle nog één grote obsessie: keeperstrainer worden. Hij volgde speciale cursussen in Nederland, die uitmondten in twee diploma's, waarvan het officiële van de KNVB.

Philippe Vande Walle: "Als ik nooit de cursussen van de Heizelschool heb gevolgd, dan kwam dat uitsluitend doordat de optie "keeperstrainer" daar niet werd aangeboden".

Er was daar inderdaad een "gat" om op te vullen. Het was onder impuls van Frans Masson, directeur van de Federale trainers-school, dat deze afdeling het levenslicht zag. En het was ook normaal dat Philippe Vande Walle, die met de coaching van Herpoel bij AA Gent en Lacquait bij Sporting Charleroi furore had gemaakt, dat deze Vande Walle werd aangeworven in het elitekader van haar eerste keeperstrainers, dit in het gezelschap van De Wilde, Munaron, Verlinden, Bodart, Galjé en Pfaff.

De KBVB heeft een cyclus van drie jaren opgesteld: niveau 1 zal toelaten om jongeren te trainen, niveau 2 senioren en niveau 3 beroepsvoetballers.

Philippe Vande Walle is niet weinig fier dat hij mee aan de wieg mag staan van dit schit-

terende project, hij die in het seizoen 2004 - 2005 debuteerde als keeperstrainer bij AA Gent en er zelfs tegelijk adjunct was van coach Herman Vermeulen.

Philippe Vande Walle: "Men spreekt steeds over een "uitstervend ras" als men het heeft over voormalige topdoelmannen als Nicolay, Piot, Pfaff, Custers, Preudhomme, Bodart, De Wilde en Verlinden. Maar wie heeft daar in eerste instantie schuld aan? Toch de clubs? Ik heb

het nooit begrepen dat men steeds in het buitenland ging zoeken wat in eigen land in ruime mate voorhanden was.

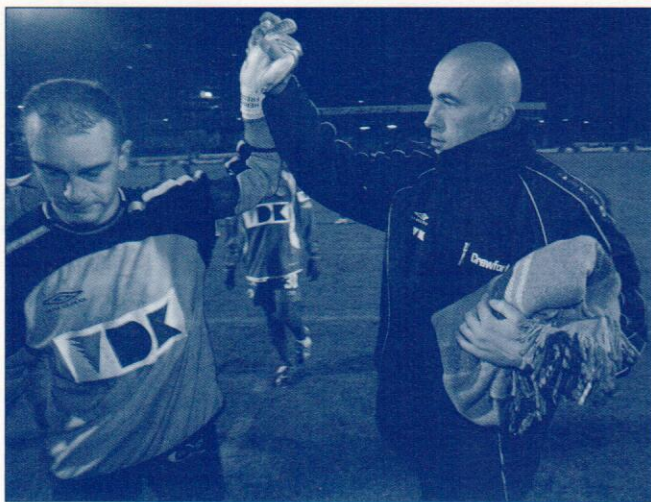
Maar om die flater goed te maken, die vandaag de dag zo nefast is voor onze nationale ploeg bijvoorbeeld, moeten in elke club de grote talenten op heel jonge leeftijd gedetecteerd worden, en moeten ze een zodanig ideale opleiding krijgen dat ze later zonder probleem de stap naar de eerste ploeg kunnen zetten. Bij Gent heb ik me niet enkel bezig gehouden met de opleiding van Frédéric Herpoel. Ik heb ook intensief gewerkt met Olivier Van Impe (22 jaar) en Tim Helin, die op z'n 16 al op de bank zat bij het eerste elftal.

Bij Charleroi heb ik snel gezien dat achter Bertrand Laquait, zonder twijfel de beste keeper in België van het moment, ook Fabian Cremers het talent heeft van de grootsten, ondanks het feit dat hij nog maar zeventien is. Toen tweede doelman Gallée gekwetst geraakte, nam de jonge Cremers zijn plaats in op de bank. Voilà een wissel op de toekomst... en geld dat gemakkelijk verdiend is voor een club!"

Komen we tot het stokpaardje van Philippe Vande Walle: "Als je training wil geven op het hoogste niveau, moet je zelf op dat hoogste niveau gespeeld hebben. Je moet jaren aan een stuk geleefd hebben als een



Van de Walle, hier met Bertran Laquait op de foto (Photonews).



Ik werk liever met doelmannen die een slecht karakter hebben dan met doelmannen die géén karakter hebben. Als ik soms als een gek de bal naar doel trap, dan zie ik zo dat ze me haten. Dan weet ik dat ik op de goede weg ben! Het is een goeie zaak wanneer ze tijdens de wedstrijd van de eerste tot de laatste minuut in de bal bijten. Als ze niet die heilige drang hebben om te winnen, komen ze nergens (Photonews).

professional, je moet het zweet van de kleedkamers in je lijf hebben zitten. Het is in mijn ogen onmogelijk om zo'n jongen voor te bereiden op de harde realiteit van deze meedogenloze jungle indien men zelf niet jarenlang overleefd heeft in dat wereldje. De vorming van een doelman is een heel arbeidsintensieve bezigheid, zowel op fysiek als op mentaal en technisch vlak.

Op ervaring kan je moeilijk een prijs zetten. In de twintig jaren van mijn actieve loopbaan heb ik de beste coaches, "raadgevers" en technisch directeurs aan het werk gezien. Ik heb altijd geprobeerd om het kaf van het koren te scheiden, om van ieder datgene op te pikken wat ik later nog dacht te kunnen gebruiken. In elk domein, zoals bijvoorbeeld de motivatie voor een wedstrijd, bezit ik enkele kleine geheimpjes die ik natuurlijk zal overbrengen op toekomstige generaties. Ik vind het echt opwindend dat ik op deze manier mijn steentje kan bijdragen tot de heropleving van het Belgisch voetbal!"

Philippe Vande Walle was gedurende zijn lange carrière enorm veeleisend voor zichzelf. Later was hij even veeleisend voor de doelmannen die hij onder zijn hoede had. Frédéric Herpoel noch Bertrand Laquait konden ontsnappen aan zijn met chirurgische precisie opgestelde wedstrijdanalyses.

Philippe Vande Walle: "Alles passeert dan de revue: presence, uitrusting en coaching; uittrappen met dropbal en in volley; uittrappen in de zes en de zestien meter; uitgooien; het voetenspel bij terugspeelballen; snelheid over de grond; detente en explosiviteit; de

reflexen; het juist vastnemen van de bal; de man tegen man situaties; de hard getrapte, strakke voorzetten; de draaiende centers, de lage centers. Tijdens de rust geef ik mijn keeper al een eerste idee van wat ik denk van zijn prestatie. En 's anderendaags, als hij wil, analyseer ik met hem zijn matchbulletin, waarin ik tot in details inga op elk aspect wat ons aanbelangt".

Philippe Vande Walle is de eerste om toe te geven dat hij geluk

heeft gehad op zo korte tijd te kunnen werken met twee van de beste doelmannen van de Belgische competitie, zijnde Frédéric Herpoel en Bertrand Laquait.

Vande Walle geeft het openlijk toe: "Ik werk liever met doelmannen die een slecht karakter hebben dan met doelmannen die géén karakter hebben. Als ik soms als een gek de bal naar doel trap, dan zie ik zo dat ze me haten. Dan weet ik dat ik op de goede weg ben! Het is een goeie zaak wanneer ze tijdens de wedstrijd van de eerste tot de laatste minuut in de bal bijten. Als ze niet die heilige drang hebben om te winnen, komen ze nergens. De rest is soms een kwestie van geluk, meestal van details. Ik bezit in mijn archieven een massa gegevens die mijn poulains het voordeel geven dat ze op het juiste moment weten hoe speler x een vrije trap neemt, of speler y een hoekschop. Die schat aan gegevens krijgt mijn doelman in handen een hele tijd voor hij op het veld stapt. Het is dan aan hem om daar een maximum van te onthouden".

Philippe Vande Walle kende zijn hoogtepunt als speler in een periode dat het Belgisch voetbal uitpuilde van de topkeepers. Hij diende daarom tot zijn 34 te wachten op een eerste cap. Vande Walle is uitstekend geplaatst om zich de situatie voor te stellen van Silvio Proto, die niet zo lang geleden ook debuteerde bij de Rode Duivels.

Philippe Vande Walle: "Silvio heeft alle basiskwaliteiten om te slagen. Aan hem om die te cultiveren, om zich op alle mogelijke vlakken te verbeteren. Met zijn lengte van 1.85 meter is hij alleszins een keeper die

indruk maakt. In zijn goal geeft hij continu de (terechte) indruk dat hij groter is dan de veldspelers rondom hem.

Silvio Proto heeft daarom op de kleinere doelmannen een psychologisch voordeel dat men hem niet kan afnemen, en dat hem bijvoorbeeld toestaat om met groot gemak de baas te spelen in de luchtduels. Zijn plaats als nummer één van de Rode Duivels staat niet ter discussie, ondanks zijn jonge leeftijd".

Philippe Vande Walle is zijn werk begonnen in dienst van de KBVB, samen met enkele andere illustere grootheden, en hij ziet het als een enorme uitdaging. Als een zegen ook, een must.

Philippe Vande Walle: "In de toekomst zal het niet meer aan de kruidenier of de bakker om de hoek zijn om de jonge doelmannen van de plaatselijke ploeg op te leiden. Méér nog dan de veldspelers verdienen de doelmannen een gespecialiseerde opleiding, gegeven door mensen die van wanten weten en die de ervaring van vele jaren op het hoogste niveau met zich meedragen".

Een jongen als Franky Vandendriessche was een van de eersten om zich in te schrijven in deze nieuwe school, waarvan de cursussen gegeven worden in het hele land, van Dinant tot Gent, over Diest of Ath waar Vande Walle zijn sporttas heeft neergeplant.

Philippe Vande Walle: "Het centrum in Henegouwen telt reeds een twintigtal leerlingen die elke woensdag van 18.30 tot 22.30 uur samenkomen om de eerste cyclus van 36 uren te volgen: theoretische en praktische lessen gevolgd door examens en een verplichte stage in een club. Ik denk dat de rode draad die door de KBVB wordt voorgesteld snel zal leiden tot een voortzetting in andere landen van Europa, waar men, naar het schijnt, zwaar geïnteresseerd is in onze ervaring.

