

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

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

F&G Partners
Partners in Sports

29

8e jaargang • Dug-Out nr. 29 • september 2005
Een samenwerking van de KBVB en F&G Partners bvba



Stephane Demol: zonder spijt of wrok van hoofdtrainer tot hulptrainer

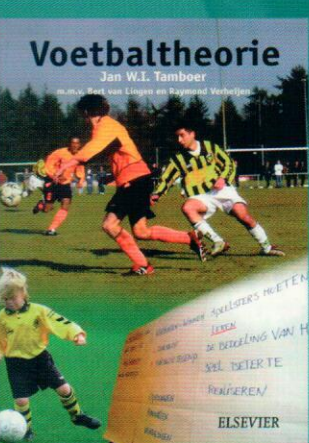
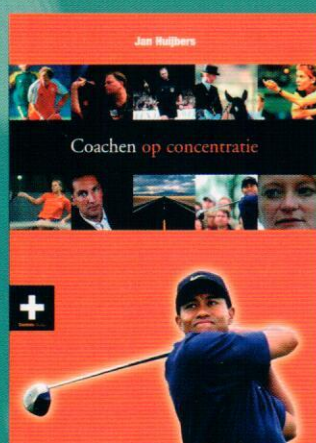
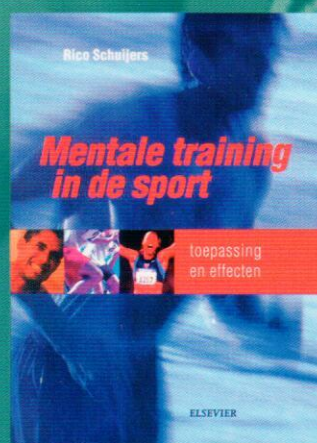
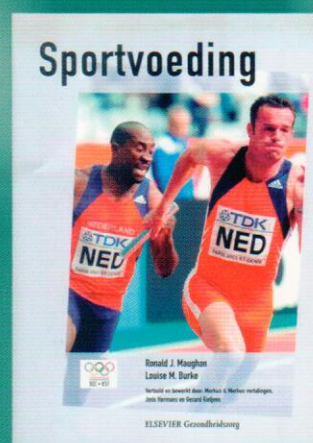
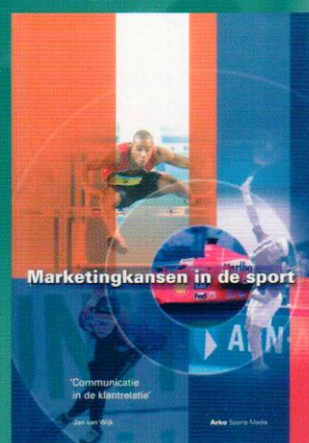
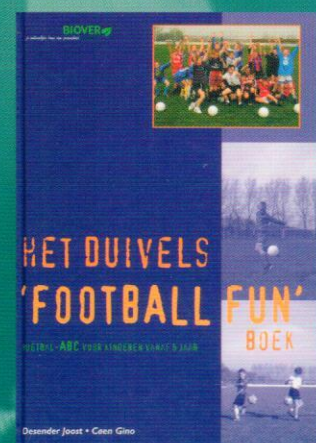
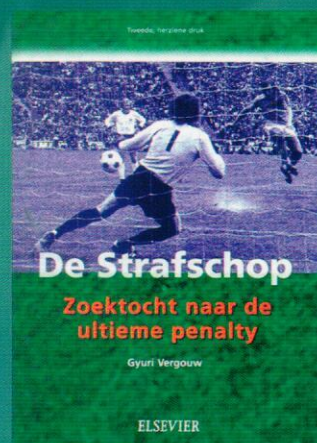
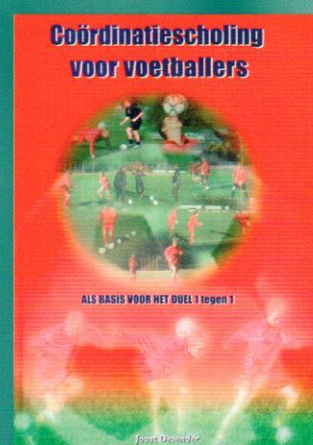
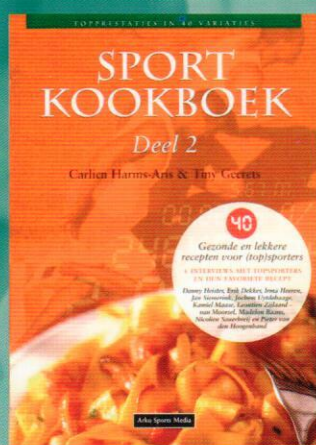
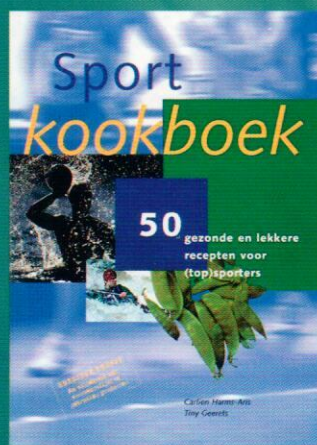
**Themadossier: individuele training en begeleiding
van voetballers**

**Michel Sablon: invasie buitenlandse voetballers een ramp
voor jong Belgisch talent**

BFC: oefenstof Topsportschool Gent

Krachtraining: de principes van Cometti

**Op zoek naar een degelijk boek over sport
en alles wat erbij komt kijken?
Kijk dan snel op www.PartnersInSports.be ...**



**www.PartnersInSports.be ...
dé website voor de echte sportfanaat!**

F&G Partners ... uw partners in sports!

F&G Partners, Liebos 25 bus A2, 2170 Antwerpen, tel. 0476/51.00.89, fax 03/294.82.20

DUG-OUT

NR. 29 — SEPTEMBER 2005



Dug-Out
Uitgave van

F&G Partners
Partners in Sports

sprl 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 0866.474.571

in samenwerking met

Hoofredacteur
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 Boudewael, Danny Aerts, Jean-Marie
Saeremans, Kristof Geeraerts

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

Klantenservice
+32 (0)476/51.00.89

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

Reclameregie
FG-Partners@telenet.be

Verantwoordelijke uitgever
Marc Fodderie, Leiebos 25 b A2
2170 Antwerpen

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

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

Vragen staat vrij:
U kan schriftelijk al uw vragen over voetbal-
training voorleggen aan de redactie. Met deze
vragen zal zoveel mogelijk rekening gehouden
worden bij de inhoudelijke samenstelling van
de volgende nummers.

IN DIT NUMMER

Standpunt Stephane Demol: zonder spijt of wrok van hoofdtrainer tot
hulptrainer 5

Themadossier Individuele training en begeleiding van voetballers 10

Oefenstof Thematraining Topsportschool Gent 12

Reportage Michel Sablon: "De enorme invasie van buitenlandse spelers
zet steeds meer jonge Belgische talenten op een zijspoor" 23

Dossier De methode van Cometti 29



VOORWOORD

Michel Sablon en Saïd Haddouche komen in dit septembernummer naar buiten met zeer verontrustende resultaten: de Belgische voetbalclubs kiezen al te snel voor (goedkope) buitenlandse voetballers, waardoor het eigen talent niet kan ontwikkelen. Er lopen anderzijds in België genoeg goede voetballers rond, getuige hiervan de goede resultaten van de nationale jeugdteams. Het wordt hoog tijd dat de Belgische clubs dit probleem (h)erkennen en zich terug concentreren op de jeugdopleiding en het Franse voorbeeld volgen. Sablon trekt zeer hard aan de alarmbel en hekelt in 10 punten de aanpak van onze clubs.

Stephane Demol staat in de Belgische voetbalcompetitie, weliswaar in de schaduw van hoofdtrainer Dominique D'Onofrio, aan de leiding met zijn nieuwe club Standard. Samen met Michel Preud'homme en Dominique D'Onofrio haalde hij een paar jaar geleden het Pro Licence diploma, onder leiding van Frans Masson, een ander nieuw gezicht op Standard. Het team lijkt voortreffelijk samen te werken. De taken in de ploeg zijn heel sterk afgebakend, iedereen kent zijn job en verantwoordelijkheden. Nu de nieuwe infrastructuur van de club bijna klaar is en de technische omkadering volledig uitgebouwd werd lijkt het dat Standard gewapend is om tot aan de finish mee te strijden voor de titel.

In ons vierde artikel over individuele training en begeleiding van voetballers komt in dit nummer een man van praktijk aan het woord, Filip De Wilde. Moest De Wilde het voor het zeggen hebben in een club zou hij vooral investeren in de omkadering en zijn voetballers zouden ook meer op de club moeten vertoeven. Rust, omgaan met elkaar, trainen, het hoort er allemaal bij. Een op en top prof aan het woord.

Uit Gent kregen we van de topsportschool nog een interessante thematraining. Er wordt gewerkt rond volgend probleem: 'de flankaanvallers slagen er niet in de achterlijn te bereiken met de bal waardoor de kans op een gevaarlijke voorzet kleiner wordt en de centrale spelers slagen er niet in centraal te infiltreren'. Via gerichte oefenstof kunnen we dit euvel oplossen.

Danny Aerts, onze sportjournalist, verdiepte zich in de theorie over krachttraining uitgewerkt door Cometti. Een wetenschappelijk artikel waar we in het volgende nummer een praktijkgedeelte aan vast koppelen. Back to basics, up to more muscles!

Tot slot zouden wij u ook willen bevragen hoe u ons vakblad beoordeelt, waardoor wij u alleen nog maar betere service kunnen bieden. Als dank voor uw antwoorden biedt F&G Partners u een mooi cadeau aan. Lees meer op pagina 37.

Veel leesgenot,
Sportieve groeten

Kristof Geeraerts, hoofdredacteur



Stephane Demol: zonder spijt of wrok van hoofdtrainer tot hulptrainer

Jean-Louis Donnay, journalist *Le Soir*

Na een lang parcours, eerst als speler, vervolgens als trainer, heeft oud-Anderlechtenaar Stephane Demol (39) besloten om een ongewone en vreemde uitdaging aan te gaan bij Standard Luik.

Stephane Demol houdt niet op met de voetbalwereld te verbazen. Aan de vooravond van de afgelopen zomer was de verrassing totaal, toen Standard Luik bekendmaakte dat het Demol had aangeworven als hulptrainer. Niets had laten uitschijnen dat deze ex-verdediger van het nationale elftal en gediplomeerde van de Heizelschool, die vrij snel aan de bak kwam als trainer, zo snel een stap achteruit zou zetten en zich tevreden zou stellen met de arbeid in dienst van een collega, in casu Dominique D'Onofrio.

Maar de inwoner van Beersel is niet aan zijn eerste (en laatste) stunt toe. Had hij indertijd al niet Anderlecht verlaten om zijn kans te wagen in het calcio en vervolgens in Portugal, om daarna opnieuw in België te komen voetballen? Standard had hem met open armen ontvangen, maar daarna kon Demol het opnieuw niet laten om zijn geluk in het buitenland te beproeven. Zijn loopbaan leidde hem dan van Italië naar Griekenland, passerend langs Portugal, Frankrijk en Zwitserland!

Als trainer had Stephane Demol niet lang nodig om zijn stempel te zetten. Van Turnhout in tweede afdeling (2000-2001) ging het naar Geel (2^{de}, november 2001-2002), KV Mechelen (2002-januari 2003) en Denderleeuw (2^{de}, 2003-2004), alvorens Demol opnieuw richting Griekenland vertrok, waar hij het bescheiden Egaleo onder handen nam. In december 2004 werd hij ontslagen na een dispuut met de voorzitter, dit op een moment dat zijn ploeg op de vierde plaats stond in het klassement, nadat ook de kwalificatie voor de poules van de UEFA Cup al een feit was. Demol bevond zich dus opnieuw in ons land, wachtend op een telefoontje, en zowaar...

Stephane Demol: "Op een dag kreeg ik een telefoontje van Luciano D'Onofrio, die me vroeg om hem te ontmoeten in het gezelschap van Michel Preud'homme. Ik ken Luciano sinds 20 jaar. Ik heb

veel respect voor de man die me naar Porto haalde toen hij daar clubmanager was.

Ook daarna heeft hij me meermaals geholpen. Het was dus in alle vertrouwen dat ik me spoedde naar dat gesprek met hem en Michel Preud'homme, die ik ook al een eeuwigheid ken. Wij hebben samen het shirt van de nationale ploeg gedragen, waar we hechte vriendschapsbanden hebben gesmeed.

Ik herinnerde me ook dat hij samen met mij op de Heizelschool zat, waar we ook samen het Pro Licence diploma hebben behaald, net zoals... Dominique D'Onofrio trouwens".

Met de aanstelling van Stephane Demol als adjunct-trainer van Standard werd de vriendencirkel dus netjes rondgemaakt.

Stephane Demol: "In de Heizelschool moesten we talloze oefeningen uitvoeren met z'n drieën. Michel en Dominique kennen me dus heel goed. Beiden meenden dat ze me konden vertrouwen en dat ik de club van nut kon zijn. Door me voor te stellen de eerste adjunct van Dominique te worden, hebben ze me een mooie kans gegeven om een nieuwe, boeiende stap te zetten in mijn loopbaan".

Stephane Demol heeft daarbij lang niet de indruk dat hij een stap achteruit heeft gezet.

Stephane Demol: "Ik ben nog jong in het beroep, maar ik heb toch al vijf jaar de kans gehad om bij te leren als hoofdtrainer.

Die ervaring kan niemand me nog afnemen, en hetzelfde kan ik zeggen van de ervaring die ik ga opdoen bij een club uit de topdrie van dit land. Ik bevond me afgelopen zomer op een keerpunt in mijn tweede leven.

Van links naar rechts : Frans Masson, Stephane Demol, Dominique D'Onofrio en Claude Dardenne (Photonews).



Ik had twee mogelijkheden: ofwel verdergaan als hoofdtrainer in een lager gequoteerde club en stilaan maar zeker doorgroeien naar een steeds hoger niveau, of het aanbod van Standard aannemen en vrede nemen met een rol op het tweede plan. Ik heb voor het tweede gekozen.

Alles is duidelijk voor alle partijen: ik ben niet naar Standard gekomen om op een dag de plaats van Dominique in te nemen. En het zal steeds aan Dominique D'Onofrio zijn om de spelers op het veld te zetten die hij op het veld wil zien, om de ultieme beslissing te nemen over het trainingsprogramma, enzovoort.

Maar ik zeg ook: als Dominique mij gekozen heeft om hem te assisteren, dan zal het wel de bedoeling geweest zijn dat ik ook mijn steentje bijdraag tot het succes, niet? De clubleiding heeft me op het hart gedrukt dat het geen zin heeft om iets aan mijn karakter of mijn manier van doen te veranderen. Iedereen weet dat ik zeg wat mij op de lever ligt. Dat zal zo blijven, maar vanzelfsprekend zal ik niets doen dat in tegenstrijd is met de belangen van de club".

Het is duidelijk dat het de bedoeling van Standard was om het takenpakket van Dominique D'Onofrio te verlichten. In die optiek koos de club ervoor om fysicaal trainer Guy Namurois te behouden, terwijl keepers-trainer Christian Piot werd vervangen door Claudy Dardenne. Naast Demol werd ook nog een contract aangeboden aan Frans Masson, die dit jaar ontslag nam als directeur van de federale trainersschool.

Stephane Demol: "Die staf is perfect complementair. Frans gaat zich vooral bezighouden met scouting.

Elke week maakt hij een korte video-samenvatting van onze laatste wedstrijd, waarbij hij de nadruk legt op enerzijds datgene wat goed is verlopen en anderzijds de elementen die vatbaar zijn voor verbetering. De video wordt geanalyseerd door de spelers, die de dag voor de volgende wedstrijd een andere video te zien krijgen, ook weer door Frans Masson in elkaar gestoken over de sterke en zwakke punten van de nieuwe tegenstander.

Van tijd tot tijd kom ik bij die besprekingen ook op het voorplan, in die mate dat Frans mij gevraagd heeft om af en toe ook een ploeg te gaan scouten. Guy Namurois van zijn kant is vooral verantwoordelijk voor het in elkaar steken van de trainingsschema's. Zijn domein wordt uitgemaakt door alle fysieke componenten van het voetbal, zoals uithouding, weerstand en snelheid.

En wat mezelf betreft, ik doe heel wat meer dan alleen maar kegeltjes op het veld zetten. Samen met Dominique wordt het werk op het trainingsveld netjes verdeeld. Een voorbeeld: de morgen van België - Griekenland hadden we nog zestien spelers ter beschikking. Gedurende een uur hebben Dominique en ik ieder acht spelers onder handen genomen. We hebben hen in diverse thema's laten werken. Kijk, dat is nu eens een perfecte illustratie van onze samenwerking. Wij pakken dit echt aan als team".

De Rouches laten niets aan het toeval over om terug te keren naar de absolute top van het Belgisch voetbal.

Stephane Demol: "Alles wordt in het werk gesteld om de spelers in optimale omstandigheden aan de aftrap van de wedstrijden te brengen. We praten hier

niet over een luxe situatie, maar over een technische omkadering die compatibel is met de gezonde ambities van een grote club uit Wallonië. De afwerking van de Academie Robert-Louis Dreyfus wordt het laatste luik van een groots plan. Van zodra dat instituut operationeel zal zijn, zal Standard werkelijk over alle troeven beschikken om top te zijn in alle domeinen, van het laagste opleidingsniveau tot het eerste elftal.

Op het vlak van infrastructuur hoeft de club vandaag al niet onder te doen voor Anderlecht of Club Brugge. De oefenvelden zijn als biljarts, er is de fitnessruimte van het hoogste niveau, de jacuzzi, formidabele ontspanningsruimten voor sportlui van een hoog niveau. In die omstandigheden, en wetend dat hier geen enkel probleem is qua correcte betalingen en uitmuntende werksfeer, hebben de spelers werkelijk geen enkel excuus meer om op het veld tot topprestaties te komen.

