

Maandelijks uitgave • verschijnt niet in juli • afgiftekantoor Antwerpen X

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

3

5e jaargang • Dug-Out nr. 3 • juni-juli 2002
Een samenwerking van de KBVB en Kluwer uitgevers

KLUWER



WK-special

Rol van de conditionele eigenschappen in het voetbal

Thematrainingen nationale jeugd
Zonevoetbal en spelsysteem bij de nationale jeugd ploegen

DUG-OUT

NR. 3 - JUNI-JULI 2002



Dug-Out
Uitgave van



KLUWER

www.kluwer.be

Kouterveld 2 • 1831 Diegem

Tel (0800) 30 143 • fax (02) 723 15 91

BTW 405.772.873

in samenwerking met



Hoofdredacteur

Kristof Geeraerts

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

Redactieraad

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

Redactiecomité

M. Sablon, F. Masson,
M. Vangeersom, B. Browaers,
J.-L. Donnay, Prof. W. Helsen,
P. Ponnet, K. Geeraerts.

Uitgever

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

Product Development Manager

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

Dug-Out is een coproductie van Kluwer uitgevers
en de Koninklijke Belgische Voetbalbond.
www.kluwer.be - www.football.be

**Klantenservice
Kluwer uitgevers**

tel. (0800) 30 143
tel. (vanuit het buitenland) +32 2 402 77 54
fax (0800) 17 529
e-mail: info@kluwer.be
adres: Santvoortbeeklaan 21-25,
B-2100 Antwerpen

Prijs

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

Reclameregie

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

Verantwoordelijke uitgever

Herman Jongeling, Kouterveld 14, 1831 Diegem

© 2002 Kluwer uitgevers

Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden 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 voetbaltraining voorleggen aan de redactie. Met deze vragen zal zoveel mogelijk rekening gehouden worden bij de inhoudelijke samenstelling van de volgende nummers.

IN DIT NUMMER

WK-special De bondscoach onderweg tussen De Panne en Japan 4

WK-special Frisser aan de aftrap 8

WK-special Michel Bertinchamps, de nieuwe physical trainer van de Rode Duivels 12

WK-special De doelmannen, een team apart? 15

WK-special De kinesist, een psycholoog, masseur en soigneur 16

WK-special Het werk van de assistant-trainer 19

Jeugdvoetbal Zonevoetbal en spelsysteem bij de nationale jeugdploegen 20

Defenstof Thematrainingen nationale -19 jarigen 24

Trainings- en Rol van de conditionele eigenschappen in voetbal 28

bewegingsleer

KBVB-visie Zonevoetbal: de basisprincipes 30

Thema / Praktijk Quiz : de voetbalvragen en antwoorden 34



VOORWOORD

In volle WK-drukke brengt de redactie van Dug-Out u een special over de WK-voorbereiding van de Rode Duivels. Zowel de technische als de medische staf worden voorgesteld en hun functie en rol in de begeleiding van het Nationaal team worden toegelicht.

Uiteraard starten we met bondscoach **Robert Waseige**, een leider maar ook een partner van zijn staf. Hij tekende de rode draad uit waardoor de Rode Duivels in de meest optimale omstandigheden aan de aftrap van het belangrijkste tornooi van het jaar staan.

De bondscoach wordt bijgestaan door **Vince Briganti**, zijn assistant-trainer. Beiden kennen elkaar al jaren, waardoor er een onvoorwaardelijke vertrouwensband tussen hen werd opgebouwd. Briganti is niet alleen veldtrainer, maar is ook verantwoordelijke voor de scouting.

Jacky Munaron staat door zijn ervaring en jonge leeftijd heel dicht bij de doelmannen die hij dagelijks begeleidt tijdens de voorbereiding en het tornooi. Hij tracht de drie doelmannen scherp te houden, maar vindt dat de concurrenten tijdens de wedstrijd steeds de eerste supporters moeten zijn.

Aan dit hechte team werd dit jaar **Michel Bertinchamps** toegevoegd, Licentiaat Lichamelijke Opvoeding en gespecialiseerd in fysieke begeleiding van voetballers. Op een WK in een ver Aziatisch land, met hoge temperaturen en vochtigheidsgraad, is zijn aanwezigheid zeker geen overbodige luxe.

De medische staf is zeer sterk en bekwaam en heeft internationale waardering en ervaring waar de hele ploeg op kan rekenen.

Bondsdokter **Marc Goossens** waakt zoals steeds over de gezondheid van de spelers en wordt dit jaar bijgestaan door dokter **Michel Snoeckx**.

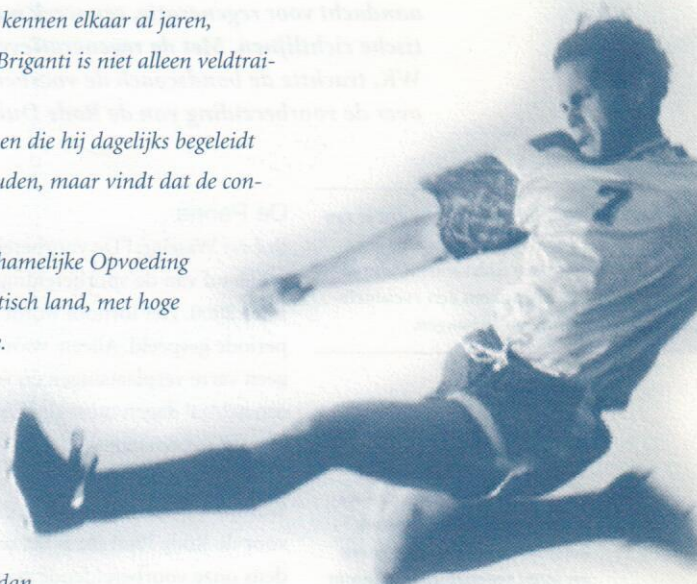
Harry Heyndrickx en **Donald Donovan** zijn de vaste kinesisten en zijn zeker meer dan alleen soigneurs.

Niet alleen de Rode Duivels konden zich plaatsen voor een eindtornooi, ook de twee Belgische jeugdteams zijn aanwezig op de belangrijkste afspraak van het jaar, het EK. **Marc Van Geersom**, hoofdcoach jeugd, beschrijft het 'zonevoetbal en spelsysteem bij de nationale jeugd ploegen' en illustreert en verduidelijkt dit met vier thema-trainingen.

Frans Masson en **Bob Browaeys** brengen het derde en laatste deel in de reeks 'spelen in de zone'.

Tot slot wil de redactie er nog even op wijzen dat, in het vorige nummer, door de drukte en ijver een foutje is geslopen in de tekst van Paul Ponnet over 'de rol van de conditionele eigenschappen in het voetbal'. De Nederlandstalige teksten werden gewisseld met de Franstalige versie. Hopelijk hebben de Rode Duivels een foutloze eerste ronde.

Kristof Geeraerts
Hoofredacteur



De bondscoach onderweg tussen De Panne en Japan

Kristof Geeraerts, Hoofdredacteur *Dug-Out*

De voorbereiding op Euro 2000 was voor bondscoach Robert Waseige op papier veel makkelijker dan de voorbereiding op het WK 2002. Toen was er veel tijd om een uitgebreide voorbereiding te plannen, met een week aandacht voor regeneratie, een week met het accent op fysieke voorbereiding en tot slot een week technisch-tactische richtlijnen. Met de regeneratieve voorbereiding in De Panne, ruim veertien dagen vóór de start van het WK, trachtte de bondscoach de voorbereiding in dezelfde lijn te organiseren. We hadden met hem een gesprek over de voorbereiding van de Rode Duivels tijdens het verblijf van de ploeg in De Panne.

Specialisten zeggen dat je een dag recuperatie nodig hebt per uur tijdsverschil dat je overbrugt om een eventuele jetlag op te vangen.

Tijdens de voorbereidende stage in de Panne moeten we de lichamen van de spelers eerst laten rusten, rust geven en laten regenereren. Daarom trekken we drie dagen naar De Panne om de spelers niet alleen fysiek maar ook mentaal op te laden (Photonews).

De Panne

Robert Waseige: "De voorbereiding is niet zo verschillend van de voorbereiding die we hadden voor Euro 2000. Het toernooi wordt immers in eenzelfde periode gespeeld. Alleen, voor Euro 2000 hadden we geen verre verplaatsingen en verhuizingen, zodat we een achttal dagen meer tijd hadden om ons ter plaatse voor te bereiden.

Wat nu wel een probleem is, en dat geldt niet alleen voor de Rode Duivels, is het aantal spelers dat we tijdens onze voorbereidende stage ter beschikking hebben. Dertien van de dertig geselecteerde spelers zijn momenteel actief in hun eigen competities, er zijn zelfs vier spelers die op 12 mei nog een wedstrijd

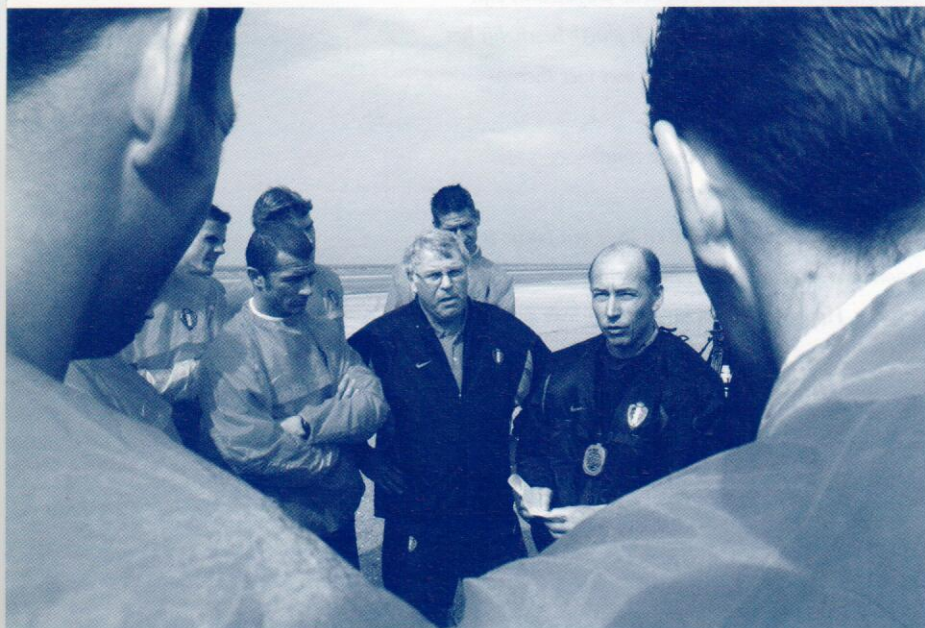
moeten spelen. Na 12 mei moeten we de ruimte die we tot aan het vertrek hebben goed en vooral nuttig opvullen.

Japan

Je moet tellen vanaf het begin van het toernooi, wat voor ons 4 juni betekent. Je moet minstens 10 dagen op voorhand aanwezig zijn, dat betekent 24 mei, wij zullen al op 23 mei in Japan aankomen. De specialisten zeggen dat je een dag recuperatie nodig hebt per uur tijdsverschil dat je overbrugt om een eventuele jetlag op te vangen. De ploeg heeft dus een paar dagen extra recuperatie.

Eenmaal in Japan aangekomen hebben we een periode van 10 dagen die we dus nuttig moeten opvullen. De dag na de aankomst in Kumanoto spelen we een wedstrijd tegen een op papier minder sterke tegenstander, een samenraapsel van spelers met een niveau van tweede of derde klasse. Dat zal uiteraard zwaar aankomen bij de spelers. Ze hebben de dag voordien pas een reis gemaakt van een twintigtal uur en zullen ongeveer 12 uur gevlogen hebben. Het is niet ideaal, maar als je naar een objectief toeleeft en er zijn twee wegen die ernaar toe leiden, maar geen van beide is een goede, dan kies je de minst slechte om je doel te bereiken.

Op 24 mei spelen we dus onze eerste wedstrijd ter plaatse tegen de plaatselijke selectie. Bijkomende beperking is dat de FIFA elke vriendschappelijke wedstrijd na 26 mei verbiedt. We hebben dus nog een serieuze wedstrijd moeten plannen op acht dagen voor de eerste officiële wedstrijd. Op 26 mei spelen we namelijk tegen Costa Rica, een ploeg met Zuid-



Amerikaanse stijl, een stijl die we nog niet troffen tijdens onze voorbereiding.

Batterijen opladen

Nu, hier in De Panne, komt het er vooral op neer dat de batterijen van de spelers weer helemaal worden opgeladen. Aan het eind van het seizoen is de boog bij de spelers minder gespannen, niet alleen bij zij die kampioen werden of de beker wonnen. Elke club en speler heeft in België immers de plicht om naar supportersavonden te gaan, wat niet altijd bevorderend is voor de spelers. Het is voor een speler veel vermoeiender om elke avond ter beschikking te staan voor de supporters dan naar De Panne te trekken, waar we met de hele ploeg een regeneratieve stage plannen.

Mens sana in corpore sano

De tijd die we nu hebben moeten we goed gebruiken zodat, eenmaal in Japan, de spelers zich optimaal kunnen voorbereiden en concentreren op de eerste wedstrijd. We kunnen immers geen deftige voorbereiding plannen als de spelers uitgeput zijn. We moeten de lichamen van de spelers eerst laten rusten, rust geven en laten regenereren. Daarom trekken we drie dagen naar De Panne om de spelers niet alleen fysiek maar ook mentaal op te laden. Eenmaal per dag, in de namiddag, kiezen we voor een footing op het strand. De voormiddag is voorbehouden voor rust en verzorging. Hier in De Panne hebben we de ideale omstandigheden om de lichamen van de spelers goed te ontspannen.

De spelers kunnen elke dag genieten van een goede balneotherapie. Het is weinig, maar het is vooral voor het hoofd van de spelers zeer belangrijk. De spelers zullen dus geen oefenterrein betreden. Uiteraard zullen we ook een rustige jogging organiseren om de basis van uithouding te onderhouden.

Vorbereidingswedstrijden

Ik koos daarom voor twee voorbereidende wedstrijden die we hier konden organiseren en verder werken we aan twee specifieke thema's, de vinnigheid en de explosiviteit. Michel Bertinchamps, een schitterend fysicaal trainer, werd daarom geëngageerd om deze twee thema's uit te werken. De wedstrijd tegen Algerije zal me bovendien veel leren. Ze hebben ongeveer dezelfde speelstijl als Tunesië. Daarom start vandaag reeds de voorbereiding op het toernooi, ondanks de afwezigheid van een grote groep spelers, maar dat moet je accepteren, dat is nu eenmaal de huidige gang van zaken in het professionele voetbal.

Ministage

Deze ministage in De Panne is het eerste luik van de voorbereiding. Batterijen opladen, hoofd leegmaken, de spelers voorbereiden op een toernooi. Als we in Japan aankomen zullen we eerst van de jetlag moeten recupereren. Een jetlag kan voor ongemakken zorgen. Je voelt je er niet ziek van, maar toen ik een



maand geleden zelf Japan bezocht, heb ik de eerste vier nachten helemaal niet geslapen. Je kan je voorstellen dat dit niet bevorderlijk is voor je fysieke toestand. Je biologische klok wordt helemaal door elkaar gegooid.

Ik denk echter wel dat de jonge spelers er minder last van zullen hebben, maar toch reizen we tijdig naar Japan om eventuele problemen te vermijden. Bovendien hebben we een zeer competente staf, die zijn werk kent en de spelers optimaal kan begeleiden. Rust is in een voorbereidingsprogramma zeer belangrijk. Ik zal dan ook niet toelaten, zoals in Lichtaart, dat een speler om half één 's nachts aan het telefoneren is. Een speler kan en moet gebruikmaken van zijn rust. Daarom hebben we ook voor dit toernooi een paar basisregels opgesteld voor de groep, enkel om de groep tegen zichzelf te beschermen.

Technische staf

We zullen uiteraard onmiddellijk moeten trainen en spelen in die periode van twee vriendschappelijke wedstrijden. Ook tussen de wedstrijden in zullen we trainen. Ik geef daarom veel verantwoordelijkheden aan Michel Bertinchamps en aan Vince Briganti om naast het fysieke werk ook uitgebreid te werken aan de techniek en tactiek. De drie doelmannen zullen ook apart worden getraind. Ze zullen een team van vier vormen, met aan het hoofd de doelmannentrainer, Jacky Munaron. Hij heeft een extra troef met zijn leeftijd. Psychologisch staat hij hierdoor heel kort bij de doelmannen. In dit geheel ben ik de coach en tracht alles zo vlot mogelijk te laten verlopen.

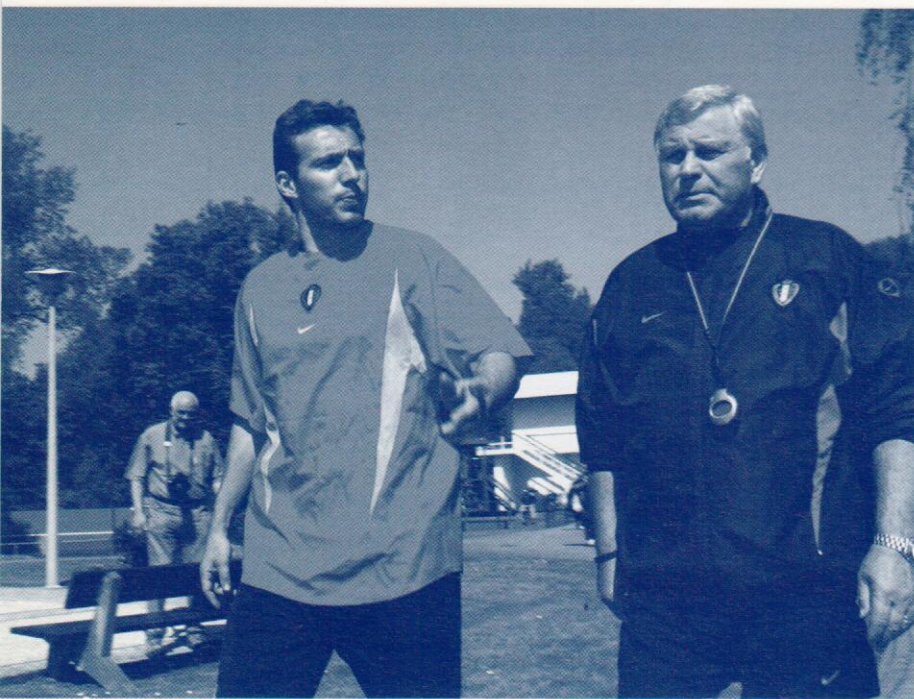
Rol bondscoach

Mijn rol tijdens de voorbereiding is vooral communiceren met de gehele staf. Ik heb de staf zelf kunnen samenstellen en het zijn allemaal personen met een grote competentie. Ze hebben dezelfde visie als ik op het moderne voetbal. Briganti en Munaron waren reeds aanwezig tijdens Euro 2000 en bewezen daar meermaals hun meerwaarde voor de groep. Hieraan

Als bondstrainer geef ik veel vertrouwen aan mijn staf die ik zelf kon samenstellen. Ze zijn allemaal experts in hun vakgebied en hebben een gemeenschappelijke visie op het moderne voetbal (Photonews).

Mijn rol als bondscoach tijdens de voorbereiding is vooral communiceren met de gehele staf.





Je hebt voetballers van 30 jaar die nog veel meer 'jus' hebben dan spelers die amper 25 jaar zijn (Photonews).

hebben we een echte specialist kunnen toevoegen, namelijk Bertichamps, een specialist in het fysiek voorbereiden van de spelers. Daarom werk ik in alle vertrouwen met deze staf. Ik houd ervan om te discussiëren met deze personen, zodat we een goede mix en samenwerking hebben. We vullen elkaar aan en zijn in harmonie.

Ik ben er als een leider, als partner, maar ook als een bliksemafleider voor de media. Het Belgische publiek is zeer goed, zeer correct. Maar de pers legt ons soms wel druk op die we niet verdienen. En soms moet je als bondscoach resistent zijn tegen hun aanvallen.

Rode draad

Daarnaast stel ik uiteraard het programma op, in samenspraak met de staf. We hebben veel kunnen leren uit het verleden. Ik stel de rode draad van de voorbereiding op, zodat we in optimale omstandigheden aan het toernooi kunnen beginnen.

Voor Euro 2000 had ik nog geen ervaring als bondscoach, daarover beschik ik nu uiteraard wel. Ondertussen ben ik drie jaar aan het werk en kon ik naar dit toernooi toeleven. Tijdens die periode heb ik een goede en homogene groep kunnen samenstellen. Eerst en vooral hebben we ons met deze groep kunnen kwalificeren voor het toernooi.

Leeftijd niet belangrijk

In de groep van dertig voetballers zit een aantal nieuwe spelers. Na Euro 2000 heb ik onmiddellijk een paar nieuwe en jonge spelers kunnen toevoegen aan de kern. Anderzijds is de leeftijd van een speler niet het belangrijkste. Zijn capaciteiten en mogelijkheden om boven zichzelf uit te groeien tijdens een belangrijke wedstrijd, vind ik persoonlijk heel belangrijk. Je hebt voetballers van 30 jaar die nog veel meer 'jus' hebben dan spelers die amper 25 jaar zijn. Soms

durft men wel eens te schrijven dat dit een oude groep is, maar daar ben ik het dan ook helemaal niet mee eens. Er is een vernieuwing geweest na Euro 2000 en met deze groep hebben we de kwalificatie afgedwongen.

Complementariteit

Mijn belangrijkste principe om dergelijke groep samen te stellen is complementariteit. Dat betekent dat ik niet onmiddellijk de beste elf spelers zal selecteren, maar dat ik een team samenstel dat complementair en evenwichtig is samengesteld. We spelen bijna steeds met twee echte aanvallers. Dat is de filosofie die veranderd is sinds de glorieuze jaren van het Belgische voetbal. We beschikken nu over meerdere aanvallers met bijzondere kwaliteiten. Ik kan dus kiezen en kan twee echte spitsen inbrengen. Vroeger had je in België minder aanvallers van internationaal niveau. We mogen natuurlijk perioden niet met elkaar vergelijken.