Het takenpakket van een doelman bevindt zich in volle evolutie, om niet te zeggen revolutie. Het volstaat niet langer om stevig gebouwd te zijn en atletisch, en om regelmatig een bal te stoppen met de handen. Meer dan ooit moet een doelman excelleren op technisch vlak, hij moet tevens een maximale levendigheid tonen en spelsituaties perfect en bliksemsnel kunnen inschatten, zodat hij niet alleen de aanval van de tegenpartij op efficiënte wijze kan stoppen, maar ook de bal op de juiste manier weer in het spel kan brengen".



Ideeën voor doelmannen

Philippe Vande Walle

Philippe Vande Walle geeft graag wat oefenstof en tips voor de doelmannen

Didactische richtlijnen

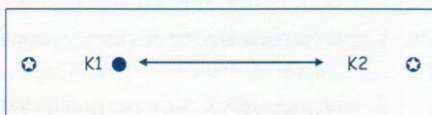
1. Basisprincipes & tips voor de doelmantrainer

- Gerichtte coaching i.f.v. de doelstelling van de oefening.
- Uitleg en demonstratie tegelijkertijd i.p.v. eerst uitleggen en dan demonstreren.
- Nieuwe oefening: doelmannen voeren ze eerst uit en pas daarna technische/tactische uitleg.
- Af en toe demonstratie van goede uitvoering t.o.v. foutieve uitvoering.
- Uitleg en demonstratie door duo/groep in het midden van de ingenomen oppervlakte.
- Zo hoog mogelijk rendement = weinig of geen dode momenten.
- Zo logisch mogelijk doorschuiven = in functie van korte verplaatsing, ophalen van de bal.
- Reserve ballen gebruiken: slechts bal halen als alle ballen weg zijn.
- Afstand en timing van rollen/werpen/trappen en vangen: gebruik van kegels/potjes die de plaats aanduidt waar de keeper moet staan, waar de bal moet komen, vanwaar de bal vertrekt.
- Indien mogelijk de omkeerbaarheid werken: telkens dat de doelman in het bezit van de bal komt tracht hij de aanval zo nauwkeurig en snel mogelijk in te zetten met de voet (terugspeelbal) of handen.

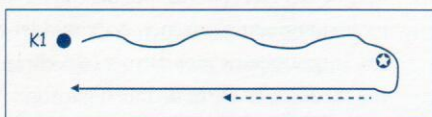
2. Organisatievorm

Opwarmingsoefeningen – doelpoging

Per 2

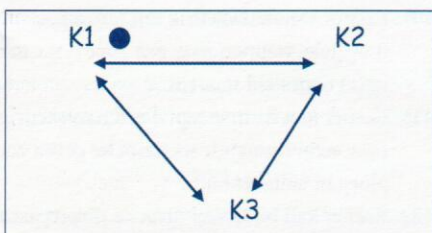


Bal naar elkaar spelen en ter plaatse blijven staan of rond een kegel lopen.



Lopen met de bal rond kegel en daar naar andere keeper spelen en zelf doorlopen zonder bal naar beginpositie.

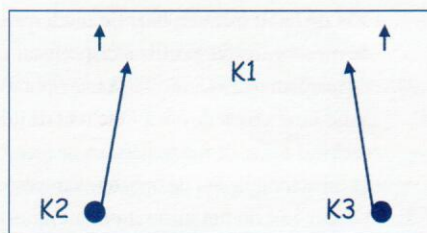
Per 3



Bal naar elkaar spelen en ter plaatse blijven staan of rond een kegel lopen. Eventueel met twee ballen.



Bal naar elkaar spelen en telkens de bal volgen. Om beurt de bal naar doelman spelen.



Doelman kan ook tussen de 2 ballen staan en zich telkens draaien.

Per 4

Bal naar elkaar spelen en bal volgen.
4^{de} keeper staat aan het vertrekpunt.

Tegelijkertijd de bal naar 1 doelman spelen
(K3 naar K1 en K4 naar K2)

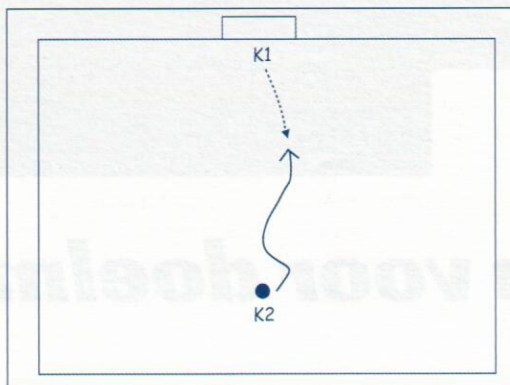
Variante: K1 en K2 wisselen telkens van plaats.

Gelijktijdig de bal van 1 doelman spelen
(K3 naar K1 en K4 naar K2).

Variante: K1 e K2 wisselen telkens van plaats.

1 – 1 duel

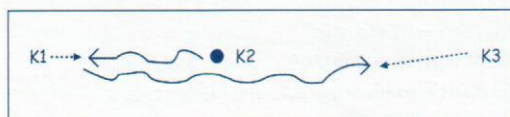
Per 2 Om beurt in doel en aanvallen.



Per 3 Idem per 2.

Na het duel wordt aanvaller doelman.

De doelman met bal aan de voet valt aan bij andere doelman.



Dieptepas / voorzet

Dieptepas / voorzet zonder aanvaller

Minimum met 3:

- 1 doelman.
- 1 aanvaller die dieptepas / voorzet trapt.
- 1 aanvaller die inloopt op dieptepas / voorzet.

Een eventuele 4de speler wacht met bal en trapt de volgende dieptepas / voorzet.

Doorschuifstelsysteem:

– **doelman schuift niet mee door:**

Passgever wordt passontvanger, passontvanger wordt passgever.

– **doelman schuift mee door:**

Passgever wordt passontvanger, passontvanger wordt doelman, doelman wordt passgever.

Dieptepas/voorzet met aanvaller

Minimum met 4:

- 1 doelman.
- 1 verdediger.
- 1 aanvaller die dieptepas / voorzet trapt.
- 1 aanvaller die inloopt op dieptepas / voorzet.

Een eventuele 5de speler wacht met bal en trapt de volgende dieptepas / voorzet.

Doorschuifstelsysteem:

– **doelman en verdediger schuiven niet mee door:**

Passgever wordt passontvanger, passontvanger wordt passgever (zie zonder aanvaller).

– **doelman en verdediger schuiven mee door:**

Passgever wordt passontvanger, passontvanger wordt verdediger, verdediger wordt doelman, doelman wordt passgever.

Evaluatie

- Doelstellingsevaluatie: beoordeling van de doelstellingen, namelijk nagaan in hoeverre de doelstellingen van de trainingsreeks gerealiseerd worden.
- Sterkte - zwakte analyse: beoordeling van de doelman in zijn totaliteit met vermelding van sterke en zwakte punten.

Checklist voor doelman

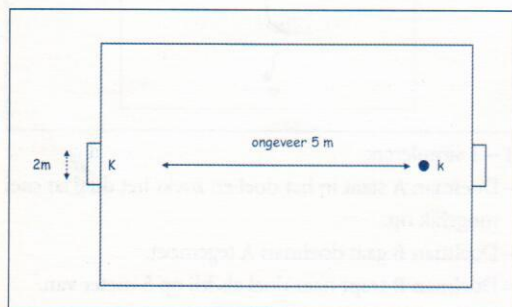
- 1) Keeper kan zo snel mogelijk een korte opbouw met de hand inzetten naar de medespeler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is.
- 2) Keeper kan nauwkeurig een korte opbouw met de hand inzetten op de juiste voet met de juiste balsnelheid zodat de medespeler in de meest gunstige omstandigheden de opbouw kan verder zetten.
- 3) Keeper kan op het juiste moment nauwkeurig de tegenaanval inzetten door middel van een lange opbouw met de hand (slingerworp) naar een medespeler die in de meest gunstige omstandigheden kan verder spelen.
- 4) Keeper kan op het juiste moment nauwkeurig de tegenaanval inzetten door middel van een lange opbouw met de voet (dropkick of volley-uittrap) naar een medespeler die in de meest gunstige omstandigheden kan verder spelen.
- 5) Keeper kan een lange opbouw inzetten door zo ver mogelijk en nauwkeurig uit te trappen naar een zone waar medespeler(s) opgesteld staat(n).
- 6) Keeper kan een korte opbouw na een terugspeelbal zo snel mogelijk inzetten naar de medespeler die in de meest gunstige positie aanspeelbaar is.
- 7) Keeper kan nauwkeurig een korte opbouw na een terugspeelbal inzetten op de juiste voet met de juiste balsnelheid zodat de medespeler in de meest gunstige omstandigheden de opbouw kan verder zetten.
- 8) Keeper kan na een terugspeelbal op het juiste moment de aanval inzetten door middel van een lange opbouw met de voet (wreeftrap) naar een medespeler die in de meest gunstige omstandigheden kan verder spelen.
- 9) Keeper kan een terugspeelbal onder druk zodanig ontzetten dat er geen rechtstreeks doelgevaar is voor de tegenpartij.
- 10) Keeper kan nauwkeurig een terugspeelbal zo ver mogelijk trappen naar een zone waar medespeler(s) opgesteld staat(n).
- 11) Keeper kan na interceptie een nauwkeurige pass naar een vrijstaande medespeler geven zodat de ploeg in balbezit blijft.
- 12) Keeper kan bij te veel druk de dieptepas zodanig ontzetten dat er geen rechtstreeks doelgevaar is voor de tegenpartij.