Zoals Michel Preud'homme en Dominique D'Onofrio is Stephane Demol zoals gezegd houder van het Pro Licence diploma. Een onbetwistbare "plus" voor een oud-professional die 38 keer uitkwam voor het Belgisch nationaal elftal, die twee eindrondes van wereldbikers betwistte (w.o. de fabuleuze Mundial 1986 in Mexico, waar de Rode Duivels doordrongen tot de halve finale tegen het Argentinië van Diego Maradona), 119 competitiewedstrijden speelde in eigen land en meer dan 90 in het buitenland.

Stephane Demol: "Het behalen van zo'n diploma is ongetwijfeld een groot voordeel. In de eerste plaats staat het ons toe om overal in Europa ons beroep uit te oefenen. Daarbij hebben we in die opleiding ook een massa nuttige ervaring opgedaan op het vlak van fysieke voorbereiding, trainingsschema's en tactiek. Natuurlijk geeft het diploma aan geen enkele trainer de garantie dat hij zal slagen, er zijn ook nog elementen zoals feeling, instinct, de "personal touch" van elke trainer die aanslaat of niet aanslaat.

Ik ben alleszins een fervente voorstander van een maximale bescherming van het trainersdiploma. Ik vind dat het Belgisch voetbal een enorme stap in de goede richting zou zetten indien het diploma ook in tweede klasse verplicht zou zijn. Op alle niveaus moeten de rechten van de trainers beter beschermd worden, vind ik. Maar zolang wij geen vakbond hebben...".

Demol is uit de Heizelschool gekomen in het gezelschap van kleppers als Jan Ceulemans en Franky Van Der Elst.

Stephane Demol: "Het was inderdaad een goede lichting. Maar je hoeft niet noodzakelijk een trainer op het hoogste niveau te zijn om indruk te maken met een goede approach. Ik had recentelijk een



gesprek met Charly Chapelle, die een medische opleiding heeft genoten en nu trainer is van een ploeg uit derde afdeling in Brussel. Zijn voorbereiding op het seizoen was werkelijk voorbeeldig.

Ik heb altijd gedacht dat je in de voorbereiding eerst op uithouding moest werken en pas op het laatst op snelheid, om op die manier het risico op blessures zo klein mogelijk te houden. Maar Charly, die zegt net het tegenovergestelde en werkt reeds vanaf de tweede trainingsdag op snelheid. Ik ga niet direct mijn geweer van schouders veranderen, maar ik ga toch met grote aandacht de voetballers volgen die nu hun voorbereiding hebben gekend onder de hoede van dokter Chapelle.

In werkelijkheid zijn er ongelooflijk veel verschillende manieren om een voorbereiding te doen. De

Ik doe heel wat meer dan alleen maar kegeltjes op het veld zetten. Samen met Dominique wordt het werk op het trainingsveld netjes verdeeld (Photonews).



Duitsers lopen, lopen en blijven lopen, tot ze erbij neervallen. De Italianen en Grieken kennen voorbereidingsstages die schijnbaar nooit eindigen, zo ontzettend lang. De Engelsen van hun kant spelen elke dag een match. Wie van hen heeft de beste methode? Ik ga het niet zeggen. Idem op het vlak van diëthetiek. Het zou toch de logica zelfde zijn indien elke voetballer in Europa ongeveer hetzelfde voedingspatroon zou volgen voor een wedstrijd. Wel, ik heb in zeven verschillende landen gespeeld, en daar heb ik zeven keer een verschillend eetpatroon meegemaakt! Begrijpen wie kan”!

Op tactisch vlak zal Demol af en toe zijn mening uiten, maar op het einde van de rit zal het altijd Dominique D'Onofrio zijn die de knoop zal doorhakken.

Stephane Demol: “Meer dan eens is het voorgevallen dat Dominique en ik na afloop van een wedstrijd daarover twee totaal verschillende meningen hadden. Dominique waardeert het feit dat ik altijd mijn mening zeg, maar het komt natuurlijk hém toe om de pro's en contra's tegen elkaar af te wegen, alvorens eventueel rekening te houden met mijn mening. Ik heb het niet anders aangepakt ten opzichte van mijn adjuncten, toen ik zelf hoofdtrainer was.

Ik herinner me dat ik echt gepassioneerde discussies had met Nico Claesen en Alex Czerniatynski bijvoor-

beeld. Tactiek is ook niet zoiets waarbij een enkele persoon makkelijk de volledige waarheid in huis kan hebben. Die materie is daarvoor te complex. Om de beste tactiek voor je elftal te bepalen, moet je alleszins rekening houden met de spelers die je in huis hebt, en met de objectieven die de club zich heeft gesteld. Iedere trainer zou elke wedstrijd met een 4-3-3 op het veld willen komen, veronderstel ik, maar zeldzaam zijn diegenen die er de spelers voor hebben”!

Wat de opstelling van het elftal betreft, die keuze komt uiteraard de hoofdtrainer toe.

Stephane Demol: “Maar tot nu toe ben ik nog nooit geshockeerd of verwonderd geweest door de keuze van Dominique. Om de eenvoudige reden dat ik mijn manier van denken over dat onderwerp afstel op zijn manier van denken. Het is goed mogelijk dat er een moment komt waarop ik het niet direct eens ben met zijn keuze, en dan zullen we daarover in de intimiteit van de kleedkamer van gedachten wisselen. Nooit voor het oog van de camera of ten overstaan van een journalist of een derde.

Het zou een onvergeeflijke fout van mezelf zijn, indien ik in de media een andere mening zou ventileren als die van Dominique. Nooit ofte nooit zal men me in het openbaar iets anders horen zeggen dan hetgeen Dominique ervan vindt”!

In het spoor van de hoofdtrainer zal het leven van Stephane Demol uiteraard minder stress bevatten. In zijn eigen nadeel heeft Stephane in Griekenland ondervonden dat het niet altijd aangewezen is om een andere mening te ventileren dan die van de voorzitter.

Stephane Demol: “Ik ben geen man van compromissen, dat is waar. Ik heb het altijd zo gezien: op het moment dat ik voor een club teken, neem ik de verantwoordelijkheid over het spelersmateriaal dat de club mij ter beschikking stelt. Indien ik me in die omstandigheden over sportieve aspecten zou laten commanderen door een bestuurslid, zelfs als hij voorzitter is, dan zou ik het gevoel hebben verraad te plegen jegens mijn spelers.

Ik heb al dikwijls horen opperen dat op technisch vlak de beslissingen bij Standard genomen worden door Luciano D'Onofrio en Michel Preud'homme. Ik heb er niet lang voor nodig gehad om tot de conclusie te komen dat niet zij, maar Dominique absoluut de baas is op het vlak van trainingen, tactiek en selectie. Daar staat tegenover dat hij geen beslissingsmacht heeft bij de transfers. Het minste wat men kan zeggen is dat die zaken bij Standard klaar en duidelijk op punt zijn gesteld. Er kan geen enkele verwarring ontstaan”.

Stephane Demol denkt ook dat diegenen die denken dat Dominique D'Onofrio een zacht gekookt eitje is, het compleet bij het verkeerd eind hebben.

Ik ben geen man van compromissen, dat is waar. Ik heb het altijd zo gezien: op het moment dat ik voor een club teken, neem ik de verantwoordelijkheid over het spelersmateriaal dat de club mij ter beschikking stelt (Photonews).





Indien Dominique inderdaad niet voldoende autoriteit zou gehad hebben naar de spelers toe, zou hij al lang geen trainer van Standard meer zijn, zo eenvoudig is dat. Ik heb het al meermaals meegemaakt dat hij zich ongelooflijk boos maakt op de spelers, en daarbij spaart hij in zijn tirades niemand, ook niet vedetten à la Conceição, Dragutinovic of Runje (Photonews).

Stéphane Demol: "Indien Dominique inderdaad niet voldoende autoriteit zou gehad hebben naar de spelers toe, zou hij al lang geen trainer van Standard meer zijn, zo eenvoudig is dat. Ik heb het al meermaals meegemaakt dat hij zich ongelooflijk boos maakt op de spelers, en daarbij spaart hij in zijn tirades niemand, ook niet vedetten à la Conceição, Dragutinovic of Runje.

Het voornaamste wat ikzelf van mijn trainers heb onthouden, was de strengheid van Arie Haan bij Anderlecht en Standard, van Artur Jorge bij Porto of Emerich Jenei bij Panionios. De trainers die mij het hardst hebben aangepakt, kregen van mij het grootste respect terug. Ik ben ook naar Sclessin

gekomen om aan elke speler mijn natuurlijke autoriteit op te dringen, en om Dominique D'Onofrio te helpen bij het in het midden houden van de kerk.

Dominique heeft niet het geluk gehad, zoals vele anderen, om een grote spelersloopbaan bij elkaar te voetballen. Des te groter is zijn verdienste dat hij het nu toch al een respectabele periode volhoudt als trainer van een van de drie topclubs in België. Zijn broer Luciano, die toch geen ezel is, zou hem niet zo lang op post hebben gehouden als Dominique niet de kwaliteiten had die nodig zijn voor het trainerschap van een club met de allures van Standard".



Van links naar rechts: Pierre François, Dominique D'Onofrio en Stéphane Demol (Photonews).



Individuele training en begeleiding van voetballers

Danny Aerts, voetbaljournalist

In ons vierde artikel over individuele training en begeleiding van voetballers laten we de betrokkenen zelf aan het woord, want daar het draait uiteindelijk toch om. Filip De Wilde is onze gast. Het feit dat hij een doelman was doet niets terzake, wel het feit dat hij elk moment van zijn carrière heel gemotiveerd met zijn vak bezig was en steeds zocht naar opportuniteiten die zijn individuele ontwikkeling op termijn ten goede kwamen. "Maar niet iedereen pikt dit op. Slechts een minderheid van de voetballers doet er naast de gewone trainingen nog iets extra bij. Waar is de gretigheid, het meer willen, de ambitie, de aandacht om individueel beter te worden, zowel vanuit de spelers als de clubs? Ik zie het in België veel te weinig", aldus Filip.

Filip De Wilde: "Ambitie? Voor mij is dat nooit tevreden zijn met je niveau!"

Dug-Out: "Laten we even dieper ingaan op je uitspraken in de uitgave van Sport Voetbalmagazine van juli.

Je gaf aan dat er geen geld is om aan de individuele ontwikkeling van voetballers te werken met als gevolg dat er op dat vlak nog een enorme progressiemarge ligt".

Filip De Wilde: "Dat klopt. Er wordt teweinig geïnvesteerd in de omkadering. Clubs denken enkel nog op korte termijn. Ze halen nog liever één extra speler binnen dan dat ze investeren in mensen die met hun specifieke kennis een meerwaarde kunnen betekenen bij de individuele ontwikkeling van alle kernspelers. Het is dus enkel een kwestie van budget. En ik bedoel hiermee niet "extra" geld. Wel in de context van: waar aan besteed ik het beschikbare budget"?! De clubs zijn ook niet geïnteresseerd om van hun spelers betere atleten te maken. Waarom zouden ze? "Na twee jaar zijn ze weg", zeggen ze. En iedereen is natuurlijk gefixeerd op die éne goede speler die weg is en niet op alle anderen die blijven. Want deze zijn wel gebaat met een betere omkadering, maar ja".

Dug-Out: "Laten we het clubmanagement even buiten beschouwing. Elke voetballer, en zeker een prof, zou toch geïnteresseerd moeten zijn om beter te worden, niet"?

Filip De Wilde: "Ja, dat vind ik ook. Niet alleen een betere voetballer, maar zeker ook een completer atleet. Jan Olbrecht heeft het in de vorige uitgave van Dug-Out zeer goed aangegeven: "je kunt slechts enkele

uren intensief sporten per dag". Dus er blijft een grote marge om meer te doen: omkaderend, bvb. Werken aan lenigheid en kracht. Maar de praktijk leert ons dat er eerst een aantal praktisch problemen moeten opgelost worden vooraleer we een professionele, individuele training en begeleiding van voetballers kunnen integreren.

Bvb. de hoofdtrainer: deze heeft niet altijd de capaciteiten en/of de tijd om deze specifieke kennis aan alle spelers over te brengen. Zelfs voor een specialist is het al moeilijk. En ook al is deze zeer gedreven, dan nog zullen er slechts een minderheid van de spelers aan zijn lippen hangen en zijn programma consequent uitvoeren. Bij de meerderheid verwatert de inzet na een tijdje. De praktijk bewijst dit".

Dug-Out: "Geef eens een voorbeeld"?

Filip De Wilde: "Het klinkt misschien tegenstrijdig met wat ik zojuist vermeld heb, maar de meeste voetballers zitten weldegelijk op de specialist te wachten die hen beter gaat maken. En als ze hier echt in gecoacht en opgevolgd worden, dan gaan ze die zaken ook wel willen uitvoeren. Maar, de problemen beginnen vanaf het moment dat de speler weet wat hij moet doen. Dan ontbreekt het bij de meeste aan discipline en engagement om het individueel vol te houden.

Als er niemand naast staat om dit op te volgen, dan verwatert het en na enkele maanden zijn er nog twee spelers die het uitvoeren! Nochtans, het principe om een specialist aan te stellen voor een korte periode, deze individuele programma's te laten

opstellen en elke kernspeler op weg te zetten, vind ik zeker niet slecht. Dit moet toch haalbaar zijn, ook qua budget”!

Dug-Out: “Waarom verwatert het dan? Een betere voetballer kan misschien bij een andere club gaan spelen of een verbeterd contract afdwingen? En dan heb ik het nog niet over zijn sportieve ambities of zijn eergevoel als voetballer”?

Filip De Wilde: “Wel, er zijn volgens mij verschillende oorzaken. Neem nu spelers die veel talent hebben op voetbalgebied. Deze zijn vaak minder geneigd om zich op andere vlakken te gaan verbeteren”.

Dug-Out: “Maar de hele brede laag eronder dan? Laten we zeggen: de gemiddelde of modale prof”?

Filip De Wilde: “Het hangt ervan af wat hun ambitie is. Zijn zij tevreden om basisspeler te blijven bij een middenmotor? Of willen ze bij een Belgische topclub of in het buitenland spelen? Blijven ze ambitieus eens ze een bepaald niveau bereikt hebben? Het is deze ambitie die hen gaat motiveren om dingen extra te doen.

Is de ambitie er niet dan blijven ze op dat niveau spelen tot een bepaalde ouderdom. Daarna glijden ze af naar een degradatiekandidaat, of naar tweede klasse, of nog lager. Je weet: “ontevredenheid is de motor van de vooruitgang!” Een speler die meer wil, ik bedoel spelen in een betere competitie, in betere stadions, wel, die is gretig.

En als hij binnen deze ambitie kan geholpen worden door een professionele omkadering binnen zijn huidige club, dan zal hij hier zeker op ingaan. Want tussen iets aangereikt krijgen of er zelf naar op zoek gaan is nog een grote stap. Als de omkadering er is gaat ze zeker gebruikt worden.

Maar je mag ook niet naïef zijn en denken dat iedereen het gaat oppikken. Ik was nooit tevreden met mijn niveau. Ik had altijd de ambitie om beter te worden. Daarom deed ik er naast de gewone trainingen altijd wat extra bij. Weet je, voetballers zijn niet lui ... als ze aan het voetballen zijn! Wel als je ze extra zaken vraagt. En controle blijft belangrijk”.

Dug-Out: “Spelers staan op hun rechten. Maar hun (morele) plichten? Ik vermoed dat het bij geen enkele speler in zijn contract is opgenomen om deze extra individuele training en begeleiding ter harte te nemen. Profvoetbal op niveau”?

Filip De Wilde: “Men spreekt zoveel over profvoetbal in België. Welke clubs mogen het etiket “profclub” opgeplakt krijgen? Misschien vijf! De rest zijn veredelde amateurclubs. En deze vijf profclubs: beschikken ze over een professioneel trainingscentrum? Meerdere velden met accommodatie ter plaatse? Of moeten ze



busvervoer inleggen om op een andere plaats te gaan douchen?

Als je dan als speler wil nablijven om wat extra bij te trainen, heb je wel een probleem! De manier waarop de meeste 1^o klasse clubs momenteel profvoetbal bedrijven ... Doe het dan op semi-professionele basis. Volgens mij kan je dat evengoed, met behoud van niveau. Je traint wel iets minder, maar de zaken die je mist in de twee ochtendtrainingen kan je volgens mij compenseren door enthousiasme.

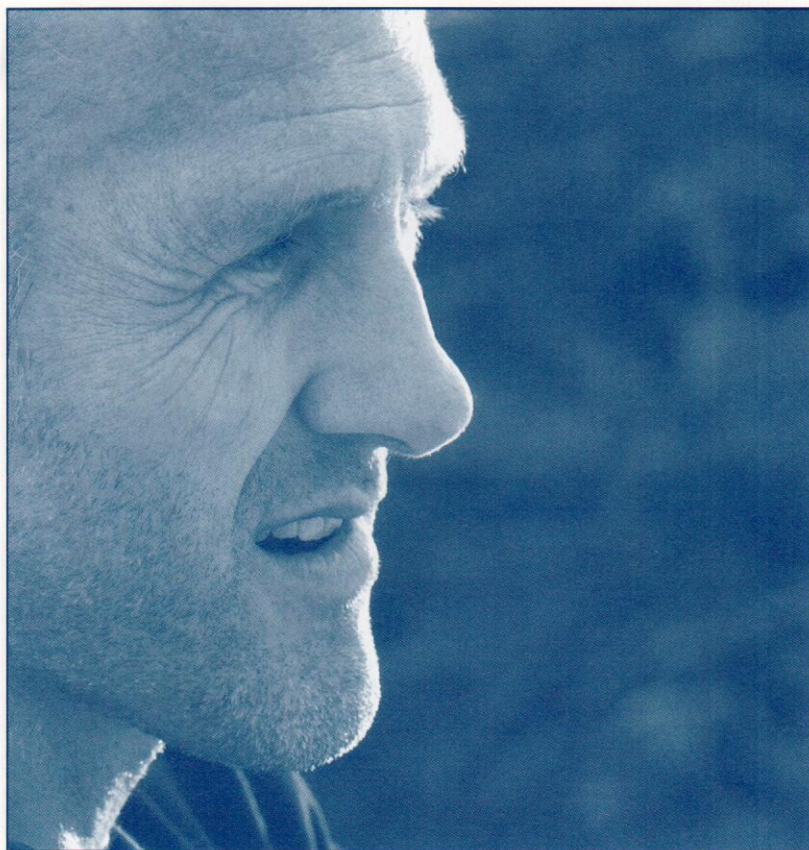
Mijn ervaring bij Verbroedering Geel bevestigt dat. Na hun werk komen de spelers zich met veel enthousiasme uitleven. Als je profvoetballers ziet die om 9h recht uit hun bed en zonder ontbijt naar de training vertrekken, dan kan je misschien beter om 8h opstaan om te gaan werken om nadien vol goesting naar de training te komen”!

