

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

F&G Partners
Partners in Sports



Numm

39

decem

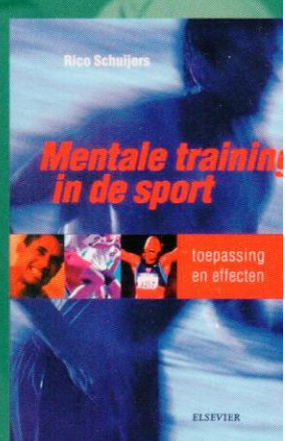
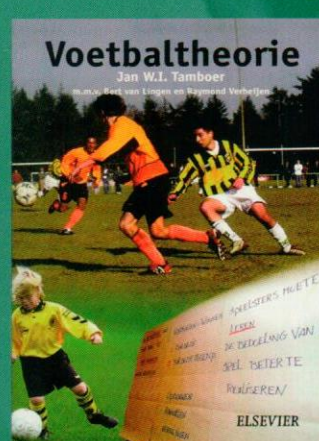
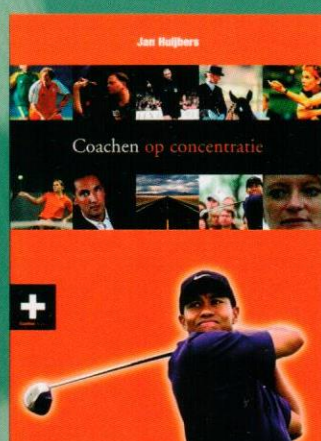
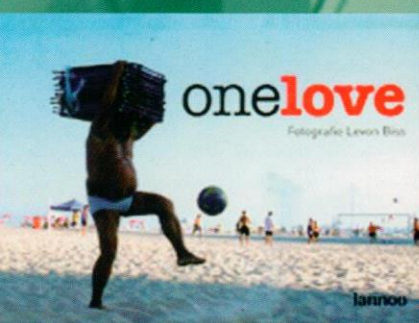
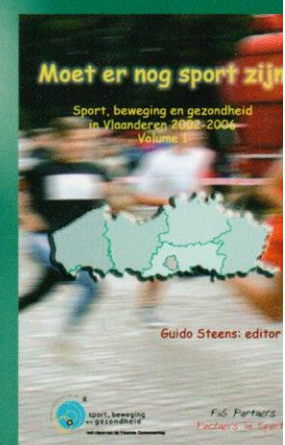
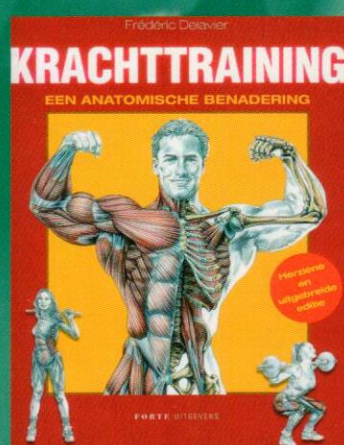
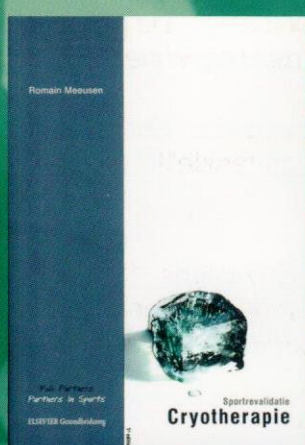
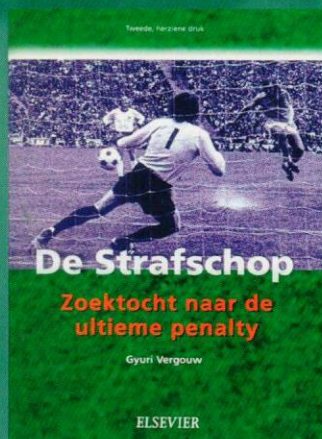
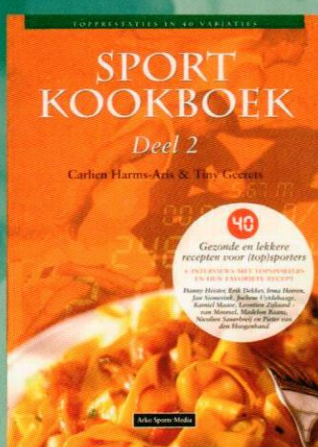
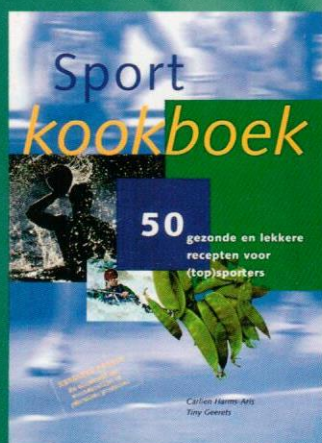
2006

8e jaargang



**Michel Preud'homme: "Het best
mogelijke collectief samenstellen,
dat is mijn credo"!**

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



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

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

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

DUG-OUT

NR. 39 – DECEMBER 2006

Dug-Out

Uitgave van

F&G Partners
Partners in Sports

sprl F&G Partners bvba
Partners in Sports
Leiebos 25 b A2
2170 Antwerpen/Anvers
Editorial: +32 (0)486/85.15.73
Service: +32 (0)476/51.00.89
BTW 0866.474.571

in samenwerking met



Hoofredacteur

Kristof Geeraerts
FG.Partners@telenet.be

Redactieraad

Dr. M. D'Hooghe, M. Sablon,
R. Vandereycken, M. Van Geersom,
B. Browaeys, Prof. M. Cloes,
Prof. R. Philippaerts, Prof. W. Helsen,
Prof. T. Marique, Pr. J. Duchâteau,
J.-L. Donnay, G. Steens, K. Geeraerts,
F. De Keersmaecker, Marc Marchal

Redactiecomité

Jean-Louis Donnay, Danny Aerts,
Jean-Marie Saeremans, Kristof Geeraerts,
Tom Boudeweel, Stijn Joris, Nicolas Cornu

Uitgever

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

Klantenservice

+32 (0)476/51.00.89

Prijs

Jaargang 2006: € 75,88

(inclusief BTW en verzendkosten).

Een abonnement loopt minstens voor een jaar
en wordt daarna automatisch verlengd met
een jaar tot uw schriftelijke wederopzegging.

Reclameregie

FG-Partners@telenet.be

Verantwoordelijke uitgever

Marc Fodderie, Leiebos 25 b A2
2170 Antwerpen

© 2006 F&G Partners

Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervaardigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever.

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

Vragen staat vrij:

U kan schriftelijk al uw vragen over voetbaltraining voorleggen aan de redactie. Met deze vragen zal zoveel mogelijk rekening gehouden worden bij de inhoudelijke samenstelling van de volgende nummers.

IN DIT NUMMER

Preud'homme

Michel Preud'homme: "Het best mogelijke collectief samenstellen, dat is mijn credo!" **4**

Nzolo

Jérôme Nzolo: "De onwetendheid bestrijden staat gelijk met het winnen van de wedstrijd!" **9**

Tshupula

Joe Tshupula: "Een belediging doet meer pijn dan een tackle!" **12**

Doelmannen

Marc Huysmans: "2000 Balcontacten per training, want voor een doelman is herhaling de sleutel tot succes!" **15**

Oefenstof

Marc Huysmans: Doelwachterstraining **18**

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB **19**

Jeugd Club Brugge

Hans Galjé: "Laat ons het systeem niet belangrijker maken dan het is!" **32**

Oefenstof

Club Brugge: Aanleren passeerbeweging bij D-8 **37**

Langs de zijlijn

38

Dender EH

Jean-Pierre Vandeveld: "Onze sterkte? Altijd vertrekken vanuit een visie!" **39**

Letselpreventie

Preventie screening van voetballers **44**



Michel Preud'homme: "Het best mogelijke collectief samenstellen, dat is mijn credo"!

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Op 47-jarige leeftijd vat Michel Preud'homme het tweede luik van zijn trainerscarrière aan, een job waarvan hij alle boeiende facetten ontdekte bij zijn terugkeer uit Portugal. In januari 2001 stelde het bestuur van Standard Luik hem aan als opvolger van Dominique D'Onofrio die, in een tijdsspanne van enkele weken, zelf de opvolging had verzekerd van de zieke Tomislav Ivic. Vijf jaar later heeft deze droevige geschiedenis zich herhaald, met deze keer Johan Boskamp in één van de hoofdrollen.

Michel Preud'homme was ondertussen opgeschoven naar de rang van technisch directeur, alsook die van voorzitter van de Technische Commissie van de KBVB. Dominique D'Onofrio heeft nu zijn plaats ingenomen als 'directeur sportif', terwijl de

uit Kroatië teruggekeerde Ivic de opdracht heeft aangenomen om op Sart-Tilman de basis te leggen voor de Academie Louis-Dreyfus, een ambitieus jeugdproject dat erop gericht is de jonge talenten uit het Luikse optimaal te begeleiden.

(Photonews)





Dug-Out: "Hoe beleeft Michel Preud'homme zijn tweede leven als trainer? Met een interval van vijf jaar bent u geconfronteerd met twee verschillende uitdagingen: in 2001 was het uw taak om de ploeg te behouden op de derde plaats, vijf jaar later diende u het team uit de onderste regionen van de rangschikking weg te halen. Gaat het voor die twee gevallen om hetzelfde soort arbeid?"

Michel Preud'homme: "Absoluut! Voor elke trainer blijft de taak dezelfde: een maximum aantal punten behalen en zo hoog mogelijk eindigen in het klassement. Het werk op zich blijft hetzelfde: we moeten de ploeg zo competitief mogelijk maken. Het enige verschil met 2001 is dat ik moet vertrekken vanuit een situatie waarop ik geen vat heb gehad. De gemiste start noopt ons tot een achtervolging die op mentaal vlak heel zwaar is geweest en nog zal blijven. Maar ik ga mijn verantwoordelijkheid niet uit de weg. Ik heb de teller terug op nul gezet, in die zin dat ik niet wens terug te komen op het verleden. Toen ik vijf jaar geleden Benfica verliet, was Standard derde in het klassement en op die positie zijn we blijven staan tot het einde van het seizoen. De ploeg stond goed op poten, maar door de snelle ontwikkeling van Lukunku heb ik toen pijnlijke keuzes moeten maken, ondertussen hetzelfde credo hanterend als altijd: goed de ruimte benutten en in de rug van de tegenstander opereren om hem zo vaak mogelijk te verrassen.