- 13) Keeper kan zich bij een doelpoging juist opstellen ten opzichte van beide doelpalen zodat er evenveel kans is om geklopt te worden langs zijn rechter of linkerkant.
- 14) Keeper kan zich bij een doelpoging een paar meter voor zijn doel opstellen zodat de schiethoek verkleint en hij toch nog bij een eventuele lob kan.
- 15) Keeper kan bij een doelpoging de bal klemvast nemen indien mogelijk.
- 16) Keeper kan bij een doelpoging een niet klemvast te nemen bal afweren naar de zijkant of in corner zodat er geen rechtstreeks doelgevaar is.
- 17) Keeper kan zich bij het duel zodanig opstellen dat de kans om links geklopt te worden even groot is als rechts.
- 18) Keeper kan het duel zo ver mogelijk weg van de doellijn aangaan waardoor de schiethoeken zo klein mogelijk zijn maar de kans om gedribbeld te worden minimaal blijft.
- 19) Keeper kan bij het duel de bal met de hand(en) uit de voeten van de speler halen als hij de keeper dribbelt.
- 20) Keeper kan bij het duel vanuit stand met de voet(en), hand(en) of een ander lichaamsdeel afweren als speler aan de bal naar doel trapt.
- 21) Keeper kan bij het duel de tegenspeler aan de bal zodanig afremmen en naar buiten duwen waardoor medespelers kunnen terugkomen.
- 22) Keeper kan zich juist opstellen ten opzichte van beide doelpalen zodat er eventueel kans is om een dieptepass aan zijn rechter- of linkerkant te interceperen.
- 23) Keeper kan zich zover mogelijk voor zijn doel opstellen waardoor zijn actiegebied bij de dieptepass vergroot maar waarbij hij wel nog bij een mogelijke lobbal kan.
- 24) Keeper kan zo snel mogelijk een dieptepass met de handen binnen zijn actiegebied en het 16-meter gebied interceperen.
- 25) Keeper kan een diepe hoge bal met de vuisten zo ver mogelijk weg van het doel ontzetten als die bal niet klemvast te nemen was.
- 26) Keeper kan een dieptepass met de voet of het hoofd voor een gevaarlijk insnjiddende tegenstander interceperen als het interceptiepunt buiten de 16-metergebied ligt.
- 27) Keeper kan zich zover mogelijk weg van de 1ste paal opstellen waardoor zijn actiegebied bij een voorzet vergroot maar waarbij hij wel nog bij een doelpoging naar de 1ste paal kan.
- 28) Keeper kan zich zover mogelijk voor zijn doel opstellen waardoor zijn actiegebied bij een voorzet vergroot maar waarbij hij wel nog bij een mogelijk lobbal kan.
- 29) Keeper kan zo snel mogelijk voorzet binnen zijn actiegebied interceperen voor insnjiddende tegenspelers.
- 30) Keeper kan een voorzet zo ver mogelijk weg van het doelgevaar ontzetten als die de bal niet klemvast te nemen was.
- 31) Keeper kan zijn taak binnen het 1 – 4- 3 – 3 spelsysteem bij balbezit correct uitvoeren.
- 32) Keeper kan zijn taak binnen het 1 – 4- 3 – 3 spelsysteem bij balverlies correct uitvoeren.
- 33) Keeper kan zich juist opstellen bij hoekschop tegen.
- 34) Keeper kan zijn medespelers juist opstellen bij hoekschop tegen.
- 35) Keeper kan zichzelf juist opstellen bij centrale vrije trap tegen.
- 36) Keeper kan de muur correct opstellen bij centrale vrije trap tegen.
- 37) Keeper kan zichzelf juist opstellen bij vrije trap tegen gegeven vanop de flank.
- 38) Keeper kan zijn medespelers correct opstellen bij centrale vrije trap tegen gegeven vanop de flank.



Defenstof duel 1 – 1

Defening 1

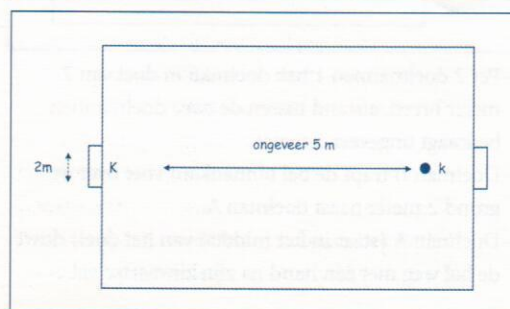


- Per 2 doelmannen 1 bal: doelmannen in doel van 2 meter breed, afstand tussen de 2 doelmannen bedraagt ongeveer 5 meter.
- De ene doelman heeft de bal en trapt die met binnenkant voet over de grond naar doel.
- Doelman A weert de bal met de voet af.

Opmerking: de bal moet zodanig hard getrapt worden dat hij door de doelman niet klemvast te nemen is en slechts met de voet kan worden afgeweerd.

Tip: juiste technische uitvoering afweren met de voet, met het accent op het naar buiten draaien van de voet. De bal steeds naar de buitenkant afweren.

Defening 2

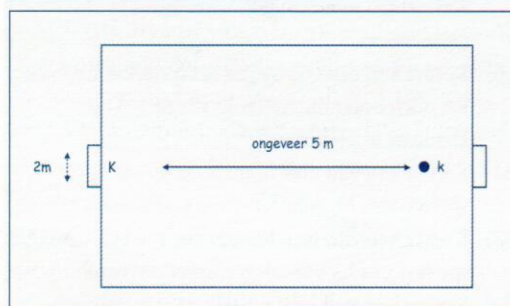


- Per 2 doelmannen 1 bal: doelman in doel van 2 meter breed, afstand tussen de twee doelmannen bedraagt ongeveer 5 meter.
- De ene doelman heeft de bal en trapt die met binnenkant voet over de grond naar doel.
- Doelman A weer de bal met de voet af of neemt de bal klemvast na zijwaartse of voorwaartse val.

Opmerking: de val moet zodanig getrapt worden dat hij door de keeper net wel of net niet klemvast te nemen is.

Tip: juiste besluitvorming: de bal klemvast nemen of ontzetten met de voet.

Defening 3

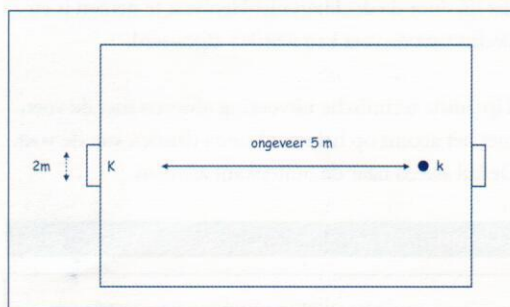


- Per 2 doelmannen 1 bal: doelman in doel van 2 meter breed, afstand tussen de twee doelmannen bedraagt ongeveer 5 meter.
- Doelman B heeft de bal en werpt / trapt de bal op knie- / heup- / schouderhoogte 1 meter naast andere doelman.
- Doelman A weer de bal met de handen af na zijwaartse val.

Opmerking: de bal moet zodanig geworpen / getrapt worden dat hij door de keeper niet klemvast te nemen is maar wel kan weggeduwd worden met twee handen.

Tip: juiste technische uitvoering: wegduwen van de bal met twee handen. de bal steeds naar de buitenkant wegduwen.

Defening 4

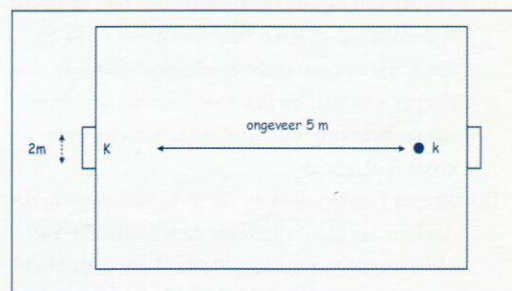


- Per 2 doelmannen 1 bal: doelman in doel van 2 meter breed, afstand tussen de twee doelmannen bedraagt ongeveer 5 meter.
- Doelman B trapt de bal binnenkant voet over de grond 2 meter naast doelman A.
- Doelman A (staat in het midden van het doel) duwt de bal weg met één hand na zijn zijwaartse val.

Opmerking: de bal moet zodanig hard geworpen worden geworpen / getrapt dat hij door de doelman niet klemvast te nemen is en slechts met één hand kan weggeduwd worden.

Tip: juiste technische uitvoering: wegduwen van de bal met één hand. De bal steeds naar de buitenkant wegduwen.

Defening 5



- Per 2 doelmannen 1 bal: doelman in doel van 2 meter breed, afstand tussen de twee doelmannen bedraagt ongeveer 5 meter.
- Doelman B trapt de bal met binnenkant voet / wreef.
- Doelman A krijgt specifieke opdracht de bal klemvast te nemen indien mogelijk en de bal naar de zijkant te duwen indien hij niet klemvast te nemen is.

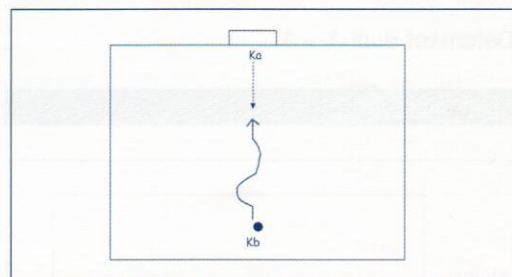
Opmerking: de bal moet zodanig geworpen / getrapt worden dat hij door de doelman net wel of net niet klemvast te nemen is.

Defening 6

- Doelmannen vorderen over de breedte van het terrein.
- Doelman A in juiste uitgangshouding vordert rugwaarts, terwijl doelman B zich met de bal voor- en zijwaarts verplaatst (afstand tussen beide doelmannen blijft 2 meter).

Tip: juiste uitgangshouding 1 – 1 situatie.

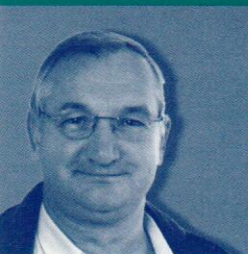
Defening 7



1 – 1 simuleren:

- Doelman A staat in het doel en zoekt het duel zo snel mogelijk op.
- Doelman B gaat doelman A tegemoet.
- Doelman B trapt naar doel als hij op 5 meter van doelman A genaderd is.
- Doelman A neemt de bal klemvast of weert de bal af met de hand / voet(en).

Tip: het duel opzoeken en stoppen op 2 meter van de speler aan de bal. Juiste keuze nemen en technische uitvoering, namelijk klemvast nemen of afweren van de bal.



Het paarswitte “elitekorps”

Jean-Louis Donnay, voetbaljournalist Le Soir

Het opleiden van voetballers, Daniel Renders kan er uren over spreken. Hij wordt spoedig vijftig en heeft in dit domein zo ontzettend veel ervaring dat Anderlecht hem, onder de hoede van Franky Vercauteren weliswaar, de gedeelde verantwoordelijkheid heeft gegeven over de beste jongeren van Anderlecht, die vandaag verzameld zijn in het befaamde “elitekorps” waaruit Sporting spoedig hoopt enkele grote talenten te kunnen laten doorstromen.

Renders is Brusselaar en spreekt perfect Frans en Nederlands, maar kan niet bogen op een uitzonderlijke spelersloopbaan.

Een ernstige knieblessure verplichtte hem op reeds op heel jonge leeftijd een keuze te maken tussen een carrière als profspeler of zijn passie tout court voor de ronde bal.

Daniël Renders: “Als linkshalf doorliep ik alle jeugdtrappen bij Daring waar ik in het reservenelftal speelde toen mijn club een huwelijk aanging met Racing White. Zonder die fusie zou ik ongetwijfeld mijn kans hebben gekregen in het eerste elftal. Maar uit het Fallonstadion kwam zulke indrukwekkende lichting van talentspelers, dat ik me er moest bij neerleggen: zonder mij speelde het elftal een reeks van enkele indrukwekkende kampioenschappen. Het was de mooie periode van Johan Boskamp en Compagnie. Ik ben dan naar Scup Jette gegaan, in vierde afdeling, toen het fatale ongeluk zich voordeed”.