Dug-Out: “Vroeg naar de club komen, één of twee keer trainen, naast het collectieve een stuk individueel werken, tijd voor ontspanning, samen eten, ... We mogen toch verwachten dat profs op de club 30 tot 40 uur per week met hun vak bezig zijn, niet”?

Filip De Wilde: “Ja, ik vind dat spelers veel meer op de club moeten zijn. 30 uur per week vind ik een minimum. Naast de wedstrijden betekent dit 5 dagen

“Of een voetballer lui is? Nee, een voetballer is niet lui ... als hij aan het voetballen is. Maar iets extra (Photonews)”?





"Iedereen doet hetzelfde, terwijl elke speler andere kwaliteiten en gebreken heeft. En dan heb ik het nog niet over de verschillende taken binnen een elftal (Photonews)"!

aan 6 uur per dag. Maar laat ze dan wel iets nuttigs doen! Maar als de omkadering er niet is heb je een probleem. Een hoofdtrainer heeft veel meer te doen dan alleen maar training te geven. Scouting, overleg, wedstrijden v.d. B-kern, ...

Hij moet veel gaan kijken, is veel weg. En meestal heeft hij niet veel zin meer om zich tussen twee trainingen nog eens met de groep bezig te houden. Je moet ook zorgen dat je niet teveel praat".

Dug-Out: "Als je de acht trainingen per week nu verdeelt in vijf à zes collectieve en twee à drie individuele, bereik je dan geen hoger rendement? Het collectieve staat volledig in het teken van de teamtactiek, het spelconcept, aanvallende en verdedigende strategieën ..., terwijl de andere dienen om de individuele tekortkomingen weg te werken en specifiek te trainen per as of per linie. De hoofdtrainer kan zich focussen op de groepstraining en krijgt op deze manier extra tijd, terwijl de individuele training wordt begeleidt door specialisten. Voor de spelers betekent dit oa. een constante wisselwerking tussen team en individu, meer aandacht voor hun eigen persoon en meer gericht trainen".

Filip De Wilde: "Dit is het ideale plaatje. Maar je zit met grotere kernen t.o.v. basket- of volleybal. Bij deze sporten heb je volgens mij nog meer specifiekere taken dan bij voetbal. En je moet deze specialisten binnen je omkadering wel hebben natuurlijk. Ze vast in dienst nemen is niet haalbaar, zelfs niet voor de echte topclubs in België. Maar, is

het wel nodig om persé een profclub te willen zijn"??

Dug-Out: "Nee, maar het is misschien wel nodig om het niveau van het Belgisch voetbal op te krikken in vergelijking met het buitenland. We benen niet bij".

Filip De Wilde: "Ik ga het aantal Belgische spelers eens tellen. Niet de kernspelers, maar deze die effectief op het veld staan. Ik geloof niet dat we aan 30 % komen! Is het potentieel er niet? Ik denk dat de Belgische voetbaltalenten altijd wat later rijp zijn dan het buitenland.

Vaak wordt er van spelers die er op hun 18 jaar niet staan gezegd: het is niet genoeg. We kunnen er in Servië één nemen van 24 die al ervaring heeft en hij kost maar evenveel". De clubs bekijken zich hierop. Als je de kosten van bvb. appartement en vliegtuigtickets erbij telt ... "

Dug-Out: "Ook de minimumwedde van een niet EU-speler ligt in België veel lager dan in het buitenland".

Filip De Wilde: "Juist. Als ze in het buitenland zo'n speler aantrekken moet hij echt wel een meerwaarde betekenen. Wat vergeten wordt is de kostbare tijd die we telkens moeten besteden (lees: kwijt zijn) om al die verschillende nationaliteiten, mentaliteiten en culturen samen te brengen tot één geheel. Dit kost bergen energie!

Ik kom terug op Geel: de communicatie en samenhang was daar heerlijk, veel beter dan bij mijn vorige clubs. Als je dezelfde taal spreekt en elkaar begrijpt gaat alles veel vlotter. Anders moet je heel veel individuele gesprekken gaan voeren. Maar ook het Bosman arrest speelt een rol. Waarom zouden we veel tijd aan de spelers besteden, terwijl volgend jaar hun contract afloopt en ze de club verlaten? Want zo redeneren de clubs".

Dug-Out: "Waarom zou hij de club verlaten als hij binnen een goede omkadering kan uitgroeien tot een betere voetballer"?

Filip De Wilde: "Correct. Volgens mij wordt het in België niet echt geprobeerd. En dit is spijtig. De gangbare regel is dat ze hem meer geld geven om te blijven. Maar als je niet meer kan bieden dan die andere club gaat hij toch weg.

Als binnen de club de faciliteiten goed zijn, met een uitgebouwde omkadering, waar het trainingsveld er altijd goed bijligt, waar de betalingen in orde zijn, waar de sfeer goed zit, dan zal de meerderheid van de spelers sneller geneigd zijn om te blijven".

Dug-Out: "Een goed gevoel als voorwaarde om te presteren"?

Filip De Wilde: "Ja, en ik denk dat je dit bij amateurclubs al terugvindt".

Dug-Out: "Terug naar de individuele training en begeleiding. Voor doelmannen wordt een individuele training en begeleiding algemeen aanvaardt. Hoe komt dat? Mag ik stellen dat elke positie binnen een elftal even specifiek is als de taak van een doelman, of is dit overdreven?"

Filip De Wilde: "Ik vind de taak van een doelman toch wel specifiek t.o.v. een aanvaller of verdediger.

Natuurlijk, elke positie heeft zijn specifieke kenmerken. Zelfs een diepe spits is niet hetzelfde dan een flankaanvaller. Een eerste stap zou kunnen zijn om te gaan trainen per as of per linie. Maar zelfs voor een doelman zou het nog veel specifiek kunnen.

Kijk, een training moet voor de spelers aangenaam zijn en de doelman is daar dikwijls het slachtoffer van. Vaak zie je dat de doelwachter-trainer er alleen maar is om de doelman op te warmen, want nadien moet hij in doel staan voor de afwerkoefeningen of het wedstrijdje.

Waar blijft dan op dat moment het individuele voor de doelman? Alleen in de opwarming? Hier wordt de doelman dus al een beetje "misbruikt" i.f.v. het amusementsgehalte voor de veldspelers. Ik stel mij vaak de vraag waarom alle spelers hetzelfde doen op training?

Bvb. bij het afwerken op doel: moeten de verdedigers dit ook zo intensief doen als de aanvallers of middenvelders? Hebben deze dan gedurende de week echt specifiek getraind op het verdedigen? Nee toch!"

Dug-Out: "Dus toch differentiëren door enkele trainingen per week specifiek te gaan werken?"

Filip De Wilde: "Ja, maar je blijft wel met de beperking zitten van je intensieve belasting per dag, ook als je individueel traint. Dus splits de beschikbare trainingstijd op. Je hoeft dus de functionele individuele training er niet extra bij te doen. Ik spreek bvb. niet over extra uurtje lenigheidstraining, dat kan er wel bij. Als het maar nut heeft".

Dug-Out: "Waarom doen we het dan niet?"

Filip De Wilde: "Het moet kunnen. Daar waren we 20 jaar geleden al over bezig. Maar ik kom terug op het budget. Een trainer wordt fulltime betaald. Hij is een bediende en valt niet meer onder de speciale voorzieningen van profvoetballers, dus geen plafond voor sociale lasten. Voor een club is dit duur. Voor de club is het dus veel te duur om nog eens een aantal specialisten fulltime in dienst te nemen".

Dug-Out: "Laat ze dan op zelfstandige basis enkele uren per week naar de club komen



voor deze specifieke begeleiding. We hebben ze in België!"

Filip De Wilde: "Ja, dit is een oplossing. Dan kunnen ze zelfs voor verschillende clubs werken. Dat is voor alle partijen de goedkoopste oplossing. En ja, we hebben misschien wel de beste mensen in België. Voelen clubs en trainers zich een beetje belaagd door deze specialisten? Er moet natuurlijk wel een goede interactie zijn tussen alle partijen. Zou Mourinho in Chelsea zo werken?"

Dug-Out: "Terug naar het vormen van atleten. Jan Bourgois is daar grote voorstander van. En dan denk ik hierbij niet alleen aan de clubs, maar ook aan de topsportscholen".

Filip De Wilde: "Ik ben het daar volledig mee eens. Ik denk niet dat specifieke voetbaltraining op jonge leeftijd zo belangrijk is. Ik denk dat de opgave van de Topsportscholen erin moet bestaan om de voetballer kennis te laten maken met alle zaken die hem als atleet of sporter beter maken. Ik weet niet of daar momenteel voldoende aandacht aan besteed wordt".

Dug-Out: "Momenteel krijgen ze 8u voetbal, 2u L.O. en 2u theorie."?

Filip De Wilde: "8u voetballen en bij de club ook nog eens voetballen. Is dat niet te veel? Waar blijft de vorming als atleet? Dan krijg je spelers van 16 jaar met

"Laat clubs uit verschillende sporttakken nauw met elkaar samenwerken (Photonews)"

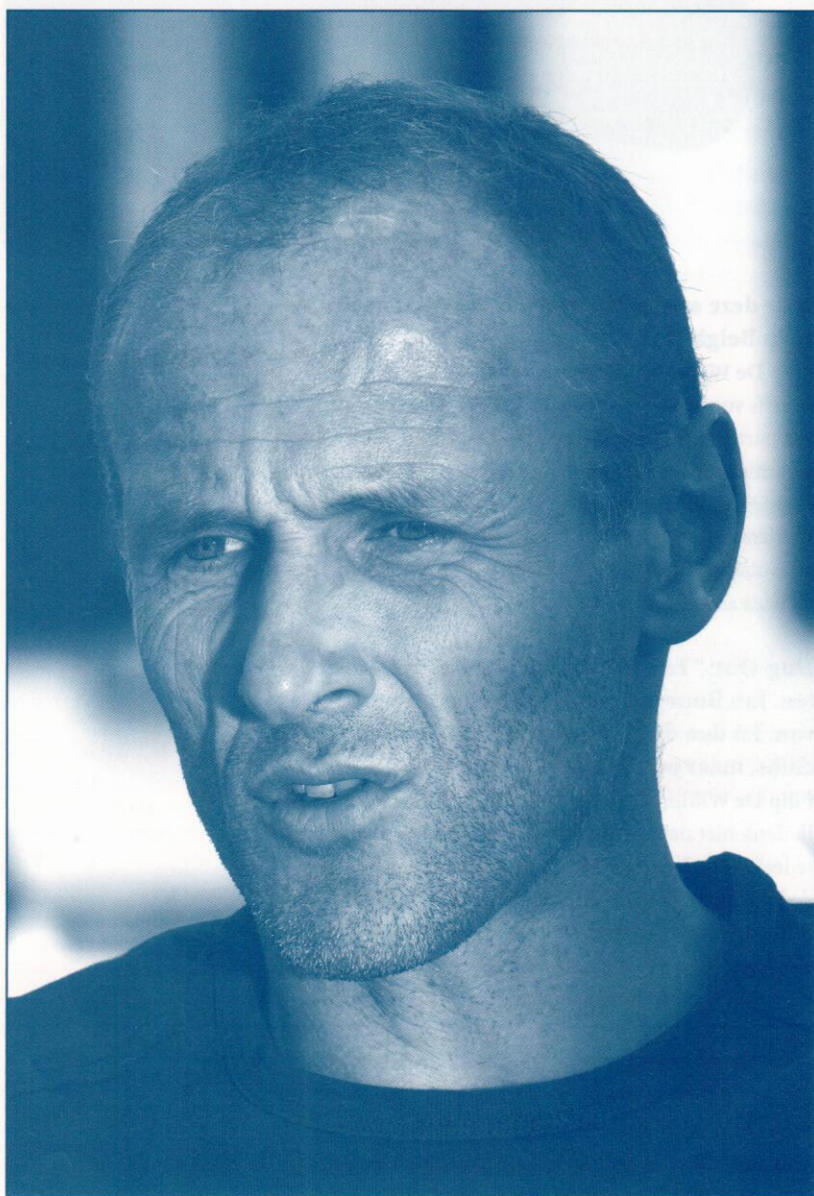
overbelastingen. Voetballers worden sterk belast ter hoogte van het bekken, zoals lies en adductoren. Ik durf te stellen dat dit bijna een misvorming is. Dit moet je in de jeugd tegengaan”.

Dug-Out: “De talenten in de topsportscholen vormen een zeer kleine minderheid. Alle andere jeugdspelers zitten enkel bij de clubs. Dus ook aan deze de boodschap om meer aandacht te schenken aan een atletische vorming”?

Filip De Wilde: “Ja, maar je ziet dat er ontzettend veel concurrentie is tussen sportclubs op gemeentelijk vlak! Iedereen wil zoveel mogelijk leden m.b.t. subsidie. Er moet veel meer gestimuleerd worden om sportclubs te laten samenwerken. Waarom kan een voetbal-, basket- en volleybalclub niet samenwerken?”

“Enkele uren per week een specialist inhuren om aan individuele training te doen, of een dure powerzaal inrichten die bijna nooit gebruikt wordt, en hoe dan nog. Ik weet niet, maar ... (Photonews)”

Tussen de voetballers zit er misschien iemand bij met het potentieel om een goede volleyballer te worden? Als je opgroeit, moet je toch van alles geproefd hebben! Lichamelijk constant bezig zijn. Een dergelijke



samenwerking zou natuurlijk de atletenvorming enorm in de hand helpen”.

Dug-Out: “Veel goede ideeën. Komen we eruit”?

Filip De Wilde: “Je hebt idealisten nodig. Natuurlijk, bij individuele atleten ligt dat anders. Daar staat alles in het teken van medailles. En als je er geen haalt stelt men alles weer in vraag. Het heeft geen zin om één keer te pieken. Je moet progressief werken.

Ik vind wat spelers doen op training in de week veel belangrijker voor hun vorming dan dat ene matchke op zaterdag. Spelers van tien jaar die van Brugge naar Luik gaan spelen zitten vier uur in een bus om maximum één uur te voetballen. Brengt dit dan een toegevoegde waarde?”

Dug-Out: “Jij hebt het voor het zeggen binnen een profclub. Wat zou je dan doen m.b.t. individuele training en begeleiding”?

Filip De Wilde: “Investeren in de omkadering. Ik zou trachten om een hoofd- en assistent-trainer aan te stellen die beide veel van voetbal kennen. En dan bedoel ik het spelletje zelf, het collectieve, het teamgebeuren. Dan maken we een weekschema op en leggen op voorhand vast welke trainingen collectief en welke individueel zijn. De collectieve blijven het belangrijkste, het is tenslotte een teamsport.

Een verdeling van 75 % - 25 % lijkt mij efficiënt. De spelers moeten ook veel op de club zijn. Zoals gezegd, in de week mag dat best 6 uur per dag zijn. Pauzes, rust, omgaan met elkaar, ... Het hoort er allemaal bij. Maar zeker ook momenten inbouwen waar we specifiek en individueel gaan bijtrainen. Met een specialist, die we dan op zelfstandige basis inhuren.

Je maakt een overeenkomst dat ze bvb. twee keer per week op vaste tijdstippen naar de club komen. Dan hoeft je ook geen specifieke apparatuur aan te kopen. Er zijn heel veel oefeningen die je met je eigen lichaamsgewicht kan uitvoeren. Maar ja, in voetbal is het zo: moet je krachttraining doen, dan moeten ze investeren in een uitgeruste powerzaal. En dat moet heel veel geld kosten.

Al eens berekent hoeveel, of beter hoe weinig, rendement deze toestellen opleveren? Ik bedoel dan het aantal minuten dat ze op weekbasis gebruikt worden. Hoeveel kost die investering mij per dag en hoeveel minuten per dag wordt er gebruik van gemaakt?”

Dug-Out: “Een professionele omkadering uitbouwen om aan individuele training en begeleiding te doen. Zoals je al zei: tussen iets aangereikt krijgen en er zelf naar op zoek gaan is nog een grote stap. Niet enkel voor de spelers, maar blijkbaar ook voor de clubs.”!

Filip De Wilde: “Ja.”

Thematraining Topsportschool Gent

Bart Van Lancker – Etienne De Wispelaere

Demotraining BFC

Doelgroep: scholieren

Trainer: Bart Van Lancker – Etienne De Wispelaere

Aantal: 16 + 2

Materiaal: doelen, kegels, overgooiers, ballen

Spelprobleem

Wie: De flankaanvallers (7 en 11) en de centrale aanvallende spelers (9 en 10).

Wat: De flankaanvallers slagen er niet in de achterlijn te bereiken met de bal waardoor de kans op een gevaarlijke voorzet kleiner wordt en de centrale spelers slagen er niet in centraal te infiltreren.

Waar: opbouwzone op de flank.

Wanneer: tijdens de aanvalsopbouw.

Oplossing

Wie: De flankaanvallers (7 en 11) en de centrale aanvallende spelers (9 en 10).

Wat: kunnen de achterlijn bereiken met de bal door een individuele actie of door samenspel met CM waardoor de kans op een gevaarlijke voorzet en een doelpoging groter wordt en slagen er in centraal te infiltreren in de waarheidszone.