Ontspanning tijdens het toernooi

Tijdens het toernooi hebben we uiteraard ontspanning nodig. Met de staf hebben we dit besproken en hebben we besloten om de spelers te beschermen tegen verveling. Verveling is de ergste tegenstander en vijand nummer 1 van een speler tijdens een toernooi. Dat is de realiteit. Je moet anderzijds ook geen activiteiten opdringen. Je moet de spelers het comfort laten om hun vrije tijd zelf in te vullen. Je moet hen niet verplichten om mee te gaan naar een zoölogische tuin als dat hen niet interesseert. Je moet trachten te voelen wat er leeft. Feeling is niet altijd 100 % betrouwbaar, maar het geeft je wel een bepaald idee.

Dagindeling

Wat zijn de belangrijkste momenten van een dag? Eerst en vooral de training. Je moet naar de training trekken, je voorbereiden en erna moet je de sporen van de training wegwerken. Dat neemt al veel tijd in beslag. Daarnaast heb je de dagelijkse maaltijden. Voor sportmensen is voedsel heel belangrijk. Ze hebben meestal grote honger, dan moet je die ook goed opvangen. Daarom hebben we een kok mee en heeft de dokter een speciaal menu opgesteld. Er is ook het theoretische werk: kijken naar video's, technische en tactische lessen. Deze drie onderdelen samen vormen reeds een ruim dagelijks pakket. En laat ons absoluut het belangrijkste niet vergeten. Voor elke wedstrijd die je speelt moet je drie dagen rekenen voor verplaatsingen en voorbereiding. We zijn verplicht om 24 uur vóór de aanvang van de wedstrijd aanwezig te zijn in de stad waar we spelen. Met drie wedstrijden in de voorronde heb je dus al negen dagen die volledig gevuld zijn.

Daarbuiten is er tijd voor de spelers om eens naar buiten te gaan. Er zijn vijf internetaansluitingen, we hebben vier playstations, twee tafeltennistafels, twee biljarttafels, een tv en een hoop videocassettes en boeken. Toch kan dit niet volstaan. Daarom zullen we

Tijdens het toernooi hebben we uiteraard ontspanning nodig. Verveling is de ergste tegenstander en vijand nummer 1 van een speler tijdens een toernooi.

nog het een en ander organiseren in groep. We kunnen een beetje golf spelen, rustig een half uurtje tennis, mountainbiken of vissen. Ik denk dat we een paar vulkanen gaan bezichtigen, er zijn warmwaterbronnen, ... De Japanners hebben die warmwaterbronnen omgevormd tot een verzorgingsoord. Het zal er dus op aankomen om zowel de mogelijkheden binnen als buiten het hotel te gebruiken.

En de Rode Duivels...

Nog een woordje over het toernooi zelf. De FIFA heeft het eindtoernooi uitgebreid tot 32 landen. Dat is heel veel en betekent dus ook dat het een zeer belangrijke en mondiale afspraak is. Dat de eerste twee van een poule van vier zich plaatsen is goed. Als enkel de eerste ploeg doorgaat is het zelfs moeilijk voor de echte toptanden om zich te plaatsen. Die keuze pleit in ons voordeel. De trekking is nog geen perfecte trekking, maar ik denk wel dat het er eerlijk aan toe gaat en ik vind het zo wel goed.

Tegenstanders

Ik heb bovendien veel respect voor onze tegenstanders. Japan, Rusland en Tunesië zijn uitstekende voetballanden. We horen de laatste tijd veel clichés in de media. Er zijn geen kleine ploegen meer, er zijn geen gemakkelijke wedstrijden meer, je wordt kampioen in de gewone wedstrijden. En plots wordt er in de media gezegd dat onze tegenstanders minder goede teams zijn. Dat is een beetje goedkoop. Onderschat je tegenstander nooit. Ik denk bovendien dat de eerste ronde de moeilijkste is, daarna heb je alle kansen om verder te gaan. Kijk maar naar het verleden, waar België door Duitsland onterecht uitgeschakeld werd in Chicago. We hadden daar een ronde verder kunnen gaan.

België op de ranking plaatsen

Ik wil België terug plaatsen in zijn milieu waar het thuis hoort, in het Europees voetbal. Kijk naar het klassement. We staan meestal tussen de 20^e en de 30^e plaats. Dat is de plaats waar we thuishoren. Je hebt vier tot vijf Zuid-Amerikaanse landen die vóór ons staan, een viertal Afrikaanse landen, dat wil al zeggen dat er tien niet-Europese landen voor ons staan. Toch moeten we de vijftiende plaats ambiëren. Als we altijd spelen zoals tegen Tsjechië, dan horen we zelfs op de tiende plaats te staan.

Oefenwedstrijden...

Als we spelen zoals onze laatste oefenwedstrijden, dan zullen we afglijden in het klassement. Maar ik heb er veel uit geleerd, daarom zijn het oefenwedstrijden, anderzijds vervalst dit het klassement. Speel je een heel jaar tegen zwakke tegenstanders, dan kan je veel punten halen. Maar wat heb je daaraan als bondscoach. In vriendschappelijke wedstrijden tegen sterke tegenstanders leren

Pronostiek

Ik heb twee favorieten: Frankrijk en Argentinië. Daarnaast zijn er een paar schaduwfavorieten, vooral Portugal en Spanje, die meestal de grote afspraken missen, maar wel het potentieel hebben. Voeg daarbij de traditionele landen als Brazilië en Duitsland en natuurlijk Italië en de goede mix tussen Engeland en Erikson, het verrassende Kameroen dat tijdens de 90 minuten iedereen aankan. En dan heb je tijdens elk toernooi nog een paar verrassingen.

je meer dan punten halen tegen mindere tegenstanders. Bovendien was het een mindere periode voor de Rode Duivels, de spelers waren niet enkel fysiek maar vooral mentaal minder opgeladen.

Vele mensen zeggen 'hoe is het mogelijk dat profs zich niet volledig kunnen opladen voor een oefenwedstrijd. Het is hun beroep, en bovendien is het een schitterend beroep'. Maar het zijn en blijven mensen.

Maar het zijn en blijven mensen. En in zulke oefenwedstrijden kom je tot de vaststelling dat je op sommige spelers niet altijd kan rekenen. Je leert er zeker uit als trainer. Ook het opstellen van verschillende spelers en bepaalde combinaties uittesten is belangrijk. Sommige spelers lijken op papier complementair, tot je ze op het terrein uitprobeert...

Dankwoord

Tot slot wil ik nog een nadrukkelijk dankwoord uitspreken aan de verantwoordelijken van de KBVB en in het bijzonder aan de voorzitter, die me steeds enorm gesteund heeft. De voorzitter was heel klaar en duidelijk, wat niet altijd gemakkelijk is in zijn positie. Een contractvoorstel doen voor een toernooi, onafhankelijk van het resultaat, wijst op een groot vertrouwen en brengt ook rust. Ik heb ook een groot respect voor het grote publiek dat niet altijd ingaat op de negatieve pers die er soms hangt rond het team. Het publiek is niet enkel goed omdat het braaf is, maar vooral omdat het er altijd staat. Eén ding moeten we nog zijn, chauvinistisch. Waarom zou je je schamen Belg te zijn?

Ik heb veel respect voor onze tegenstanders. Japan, Rusland en Tunesië zijn uitstekende voetballanden.

Mijn belangrijkste principe om dergelijke groep samen te stellen is complementariteit (Photonews).



Frisser aan de aftrap

Kristof Geeraerts, Hoofdredacteur Dug-Out

Bondsdokter Marc Goossens gaf in 1998, in de naweeën van het WK in Frankrijk, een voordracht over 'de fysieke conditie van de spelers'. Die voordracht werd toen verkeerd geïnterpreteerd maar heeft blijkbaar na verloop van tijd positief resultaat opgeleverd. Door een betere screening en opvolging van de gezondheid door bloedcontroles en het consequent toepassen van preventieve en actieve substitutietherapieën bij het merendeel van de profspelers, zal de ploeg 'frisser' aan de aftrap van het WK verschijnen. Bondsdokter Goossens is uiteraard tevreden over deze positieve trend en geeft toelichting.

Preventieve werking

"Biologisch" gezonder aan de aftrap door substitutietherapie

Dr. Goossens: "De positieve lijn en trend die we tijdens het EK 2000 in België vaststelden, namelijk dat de fysieke conditie en de biologische gezondheid van de spelers verbeterde, is duidelijk doorgetrokken. De

ervaringen van het WK 1998 leerde het belang van regelmatige bloedcontroles. Enkele spelers hadden een hematocrietwaarde onder de normale waarden, een aantal spelers kon als klinisch anemisch worden beschouwd en zowel de hoeveelheid serumijzer als het ferritinegehalte lagen aan de lage kant. De punten die toen merkbaar waren heeft de medische staf van de nationale ploeg trachten op te lossen door preventief te werken.

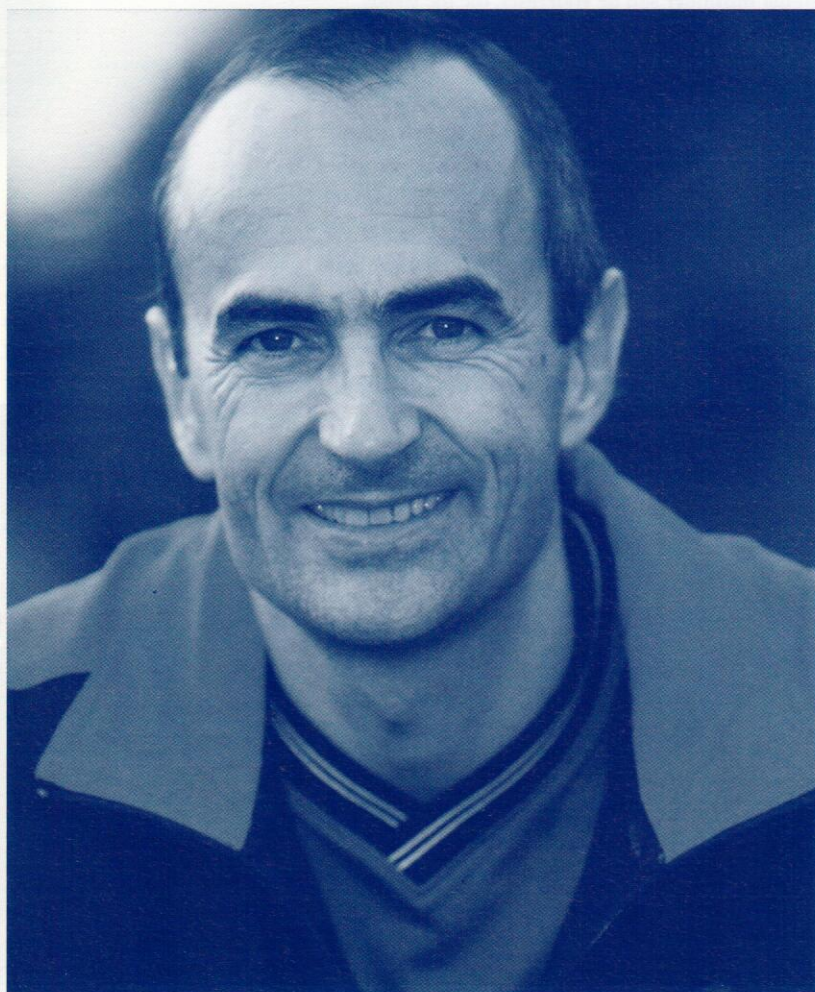
Bloedcontroles

Uit de tests in het verleden bleek dat 3/4 van de spelers in de loop van een voetbalseizoen nood heeft aan een of andere vorm van substitutietherapie met vitaminen, mineralen en ijzer. Door de spelers met een bepaald tekort gedurende het jaar preventief supplementen toe te dienen, kan men de reserves terug aanvullen en hen frisser aan de aftrap van een toernooi brengen, zelfs na een slopend seizoen. Via supplementen kunnen het ijzergehalte, het hemoglobinegehalte en de hematocrietwaarden naar normale waarden gebracht worden en de foliumzuur- en vitamine B12-voorraad aangevuld worden. Uiteraard zijn er geen wonderproducten, maar men kan wel stellen dat resultaten van bloedwaarden van spelers niet zonder belang zijn. Sommige spelers verbruiken immers meer ijzer dan anderen. Vooral die spelers moeten zorgvuldig worden gevolgd.

Tijdens dit toernooi zullen alle spelers opnieuw getest worden, zodat we kunnen inspelen op bepaalde tekorten. Zo kunnen ze na het WK de reserves weer aanvullen. Op die manier worden de spelers in de beste omstandigheden terugbezorgd aan de clubs.

Uit het eerste bloedonderzoek dat we dit jaar hebben gedaan blijkt dat de preventieve strategie goed heeft gewerkt. Spelers die eventueel nog een beetje 'in het

Uit de tests in het verleden bleek dat 3/4 van de spelers in de loop van een voetbalseizoen nood heeft aan een of andere vorm van substitutietherapie met vitaminen, mineralen en ijzer (Photonews).



rood zitten', kunnen we nu makkelijk 'bijvullen' en naar een biologisch gezond niveau brengen, zodat ze frisser aan de aftrap van het WK zullen staan.

Voeding

Gezonde Belgische keuken

Tijdens Euro 2000 was het bereiden van gezonde voeding geen probleem. Je kent de aanwezige en beschikbare ingrediënten. Tijdens een toernooi is de dokter verantwoordelijk voor het samenstellen van evenwichtige voeding voor de spelers, met veel koolhydraten en weinig vetten. Ook dit jaar gaat er een eigen kok mee, namelijk Wim Casteleyn. Hij moet ervoor zorgen dat er niet elke dag spaghetti op het menu staat. Er moet variatie zijn, met veel groenten en veel fruit en veel koolhydraten. Het zal een gezonde Belgische keuken worden, rekening houdend met de ingrediënten die ter plaatse beschikbaar zijn. Een Japanse vis is zeker even lekker en gezond als een Belgische vis. Bijna alle vlees- en vissoorten zijn er voorradig. Het zal uiteraard een beetje aanpassen zijn, maar daarom hebben we onze eigen jonge maar ervaren kok mee. Het zal dus echte gezonde Belgische keuken zijn met Oosterse accenten.

Ander eetpatroon

In Japan zal er dagelijks vijf tot zes keer (per kleine hoeveelheden) gegeten worden. De spelers aanvaarden en begrijpen dat, wetende dat het voor hun eigen bestwil is. Nu reeds worden de voedingsgewoonten aangepast zodat de spelers kunnen wennen aan dit andere voedingsschema. In de voorbereiding eten we, naast het belangrijke onbijt, 's middags, om 16.00 uur is er een vieruurtje voorzien na de namiddagtraining. Het avondmaal is om 19.00 uur gepland en 's avonds is er de mogelijkheid om wat fruit of een gezonde sandwich te eten. Tijdens een trainingsdag worden door profvoetballers immers heel wat calorieën verbruikt.

Klimaat

Warmte en vochtigheid

Spelen op andere hoogten of in een ander klimaat impliceert een bepaalde fysiologische aanpassing. In 1994 in Orlanda hebben we op dat gebied veel ervaring opgedaan. Er werd op het middaguur gespeeld en de temperatuur klom op tot 41°C met een bijna maximale luchtvochtigheid. De omstandigheden waarin de Rode Duivels dit jaar zullen spelen zullen iets milder en acceptabel zijn. Tijdens de Kirin-cup, een toernooi dat de Rode duivels in juni 1999 speelden, bleek dat de temperaturen niet overdreven hoog waren, namelijk rond 25°C.

Dehydratatie

De aanpassing aan warmte en vochtigheid kan enkel ter plaatse gebeuren. De spelers hebben een tiental dagen om zich aan te passen. Enkel door te trainen en te spelen in warm of vochtig weer heeft het

Welke substitutieproducten innemen en wat zijn ze?

Ferritine: een in alle weefsels voorkomend ijzereiwit. Het gehalte ervan in het serum is een maat voor de ijzerreserve in het lichaam.

Hematocriet: relatieve volume van erythrocyten (rode bloedcellen) t.a.v. het plasma in het bloed. Belangrijk voor het functioneren van de rode bloedcellen is het feit dat ze hemoglobine bevatten. Dankzij dit eiwit is het zuurstoftransport mogelijk, onder andere in de spieren.

Foliumzuur: behoort tot de vitamine-B-complexgroep en is een onmisbaar voedingsbestanddeel, tekort kan leiden tot anemie.

Vitamine B12: is onontbeerlijk voor de erytropoëse (vorming van rode bloedcellen) en voor het functioneren van zenuwcellen. Bij het ontbreken ervan ontstaat anemie.

Anemisch: vermindering van het hemoglobinegehalte en (of) het aantal rode bloedcellen, wat aanleiding geeft tot bloedarmoede.

Ijzer rekent men eens tot de mineralen, een andere keer tot de spoorelementen. Mineralen en spoorelementen zijn anorganische voedingselementen, dit wil zeggen dat ze geen koolstofketens bevatten. Ze vervullen onder meer een essentiële rol in de stofwisseling. Mineralen zijn vaak in vrij grote hoeveelheden aanwezig in de voeding, terwijl spoorelementen slechts in zeer geringe mate in voeding te vinden zijn. Aanvulling van deze stoffen leidt, net als bij vitaminen, alleen tot een verbetering in de prestatie als er sprake is van een bestaand tekort. Omdat mineralen en spoorelementen oplosbaar zijn in water, gaat bij sterke transpiratie (bijvoorbeeld bij trainingen en wedstrijden van voetballers) een grote hoeveelheid ijzer verloren. Bij een tekort aan ijzer bestaat de kans dat een speler bloedarmoede (**anemie**) krijgt, dit wil zeggen dat er een te lage hemoglobineconcentratie in het bloed is. **Hemoglobine** vervoert 98% van de hoeveelheid zuurstof in het bloed omdat ijzer zich graag bindt aan zuurstof. Hemoglobine bestaat uit vier eiwitdelen, in elkaar gestrengelde ketens van aminozuren, met opgevouwen in elke keten een haem-groep. Deze haem-groep zorgt voor de rode kleur van de rode bloedcel en hiermee ook voor de rode kleur van het bloed. In het centrum van de haem-groep zit een ijzeratoom.

De redactie

De koolhydraten zijn onze belangrijkste energiebron

Van de koolhydraten is glucose (suiker) het belangrijkste. Glucose wordt opgenomen (opgelost) in ons bloed, maar ook in ons lichaam opgeslagen en heet dan glycogeen. Dat glycogeen wordt in de spieren en de lever opgeslagen. Als de bloedsuikerspiegel daalt doordat de cellen glucose verbruiken, worden glucosemoleculen 'afgebroken' van het glycogeen en weer aan het bloed afgestaan. In de energiecentrale van de cel (het mitochondrium) kan het glucose door middel van zuurstof (en met behulp van enzymen) volledig verbranden tot koolstofdioxide (CO₂), water (H₂O) en energie.

De redactie

lichaam de kans zich aan te passen aan deze veranderde omstandigheden. Preventie is hier weer heel belangrijk, dehydratatie moet absoluut worden vermeden. De spelers krijgen de raad reeds vóór de trainingen en wedstrijden op de bus voldoende te drinken, om alzo de watervoorraad in het lichaam te vergroten. Tijdens een training wordt om het kwartier een pauze ingelast om te drinken. Na enige tijd past de waterhuishouding zich aan de andere klimatologische omstandigheden aan.

Acclimatisatie aan een warme omgeving

Personen die aan warmte zijn geacclimatiseerd, vertonen reeds bij een lagere kerntemperatuur een verhoogde zweetproductie. Bij een getrainde voetballer komt de zweetproductie op gang bij een kerntemperatuur van 36,9° C. Het directe gevolg van het eerder op gang komen van de zweetrespons is dat de verdamping van zweet vlugger op gang komt, waardoor de stijging van de kerntemperatuur reeds in een vroeger stadium wordt tegengegaan. Ze produceren meer zweet en het geproduceerde zweet is minder geconcentreerd van samenstelling. Bovendien vertoont het zweetpatroon verschillen. De zweetklieren op de armen en benen zullen een groter gedeelte van de totale hoeveelheid zweet produceren. Omdat het huidoppervlak van deze extremiteiten, meer dan het huidoppervlak van andere delen van het lichaam, in contact staat met de buitenlucht kan hier relatief meer zweet daadwerkelijk verdampen. De efficiëntie van de zweetproductie neemt hierdoor toe.

Al deze acclimatisatie-effecten beginnen te ontstaan na een verblijf van zes tot negen dagen in een warme omgeving. Volledige acclimatisatie is bereikt na tien tot veertien dagen. De Rode Duivels zullen bij de eerste wedstrijd tegen Japan volledig geacclimatiseerd zijn. Bij een getrainde voetballer neemt de zweetproductie nog verder toe onder invloed van een acclimatisatie in een warme omgeving.