Renders was 22 toen hij besloot om zijn voetbalschoenen aan de wilgen te hangen. Op aanraden van zijn vader schreef hij zich in in de trainersschool, waaruit hij op z'n 28 zou komen met een diploma, behaald met grote onderscheiding. Dan begon een odyssee langs verschillende clubs: Scup Jette; Racing Jet Brussel, waar hij na drie seizoenen in de jeugd benoemd werd tot adjunct van Laszlo Fazekas, die op vijf wedstrijden van het einde werd ontslagen; vervolgens deed de clubleiding voor de eindronde een beroep op niemand minder dan Raymond

Goethals die, samen met Renders de poort naar eerste klasse openbeukte.

Maar de rest van het verhaal is bekend: twee jaar later was er het faillissement. Renders kwam dan terecht bij RJ Waver, dat hij gedurende zeven maanden leidde in tweede afdeling alvorens bij Diegem terecht te komen in Bevordering. Hij bracht dan drie jaar van zijn leven door bij Weteren en nog eens drie seizoenen bij Union Sint-Gillis, steeds in derde afdeling. Op dat moment was Renders een beetje uitgekeken op het trainen van seniores.

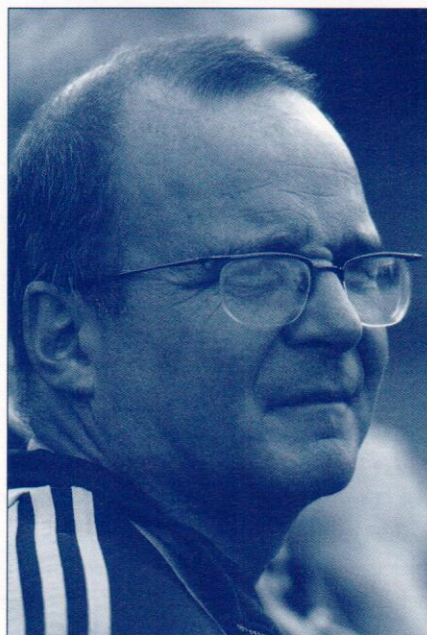
RWDM gaf hem de kans om te “ontsnappen”: gedurende vier jaren trainde hij de beloften van RWDM. Niet zonder succes, want twee seizoenen op rij wonnen zijn jongens de bekende “Caje Cup”. RWDM maakte dan een nieuwe periode van turbulentie mee. De manager van dienst was niemand minder dan Herman Van Holsbeeck, de opvolger van Michel Verschueren in het Astridpark.

Als gevolg van die turbulentie nam Renders op een bepaald moment opnieuw het fanionelftal onder zijn hoede. Er werd met 0-2 gewonnen in het Astridpark, een van de hoogtepunten uit Renders' trainersloopbaan, waarna hij gedurende anderhalf jaar de eerste assistent was van Ariel Jacobs.

Renders maakte zijn ronde van de hoofdstad rond met zijn komst, vijf jaar geleden, bij Anderlecht, dit nadat hij de keuze had gemaakt om geen seniores meer te trainen

en zich volledig te wijden aan de opleiding van jongeren.

Daniël Renders: “In dienst van Sporting ben ik aan de slag gegaan in Neerpede, eerst bij de min 16 en tegelijk als supervisor van de jongeren die in het internaat zaten. Anthuenis vroeg me ook om de tegenstanders van het eerste elftal te gaan scouten. In het tweede jaar ben ik naar het Astridpark verhuisd om Aimé en Franky te assisteren, terwijl ik ook mijn eerste scoutingopdrachten in het buitenland volbracht. Ik hielp ook



In de schoot van één en dezelfde groep worden in Anderlecht de beste spelers uit de leeftijdscategorie van 15 tot 18 jaar bij elkaar gebracht. Deze jonge talenten krijgen een meer doorgedreven training, professioneler en meer gepersonaliseerd (Photonews).



Uiteraard hanteren we erg strikte selectiecriteria wat betreft basistechniek, lengte, kracht, explosiviteit, enzovoort. Op termijn willen we ertoe komen om welbepaalde typen van spelers af te leveren, zodat bijvoorbeeld een lacune in de A-kern kan worden opgevuld na de verkoop van een speler (Photonews).

bij de scouting van Sportings tegenstanders in de Champions League”.

Na het ontslag van Hugo Broos werd Renders gepiloteerd tot eerste luitenant van Franky Vercauteren. Niet lang daarna viel de beslissing dat hij de leiding kreeg toegewezen over de sectie van “elitespelers”.

Daniël Renders: “Een sectie die Franky en ik, aangemoedigd door Werner De Raeye, twee jaar geleden in het leven hebben geroepen: in de schoot van één en dezelfde groep worden de beste spelers uit de leeftijdscategorie van 15 tot 18 jaar bij elkaar gebracht”.

Maar hoe en waarom is dat project tot stand gekomen?

Daniël Renders: “Wij meenden dat de beste spelers alleen maar baat konden hebben bij het contact met... de beste spelers. Drie of vier spelers van de beloften waren reeds in de A-kern van Hugo Broos opgenomen. Het was ook aangewezen om onze jongste talenten een meer doorgedreven training aan te bieden, professioneler, meer gepersonaliseerd.

Wij zijn erin geslaagd om enkele schooldirecteurs de lesuren dermate te laten wijzigen om onze grootste talenten toe te staan van maandag tot vrijdag zoveel als enigszins mogelijk is bezig te zijn met alle aspecten van het voetbal. Tegelijk wordt de schoolopleiding natuurlijk niet uit het oog verloren.

Deze jongens worden bij ons niet alleen opgeleid op puur voetbaltechnisch vlak, maar krijgen ook te maken met een intensifiëring van hun atletische ontwikkeling: we spreken dan over powertraining en specifieke sessies waarbij we werken aan hun mentale weerbaarheid, hun techniek en musculatuur.

In de periode van midden juli tot einde februari hebben deze spelers ongeveer veertig trainingen méér mogen meemaken dan spelers van dezelfde leeftijd die in hun “normale” categorie op Neerpede zijn opgenomen. Af en toe krijgen sommige elementen uit deze groep ook de kans om mee te trainen met het eerste elftal, of zelfs om in de A-kern mee te gaan naar wedstrijden of op afzondering, dit naargelang de behoeften van de hoofdtrainer.

De eerste groep bestond uit 18 veldspelers en 2 doelmannen. Volgend seizoen zal het elitekorps van Sporting bestaan uit 22 spelers”.

Daniël Renders: “Laten we niet uit het oog verliezen dat Sporting geen senioreselftal II meer bezit. Het reservenkampioenschap wordt betwist met het overschot van haar kern van 27 profspelers en enkelen van onze elitespelers die normaal deelnemen aan het nationale kampioenschap voor min 19-jarigen. Wij hebben onze jongens met opzet in een hogere categorie neergezet, waarbij ze ook gedekt zijn door de federale verzekering. Die jongens worden steeds sterker door het contact met tegenstanders die in principe ouder zijn en meer “body” hebben. Hetgeen hen niet verhindert om in die competitie toch de eerste viool te spelen”.

Het effectief van de elitespelers van Sporting Anderlecht wordt gevormd door 4 elemen-

ten van 19 jaar, een tiental van 16 en 17 jaar en 5 jongeren van vijftien jaar of zelfs jonger. Uiteraard zitten daar niet meer de jonge spelers bij die in de A-kern zitten, zoals Kompany (19 jaar), Vanden Borre (17) en Legear (17).

Proportioneel bekeken kunnen we bogen op evenveel Belgen als buitenlanders, voor het merendeel Afrikanen, terwijl het merendeel het statuut heeft van internationaal, ofwel in België, ofwel in het buitenland, bij de min-16, min-18, of elders”.

“De keuze is als het ware op natuurlijke wijze gevallen”, legt Renders uit. “We hebben aan de jeugdcommissie gevraagd om ons de beste spelers van Neerpede aan te duiden in de categorieën -16, -17 en -18, met de bedoeling om hen zo snel mogelijk het beroep van profvoetballer aan te leren, en dit door hen de kans te geven te trainen als profvoetballers.

Uiteraard hanteren we erg strikte selectiecriteria wat betreft basistechniek, lengte, kracht, explosiviteit, enzovoort. Op termijn willen we ertoe komen om welbepaalde typen van spelers af te leveren, zodat bijvoorbeeld een lacune in de A-kern kan worden opgevuld na de verkoop van een speler”.

Het seizoen draait rond vijf werkcycli, collectief en individueel geconcipieerd door Franky Vercauteren, René Peeters en Daniel Renders. Die cycli hebben ieder een duur van 6 tot 8 weken en behandelen alle grote thema's van het voetbal, zoals bijvoorbeeld de opstelling bij stilstaande fasen, verdediging en aanval in blok, enzovoort.

Er is de voortdurende hulp van twee fysicaal assistenten, de heren Robeets en De Haeseleer, en tevens van de complete medische staf van Anderlecht. Het is duidelijk dat een jongen van vijftien niet onderworpen kan worden aan hetzelfde soort oefeningen als een kerel van achttien. Een speler die wil doorstoten tot de A-kern van Anderlecht moet uiteraard een ijzeren motivatie tentoon spreiden en moet een ultiem respect hebben voor het ordewoord nummer één: discipline”.

“Individuele discipline, maar ook tactische, daar draait het om,” zegt Daniel Renders. “Wanneer wij tegen Spaanse, Engelse of Italiaanse ploegen spelen, zien we meteen welke enorme achterstand het Belgische voetbal op dit vlak heeft opgelopen: spelers van die clubs, bijvoorbeeld verdedigers, voe-



Wanneer wij tegen Spaanse, Engelse of Italiaanse jeugd ploegen spelen, zien we meteen welke enorme achterstand het Belgische voetbal op dit vlak heeft opgelopen: spelers van die clubs, bijvoorbeeld verdedigers, voeren de handelingen uit en reageren op crisissituaties precies zoals je het altijd ziet in het Europese topvoetbal. Dat is daar als het ware met de paplepel ingegoten (Reporters).

ren de handelingen uit en reageren op crisissituaties precies zoals je het altijd ziet in het Europese topvoetbal. Dat is daar als het ware met de paplepel ingegoten.