Waar: opbouwzone op de flank.

Wanneer: tijdens de aanvalsopbouw.

Coachingspunten

1. Flankaanvaller: tracht opengedraaid de bal aan te nemen, zodat je direct kan overgaan tot een verdere actie (**OPENDRAAIEN**).
2. Flankaanvaller: zoek de achterlijn door snel te leiden en eventueel te dribbelen (**DIEP-GANG**).
3. Flankaanvaller: indien je niet direct kan dribbelen, tracht door samenspel met de CM toch de achterlijn trachten te bereiken (**COMBINATIE**).
4. Flankaanvaller: tracht een gerichte voorzet te geven naar een inkomende spits (**GERICHTE VOORZET**).
5. Centrale middenvelder: stel je aanspeelbaar op zodat de FA indien nodig het spel kan verder zetten (**AANSPEELBAAR**).
6. Centrale middenvelder: probeer een gerichte dieptepass te geven naar een diepgaande FA (**SPEEL DIEP**).
7. Centrum spits: tracht de voorzet te verwerken in doel door eerst op de bal te zijn en gericht af te werken (**SCOOR**).
8. Centrum spits en aanvallende middenvelder: tracht te infiltreren met of zonder bal via combinatie of individuele actie (**INFILTREER**).



Het halen van de achterlijn met de bal waardoor er een gevaarlijke voorzet gegeven kan worden is heel belangrijk in het voetbal. Hieronder volgt een thematraining met speciale aandacht en coachingspunten waardoor de kansen hierop vergroten (Photonews).

Opwarming

Organisatie

1. 2 spelers per positie.
2. stil staan.
3. idem 1.
4. per 2.
5. idem org.

Beschrijving

1. Carrousel (zie figuur), bal volgen (L+R).
2. Losdraaien.
3. Idem 1. maar actiever en hardere passing.
4. Stretching.
5. Idem, maar diepgang op flank en afwerken.

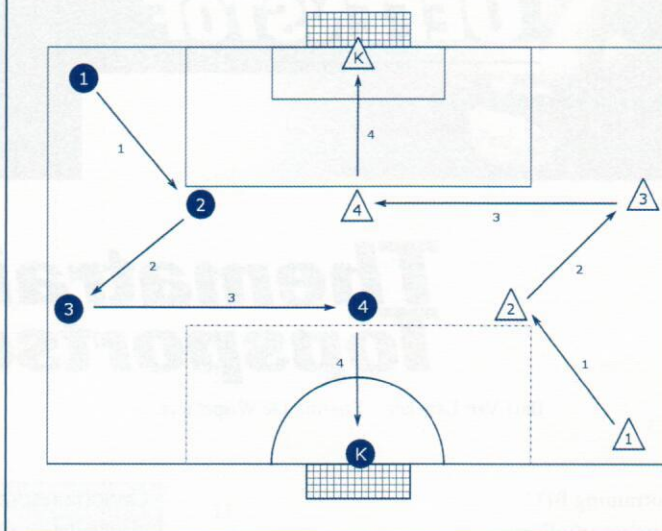
Fysieke parameters

1. 5'
2. 2'
3. 5'
4. 3'
5. 5'

Coachingspunten

1. Nauwkeurige passing en balcontrole.
2. Ontspannen.
3. Tempo hoger.
4. Rekken.
5. Snelheidsfase.

Carrousel



"Copyright 2005 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be and F&G Partners (www.PartnersInSports.be))"

Wedstrijdvorm 1

Organisatie

- 1/2 terrein, verplaatsbaar doel.
- Wisselers bij elke ploeg, die telkens inkomen na 1'.

Beschrijving

1. K start op en speelt 6 of 8 aan in de voet.
2. 10 zet druk, 6 of 8 zoeken de flanken + voorzet.

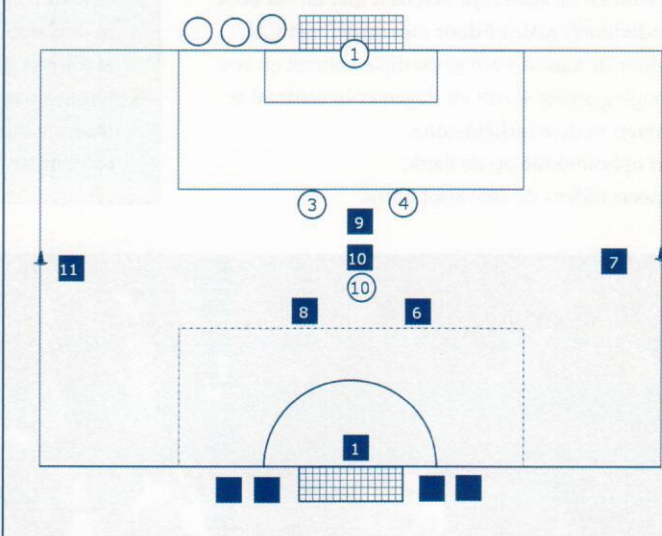
Fysieke parameters

D: 7'
H: 2
P: 1'
Totale duur 15'

Coaching

Nrs. 1,2,4 en 7

K + 6 / 3 + K



"Copyright 2005 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be and F&G Partners (www.PartnersInSports.be))"

Tussenvorm 1

Organisatie

- 2 ploegen van 4 verdedigers en 3 aanvallers en 1 wisselspeler.
- Na 5' wisselen van kant.

Beschrijving

1. Keeper speelt in op verdediger.
2. Verdediger tracht afhakende aanvaller in vrije zone aan te spelen.
3. Verdediger infiltreert in de vrije zone.
4. Aanvalsofbouw verder zetten op aanvallende helft.

→ welke groep maakt de meeste doelpunten?

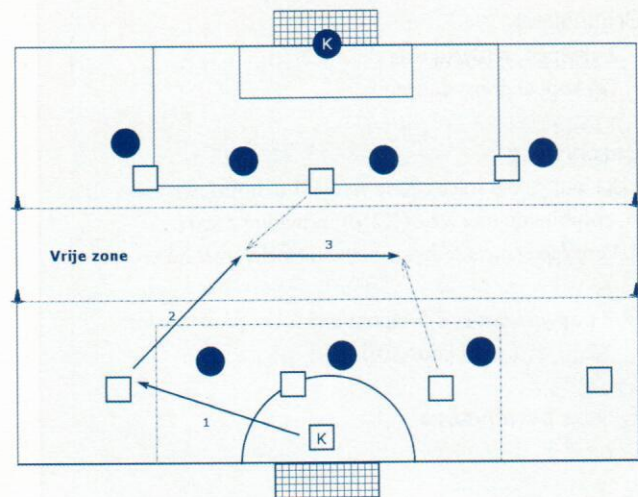
Fysieke parameters

Tijdsduur 10'

Coachingspunten

Nrs. 1, 2, 3 en 8

Infiltratiespel



"Copyright 2005 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)"

Wedstrijdvorm 2

Organisatie

- 1/2 terrein, verplaatsbaar doel.
- Wisselspelers bij elke ploeg, die telkens inkomen na 1'.

Beschrijving

1. K start op en speelt 6 of 8 aan in de voet.
2. 10 zet druk, 6 of 8 zoeken de flanken + voorzet.

Fysieke parameters

D: 7'

H: 2

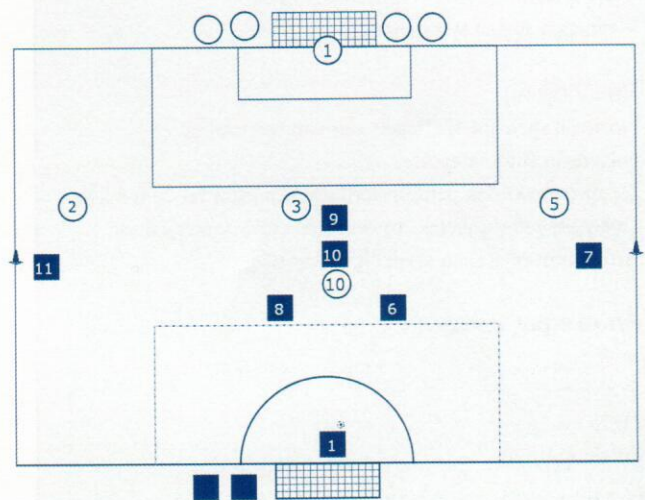
P: 1'

Totale duur 15'

Coaching

Nrs. 1 tem 7

K + 6 / 4 + K



"Copyright 2005 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be) and F&G Partners (www.PartnersInSports.be)"

Tussenvorm 2

Organisatie

- 2 groepen, verdeeld over de 2 helften.
- Per koppel doorschuiven.

Beschrijving

1. X1 aan de bal tracht door vierkant te infiltreren via combinatie met X2 of X2' of individuele actie.
2. Vervolgens meerderheidsituatie uitspelen met X3 en scoren.

→ 3 punten voor een doelpunt van X1, 2 punten voor X2 (') en 1 punt voor X3.

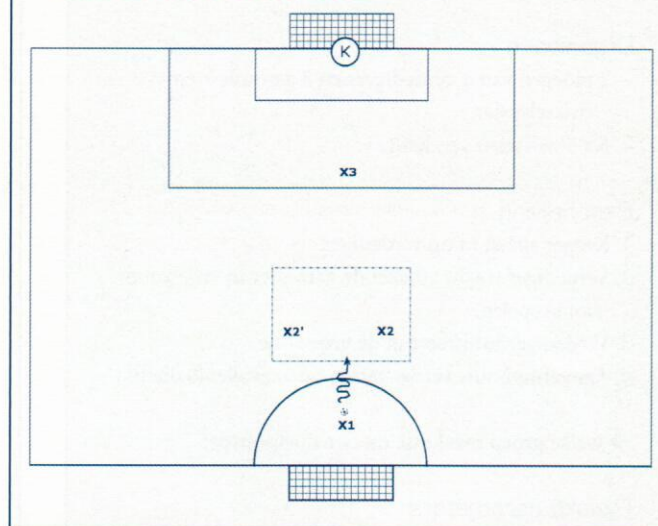
Fysieke parameters

D: 2 x 7'

Coachingspunten

Nrs. 1, 2, 3 en 8

Infiltratie via centrum



"Copyright 2005 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be and F&G Partners (www.PartnersInSports.be))"

Wedstrijdvorm 3

Organisatie

- 1/2 terrein + 16m, verplaatsbaar doel.
- Ploegen spelen symmetrisch.

Beschrijving

Normaal spel, alle spelregels zijn van toepassing volgens leeftijdscategorie.

De spelers worden gemotiveerd om te spelen via de flanken. Doelpunt telt dubbel als er voordien een voorzet van de flank komt of als een verdediger scoort.

Fysieke parameters

D: 8'

P: 2'

H: 2x

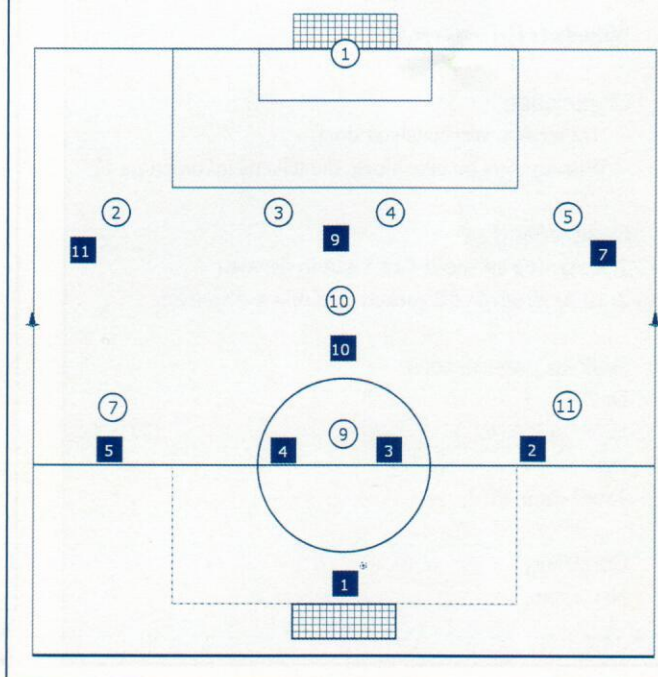
Totale duur 20'

Coaching

Analyse en beoordeling in welke mate de vooropgestelde doelstellingen behaald worden.

De stop-help methode hanteren bij grove fouten en positief coachen bij correcte uitvoering van de richtlijnen.

K+8/8+K



"Copyright 2005 - Made with Digital Soccer Draw, a product of Homeware (www.homeware.be and F&G Partners (www.PartnersInSports.be))"

Cooling down

1. Voorzet + afwerken (zonder tegenstander).
2. Bespreking belangrijkste coachingspunten.

Fun

Materiaal opruimen

Trainingskampen.be

Voor diverse toplocaties in binnen- en buitenland

Official partners:



Boek nu een compleet verzorgde trainingsstage bij Trainingskampen.be! Vele clubs* ontvangen 'onze bal' reeds op maat.

(*zie referenties en fotoverslagen op onze website)

Ambassadeur:



Willy van de Kerkhof

Verschillende arrangementen in: België, Nederland, Portugal, Spanje en Turkije.



Neem contact op voor meer info en vakkundig advies:

Tel : +31 (0)78 - 620 28 12
Fax : +31 (0)78 - 620 28 08
E-mail : info@trainingskampen.be

Met je club op trainingskamp?
www.trainingskampen.be

Eindelijk ... dé DVD voor de animatie van Duiveltjes!

In het vormingsproces van de jonge voetballers is het zeer belangrijk om bij onze duiveltjes veel aandacht te schenken aan het voetbalplezier en de spelvreugde, maar steeds met als streefdoel ... het balgevoel te ontwikkelen en de algemene en specifieke motorische vaardigheden te verbeteren.

Om dit te realiseren is deze DVD samengesteld uit 6 hoofdstukken met het FUN-element als rode draad. Door een onderscheid te maken in drie ontwikkelingsniveaus is het eveneens mogelijk om wedstrijd- en spelvormen aan te passen aan het niveau en de belevingswereld van elk kind.



Theorie



Praktijk



Trainingsvoorbeelden



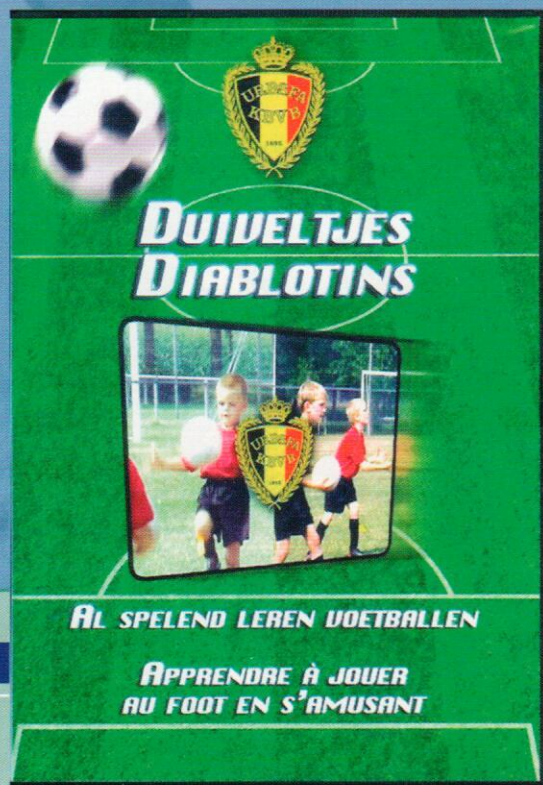
5 tegen 5



Hoe moet het niet? Hoe moet het wel?



Besluit



ANTWOORDKAART

Stuur deze antwoordkaart naar: F&G Partners, Leiebos 25 bus A2, 2170 Antwerpen
of fax naar +32 (0)3/294.82.20 of e-mail naar: FG-Partners@telenet.be.

- ☐ JA, ik bestel exempla(r)(en) van de DVD. Ik betaal het bedrag van €24 per DVD (21% BTW incl.) + €5 verzendkosten per DVD.
Na de betaling van de factuur, ontvang ik mijn bestelling op het volgende adres:

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat: _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Datum: _____

Handtekening: _____

Een must voor elke voetbaltrainer

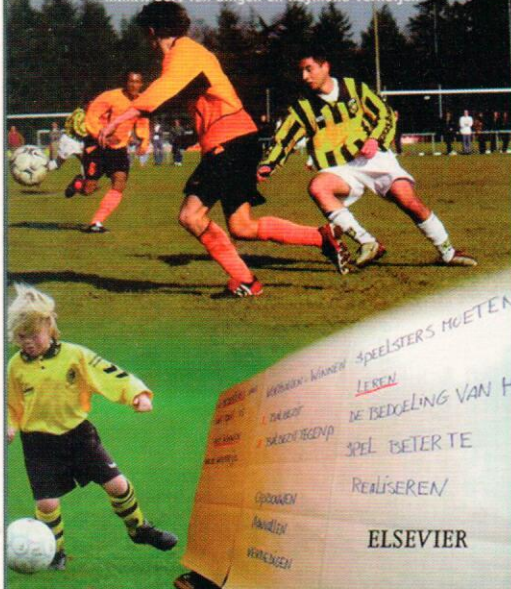
Eindelijk een boek waarin de voetbaltheorie helder staat beschreven!
Een bestseller die je zeker in huis moet hebben!

Maar hoe breng je de theorie over?
Hoe communiceer je best met het team ... met individuele spelers?
Hét boek met pasklare antwoorden!

Voetbaltheorie

Jan W.I. Tamboer

m.m.v. Bert van Lingen en Raymond Verheijen



Dé basis voor elke goede trainer:

- theoretische kennis ... en
- hoe deze goed overbrengen!

Bert De Cuyper



Communiceren moet je leren!