De redactie

Onderzoeken

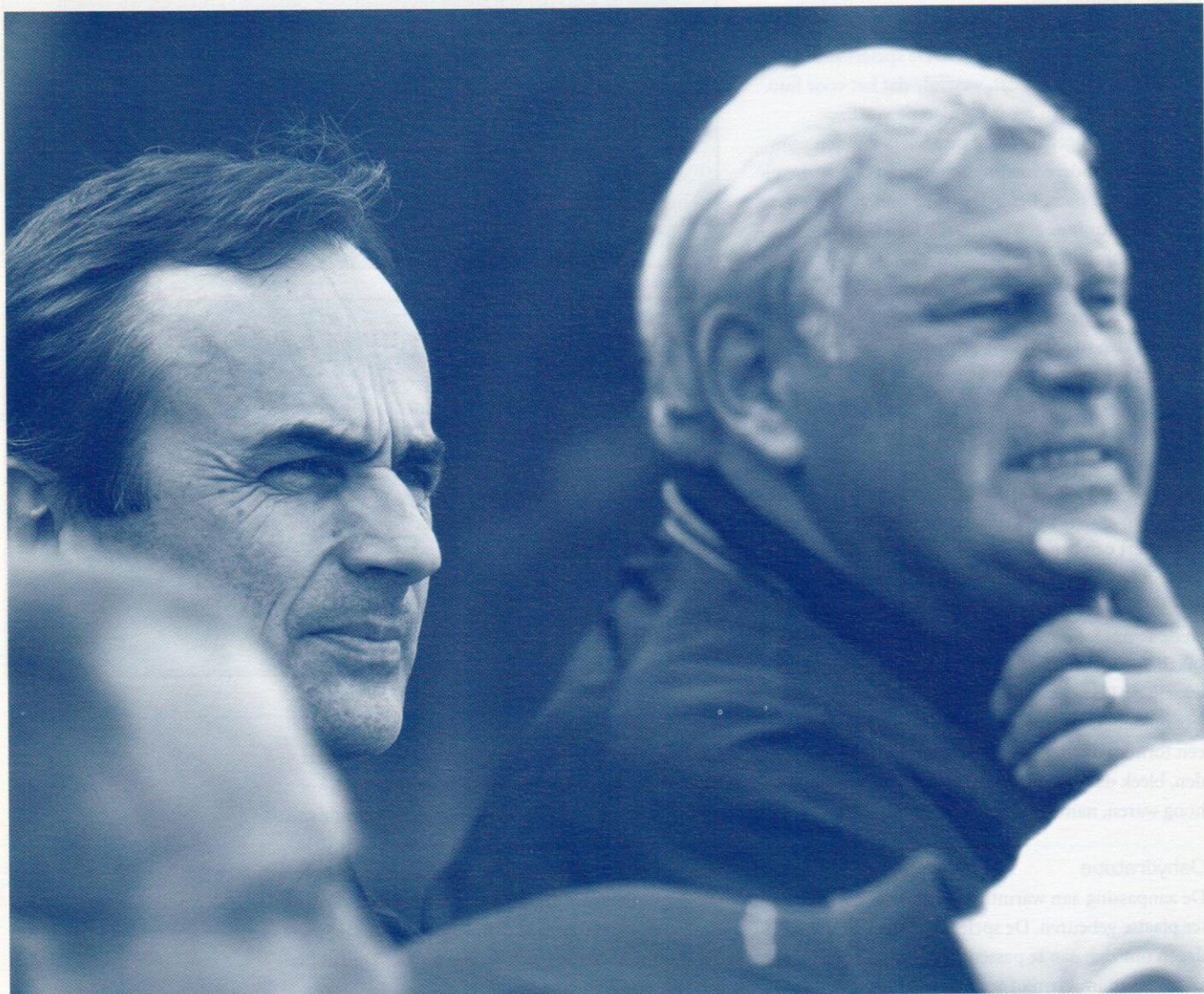
Oog- en tandonderzoek

Uit de test in het verleden bleek dat het gezichtsvermogen van voetballers normaal is. Daarom werd de oogtest niet meer opnieuw in het programma gezet. Wel werd alle spelers gevraagd om naar hun persoonlijke tandarts te gaan. Ten eerste is het moeilijker en tijdrovend om in Japan een geschikte tandarts te vinden; ten tweede kunnen we beter preventief tewerkgaan en de eventuele klachten hier reeds curatief aanpakken.

Inspanningstests

De inspanningstest in labomstandigheden werden vervangen door inspanningstests onder supervisie van Michel Bertinchamps. Die vroegere tests waren bevredigend, maar het feit dat ze werden uitgevoerd in het labo zorgde steeds voor veel polemiek. Daarenboven geven ze niet altijd een goed beeld over de conditie van een speler. Conditie is bovendien maar een onderdeel van de vele capaciteiten die een

Spelers die voedingssupplementen van dubieuze oorsprong zouden nemen (via internet uit de VS bijvoorbeeld), moeten die tonen aan de medische staf, zodat die kan bepalen of ze nodig en veilig zijn (Photonews).



speler moet bezitten, naast tactiek, inlevingsvermogen, inzet, techniek enz. Een fietstest van 10 seconden en een uithoudingstest op de loopband geven uiteraard geen goede resultaten als de speler niet 100 % gemotiveerd is. Je hoeft niet te testen om te testen, elke test moet nuttig zijn. Michel Bertin-champs, nieuw in de staf, heeft tijdens de voorbereiding een nuttige veldtest afgenomen. Hierdoor kunnen individuele trainingsadviezen worden gegeven aan de betrokken speler.

Atleten voet (dermatofytose)

Veertig procent van de spelers blijft last hebben van de atleten voet, een huidschimmelinfectie aan de voeten. Preventief werden er producten meegegeven, maar desondanks heeft een groot aantal spelers last van deze zogenaamde 'atleten voet'. Dit blijkt inherent te zijn aan het douchen in grote gemeenschappelijke cabines. Behandelen kan en preventie ook, maar zodra de behandeling gestopt of vergeten wordt, komt de schimmel terug.

Dopingcontrole

Tijdens het toernooi zullen er niet alleen urinecontroles maar ook bloedcontroles worden afgenomen. Met de recente nandrolonegevallen in het achterhoofd moet elke speler enorm aandachtig zijn welke supplementen hij neemt. Spelers die voedingssupplementen van dubieuze oorsprong zouden nemen (via internet uit de VS bijvoorbeeld), moeten die tonen aan de medische staf, zodat deze kunnen bepalen of ze nodig en veilig zijn. Elke speler heeft een document ontvangen met daarop de verklaring dat positief bevonden spelers zelf verantwoordelijk zijn. De medische staf neemt geen producten mee die op de lijst staan.

Medische ondersteuning ter plaatse

Tijdens ons verblijf in Japan kunnen we gebruikmaken van de plaatselijke faciliteiten. We beschikken ter plaatse over een 'liaison dokter' die voor de Rode Duivels altijd beschikbaar is. Als er een RX-opname, een echo of een bloedafname moet gebeuren, dan is dat steeds mogelijk.

Wonderaspirine van dokter Goossens

Een lange vliegreis is niet steeds zonder gevaar. Door lang in een minder comfortabele houding te zitten in een vliegtuigstoel, met slechte doorbloeding als gevolg, is er een kans dat bloed klontert. Daarom bestelde de staf van het Engelse team speciale op maat gemaakte antitrombosesokken om tijdens de vlucht naar Japan te dragen. Dokter Goossens heeft een veel goedkopere, maar zeker even efficiënte oplossing gevonden. Door voor het vertrek een halve aspirine (125 mg aspirine) in te nemen, ook gekend als de junior aspirine, wordt de kans op trombose

De atleten voet is een besmettelijke schimmelinfectie van de huid tussen de tenen

Als de schimmel, meestal op een vochtige of beschadigde huid of nagel, uitgroeit en klachten of afwijkingen van de huid of nagel veroorzaakt, spreken we van een schimmel. De atleten voet bestaat uit kleine witte schilfertjes tussen de tenen, meestal tussen de kleine teen en de teen ervoor. De huid is droog en rood en er kunnen kleine blaasjes of bultjes ontstaan. Veel mensen hebben last van jeuk of een branderig gevoel. De infectie breidt zich aan de randen uit en veroorzaakt hardnekkige, soms pijnlijke kloofjes.

Overal zijn schimmels aanwezig en iedereen komt ermee in aanraking. Meestal hebben we er geen last van omdat het bovenste laagje van de huid dik genoeg is om de schimmel buiten te houden. Wanneer de huid echter beschadigd of langdurig vochtig is door b.v. het meermaals douchen na training of wedstrijd, vermindert de kwaliteit van deze bescherming. Schimmel tast de buitenste laag van de huid, de hoornlaag aan en dringt de huid binnen. De schimmel voedt zich met de cellen van de hoornlaag waardoor hij kan uitgroeien en een infectie veroorzaakt.

Niet iedereen is even gevoelig voor deze schimmelinfectie. Het is gebleken dat aanleg en belangrijke rol speelt. Schimmels voelen zich het prettigst in een vochtige en warme ruimte. Alle factoren die de voeten warm en vochtig maken, verhogen de kans op atleten voet. Geneesmiddelen die de afweer verminderen, zoals antibiotica, verhogen de kans op infectie. Atleten voet is besmettelijk. De afvallende huidschilfertjes bevatten schimmeldeeltjes en kunnen op een andere plek van het lichaam of bij een andere persoon een nieuwe infectie veroorzaken. In de meeste gevallen vindt besmetting plaats in douche-ruimtes, zwembaden en kleedkamers waar veel mensen blootsvoets lopen. Ook via beddengoed en kleding kan besmetting plaatsvinden. Bij gezonde mensen is de atleten voet onschadelijk. In de meeste gevallen geneest de aandoening na enige tijd spontaan en behandeling heeft vrijwel altijd effect.

Als u de volgende adviezen ter hand neemt, verkleint u waarschijnlijk de kans op een schimmelinfectie van de voeten. Er is (nog) geen wetenschappelijk bewijs dat deze maatregelen daadwerkelijk effectief zijn.

Was dagelijks de voeten met water en weinig zeep.

Droog de voeten goed af, dus ook tussen de tenen.

Gebruik eventueel talkpoeder om de voeten extra te drogen.

Trek elke dag schone sokken aan, en als u veel transpireert tweemaal per dag.

Gebruik katoenen of wollen sokken.

Draag niet dagelijks dezelfde schoenen, laat ze een dag drogen voor u ze weer gebruikt.

Doe uw schoenen zo vaak mogelijk uit.

Draag in de zomer zoveel mogelijk open schoenen.

Draag lederen schoenen.

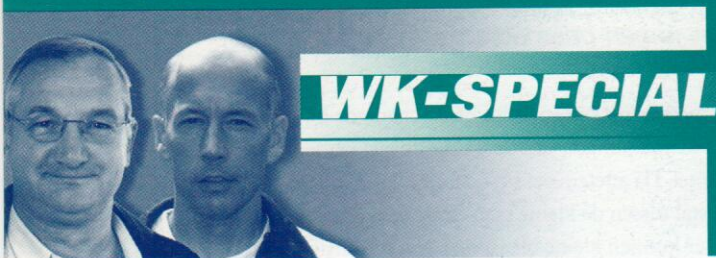
Draag in het zwembad, in kleedruimtes en dergelijke uw eigen slippers.

Gebruik, als u veel transpireert, dagelijks talkpoeder op uw voeten.

(Deze en andere tips zijn lezen op <http://www.dokterdokter.nl/> Alle informatie die dokterdokter.nl aanbiedt is samengesteld en gecontroleerd door medische professionals uit het veld).

De redactie

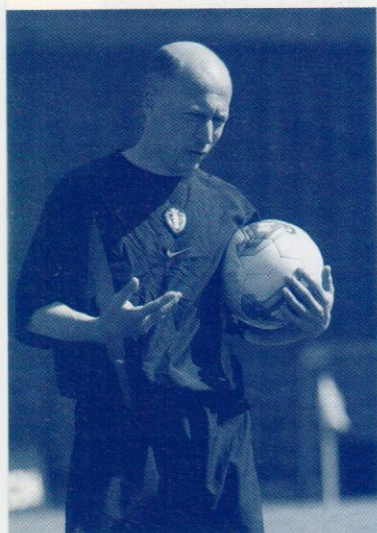
aanzienlijk verkleind. Aspirine is immers een zeer effectief middel in het voorkomen van een trombose door zijn bloedverdundend effect. Mensen met hartproblemen nemen ook dagelijks een aspirine. Of hoe een kleine creatieve vondst een vliegreis minder gevaarlijk kan maken.



Michel Bertinchamps, de nieuwe physical trainer van de Rode Duivels

Jean-Louis Donnay, Redacteur *Le Soir*

Sinds enkele weken maakt Michel Bertinchamps deel uit van het Rode Duivels-team. Afgelopen herfst belde de bondscoach de physical trainer van SC Charleroi met het voorstel te gaan werken voor de Belgische nationale ploeg. "Als je wil kan je met ons mee naar Japan, maar je moet wel zeer snel beslissen. Ik geef je 48 uur bedenktijd". In feite stond het toen al vast voor Bertinchamps.



"Ik wil de andere trainers niet tekort doen, maar ik moet bekennen dat ik mijn samenwerking met Waseige het meest op prijs heb gesteld en het prettigst heb gevonden" (Photonews).

Robert Waseige :

"Zijn aanwezigheid is geen overbodige luxe. Voor een competitie zoals de komende wereldbeker, die 5 tot 8 weken duurt en die in een vreemd land wordt gespeeld, is zoiets meer dan gerechtvaardigd. Ik ken hem goed van bij Charleroi en waardeer zowel zijn bekwaamheid als zijn menselijke waarde, zijn ingetogenheid en zijn grote correctheid".

Hebt u lang geaarzeld alvorens in te gaan op dit aanbod ?

Michel Bertinchamps: "Een dergelijk aanbod sla je niet af. Iemand die al eens het geluk heeft gehad om te mogen samenwerken met Robert Waseige, aarzelt niet lang om in te gaan op een dergelijke uitdaging. Ik heb al vijftien jaar contact met professionals, eerst op Mambour en dan op Tivoli, en ik heb in die periode heel wat trainers gekend : Heylens, Peruzovic, Leekens, Mommens, Ferrera, Grosjean, Leclercq, Scifo. Ik wil de anderen niet tekort doen, maar ik moet bekennen dat ik mijn samenwerking met Waseige het meest op prijs heb gesteld en het prettigst heb gevonden. Op sportief vlak hebben wij heel grote momenten beleefd dankzij een perfecte symbiose met een hechte en talentvolle ploeg".

Terugblikkend op zijn carrière herinnert Bertinchamps zich nog die Belgische bekerfinale die op het nippertje verloren werd tegen Standard.

Maar hoe komt het in feite dat deze leraar lichamelijke opvoeding, die vader is van een dochter van 16 en één van 11 en van een zoon van 10, het voornaamste deel van zijn leven aan het voetbal heeft gewijd ?

Michel Bertinchamps: "Ik ben op 24 maart 1958 in Charleroi geboren en heb mijn universitaire studies

in Louvain-la-Neuve gedaan. Aangezien ik verzot ben op het voetbal heb ik ook de cursussen van de Federale Trainersschool gevolgd. Ik ben daar afgestudeerd in 1987 en geef daar nu zelf les. In Charleroi ben ik helemaal onderaan de ladder begonnen, namelijk als trainer van de aspiranten. Gedurende drie jaar ben ik physical trainer voor de scholieren en de junioren geweest. Geleidelijk aan ben ik me dan meer gaan bezighouden met het eerste elftal. Het is op vraag van Georges Heylens dat ik me 13 jaar geleden volledig voor dat team ben gaan inzetten".

Eén keer bent u Charleroi ontrouw geweest. Kan u daar meer uitleg over geven ?

Michel Bertinchamps: "Die tijdelijke scheiding is niet aan mij toe te schrijven. Ik had een halftijds contract bij Sporting toen Manu Ferrera, die aan de macht was gebracht door een directie die aan het eind van haar latijn was, mij bijna het mes op de keel zette door me te dwingen het onderwijs op te geven en mij bij Charleroi onaanvaardbare financiële voorwaarden op te dringen zonder de minste garantie. Bovendien wou hij me op een manier laten werken die in strijd is met de wetenschappelijke methoden. Ik wilde dat niet aanvaarden. Iedereen zal begrijpen dat het voor mij onmogelijk is om zo te werken en de basis van mijn universitaire opleiding af te zweren. Ik werd toen vriendelijk de deur gewezen, maar ik heb het daar niet bij gelaten. Ik heb de zaak voor de rechtbank gebracht en werd in het gelijk gesteld".

U bent dan naar La Louvière gegaan, maar u hebt het daar niet lang uitgehouden. Wat is daar de reden van ?

Michel Bertinchamps : "Het is op vraag van Marc Grosjean, een opmerkelijk man overigens, dat ik naar Tivoli ben gegaan. Jammer genoeg werd de Luikse

coach kort na mijn komst ontslagen. Daniel Leclercq kwam in de plaats, met wie ik nooit op één lijn heb gestaan. Hij heeft me zelf verteld dat hij nog nooit een beroep had gedaan op een physical trainer. Hij vond dat hij zelf in staat was om zijn trainingen te leiden aan de hand van zeer relatieve concepten. Hij heeft me niet ontslagen, maar heeft voortdurend het domein van mijn verantwoordelijkheden ingeperkt. Voor de eerste keer in mijn leven ging ik met lood in de schoenen naar het stadion”.

Hoe komt het dat u teruggegaan bent naar Charleroi ?

Michel Bertinchamps : “Ik heb in de school voor trainers les gegeven aan Scifo. Vaak wisselden we tussen twee lessen door met elkaar van gedachten. Hij kende mijn situatie en heeft me gevraagd om zijn club, die ook steeds de mijne is gebleven, te vervolgen. Het heeft niet lang geduurd voor we het eens werden. Sindsdien is alles weer normaal. En daar ben ik blij om”.

Wat is uw werkschema ?

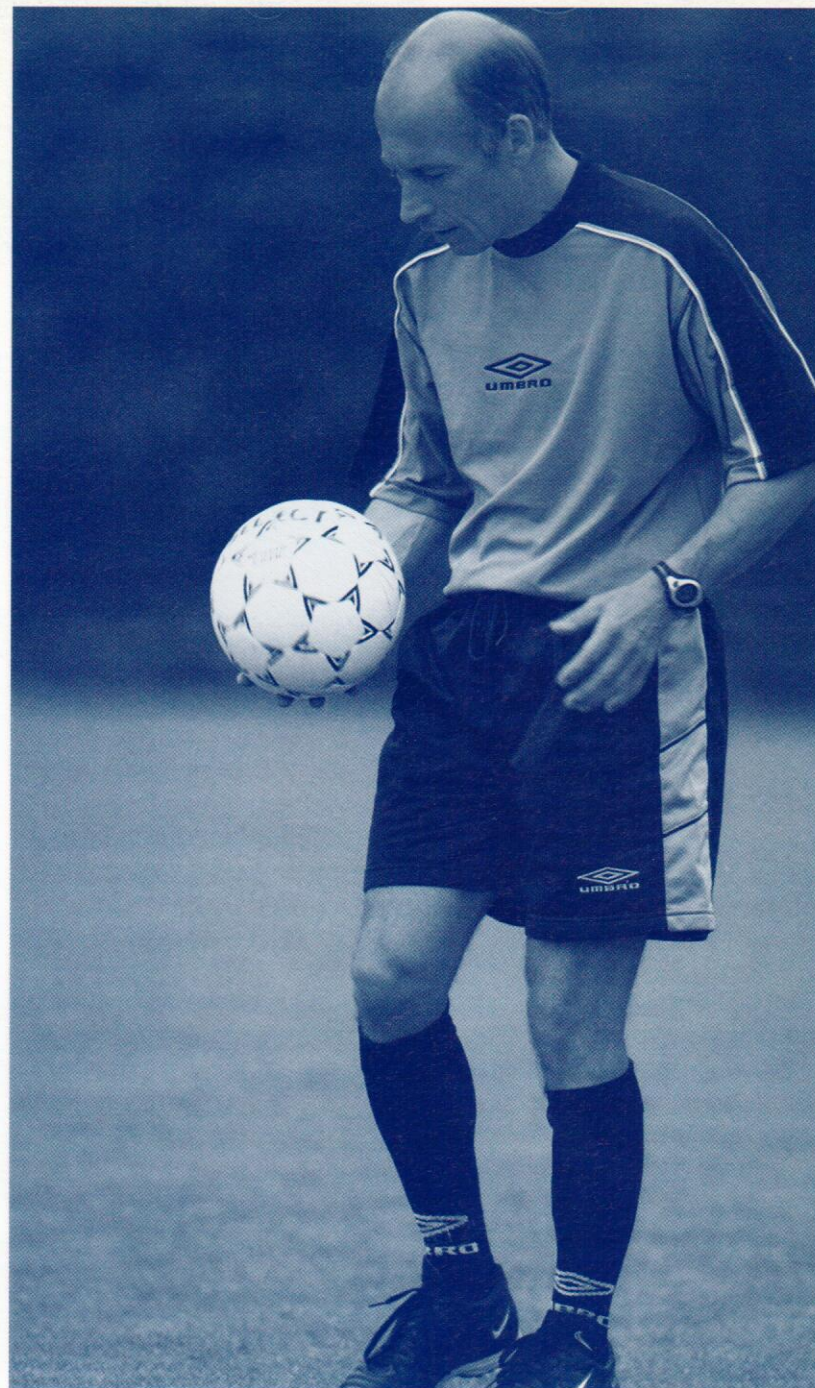
Michel Bertinchamps : “Ik beschik niet over een wondermiddel of heb ook geen speciaal geheim. Ik volg bijkomende opleidingen, zowel in België als in het buitenland. Ik ga regelmatig naar Dijon en Parijs. Tijdens die seminars blijf ik op de hoogte van de nieuwste ontdekkingen. Het dagelijkse werk is een bron van kennis. Iedere dag leer ik iets bij. Ik luister en observeer en heb aandacht voor de kleinste details. De klachten en opmerkingen van de spelers zorgen ervoor dat ik mezelf voortdurend in vraag stel en daardoor ga ik vooruit”.

In zeker zin luistert u zowel naar het lichaam als naar de geest ?

Michel Bertinchamps : “Dat is zo. Ik verbaas mij er altijd over dat men zo weinig belang hecht aan de mentale toestand van de spelers. Robert Waseige en ik zitten op dat vlak op dezelfde golflengte”.

Toch is het niet daarvoor dat hij u heeft aangetrokken. Wat gaat u nu precies doen bij de Rode Duivels ?