Johan Boskamp, die ik dit jaar ben opgevolgd, had een andere visie die hij, helaas voor hem maar ook voor ons, niet heeft kunnen doordrukken. Ten opzichte van mijn eerste periode als trainer heb ik nu het voordeel dagelijks met spelers te werken die geen geheimen meer voor me hebben, aangezien ik ze dagelijks aan het werk zag en zie. De spelers noch het bestuur noch het publiek konden me verrassen. Daarenboven heb ik enorm veel geleerd van de verschillende missies die ik

op te knappen had voor rekening van Standard en van de KBVB. Ik voel me tien keer sterker en veel serener dan in 2001. Ik kan me nu werkelijk op mijn trainersjob concentreren, terwijl ik vijf jaar geleden mijn aandacht diende te verdelen tussen Sclessin en de trainerscursussen. Dit alles maakt dat ik veel beter kan relativiseren wat er allemaal op me afkomt. Maar let op: de passie, die is helemaal gebleven. Ik sta nog helemaal in vuur en vlam voor het spelletje met de ronde bal".

Dug-Out: "Toen u terugkeerde kwamen er grote veranderingen in de hele technische staf. Op uw vraag?"

Michel Preud'homme: "Nee. Dat is de keuze geweest van het bestuur, dat van oordeel is dat een adjunct ongeveer dezelfde verantwoordelijkheid moet afleggen ten opzichte van een groep als de hoofdtrainer, en dat een adjunct de goede en slechte momenten met een hoofdcoach moet delen. Ik vind dat men waardering moet hebben voor die visie die in België, ik geef het toe, niet zo vaak voorkomt, maar die in het buitenland schering en inslag is, bijvoorbeeld in Portugal".

Dug-Out: "U hebt geen fysicaal coach meer. Is dat geen enorme handicap in een club als Standard? Zijn er niet méér geblesseerden dan vorig jaar?"

Michel Preud'homme: "Laten we wel wezen: een club als Standard is het aan haar standing verplicht om een 'fysicaal' te hebben. Guy Namurois heeft bij ons excellent werk geleverd, maar hij heeft gekozen voor een nieuwe wending in zijn carrière. Om in zijn vervanging te voorzien, gaan we niet de eerste de beste kiezen.

Met de samenstelling van de technische staf gaat het net zoals met de wintertransfers: we gaan niet over één nacht ijs. Die functie is te belangrijk om er licht overheen te gaan. We bestuderen op dit moment verschillende kandidaturen, en we zullen de juiste keuze maken op het juiste moment".

Dug-Out: "Wat is volgens u het kwalitatieve niveau van de huidige groep"?

Michel Preud'homme: "Om eerlijk te zijn: ik heb niet te klagen. De groep van vandaag is minstens even sterk als die van vijf jaar geleden. Vooral op offensief vlak zitten we heel goed. De terugkeer van De Camargo is ongetwijfeld een heel goede zaak. Met Jovanovic, Conceição, Sa Pinto en Rapaic, zonder dan nog te spreken van Kovalenko, Lukunku en Bouchouari, hebben we daar echt dynamiet in de voeten".

Dug-Out: "Het klassement is dus geen weergave van de sterkte van de ploeg. Waarom"?

Michel Preud'homme: "We hebben onze start gemist, dat is heel spijtig. We kruipen stilaan naar omhoog, nadat we op een zestiende plaats terecht waren gekomen. Wees gerust, Standard zal zijn rol spelen in de strijd tussen de vier beste ploegen van dit land. Ons objectief van bij de start van het seizoen zal dus gehaald worden".

Dug-Out: "Wat heeft u veranderd op tactisch vlak toen u de teugels van de ploeg opnieuw in handen kreeg"?

Michel Preud'homme: "Johan wilde uitgaan van een 4 - 3 - 3, steunend op een driehoek met de voorste speler als draaischijf. Hij had de tegenslag dat hij diverse spelers kwijtraakte, en het liep als gevolg daarvan verkeerd met de communicatie, en met de automatismen. Daarom is het zeer gevaarlijk om zich te baseren op een vast systeem natuurlijk: de zwaktes komen duidelijk aan de oppervlakte op het moment dat je belangrijke elementen kwijtspeelt of tijdelijk moet missen. Of ook op het moment dat je tegenover een ploeg komt te staan die perfect weet in te spelen op je spelsysteem. Het is zaak om een goede mix te vinden: de bal goed laten circuleren en de noodzaak om op het goede moment de diepte te zoeken en te vinden.

Dominique D'Onofrio wijst er steeds weer op, en volgens mij helemaal terecht, dat het spelsysteem minder belangrijk is dan de spirit en de cohesie in het elftal, de capaciteit die je hebt om de tegenstander te verrassen. Ik stel niet noodzakelijk de elf beste spelers op, maar wel probeer ik altijd om de beste ploeg in het veld te brengen, rekening houdend met onze eigen sterke en zwakke punten (bijvoorbeeld de geblesseerden, geschorsten, zieken), maar ook met de sterke en zwakke punten van de tegenstrever".

Dug-Out: "Van welk tactisch schema bent u voorstander? Wat zijn uw grote principes op dat domein"?

Michel Preud'homme: "Ik wil bijvoorbeeld dat iedereen aanvaardt om door een ploegmaat gecoacht te worden indien dat nodig is. Als iedereen praat op het veld, is de spirit in de groep sterker en behaal je betere resultaten, zo éénvoudig is dat. Het overbrengen van informatie van de ene op de andere speler is ongemeen belangrijk. Dat overbrengen van info kan bijvoorbeeld ook van het veld naar de bank, want een trainer kan niet alles zien.

Ervaren ratten als Conceição, Sa Pinto of Rapaic zijn voor mij waardevolle bronnen van informatie. Spelers moeten ook beseffen dat tijd kostbaar is. Een wedstrijd duurt negentig minuten. Er is dus geen seconde te verliezen, zeker wanneer de score nog 0 - 0 is. Daarom wil ik het in een wedstrijd zo vaak mogelijk meemaken dat een bal in de diepte wordt gespeeld, op het juiste moment en op de juiste plaats. Ik verkies één doorsteekpas over 5, 20 of 50 meter, boven drie passes naar achter of lateraal".



(Photomax)

Dug-Out: "Hoe slaagt u erin om moeilijke, of laten we zeggen 'ingewikkelde' karakters als Conceição, Rapaic, Sa Pinto of Onyewu op het juiste spoor te houden? U hebt hen al moeten intomen en tot de orde roepen. Hoe gaat zo iets in zijn werk"?

Michel Preud'homme: "De regels zijn dezelfde voor elke speler. Een uur om op de training te arriveren, is een uur dat door iedereen moet gerespecteerd worden. Ik accepteer niet dat om het even wie ook maar één minuut te laat komt op training. Ik ben trouwens de eerste om het goede voorbeeld te geven, aangezien ik om acht uur stipt op het stadion ben. Ik luister dus niet naar verhalen over monsterfiles of een wekker die niet is afgelopen. Ik wil dat al mijn spelers dezelfde discipline aan de dag leggen, al was het maar uit respect voor de ploegmaats. En als ik iets te zeggen heb tegen een bepaalde speler, een compliment of een verwijt, dan doe ik dat bij voorkeur voor de hele groep. Maar ik moet zeggen: op het vlak van discipline heb ik niets te klagen, niet van de Portugezen en niet van de anderen. Als ik één voorbeeld mag noemen, dan kies ik dat van onze aanvoerder. Conceição is voor een



(Photonews)

coach een droom van een speler om mee te werken. Hij speelt zijn rol als leider van de ploeg werkelijk op een fantastische manier, zowel op training waar hij er ten volle slaagt om een groep te begeisteren, als in de wedstrijden waarin hij steeds het voortouw neemt".

Dug-Out: "Welke criteria hanteert u bij het samenstellen van de ploeg"?

Michel Preud'homme: "Als ik constant zou kiezen voor de besten, zou ik geen ploeg hebben. Ik kies steeds voor het beste evenwicht. Het evenwicht van de spelers in vorm, het evenwicht in lengte, kracht, defensief werk en offensieve impulsen, het evenwicht tussen middenveld en aanval. Twee voorbeelden: ik vind het absoluut noodzakelijk om achterin twee spelers te hebben die meesterlijk zijn in de kopduels. En wat de aanval betreft: als een coach een efficiënt aanvalsspel wil, dan zal hij er moeten voor zorgen dat de aanvoer in orde is, maar ook dat je voldoende spelers hebt om het werk af te maken. Ik heb dus niet alleen 'infiltrateurs' nodig op het middenveld! Ik zoek ook voortdurend naar het juiste evenwicht van het moment. Ik bouw een ploeg op die het meest competitief kan genoemd worden, rekening gehouden met de spelers die op dat bewuste moment tot mijn beschikking staan.

Voor de terugkeer van De Camargo stelde Standard al drie aanvallers op met Jovanovic, Conceição en Rapaic. Juist, Sergio en Milan opereren vooral op de flanken, maar ze denken en spelen offensief.

Of het nu De Camargo of Sa Pinto is die op het veld staat, wij neigen meer naar een 4 - 2 - 4 dan naar een 4 - 3 - 3. Een groep leeft van week tot week, beweegt van week tot week. Voetbal is een spel van voortdurende verandering. In het hart van het elftal kunnen we dus een centrale driehoek hebben

met de punt naar voor of naar achter, naargelang de omstandigheden. In elk geval, wat er ook gebeurt: in de allereerste plaats ben ik als coach op zoek naar de grootst mogelijke efficiëntie.

A la limite kijk ik niet naar het percentage balbezit. Wij hebben goede troeven om in de as aan te vallen, met de lengte van De Camargo en de snelheid van Jovanovic. Op de flanken hebben we evenzo grote troeven, met Conceição, Rapaic, Areias en Dupré. Dan heb ik het nog niet over de kwaliteiten van Fellaini en de specifieke troeven van Geraerts, die voldoende bekend zijn".