Praktijktips voor trainers en coaches



ANTWOORDKAART

Stuur deze antwoordkaart ingevuld terug naar: F&G Partners, Leiebos 25 bus A2,
B-2170 Antwerpen of per fax naar: +32 (0) 3/294.82.20 of mail naar
FG-Partners@telenet.be. U kan ook bestellen via onze website: www.PartnersInSports.be



☐ Ik bestel hierbij ... exempla(a)r(en) van "Voetbaltheorie" aan €25,00/ex. en/of ... exempla(a)r(en) van "Communiceren moet je leren" aan €23,85/ex. Na betaling van de factuur worden mij de boeken geleverd op volgend adres:

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat: _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Datum: _____

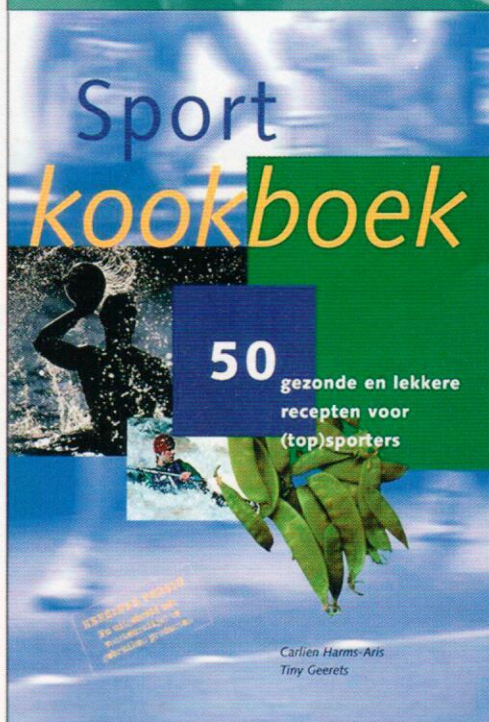
Handtekening: _____

De hier vermelde prijzen zijn inclusief 6% BTW, maar exclusief verzendkosten. De verzendkosten hangen af van het aantal exemplaren dat u bestelt, maar ze bedragen minimaal €4,84 (inclusief 21% BTW). F&G Partners behoudt zich het recht prijswijzigingen door te voeren.

Gezonde en lekkere recepten voor sporters

Welke (warme) maaltijden kan ik best eten voor een wedstrijd?
Wat moet ik in huis hebben en hoe maak ik ze klaar?
Hoe breng ik variatie? Wat is de voedingswaarde?

De antwoorden staan in deze 2 praktische boekjes!

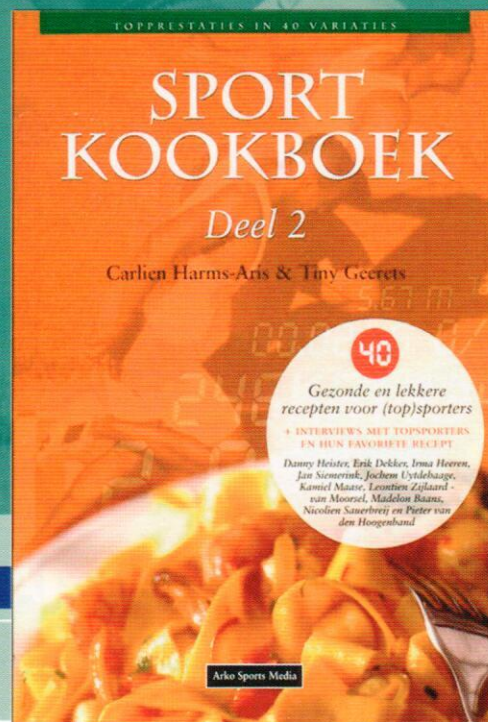


Dé basis voor goede sportprestaties:

- slim trainen

en

- slim eten!



ANTWOORDKAART

Stuur deze antwoordkaart ingevuld terug naar: F&G Partners, Leiebos 25 bus A2,
B-2170 Antwerpen of per fax naar: +32 (0) 3/294.82.20 of mail naar
FG-Partners@telenet.be. U kan ook bestellen via onze website: www.PartnersInSports.be

- ☐ Ik bestel hierbij ... exempla(a)r(en) van Sportkookboek 1 aan €12,95/ex. en/of ... exempla(a)r(en) van Sportkookboek 2 aan €15,95/ex.
Na betaling van de factuur worden mij de boeken geleverd op volgend adres:

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat: _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Datum: _____

Handtekening: _____

De hier vermelde prijzen zijn inclusief 6% BTW, maar exclusief verzendkosten. De verzendkosten hangen af van het aantal exemplaren dat u bestelt, maar ze bedragen minimaal €4,84 (inclusief 21% BTW). F&G Partners behoudt zich het recht prijswijzigingen door te voeren.



Michel Sablon: "De enorme invasie van buitenlandse spelers zet steeds meer jonge Belgische talenten op een zijspoor"

Jean-Louis Donnay, journalist *Le Soir*

Terwijl het nieuwe kampioenschap op volle toeren draait, dienen de beleidsbepalers aan de Houba de Strooperlaan andermaal aan de alarmbel te trekken. In de laatste twee seizoenen is het aantal buitenlanders in eerste klasse gevoelig toegenomen. Toen begin augustus de zomerse transfermarkt stilaan in haar beslissende fase trad en dus verre van ten einde was, was de trieste realiteit reeds duidelijk zichtbaar.

Begin augustus telde men 205 buitenlandse voetballers op een totaal van 448 profspelers, oftewel 47 procent! Tien jaar geleden noteerden we slechts 103 buitenlanders, hetzij 28 %.

Het Bosman-arrest had kwalijke gevolgen, en het effect daarvan was direct voelbaar. Bij de start van het seizoen 1999-2000 waren er reeds 167 buitenlanders in eerste klasse (40 %). In 2003-04 waren het er 176 (42 %), en vorig jaar 191 buitenlanders op een totaal van 418 profspelers, hetzij... 48 procent.

Het valt alleszins te vrezen dat we dit seizoen dit droevige record zullen breken. Wanneer clubs plotseling in de problemen komen en versterkingen binnenhalen, dan doen zij dat in de eerste plaats in het buitenland. De cijfers die voor ons liggen zijn verbijsterend.

Bij de start van het seizoen 1999-2000 waren er reeds 167 buitenlanders in eerste klasse (40 %). In 2003-04 waren het er 176 (42 %), en vorig jaar 191 buitenlanders op een totaal van 418 profspelers, hetzij... 48 procent (Photonews).



Maar ze verbazen technisch directeur Michel Sablon en Said Haddouche, een van zijn adjuncten bij de KBVB, niet. Samen hebben ze via hard labeur en een doorgedrevenheid om u tegen te zeggen dit ongelooflijke fenomeen bestudeerd.

Sablon en Haddouche ontleedden met vereende krachten de 34 speeldagen van de competitie 2004-05. Elke wedstrijd van elke speeldag werd onder de loupe gelegd. Om te beginnen werd de samenstelling van elk van de achttien kernen minutieus ontleed wat betreft de verdeling Belgische, genaturaliseerde en buitenlandse spelers.

Het tweede deel van het werk nam de meeste tijd in beslag: exact het aantal speelminuten bepalen van elke speler, per speeldag, per maand, en tenslotte ook in het hele seizoen.

Michel Sablon en zijn rechterhand Haddouche zien de resultaten van hun onderzoek als ronduit verbijsterend. Waar hebben ze het dan precies over?

1. Het aantal spelers in de verschillende kernen van de 18 clubs situeert zich tussen 20 en 30. In de loop van de laatste vijf seizoenen is dat aantal steeds vermeerderd. De buitenlanders zijn uiteraard in de meerderheid.

2. Logisch voortvloeisel uit het voorgaande: het aantal Belgische spelers in eerste klasse vermindert voortdurend. In vijf jaar tijd is dat percentage gedaald van 72 tot... 53! Heden ten dage vinden we



Michel D'Hooghe heeft zich zelfs tot doel gesteld om binnen vijf jaar in één en dezelfde wedstrijd vijf spelers op te stellen die afkomstig zijn uit de eigen jeugdwerking. En dat is zeker een positieve ingesteldheid (Photonews)!



tussen 45 % en 55 % Belgische spelers in de A-kernen van eerste klasse. En dan moeten we nog rekening houden met het zeer uitzonderlijke fenomeen dat Zulte-Waregem en Roeselare, de twee promovendi uit tweede klasse dit jaar, ongeveer 80 % Belgen in hun kern hebben lopen, wat het algemeen gemiddelde zwaar beïnvloedt. De conclusie dringt zich op: hoe lager de club zich bevindt op het echelon van het Belgisch voetbal, hoe meer vertrouwen wordt geschonken aan Belgische spelers, zonder twijfel uit financiële noodzaak.

De sterkere clubs hebben dan weer het geld om buitenlanders aan te trekken. Van die sterkere clubs lijkt alleen Club Brugge op dit moment zo'n beetje tegen

de stroom in te roeien: we zien steeds meer Belgische spelers op het veld bij blauwzwart.

Michel D'Hooghe, de voormalige voorzitter van de KBVB die na het EK 2000 in de Lage Landen het roer bij de Bruggelingen in handen nam, heeft zich zelfs tot doel gesteld om binnen vijf jaar in één en dezelfde wedstrijd vijf spelers op te stellen die afkomstig zijn uit de eigen jeugdwerking. En dat is zeker een positieve ingesteldheid!

3. Logisch gevolg van het steeds groter aantal profs in de kernen van eerste klasse: het aantal spelers dat werkloos vanaf de zijlijn moet toekijken, groeit evenredig. Tijdens de heenronde van het seizoen 2004-05 presteerde liefst 66 % van de aangesloten profs het om geen enkele minuut in actie te komen. En de buitenlanders zijn net zo vaak slachtoffer van deze wan-toestand als de Belgen.

In het seizoen 2004-05 schommelde het percentage buitenlanders in de clubs van de hoogste afdeling van 45 tot 82 procent, bijvoorbeeld 23 buitenlanders op 27 spelers bij Beveren! Tot 50 % van de buitenlanders bleef werkloos, en onder hen niet van de minsten: Mokouna, Roumani, Serebrennikov, Seol, Erhet, Gerk, om alleen hen maar te noemen.

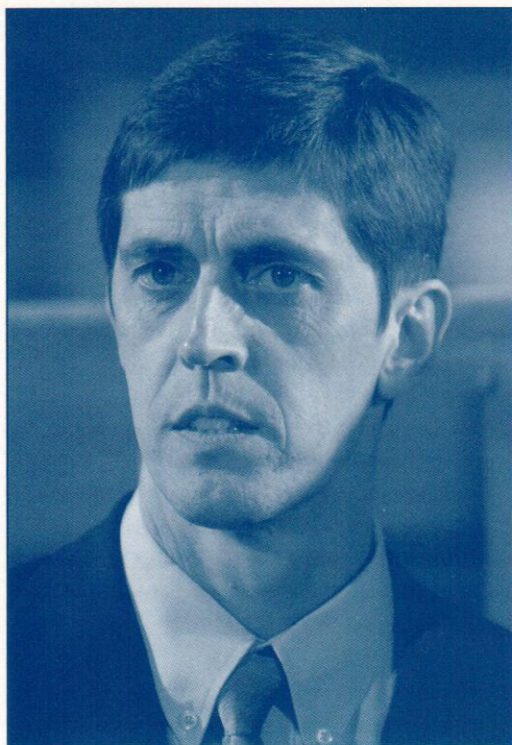
Maar waarom die buitenlanders sowieso aanwerven, wanneer er zoveel Belgen niet aan spelen toekomen? In de terugronde van het vorige kampioenschap steeg het aantal Belgische spelers dat na de jaarwisseling geen enkele minuut in actie kwam tot liefst 72 procent!

Wat een verspilling van talent, en tevens: wat een verspilling van geld! Dit alles uiteraard ten nadele van onze nationale talenten, die vanzelfsprekend



In het seizoen 2004-2005 bleef tot 50 % van de buitenlanders werkloos, en onder hen niet van de minsten: Mokouna, Roumani, Serebrennikov, Seol, Erhet, Gerk, om alleen hen maar te noemen (Photonews).





Jean-François de Sart, de coach van de min-21 jarigen: "Het prospectiewerk van mijn collega's bij de Belgische bond lijkt meer en meer op een kalvarietocht. Slechts zes van mijn achttien spelers krijgt af en toe speelgelegenheid in eerste klasse. Twee ervan dan nog in Nederland..." (Photonews).

minimaal net zoveel kwaliteiten hebben als gelijk welke buitenlandse voetballer die hier niet aan spelen toekomt, en die in een cruciale fase van hun ontwikkeling noodgedwongen langs de kant moeten blijven.

4. Nog eclatanter: als we willen weten hoeveel Belgische spelers zijn gevormd in hun huidige ploeg, dan constateren we dat dit slechts het geval is voor 30 à 40 procent van het totaal aantal Belgische spelers in onze competitie. In sommige clubs daalt dat percentage tot 20 en zelfs... tot nul!

Maar het volstaat ook niet dat je je opleiding genoten hebt in de club, om zeker te zijn van je plaats in het elftal, zoals geïllustreerd wordt door een ander cijfer: 50 à 70 % van de Belgische profspelers die in hun huidige club zijn opgeleid, hebben gedurende maanden niet gespeeld.

5. Terwijl eerste afdeling vorig jaar 24 voetballers herbergde die redelijkerwijze in aanmerking kwamen voor het nationale beloftenelftal, waren er 15 die nooit een wedstrijd hebben gespeeld. Monteyne, Haroun, Kompany en Vanden Borre waren de meest opmerkelijke uitzonderingen op deze op zijn zachtst gezegd ontmoedigende regel.

De toestand lijkt er in de beginfase van het nieuwe seizoen nauwelijks beter uit te zien, zoals ons wordt bevestigd door Jean-François de Sart, de coach van de min-21 jarigen: "Het prospectiewerk van mijn col-

lega's bij de Belgische bond lijkt meer en meer op een kalvarietocht.

Ikzelf vind het heel spijtig dat ik voor een groot gedeelte moet werken met jongens die nooit of bijna nooit speelgelegenheid hebben gehad in eerste klasse. Slechts zes van mijn achttien spelers genieten dat privilege, waarvan dan nog twee in Nederland: Colpaert (Brussels), Lombaerts (Gent), Monteyne (GBA), Martens (Waalwijk), Messoudi (GBA) en De Ceulaer (Waalwijk). Glenn Verbauwhede bijvoorbeeld verdeeld met brio het doel van onze nationale beloftenploeg, maar in zijn club is hij slechts derde doelman.

Excelsior Moeskroen wilde hem in de afgelopen zomer aantrekken als titularis, maar het kwam niet tot een akkoord met Club Brugge. Het gevolg: Moeskroen heeft haar toevlucht gezocht tot een Franse doelman, terwijl Verbauwhede nog maar eens een seizoen zal verliezen bij de reserves. Dat in die omstandigheden onze beloftenploeg er nog in slaagt om degelijke prestaties neer te zetten, en zelfs eerste staat in haar groep in de voorronde van het Europees kampioenschap, mogen we een half mirakel noemen".

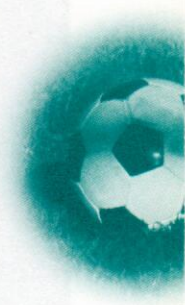
6. In 2004-2005 varieerde het aantal internationale beloften in de verschillende A-kernen van 0 tot 4 met een totaal in eerste klasse van 24 spelers. In de eerste seizoenshelft hadden 15 % van hen, dus 62 %, geen minuut gespeeld in de competitie. Waarom? We hebben er het raden naar.

Feit is dat een grote belofte in een club zich dikwijls in de kijker moet spelen bij... het nationale beloften-team, om in de eigen club voldoende respect te vergaren. Neem het geval van Kevin Vandenbergh: bij de start van de heenronde werd Kevin systematisch op de bank gelaten bij Racing Genk. Op 17 augustus 2004 maakte hij twee doelpunten in het Belgische beloftenelftal (oefenwedstrijd in Noorwegen).

In de maand augustus speelde hij drie minuten tegen Brussels, 21 tegen Moeskroen en een halfuur tegen Lokeren, dus 54 minuten in drie competitiewedstrijden. Zijn twee goals tegen Noorwegen en drie nieuwe treffers, op 16 november 2004 tegen de Servische beloften, brachten de technische staf van de Genkenaars kennelijk het besef bij dat Kevin klaar was voor het grote werk.

In september reeds smaakte de zoon van Erwin Vandenbergh het genoegen van twee volledige competitiewedstrijden tussen de krijtlijnen. In november werd hij een onbetwiste titularis, waarna hij ook de stap zette naar de A-kern van de Rode Duivels!

Ook Haroun, uitstekend presterend bij de nationale beloften, wist zich op die manier in het Genkse elftal te voetballen. Even mooie voorbeelden: Vanden Borre bij Anderlecht, Messoudi bij GBA en





Vangeffelen bij Westerlo. Het terechte commentaar van Said Haddouche: "Het is niet op twee maanden tijd dat een jongen van twintig jaar opeens competitief wordt. Als iemand doorbreekt, dan is dat omdat hij talent heeft, omdat hij een goede opleiding heeft genoten en vooral, omdat hij zijn kans heeft gekregen.

Neem de voorbeelden van Kompany, Vanden Borre, De Ceulaer, Vandenbergh en anderen: zodra men echt in hen begon te geloven, hebben die jongens zonder veel problemen de doorbraak geforceerd in het eerste elftal van hun club. Dus stel ik de vraag: waarom nemen de clubs niet veel vaker het risico om een jongere een ernstige kans te gunnen?

7. Het "beloftenlandschap" in eerste afdeling, seizoen 04-05, zag er als volgt uit: Kompany, Deman, Vanden Borre (Anderlecht); Blondel, Verbauwheide, Hermans (Club Brugge); Colin, Gomez (Standard); Haroun, Vandenbergh, Bailly (Genk); Chantry (Moeskroen); Vangeffelen (Westerlo); Monteyne, Messoudi, Verbist (GBA); Vleminckx (Beveren); De Ceulaer, Baratto (STVV); Mollez, De Smet (Cercle Brugge); Ghislain (Charleroi); Coveliers, Colpaert (Brussels); Karaca, Thieren (Oostende).