Michel Bertinchamps : “Toen ik in februari tijdens de aanloop naar de wedstrijd België-Noorwegen aan mijn taak begon, heb ik eerst aan de hand van een uitvoerige steekkaart een soort van robotfoto van elke speler gemaakt. Naar de physical trainers van de betrokken clubs heb ik een lijst gestuurd met vragen over de biometrische gegevens van hun internationals, zoals hun gewicht, hun grootte, hun lichaamsmaten, enz. Ik heb me ook geïnformeerd over de explosiviteit van elke Rode Duivel en over de resultaten van de verschillende snelheidstests. Ik wilde weten welke spelers spiertrainingsprogramma's volgden, welke apparaten er daarbij gebruikt werden en wat de maximum belasting was waaraan ze werden blootgesteld. Ik wou ook weten of er ten gevolge van letsels bij bepaalde spelers contra-indicaties waren. Ik

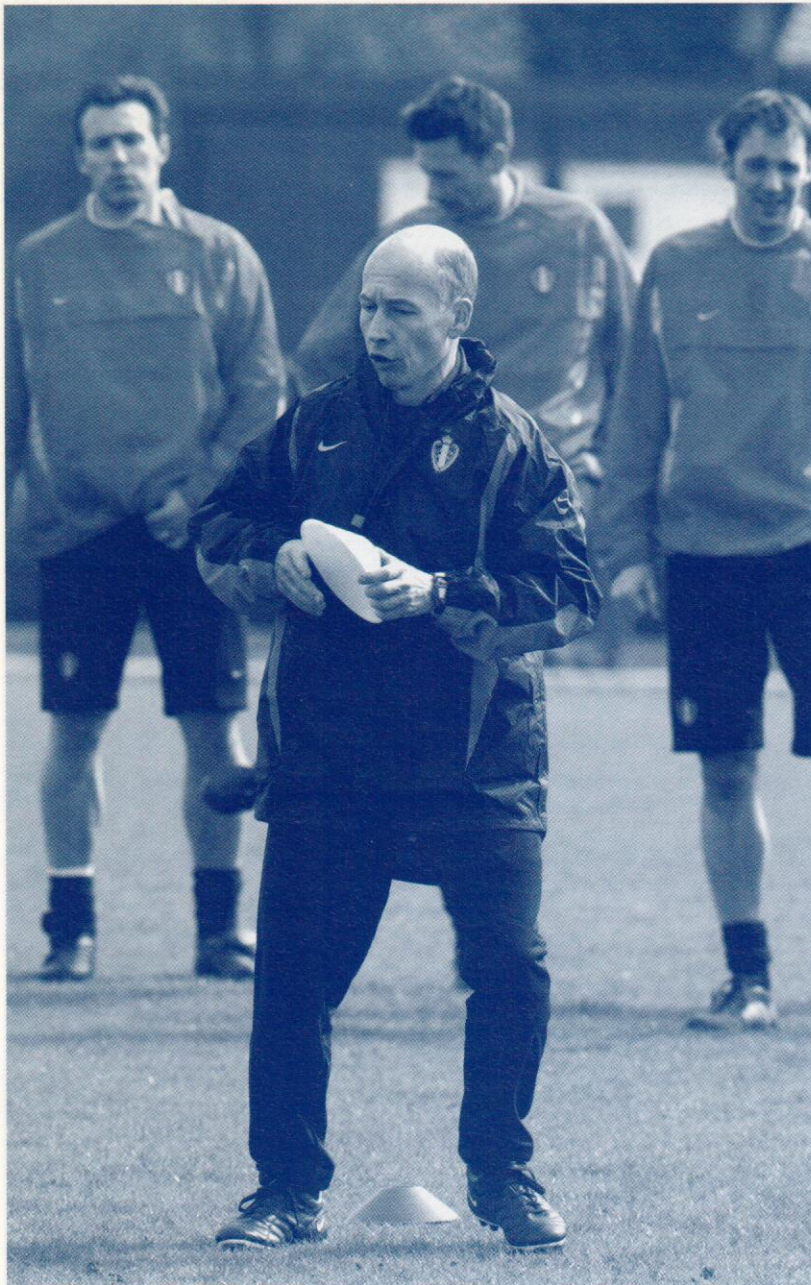


wil niet om het even wat doen. Ik geef een voorbeeld: als een speler geopereerd is of een bepaalde zwakte vertoont in een gewricht, moet ik dat weten zodat ik kan voorkomen dat hij ongeschikte pliometrische oefeningen doet”.

Hebt u zelf ook bepaalde analyses uitgevoerd ?

Michel Bertinchamps : “Natuurlijk ! Voor de wedstrijd België-Noorwegen hebben wij de spelers op de tartanbaan van het Koning Boudewijnstadion aan een MAS-test (maximum aerobiesnelheid) onderworpen, die erin bestond ze aan een bepaald tempo te laten lopen en ze dan te verplichten om geleidelijk aan dat tempo op te drijven, zodat hun weerstand kon worden gemeten. De resultaten van die test hebben me in staat gesteld om de ‘cilinderinhoud’ van elke speler te controleren. In de maand mei, als de

“Ik beschik niet over een wondermiddel of heb ook geen speciaal geheim. Ik volg bijkomende opleidingen, zowel in België als in het buitenland”
(Photonews).



"Het geheim van het collectieve succes ligt voor een deel in het vermogen om iedereen waakzaam en vooral in de best mogelijke conditie te houden" (Photonews).

voorbereidende stage voor de wereldbeker van start gaat, zullen al die gegevens mij erg goed van pas komen bij mijn werk".

Waaruit zal uw werk dan bestaan ?

Michel Bertinchamps : "Het is uiteraard niet de bedoeling om aan de conditie te werken zoals dat in de maand juli het geval is, aan de vooravond van een campagne van tien maand. Het gaat hier om een aanscherpingsprogramma dat rekening houdt met alle parameters die voordien werden geregistreerd. De moeilijkheid zal erin bestaan dat werk aan de omstandigheden aan te passen. In verklaar me nader: bij het van start gaan van de stage in De Panne (waar er bloedstalen zullen worden genomen om deficiënties of overbelasting van het gestel tijdig op het spoor te komen) zijn bepaalde spelers nog volop actief, ik denk aan de Belgische bekerfinalisten en aan enkele van de jongens die in Nederland of Duitsland spelen. Bij acht tot tien spelers zal dat het geval zijn, met andere woorden ongeveer de helft van de spelers die

naar Japan vertrekken. Zij moeten kunnen recupereren van die laatste inspanningen en tegelijkertijd komen de twee laatste vriendschappelijke wedstrijden die de Rode Duivels in Europa zullen spelen eraan, namelijk die in Brussel tegen Algerije en die in Parijs tegen Frankrijk. Voor die confrontatie met de wereldkampioen moet iedereen qua conditie op hetzelfde niveau staan. Het gaat hier dus om een job waar heel wat precisie voor nodig is".

Ook in Japan zal u zich aan zeer bijzondere omstandigheden moeten aanpassen.

Michel Bertinchamps : "Precies. Allereerst zal het uurverschil moeten worden verwerkt. In principe rekent men één dag per uur verschil. En aangezien er 7 uur verschil is tussen Japan en België zullen we de tijd die we ter plaatse nog hebben voor het uur van de waarheid aanbreekt, goed kunnen gebruiken. Om de effecten van het uurverschil wat te verzachten zullen we aan de spelers die dat willen een licht slaapmiddel toedienen, zodat ze tijdens die eindeloze vlucht naar de andere kant van de aardbol beter kunnen slapen".

De weersomstandigheden zien er niet gunstig uit: de wereldbeker valt samen met het regenseizoen...

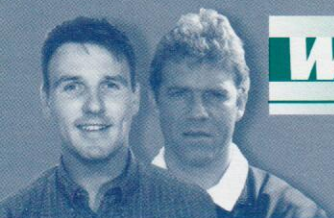
Michel Bertinchamps : "Inderdaad: nog een handicap. De zeer hoge vochtigheidsgraad zorgt voor een buitensporige transpiratie. Om dehydratatie te voorkomen zullen de spelers vaak moeten drinken: voor, tijdens en na de wedstrijd. In feite moeten ze drinken voor ze dorst krijgen. Dat is iets wat we de Rode Duivels al van bij de aankomst zullen moeten inprenten".

Tijdens de wedstrijden zullen velen geroepen zijn, maar weinigen uitverkoren. Is dat ook één van uw bekommernissen ?

Michel Bertinchamps : "Dat is minder een bekommernis dan een realiteit die inherent is aan een dergelijke competitie. Sommige spelers zullen altijd worden geselecteerd door de bondscoach, terwijl anderen regelmatig op de bank zullen moeten zitten of tijdelijk niet zullen worden opgesteld. Ik zal de recuperatiesessies ter plaatse moeten aanpassen aan de inspanningen die de spelers tijdens het toernooi leveren. Het geheim van het collectieve succes ligt voor een deel in het vermogen om iedereen waakzaam en vooral in de best mogelijke conditie te houden".

Bent u niet bang dat het mislukt ?

Michel Bertinchamps : "Niet meer dan het technisch personeel of de spelers. Dat vooruitzicht mag ons niet bezighouden. Wij gaan naar daar om de moeilijkheden het hoofd te bieden en de uitdaging aan te gaan. Dat bevalt me en maakt mij enthousiast. Al van bij de aanvang heb ik vastgesteld dat het Belgische team een buitengewoon solidair blok vormt. Ik ben er zeker van dat wij erin zullen slagen respect af te dwingen. En wie weet bewondering te wekken..."



De doelmannen, een team apart?

Kristof Geezaerts, Hoofdredacteur *Dug-Out*

Doelmannen, ze vormen een clubje apart binnen een ploeg. Ze zijn concurrenten, maar moeten ook steeds samen trainen en samen scherp zijn. Mentor van de doelmannen bij de Rode Duivels is Jacky Munaron. Hij heeft het gras ook steeds van kortbij geroken en weet goed om te gaan met de handen, en met de doelmannen uiteraard.

Concurrenten en supporters

Munaron: "Doelmannen zijn steeds concurrenten, ook bij de Rode Duivels. Meestal is de onderlinge volgorde op voorhand bekend. Je hebt de eerste, tweede en derde doelman. Als doelmannentrainer vind ik het respect van de ene doelman voor de andere zeer belangrijk. Tijdens Euro 2000 was er een zeer goede relatie en samenwerking tussen de drie doelmannen onderling en mezelf als trainer. De twee doelmannen op de bank waren steeds de eerste supporter van de man onder de lat. Er moet concurrentie zijn, constant. De tweede doelman moet als beschouwing hebben de eerste te worden en de derde moet de tweede plaats ambiëren.

Concurrentie

Concurrentie is gezond, als je geselecteerd wordt voor een nationaal team moet je niet de toerist komen uithangen, integendeel, je moet steeds paraat zijn. Je moet er over waken dat je scherp blijft, ook al ben je derde doelman, je kan steeds moeten invallen. Ontgoocheling dat je niet speelt mag er zijn, maar na je carrière besef je pas wat je hebt meegemaakt. Er zijn niet veel doelmannen die een WK meemaken, laat staan twee. Daar moet je van genieten en tevreden zijn dat je geselecteerd bent. Bovendien moet je als prof met concurrentie kunnen omgaan.

Vertrouwen

De drie doelmannen hebben ook allemaal hetzelfde programma en tijdens de training behandel ik ze niet als nummer 1, 2 en 3. Het zijn de drie beste doelmannen van het land, er zijn dus geen slechte doelmannen in een selectie. Bovendien weet de bondscoach

ook dat er steeds drie doelmannen klaar staan om het doel te verdedigen en dat hij er steeds op kan rekenen. Daarom is het ook belangrijk om aan alle doelmannen vertrouwen te geven. Uiteraard is er een keuze voor een eerste doelman, maar die heeft in het verleden dan ook al getoond dat hij het vertrouwen verdient. Maar als hij geblesseerd raakt moet er een volwaardig vervanger klaar staan.

Het seizoen is relatief laat geëindigd, daarom hebben de doelmannen tijdens de stage ook een relatief rustig regime. Fysiek en mentaal worden de batterijen terug opgeladen, vooral mentaal. We hebben de week na de stage twee wedstrijden hier ter plaatse, zodat de doelmannen zich ook scherp kunnen houden.

Aparte training

Doelmannen moeten tijdens een wedstrijd nooit veel lopen, daarom is de afspraak dat als de andere spelers een specifieke training krijgen, de doelmannen ook specifiek trainen. Er zijn zoveel facetten die je als moderne doelman onder de knie moet hebben. Hoge centers, uitverdedigen, organiseren van je team, enz. Genoeg thema's die we in de training kunnen verwerken.

Communicatie met doelmannen

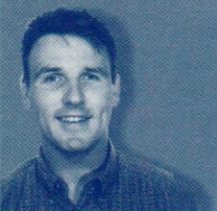
Bij aanvang van de stage heb ik een gesprek met de doelmannen. Hun seizoen wordt besproken, eventuele ongemakken en blessures die ze gehad hebben. Ik vind dat ik als trainer moet zorgen voor de beste omstandigheden om de doelman aan de start van de wedstrijd te brengen en laat hem, in

samenspraak, zelf beslissen over de opwarming die hij wil, zodat hij zich goed voelt. Dat kan enkel als er een goede band is tussen de trainer en de doelman.

Zowel deze samenwerking met de doelman als de samenwerking met de andere stafleden is zeer belangrijk. Als de bondscoach tijdens de training een doelman nodig heeft moet die paraat staan. Als een doelman een blessure oploopt hebben we steeds de kine en de dokter die onmiddellijk kunnen ingrijpen. Dat is het sterke punt van de huidige staf. Er is een uitstekende verstandhouding en samenwerking. Iedereen weet van elkaar wat er verlangt wordt.

Tijdens de stage maken de doelmannen, zoals ook de spelers trouwens, kennis met de nieuwe WK-ballen. Telkens veranderen de ballen en de doelmannen moeten dit gewoon worden, moeten de bal goed aanvoelen en weten hoe en welke curves zij kunnen maken. Met tracht het voetbal steeds spectaculairder te maken. Er gaan zelfs stemmen op om de doelen te vergroten en zodoende het spektakel te verhogen. Ik vind een mooie redding of reflex van een doelman echter ook spectaculair.

Voor een wedstrijd wordt de tegenstander ook telkens doorgelicht. Via de scouting kan ik de doelmannen op specifieke kwaliteiten van de tegenpartij instellen en zo er mentaal op voorbereiden. Op een groot tornooi zijn het immers veelal de details die het verschil maken.



De kinesist: een psycholoog, een masseur en een soigneur

Kristof Geeraerts, Hoofdredacteur *Dug-Out*

Sinds het seizoen 1978 – 1979 werkt Harry Heyndrickx als kinesist voor de Belgische voetbalbond. In die periode doorzwom hij reeds vele waters en begeleidde hij het team op meerdere Wereld- en Europese kampioenschappen. Drie jaar geleden was hij er ook al bij tijdens de Kirin-cup in Japan, met Donald Donovan. Samen vormen ze nu een tandem met internationale waardering en ervaring waar de hele ploeg op kan rekenen. Niet alleen voor pure lichaamsverzorging, maar ook voor een mentale opkikker.

Harry Heyndrickx en Donald Donovan: “Bij wijze van spreken zijn de kinesisten de personen die als eersten toekomen en als laatsten vertrekken. Ze moeten voortdurend ter beschikking staan van de spelers en steeds onder de supervisie van bondsdokter Marc Goossens; hij is de persoon die ook naar buiten treedt voor de pers. Zodoende kunnen de kinesitherapeuten alle energie stoppen in de begeleiding van de spelers.

Container materiaal

Als kiné begint alles met de samenstelling van het lokaal en het materiaal. Naar Japan worden er vijf massagetafels meegenomen en een hele apotheek. Medicatie met een heel breed spectrum: antiflogistica, KNO-medicijnen, middelen tegen maag- en darmklachten De medische staf kan op die manier zorgen voor een eerste hulp bij ongevallen. Uiteraard worden er ook veel bandages, verbanden en tapes meegenomen. Toestellen voor revalidatie en reëducatie zullen niet ontbreken.

Krachttraining als revalidatie

Elke speler die uit de club komt wordt eerst door de bondsdokter gescreend, spelers met een blessure komen nadien bij de kinesitherapeuten langs. Revalidatie houdt verschillende zaken in, zoals het opstellen van een krachttrainingsprogramma tijdens revalidatie, spieren die versterkt moeten worden na een elongatie of na een operatieve ingreep ...

Massage als preventie

Vele blessures en ongemakken kunnen door een grondige massage opgespoord of voorkomen wor-

den. We trachten steeds hypertonie in de spieren van de spelers op te sporen en weg te halen. Vóór een wedstrijd of training kunnen we de spelers adviseren bepaalde spiergroepen extra te stretchen om eventuele blessures te voorkomen. Massage is dus niet enkel voor revalidatie belangrijk maar is ook een schakel in de preventie van blessures.

Massage als opwarming

Een speler die ons vraagt om vóór een inspanning gemasseerd te worden – sommigen willen dat absoluut niet – kan steeds op ons rekenen. Met effleurages worden de spieren licht gestimuleerd. Er wordt getracht een goede doorbloeding van de spier te krijgen. Voor sommige spelers kan een massage ook een bepaalde vorm van zich concentreren zijn. Veel spelers vragen ons tijdens de massage hoe het met hun spieren is gesteld. Opwarmende massages duren slechts enkele minuten en kunnen gegeven worden als een passief proces voor de actieve opwarming.

Hydratatie

Gezien de relatief hoge temperaturen en de extreem lage vochtigheidsgraad in Kumanoto zal het voorkomen van deshydratatie één van de belangrijkste aspecten van de taken van de kinesitherapeuten zijn. Reeds tijdens de voorbereiding in België hebben we de spelers daarop uitgebreid gewezen. Het is noodzakelijk dat de spelers vocht tot zich nemen. Een verlies van drie tot vier liter vocht per wedstrijd zal geen uitzondering zijn. Om de vochtbalans op peil te houden en preventief kwetsuren te vermijden zal het van het allergrootste belang zijn veel te drinken en regelmatig pauzes in de training in te lassen.

Vele blessures en ongemakken kunnen door een grondige massage opgespoord of voorkomen worden.

Voor een wedstrijd of een training kunnen we de spelers adviseren bepaalde spiergroepen extra te stretchen om eventuele blessures te voorkomen.

Massage om vermoeidheid te verdrijven

Massage na de wedstrijd of training geeft een ondersteunende rol in het wegwerken van melkzuur in de spieren. Er zijn de zogenaamde vermoeidheidsverdrivende massages. Er wordt getracht de spieren te ontspannen door een relaxerende behandeling. Via massages kunnen bovendien bepaalde lichte letsels opgespoord en onmiddellijk behandeld worden.

Huiddefecten worden onmiddellijk verzorgd.

Blessures, zoals contusies worden met ijs behandeld. Ijsinpakkingen bij gewrichtsletsels, ophopingen van vocht of bloedingstoringen, het aanbrengen van bandages om de spieren en gewrichten zo snel mogelijk te laten regenereren ...

Stretching

Via palpatie van de spier kunnen we advies geven op gebied van stretching. Bepaalde delen van de spier moeten soms meer lokaal worden gestretcht. Voor de ene speler kan het rekken van het bovenste deel van de quadriceps bijvoorbeeld belangrijker zijn dan het rekken van het distale deel, omdat net daar een bepaald tekort aan lenigheid aanwezig is. Die richtlijnen kan je de speler meegeven. Als we merken dat er extra aandacht geschonken moet worden aan een bepaalde spiergroep, zullen we vóór wedstrijd of training een paar extra rekkingen uitvoeren, zonder daarin te overdrijven.

Het wordt passief rekken, waarmee we bedoelen dat een derde persoon de rekking benadrukt. Na de wedstrijd, als het nodig is, zullen we zowel een actieve als een passieve rekking adviseren. Het belang van stretching in het voorkomen van blessures is belangrijk. Vooral bij de jeugd zou meer aandacht aan stretching moeten worden besteed en ook de trainers zouden hierin moeten worden bijschoold.

Relaxatie en regeneratie

Tijdens de voorbereiding in De Panne beschikte de medische staf over schitterende accommodaties om de spelers tot rust te laten komen. We hebben de traditionele massages, maar ook sauna en hammambaden. Dat zijn Turkse baden die lijken op sauna (droge warmte), maar met stoom (vochtige warmte). Soms worden er speciale producten in gedaan die bijvoorbeeld de ademhaling zullen vergemakkelijken of die dieper inwerken op de spieren.

Er zijn ook jetstreams, toestellen die een waterstraal zeer lokaal op het lichaam spuiten en een masserend effect geven. Je kan het op verschillende intensiteiten instellen, op kuit, rug of dijen bijvoorbeeld.

Hierdoor ontstaat een behoorlijke druk op een kleine plaats wat ontspanning kan geven aan de spier en de circulatie bevorderen, waardoor de afvalstoffen beter worden verwijderd. Vooral na de training is dit interessant. De kiné kan eventueel een extra waterstraal heel gericht aanbrengen op het lichaam en zo een drukpuntmassage geven.



Technische staf (Photonews).

In tegenstelling tot de jetstream, die heel lokaal werkt, hebben de hydromassagebaden een werking over het hele lichaam. Het is meestal een ligbad met stralen van verschillende intensiteit. Tot slot hebben we nog de voetwisselbaden die vooral de bloedcirculatie verbeteren. De spelers die dat wensen kunnen hier steeds over gebruik van maken.

Pedicure

Voetverzorging is een belangrijk onderdeel dat ook in het programma opgenomen is. Spelers staan bijvoorbeeld samen onder de douche en dat verhoogt de kans op schimmelinfecties. Er bestaat medicatie en producten om die schimmelinfecties goed te behandelen. Wij waken erover dat voetkwalen worden aangepakt, zodat er niet teveel ongemakken zijn. We spreken ook over ingegroeide nagels, bloedblaren, eelt. Preventie is heel belangrijk. Na elke douche zou een voetballer de voeten goed moeten afdrogen. Ook eelt en eksterogen worden door ons verzorgd en de voeten worden regelmatig geknipt. Te kort geknipte nagels en contusies kunnen grote ongemakken geven.

Mentale begeleiding

De kiné is dikwijls de vertrouwensman van de spelers. Voornamelijk tijdens toernooien waar spelers lang bij elkaar zijn en ver van huis. Dan wordt de band verzorger – speler veel hechter. Als ze het mentaal iets moeilijker hebben zullen ze al snel een probleem 'aankaarten'. Ook de artsen zijn tijdens een behandeling aanwezig, waardoor er een goede communicatie tussen spelers en medische staf ontstaat. Soms is de medische staf de tussenschakel tussen speler en bondscoach. De wisselwerking met de technische staf is belangrijk. De eindverantwoordelijke van de medische staf is bondsdokter Goossens, de spreekbuis naar de bondscoach toe. De kinesitherapeuten kunnen wel eens een hint geven, in alle discretie, aan de coach, maar discretie en vertrouwen zijn heel belangrijk.