Dug-Out: "Een goede ploeg passeert eerst langs een sterke verdediging. Op dat domein heeft Standard nog heel wat werk voor de boeg"!

Michel Preud'homme: "De defensieve arbeid heeft niet alleen te maken met de vier verdedigers. Alle linies hebben daarmee te maken, zo simpel is dat. Een achterspeler moet aanvallen wanneer de situatie daarom vraagt, een aanvaller moet verdedigen wanneer de situatie daarom vraagt.

Het fysieke, technische en mentale werk binnen een team moet gedaan worden door iederéén in de ploeg. Op training wordt er 100% concentratie en inzet gevraagd van iederéén. Te beginnen bij Renard, die al veel kritiek te slikken kreeg maar die met rasse schreden vooruitgaat. Voor een doelman is het nooit gemakkelijk, zeker niet bij Standard, waar de supporters de prestaties van elke speler in elke wedstrijd ontleden tot op het bot.

Ook met de verdediging gaat het volgens mij de goede kant uit. In vergelijking met de achterlinie die door Boskamp op het veld is gezet, heb ik slechts Rogerio vervangen door Areias.



(Photonews)

Voor de rest vraag ik van die jongens vooral een inspanning op het vlak van communicatie. Een defensie draait niet rond één 'leider'. Vandaag de dag gaat alles veel sneller, is het gewoon veel moeilijker om in de verdediging te spelen. Een voorbeeld.

Wanneer Chelsea tegen Barcelona speelt, heeft men de indruk dat plotseling alles gebeurt in een hogere versnelling. We moeten, eerst en vooral, leren om met elkaar te communiceren. Wat ook de leeftijd is. In Nederland heeft een 18-jarige het in zich om zijn mening te zeggen op een volwassen manier. Daar maakt men het mee dat jongeren ouderen coachen, gewoon omdat ze dat in hun opleiding hebben meegekregen.

De moderne verdediger heeft een rol die steeds ondankbaarder wordt. Hij is de eerste verantwoordelijke voor wat achterin allemaal moet geregeld worden, en hij is ook de eerste opbouwer van de aanval. Hij ziet zich geconfronteerd met aanvallers die technisch steeds meer in hun mars hebben en

die fysisch steeds sterker zijn. Tegenstanders die een verdiger te lijf gaan met een combinatie van troeven die voorheen ondenkbaar was, zoals we zien bij Didier Drogba: groot, snel, krachtig, behendig, een enorme versnelling in huis, en in staat om een hallucinante pressing uit te voeren. Om het hoofd te bieden aan zulke monsters, zijn er verdedigers nodig die fungeren als rotsen in de branding, zoals Sarr en Onyewu. Jongens die nog héél hun toekomst voor zich hebben en die, ik weet het wel, niet tot het einde van hun carrière bij Standard zullen blijven. Daar ligt héél het drama van het Belgisch voetbal.

Een trainer spendeert twee, drie maanden aan het bouwen van een gedegen ploeg, aan het corrigeren van fouten en het vervolmaken van kwaliteiten. En zodra de vrucht rijp is, verdwijnt die vrucht in een mooie verpakking richting buitenland. België is op voetbalvlak niet meer dan een transitland. Dit is de reden waarom, helaas, een Belgische club nooit meer in staat zal zijn om een Europabeker te winnen, weze het nu de UEFA Cup of de Champions League".

Dug-Out: "Op wie zou u willen gelijken: op Happel, Goethals of De Mos"?

Michel Preud'homme: "Ik heb het geluk gehad dat ik in mijn carrière uitsluitend heb mogen werken met grote trainers. Maar ik heb niet de wens om vergeleken te worden met hen. Ik heb nog alles te bewijzen.

Ik ga proberen om heel bescheiden mijn steentje bij te dragen tot het succes van Standard. Ik sta onder contract tot 2008. Daarna zien we wel verder. Ik hoop dat tegen die tijd ons opleidingscentrum volledig operationeel zal zijn. Het is dààr, en nergens anders, dat we de oplossingen moeten zoeken voor enkele kwalen die het Belgisch voetbal de laatste decennia hebben geteisterd.

Als ik de Profliga zie functioneren onder de bezielende leiding van Herman Wijnants, heb ik de troost dat ik niet voor niets heb gewerkt. "Het plan Preud'homme" zou een enorme stap in de goede richting kunnen zijn, omdat het een betere bescherming biedt tegen de buitenlandse haaien. Als er al een talentsspeler vertrekt, dan hebben de clubs die de jongen hebben opgeleid minstens de troost dat ze een redelijke vergoeding krijgen voor de arbeid die ze verricht hebben.

De resultaten van onze Beloften zijn daar om te bewijzen dat er wel degelijk nog talentspelers rondlopen op de Belgische velden. Om de structurele problemen van het Belgisch voetbal aan te pakken, is het noodzakelijk dat alle neuzen in dezelfde richting wijzen, zowel bij de amateurs als bij de profs. Gebeurt dat niet, dan loopt men het risico dat de pioniers van deze hervormingen, inclusief Standard, ontmoedigd raken. En dan zal het over en out zijn met de jeugdopleiding in dit land.

Ook de spelers moeten hun verantwoordelijkheid opnemen. Ze moeten leren niet met hun hoofd in de wolken te lopen. Diegenen die hen begeleiden moeten het als een belangrijke taak zien om die spelers erop te wijzen hoe geprivilegieerd ze wel zijn doordat ze in onze eerste klasse spelen, en dat het ook in hun belang is dat ze ons alle vertrouwen geven. We kunnen hen een tijdje bij de hand nemen, we kunnen hen de beste begeleiding geven die ze maar wensen, maar op een gegeven moment is het aan de spelers zélf om de juiste beslissingen te nemen. En die juiste beslissing, dat is niet steeds het buitenland".



Jérôme Nzolo: “De onwetendheid bestrijden staat gelijk met het winnen van de wedstrijd!”

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Zijn eeuwige glimlach straalt sinds enige maanden over de velden van de elite. De 32-jarige Jérôme Nzolo wordt een beetje beschouwd als de zon van eerste klasse. Hij geniet het volle respect van trainers, spelers en collega's. Hij, die zich als eerste zwarte referee een weg baant in het Belgische topvoetbal. Nzolo ontkracht tegelijk het beeld van de scheidsrechter die altijd zijn eigen, koppige weg uitgaat en wegloopt van elk gesprek met de voornaamste acteurs in het voetbal.

Het is waar, Nzolo is niet de eerste de beste. Alvorens hij in 1995 de grote sprong maakte van zijn geboorteland Gabon naar België, had hij in dat verre Afrikaanse land al de finale van de nationale beker gefloten, en dit voor 40.000 toeschouwers. Vanuit Libreville kwam hij aan in Charleroi, waar hij meteen de studie elektromechanica aanvatte. Maar tegelijk sloot hij aan bij de voetbalclub in Lodelinsart, waarvan hij nu al meer dan tien jaar lid is. In februari 1996 floot hij voor het eerst een wedstrijd op Belgische bodem (cadetten Marchienne-au-Pont). Tien jaar later, op 28 januari 2006, was hij de scheidsrechter bij de wedstrijd in eerste klasse tussen FC Brussels en Sporting Lokeren.

Dug-Out: “Jérôme, welke herinnering houdt u over aan die eerste wedstrijd?”

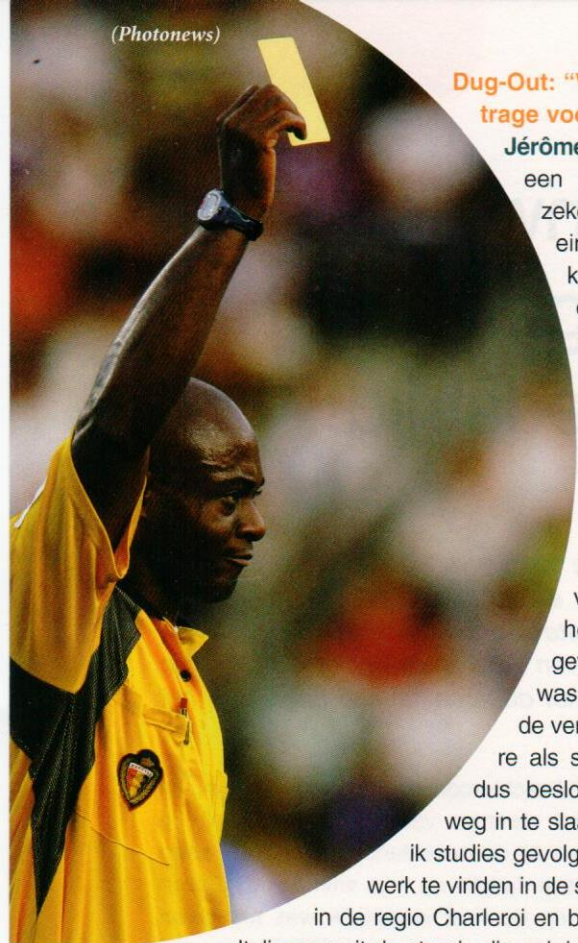
Jérôme Nzolo: “Ik heb gelukkig voldoende tijd gehad om me op die match voor te bereiden. Op 6 januari kreeg ik het

bericht van het scheidsrechtercomité dat ik zou fluiten, en direct stond ik in het centrum van de aandacht bij de Belgische, en zelfs ook bij de buitenlandse media. Bij wijze van spreken konden mijn familie en mijn vrienden in Gabon via de televisie alles op de voet volgen! Ik was me ervan bewust dat er een enorme verantwoordelijkheid op mijn schouders rustte: ik was de eerste zwarte scheidsrechter in eerste klasse, en uiteraard zou mijn prestatie onder de loupe worden gelegd.

Ik mocht niemand ontgoochelen, niet mijn collega-scheidsrechters, niet mijn familie en vrienden, niet de spelers, de toeschouwers, noem maar op. Maar gelukkig heb ik de eigenschap dat ik mijn emoties kan kanaliseren, en dat ik heel veel druk aankan. Dat eerste examen is perfect verlopen. Ik denk in alle eerlijkheid dat ik goed vertrokken ben om een mooie carrière te maken”.