Jonge topspelers uit die landen bezitten die discipline reeds op jonge leeftijd, hetgeen hen toelaat om steeds de kop boven water te houden zonder dat ze daarom altijd een grote match spelen. Wij hebben dus besloten om onze inspanningen op het vlak van tactische discipline te verdubbelen, door sterk te werken op het positie spel, de dekking, het bewegen "en bloc", het spel zonder bal, enfin in het kort: voortdurend leggen we de nadruk op de collectieve spelintelligentie".

Op tactisch vlak zijn alle systemen mogelijk bij het jonge elitekorps van Anderlecht. De rode draad op Neerpede loopt via een 1 - 3 - 4 - 3, maar ook 4 - 4 - 2 of 4 - 3 - 3 zijn opties voor deze supergetalenteerde groep, waarbij zelfs soms van de ene in de andere helft naar een verschillend systeem wordt overgestapt. Hoe gemakkelijker zo'n overgang verloopt, hoe vlotter de integratie in de A-kern zal verlopen".

"De tijd is onherroepelijk voorbij dat men het verschil kon maken door techniek alleen," zegt Daniel Renders. "De nummers

tien van de "oude" stempel bestaan alleen nog in de verbeelding. Iedereen, te beginnen bij Zinedine Zidane, moet zijn deel van het werk doen, zowel offensief als defensief. Zonder spelvolume, zonder snelheid van uitvoering, zonder penetratiekracht is het illusoir om te denken dat je een grote carrière kan maken in het topvoetbal.

Ik raad mijn jongens aan om zo vaak mogelijk te kijken naar de uitzendingen van de wedstrijden om de Champions League op televisie. Daar krijgen ze te maken met de referentie waar het écht om gaat, veel meer dan het Belgisch kampioenschap. Want het is onze bedoeling om spelers te formeren die ook in de internationale competities hun streng kunnen trekken".

De eerste resultaten zijn veelbelovend. De jonge elitespelers van Anderlecht bevinden zich voortdurend bij de besten in hun categorie, ondanks het feit dat ze vaak actief zijn in competities waarin jongens spelen die ouder zijn dan zij. De vorige zomer geraakten zij tot in de halve finale van het prestigieuze toernooi van Oostduinkerke (min 18-jarigen), in het gezelschap van PSV Eindhoven, FC Barcelona en Club Brugge. In de komende tijd zullen ze zich meten met de beste jeugdspelers in Europa in de toernooien van Nantes en Amsterdam. Daarna zal het zaak zijn om de volgende competitie voor te bereiden en om het pijnlijke selectiewerk aan te vatten.

Voor de grote meerderheid van de spelers die 18 zijn geworden, zal het uur van de waarheid reeds aanbreken: ofwel hebben ze voldoende kwaliteiten om door te stoten tot de A-kern, of ze zullen worden aangemoedigd om de club te verlaten, waarbij hun plaatsen zullen ingenomen worden door andere talentspelers die Anderlecht in huis heeft, of door spelers die de club elders gaat halen".

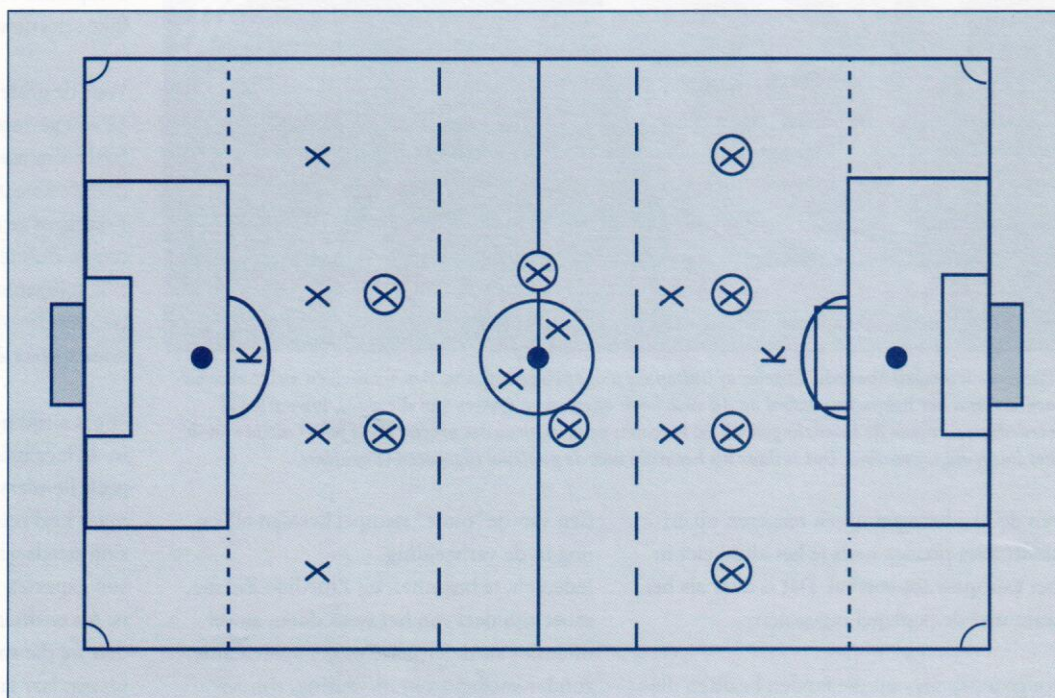
"Er is altijd het risico dat we ons vergissen in de kwaliteiten van een bepaalde speler," geeft Renders toe. "Maar dat risico is toch maar heel miniem, in die zin dat de beslissing steeds genomen wordt door een college van experts dat zeven of acht mensen sterk is. Als er ondanks alles twijfel is, dan behouden we die speler van achttien jaar en mag hij een jaar langer blijven. Een voorbeeld is Sakanoko, die de kans krijgt om volgend seizoen de beslissende stap te zetten".



Zonder spelvolume, zonder snelheid van uitvoering, zonder penetratiekracht is het illusoir om te denken dat je een grote carrière kan maken in het topvoetbal (Photonews).

In zone naar voor spelen

Daniël Renders, hulptrainer RSCA



3 zones, doel op 16 meter-lijn

1. Balbezit (vrij/2 baltoetsen), iedereen in zijn zone
2. Match, zo snel mogelijk diepte zoeken
 - a. Van zone naar zone
 - b. Een zone overslaan
3. Een speler mag een zone overslaan
 - Verplichting om de bal te spelen
 - Verboden om bal aan de voet te houden

Coaching: In balbezit

- 4 verdedigers oplossen
- Speler zoeken in de ruimte
- Geen breedtepass
- Aanvaller vrij spel/actie/creatief

Bij balverlies

- Meeschuiven (dekking)
- Duel
- Naar voor verdedigen
- Twee aanvallers samen verdedigen

JEUGDOPLEIDING



DEXIA foot pass

Hugo Schoukens en Jo Van Hoecke, Project Managers 'Dexia foot pass'

De talrijke opkomst getuigt ervan dat jeugdvoetbal aan de basis leeft en dat er nog veel enthousiaste jeugdbegeleiders zijn die jeugdwerking hoog in het vaandel dragen. Zij willen ook steeds beter opleiden en staan daarom open voor nieuwe initiatieven en ondersteunende werkinstrumenten. Het project Dexia foot pass werd in die mate positief onthaald, dat nu reeds 102 clubs hun kandidatuur hebben gesteld om mee te werken aan de voorbereidende fase van het project.

De enige reden van bestaan van een amateurclub, is volgens de Project Managers, de jeugdopleiding. Het belangrijkste objectief van de jeugdopleiding is dan ook een lange termijn relatie met de jeugdvoetballer trachten te bewerkstelligen. Een lange termijn relatie die gerealiseerd kan worden door eigen kwaliteitsvol opgeleide jeugdspelers te laten doorstromen naar het 1ste elftal van hun club; jongeren te motiveren om actief te participeren in het beleid van de club en een sfeer te creëren zodat men zich thuis voelt in de club.

Een kwaliteitsvolle jeugdopleiding ligt zodoende aan de basis van deze lange termijn relatie. Hoe men tot een kwaliteitsvolle jeugdopleiding kan komen en welke kritieke succesfactoren hierbij een rol spelen, werd uitgebreid toegelicht tijdens deze infoavonden.

Het draaiboek van een infoavond zat als volgt in mekaar:

1. Verwelkoming door de voorzitter van het Provinciaal Comité van de provincie
2. Voorstelling van het project door het Dexia Foot pass team
3. Getuigenis van een jeugdcoördinator van 1ste of 2de klasse
4. Voorstelling van de 'Titel' partner en 'Presenting' partner van het project : Dexia Bank en DESSO DLW sport Systems
5. Vragen.

Het Dexia foot pass team startte de presentatie met sprekende videobeelden van eigen opgeleide jeugdspelers in de Belgische competitie. Stijn De Smet, Kevin Vandenbergh, Patrick Dimbala, Hans Cornelis, Kristof Lardenoit, Sylvio Proto, Vincent Kompany, het zijn allemaal jonge spelers die hun opleiding genoten hebben in onze clubs (amateur- en of profclubs) en ondertussen doorgestroomd zijn naar het 1ste elftal van een profclub. De beelden gaven perfect weer waar het met het Dexia foot pass



Meer dan 800 jeugdverantwoordelijken uit een 500-tal clubs van het amateurvoetbal (van 3de klasse tot 4de provinciale) hebben de kick-off van het DEXIA foot pass project meegemaakt tijdens de roadshows (infoavonden) in de provincies.

project om te doen is : het permanent stimuleren van doorstroming van eigen kwaliteitsvol opgeleid talent om zo te komen tot succesvolle clubteams, een succesvolle nationale ploeg en een hoger spelniveau van het Belgisch voetbal in het algemeen.

Het project richt zich daarom op de eerste plaats tot de clubs, hun beleidsmakers en de jeugdverantwoordelijken van zowel de amateur- als de profclubs. De primaire opdracht van het Dexia foot pass team bestaat uit het ondersteunen, begeleiden en zodoende het verder professionaliseren van de clubs. Het team wil dit realiseren door het PASS instrument te installeren. PASS staat voor Professional Academy Support System en omvat 4 praktische werkmiddelen:

1. Een evaluatiesysteem (zelfanalyse systeem) met de bedoeling "te meten om te weten en te kunnen verbeteren" (meer dan 150 verbeterpunten kunnen getoetst worden);

De primaire opdracht van het Dexia foot pass team bestaat uit het ondersteunen, begeleiden en zodoende het verder professionaliseren van de clubs. Het team wil dit realiseren door het PASS instrument te installeren.