Tijdens de wedstrijd

Onze taak beperkt zich niet tot voor en na de wedstrijd. Tijdens de wedstrijd hebben we ook een duidelijk omschreven taak. De ene kiné volgt steeds de

Opwarmende massages duren slechts enkele minuten en kunnen worden gezien als een passief proces voor de actieve opwarming.

Het belang van stretching in het voorkomen van blessures is belangrijk. Vooral bij de jeugd zou men meer aandacht aan stretching moeten besteden en ook de trainers bijscholen.

De medische staf waakt erover dat voetkwalen aangepakt worden, zodat er niet te veel ongemakken zijn.

De kiné is in vele gevallen de vertrouwensman van de spelers. Als ze het mentaal iets moeilijker hebben zullen al snel een probleem 'aankaarten'.

Tandhygiëne

Door de verre verplaatsing zijn er een paar voorzorgen die je extra moet nemen. De spelers hebben reeds lang het advies gekregen om preventief naar de tandarts te trekken. Eerst en vooral hebben we in de staf geen tandarts ter beschikking. Tijdens Euro 2000 hadden de Rode Duivels alles kortbij en konden de spelers in geval van nood naar de eigen tandarts gaan. Ten tweede staat er een lange vliegreis te wachten. Er zijn op dat vlak minder problemen omdat er sinds kort ook in de clubs meer aandacht aan tandhygiëne wordt besteed. Ergens is de nationale ploeg een trendsetter geweest en besteden de clubs meer aandacht aan algemene lichaamshygiëne en in het bijzonder de tandhygiëne van hun spelers. Je mag tandproblemen niet onderschatten. Ze kunnen ook sluimerende haarden van ontstekingen veroorzaken waar je systeem moet tegen vechten. Men spreekt in de literatuur over de zogenaamde focale infecties. Men vermoedt dat er plaatselijke ontstekingen van weefsels optreden, waarschijnlijk te wijten aan tandproblemen. Bepaalde peesonstekingen zouden onderhouden worden door een slechte tandhygiëne. Tandverzorging zou op die wijze bepaalde spierproblemen kunnen oplossen. Als je bedenkt dat patiënten die een nieuwe hartklep moeten krijgen ook een uitgebreid tandonderzoek moeten ondergaan, zelfs soms alle slechte tanden moet laten trekken, dan beseft je dat tandproblemen niet mogen worden onderschat.

wedstrijd en heeft een verantwoordelijkheid van aan de dug-out tot op het veld. Hij volgt de gebeurtenissen op het veld, niet zozeer de bal, maar wat er met de spelers gebeurt. De fysieke contacten kunnen kleine blessures veroorzaken. Heeft een speler een bepaald duel aangegaan, dan zal een kiné niet de bal volgen maar wel de contacten tussen de spelers bij een duel. Bij een blessure kan men al veel vermoeden als je het duel tussen twee spelers hebt gezien. Als je een duel ziet met slechte afloop, dan geeft het ontstaansmechanisme je al veel info over de aard en de ernst van de eventuele blessure.

De andere kiné heeft een verantwoordelijkheid van aan de dug-out tot in de kleedkamer. Hij ontfermt zich over de spelers die het veld moeten verlaten. Bij een eventuele blessure zal hij de speler begeleiden en samen met de tweede dokter wordt de speler onderzocht en behandeld. Gewisselde spelers zullen verzorgd worden, voorzien van warme kledij, van voldoende vocht. De spelers dienen optimaal verzorgd te worden. Niet onbelangrijk zijn de dopingcontroles waarvoor de tweede dokter, wordt ingeschakeld. Administratieve formaliteiten vormen de hoofdbrok van zijn taak.

Vers van de pers

De redactie wil u op de hoogte brengen van nieuwtjes over voetbal in de pers. Geef uw reacties op deze items of meld een nieuwtje aan de redactie.

Gelezen in *Arch Pediatr Adolesc Med* (15 april 2002)

Risico's van kopballen tijdens voetbal

Kopballen tijdens het voetbalspel die niet gepaard gaan met een slag tegen het oog, zijn weinig verantwoordelijk voor bloedingen ter hoogte van de retina. Dat zeggen Reed et al, auteurs van een studie die verscheen in de *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* (*Arch Pediatr Adolesc Med* 2002;156:337 <http://archpedi.ama-assn.org/issues/v156n4/abs/poa10168.html>). Ze voegen eraan toe dat een goed uitgevoerde kopbal geen significante draaiersnelling van het hoofd uitlokt, terwijl een slecht uitgevoerde kopbal dat wel doet.

Gelezen in *De standaard* (Woensdag 24 april)

Uefa schaft 'golden goal' af

Het principe van de 'golden goal' wordt vanaf volgend seizoen afgeschaft bij finales van de Europese voetbalkubers. Dat heeft de Europese voetbalfederatie Uefa gisteren beslist.

Bij het principe van de 'golden goal' of 'sudden death' wint het team dat in de verlengingen eerst scoort meteen de wedstrijd. De beslissing om de 'golden goal' af te schaffen, komt er na overleg met een schare van Europese toptrainers. Zij vinden de golden goal een oneerlijke manier om een wedstrijd te beëindigen.

Opnieuw verlengingen en strafschoppen

Het gouden doelpunt wordt vanaf 2003 vervangen door een nieuwe regel. Wanneer een Europese bekerfinale na 90 minuten onbeslist is, komt er een verlenging van 15 minuten. Als na die eerste verlenging de stand nog steeds in evenwicht is, volgt een tweede verlenging van 15 minuten. Daarna volgen eventueel nog strafschoppen.

De nieuwe regel volgt uit een voorstel van de trainers van Europese topclubs na een forum dat ze in augustus hielden. Volgens de trainers is het onrechtvaardig dat het team dat een golden goal tegen krijgt, de kans niet meer heeft zich te herpakken. Bovendien vinden ze dat het belang van het ene doelpunt veel te veel druk op de schouders van de scheidsrechter legt.



Het werk van de assistant-trainer

Geeraerts Kristof, Hoofdredacteur *Dug-Out*

Robert Waseige en Vince Briganti kennen elkaar al ruim dertig jaar. Ze werkten samen in Winterslag en hadden veel contact in de tijd dat Waseige clubtrainer was in Standard Luik, Sporting Lokeren, Winterslag en Sporting Lissabon. Reeds drie jaar is Briganti de assistant-trainer van Waseige. Hij is niet enkel een veldtrainer in de strikte betekenis van het woord, zoals we dat in England kennen, waar je enerzijds een veldtrainer en anderzijds een manager van het team hebt. Hij is als assistant-trainer een belangrijke schakel in de staf en houdt zich bezig met de voetbalspecifieke thema's.

Scouting

Briganti: 'De term voetbalspecifieke thema's is heel uitgebreid en omvat veel meer dan louter veldwerk. Er is uiteraard het veldwerk, maar ook de scouting en het verwerken van de scoutingsrapporten naar verstaanbare theorieën en uitgewerkte beelden voor de trainers en spelers. Voorts breng ik nu de presentaties die vroeger door Frans Masson (Directeur Federale trainersschool) werden gebracht. De bondscoach was zeer tevreden over zijn werk. Na het afhaken van Masson wilde de bondscoach iemand van de huidige staf inschakelen om de scouting intern te vertalen en voor te stellen. Je kan dit ook door een extern bureau laten doen, maar ik was reeds eigen met de manier van werken van Frans en heb het werk op die wijze verdergezet. Dingen die goed zijn moet je uiteraard houden.

Tijdens de eindronde zelf wordt de scouting gedaan door een extra scout, André Van Maldegem, waar de bondscoach al lang mee samenwerkt. Daardoor moet ik me enkel op de ploeg focussen en kan ik steeds aanwezig zijn. Moest ik dit tot mijn pakket rekenen, is de bondscoach steeds een paar dagen alleen voor het veldwerk, en dat is de bedoeling niet.

Veldtrainingen

Tijdens de veldtrainingen ben ik vooral met de ploegverdeling, oefeningen, technisch en tactische richtlijnen bezig. Alles gebeurt uiteraard in samenspraak met de bondscoach. Hij staat boven de technische staf en

kan zo een rode draad uitwerken. Hij communiceert veel met de andere leden van de staf, zodat iedereen een schakel kan zijn van een goed draaiend raderwerk. Een groot voordeel is dat de drie trainers die de bondscoach bijstaan reeds met hem werkten. Daardoor is er een grote vertrouwensband en weten we zonder veel woorden wat we van elkaar wensen. We hebben geen ellenlange discussies en praat sessies nodig om de gedachten op dezelfde lijn te zetten.

Meerwaarde van physical trainer

De inbreng van Bertinchamps was noodzakelijk omdat we in Japan volledig andere klimatologische omstandigheden zullen tegenkomen. Bovendien kunnen niet alle spelers spelen, zodat ook voor hen een programma opgesteld moet worden. Jongens die geen titularis zijn moeten ook scherp gehouden worden. Een team is meestal zo sterk als zijn bank, daarom ook veel aandacht voor niet-titularissen. Dan heb je nog de spelers die uit blessure terugkomen of zich blesseren tijdens het toernooi. Deze zullen een speciaal en geïndividualiseerd programma krijgen. Deze taken zijn voor hem voorbehouden, dit is net de specialiteit van Michel.

Nationale ploeg

Werken met de nationale ploeg is uiteraard heel anders dan het werken in een club. Meestal beschikken we maar over een drietal dagen om ons voor te bereiden. De spelers komen meestal net na een wedstrijd toe. Het hoofddoel is dan zo snel mogelijk een

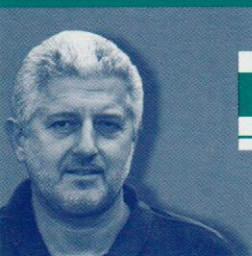
cheque-up te doen van de spelers en hen de nodige recuperatie en regeneratie te geven. Het is niet de taak van de nationale ploeg om hen fysiek iets bij te brengen. Wij kunnen hen enkel een beetje scherpte bijbrengen. De oefenstof werd samen bijeengeschreven in functie van de noden voor een bepaalde wedstrijd.

Vorbereiding

De voorbereiding voor dit WK is heel speciaal. Alle landen moeten lang op hun spelers wachten en kunnen geen normale voorbereiding plannen. Dat is anders als het toernooi in Europa gespeeld wordt. Nu hebben we nog een reis van anderhalve dag met al de nodige fysieke en mentale aanpassingen. In Japan zullen we bovendien in andere omstandigheden trainen dan hier. We zullen dan ook moeten kijken hoe de spelers daarop reageren. De eerste dagen zullen we daarom speciaal recuperatie plannen.

Trainingsomstandigheden in Japan

We hebben onlangs een film ontvangen van de accommodaties ter plaatse en die blijken alvast perfect te zijn. Een mogelijk probleem zou kunnen zijn dat we aanwezig zijn in het regenseizoen. Maar dat mag geen probleem vormen, aangezien we over een sporthal beschikken met voetbalafmetingen die we kunnen gebruiken bij minder goed weer. Maar regenweer kennen we ook in België...



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



Marc Van Geersom, Hoofdcoach jeugd

Sinds drie seizoenen spelen alle nationale jeugdploegen hetzelfde 1-4-3-3 spelsysteem met toepassing van de zoneprincipes. Blijkbaar is dit een goede oplossing. Zowel de beloften van trainer Jean-François De Sart als de youngsters van Marc Van Geersom plaatsen zich voor het EK. In dit artikel geeft Marc Van Geersom tekst en uitleg over de gekozen visie.

Zonevoetbal en spelsysteem bij de nationale jeugdploegen

Zelfde spelsysteem en concept

"De beslissing om met alle nationale jeugdploegen hetzelfde 1-4-3-3 spelsysteem met toepassing van de zoneprincipes te spelen is er genomen omdat de spelers die worden opgeroepen voor de nationale selecties, zich sneller zouden terugvinden in het bos van spelsystemen. Niet alleen hanteren wij eenzelfde spelsysteem, maar wij kiezen bovendien voor eenzelfde spelconcept, namelijk het spelen in zone. Door de keuze van deze eenduidige manier van opleiden, vermijden wij dat de trainers met de oefenstof onnodig in herhaling vallen. Door middel van een weldoordachte planning en het gebruik van dezelfde taal bij het coachen bekomen wij een beter spelniveau. Wij boeken met de ploegen snel vooruitgang en vooral individueel is bij iedere speler op tactisch gebied veel vooruitgang vast te stellen.

Dank zij het werken met intelligente spelers die het zonevoetbal beheersen, kunnen de nationale jeugdploegen zich snel aanpassen aan gelijk welk spelsysteem van de tegenstrever. Omdat aan alle posities een nummer en een taakomschrijving werden gegeven, weet iedere speler wat van hem wordt verlangd en kan hij moeilijke spelproblemen makkelijker oplossen. De spelers lezen beter het spel en weten zowel verdedigend als aanvallend op een efficiënte wijze gebruik te maken van de ruimte.

Bij balverlies (zie figuren) gaat de aandacht van de spelers niet alleen naar de bal en hun rechtstreekse tegenstrever, maar ook naar hun medespelers. Zij hebben oog voor al de gevaren die zich tijdens de spelsituatie kunnen voordoen. De hoofdtaak van de spelers bestaat erin de speelruimte van de tegenstrever te verkleinen en vervolgens door een collectieve pressing de bal te veroveren. Ook verloopt de omschakeling naar balbezit vlotter omdat het spelsysteem 1-4-3-3 ons toelaat snel een speler te bereiken in alle ruimtes van het veld. Deze offensieve en defensieve verplaatsingen vereisen van de speler weliswaar veel concentratie om steeds de juiste positie te kiezen.

Door het spelen in de zone worden de inspanningen van de spelers evenredig verdeeld. Hierdoor komen de spelers frisser aan de bal en kunnen zij de technische bewegingen nauwkeuriger uitvoeren. Bovendien draagt iedereen evenveel verantwoordelijkheid. Winst of verlies wordt niet meer bepaald door een individu maar door een goede prestatie van het elftal.

Wat zijn de basisprincipes?

Bij het uiteenzetten van het 1-4-3-3 spelsysteem gebaseerd op het zonevoetbal worden de spelers eerst geconfronteerd met de organisatie van het spelsysteem in balbezit en balverlies. De basisopstelling waarvan wij uitgaan bestaat uit een doelman, vier verdedigers, drie middenvelders en drie aanvallers.



Figuur 1: Het 1-4-3-3 spelsysteem gebaseerd op zonevoetbal.

De laatste lijn speelt met twee centrale en twee flankverdedigers. Het middenveld bestaat uit twee controlerende en één aanvallende middenvelder (punt naar voor). Soms spelen wij in functie van de tegenstrever met een omgekeerde driehoek (punt naar achter). De aanval bestaat uit een centrumsplits en twee flankaanvallers. Deze drie compartimenten zijn geen losse delen maar vormen een hecht geheel. De spelers trachten rond de bal steeds een numerieke meerderheid te creëren en elkaar te helpen in de aanpalende zones.

Blokvorming bij balverlies

Bij balverlies gaan wij zo snel mogelijk een defensief blok vormen met de bedoeling de speelruimte voor de tegenstrever zo klein mogelijk te maken. In de zone tussen het blok en het andere doel is de tegenstrever niet gevaarlijk en mag hij, indien wij niet anders kunnen, opbouwen. Maar in het blok moet hem zeker het spelen belet worden. Daarom wordt een blok van ongeveer 30 op 30 meter gevormd. Dit houdt in dat de onderlinge afstanden tussen de spelers ongeveer 10 meter bedragen. Hoe dichter wij voor ons eigen doel moeten spelen, hoe kleiner de onderlinge afstanden worden en hoe strikter de dekking op de tegenstrever wordt.

Toch mag het blok niet te smal worden. Zo moeten de flankspelers in staat zijn om bij een vleugelverandering de bal te onderscheppen of de nieuwe balbezitter onmiddellijk onder druk te zetten.

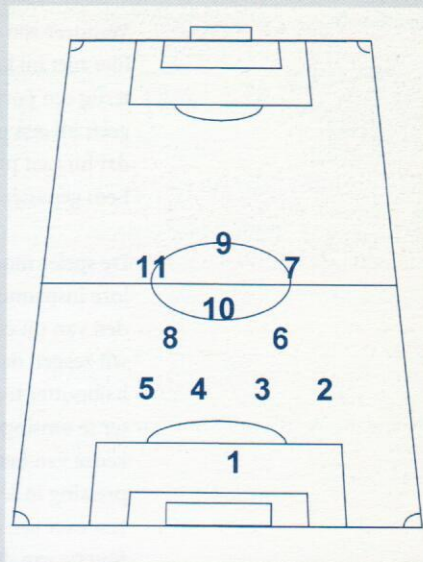
De spelers houden hun rechtstreekse tegenstander zonder bal in het oog en bij een plaatswissel naar een andere zone volgen zij hem niet. Omdat de spelers elkaar niet mogen kruisen, moeten zij elkaar beter coachen. Iedere speler (behalve flankspeler) heeft dus links, rechts, achter en/of voor hem een medespeler die hij bijstuurt en helpt. Deze manier van verdedigen trekken wij niet tot in het absurde door, want in de waarheidszone is het 'redden wat te redden valt'.

Sluiten

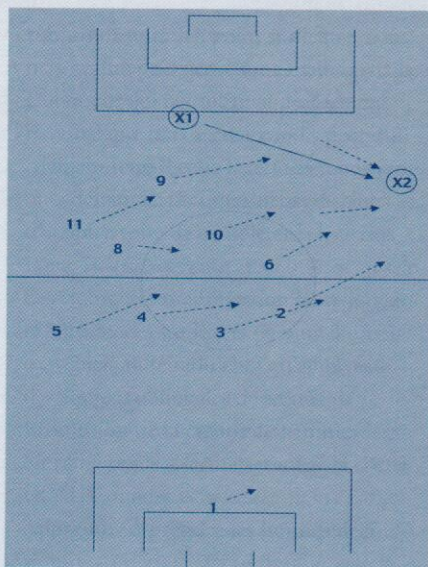
Bij balverlies zullen alle spelers onmiddellijk een defensief blok vormen. De onderlinge afstanden tussen de spelers wordt zowel in de breedte als in de lengte verkleind. Het dicht bij elkaar spelen noemen wij 'sluiten'. Alle posities worden zo ingenomen dat de speelruimte van de tegenstander zo klein mogelijk wordt gemaakt en dat de onderlinge dekking wordt verzekerd.

Pressing op de baldrager

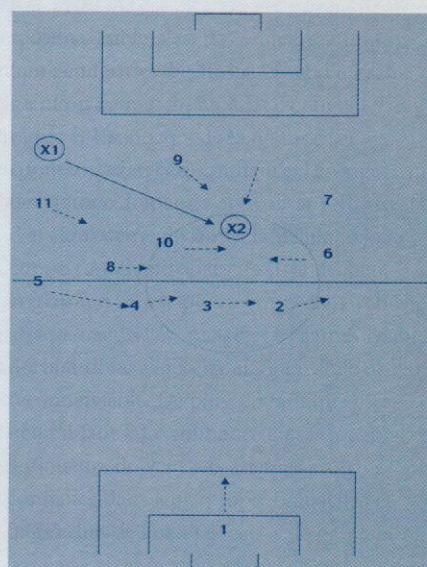
De tegenstrever zal belet worden te voetballen. De dichtst bijzijnde speler zal onmiddellijk de balbezitter aanvallen zonder zich te laten uitschakelen. Dit doet hij door snel naar de baldrager te lopen en op het einde af te remmen om eventueel tot stilstand te komen op ongeveer twee meter van zijn tegenstrever. Hij zal slechts het duel aangaan wanneer hij met 100% zekerheid de bal kan veroveren (b.v. bij een slechte balcontrole of een slechte pass van zijn rechtstreekse tegenstrever). Door deze individuele pressing plaatst de speler tevens de tegenstrever onder druk, waardoor de medespelers de kans krijgen terug in het blok te komen of aan te sluiten. In geen enkel geval zal de tegenstrever vrij spel krijgen in het defensief blok, eventueel wel buiten het blok.



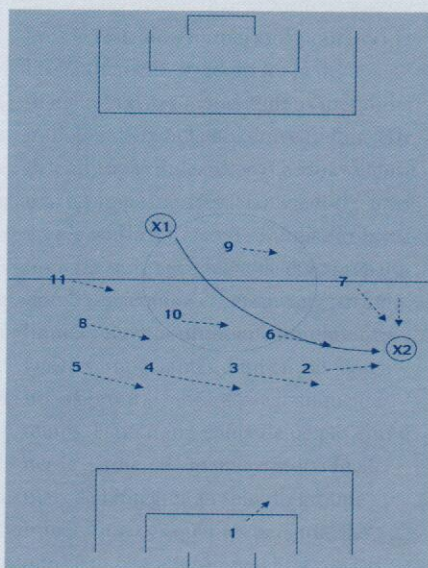
Figuur 2: Het 1-4-3-3 spelsysteem gebaseerd op zonevoetbal.



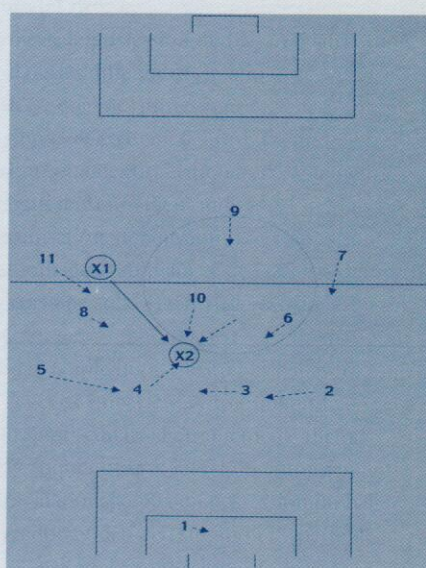
Figuur 3: Balverlies, balbezitter is tussen blok en de zijlijn op de helft van de tegenpartij.