(Photonews)





Dug-Out: "Wat betekent arbitrage voor u"?

Jérôme Nzolo: "Arbitrage is een passie voor me, en zeker geen middel om de eindjes aan elkaar te knopen. Ik was in feite door de regering van Gabon naar België gestuurd om hier de studie elektromechanica tot een goed einde te brengen. Als ik daarna een baan zou gekozen hebben in die sector, zou ik veel meer verdiend hebben dan nu het geval is. Maar dat werk was niet compatibel met de vereisten van een carrière als scheidsrechter. Ik heb dus besloten om een andere weg in te slaan. Drie jaar lang heb ik studies gevolgd die me toelieten om werk te vinden in de sociale sector. Ik woon in de regio Charleroi en ben getrouwd met een

Italiaanse uit de streek, die ook in deze sector actief is.

Zelf ben ik opvoeder in het Sonatine in Vorst, waar jonge delinquenten terechtkomen. Dat werk geeft diverse voordelen. Ik verdien een salaris zodat ik mijn kleine gezin te eten kan geven. Ik kan verder aan de slag als scheidsrechter en elke dag leer ik bij op het sociale en psychologische vlak via mijn contacten met mensen die het zelf heel moeilijk hebben. Het is echt waanzinnig te bedenken hoeveel die baan in de week me helpt bij mijn taak als referee in het weekend, om bvb. in alle omstandigheden de kalmte te bewaren".

Dug-Out: "Bent u gevoeliger voor het probleem van het racisme in de stadions dan uw collega's"?

Jérôme Nzolo: "Uiteraard. In het centrum heeft een jongere me eens gezegd: "U bent hier niet thuis". Ik heb hem uitgelegd

dat mijn verre voorouders Egyptenaren waren, maar dat ik eerlijk gezegd niet wist waar mijn directe voorouders vandaan kwamen. Ik zei hem ook dat ik mezelf beschouwde als een wereldburger, en dat ik alle mensen als mijn broers of zusters zag. Daarna zijn we heel goede vrienden geworden. Dat is het beste bewijs dat men met een beetje dialoog kan werken aan de belangrijkste oorzaak van racisme: onwetendheid. De onwetendheid bestrijden, dat staat al enigszins gelijk met het winnen van de wedstrijd! Of men nu wit, geel of zwart is: uit een open wonde vloeit steeds dezelfde kleur van bloed. Zodra men dat begrepen heeft, is drie vierde van het probleem al opgelost".

Dug-Out: "Bent u al eens het slachtoffer geworden van racistische uitlatingen"?

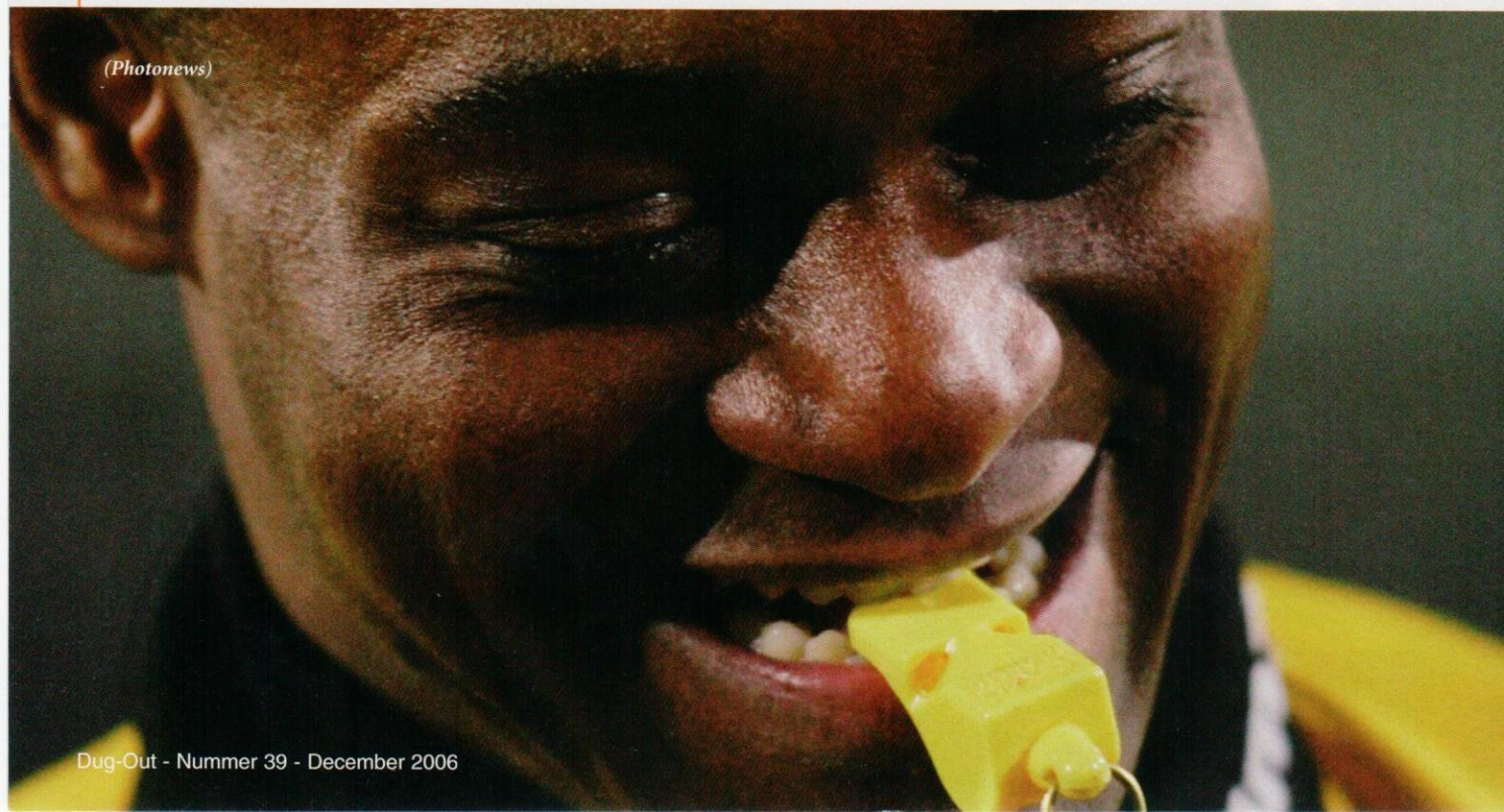
Jérôme Nzolo: "Eén keer, in vierde provinciale, toen er ongeveer 30 personen rond het veld stonden. Een supporter riep toen: "Keer terug naar Kongo!" Ik heb me naar die persoon omgedraaid, heb geglimlacht naar hem en ben verdergegaan met het fluiten van de wedstrijd. Na de match was die persoon de eerste om me een glas aan te bieden. Hij vroeg me waarom ik zo kalm was gebleven. Ik zei toen dat ik niet uit Kongo kwam maar uit Gabon. Hij was verbaasd, kende het land niet en vroeg me waar Gabon lag. Zoals zoveel mensen van zijn leeftijd dacht hij dat Afrika zich beperkt tot Zaïre. Die supporter heeft die dag zijn tijd niet verloren, en ik evenmin. We hebben samen een pint gepakt en zijn tevreden naar huis gegaan".

Dug-Out: "Is er meer haat op het veld dan in de tribunes"?

Jérôme Nzolo: "Nee, totaal niet. Op het veld hebben de profs geleerd om zich te beheersen en om de tegenpartij ten volle te respecteren. De haat is uitsluitend op de tribunes te vinden, meen ik. Daar hoor ik al evenveel "vuile Walen" als "sales flamands", om maar eens iets te noemen. Maar dat heeft niet noodzakelijk iets te maken met een vorm van racisme. Wanneer Tchité bvb. op de korrel wordt genomen door de supporters van Standard, dan heeft dat natuurlijk te maken met het feit dat hij van Standard naar de vijand Anderlecht is gegaan. Ik geloof echt dat er intensieve campagnes nodig zullen zijn om dat soort reacties uit de tribunes weg te bannen. Recentelijk was ik uitgenodigd door de Koning Boudewijn Stichting om te zetelen in een jury die moest oordelen over educatieve projecten naar supporters toe, zowel jonge als



10





oudere. Dat soort initiatieven kan niet genoeg aangemoedigd worden. Het publiek, veel meer dan de spelers, dient gesensibiliseerd te worden. Onophoudelijk! Om eerlijk te zijn: in de zes wedstrijden die ik tot nu toe heb gefloten in eerste klasse heb ik nog geen enkele speler iets racistisch horen zeggen”.

Dug-Out: “Hoe pakt u het aan om opgewonden spelers tot rede te brengen?”

Jérôme Nzolo: “Op de zachte manier. Ik verkies de dialoog en de glimlach. Als ik in het centrum jongeren hoor klagen, dan zeg ik hen steeds hoeveel geluk ze wel hebben, ondanks hun soms hachelijke situatie. Dat er mensen zijn die zich om hun lot bekommeren en die voor hen zorgen, terwijl er in Afrika mensen zijn die de hemel bedanken wanneer ze één keer per week een bolletje rijst krijgen. Als er op het veld een relletje ontstaat, haal ik die gasten uit elkaar en zeg hen: “Jongens, als jullie willen vechten, kies dan een andere sport, ga boksen of zo, maar dit hoort niet thuis op een voetbalveld. We zijn hier om ons best te doen en om ons te amuseren. Dus kalmpjes aan nu, of ik stuur jullie het veld af”.

Ik ben geen voorstander van de harde meedogenloze aanpak, maar de spelers weten net zo goed dat ze niet moeten proberen om met mijn voeten te spelen. In Gent heb ik op het einde van de wedstrijd aan Foley een gele kaart gegeven voor

een schwalbe, nadat ik hem voorheen al gewaarschuwd had. Bij het verlaten van het veld is die speler me een hand komen geven. Zelfs de bestuurslui van die club begrepen niet wat er aan de hand was”!