2. een kwaliteitshandboek met best practices :
"succesvol runnen van een jeugdopleiding";
3. een cursus voor jeugdcoördinatoren;
4. een kwaliteitslabel (dat kan behaald worden na een audit in de club) waarmee de club zich kan positioneren op de jeugdopleidingsmarkt in de regio.

Het evaluatie-instrument en de begeleidingstool focussen op 7 kwaliteitsdimensies die een fundamentele rol spelen op weg naar een succesvolle jeugdopleiding (zie Dug out nr 24).

Waarom als club deelnemen aan het Dexia foot pass project?

Vooreerst wordt een referentiekader ter beschikking gesteld dat de club kan helpen om de jeugdwerking (verder) te structureren; hierbij hoort ook een evaluatietool die het mogelijk maakt om vrijblijvend een zelfdiagnose uit te voeren; er zal een cursus georganiseerd worden voor de jeugdcoördinatoren zodat zij zich optimaal kunnen voorbereiden op een eventuele audit; centraal staan natuurlijk officiële audits die resulteren in een individueel rapport met de nodige adviezen ter verbetering en tenslotte zullen de clubs met een goed functionerende jeugdopleiding ook beloond worden met het Dexia foot pass kwaliteitslabel.

Bovendien zijn er tevens nog een aantal bijkomende stimulansen om deel te nemen: er wordt een korting van 50 % toegekend op het kwaliteitshandboek voor diegene die voor 01.01.2006 actief participeren in het project (aanwezigheid op de infoavonden van februari/maart/april 2005 en de toekomstige infoavonden in november/december 2005); korting op de cursus jeugdcoördinator voor diegene die zich inschrijven voor een audit; en gratis deelname aan de audit. Tenslotte verloot DESSO DLW Sport Systems, leverancier van kunstgrasvelden, 3 waardebons van 25.000 _ onder de clubs die gecertificeerd zijn. Het project richt zich ook naar de speler zelf! Met de **Dribble & Double Pass Game**, een wedstrijdvorm 2 >> 2 willen wij de dribbelvaardigheid en de 1-2

beweging stimuleren bij de jeugdspelers. De Dribble & Double Pass Game is ook een waardevol alternatief voor het straat- en het pleintjesvoetbal en kan ook gebruikt worden als oefenstof.

Tot slot wil het Dexia foot pass team permanent ondersteuning verlenen, via een helpdesk, aan de ouders van de jeugdspelers tijdens hun opleiding. Dexia foot pass richt zich zowel tot de amateur- als de profclub. De planning voor beide groepen werd tevens in detail toegelicht. Ten einde de aanwezige jeugdopleiders bijkomend te informeren werd er ook een interview georganiseerd met een jeugdcoördinator van 1ste of 2de klasse. Henk Mariman, Roland Breugelmans, Frederic Bloemers, Ghislain Habran, Daniel Boccar, Ronny De Smet, Didier Beugnies en Luc Dhaenens hebben in de verschillende provincies toegelicht wat het vroegere QIKFoot project sinds 2003 in hun club bewerkstelligd heeft. Het is zo dat in 2003 de clubs van 1ste en 2de klasse reeds aan dit project hebben deelgenomen. Deze jeugdcoördinatoren konden dus perfect de waarde van het Dexia foot pass instrument toelichten.

Dexia Bank en DESSO DLW Sport Systems hadden op het einde van de avond eveneens de kans zich voor te stellen en te argumenteren waarom zij dit project ondersteunen.

In de marge vind je een overzicht van de planning van het DEXIA foot pass project voor amateur- en profclubs.

Voor bijkomende inlichtingen:
info@dexiafootpass.be of 02.521.63.66.
(De DEXIA foot pass website is in ontwikkeling).

Actieplan profclubs:

- ✓ cursus jeugdverantwoordelijke (deel 1) (05/06.2005)
- ✓ voorstelling kwaliteitshandboek (11.2005)
- ✓ 'Dribble & Double Pass Game' (11.2005)
- ✓ audits (11.2005 - 03.2006)
- ✓ cursus jeugdverantwoordelijke (deel 2) (05/06.2006)
- ✓ Quality Award Happening en officiële overhandiging kwaliteitslabels (09.2006)
- ✓ Internationaal foot pass toernooi (2008)



Actieplan amateurclubs:

- ✓ provinciale infoavonden (02/03.2005)
- ✓ ontwikkeling Quick Scan Model (10.2005)
- ✓ kwaliteitshandboek (11.2005)
- ✓ 'Dribble & Double Pass Game' (11.2005)
- ✓ cursus jeugdcoördinator (deel 1) (05.2006)
- ✓ audits (vanaf 10.2006)
- ✓ DEXIA foot pass tour (2007)
- ✓ Internationaal foot pass toernooi (2008)





PROVINCIAAL VOETBAL

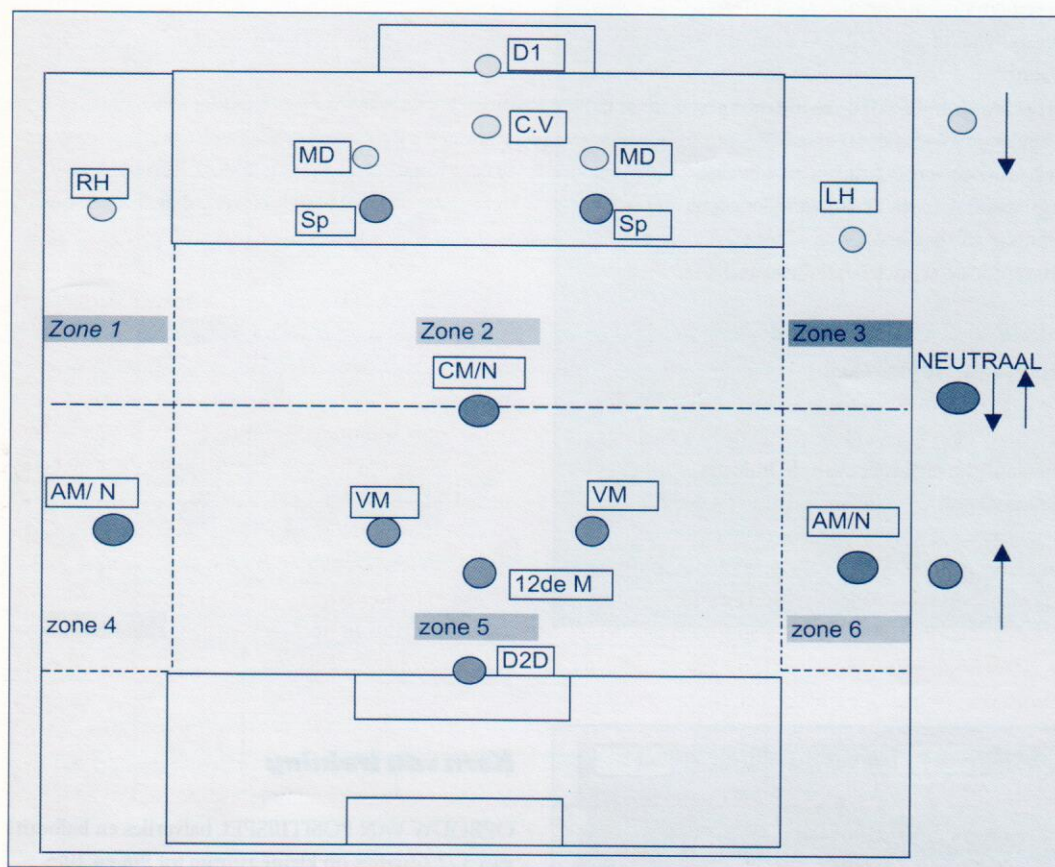
Oefenstof

Marc Dillen, Duffel (1° provinciale)

Slechts 2 tot 3 keer per week kunnen trainen, het is de realiteit van elke provinciale voetbalclub. Doelgericht trainen is daarom het sleutelwoord. Marc Dillen wil via specifieke, gerichte coaching en duidelijke communicatie een visie vast te leggen, een rode draad en herkenbaarheid naar voren schuiven. Hieronder vindt u uitgewerkte thematrainingen. Aan de slag ermee.

SPELVORM K + 5 / 3N / K + 5

6 zones : 3 verdedigende en 3 aanvallende



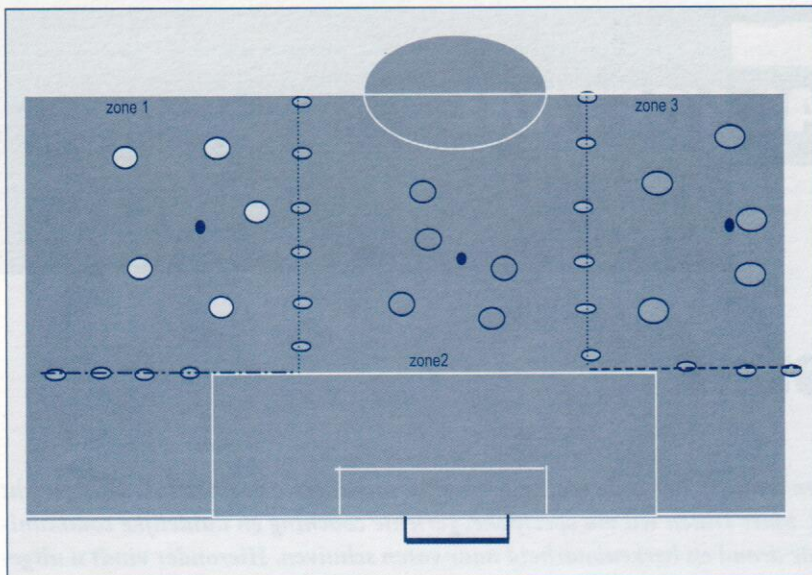
Doelstelling Automatisering van veldbezetting in aanval en verdediging

Realiteits spel of echte spelsituaties

Opdracht Max 3 passen per zone - elke speler mag in elke zone komen MAAR :
Elke zone moet binnen de 5 sec bezet zijn door minstens één speler!!!!