Figuur 4: Balverlies, balbezitter is in het blok op de helft van de tegenpartij.



Figuur 5: Balverlies, balbezitter is tussen blok en de zijlijn op de eigen helft.



Figuur 6: Balverlies, balbezitter is in het blok op de eigen helft.

Wanneer een speler uitgeschakeld wordt zal hij het hier niet bij laten. Ofwel neemt hij zo snel mogelijk terug een positie binnen het defensief blok in, ofwel geeft hij een negatieve pressing. Dit laatste wil zeggen dat hij gaat pressen in de rug van een tegenstrever die hem gepasseerd is.

De speler moet vermijden alleen te pressen of nutteloze inspanningen te doen. Wel moet er geprest worden van uit een goede organisatie en in groep. Dat wil zeggen dat meerdere spelers van het elftal naar de balbezitter toe schuiven met de opdracht de balbezitter te omsingelen en te versmachten. Hierbij zijn de keuze van het tijdstip en de plaats op het veld om de pressing in te zetten van cruciaal belang. Het beschikken over een centraal spelende middenvelder, die in functie van de sterkte van de tegenstrever hiervoor het signaal geeft, is hierbij niet onbelangrijk.

Directe speelhoeken afsluiten

Elke speler van het defensief blok zal erover waken de speelhoeken richting doel af te sluiten. Bovendien wordt een balgeoriënteerde ruimtedekking toegepast, dit wil zeggen dat men in de eerste plaats verdedigt in functie van de bal en men zijn rechtstreekse tegenstrever vrijlaat, voor zover deze niet gevaarlijk kan worden.

De aanvallers gaan positioneel storen. Zij sluiten de speelhoeken in het blok af. Eens in organisatie proberen zij de laterale passen van de tegenpartij te onderscheppen. De middenvelders schermen vooral de as van het terrein af en laten zich zeker niet verleiden alleen te jagen. Ook de verdedigers verdedigen in functie van de bal en stellen zich hierbij steeds op tussen de bal, de tegenstander en het doel.

Wanneer één van de verdedigers het duel met de balbezitter moet aangaan, verzorgt de medespeler het dichtst bij die verdediger de dekking. De andere verdedigers blijven ter hoogte van de speler die de dekking geeft. Zo bepalen wij de buitenspellijn. De verdedigers spelen dus op één lijn met de bedoeling de ruimtes klein te houden, dekking te geven en de speelhoeken af te sluiten, maar zeker niet om systematisch buitenspel toe te passen. Occasioneel mag een verdediger, indien de situatie zich voordoet, buitenspel toepassen. Op voorwaarde dat de tegenstrever dit toelaat, mag de verdediger het verst van de bal hoger staan dan de achterste lijn. Hierdoor kan hij sneller overschakelen naar de aanval bij balbezit.

De doelwachter zal zich zover mogelijk voor zijn doellijn opstellen, zodanig dat zijn actieradius maximaal is. Hierdoor vergroot hij de kans te anticiperen op centers en doelpogingen.

Dieptepassen vermijden

Bij balverlies vermijden wij dat de tegenpartij gevaarlijke dieptepassen geeft. Wij dwingen hem om lateraal of achteruit te spelen zodanig dat wij de tijd heb-

ben om in organisatie te komen. Wanneer de tegenpartij aanstalten maakt om een dieptebal te trappen en er onvoldoende druk van de aanvallers is, dan anticipeert het blok hierop door rugwaarts naar het eigen doel te lopen zodanig dat de aanvaller niet aanspeelbaar is. De doelman heeft hierbij ook een belangrijke rol. Hij moet er immers over waken dat de ruimte in de rug van de laatste lijn klein is. Hij zal voortdurend als laatste man van het blok zijn positie aanpassen aan de verplaatsingen van het blok.

Hierdoor geeft de doelman meer vertrouwen aan de verdediging en vermijdt hij dat zij verrast wordt door een dieptebal in hun rug. Komt er toch een dieptebal door, dan is hij klaar om ver voor zijn doelgebied in te grijpen.

De omschakeling

Een wedstrijd wordt vaak beslist door een detail. Het minste concentratieverlies kan beslissen over winst en verlies. Daarom besteden wij veel aandacht aan een snelle omschakeling van balverlies naar balbezit en omgekeerd. Hierbij is het niet onbelangrijk te weten dat de eerste seconden na balverlies of balwinst cruciaal zijn. Onmiddellijk na de balrecuperatie kan snel worden gespeeld naar de spelers die zich in de verschillende zones op het terrein bevinden.

Als een medespeler inschuift, wordt zijn verdedigende taak door een speler van een aanpalende zone overgenomen. Hij zal de rugdekking verzorgen om bij eventueel balverlies onmiddellijk te kunnen ingrijpen. Door het spelen met een vast spelsysteem en een verzorgde organisatie leiden wij veel minder balverlies, wat het rendement ten goede komt.

Eerst diep, dan lateraal en daarna aan terugspelen denken

In het concept dat wij toepassen weet iedere speler dat er eerst diep moet worden gedacht. Dat betekent dat bij balverovering de aanvallers onmiddellijk in beweging moeten zijn teneinde de baldrager de mogelijkheid te bieden een voorwaartse lange bal te geven. Hierbij proberen wij de dichtst bijzijnde speler over te slaan. Wij spreken in het systeem over een ideale pas indien bijvoorbeeld een verdediger een aanvallende middenvelder aanspeelt of een controle-rende middenvelder die een centrumspits (of flank-aanvaller) aanspeelt. Zo bekomen wij een gevaarlijk rechtstreeks spel.

Indien er in de diepte geen aanspeelmogelijkheden zijn en er geen gevaar is dat de pas kan worden onderschept, mag er lateraal worden gespeeld. Anders wordt teruggespeeld op een verdediger of zelfs op de doelman. Dit impliceert dat de doelman fungeert als een libero en zeer goed met de voeten moet kunnen meespelen.

Open gaan bij balbezit

Bij balbezit maakt de hele ploeg de speelruimte in de breedte en in de lengte zo groot mogelijk. In de breedte gaan zowel de linker- als de rechterflankspelers (twee op iedere kant) onmiddellijk tegen de zijlijn spelen. Hierdoor vergroot de aanspeelmogelijkheid en wordt spelen op balbezit eenvoudiger.

In de diepte (richting doel van de tegenpartij) gaat de centrumspits zo diep mogelijk spelen. Hij zal zelfs de laatste man van de tegenstrever opzoeken indien zij met een vrije verdediger spelen. Ook de centrale verdedigers kunnen open gaan door zich achterwaarts aanspeelbaar te maken. De andere spelers vermijden op dezelfde hoogte te staan en maken zich in beweging aanspeelbaar.

Verzorgde balcirculatie – driehoeksspel

Alle spelers mogen deelnemen aan de opbouw. De spelers verplaatsen zich bij balbezit zo dat wij een maximaal aantal driehoeken bekomen. Zij zijn steeds in beweging en creëren ruimte voor zichzelf en voor de anderen. Hierdoor ontstaat een vlotte en verzorgde balcirculatie tot in de waarheidszone. Hoe dichter wij in de waarheidszone komen, hoe meer de snelheid van uitvoering toeneemt.

Bij deze vorm van combinatievoetbal tasten wij de verdediging af en zoeken wij de ideale opening om er een speler af te zonderen. Indien alles echter muurvast zit, rekenen wij op de individuele actie of een stilstaande fase om te scoren.

Dubbele flankbezetting

Omdat in het hedendaags voetbal de ruimte om te spelen wordt ontnomen, willen wij dit vermijden door via de flanken het speelveld breed te houden. Hierbij is het spelen met balvasten en dribbelvaardige aanvallers onontbeerlijk (is niet steeds het geval!). De flankspeler kan door een individuele actie van op de flank een voorzet geven, langs binnen naar doel trappen of wachten op de steun van de flankverdediger om also een numerieke meerderheid creëren. Het opkomen van de flankverdediger moet weliswaar goed worden overwogen en steeds voor verrassing blijven zorgen.

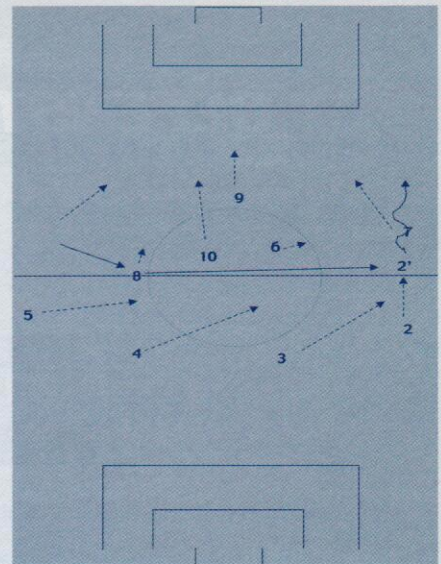
Door het speelveld breed te houden, bieden wij bovendien de centrumspits meer ruimte om zich vrij te lopen.

Meerderheidssituaties creëren

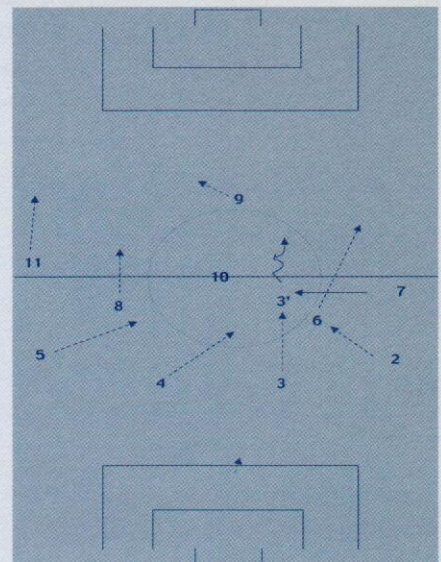
Niet alleen op de flanken proberen wij meerderheidssituaties te creëren, maar overal rond de bal willen wij met minstens één speler meer aanwezig zijn dan de tegenstrever. Door het inschuiven naar de volgende lijn verkrijgen wij een numerieke meerderheid. Er ontstaat een betere balcirculatie en wij creëren veldoverwicht. Hierdoor hebben de individuele acties van de vrije speler meer kans te slagen, wat resulteert in het creëren van meer doelkansen.

Ook in de waarheidszone duiken op het juiste moment voldoende spelers op. Zo zal b.v. bij een voorzet van de linkerflankaanvaller de andere flankspeler naar binnen komen. Tevens is er aansluiting van de aanvallende middenvelder en één controlerende middenvelder bij de centrumspits. Bij het creëren van de meerderheidssituatie moeten wij er over waken dat niet alle spelers hun verdedigende taak verwaarlozen. Er moeten altijd minimaal vier spelers verdedigend denken en klaar staan om eventueel balverlies op te vangen.

In een later artikel zullen wij terugkomen op de collectieve en individuele taken bij balbezit en balverlies die bij het spelen in een 1-4-3-3 systeem vereist zijn.



Figuur 7: Dubbele flankbezetting, met inschuiven van de flankverdediger.



Figuur 8: Meerderheidssituatie creëren, met inschuiven van centrale verdediger.

Wat wij in geen geval willen zien in balbezit:

- De verdediger die zijn man volgt en er tegen plakt;
- Spelers die niet actief deelnemen aan de opbouw, indien dit mogelijk is;
- Er wordt gepast op een speler die niet aanspeelbaar is;
- Er zijn geen vier spelers die verdedigend denken.

Thematrainingen nationale -19-jarigen

Kristof Geeraerts, Hoofdredacteur *Dug-Out*

Met Marc Van Geersom aan het hoofd, kwalificeerden de -19-jarigen zich voor het Europese kampioenschap te Noorwegen (20 tot 30 juli 2002). Dit succes komt niet uit de lucht gevallen, de beloften plaatsen zich eveneens en voor de eerste keer voor het EK. De successen komen er door hard maar vooral gestructureerd te werken met de jeugd ploegen. Een rode draad doorheen de jeugddopleiding is noodzakelijk. Deze is duidelijk merkbaar in de nationale jeugddopleiding. Met zonevoetbal als opleidingsfilosofie en een vast 4-3-3 spelsysteem doorheen de jeugddopleiding kan een solide basis gelegd worden. Spelers die in een herkenbaar concept moeten spelen zullen hierdoor beter presteren.

We spreken Marc Van Geersom in zijn nieuw kantoor aan de Houba de Strooperlaan, ruim twee maanden voor de aanvang van het EK -19-jarigen. Op zijn bureau een stapel uitgewerkte tactische thematrainingen voor zijn youngsters. Regelmatig roept Van Geersom de jonge Duivels samen om de principes van het zonevoetbal en de 4-3-3 spelstijl aan te leren en te verbeteren. "In het laatste UEFA-rapport stond geschreven dat de speelstijl van alle Belgische jeugdploegen herkenbaar en hetzelfde was" stelt Van Geersom tevreden vast. Maar hoe gaat een nationaal trainer om met zijn jeugd, en vooral, welke thema's worden er tijdens een training of stage behandeld?

Keuze van oefenstof

Van Geersom: "De keuze van de oefenstof wordt eerst en vooral bepaald door de categorie waarin de spelers uitkomen. Trainingen van een seniorelftal kunnen bijvoorbeeld niet geschikt zijn voor jeugdploegen. De graad van **bekwaamheid of volmaaktheid** is een tweede belangrijke determinant bij het kiezen van de juiste oefenstof. Waar staat de groep momenteel? Wat zijn de sterke en de zwakke punten van de ploeg en van de spelers individueel? Derde factor bij het kiezen van oefenstof is de **periode** waarin getraind wordt. Een training doorheen het jaar, bijvoorbeeld tijdens een stage, is sterk verschillend van een training ter voorbereiding op een toernooi of van een wedstrijdvoorbereiding op een EK. Tot slot is er steeds

de vraag wat het doel van een oefening is. Welke **doelstellingen** stelt de trainer voorop en hoe kan deze bereikt worden?

Filosofie

Zonevoetbal

Elke nationale jeugdploeg speelt volgens de opleidingsfilosofie van de Belgische voetbalbond, namelijk het spelen in zone. Dit lijkt de meest ideale opleidingsfilosofie die er is en die gevolgd moet worden. Op grote Europese toernooien stellen we vast dat ook in het buitenland de meeste ploegen in zone spelen. Op het EK 2001 in Finland pasten 7 van de 8 gekwalificeerde ploegen het zonevoetbal toe. Enkel Oekraïne speelde volgens een ander concept. De meeste eersteklasse jeugdploegen in België spelen in zone.

Spelsysteem

De spelsystemen die de Belgische jeugdploegen in eerste klasse gebruiken zijn onderling verschillend. Bij de nationale jeugdploegen ligt het spelsysteem vast, de 4-3-3. Er zijn nog clubs die met een 4-4-2-veldbezetting spelen of met een 3-4-3, wat niet volledig hetzelfde is. Bij een 4-3-3 wordt met drie spitsen gespeeld, waardoor de spitsen voor zichzelf en voor de anderen, de opkomende spelers, ruimtes moeten zoeken en creëren. Dat vraagt aan de spelers meer tactisch inzicht en intelligentie. Bij een 4-4-2 liggen de ruimtes er en zijn er andere spelers nodig, meer krachtige types die conditioneel sterk staan om de ruimtes te belopen. Er wordt

vanuit de Belgische voetbalbond bewust niet voor dit type spelers en spelsysteem gekozen.

Keuze van thema's

Thema's die tijdens een training aan bod komen moeten zorgvuldig gekozen worden. Uiteraard zijn de thema's afhankelijk van de leeftijd van de spelers. Er bestaat een vormingsplan voor de nationale jeugdploegen, startende met de tweede jaars knapen. Deze ploeg speelt selectiewedstrijden waarin we de knapen kunnen selecteren. Op het eind van een seizoen moet er een groep van ongeveer dertig spelers gevormd worden. Het vormen van de ploeg om naar een kampioenschap te gaan begint met de scholieren.

Tijdens en na de selectiewedstrijden bij de scholieren kringen we de kern in tot ongeveer twintig spelers. Die worden verzameld tijdens stages waar de materie van ons spelsysteem en spelconcept wordt aangeleerd. Eenmaal bij de UEFA's wordt de tweede cyclus aangeleerd. UEFA's pikken deze materie sneller op, deels omdat 80% ervan reeds twee jaar opgeleid werd volgens onze visie.

Bij de keuze van thema's kan uitgegaan worden van een eigen stijl die de ploeg eigen moet worden. Er bestaat een bepaald concept, de 4-3-3, een bepaalde filosofie van spelen. Die eigen speelstijl moet aangeleerd worden aan de groep. Elk thema moet op zijn beurt door de trainer aangepast kunnen worden aan de kwaliteiten en gebreken van

de spelers die aanwezig zijn in de kern. Tot slot, tijdens wedstrijdvoorbereidende trainingen bestaat de mogelijkheid om tijdens een training aandacht te hebben voor de speelstijl van de tegenstrever, zodat de ploeg zich kan aanpassen aan een andere spelsysteem.

De thema's die tijdens een stage op het programma staan bestaan steeds uit tactische trainingen. Als nationaal trainer hoeven er geen conditionele trainingen op het programma te staan, dat is werk voor de club, daar moeten de spelers fysiek optimaal begeleid worden.

Aandachtspunten

Tijdens de trainingen is er veel aandacht voor:

- **Taakgericht werken binnen een spelconcept:** in volledige ploeg, per linie en per positie. Iedereen in de ploeg weet wat verwacht wordt van een bepaald nummer. Neemt door een plaatsverschuiving in het team het nummer 2 bijvoorbeeld de taak tijdelijk over van nummer 7, dan moet hij weten welke taken er van hem verwacht worden. Bovendien, als je iemand goed wil aanspelen moet je de taak en de eigenschappen van die speler kennen. Wordt speler x graag in de voet of in de diepte aangespeeld. Kan hij goed kaatsen of de bal afschermen?
- **Oplossen van bepaalde spelproblemen:** het modern voetbal wordt steeds op kleinere ruimtes gespeeld, een gevolg van het zonevoetbal. Als speler moet je in deze kleine ruimte weten wat er van je verwacht wordt.
- **Principes bij balbezit, balverlies en omschakeling:** elke speler moet het verschil kennen tussen balbezit en balverlies en welke consequenties dit heeft, eveneens bij de snelle omschakeling van balbezit naar balverlies. Dit is de basis van positieve resultaten. Zelden heb je met de jonge duivels speloverwicht. Daarom wordt er steeds concentratie geëist en toepassing van de basisprincipes.
- **Coachen van medespelers:** er bestaan coachingswoorden die door iedereen

gekend moeten zijn. Over het gebruik van de woorden zijn we nog niet helemaal tevreden. Een speler die slechts om de twee maand een training met een nationale jeugd ploeg volgt, kan deze woorden niet blijven onthouden. Daarom werd de trainers gevraagd om de bestaande woordenlijst aan te passen en eventueel uit te breiden. Als deze woorden ook in clubverband gebruikt worden, dan zal communicatie tussen spelers en trainers op het veld verbeteren, zowel in de club als in de nationale jeugd ploegen.

- **Bevorderen van de creativiteit:** door de trainingen op termijn te animeren kan de creativiteit van de spelers aangescherpt worden.

- **Juiste besluitvorming.**
- **Integratie van de doelman:** in onze training, zeker bij de –19-jarigen is de doelman, buiten de opwarming, steeds met de groep aan het meetraineren. Tijdens de wedstrijdvormen heb je twee doelen en hier heb je een doelman nodig om die te verdedigen. Het verdedigend blok is zeer belangrijk, de keeper moet hierin geïntegreerd worden. De focus ligt op tactiek, de mentale weerbaarheid en het klaarstellen van een team, dit op een beperkte periode. Daardoor worden door tijdsgebrek vele belangrijke facetten van normale trainingen overgeslagen. Daarom een duidelijke keuze, een doelman traint niet individueel, maar steeds met de groep.
- **Integratie van de persoonlijke kwaliteiten:** eenmaal een bepaalde speelstijl eigen is gemaakt, kunnen persoonlijke kwaliteiten van een speler benadrukt worden.
- **Speelvreugde:** ook bij nationale jeugd ploegen moet er speelvreugde aanwezig zijn.
- **Bereiken van trainingsdoel.**

Keuze van oefenstof

Trainingen gebeuren steeds in wedstrijdvormen met echte voetbalregels. Een van de voordelen is dat het team hierdoor kan trainen volgens de elftalposities die tijdens het weekend ingevuld moeten worden.

Vertrouwen

Uiteraard moet elke trainer steeds een doel hebben bij het opstellen van een training. Bewegingen automatiseren is er één van. Belangrijk is ook de spelers vertrouwen te geven. Een herkenbare omgeving creëren is niet enkel belangrijk voor de infrastructuur waar getraind en gespeeld moet worden, maar tevens ook voor de staf en de andere spelers. Staf en spelers horen elkaar te kennen en te vertrouwen. Maar die herkenbaarheid moet uiteraard ook terug te vinden zijn in het spelsysteem. Als België tegen Engeland speelt is de Engelse speelstijl gekend, met traditioneel twee grote robuuste verdedigers van 1.90 meter. Zo moeten ook de jonge Duivels een herkenbare speelstijl hebben. Bovendien moet men vertrouwen geven als trainer en moeten de spelers vertrouwen hebben in het eigen kunnen en van de ploeg.

Goede organisatie onontbeerlijk

Basisprincipe nummer een is de betrachting om een goede organisatie te bekomen bij balverlies en balbezit (inzicht in de verschillende spelsituaties). Pas als de spelers dit onder de knie hebben wordt over geschakeld naar andere thema's. Taakgerichte training, linietraining, individuele training... Maar eerst wordt er aan de organisatie gewerkt. Vergelijk het met de goed geschoolde klassieke pianist die uitblinkt tijdens een schitterend jazzimprovisatie. Eerst heeft hij echter een rigiede opleiding genoten.