Michel Sablon: Als iemand doorbreekt, dan is dat omdat hij talent heeft, omdat hij een goede opleiding heeft genoten en vooral, omdat hij zijn kans heeft gekregen (Photonews).

Hoeveel van deze spelers zijn vandaag bekend bij het grote publiek? Waarom wordt niet vaker een beroep gedaan op die jongens? Omdat de belastingen voor buitenlandse spelers gelimiteerd is tot 18 %, terwijl dat voor de jonge Belgen 37 % is?

Eerder dan te denken aan een verhoging van het verplichte minimumloon voor buitenlandse spelers (61 632 euro), zouden de officiële instanties ernstig moeten overwegen om de belastingen te verminderen die zwaar wegen op onze jongere spelers.

Zodra men die jongeren een ernstige kans geeft, wordt die kans met beide handen gegrepen. De superieure klasse van enkele Anderlechtenaars (Vanden Borre, Kompany, De Man) is daar om dat te bewijzen, idem geldt voor spelers als Pinelli, Colpaert en Geraerts, die vlot hun weg hebben gevonden in de jungle van de hoogste afdeling.

8. Het is natuurlijk ook een feit dat oudere spelers in de ogen van hun trainers recht hebben op meer krediet dan jongere. Wie een oog werpt op de beginopstellingen in eerste klasse, merkt op dat zeer veel Belgische titularissen de dertig naderen of gepasseerd zijn. Ook op dit vlak "onderscheidt" het Belgisch voetbal zich van de buurlanden, waar jonge talenten sneller in het bad worden gegooit.





In de Franse hoogste afdeling stelt Metz bijvoorbeeld regelmatig vier of vijf jongeren op uit het eigen opleidingscentrum. Recentelijk trok Metz op verplaatsing naar Marseille met liefst negen spelers uit het eigen opleidingscentrum in de kern. Van kampioen Lyon tot de laagst geplaatste club in de laagste afdeling geven alle Franse clubs onveranderd een plaats in de kern aan minimaal zeven of acht spelers uit eigen land.

In deze context past het ook om aan te stippen dat de kwaliteit van de jeugdopleiding in Frankrijk doorgaans uitstekend is. In dit opzicht is de achterstand van de Belgen gigantisch groot. Als we er al ooit in slagen om deze achterstand weg te werken, dan zal dit proces alleszins zeer traag en moeizaam verlopen.

Nog een geluk dat de strenge voorwaarden voor het behalen van de Europese licentie onze clubs ertoe zal dwingen om zich dringend te buigen over deze netelige kwestie...

9. Naast Frankrijk mag ook Nederland als lichtend voorbeeld geciteerd worden. Het is geen toeval dat steeds meer jonge Belgische spelers boven de Moerdijk trekken.

10. In overleg met alle politieke verantwoordelijken moet er ernstig over nagedacht worden hoe noodza-

kelijk het is om onze kinderen, vanaf de jongste leeftijd, een gedegen fysieke conditie mee te geven. De toestand op dit vlak is absoluut dramatisch te noemen, zoals een recent onderzoek van ADEPS, de Waalse tegenhanger van BLOSO, bewijst.

Een vergelijking tussen tests uitgevoerd in 1994 en in 2004 is het bewijs dat ons land hier werkelijk op de verkeerde weg is. De algemeen fysische en motorische capaciteiten van de Belgische jeugd gaan zienderogen achteruit. De gemiddelden zijn tot 15 procent minder goed bij de meisjes, en tot negen procent bij de jongens.

Enkele voorbeelden: uithoudingsloop (-8 % bij de jongens, -13 % bij de meisjes); musculaire uithouding (-7 %, -7 %), souplesse (-5 %, -8 %); evenwicht (-9 %, -15 %). Het is duidelijk dat het element sport op school, alsook in de straat, geen vervanging heeft gekregen. Er is geen ruimte meer, dus wordt er op straat niet meer gevoetbald.

Het onderwijs heeft niet kunnen zorgen voor een aflossing van de wacht. Moeten we dan stomverbaasd opkijken wanneer twee landen uit Zuid-Amerika (Argentinië en Brazilië) en twee uit Afrika (Nigeria en Marokko) de halve finales spelen van het WK voor min 20-jarigen, einde vorig seizoen in Nederland?

Van kampioen Lyon tot de laagst geplaatste club in de laagste afdeling geven alle Franse clubs onveranderd een plaats in de kern aan minimaal zeven of acht spelers uit eigen land (Photonews).

Europa presteert op het vlak van jeugdopleiding heel slecht, en binnen Europa slaat België een mal figuur. Die tendens moet dringend een halt worden toegeroepen. De hele jeugdopleiding moet gerevaloriseerd worden.

Dexia Foot Pass gaat een grote stap in de goede richting zetten, met steun van de KBVB en de Profliga. Maar alle clubs, groot of klein, moeten zich aangesproken voelen in dit grote project dat de steun verdient van de staat en van privé-investeerdere. Wij zullen spoedig de kans hebben om hierover in Dug-Out opnieuw te berichten.



Moeten we stomverbaasd opkijken wanneer twee landen uit Zuid-Amerika (Argentinië en Brazilië) en twee uit Afrika (Nigeria en Marokko) de halve finales spelen van het WK voor min 20-jarigen, einde vorig seizoen in Nederland (Photonews)?



Dexia Foot Pass gaat een grote stap in de goede richting zetten, met steun van de KBVB en de Profliga. Maar alle clubs, groot of klein, moeten zich aangesproken voelen in dit grote project dat de steun verdient van de staat en van privé-investeerdere.





De methode van Cometti

Danny Aerts, voetbaljournalist

Dit artikel sluit aan bij het themadossier over individuele training en begeleiding van voetballers. We keren terug naar de fysiologische fundamenteën binnen de conditietraining. Jan Bourgois pleitte in het tweede artikel over individuele training en begeleiding van voetballers voor een veel intensere samenwerking tussen wetenschappers en trainers. Dit zou ons moeten leiden naar een meer functionelere transfer van theoretische kennis naar praktische oefeningen op het veld. Jan vermeldde de aanpak van Cometti.

Ook Jan Olbrecht stipte in het derde artikel aan waarom de methode van Cometti zo interessant is: "De dracht van zijn oefenstof ligt niet alleen in het voetbalspecifieke karakter van de oefeningen, maar ook in de vormgeving van de trainingsprikkels, die volgens recente fysiologische kennis op een zeer efficiënte wijze de uithouding van de speler kan verbeteren zonder dat hij daarbij aan snelheid verliest!" (ref.: 23 ste Congres of Sports Medicine of Brugge/BrucoSport/Olbrecht en al). Zo'n effectiviteit kunnen we binnen het voetbal wel gebruiken, niet?

Dit is precies wat Gilles Cometti met zijn benadering tracht te doen. Niet enkel de keuze, maar vooral de openvolging en samenhang van zijn oefeningen biedt de voetballer een maximum aan conditioneel rendement.

Gilles Cometti geldt als specialist in deze materie. Hij heeft jarenlang onderzoek gedaan, doceert nog steeds aan de universiteit van Dijon en geeft lezingen over de hele wereld. Dit artikel belicht de belangrijkste aspecten van zijn trainingsmethode. Ze zijn allemaal afgeleid van de basiseigenschap kracht.

In de volgende uitgave van Dug-Out geven we praktische oefenstof, want aan de transfer naar het veld hebben de meeste trainers blijkbaar de grootste behoefte. Merkwaardig: op de Belgische voetbalvelden vinden we zijn trainingsmethoden uiterst zelden terug! Geloven we er niet in? Of kennen we zijn aanpak niet? Dit laatste zou zonde zijn. Dug-Out vervult zijn rol als partner in voetbal en leidt jullie binnen in de wereld van Cometti (ref. Football et musculation van Gilles Cometti).

Cometti? Dat is bruikbare wetenschap. Daar hebben de spelers wat aan! (1)

Inleiding

Voetbal is een explosieve sport. Elke explosieve inspanning dient van de hoogst mogelijke "kwaliteit" te zijn. Logisch dat de conditionele opbouw van een

voetballer zich dan meer dient te oriënteren naar spierkracht dan naar looptraining aan een continu tempo.

Volgens Cometti omvat voetbalspecifieke krachttraining volgende aspecten:

- omlijning van de voetbalspecifieke acties en de rol die kracht hierbij speelt;
- de fysiologische principes van kracht en krachtontwikkeling gelden als basis;
- wat zijn binnen de huidige trainingsmethoden voor kracht de meest interessante voor een voetballer?
- de planning op dag-, week- en maandbasis, en dit aangepast aan het niveau van elke voetballer;
- de verzoening tussen kracht en snelheid;
- de relatie tussen kracht en uithouding;
- controle van de resultaten via testen.



Voetbal is een explosieve sport. Elke explosieve inspanning dient van de hoogst mogelijke "kwaliteit" te zijn. Logisch dat de conditionele opbouw van een voetballer zich dan meer dient te oriënteren naar spierkracht dan naar looptraining aan een continu tempo

(Photonews).



Dug-Out analyseerde deze aspecten niet enkel op hun inhoud, maar vooral op hun onderlinge relaties, want deze zijn fundamenteel binnen de methode van Cometti. In dit eerste artikel belichten we a.d.h. van drie hoofdstukken de belangrijkste elementen binnen deze relaties, nl. de gerichtheid naar de kenmerken van voetbalacties (hfdst. 1: Kracht en voetbal), het fysiologische rendement (hfdst. 2: De fysiologische mechanismen van kracht en de methoden voor krachtontwikkeling) en een inleiding m.b.t. de transfer naar het veld (hfdst. 3: Trainingsconcepten in de praktijk).

1. Kracht en voetbal

Studie van de inspanningen tijdens een voetbalwedstrijd

In 1991 voerde Montbaerts een studie uit over de duur en het aantal acties tijdens een voetbalwedstrijd (ref.: profspelers 1° nationale). Ondanks de grote verschillen in effectieve speeltijd binnen de verschillende wedstrijden stelde hij vast dat ca. 75 % van alle acties en ca. 90 % van alle recuperatiemomenten een duur hebben tussen 0 en 30 seconden. De meeste acties en recuperatiemomenten situeren zich rond de 15 seconden. Andere studies bevestigen deze analyse.



Bij krachtingspanningen van voetballers zijn zowel de kwaliteit (explosiviteit $\leftrightarrow$ kracht) als de kwantiteit (herhalingen $\leftrightarrow$ uithouding) van wezenlijk belang (Photonews).

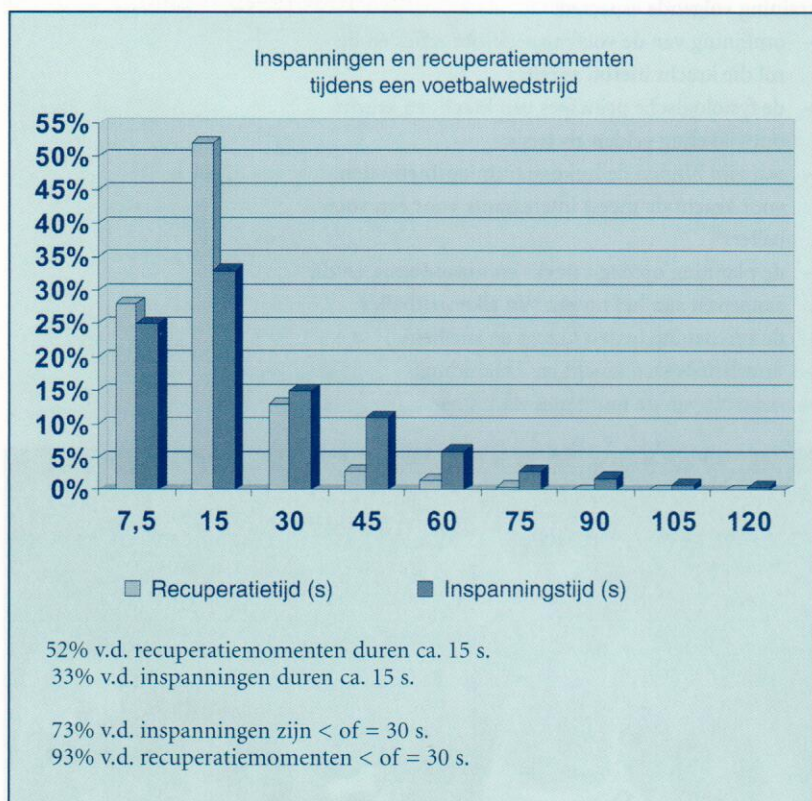
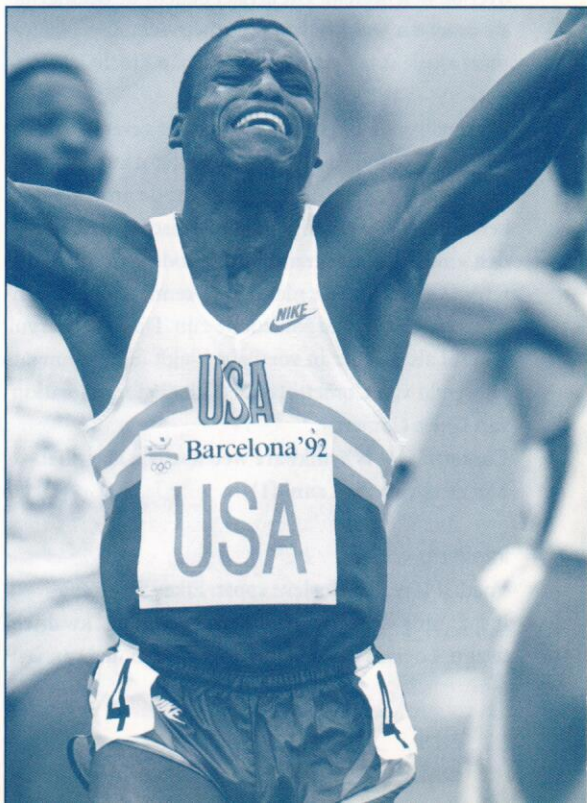
Benadering van de inspanningen en de trainingsmethode volgens Cometti

Alle motorische acties zijn gerelateerd aan spiercontracties waarbij de kwaliteit van de actie bepaald wordt door de intensiteit van de contractie. Explosiviteit, snelheid, opsprong, ... zijn allen specifieke uitvoeringen van spiercontracties, m.a.w. kracht.

We kunnen de spier, dus kracht, als centraal element plaatsen binnen de menselijke biomechanische structuur. Het ontwikkelen van spieren met als doel het verbeteren van kracht naar kwantiteit (vb. hoe vaak kan de speler sprinten), maar in eerste instantie naar kwaliteit (vb. de explosiviteit van een sprint), vormt het kernpunt binnen de conditionele training van de moderne voetballer.

Tijdens een wedstrijd voert een speler talloze versnellingen uit. Het verloop van deze acties kunnen we als volgt weergeven (Fig.1): 3 s. sprint,

Een sprinter bezit veel snelle (witte) spiervezels (Photonews).



Besluit:

Voetbal is een aanéenschakeling van explosieve acties met relatief korte recuperatiemomenten. Bij krachtingspanningen van voetballers zijn zowel de kwaliteit (explosiviteit $\leftrightarrow$ kracht) als de kwantiteit (herhalingen $\leftrightarrow$ uithouding) van wezenlijk belang. Immers, beide parameters vormen de basis voor het conditioneel rendement van de voetballer. En dit laatste is een belangrijke individuele prestatiebepalende factor, welke mogelijk een beslissende meerwaarde kan betekenen voor het elftal.

10 s. recuperatieloop (laag tempo), 5 s. versnelling aan middelmatig tempo, 15 s. recuperatieloop, 3 s. sprint, volledige rust (vb. spel ligt stil). Een wedstrijd bestaat uit een opéénvolging van deze cycli. Uit dit verloop leiden we af dat het **tijdelijke karakter** van de inspanningen belangrijk is. De speler moet dus de bekwaamheid ontwikkelen om herhaaldelijk krachtinspanningen te kunnen leveren.

Vanuit deze gedachte kunnen we voetbalspecifieke conditietraining op twee manieren benaderen (Fig.2).

Een eerste benadering is deze van de **gemiddelde intensiteit**.

Binnen de conservatieve trainingsmethoden hechte men veel belang aan deze gemiddelde intensiteit (1). Ze vormde de basis voor de conditionele opbouw en vele trainingvormen werden hierop afgestemd (vb. 10 min. lopen aan een constant tempo). Maar inspanningen binnen het voetbal hebben een totaal ander karakter.

Vergelijk: een sprinter binnen de atletiek zal zijn conditie ook niet opbouwen via gelijkmatige tempo-lopen. Hij gaat zijn belangrijkste conditionele eigenschappen, nl. explosiviteit en snelheid, opbouwen via spierkracht-training. Deze zal hij dan zoveel mogelijk functioneel en doelgericht vertalen naar oefenstof in de praktijk. En dat is de basis voor zijn sport-specifieke training. Deze vergelijking leidt ons naar een tweede benadering.

Een tweede benadering is deze van de **contrastintensiteit**.

Bij de methode van de contrastintensiteit (2) worden de explosieve acties niet afgevlakt maar geaccentueerd. De kenmerken en eigenschappen van de acties in een voetbalwedstrijd worden behouden als basis voor de oefenstof en de trainingsopbouw.

Transfer naar het opbouwen van spierkracht in de praktijk (Fig.3): tijdens de pieken met hoge intensiteit (5 à 20 s.) wordt de spierkracht ontwikkeld d.m.v. oa. zijwaartse sprongen, opsprongen, pliometrie, sprints, ..., enz. De perioden met lage intensiteit (15 à 30 s.) worden gevuld via actieve recuperatie met bal, vb. individueel of in kleine groep jongleren, korte passings per twee, ..., enz..