Coaching Veel bewegen / veel plaatsverwisseling
Na spelhervatting komt iedereen terug in oorspronkelijke zone
Mekaar coachen is primordiaal

Evaluatie Begin is moeilijk - spel lijkt ingewikkeld
Als de spelers het spel onder de knie hebben worden de resultaten op de wedstrijden zichtbaar
Spelers doen het graag en de fysieke belasting is behoorlijk



Training: integratie van positieospel

Thema	Integratie van het positieospel (numerieke meerderheid en minderheid in balbezit en balverlies)
Doelgroep	Eerste elftal
Duur	70 minuten
Organisatie	Aantals spelers : 15 (14 + K of 13+ 2K) Half terrein Materiaal : 10 ballen - chinese hoedjes - 2 verplaatsbare doeltjes - 15 overgooiers 5 geel - 5 rood - 5 blauw
Doelstelling	OMSCHAKELEN QUA POSITIE- SPEL BIJ BALVERLIES EN BAL- BEZIT Maximaal benutten van ruimte bij balbezit tot ruimtes zo klein mogelijk maken bij balverlies

Funtionele opwarming

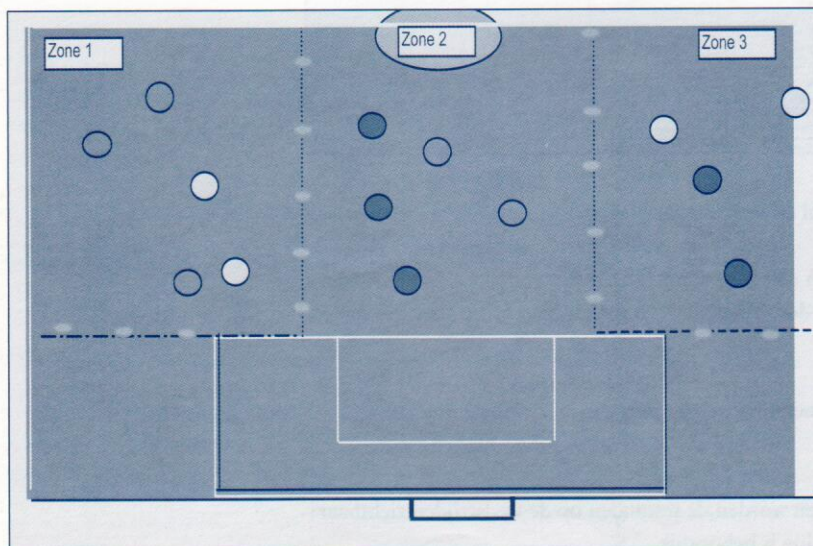
DUUR: 10 MIN

Beschrijving

- 1 : Per 5 spelers één bal in een zone
- 2: Elke speler is in beweging en er wordt in één of twee tijden ingespeeld de bal die gespeeld wordt door de speler gevolgd met afwisselend - skipping - hie-len zitvlak - zijwaartse bijtrekpas voor achter kruisen en rugwaarts lopen
- 3 : Elke speler blijft in beweging- speler A speelt B aan, deze kaatst terug op A die vervolgens C aanspeelt in loop of speelhoek,
- 4 : Spelers staan in cirkel van 10 m diameter spelen bal diagonaal naar mede-speler en volgen pas met versnelling,
- 5 : Rekkingsoefeningen (quadriceps-hamstrings - kuit)

Doelen

1. Voorbereiden van spelers op conditionele aspect van de training
2. Progressieve opbouw van de intensiteit
3. Extensief duurkarakter
4. Techniek : verzorging passing en controles



Kern van training

OPBOUW VAN POSITIESPEL balverlies en balbezit)
van 3 /2 situaties op kleine ruimte tot 9/6 en 10/5
situaties op grotere ruimte

Oefening 1 In elke zone wordt er gedurende 2'30
" 3/2 situatie gespeeld
3 rood /2 geel - 3 blauw /2 rood 3
geel /2blauw

Na 2'30 " schuiven 2 andere spelers
naar andere zones (3 x herhalen)

Coaching Nadruk op positieospel en balbezit
—> aanspeelpunten t.o.v. balbezitter
Dribbel na passing vragen

Oefening 2

Kort bij mekaar verdedigen, in blok
en speelhoeken afsnijden
Constant in beweging
Er wordt nu gewerkt in twee zones
samen
5/5 situaties met één neutrale in de
zone en 4 neutrale op de zijkanten

Beschrijving

Er wordt 5/5 gespeeld met twee kleu-
renploegen de 3de kleurploeg speelt
mee in balbezit

één in de zone en 4 buiten de zones
op de flanken (zie tekening)

Opdracht

Balbezit zolang mogelijk 3 tijden in
de zone

2 tijden op de flanken (variatie max,
3 passen per zone)

Coaching

Positiekeuze van de ploeg in balbezit
+ flanken als RUSTPUNTEN

Driehoeksspel

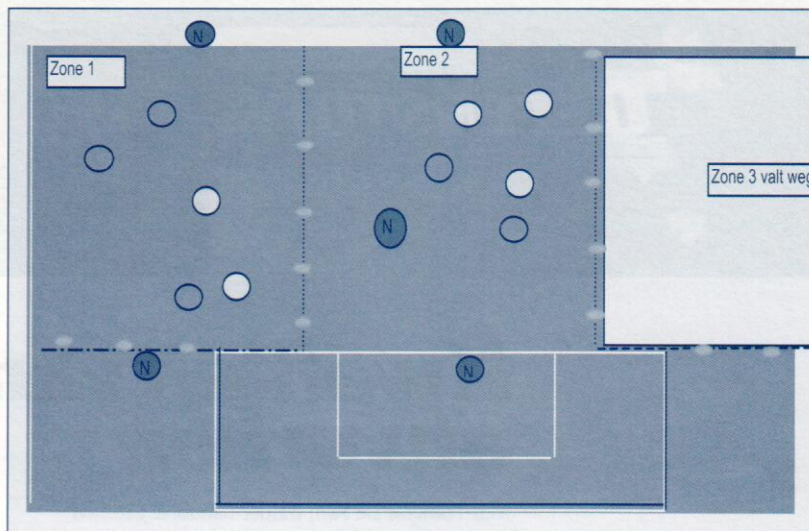
Hoge circulatie

Druk op balbezitter (ontnemen van
ruimte en speelhoeken balbezitter)

Constante positiekeuzes

Duur

na 5 min met 1'30 rust andere ploeg
wordt neutraal



Oefening 3

Opdracht

balbezitters max 3 tijden

Ploeg die balverlies veroorzaakt door
slechte pas of controle wordt jagende
ploeg

De 1ste pas is steeds terug vrij

Duur

10 min

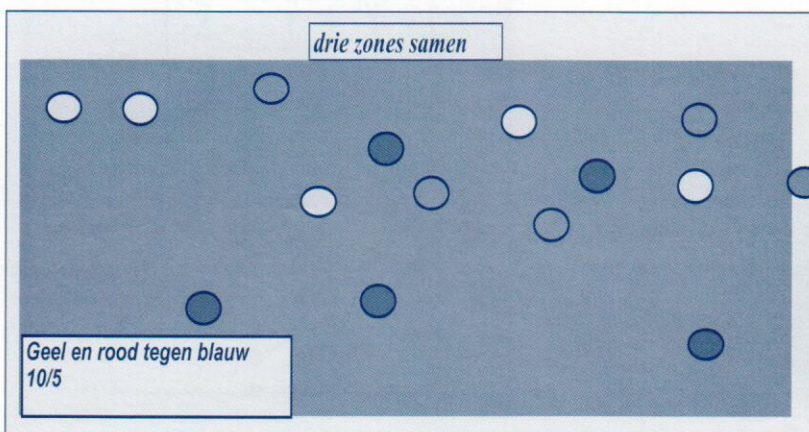
coaching

Veldbezetting : ruimte, aanspeelpun-
ten

eenvoudig en snel spelen

als 3de ploeg goed in blok knijpen en
tacklen

op juiste moment DRUK op balbezit-
ter



Oefening 4

Coaching

Vaste veldbezetting -(3 verdedigers
L-Centr - R-) (2 aanvallers L en R).
Bij aanspelen van verdeding naar
aanvaller. Verd. knijpen en kort bij
elkaar spelen (onderlinge dekking
mogelijk).

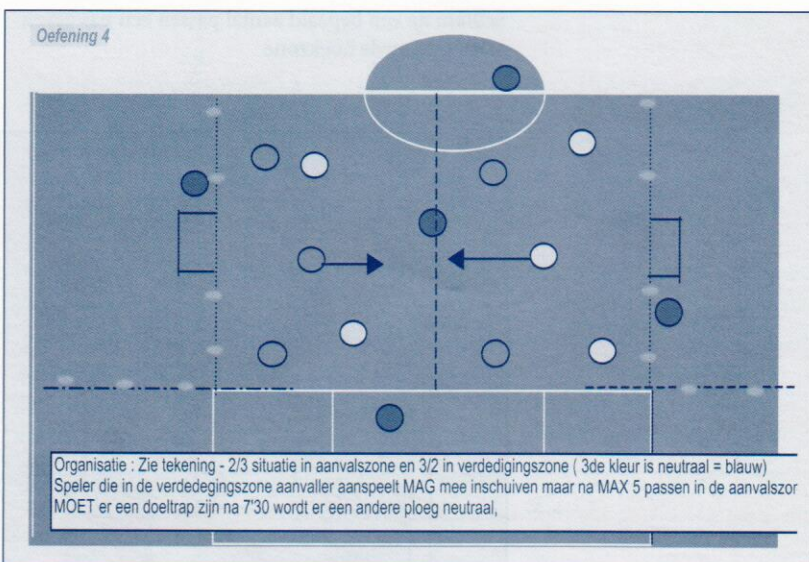
Na spelhervatting steeds terug in
oorspronkelijke veldbezetting val-
len

Kaatsers goed als rustpunt of aan-
speelpunt gebruiken

Hoog tempo van de bal vragen

Cooling down

Uitlopen en tot rust komen



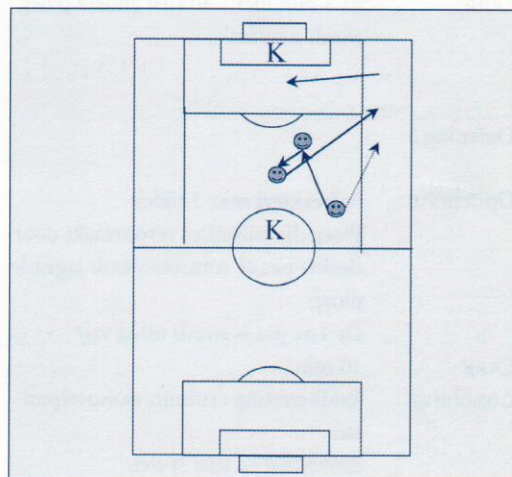
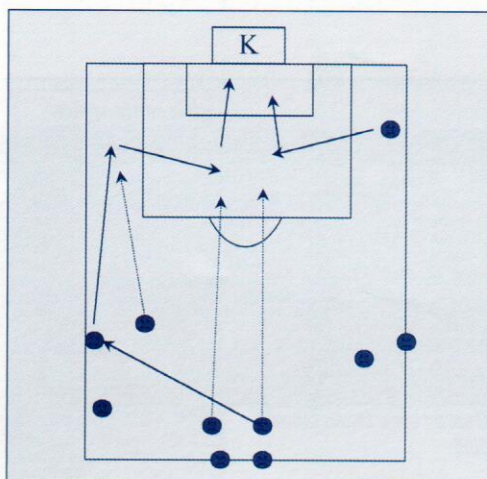
Kwaliteit van de center + afwerken