Dug-Out: “Voor u is de glimlach het ultieme wapen om een probleem op te lossen?”

Jérôme Nzolo: “Iedereen heeft zijn eigen stijl. Ik zie de rol van een scheidsrechter niet als die van een politieagent die een inbreker moet vatten. Die vlotte omgang met mensen maakt deel uit van mijn persoonlijkheid. Ik denk dat ik met een glimlach op de wereld ben gekomen. En Collina met een grijnslach van Rome tot Napels”!

Een recente studie heeft uitgewezen dat in de loop van het seizoen 2005-2006 in de Belgische eerste klasse 503 gele kaarten aan Belgische spelers zijn gegeven, en 519 aan buitenlandse. 53 Rode kaarten waren er voor de buitenlanders tegen slechts 24 voor Belgische spelers, en dit terwijl het aantal buitenlanders ongeveer gelijk is aan het aantal Belgen. Hetzelfde kan gezegd worden wanneer het gaat om meerdere rode kaarten: 4 Belgen kregen twee keer rood, tegen 8 buitenlanders die liefst drie keer rood kregen!

Dug-Out: “Hoe moeten we volgens u deze cijfers interpreteren? Is er een bepaalde vorm van racisme waar te nemen bij uw collega's, of zijn buitenlandse voetballers onvoorzichtiger, agressiever, noem maar op? Doen zij werkelijk alles voor de winstpremie, ligt daar een grote oorzaak van dit fenomeen?”

Jérôme Nzolo: “Afrikanen zijn fysiek sterker, dat is zeker. In het begin had ik veel last om me aan te passen aan de manier van fluiten in België. In de ogen van mijn examinatoren was ik veel te tolerant. Het is waar: in Gabon liet ik veel spelen. Voetbal is een mannensport, maar zelfs met de bedenking dat de regels overal hetzelfde zijn moet men toch rekening houden met het feit dat de ‘terreincultuur’ in Afrika anders is dan in Europa.

Een Afrikaan is atletischer, maar zodra hij in Europa een contract tekent en de mogelijkheid krijgt om te laten zien wat hij kan, heeft hij ook een grotere vastberadenheid. Dankzij het voetbal kan hij eten geven aan zijn hele familie, en dan praten we soms over meer dan vijftig personen! Voeg daarbij dat een Afrikaan dikwijls warm bloed heeft, naar het beeld van Zidane. En het is waar: soms komt daar een explosieve cocktail uit die niet gemakkelijk te beheersen valt. Dit betekent dat Afrikanen inderdaad sneller tegen kaarten aanlopen dan Belgische spelers. Maar daar moet men geen racistische neigingen bij scheidsrechters in zien”!

Dug-Out: “Heeft u de indruk dat het racisme in de stadions erger wordt, op hetzelfde niveau blijft, of afneemt?”

Jérôme Nzolo: “Ik heb het gevoel dat het probleem in sommige landen veel erger is dan bij ons. Maar het is absoluut zaak om waakzaam te blijven. We moeten alle mogelijke middelen blijven aanwenden om de wortel van het probleem uit te roeien”.

Dug-Out: “Wat kunnen de clubs doen in deze problematiek?”

Jérôme Nzolo: “Men mag van de clubs niet alles vragen. De opvoeding begint in het gezin. De clubs kunnen de rol van de ouders niet overnemen, en dat kunnen in feite de scholen ook niet. Als de papa's en mama's hun werk niet doen, dan is het voor alle anderen een bittere taak om te gaan corrigeren. Dat is bijna niet mogelijk. Een huis moet gebouwd worden op goede fundamenten”.



Joe Tshupula: “Een belediging doet meer pijn dan een tackle”!

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Joe Tshupula (34) was voor het tweede seizoen trainer bij Union Sint-Gillis en tevens ook de jongste trainer in tweede klasse. Samen met de ‘Taminois’ Dady Mutombo was hij ook de enige donkerkleurige trainer in de vier hogere afdelingen. Op zijn tiende levensjaar kwam hij vanuit Congo in onze contreien neergestreken. Dit familiehoofd voelt zich absoluut Belg. Het was trouwens in Asse dat hij zijn eerste balletjes trapte. Daarna speelde hij bij Verrewinkel en Nijvel, alvorens aan de slag te gaan in Corsica. Van Ajaccio ging hij naar La Havre en keerde dan terug naar Verrewinkel. Tenslotte tekende hij bij Tubize, waarna hij een punt zette achter zijn spelerscarrière in ... het Engelse Birmingham.

Joe Tshupula is altijd gepassioneerd geweest door opleiding. Hij volgde al op héél jonge leeftijd de cursussen aan de trainersschool in Rijsel. Met een diploma in zijn sporttas nam hij een jeugdploeg van Union Sint-Gillis onder zijn hoede. Hij werd er coördinator van het jeugdcentrum. Later stak hij zowaar de Rubicon over en werd er trainer van het eerste elftal.

Dug-Out: “Joe Tshupula, u bent een uitzondering in de trainerswereld. Hebt u de indruk, door het feit dat u Afrikaan bent, dat dit een handicap is op zowel sociaal, professioneel als sportief vlak?”

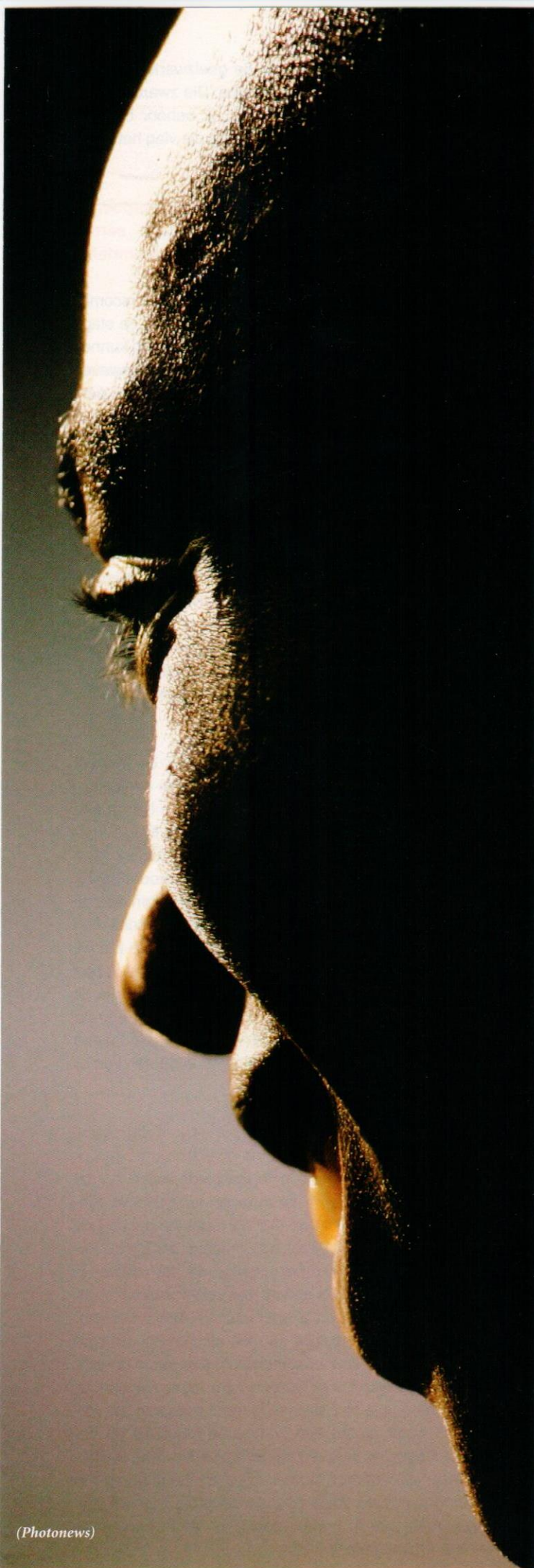
Joe Tshupula: “Het is duidelijk dat men slachtoffer is van vooroordelen en dat men niet noodzakelijk alléén op basis

van zuivere competentie wordt beoordeeld. Veel bestuursleden zijn nog in de veronderstelling dat een Afrikaan een fantast is, onregelmatig, dat het hem aan ernst ontbreekt, aan punctualiteit, vastberadenheid. Ik geef toe dat ik in het begin van mijn functie bij Union dikwijls zware tijden heb beleefd. Ik hoop eerlijk gezegd dat mijn voorbeeld bij Union andere mensen op ideeën zal brengen, en dat andere clubs ook niet-blanke trainers zullen durven aantrekken.

Ik ken er enkele die in provinciale uitstekend functioneren, zoals Claude Molle bij Saintes of Boyota bij Maccabi. Op het niveau van de jongeren zouden de Afrikanen héél nuttig kunnen zijn, als ze zouden afstappen van het waanidee om van coaching hun beroep te maken. Ze geloven dat ze actief

(Photonews)





kunnen zijn in verschillende clubs tegelijk, lopen van hier naar daar en doen overal maar de helft van hun werk. Dat is echt geen goede publiciteit en ook héél dom”.

Dug-Out: “Beschouwt u zichzelf meer Belg dan Congolees”?

Joe Tshupula: “Ik meen dat ik het geluk heb beide te zijn. Ik ben 100% Congolees en 110% Belg. Mijn vrouw is van Belgische herkomst en heeft me drie kinderen gegeven. Door hier te leven heb ik meer een Europese visie dan een Afrikaan die in zijn land is gebleven en vervolgens zijn geluk komt beproeven in België. Dit gezegd zijnde, beschouw ik mezelf niet als een zwarte trainer. Het is juist, ik heb een zwarte huid. Maar dat zeggen, dat schrijven, dat staat gelijk met er meer aandacht aan te geven dan het werkelijk waard is. Laten we zeggen dat ik een trainer ben met Congolese roots. Ik wil ook zeggen dat het me niet kan schelen of een jongere me bijvoorbeeld ‘black’ noemt. Ik zou het wél een probleem vinden wanneer hij ‘neger’ zou zeggen, een woord dat een zéér negatieve betekenis heeft gekregen. Laten we proberen om elkaar te respecteren”.