Ter illustratie en ter ondersteuning van dit interview publiceren wij twee thematrainingen die tijdens een nationale jeugdtraining gegeven wordt. Er werd geopteerd voor een training bij balverlies en een training bij balbezit. Heeft u vragen, opmerkingen, stuur ons dan je persoonlijke feedback over deze trainingsvormen (kristof.geeraerts@wkb.be).

Training 1: verbeteren van de balcirculatie met als doel zoveel mogelijk doelpansen te creëren.

KBVB - Afdeling Jeugdwerking

Nationale - 19-jarigen (Marc Van Geersom)

Spelers: 3 K + 18 spelers

Doelen: 1

Verplaatsbare doelen: 2

Overgooiers: 2 x 8

Ballen: 10

Doelstelling: verbeteren van de balcirculatie met als doel zoveel mogelijk doelpansen te creëren.**Coaching:** alleen - actie - verander**Ingangzetting: 15'****Organisatie:**

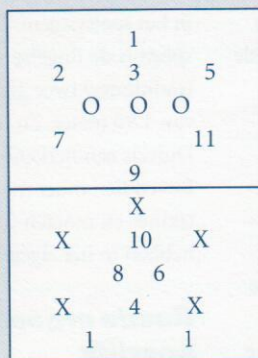
3 K + 18 spelers

7 groepen van 3 spelers
(doelverdedigers samen).**Uitvoering:** oefening 1

- Doelverdedigers: specifieke oefeningen.
- Veldspelers: technische oefeningen met bal op balcirculatie.

Kern: 40'**Organisatie:** 1/2 veld

9 + K / 9 + 2K.

**Uitvoering:** oefening 2

- Er wordt gespeeld op balcirculatie;
- Vaste posities worden ingenomen;
- Bij balbezit worden meerdere driehoeken gevormd;
- De spitsen mogen wisselen van plaats;
- Nr 10 maakt zich overal aanspeelbaar;
- Nr 2 en nr 5 mogen infiltreren.

Coaching

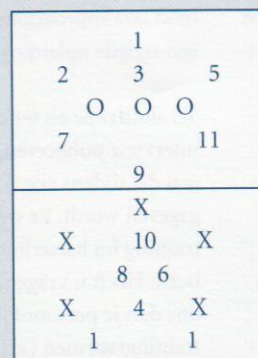
- Maximaal 2 baltoetsen voor de spelers in laatste lijn, anderen vrij;
- Stel jezelf steeds vrij op;
- Beweeg juist voor je de bal krijgt;
- Geef een bespeelbare bal;
- Maak snelheid bij numerieke meerderheid;
- Verleg de speelhoeken;
- Ga niet allemaal naar of loop niet allemaal weg van de bal.

Problemen

Indien balcirculaties niet vlot verlopen wordt
 $8 + 2N + K / 8 + 2K$ gespeeld; verlopen de balcirculaties nog altijd niet
 vlot dan wordt overgeschakeld naar oefening 3.

Organisatie: 2 keer _ veld.Wedstrijd 1: $4 + 2N + K / 4 + K$.Wedstrijd 2: $3 + 2N + K / 3$.

N = Nr 10!

**Verloop** oefening 3

Er wordt gespeeld op balcirculatie op 2 helften.

Coaching

- Iedereen moet in beweging zijn bij balbezit;
- Beweeg zowel lateraal als in de diepte;
- Ga naar de bal en wacht hem niet af;
- Geef bij balverovering eerst een eenvoudige pas;
- Probeer eerst diep dan breed en desnoods achterwaarts te spelen;
- Dribbel alleen indien nodig en gebruik de beide voeten.

Cooling down: 10'**Verloop** oefening 4

- Uitlopen;
- Stretching.

Training 2: het vormen van een defensief blok.

KBVB - Afdeling Jeugdwerking

Nationale -19-jarigen (Marc Van Geersom)

Spelers: 2D + 18 spelers

Doelen: 1

Verplaatsbare doelen: 1

Overgooiers: 2 x 8

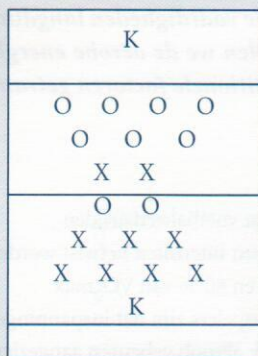
Ballen: 10

Doelstelling: het vormen van een defensief blok.**Coaching:** zakken - sluiten - positie - schuiven.**Ingangzetting: 15'****Organisatie:**

In groep.

Uitvoering oefening 1

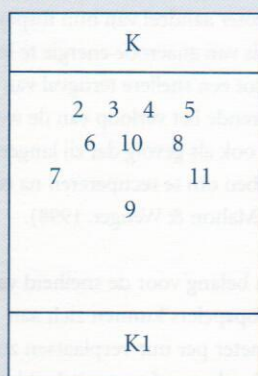
- Doelverdedigers: specifieke oefeningen.
- Veldspelers: oefeningen op het controleren van de bal.

Kern: 40'**Organisatie:** 1/2 veldDoelverdedigers in doelen
Wedstrijd 9 tegen 9**Uitvoering** oefening 2: wedstrijd 9 + K vs 9 + K

- Verdedigers en middenvelders vormen bij BV onmiddellijk het verdedigend blok;
- Alle spelers verdedigen steeds tussen bal en doel;
- Bij balbezit wordt er vrij gespeeld.

Coaching

- Het verdedigend blok dient als een blok te schuiven en iedere afspelmogelijkheden te verhinderen;
- Iedere centrale verdediger heeft steeds iemand achter, voor, links en rechts van hem;
- De onderlinge afstand tussen de spelers bedraagt 5 tot 10 meter;
- Hoe dichter bij het doel en hoe dichter bij de bal, hoe kleiner de onderlinge afstand wordt;
- De doelman en / of centrale verdediger coacht voortdurend het verdedigend blok.

Organisatie: 1/2 veld**Uitvoering** oefening 3

- Het basiselftal speelt tegen de overige spelers;
- Het basiselftal verzorgt voortdurend zijn positie (verdedigend blok);
- De aanval start steeds bij de K. van het aanvallend elftal;
- Wanneer het verdedigend blok in BB komt worden de spitsen diep aangespeeld.

Coaching idem +

- De verdedigers dienen de balbezitter in te sluiten;
- De verdedigers dienen meer bal georiënteerd te denken;
- De veldspelers moeten sneller en dichter aansluiten bij de actie van de aanvallers;
- Er moet meer gecoacht worden.

Cooling down: 10'**Verloop** oefening 4

- Uitlopen;
- Stretching.



Rol van conditionele eigenschappen in voetbal

Paul Ponnet, inspanningsfysioloog, adviseur Instituut Topsport Vlaanderen

Paul Ponnet vertelde ons reeds in ons vorig nummer dat een modern voetballer, onafgezien van zijn spelpositie, in staat moet zijn tot snelle en krachtige bewegingen, snel moet kunnen sprinten, beide vaardigheden langdurig herhaald moet kunnen uitvoeren en heel snel moet recupereren. In dit nummer stellen we de aërobe energielevering, anaërobe energielevering, de spierkracht voor en kijken kort hoe deze conditionele factoren getraind kunnen worden.

Aërobe energielevering

Omdat veel van het prille toegepaste onderzoek binnen de sport in het domein van de uithoudingssporten gebeurde, is het niet onlogisch dat de rol van het maximale zuurstofopnamevermogen ($VO_2\text{max}$) ook in voetbal bestudeerd werd. $VO_2\text{max}$, of ten minste het functioneel gebruik van submaximale waarden ervan, wordt namelijk als de belangrijkste factor van uithouding beschouwd.

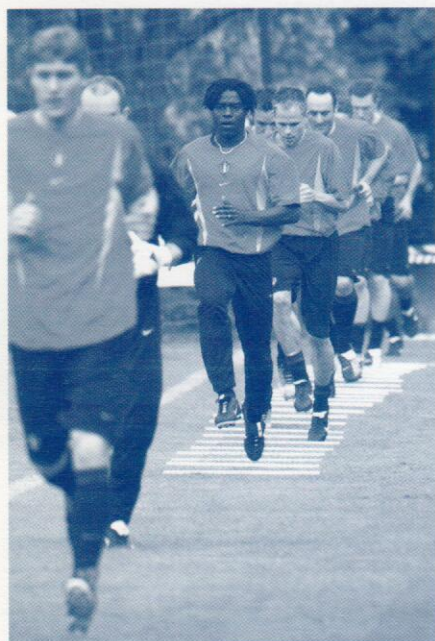


Foto: Voetbalwedstrijden worden gemiddeld aan een intensiteit betwist die tussen 70 % en 80 % van $VO_2\text{max}$ bedraagt (Photonews).

Dat uithouding ook in voetbal een belangrijke rol speelt, zal niemand ontkennen. Maar het staat ook vast dat die rol anders is dan bijvoorbeeld in marathonlopen. Het valt op dat insiders zelden nauwkeurig op de hoogte zijn van wat uithouding in hun sport betekent. Nochtans hoeft men slechts naar referentiewaarden van verschillende niveaugroepen te kijken om te zien dat spelers van hoog internationaal niveau doorgaans beduidend hogere $VO_2\text{max}$ -waarden hebben dan spelers van een lager niveau.

Voetballers uit bijvoorbeeld Azië (Chin en medewerkers, 1994) of uit Saoedi-Arabië (Al-Hazzaa en medewerkers, 2001) hebben $VO_2\text{max}$ -waarden tussen 55 en 60 milliliter per kilogram lichaamsgewicht. Terwijl bij Spaanse topspelers onlangs waarden werden gevonden die schommelen tussen 65 en 70 milliliter per kilogram (Casajus, 2001).

Maar wat betekent dat nu voor de kwaliteit van het spel? Het is namelijk onmogelijk om gedurende de duur van een hele match inspanningen te leveren die een intensiteit hebben met inzet van het maximale zuurstofopnamevermogen. Dergelijke inspanningen leiden reeds na gemiddeld een vijftal minuten tot algehele uitputting (Blondel en medewerkers, 2001). Belangrijk is dus om weten wat de kwaliteit van de inspanningen is bij submaximaal zuurstofverbruik.

Het is bekend dat voetbalwedstrijden gemiddeld aan een intensiteit betwist worden die tussen 70 % en 80 % van $VO_2\text{max}$ bedraagt. Bij topspelers zijn dat inspanningen die voornamelijk aëroob gebeuren aangezien hun anaërobe drempel doorgaans tussen 80 % en 85 % van $VO_2\text{max}$ ligt. Bij spelers met een geringer ontwikkeld uithoudingsvermogen ligt die drempel reeds rond 70 % of ten hoogste op 75 % van $VO_2\text{max}$. Hierdoor worden spelers van minder niveau gedwongen om een groter aandeel van hun inspanningen op basis van anaërobe energie te leveren. Dat leidt tot een snellere terugval van de kwaliteit gedurende het verloop van de wedstrijd en heeft ook als gevolg dat zij langere tijd nodig hebben om te recupereren na een wedstrijd (McMahon & Wenger, 1998).

Dit is ook van belang voor de snelheid van verplaatsen. Topspelers kunnen zich aan ruim 13 kilometer per uur verplaatsen zonder de anaërobe drempel te overschrijden (Casajus, 2001). Dat zijn doorgaans snelheden waarbij spelers van minder niveau reeds een beroep moeten doen op hun maximale zuurstofopnamevermogen.

Anaërobe energielevering

De beslissende fasen in de match vereisen inspanningen waarbij het organisme een beroep moet doen op anaërobe inspanningen. Bij springen, schieten op doel en korte sprintverplaatsingen zijn dat a-lactische

inspanningen. Herhaalde langere sprints, meestal in combinatie met perioden van verplaatsingen aan relatief hoge intensiteit zoals b.v. jagen, veroorzaken lactische inspanningen. Wetenschappers gaan er hierbij van uit dat er lactaatresidu's ontstaan die tot tienmaal die van de rustwaarden kunnen overschrijden (Bangsbo, 1994).

De meeste inspanningen duren evenwel zelden langer dan vijf seconden. Gemiddeld is dat slechts drie seconden, wat overeenkomt met een afstand rond twintig meter. Onderzoek heeft aangetoond dat topspelers herhaalde sprints van dezelfde snelheid kunnen produceren op voorwaarde dat er ten minste dertig seconden recuperatietijd tussen de inspanningen ligt (Williams en medewerkers, 1997). Aangezien er in een match gemiddeld slechts om de anderhalve minuut gesprint moet worden, zijn topspelers op het einde van de match nog even snel als bij aanvang.

Spierkracht

Wat de spierkracht betreft, onderscheiden toppers zich uiteraard ook van amateurs. In tegenstelling met wat men zou denken, ligt dat onderscheid niet echt in de kracht van de kniestrekkers (quadriceps), maar heel duidelijk in veel sterker ontwikkelde kniebuigers (hamstrings) bij topspelers. Het gevolg is een veel groter evenwicht tussen de kracht van de buigers en de strekkers bij de topspelers. Dat leidt ontegensprekelijk tot een veel stabiel kniegewricht en tot veel minder kwetsuren (Cometti, 2001).

Ook per spelpositie zijn er verschillen in het belang van kracht voor een voetballer.

Middenvelders zijn van alle posities doorgaans de minst krachtige spelers, maar er is weinig verschil met de vleugelbacks. De meest krachtige en explosieve spelposities zijn die van voorspeler en van centrale verdediger (Di Salvo en Pigozzi, 1998). Bij voorspelers uit zich dat vooral in de demarages, bij centrale verdedigers bij het koppen en tackelen.

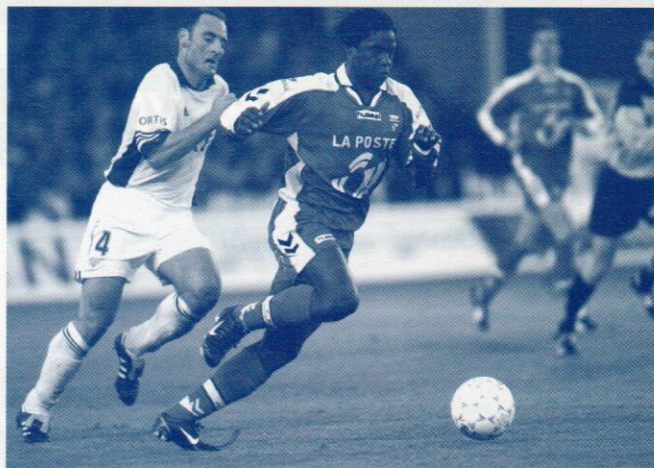
Training van conditionele factoren

Op basis van de voorliggende wetenschap zijn er een aantal vuistregels die de trainingsinhoud kunnen stofferen. Wij geven ze u op een rij.

- Zonder een voldoende hoge basis van aërobe uithouding is internationaal niveau onmogelijk.
- Naast het verwerven van een relatief hoge $VO_2\text{max}$ is het vooral van belang dat de training erop gericht is om de anaërobe

drempel zo dicht mogelijk naar het maximum te verschuiven.

- Uithouding is niet alleen een kwestie van het cardiovasculaire stelsel. Ook de lokale spieruithouding speelt een belangrijke rol. Zelfs bij het trainen van basisuithouding is het daarom aangewezen om eentonig duurlopen te vervangen door verplaatsingsvormen onder diverse intensiteit. Concreet betekent dit dat spelvormen aan geringe intensiteit het basisuithoudingsvermogen even goed prikkelen.
- Basisuithouding is een onmisbare schakel in de fysieke paraatheid om in staat te zijn snel te herstellen van intensieve inspanningen bij interval.
- Aangezien er gemiddeld tijdens een wedstrijd voldoende tijd is om te recupereren van echt lactische inspanningen, mag het leren weerstaan aan sterk lactische prikkels geen hoofddoel zijn. Uiteraard mag en moet er af en toe lactisch worden getraind, maar in veel mindere mate en met veel meer recuperatie tussen de inspanningen dan gewoonlijk het geval is.



Onderzoek heeft aangetoond dat topspelers herhaalde sprints van dezelfde snelheid kunnen produceren op voorwaarde dat er ten minste dertig seconden recuperatietijd tussen de inspanningen ligt (Photonews).

- Zorg voor training van de a-lactische anaërobe eigenschappen (springen, schieten, korte versnellingen), voor een voldoende hoge prikkel, maar respecteer ook hier voldoende lange recuperatietijden.
- Vermijd om de krachttraining toe te spitsen op het verhogen van alleen maar de kracht van de kniestrekkers. Vooral om kwetsuren te vermijden is het aangewezen om een evenwicht te zoeken tussen de kracht van de strekkers (quadriceps) en de buigers (hamstrings).

Table 1: $VO_2\text{max}$ en situering van anaërobe drempel bij spelers van verschillende leeftijd en van verschillend niveau.

niveau	leeftijd	land	$VO_2\text{max}$ ml/kg/min	Anaërobe drempel
universitaire competitie	rond 22 jaar	Canada	52,7 (6,9)	
universitaire competitie	rond 24 jaar	Engeland	57,8 (4,0)	
elite-junioren	rond 17 jaar	Hong-Kong	58,6 (2,9)	76,7 % $VO_2\text{max}$
top-junioren	rond 18 jaar	Noorwegen	64,3 (3,9)	86,2 % $VO_2\text{max}$
elites	volwassen	Saudi-Arabië	56,8 (4,8)	76,8 % $VO_2\text{max}$
middenvelders in tussenseizoen	volwassen	Engeland	61,4 (3,4)	
top-profs	volwassen	Spanje	66,4 (?)	79% $VO_2\text{max}$

Table 2: Een overzicht van internationale referentiewaarden op anaërobe tests bij spelers van verschillende leeftijd en van verschillend niveau.

niveau	leeftijd	land	Anaërobe a-lactische tests	Anaërobe lactische tests
junioren	17 jaar	Hong-Kong	isokinetische strekking quadriceps : 3,28 Nm/kg hamstrings : 1,84 Nm/kg	
elites	volwassen	Saudi-Arabië	Wingate peak power: 873 Watt	Wingate gemiddelde power over 30 s. 587 Watt
elites Gaelic football	volwassen	Engeland	versnelling (10m) : 1,50-1,60 s. snelheid (30m) : 4,05-4,25 s.	verval na 7 sprints over 30m met 25 s. recuperatie: 10-15%
top-profs	volwassen	Noorwegen	90°squat : 150 kg bench press : 79,9 kg vertical jump : 54,9 cm	



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



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

Zonevoetbal: de basisprincipes

In het derde en laatste deel van dit artikel wordt eerst beschreven hoe het defensief blok een collectieve pressing dient uit te oefenen om de bal te recupereren. Nadien worden de basisprincipes beschreven als de eigen ploeg in het bezit van de bal is. Tenslotte besluiten beide auteurs met twee belangrijke opmerkingen: zonevoetbal heeft enerzijds niets te maken met het indelen van het voetbalterrein in verschillende denkbeeldige zones en anderzijds sporen ze de jeugdopleiders aan om zonevoetbal te durven spelen omdat dit de kwaliteit van de opleiding en van het voetbalspel ongetwijfeld ten goede zal komen.

Zoneprincipes bij balbezit van de tegenpartij

De vorming van het defensief blok
Zie tweede deel (Dug-Out nr. 2).

De vorming van een efficiënt defensief blok
Zie tweede deel (Dug-Out nr. 2).

De collectieve pressing

Wat is pressing? Het Engelse werkwoord "to press" betekent "druk uitoefenen op". In van Dale wordt pressievoetbal omschreven als "een speltype waarbij een ploeg haar tegenstander onder druk zet". Al naargelang er "pressing" of druk wordt gezet door één of meerdere spelers onderscheiden we individuele of collectieve pressing.

Het individueel onder druk zetten van de balbezitter kan 2 bedoelingen hebben:

- enerzijds kan een speler individueel druk zetten om de bal af te nemen wanneer hij 100% zeker is de bal te recupereren (bijvoorbeeld bij een slechte pass of na een slechte balcontrole);
- anderzijds kan het onder druk zetten ook de bedoeling hebben om de balbezitter zodanig te "storen" in zijn actie dat hij niet vrij kan spelen waardoor de rest van de ploeg kan bijsluiten en het defensief blok kan vormen of bij numerieke minderheid waardoor er medespelers kunnen terugkomen (= remmend kijken).

Een collectieve pressing is een beweging naar de balbezitter toe van verschillende spelers met als doel de balbezitter te omsingelen en te versmachten.

Hierdoor weet deze zich niet meer op een voordelige

manier uit deze benarde situatie te redden met balverlies tot gevolg! Men verdedigt dus "en bloc" om de bal na een foutieve dribbel of een foutieve pass te onderscheppen: de balrecuperatie gebeurt collectief dankzij de inspanningen en het positieospel van een deel of van het ganse defensieve blok.

Dit collectief automatisme heeft slechts kans op succes als één van de sleutelfiguren (bijvoorbeeld de verdedigende middenvelder) van de ploeg, op het juiste moment het signaal geeft aan zijn medespelers rondom de balbezitter om de collectieve pressing in te zetten.

Wanneer kan een collectieve pressing ingezet worden?

Er zijn 3 momenten wanneer men collectieve pressing kan inzetten.

1. Wanneer de bal tussen het blok en het andere doel is: na een slechte pass of een slechte balcontrole ('slecht' hangt deels af van de voetbal-kwaliteiten van de passontvanger);
2. Wanneer de balbezitter zich in het blok bevindt: altijd na volledige blokvorming maar ook na gedeeltelijke blokvorming naarmate de balbezitter dichterbij doel komt en men een numerieke meerderheid in de zone rondom de bal heeft;
3. Wanneer de balbezitter zich tussen de zijlijn en het blok bevindt: altijd na volledige blokvorming maar ook na gedeeltelijke blokvorming naarmate de balbezitter dichterbij doel komt en men een numerieke meerderheid in de zone rondom de bal heeft. Deze vorm van collectieve pressing wordt het vaakst ter hoogte van de middellijn uitgevoerd

omdat de verhouding voordeel versus risico het voordeligst is. Deze pressing heeft niet alleen tot doel de bal te recupereren maar ook om in de meest gunstige omstandigheden de tegenaanval te spelen (zie figuur 1)!