Jean-François De Sart, trainer nationale beloften

Opwarming

1 pas naar linkerflank
3 (op de zijlijn) controle en 4 wordt gelanceerd op de lijn in de diepte
4 center naar 2 en 2 trapt naar het doel
6 op rechterkant, center voor 1 die naar het doel trapt
De drie spelers op de flank wisselen van positie
Bij terugkeren opwarmings- en bewegelijksheidsoefeningen

1/2 terrein - 2 grote doelen
8 tegen 8 in het midden
Vrije zone op de flank
Na een combinatie 1-2-3 mag de bal in de neutrale zone getrapt worden. Daar na twee passen een goede voorzet.
Scoren: enkel na center



Tussenvorm

Balbezeit

4 zones in elke hoek

Scoren: na een bepaald aantal passen een pas geven in de gekleurde hoekzone

Tussenvorm 2

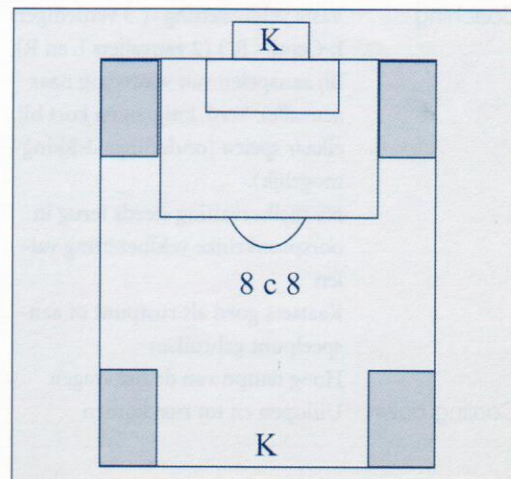
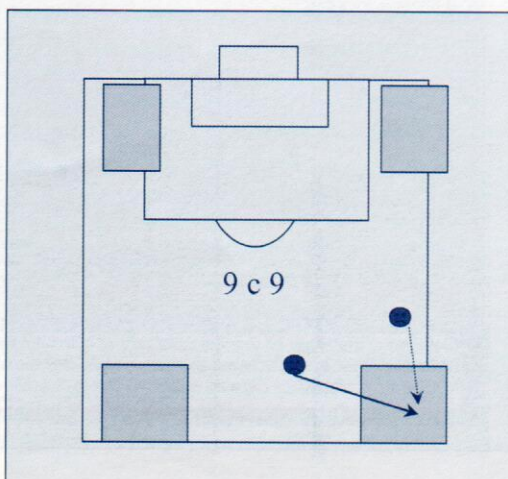
Wedstrijd 1/2 terrein en 2 grote doelen

K + 8 spelers tegen K + 8 spelers

Zelfde opdracht als in vorige oefening

Verboden te verdedigen in de gekleurde zone

Enkel scoren na center





Zaterdag 28 mei 2005
Willem II stadion Tilburg

TRAINERSCONGRES **Tilburg**

U bent lid van BFC?

Dan kan u een prachtdag mee beleven in Tilburg (NL.)

*Een vijftal topcoaches zullen hun voetbalvisie
en de vertaling naar de training*

DEMONSTREREN.

Gelieve voor dit trainerscongres in te schrijven via onze vereniging en dit als volgt:

Stort 45 € op rekeningnr. 735-0059918-57 met vermelding "Trainerscongres Tilburg van 28 mei 2005".

Het programma ziet er uit als volgt:

08.30u	Ontvangst	
09.45u	Opening	
10.00u	Demonstratie	Henk Mariman (GBA)
11.00u	Demonstratie	Robert Maaskamp (Willem II)
12.30u	Pauze	
12.45u	Lunch groep 1	
	Workshop groep 2	Ontwikkelen van speelwijze
13.30u	Lunch groep 2	Wim Koeverman/Ronald Spelbos
	Workshop groep 1	
14.15u	Uitreiking van de "Rinus Michels VT Awards"	
14.45u	Demonstratie	Wiljan Vloet (Roda)
16.00u	Demonstratie	Toine van de Goolberg (Willem II A1)
17.15u	Demonstratie	Mike Snoei-Peter Bosz-Adri Koster
18.45u	Naborrel en sluiting	

Schrijf snel in, zodat wij de nodige formaliteiten ook behoorlijk kunnen vervullen.

Norbert Schouterden



*Henk Mariman zal
in Tilburg oefenstof
uit zijn nieuwe
boeken presenteren*

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 49. Een doelvredediger houdt de bal met beide handen vast en brengt deze vanuit zijn strafschopegebied met een dropshot terug in het spel. Door de hevige wind wordt de bal echter terug naar het doel van de doelvredediger geblazen zonder dat er een andere speler de bal heeft geraakt. De bal dreigt zo in het eigen doel terecht te komen. De doelvredediger 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?

Het juiste antwoord is C, Onrechtstreekse vrije trap voor de doelvredediger.

Vraag 50. Een doelvredediger heeft de bal met beide handen vast en staat klaar om de bal vanuit zijn strafschopegebied 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?

Als de doelvredediger de bal een aantal keren laat botsen, wordt er vanuit gegaan dat hij de bal niet in zijn bezit heeft. Hetzelfde geldt ook als hij de bal een aantal keren zou opwerpen vooraleer uit te trappen. In beide gevallen blijft de 6 seconden regel immers

ook van toepassing. De bal kan dus zonder meer gespeeld worden door de aanvaller. Aangezien de aanvaller de bal speelt, die terug stuit van de grond is er geen sprake van gevaarlijk spel en wordt er dus een geldig doelpunt gescord. Er is één uitzondering op deze regel en dit heeft betrekking op het uittrappen in volley. Als de keeper de bal opwerpt om deze direct erna in volley uit te trappen, dan wordt dit beschouwd als één en dezelfde actie en wordt er dus vanuit gegaan dat hij wel controle over de bal heeft en dat dus een aanvaller de bal niet mag onderscheppen.

Vraag 51. Er wordt bij regenweer een verre, diepe pas gegeven die doorrolt tot in het strafschopegebied. De aanvaller (die meter of tien van de bal verwijderd is) en de keeper (die een meter of drie van de bal verwijderd is) zetten beiden een sprint in om de bal te onderscheppen. De keeper duikt naar de bal, neemt deze klemvast, maar glijdt door het natte speelveld door tot buiten het strafschopegebied met de bal in de handen. Hoe wordt het spel verder gezet?

- A. Rechtstreekse vrije trap voor de aanvallende ploeg.
- B. Onrechtstreekse vrije trap voor de aanvallende ploeg.
- C. Penalty en rode kaart voor de doelvredediger.
- D. Penalty en gele kaart voor de doelvredediger.

Vraag 52. Een doelvredediger neemt een doeltrap. Een aanvaller van de tegenpartij die op de lijn staat van het strafschopegebied, kopt de bal rechtstreeks op een reglementaire wijze in het doel. Hoe wordt het spel verder gezet?

- A. Doelpunt.
- B. Indirecte vrije trap voor de verdedigende partij.
- C. Directe vrije trap voor de verdedigende partij.
- D. Doeltrap wordt hernomen.

En de winnaars van de quiz zijn: Pascal Rykaert uit Dworp.

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 30/05/2005 door naar Kristof Geeraerts, Liefdestraat 37, B - 3300 Tienen of mail naar fg.partners@telenet.be.

Vergeet vooral uw adres niet te vermelden.

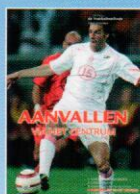
Wij wensen u alvast veel succes!

Demonstratietrainingen "De Voetbalmethode"

Henk Mariman

PUUR VOETBAL

Als jeugdvoetbaltrainer word je geconfronteerd met allerlei invloeden en methodes. Heel wat van deze invloeden staan echter ver van het voetbal af ... De "Voetbalmethode" is een pure methode die vooral vanuit de wedstrijd vertrekt.



Inhoud

Demonstratietrainingen op het veld:

- het trainen van speelwijze binnen 11 : 11
- het trainen van functionele techniek in de opbouw.

Duur op het veld: ongeveer 2 uur met daarna uiteenzetting en vragenronde in de kantine.

In de praktijksessies wordt gewerkt met een plaatselijk team.

Voor en na de sessies kan u de boekenstand van F&G Partners bezoeken.

Antwerpen

Dinsdag 17 mei 2005

18u30 - 21u30

Plaats:

Voetbalclub SV Aartselaar

Kleistraat 204

2630 Aartselaar

(pijlen "Sportcentrum" volgen)

Aanmelden: vanaf 17u

Vlaams-Brabant

Woensdag 18 mei 2005

18u - 21u

Plaats:

Universitair sportcentrum

Inkomhall gebouw De Nayer

(gebouw achter kunstgrasveld)

Tervuursevest 101

3001 Heverlee

Aanmelden: vanaf 17u

West-Vlaanderen

Woensdag 25 mei 2005

18u - 21u

Plaats:

Voetbalclub SV Roeselare

Stadion Schiervelde

Diksmuidsesteenweg 374

8800 Roeselare

Aanmelden: vanaf 17u

Oost-Vlaanderen

Woensdag 1 juni 2005

18u - 21u

Plaats:

Voetbalclub FCN Sint-Niklaas

Meesterstraat 112 C

9100 Sint-Niklaas

Aanmelden: vanaf 17u

Limburg

Datum nog te bepalen

Plaats:

Voetbalclub Genk VV

Schabartstraat z/n

3600 Genk

Prijs: 30 euro

Inschrijven:

Gelieve naam, adres en lokatie door te geven:

henk_mariman@hotmail.com

09/348.57.63 of 03/776.56.85

fax: 09/348.34.39

Betaling:

Rekeningnummer 001-4373325-59

met vermelding van naam en lokatie

"De Voetbalmethode" is ontstaan na jarenlange research in binnen- en buitenland. Ze biedt de voetbalcoach een volledig leerplan aan binnen 11:11. De methode bestaat uit speelwijzetraining en functionele techniektraining en is op elk niveau toepasbaar.

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