Dug-Out: “Heeft u als voetballer geleden onder racisme?”

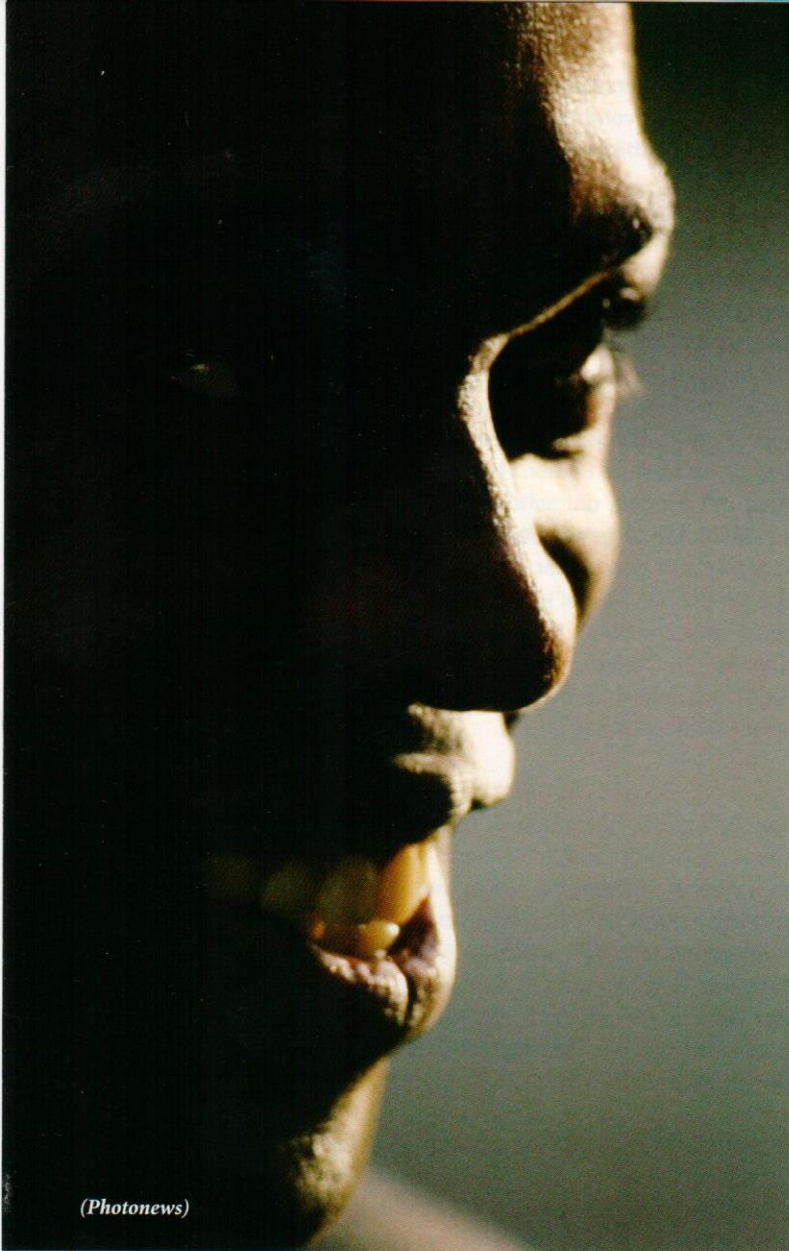
Joe Tshupula: “Ja, maar ik heb geleerd om dat probleem onder controle te houden. Tijdens een wedstrijd tussen Zellik en Bodegem riepen ze “voile zwette” naar me. In eerste instantie heb je dan de neiging om je schuldig te voelen. Er komt een reactie van schrik en frustratie. Je komt dan terug thuis met een pak vragen in je hoofd. En daar begint de rol van de ouders die hun intelligentie op tafel leggen. Mijn ouders hebben me laten beseffen dat mensen die racistische dingen roepen, minder intelligente mensen zijn dan ikzelf.

In plaats van ‘domweg’ te reageren, probeer ik ze te begrijpen, te ontleden en hun gedrag te analyseren. Met de bedoeling er positieve dingen uit te halen die ik dan kan overbrengen op mijn kinderen, zowel mijn kinderen thuis als op het voetbalveld. Ik heb het geluk gehad dat ik een goede opleiding heb genoten. Zwarte Afrikanen reageren doorgaans gematigder op uitingen van racisme. Noord-Afrikanen, die eerder blank zijn, laten zich sneller en vaker meeslepen door hun emoties. Wat Zidane deed tijdens de WK-finale had niets te maken met racisme. Zizou heeft nu éénmaal een opvliegend karakter en reageert op conflictsituaties zoals vroeger Eric Cantona dat deed, nog zo’n grote speler. Zidane is een kind dat opgroeide in een stad waar beledigingen zelden onbestraft bleven.

In die wijken hebben de mensen een karakter wat heel snel olie op het vuur kan gooien. We hebben dat in Frankrijk al vaker gezien. Dus: verbale agressie komt meestal harder aan dan fysieke agressie. Ik verkies om een harde pijnlijke trap te krijgen op mijn scheenbeen die snel overgaat, dan een belediging te moeten slikken waar ik nog vele weken van wakker lig. En wat racisme betreft, daar moet je dan nog onderscheid maken tussen het ‘primaire’ racisme, geuit door mensen die niet de intelligentie hebben om beter te weten, en het zogenaamde ‘intelligente’ racisme, meestal indirect geuit, maar wat veel meer pijn doet”.

Dug-Out: “Doet de media volgens u voldoende inspanningen tegen het racisme”?

Joe Tshupula: “Daar heb ik een verdeelde mening over. Langs de éne kant is het waar dat het publiek af en toe een ‘verwittiging’ moet krijgen, zoals bij de problematiek van aids. Maar door voortdurend de éne op de andere campagne tegen



(Photonews)

racisme te laten volgen, wordt het probleem een beetje gebanaliseerd. We moeten dus een weg vinden tussen beide. Maar natuurlijk is het een goede zaak wanneer de media wantoestanden aanklagen, en zeker ook wanneer bekende personen, al dan niet uit de wereld van de sport, zich mee achter het goede doel scharen.

Langs de andere kant constateer ik ook dat bepaalde bevolkingsgroepen in de media worden gestigmatiseerd, doordat ze bijvoorbeeld voortdurend worden aangewezen als schuldigen van bepaalde delicten. Telkens weer lees ik in de kranten dat in het Brusselse meer misdaden worden gepleegd door buitenlanders dan door Belgen. Men vergeet daar dan bij te zeggen dat Brussel een multiculturele smeltkroes is geworden, waar in bepaalde wijken nu éénmaal meer buitenlanders leven dan Belgen. En dat maakt me bang voor de toekomst. Twintig jaar geleden leefden de buitenlanders nog in getto's. Nu zijn het in bepaalde wijken de Belgen die zich geïsoleerd voelen. Ik zag recent een jongen die op een woensdagnamiddag een balletje stond te trappen op het veld van Union, zonder toelating. Ik nodigde de moeder vriendelijk uit om de jongen in te schrijven bij Union. Schromelijk antwoordde die dame dat er teveel buitenlandse jongens bij ons speelden.

Zo kan het dan gebeuren dat een begaafd kind héél zijn leven gestigmatiseerd wordt omdat het uit het 'verkeerde' milieu komt. Bepaalde regio's in Vlaanderen die ook geconfronteerd worden met sociale en economische problemen reageren

daarop op hun eigen manier. Ik ken de geelzwarte Vlaamse vlag met de leeuw beter dan de Belgische. Die zware symboliek stoort me niet als ze betekent: kijk, ik behoor bij deze gemeenschap. Maar ik ben er bang voor als die vlag het synoniem is voor een verwerping van de andere".

Dug-Out: "Zijn de Belgische scheidsrechters voldoende streng tegenover racisme? Zijn ze zelf niet eerder geneigd om sneller kaarten te trekken voor vreemdelingen dan voor Belgen"?

Joe Tshupula: "Ik denk dat het voor het Scheidsrechterscomité een goed idee zou zijn wanneer het haar jonge refs op stage zou sturen naar Afrika. Dan zouden ze met eigen ogen kunnen zien dat een Afrikaanse voetballer niet 'wreder' of 'agressiever' is dan een andere, maar dat de fysieke contacten daar nu éénmaal wat heviger zijn omdat het meestal gaat om erg robuust gebouwde spelers. Dan zouden ze ook hier minder snel kaarten trekken voor Afrikaanse spelers, die meestal onterecht een kwalijke reputatie hebben.

Ik merk hier terloops op dat de eerste slachtoffers van die verkeerde arbitrale houding de clubs zelf zijn, die hun Afrikaanse spelers regelmatig door schorsingen moeten missen. Natuurlijk wil ik hier niet beweren dat zware overtredingen niet moeten bestraft worden. Ik zal nooit geweld of buitensporige agressiviteit goedkeuren. Maar ik stel de volgende vraag: hoe dikwijls is Aruna Dindane, voor hij naar het buitenland ging, niet het slachtoffer geworden van onbestrafte agressiedaden tegen zijn persoon?

Jérôme Nzolo doet er, net zoals de Mpenza's en Vincent Kompany, alles aan om de zaken positief te laten evolueren. Maar op het vlak van de strijd tegen het racisme is nog een lange weg af te leggen. De jonge Afrikanen die in België spelen krijgen niet dezelfde kansen als de jonge Belgen. Men vindt ze in grote aantallen in de jongste vertegenwoordigende elftallen, maar kijk hoe weinig van hen erin slagen om door te dringen tot de top van de piramide? En is dezelfde 'scheiding der machten' niet aan de gang in de scholen? In feite zijn wij nog geen goed marketingproduct, dat is het probleem! Ik ben er ook van overtuigd dat een aantal Afrikaanse spelers in dit land op schandelijke wijze wordt uitgebuit. Is het geen grote schande dat clubs vaak niet meer dan 500 euro per maand uitbetalen aan spelers, die soms met z'n vieren op een kamer liggen?"

Dug-Out: "Waarom kiezen zoveel Afrikaanse landen voor Europeanen of Zuid-Amerikanen als bondscoach?"