Functionele spieropbouw

Vooraleer we een inleiding geven over de tranfer naar het veld belichten we de belangrijkste fysiologische mechanismen van kracht en de methoden voor krachtontwikkeling die voor een voetballer van belang zijn. Deze minimale kennis is een vereiste, want zoals al in de inleiding vermeld, zijn het de onderlinge relaties en combinaties van de verschillende fysiologische mechanismen die bepalen dat de

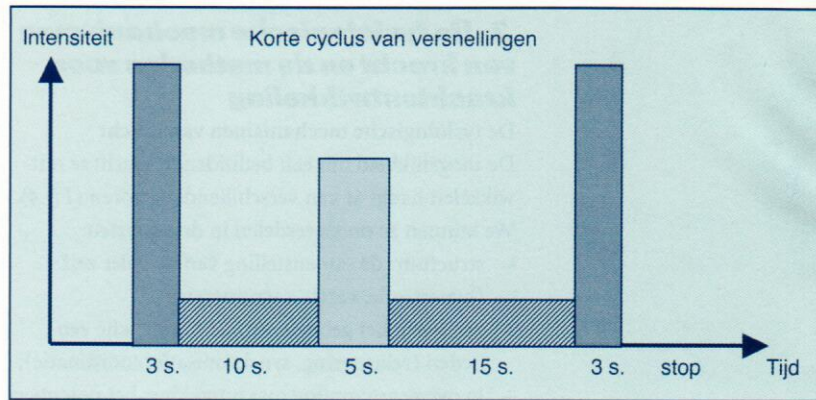
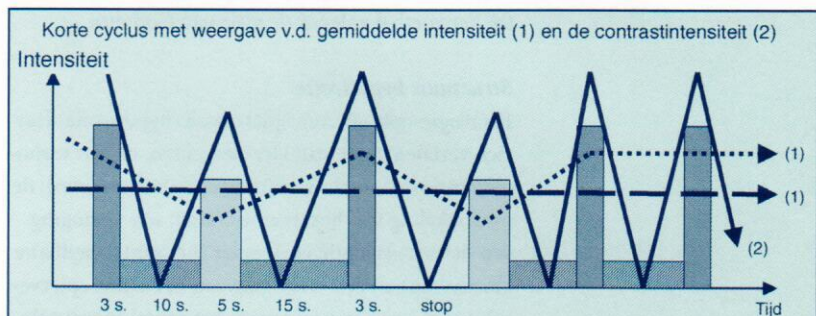


Fig. 1



1° Trainingswet van Cometti:

De trainingsmethode van Cometti is gebaseerd op het principe van de contrastintensiteit: een herhaling (kwantiteit) van korte intensieve inspanningen (kwaliteit). M.a.w.: de kenmerken van voetbalacties worden behouden als basis voor de oefenstof en de trainingsopbouw.

2° Trainingswet van Cometti:

De korte intensieve inspanningen staan volledig in het teken van functionele spierkrachtopbouw. Dit principe is fundamenteel, want "kracht bepaalt de progressie binnen alle explosieve sporten". Dus voetbal ontsnapt hier niet aan!

Fig. 2

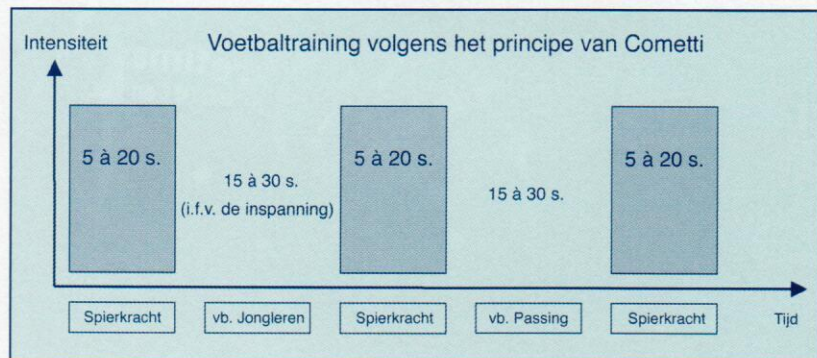


Fig. 3

methode van Cometti een maximum aan conditioneel rendement haalt.

M.a.w.: de juiste invulling van de explosieve trainingsmomenten is de basis voor een "functionele spierkrachtopbouw" (2° wet van Cometti)!



2. De fysiologische mechanismen van kracht en de methoden voor krachtontwikkeling

De fysiologische mechanismen van kracht

De mogelijkheid om een beduidende kracht te ontwikkelen hangt af van verschillende factoren (Fig.4).

We kunnen ze onderverdelen in drie soorten:

- structuur: de samenstelling van de spier zelf (hypertrofie, vezels, sacromeren);
- zenuwen: het gebruik van de motorische eenheden (rekrutering, synchronisatie, coördinatie);
- in overeenstemming met uitrekking: het potentieel aan contractie (myotatische reflex, elasticiteit).

We belichten telkens zeer kort de fysiologische achtergrond, de transfer naar de praktijk en de relatie tot het voetbal volgens de visie van Cometti.

Structuur: hypertrofie

Fysiologie: opbouw van spiermassa (hypertrofie) laat zich vertalen a.d.h. van vier elementen, nl. een verhoging van het aantal myofibrillen (zie sacromeren), de ontwikkeling van het spieromhulsel, een verhoging van de vascularisatie in de spier (het aantal capillaire bloedvaten) en een verhoging van het aantal spiervezels (opm.: een verhoging van het aantal spiervezels door training is aangetoond bij dieren maar nog niet bij de mens). De opbouw van spiermassa werkt volgens het principe van supercompensatie.

Transfer naar de praktijk: de grootste toename van spiermassa verkrijgt men door 10 series uit te voeren met

10 RM. (10 Repetitive Maximum = de belasting waarbij de uitvoering maximum 10 keer kan herhaald worden). Doch dit moet geïndividualiseerd worden i.f.v. de mogelijkheden van de sporter en zijn gevoeligheid voor blessures!

Spiermassa in relatie tot voetbal: een te grote spiermassa is voor een voetballer niet wenselijk vermits deze de lenigheid van de speler kan benadelen. In twee specifieke gevallen is een spieropbouw wel nuttig, namelijk na een blessure en bij het (terug) in evenwicht brengen van een gestoorde musculatuur. Pliometrie, excentrische en isometrische krachtoefeningen hebben niet zo'n grote invloed op de opbouw van spiermassa. Concentrische oefeningen en elektrostimulatie wel.

Structuur: vezels (snelle)

Fysiologie: we onderscheiden twee type vezels: trage (type I) en snelle (type II). Opmerking: met "trage" vezels bedoelen we vezels die traag samentrekken (contracties), met "snelle" vezels bedoelen we vezels die snel samentrekken (explosief). Contracties van trage vezels ontwikkelen een kleine explosiviteit, maar deze kunnen lang worden aangehouden. Trage vezels zijn belangrijk bij uithoudingssporten. Een sporter kan tot 80 % van deze trage (kleine) vezels bevatten.

Contracties van snelle vezels ontwikkelen een grote explosiviteit, maar ze kunnen niet lang worden aangehouden. Snelle vezels zijn belangrijk bij explosieve sporten. Een sporter kan tot 80 % van deze snelle (grote) vezels bevatten.

Ongeveer 75 % van alle acties en ca. 90 % van alle recuperatiemomenten een duur hebben tussen 0 en 30 seconden. De meeste acties en recuperatiemomenten situeren zich rond de 15 seconden (Photonews).





Bij snelle vezels onderscheiden we nog type IIa en IIb. Type IIa leveren een "gemiddelde" explosiviteit en hebben een "behoorlijke" uithouding, type IIb leveren een grote explosiviteit maar hebben een zwakke uithouding. Tussen type I en type IIa zijn er nog type IIc vezels. Deze vezels veranderen en kunnen bvb. onder invloed van training overgaan naar type I of type IIa.

Transfer naar de praktijk: transfer van type I naar type II vezels kan enkel maar gebeuren als men in de spier een grote spanning creëert. De transfer van snelle naar trage vezels is gemakkelijk, andersom niet!

Snelle vezels in relatie tot voetbal: voetballers bezitten gemiddeld 60 % snelle vezels. Hiermee komen zij in de buurt van sprinters (75 %). Voor het trainen van snelle spiervezels doet men best beroep op korte sprints, intensieve pliometrie, werken onder zware belasting en elektrostimulatie.

Structuur: sacromeren

Fysiologie: een spier bestaat uit spiervezels. Deze vezels bestaan uit myofibrillen, welke op hun beurt gevormd worden door een aaneenschakeling van glijdende filamenten (actine en myosine). Deze filamenten noemen we sacromeren. Zij vormen de bouwstenen van de spiervezels. Het onderscheid tussen de vezels wordt in grote mate bepaald door de aanwezigheid van traag (MHC1) of snel myosine (MHC2). Opmerking: MCH2 verbruikt vier keer meer energie dan MCH1!

Myosine bevindt zich tussen twee vaste uiteinden (actine) en vormt zo een filament (sacromeer).

Myosine zorgt voor het "glijden" van de filamenten binnen de myofibrillen. Ondanks het feit dat dit momenteel nog niet bewezen is, stelt men dat een spier die nooit ten volle wordt uitgerekt, m.a.w. wanneer ze werkt met een zwakke amplitude (in de buurt van haar kortste positie), het risico loopt dat het aantal sacromeren in serie vermindert.

Anderzijds zou het aantal sacromeren in serie verhogen wanneer de spier met een grote amplitude werkt en volledig wordt uitgerokken. Binnen dit proces in de spier vinden kracht en lenigheid elkaar terug. Daarom is het belangrijk om tijdens krachttraining oefeningen te integreren voor het uitrekken van de spieren.

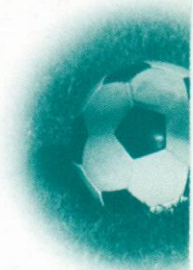
Transfer naar de praktijk: om een "eventuele ontwikkeling" van sacromeren in serie te kunnen verwachten is het aangewezen om te werken op basis van amplitude en uitrekking. Voor de problematiek van stretching versus verkorting van de spieren (momenteel geen consensus?) verwijzen we naar de gespecialiseerde literatuur.

Sacromeren in relatie tot voetbal (amplitude/uitrekking): De spieren die via krachttraining versterkt worden dienen eveneens onderworpen te worden aan uitrekking. Extra aandacht dient uit te gaan naar het uitrekken van de hamstrings (specifieke oefeningen).

Zenuwen: spierrekrutering (welke spier wordt geactiveerd)

Fysiologie: het aanspreken van de verschillende typen van vezels hangt af van de belasting. Bij een lage

Kracht is heel belangrijk geworden in het moderne voetbal (Photonews).



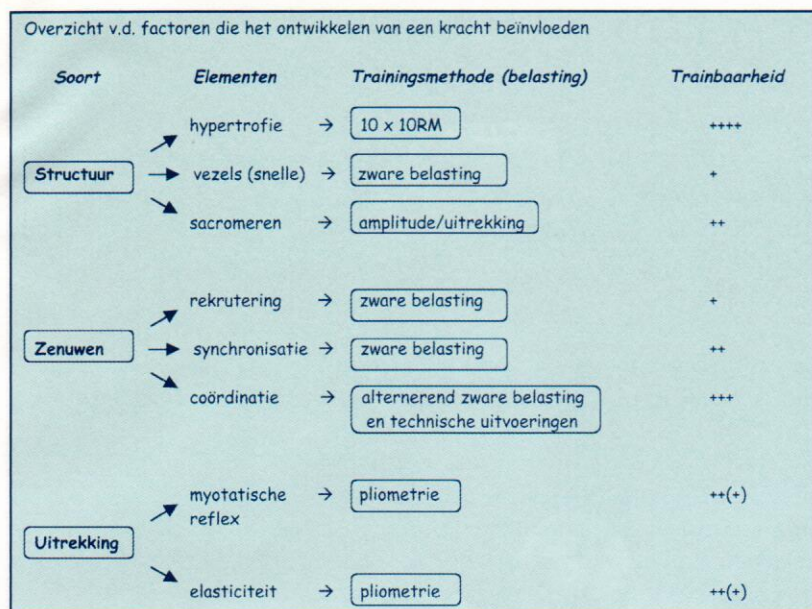


Fig. 4

belasting (0 tot 20 %) worden enkel de trage vezels aangesproken (type I). Bij een gemiddelde belasting (20 tot 60 %) worden zowel type I en type IIa vezels aangesproken.

Bij een hoge belasting (60 tot 100 %) worden zowel type I, type IIa als type IIb vezels aangesproken. D.w.z. dat bij alle belastingen trage vezels worden aangesproken. Opmerking: momenteel is er onder de fysiologen geen consensus over de stelling dat er bij explosieve inspanningen enkel snelle vezels worden aangesproken.

Transfer naar de praktijk: voor de rekrutering van snelle vezels is het essentieel om een maximale spanning in de spier te ontwikkelen. Het is dus belangrijk om kwalitatief te werken, nl. uitvoeringen aan een maximum intensiteit (max. snelheid), gevolgd door een goede recuperatie.

Rekrutering in relatie tot voetbal: de periode waarin krachtwinst te wijten is aan het rekruteren van meer vezels duurt 7 tot 8 weken (nadien komt het effect

van de hypertrofie erbij). Gevolg: een voetballer die begint met krachttraining zal vrij snel krachtwinst boeken zonder spiermassa op te bouwen. Dit geeft een directe winst bij oa. korte sprints.

Concentrische uitvoeringen onder zware belasting zijn hiervoor zeer geschikt.

Zenuwen: spierstimulatie (synchronisatie)

Fysiologie: een spiercontractie wordt geïnduceerd door een zenuwprikkel die afkomstig is uit een alfa-motoneuron. Verschillende spiervezels die onder 1 alfa-motoneuron staan vormen een motorische eenheid.

Verschillende motorische eenheden kunnen op een natuurlijke manier met elkaar communiceren. Zo kan de werking van bepaalde motorische neuronen een remmend effect uitlokken op andere motorische eenheden (circuit van Renshaw).

Krachttraining onderdrukt dit negatieve proces en laat toe dat de oorspronkelijke synchronisatie terug hersteld wordt. Stress in de spier speelt een belangrijke positieve rol bij dit herstel. Pliometrie is een zeer geschikte trainingsmethode m.b.t. synchronisatie. Een goede synchronisatie laat toe om een hoge kracht te ontwikkelen op zeer korte tijd.

Transfer naar de praktijk: de beste resultaten verkrijgen men door te trainen onder zware belasting en met de combinatie van belastende en explosieve oefeningen.

Spierstimulatie in relatie tot voetbal: het komt erop neer om de gepaste motorische eenheden te activeren zodanig dat gepaste (lees "sportspecifieke") contracties worden uitgevoerd. Dit is uiterst belangrijk om een goede transfer te verkrijgen van de training naar de wedstrijd!!

Zenuwen: coördinatie (inter- en intramusculair)

Fysiologie: het boeken van krachtwinst kan enerzijds toegewezen worden aan de coördinatie tussen de

Tabel 1: Invloed van de vijf trainingsmethoden op het ontwikkelen van een kracht.

	pliometrie	excentr.	isometr.	concentr.	elektrostim.	pos. effect via
Hypertrofie	0	+	++	+++	++++	
Vezels (snelle)	(intens) +++				+++	korte sprints zware belasting
Sacromeren		+++		+++		zware belasting
Rekrutering						
Synchronisatie			(lang) +++			explosieve oef. zware belasting
Coördinatie						belasting (70 %) technische oef.
Myotat. reflex	+++					
Elasticiteit	+++					
Recuperatie	-	--	++	+++	--	
Max. kracht	-	++++	+	++	+++	
Explosiviteit	+++	--	-	+++	+	

+ : positieve invloed (bij recuperatie betekent een + dat deze gemakkelijker/snelter verloopt).
- : negatieve invloed (bij recuperatie betekent een - dat deze moeilijker/trager verloopt).

verschillende spierengroepen die de beweging uitvoeren (intermusculair), maar eveneens door het gelijktijdig activeren van verschillende motoneuronen (intramusculair).

Transfer naar de praktijk: krachttraining dient steeds gekoppeld te worden aan technische oefeningen die specifiek zijn voor de betreffende sport. Deze link tussen kracht en techniek moet bij de planning van oefeningen en trainingen steeds geïntegreerd worden.

Coördinatie in relatie tot voetbal: al te vaak worden oefeningen uitgevoerd waarbij men tegelijkertijd kracht en techniek wil trainen (vb. het trainen met een extra vest van 10 kg.). De effectiviteit is hierbij zeer laag vermits factoren zoals snelle vezels, synchronisatie, ..., helemaal niet aan de orde komen. Een goede methode is het alternerend uitvoeren van kracht- en technische oefeningen.

Uitrekking: myotatische reflex

Fysiologie: wanneer een spier wordt uitgerokken zal ze automatisch reageren met een contractie. Deze reactie noemen we de myotatische reflex. Deze reflex, welke zich vertaalt in een verhoogde elektrische activiteit, zorgt ervoor dat er meer zenuwen ter hoogte van de spier worden aangesproken. Dit levert een beduidende krachtwinst op.

Transfer naar de praktijk: pliometrie is uiterst geschikt voor het verbeteren van de myotatische reflex. De hoek van doorbuiging die de benen maken op het moment dat de voeten de grond raken kan variëren van 90° tot 30°. Naast een myotatische reflex verkrijgt men een uitrekking van de spier onder verschillende (niet alledaagse) hoeken, wat een extra bijdrage oplevert m.b.t. de effectiviteit van de krachttraining. Opgelet: een te bruuske opbouw of intensiteit bij pliometrische oefeningen is zeer risicovol m.b.t. kwetsuren!!

Uitrekking: elasticiteit

Fysiologie: de elasticiteit die werkzaam is bij het uitvoeren van bewegingen bevindt zich in de spier (actieve deel) en in de spierpees (passief deel). De elasticiteit van het spieromhulsel speelt hierbij geen enkele rol.

Transfer naar de praktijk: pliometrie is uiterst geschikt voor het verhogen van de elasticiteit.

Fig. 4 toont een overzicht van de factoren die het ontwikkelen van een kracht beïnvloeden. Als aanvulling op dit overzicht volgens Cometti heeft Dug-Out de trainbaarheid van de verschillende elementen aangegeven.