Hoe dient een collectieve pressing uitgevoerd te worden?

Als het teken tot collectieve pressing gegeven wordt, schuift het ganse blok of het deel van het reeds gevormde blok agressief richting balbezitter met als doel de balbezitter zijn afspeelmogelijkheden te ontnemen.

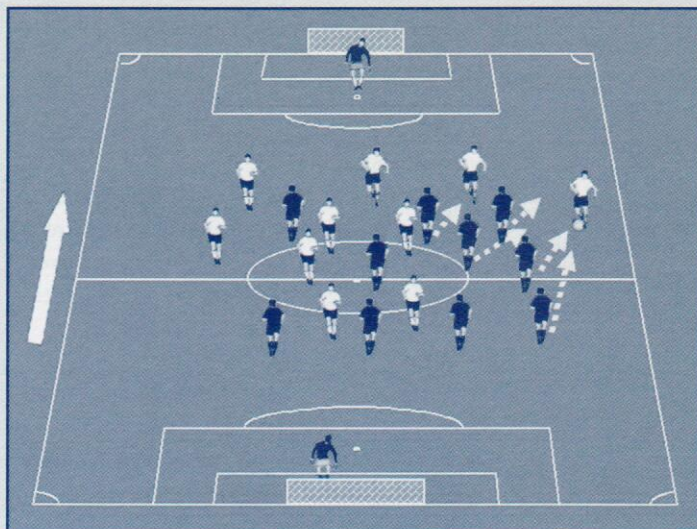
1. **Wanneer de bal tussen het blok en het andere doel is:** de speler het dichtst bij de balbezitter valt deze zeer agressief aan waarbij hij tracht te beletten dat de balbezitter een goede pass achteruit kan geven: hij stelt zich dus op tussen balbezitter en mogelijke passontvanger. Op die manier komt de balbezitter in het blok terecht en de andere spelers trachten de bal af te nemen als die dribbelt of ze trachten de pass te onderscheppen.
2. **Wanneer de balbezitter zich in het blok bevindt:** de pressing gebeurt door het blok nog compacter te maken. De 'negatieve' pressing van de spelers tussen de balbezitter en het doel van de tegenpartij is belangrijk zodat de balbezitter niet meer uit de omsingeling geraakt. Het blok richt zich vooral op het intercepteren van de 2^{de} of 3^{de} pass om onmiddellijk de tegenaanval op te starten.
3. **Wanneer de balbezitter zich tussen de zijlijn en het blok bevindt:** men richt zich vooral op het onderscheppen van de pass van de tegenstrever. De flankspeler die de balbezitter onder druk zet, dwingt hem om de aanval binnen in het blok verder te zetten op voorwaarde dat er geen rechtstreeks doelgevaar is. In plaats van de aanval af te breken door de bal buiten te 'tackelen', dwingt men de tegenstrever in een situatie waar de balrecupatie in het spel kan gebeuren en onmiddellijk een tegenaanval kan opgezet worden.

Bij de collectieve pressing schuift de achterste linie richting bal weg van het eigen doel en kunnen de meest naar voren geschoven tegenspelers hierdoor in buitenspel komen te staan. Dit betekent echter niet dat er op buitenspel wordt gespeeld door een stap vooruit te zetten. Als de tegenpartij blind de diepte inloopt zullen er wel veel buitenspelsituaties ontstaan.

Zoneprincipes bij balbezit eigen ploeg

De eigen speelruimte vergroten

Wanneer de eigen ploeg in het bezit van de bal is, probeert ze de speelruimte zowel in de breedte (d.w.z. tot tegen de zijlijn) als in de diepte maximaal te vergroten. Op die manier is er meer ruimte om de bal rond te spelen en diep te spelen.



Figuur 1: Voorbeeld van een collectieve pressing.

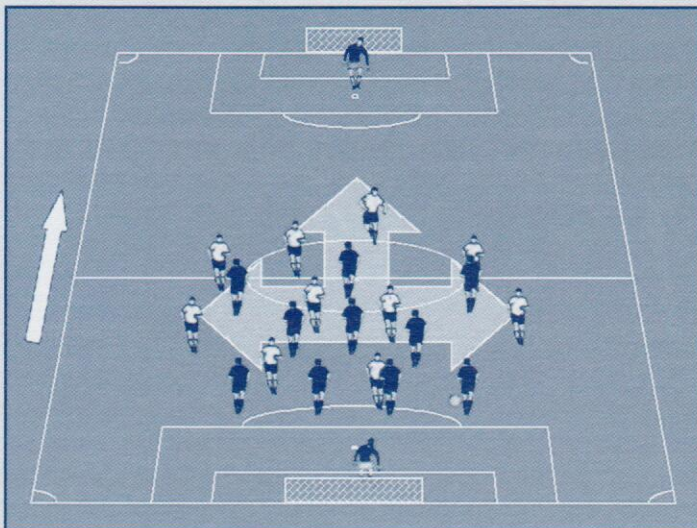
Bij balbezit vermijden onze spelers dat ze op dezelfde hoogte opgesteld staan waardoor diagonale passing mogelijk is.

Rationele veldbezetting

In het begin van de artikelenreeks spraken we over de voor beide ploegen gemeenschappelijke werkelijke speelruimte. Deze speelruimte wordt door beide ploegen langs beide zijden ingenomen door een verdedigings- en aanvalslinie met tussenin het middenveld.

Naast deze indeling in 3 horizontale zones, maken we ook onderscheid tussen 3 verticale zones, namelijk de centrale zone en de linker- en rechterflankzone. Binnen onze zonespelopvatting zijn er aldus een aantal belangrijke principes van toepassing wanneer de eigen ploeg in het bezit van de bal is.

- Om in de volledige aanvalslinie over voldoende aanvallers te beschikken dienen we met 3 aanvallers te spelen die de volledige breedte van het terrein bezetten. Hierdoor wordt de tegenpartij ver-



Figuur 2: De speelruimte vergroten.

plicht om breder te verdedigen waardoor ruimte centraal ontstaat. Het initieel breed opgesteld staan van de flankaanvallers laat ook toe om in de waarheidszone in de rug van de tegenstander in te snijden richting doel.

- De beide flanken dienen 'dubbel' bezet te zijn waardoor meerderheidssituaties kunnen gecreëerd worden dankzij inschuivende of in steun komende flankverdedigers. Dit is een belangrijk wapen als de tegenpartij de centrale zone goed dicht houdt.
- In de centrale zone in het middenveld dienen voldoende spelers opgesteld te staan om het spel naar de andere kant te verleggen en om vanuit de 2^{de} lijn richting doel te infiltreren of naar doel te trappen.

Om onze jeugdspelers optimale kansen te geven de hoger beschreven "zone" principes te beheersen, dienen we in een 1-4-3-3 veldbezetting te spelen. (zie figuur 3)

Bewegen om ruimte te creëren

Zonevoetbal betekent ook dat wanneer de eigen ploeg in balbezit is, men voortdurend de zone beheerst waar de bal zich bevindt waardoor de bal 'gevaarlijk' kan worden. Dit houdt in dat men probeert numerieke meerderheidssituaties te creëren op enerzijds individuele wijze (rechtstreekse tegenstander uitschakelen door dribbel) of anderzijds collectieve wijze door snelle balwisselingen en infiltraties naar zones waar geen of weinig tegenstanders staan. De bal in de zwakke zone van de tegenpartij brengen is slechts mogelijk dankzij intelligent positiespel (vrijstaan en vrijlopen) en een hoge handelingssnelheid van de balaannames en de passing. Telkens de ploeg in een bepaalde zone baas is, komt het erop aan deze numerieke meerderheid uit te buiten door een doelkans te creëren vooraleer de tegenpartij zijn 'zwakke' zone verandert in een 'sterke' zone.

In de opbouwzone speelt ook onze doelman een belangrijke rol. Door steeds aanspeelbaar te zijn, geeft

hij zijn medespelers een bijkomende passmogelijkheid wanneer ze onder druk gezet worden. De keeper tracht hierbij de bal door te spelen naar een zone van waaruit de ploeg in veilige omstandigheden kan verder spelen. Als 'laatste' man van zijn ploeg is de doelman het best geplaatst om door een efficiënte coördinatie de opbouw van zijn ploeg naar de zwakke zone van de tegenpartij te 'stuwen'.

Aan onze flankverdediger vragen we om op het juiste moment al dan niet met bal in te schuiven. Door in steun te komen van de flankaanvaller of door er zelfs over te gaan, wordt terreinwinst geboekt en kunnen er numerieke meerderheidssituaties gecreëerd worden. Ook onze verdedigende middenvelders en centrale verdedigers mogen ten gepaste tijde doorheen de centrale zone infiltreren richting doel (bijvoorbeeld na interceptie). Op die manier kunnen de voetbalkwaliteiten van verdedigend ingestelde spelers ontwikkeld worden. Van onze buitenspelers vragen we om op het juiste moment naar de waarheidszone in te snijden om zo vóór doel gevaarlijk te zijn.

In balbezit vragen we dus aan onze spelers om op het juiste moment te bewegen met als doel ruimte te maken voor zichzelf of voor een medespeler door los te haken, diepte te zoeken, te infiltreren en/of diagonaal in te snijden.

Zo veel mogelijk en zo snel mogelijk diep spelen

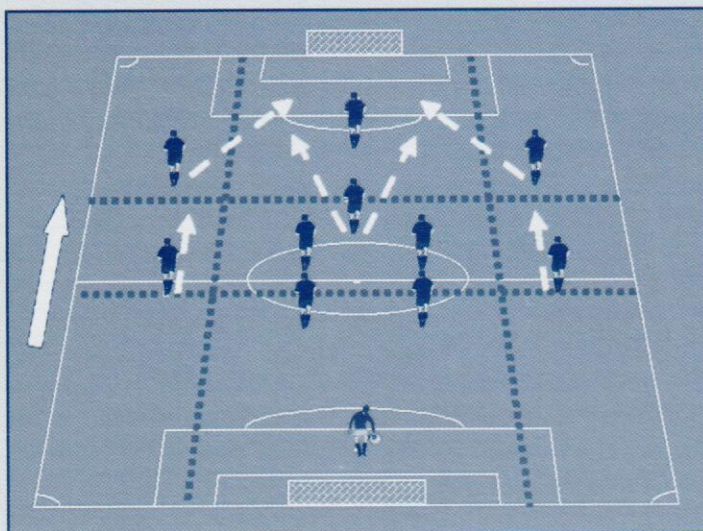
De eerste speler aan wie we vragen om diep te spelen is uiteraard de doelman, die met de hand of de voet de meest gunstig opgestelde medespeler zodanig snel en nauwkeurig tracht te bereiken dat die in de meest gunstige omstandigheden kan verder spelen.

Van de aanvallers en middenvelders verwachten we dat ze op de juiste manier ruimte maken voor zichzelf en/of voor een medespeler waardoor een speler van een 'lagere' linie gemakkelijk een aanspeelpunt in de diepte vindt.

Als de kans op balverlies te groot zou zijn bij het geven van een verticale of diagonale dieptepass, kiezen we voor een oplossing lateraal of achteruit waardoor de bal in eigen rangen kan gehouden worden. Dankzij een snelle balcirculatie weg van de sterke zone van de tegenpartij kan er terug terreinwinst geboekt worden doorheen de zwakke zone van de tegenstander.

Doelkansen benutten

In het hedendaagse voetbal is het niet zo eenvoudig om de bal in de waarheidszone te krijgen en doelkansen af te dwingen! Als er zich dan toch een doelkans voordoet, moet de ploeg er alles aan doen om ze te benutten. Van jongsaf aan moeten we de speler duidelijk maken dat wanneer hij in de waarheidszone komt, hij steeds moet durven af te werken, zelfs al mislukt zijn doelpoging volledig!



Figuur 3: De 1-4-3-3 veldbezetting.

Tijdens de opleiding dienen we tenslotte ook veel aandacht te besteden aan hoe spelers positie moeten kiezen vóór doel in de waarheidszone.

Balverlies voorzien

Zodra de eigen ploeg de bal recupereert, tracht ze door middel van een snelle tegenaanval of door verzorgd combinatievoetbal in de waarheidszone te komen en kansen af te dwingen. De ploeg moet hierbij echter steeds waakzaam zijn niet in de problemen te komen bij plots balverlies. Vandaar dat er een aantal spelers bij balbezit van de eigen ploeg verdedigend denken. In het eerste gedeelte van de artikelenreeks werd reeds uitvoerig ingegaan op deze 'defensively thinking players'.

Conclusie

Vooraleer te besluiten, wensen we te benadrukken dat ook al is zonevoetbal een rijke opleidingsfilosofie, de ontwikkeling van de individuele kwaliteiten bij de jeugdspelers het allerbelangrijkste blijft. Door in zone te spelen zullen jeugdspelers vooral het intellectueel vermogen verbeteren. Toch volstaat deze werkwijze niet om uitstekende voetballers te vormen. De basis van een goede voetballer blijft het geheel van de individuele kwaliteiten! Denk maar hoe belangrijk het is technische, tactische, fysieke en mentale vaardigheden te beheersen zoals bijvoorbeeld de georiënteerde balcontrole, het remmend wijken, de wendbaarheid en het concentratievermogen.

In dit artikel hebben we willen aantonen dat zonevoetbal een spelopvatting is en geen spelsysteem. Ook al hebben we bovenvermelde zoneprincipes uitgelegd bij een 1-4-3-3 veldbezetting, het spreekt voor zich dat we dezelfde principes kunnen toepassen wanneer de ploeg een 1-4-4-2 of zelfs een 1-3-4-3 speelt.

We wensen ook op te merken dat het niet nodig is het terrein in zones te verdelen om te kunnen uitleggen wat het spelen in 'zone' inhoudt. Zonevoetbal heeft niets te maken met een voetbalterrein dat in even grote stukken (zones) is ingedeeld zoals het speelveld van een damspel !

Zoneprincipes zijn niet alleen van toepassing wanneer de tegenpartij in het bezit van de bal is. De omschakeling van balbezit naar balverlies en omgekeerd zal veel gemakkelijker en sneller gebeuren wanneer er ook zoneprincipes bestaan bij balbezit van de eigen ploeg. De omschakeling gebeurt nagenoeg automatisch en bij balrecuperatie kan er als het ware blind naar een bepaalde zone gespeeld worden omdat er zich steeds een medespeler in die zone bevindt.

Wij hebben jullie ook trachten duidelijk te maken dat zonevoetbal, ook al is deze spelopvatting momenteel 'in', eigenlijk niet echt nieuw is en zeker niet door iemand werd uitgevonden! Vele zogezegde moderne voetbalwijsheden zijn slechts een uitdrukking van

onveranderlijke voetbalprincipes die al jaren worden toegepast.

Het allerbelangrijkste is naar ons overtuiging dat zonevoetbal in de opleiding van iedere Belgische jeugdspeler een belangrijke plaats inneemt. Vandaar dat de KBVB beslist heeft zonevoetbal als opleidingsfilosofie te promoten waarbij we vragen om bij de jeugd, zodra er 11 tegen 11 gespeeld wordt, deze waardevolle spelopvatting toe te passen in een 1-4-3-3 veldbezetting. In een volgend nummer zullen we in detail een spelsysteem met een 1-4-3-3 veldbezetting in detail beschrijven waarop de hoger beschreven zoneprincipes worden toegepast.

Deze artikelenreeks wensen we te eindigen met het volgende citaat van George Bernard Shaw :

*"Some men see things as they
are and ask why ?
I dream of things that never
were and ask WHY NOT ?"*

*(Er zijn mensen die de dingen zien zoals ze zijn en
zich afvragen: waarom ?
Ik droom van dingen die nooit bestonden en vraag
mij af: waarom NIET ?)*

Bibliografie

1. H VERMEULEN, De zone van de waarheid, BVLO vzw, Sint-Amandsberg, 2000
2. UEFA, jaarlijkse cursussen voor de directeurs "opleidingen"
3. R HODGSON, Zoneprincipes, Cursus voor het behalen van het UEFA-pro diploma, KBVB, 2000





Quiz : de voetbalvragen en antwoorden

Prof. Werner Helsen, KUL

De quiz lijkt een echte voltreffer. Vele lezers stuurden ons met veel enthousiasme de juiste antwoorden. Omdat we niet enkel een winnaar willen belonen maar ook de voetbalregels beter willen bekend maken bij de trainers, geven we steeds de uitleg bij de gestelde vraag. Zie hierna de vragen en antwoorden bij ons tweede nummer.

Vraag 3. Er wordt een rechtstreekse vrije trap gefloten voor de verdedigers buiten het strafschopgebied. De speler belast met het nemen van de vrije trap trapt rechtstreeks in eigen doel. Is dit een geldig doelpunt en, indien niet, hoe wordt het spelverdergezet?

Antwoord. Het spel wordt verdergezet via een hoekschop. Bij een rechtstreekse vrije trap kan er immers alleen gescoord worden in het doel van de tegenpartij.

Vraag 4. Bij een spelactie verliest een speler per ongeluk een schoen ter hoogte van de middellijn. Deze speler omspeelt de laatste verdediger en de doelman, en scoort met zijn ongeschoeide voet. Is het doelpunt geldig?

Antwoord. Ja, dit is een geldig doelpunt. Zolang een speler zijn schoen verliest in een spelactie, mag het spelverdergezet worden. Een speler daarentegen die eerst het speelveld heeft verlaten, moet eerst zijn volledige uitrusting in orde brengen vooraleer terug aan het spel te mogen deelnemen.

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

Vraag 5

Er wordt een hoekschop genomen die door de doelverdediger wordt weggeboekt. Een speler die buiten de rechthoek staat trapt de bal over de grond naar doel. De doelverdediger probeert met een mooie duikbeweging de bal te stoppen. Hij slaagt hierin maar heeft slechts één hand op de bal. Eén van de aanvallers pakt de bal in de kleine rechthoek af en scoort.

Hoe wordt het spelverdergezet?

- A. Rechtstreekse vrije trap voor de verdediging
- B. Onrechtstreekse vrije trap voor de verdediging
- C. Geldig doelpunt
- D. Scheidsrechtersbal

Vraag 6

Bij het nemen van een rechtstreekse vrije trap net buiten de rechthoek, trapt degene die de vrijschop snel neemt tegen de hielen van de scheidsrechter. De bal wijkt af, komt terug in de loop van de vrijschopnemer die de bal keihard in doel trapt.

Welke beslissing neemt de scheidsrechter?

- A. Rechtstreekse vrijschop laten hernemen
- B. Geldig doelpunt
- C. Scheidsrechterbal op de plaats waar de scheidsrechter werd geraakt
- D. Indirecte vrijschop voor de verdedigende ploeg

... en de winnaar van onze tweede quiz is: **Franky Vanderhaeghen uit Brugge**. Gefeliciteerd.

Hij ontvangt een authentieke Rode-Duivelstrui.

Wilt u ook in aanmerking komen voor een mooie prijs, stuur dan uw antwoord vóór vrijdag 1 juli 2002 door naar Kristof Geeraerts, Kouterveld 2, 1831 Diegem of fax op het nummer 02 723 15 12 of mail Kristof.Geeraerts@wkb.be

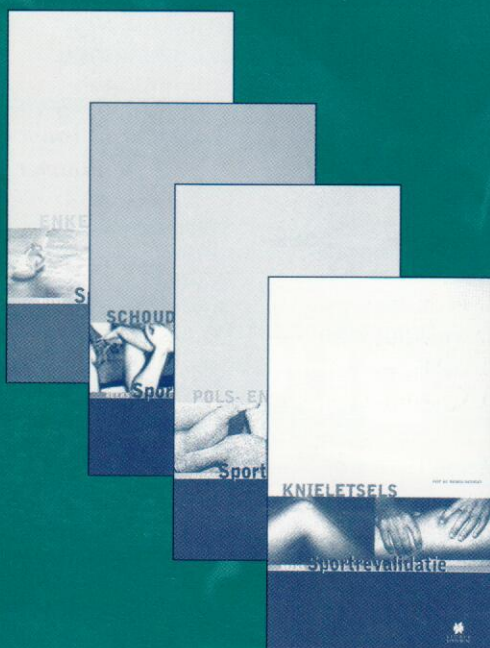
Vergeet vooral niet uw adres te vermelden.

Wij wensen u alvast veel succes!

De reeks Sportrevalidatie

De soepelste manier om sportblessures te behandelen!

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



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

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

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

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

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

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

Preventie - Hoe vermijd je hetzelfde accident?



KLUWER

ANTWOORDKAART

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

- ☐ Ja, ik abonneer me op de reeks Sportrevalidatie en ontvang alle nog te verschijnen titels met 20% korting. Ook de hieronder aangekruiste boeken ontvang ik aan de abonneeprijs van € 25.76 i.p.v. € 32.20 per ex.
- ☐ Neen, ik neem nu geen abonnement op de reeks Sportrevalidatie. Ik bestel wel de hieronder aangekruiste titels aan de gewone prijs van € 32.20.

- ☐ Enkelletsels (SPORE VB 0001)
☐ Knieletsels (SPORE VB 0009)
☐ Schouderletsels (SPORE VB 0003)
☐ Pols- en handletsels (SPORE VB 0004)

- ☐ Elleboogletsels (SPORE VB 0005)
☐ Heup- en liesletsels (SPORE VB 0006)
☐ Rug- en nekletsels deel 1 (SPORE VB 0007)
☐ Rug- en nekletsels deel 2 (SPORE VB 0008)

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat: _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Datum: _____

Handtekening: _____

Dug-Out

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!

Haal nu uw eigen exemplaar in huis!

ANTWOORDKAART

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



- ☐ Ja, ik wil mijn eigen exemplaar van *Dug-Out* ontvangen. Ik neem een abonnement op het vakmagazine *Dug-Out*. Ik betaal nu slechts € 68.74 en ontvang 8 keer per jaar mijn eigen exemplaar van *Dug-Out*.

Voor naam en naam:

Functie:

Straat: Nummer:

Postcode: Gemeente:

Tel.: Fax:

E-mail:



KLUWER

Datum:

Handtekening:

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