Joe Tshupula: "Meestal maken ze de verkeerde keuze, omdat het doorgaans trainers betreft die in eigen land mislukt zijn. De Afrikaanse federaties hebben niet de reputatie dat ze hun trainers te veel betalen. Het gaat hier meestal om 'globetrotters' die niet in staat zijn om het niveau van het voetbal in Afrika omhoog te helpen. De leiders van de Afrikaanse voetbalbonden kiezen te vaak en te snel voor Europese trainers. In het voetbal gaat het er net zo aan toe als in de commerciële wereld. De Afrikaan is goed genoeg om een put te graven, maar verantwoordelijke taken worden hem maar zelden toevertrouwd. Maar beetje bij beetje is de mentaliteit aan het veranderen. TF1 heeft recent een Afrikaanse journalist op het scherm gelanceerd, en nog wel op een piekuur. Stapsgewijs zal het Afrikaanse continent moeten leren om haar zaakjes in eigen handen te nemen en ze goed te beheren. Niet enkel in het voetbal, maar ook in andere sectoren van het economische, sociale en culturele leven".



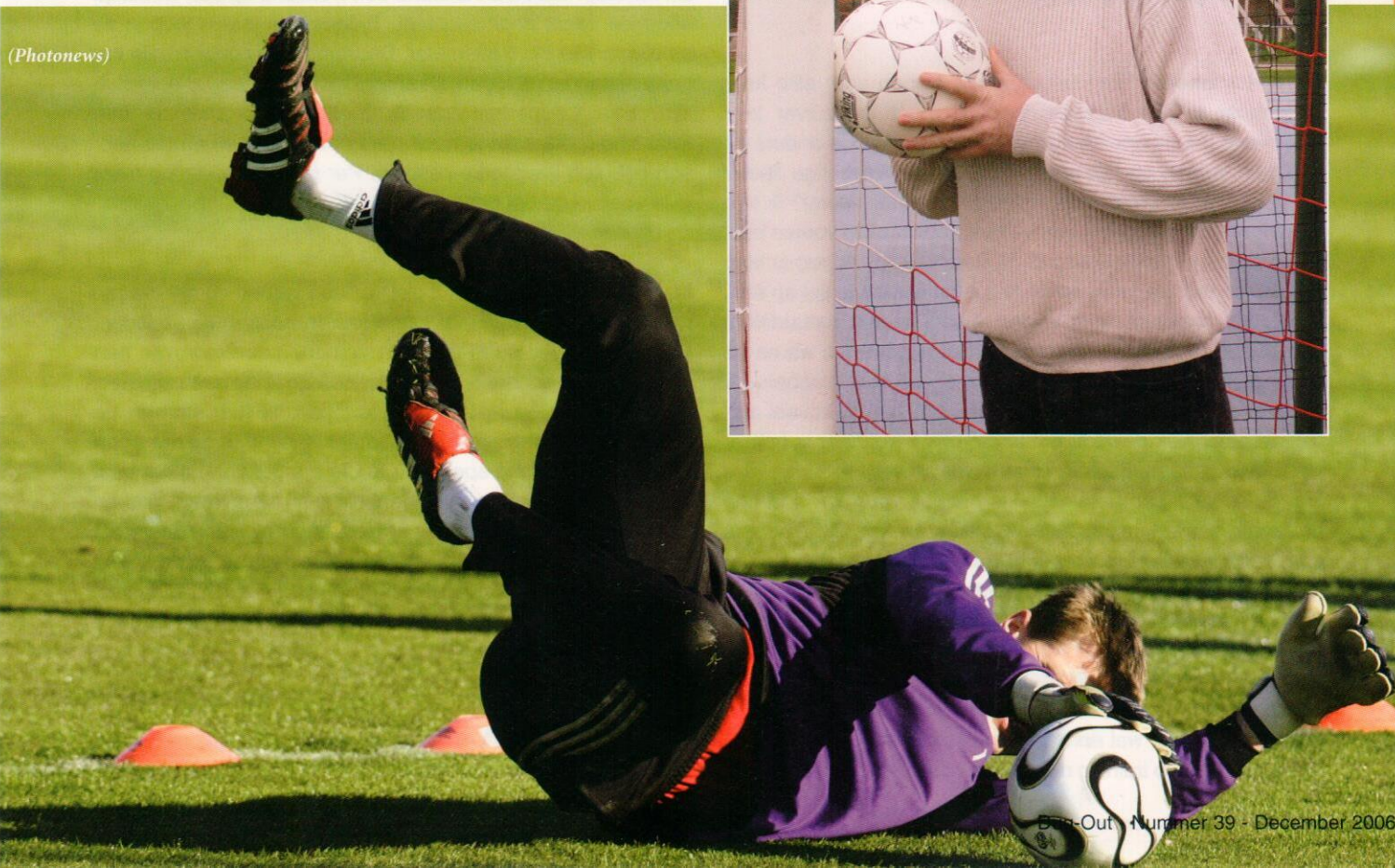
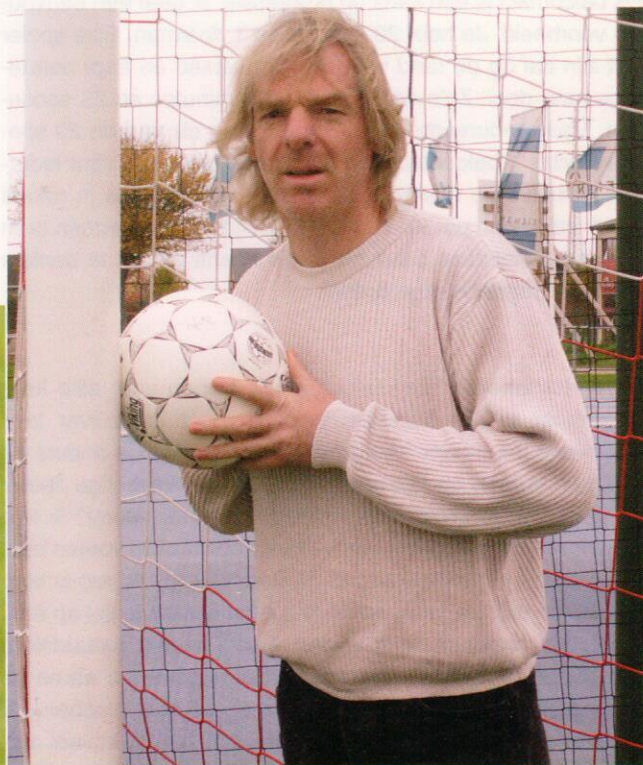
Marc Huysmans: “2000 Balcontacten per training, want voor een doelman is herhaling de sleutel tot succes”!

Stijn Joris, voetbaljournalist

Marc Huysmans is één van de vele vergane gloriën uit ons Belgisch voetbal. Als doelman maakte hij naam bij vele subtoppers. Voor de absolute top kwam hij misschien net iets te kort, maar door zijn opvallende verschijning en zijn eeuwige snor blijft hij toch in het geheugen van menig voetballiefhebber gegrift. “Ik heb met een minimum aan kwaliteiten het maximum uit mijn carrière gehaald”, beweert Marc. “Meer dan 250 wedstrijden in eerste klasse, Europees voetbal en een bekerfinale: het is niet iedereen gegeven! Maar ondertussen heb ik toch een andere kijk op het voetbal gekregen”.

“Met het Bosman-arrest heb ik een ‘degout’ van het voetbal gekregen. Er bestaan geen clubspelers meer. Ik ga nog zelden kijken naar een match in eerste nationale. Ik zou nog wel eens graag mijn ervaring ten dienste willen stellen van enkele talentvolle keepers. Ik ben ervan overtuigd dat ik op lange termijn heel wat goede doelmannen zou kunnen opleiden. Maar dan wel op mijn manier, en niet op één, twee, drie. Dit vergt meer tijd”. Hij heeft bijna overal gezeten. Geboren in Lommel, kwam hij eerst voor Overpelt Fabriek uit. Daarna werd het KV Mechelen dat hij na drie jaar inruilde voor Stade Leuven. Nadien in eerste klasse bij Germinal Ekeren. In Waregem kende hij zijn hoogtepunt en ook in Seraing mocht

hij van Europees voetbal proeven. Maar een dubbele beenbreuk verplichtte Marc Huysmans om een stap terug te zetten naar Westerlo en Tienen. Daar woont hij nu nog. Maar eens



(Photonews)

de kinderen het huis uit zijn wil hij graag terug naar Mechelen verhuizen. Hij zou nog eens graag op het hoogste niveau aan de slag willen gaan. "Maar dat is niet éénvoudig", weet Huysmans. "Het mag allemaal niets kosten en de meeste clubs waar ik successen kende zijn intussen gefusioneerd. Kijk maar naar Waregem, Seraing, Germinal, Stade Leuven.... Als trainer was ik nog aan de slag bij Racing Mechelen en Hoegaarden. Daarna ben ik keeperstrainer geworden bij Overijse en Woluwe-Zaventem. Die functie bekleed ik momenteel bij tweedeprovincialer Houtem VV. En ik kan stellen dat mijn doelmannen na 3 maanden al vooruitgang boeken". Marc vertelt ons zijn specifieke aanpak.