De methoden voor krachtontwikkeling

Tabel 1 geeft een overzicht welke invloed de vijf trainingsmethoden van kracht nl. pliometrie, excentrische-, isometrische- en concentrische methode en elektrostimulatie, hebben op de acht factoren die het ontwikkelen van een kracht bepalen. In de laatste

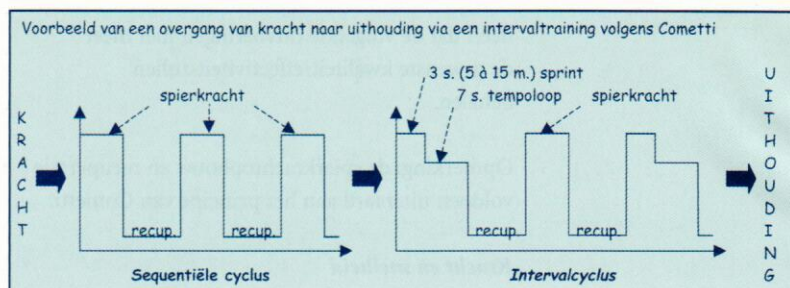


Fig. 5

kolom zijn nog een aantal elementen weergegeven die een positieve invloed hebben.

3. Trainingsconcepten in de praktijk

In dit hoofdstuk geven we een aantal belangrijke trainingsconcepten van Cometti weer die van toepassing zijn bij de transfer naar het veld (opm.: in een volgende uitgave van Dug-Out geven we voorbeelden van oefenstof).

Cometti gebruikt de parameters "kwantiteit" en "kwaliteit" als rode draad binnen zijn methode voor conditionele opbouw. Zijn vertaling naar de praktijk is steeds doelgericht en voetbalspecifiek, dus bruikbaar!

Kracht en uithouding

Kracht en uithouding vormen de twee belangrijkste fysieke kwaliteiten van een voetballer. Om beide te verzoenen moet je rekening houden met enkele fundamentele trainingsprincipes:

- fysiologische transformaties (spiervezels) verlopen gemakkelijker van kracht naar uithouding dan vice versa (vaak constateren we een gebrek aan kracht en explosiviteit t.o.v. uithouding);
- kracht en vermogen vergen een maximale kwalitatieve arbeid;
- uithouding spitst zich toe op kwantitatieve arbeid;
- maar, momenteel oriënteert uithouding zich eveneens naar kwalitatieve arbeid, nl. via intervaltraining!!

Ze lang waren de collectieve sporten, en vooral het voetbal, enkel gebaseerd op uithouding: continu lopen op een vrij laag tempo, oa. ter voorbereiding op de snelheidstraining.

Helaas, want snelheid kan je niet altijd verder opdrijven via pure snelheidstraining alleen: je moet beroep doen op de ontwikkeling van de spieren, anders stopt de progressie. Als voorbeeld van een overgang van kracht naar uithouding nemen we een interval-cyclus waarbij spierkrachtoefeningen afgewisseld worden met loopoefeningen aan 2 snelheden (Fig. 5.) De loopoefening zijn voetbalspecifiek, nl. korte sprints gevolgd door een tempoloop. Belangrijk: de tempoloop moet uitgevoerd worden aan een aëroob tempo (vb. 70 % intensiteit)! Zo wordt oa. de energievoorraad voor het uitvoeren van een volgende sprint terug opgebouwd.

Een anaëroob tempo leidt ertoe dat de speler na enkele herhalingen zal verzuren, wat oa. tot gevolg

heeft dat de volgende uitvoeringen niet meer de gewenste kwaliteit/effectiviteit zullen behalen.

Opmerking: de spierkrachtbouw en recuperatie voldoen uiteraard aan het principe van Cometti.

Kracht en snelheid

Kracht en snelheid zijn nauw met elkaar verbonden. Algemeen wordt snelheid gekenmerkt door drie parameters, nl. de

- reactietijd: dit is de tijd die verloopt tussen een signaal en een reactie hierop. Vb.: de beste sprinters hebben een reactietijd tussen de 110 en 130 ms. Een “éénvoudige” reactie, vb. een sprinter die reageert op een startschot, kan slechts met max. 18 % verbeterd worden.

De reactie van een voetballer, vb. het uitwijken t.g.v. een schijnbeweging, is een “complexe” reactie. De reactietijd duurt langer, maar kan sterk verkleind worden door voetbalspecifieke oefenstof (vb. training doelwachters).

- uitvoeringssnelheid: dit is de capaciteit om een beweging met grote snelheid uit te voeren, m.a.w. het produceren van een snelst mogelijke spiercontractie. En deze is evenredig en rechtstreeks afhankelijk van kracht.

De factoren die hierbij de voornaamste rol spelen zijn het percentage aan snelle vezels, de rekruterings- en synchronisatie van motorische eenheden. De uitvoeringssnelheid is bepalend voor korte sprints. Het is deze parameter die het sterkst kan verhoogd worden via spierkrachttraining.

- uitvoeringsfrequentie: dit is de capaciteit om een maximum aan bewegingen uit te voeren binnen een bepaalde tijd. Voetballers die de hoogste uitvoeringsfrequentie halen zijn niet per definitie de snelste op een sprint van 30 m. Deze factor is dus niet fundamenteel! Gevolg: een doorgedreven training ter verbetering van de uitvoeringsfrequentie brengt geen significante verbetering.

Belangrijke parameters m.b.t. het energiesysteem bij snelheidsuitvoeringen (anaërobe alactische energie):

- duur van de inspanning: de tijd waarbij het energiesysteem optimaal blijft functioneren situeert zich tussen 3 à 8 s. (20 à 70 m.). Binnen het voetbal wordt een afstand tussen 10 à 50 m. genomen, welke een weerspiegeling is van de sprints tijdens een wedstrijd.
- recuperatie tussen de inspanningen (twee sprints): deze situeert zich tussen 17 s. en 3 min. 17 s.: dit is de gemiddelde recuperatietijd om de anaërobe alactische energiereserves in de spieren terug aan te vullen. Deze tijdsperiode is de meest effectieve binnen het recuperatieproces.

3 min.: de recuperatietijd mag 3 min. niet overschrijden vermits de capillaire bloedvaten in de spieren zich dan beginnen te sluiten (het voordeel van de opwarming wordt teniet gedaan zodat een nieuwe opwarming zich opdringt).

- aantal herhalingen per serie: na een 4^e herhaling begint het gevormde melkzuur in de spieren significant te stijgen. Een onderbreking van 7 à 10 minuten laat toe het melkzuur terug af te bouwen en de zenuwen ter hoogte van de spieren te laten recupereren, zodat de volgende serie van herhalingen terug kwalitatief kan uitgevoerd worden.

Opm.: de recuperatiepauzes dienen actief te worden ingevuld (traag lopen, baloefeningen, ...).

- aantal series: het maximum aantal series wordt bepaald door de energiereserves in de spieren. Bij een sprintafstand van 30 m. en 4 herhalingen per serie blijken 4 series optimaal. Voor voetballers die kortere sprints afleggen (10 à 20 m.) zijn 6 à 8 series optimaal.

Opm.: skippings en pliometrie, gevolgd door korte sprints, zijn zeer geschikt als snelheidstraining.

Krachtinterval

De gemiddelde hartslag bij een intervalinspanning stabiliseert zich op een waarde die vergelijkbaar is met de hartslag bij een gelijk(w)aardige continue uithoudingsoefening. Maar, het grote voordeel is dat lokale spieren kunnen recupereren tijdens de (actieve) rustperiodes.

D.w.z. dat snelle vezels bij een volgende herhaling terug een arbeid kunnen leveren van hoog niveau. Deze meerwaarde, nl. de sollicitatie van snelle vezels, is voor een voetballer van groot belang.

Hierbij de voordelen van krachtintervaltraining: verbetering van de uithouding, maximale spanningopbouw in de spieren, snelle/gemakkelijke recuperatie, aanspreken van alle vezels, variatie in de oefeningen, laat toe om spierkrachtoefeningen te integreren, hoogste loopsnelheid ligt boven de maximale aërobe grens.

De intervalmodaliteiten (arbeid/rust in s.) die het best de inspanningen tijdens een wedstrijd benaderen zijn 15-15, 20-20, 10-20 en 15-30.

In de volgende uitgave van Dug-Out worden voorbeelden gegeven van praktische oefenstof, oa. cycli voor het trainen van de beenspieren m.b.t. maximale kracht, specifieke (technische) kracht en intervaltraining.

Ook de verdeling en integratie van de verschillende krachtmethoden (concentrisch, excentrisch, ...) binnen de trainingen wordt verder toegelicht. Tevens wordt er dieper ingegaan op de cyclus-, dag-, week, blok- en jaarplanning.

Beste lezer,

als redactie zouden we graag uw indrukken ontvangen over ons vaktijdschrift. F&G partners heeft er net een volledige jaargang opzitten en zou graag uw noden en ideeën kennen. Voor een degelijk ingevulde vragenlijst geven wij een mooi cadeau. U ontvangt gratis een cd-rom "De Trainersassistent" (zie voor de productbeschrijving op onze website: www.PartnersInSports.be – onder de knop "Publicaties" en vervolgens "Sporttechniek"). Uiteraard mag u slechts 1 vragenlijst invullen.

Vergeet uw naam, volledig adres, uw telefoonnummer en e-mailadres niet op te geven. Dan weten wij meteen waar we de gratis cd-rom naar toe moeten sturen. Deze cd heeft een waarde van € 50,76 ... een mooi cadeau voor onze trouwe klanten! Stuur een fax naar: 03/294.82.20 of stuur dit blad naar F&G Partners, Leiebos 25 b A2, 2170 Antwerpen. Bedankt!

1. Wat is uw algemene indruk van Dug-Out?

Kies uit één van de volgende mogelijkheden:

zeer goed – goed – redelijk – zwak – slecht.

- sportpsychologie:
- standpunt:
- voeding:

2. Welke rubrieken (soorten artikels) vindt u goed?

Graag ook de reden opgeven waarom u ze goed vindt.

- dossier:
- federale trainersschool:
- jeugdvoetbal:
- KBVB-visie:
- oefenstof:
- onderzoek:
- provinciaal voetbal:
- quiz:
- reportage:
- sportgeneeskunde:
- sportlabo:
- sportpsychologie:
- standpunt:
- voeding:

4. Wat ontbreekt er volgens u in Dug-Out?

5. Had u liever meer:

- trainers aan het woord:
- spelers over hun trainers aan het woord:
- oefenstof:
- theorie:
- over fysieke training:
- over mentale training:
- over teambuilding:
- over het werken met individuele spelers:
- over het werken met een team van spelers:
- andere onderwerpen:

6. Zijn er zaken aan Dug-Out die u liever zag veranderen?

(presentatie – volume – kleurgebruik – leesbaarheid – wetenschappelijk niveau – frequentie van verschijning – praktijkgehalte – fotomateriaal – oefenstof ...)

7. Welke andere tijdschriften voor voetbaltrainers leest u regelmatig?

8. Vindt u deze tijdschriften beter/slechter/even goed als Dug-Out?

Graag ook de reden opgeven waarom.

9. Waarom leest u Dug-Out? Welke informatie zoekt u er?

10. Wat is uw connectie met het voetbal? Welke functie oefent u uit?

3. Welke rubrieken (soorten artikels) vindt u niet goed? Graag ook de reden opgeven waarom u ze niet goed vindt.

- dossier:
- federale trainersschool:
- jeugdvoetbal:
- KBVB-visie:
- oefenstof:
- onderzoek:
- provinciaal voetbal:
- quiz:
- reportage:
- sportgeneeskunde:
- sportlabo:

Met sportieve groeten,

Kristof Geeraerts - Marc Fodderie

Zaakvoerders, F&G Partners in SPORTS

Naam:
Adres:
E-mail:
Telefoonnummer:

Dug-Out

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!



Haal nu uw eigen exemplaar in huis!

ANTWOORDKAART

Stuur dit bestelformulier naar F&G Partners, Leiebos 25 b A2, B-2170 Antwerpen.
Of e-mail naar FG-Partners@pandora.be.

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

Voornaam en naam:

Functie:

Straat: Nummer:

Postcode: Gemeente:

Tel.: Fax:

F&G Partners bvba E-mail:

Datum: Handtekening:

Het abonnement loopt voor 1 jaar en wordt stilzwijgend verlengd tot wederopzegging.

Verzendkosten en BTW inbegrepen. Prijswijzigingen voorbehouden. Betaal pas na ontvangst van de factuur.

De door u verstrekte gegevens worden opgenomen in het bestand van F&G Partners, Leiebos 25 b A2, B-2170 Antwerpen. Deze gegevens zullen gebruikt worden in het kader van uw contractuele relatie met ons en dienen ons toe te laten u regelmatig op de hoogte te houden van onze producten en diensten. Wij kunnen uw gegevens eveneens overmaken aan derden voor direct marketing doeleinden.

De Privacy-Wet verleent u een recht om kosteloos mededeling en verbetering van uw gegevens te vragen.

O Ik wens geen informatie te ontvangen m.b.t. de producten en diensten van F&G Partners BVBA en/of van derden.

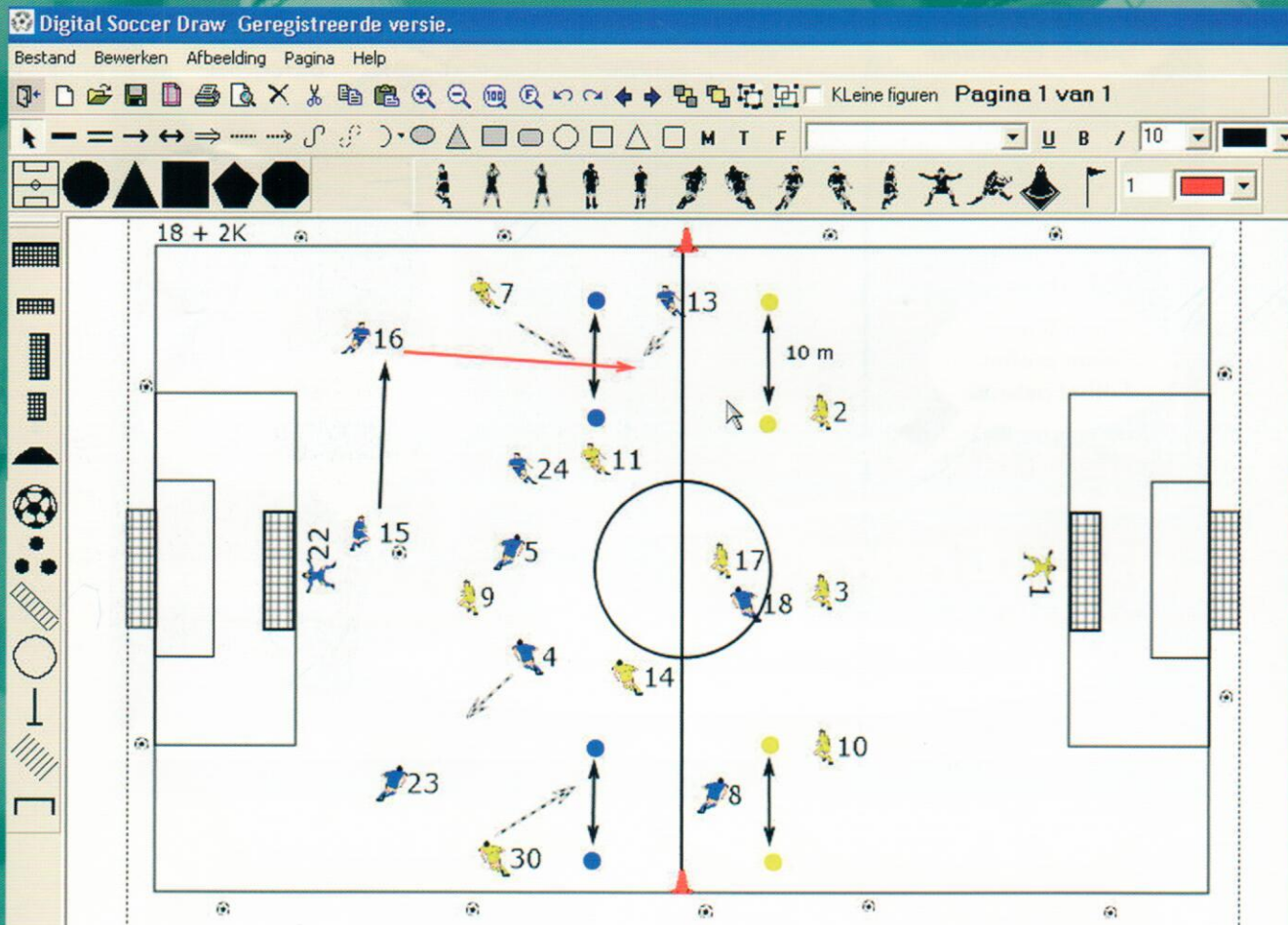
Eindelijk een handige tool om wedstrijd- en trainingssituaties snel in beeld te brengen ... weg met de borden en flipovers ... hier is ...

Digital Soccer Draw...

het online-tekenpakket voor de moderne voetbaltrainer!

Ga naar www.PartnersInSports.be, download deze professionele software en gebruik hem 21 dagen lang gratis en vrijblijvend!

- installatie: eenvoudig en snel
- gebruik: handig met talloze tekenmogelijkheden
- drietalig: Nederlands - Frans - Engels
- ontworpen door voetbaltrainers - Ontwerp: Frank Claeys - Programmatie: Willy Deconinck
- met GRATIS oefenstof



Thema:

De flankaanvallers komen niet snel genoeg naar binnen.

Organisatie:

TV1 9 + K <> 9 + K - van 16m tot 16m

Beschrijving:

Tussenvorm 9 + K <> 9 + K. Spelers kunnen gewoon scoren in groot doel of kunnen scoren door iemand aan te spelen door 1 van de poortjes op de flanken

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 - PREMINIEMEN 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