BALCONTACTEN

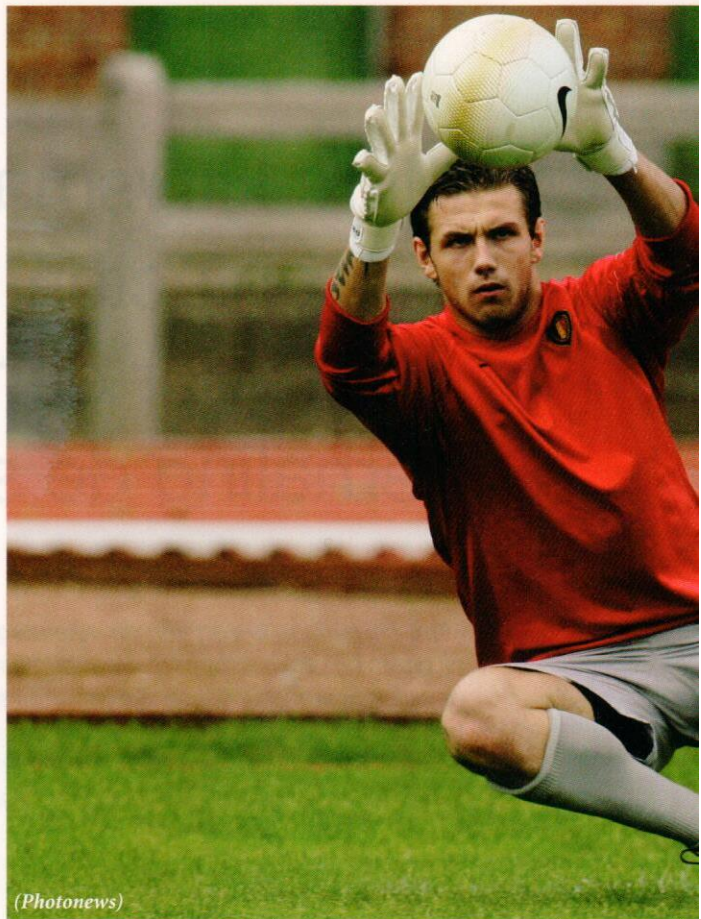
Marc Huysmans: "Ik zie bij veel voetbalclubs dat spelers trainen zonder bal. Deze manier van werken lukt volgens mij niet. Hoe kan je een bal tijdens een wedstrijd beheersen als je er niet mee mag trainen? Bij mijn keeperstrainingen staan de balcontacten centraal. Mijn doelmannen krijgen per sessie minstens 1500 ballen te verwerken, soms zelfs tot 2000! Geen enkele keeper staat stil tijdens mijn trainingen. Ik haal ook veel inspiratie uit andere sporten. Handballers, volleyballers en basketters, eigenlijk zijn het op één of andere manier allemaal doelmannen. Sommige van mijn oefeningen komen zelfs uit de NBA. De filosofie achter deze trainingsaanpak is trouwens héél duidelijk en ligt voor de hand.

We kunnen niet ontkennen dat het Belgisch voetbal achterop hinkt. De tijd kan je nu éénmaal niet terugdraaien, maar je kunt er wel voor zorgen dat elk moment nuttig wordt ingevuld. Elk balcontact is een kans op progressie. Ik geef een éénvoudig voorbeeld. Je hebt 20 spelers en 1 doelman. Elke speler legt zijn bal op de rand van het 16m-gebied en trapt beurteelings naar doel. Zo'n oefening duurt 4 minuten en 25 seconden. Maar gedurende die oefening kreeg elk van de 20 spelers slechts 1 balcontact. Op die manier gingen er voor iedereen, behalve de doelman, 4 minuten verloren! Als je rekent aan 2 trainingen per week, dan verlies je op een seizoen uren en uren. Zoiets kan beter als je tijd neemt om na te denken over een degelijke organisatie".

TRAPTECHNIEK

Marc Huysmans: "Een onontbeerlijk wapen voor elke keeperstrainer is zijn traptechniek. Die moet loepzuiver zijn! Daarnaast ben je ook best tweevoetig. Hoe kan je anders de doelman trainen op het trappen van een linksvoetige speler als je hem alleen maar met rechts onder vuur neemt? Ik kan van mezelf zeggen dat ik een feilloze trap in beide voeten heb. Maar ook bij mij kwam dat pas na een hele tijd. Ik heb er lang op moeten trainen, want zoiets kan je nu éénmaal niet op één, twee, drie onder de knie krijgen. Tenzij je een natuurtalent bent. Edmilson was zo iemand. Bij Seraing kregen we na de training altijd twee kansen om de bal op de lat te trappen. Hij heeft er altijd eentje op getrapt. Intussen heb ik zoveel aan mijn traptechniek gewerkt dat ik dat ook kan, maar ik heb er jaren over gedaan. Nu trap ik hem waar ik wil.

Met de evolutie van het voetbal is het ook voor een doelman belangrijk om te kunnen meevoetballen. In mijn tijd mocht je een terugspeelbal nog oprapen. Maar die regel is veranderd en misschien maar goed ook. De enige manier om als jeugdige doelman te leren meevoetballen is effectief meetrainen en -spelen. Daarom adviseer ik ook dat kinderen die in doel staan, van de 30 matches op een seizoen er 10 op het veld spelen. Alleen op die manier leren ze echt meevoetballen. Als ik zoiets zeg, dan wordt er wel eens met mij gelachen. Maar het is de beste aanpak. Op training moeten de doelmannen ook gewoon



(Photonews)

in de groepstraining geïntegreerd worden. Als ze meedoen met wedstrijdvormen leren ze het best meevoetballen. Het principe van de 'vliegende keeper' kan hierbij op training ook zeer zinvol zijn en is dus zeker niet voorbijgestreefd.

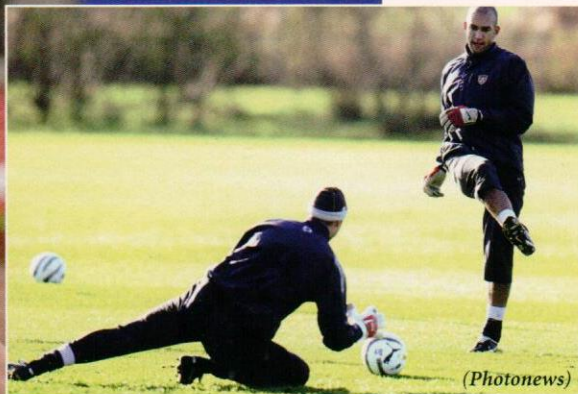
Conditioneel moet een keeper uiteraard ook in orde zijn. Fysiek was ik bij de besten. Maar eigenlijk moet een doelman vooral explosief zijn. Hij dient geen lang loopwerk te doen, wel telkens korte sprintjes. Het heeft dus geen zin dat hij 2000 meter kan lopen in 10 minuten. Voor veldspelers geldt deze regel ook. Je kunt op training spelers 5 kilometer laten lopen. En het klopt dat ze die afstand ook wel eens op een wedstrijd afleggen. Maar nooit constant. Tijdens een match loop je de optelsom van die 5 kilometer. Daarom heeft het geen zin om grote afstanden te lopen. Daarvoor moet je bij een atletiekclub zijn. Een Coopertest kan ik perfect doen met de bal. Basketbalspelers zie je nooit rond het veld lopen en die hebben ook een ijzersterke conditie. Per slot van rekening moet je in voetbal de bal het werk laten doen".

MULTISTUDS

Marc Huysmans: "Ik ben ook voor een verbod op het dragen van voetbalschoenen met lange ijzeren noppen bij de jeugd. Dat verbod geldt nu al tot de miniemen, maar voor mijn part mogen ze dat doortrekken tot 18 jaar. Mijn zoon heeft zijn hele jeugdopleiding op multistuds doorlopen. Ik heb vaak in de clinch gelegen met zijn trainers, maar ik stond er op dat hij op vaste, korte noppen speelde. Op die manier kon hij het best zijn evenwicht zoeken en vinden. Nu is hij 18 en mag hij af en toe eens met ijzeren noppen spelen. Maar hij is me daar heel dankbaar voor. Simon Tahamata trainde destijds op de meest modderige velden op zaalvoetbalschoenen en hij ging niet één keer tegen de grond. Als er iemand technische bagage had dan was hij het wel!"

MET BLOTE HANDEN

Marc Huysmans: "Voor een doelman in opleiding is het belangrijk om zoveel mogelijk ballen te krijgen. Toen ik tegen



hen om de juiste beslissing te nemen. Herhaling is de sleutel tot succes! Je kunt pas iets leren door het te herhalen tot in het oneindige. Telkens opnieuw! En de snelheid van uitvoering keer op keer opdrijven".

PENALTY'S

Marc Huysmans: "Ik heb nog nooit op penalty's getraind met mijn keepers. Je kunt de tegenstanders scouten en kijken hoe de strafschoppen genomen worden. Maar zelfs dat is geen garantie op succes. Er bestaat ook niet zoiets als 'een geheim om penalty's te stoppen'. Jean-Marie Pfaff beweerde ooit dat hij een trucje had, maar dat is nonsens. Een elfmeter stoppen vergt gedrevenheid en inzet. Als je hem echt wil pakken kom je al een héél eind. De enige strategie die ik me kan inbeelden, en die is enkel in een reeks van vijf toe te passen, is drie keer naar dezelfde hoek gaan en op die manier de tegenstander doen twifelen en hopen dat hij de vierde keer zeker naar de rechterhoek trapt.

Het opstellen van een muur is nog zoiets. Moeten de grote of de kleine spelers in de muur? Ik ga altijd voor een mix. Ik durf ook wel eens voor een gesplitste muur te opteren om het zicht van de doelman niet te belemmeren. De gouden regel is dat de buitenste speler net iets voorbij de eerste paal moet staan. Iets wat ik nutteloos vind is het tweemansmuurtje dat vaak aan de zijkant van de rechthoek wordt neergezet. Die twee jongens zien telkens de bal over hen heen vliegen. Ze staan daar voor niets, terwijl ze in de rechthoek wel van betekenis zouden kunnen zijn. Eén man is daar meer dan voldoende, en dan nog".

JEAN NICOLAY

Marc Huysmans: "Ik heb in mijn carrière van heel wat trainers iets opgestoken. Vic Vleugels had een uitstekende traptechniek en ook Johan Dugardein bracht me heel wat bij. René Verheyen nam me in mijn periode bij Waregem altijd na de training nog even apart en dan vuurde hij nog 100 ballen op mij af. Maar de man van wie ik het meest opstak was Jean Nicolay. Jammer genoeg ben ik hem pas op het einde van mijn carrière tegengekomen. Maar die man bezit een schat aan tips en advies voor een doelman. Hij had een enorme technische bagage, een perfecte manier van ballen pakken en schakelde ons in de meest verschillende situaties in. Hij dacht altijd een stap vooruit. Hij deed vaak volgende oefening: hij spande een koord in het doelgebied en we moesten zien dat we daar niet over vielen. Het doel was het verbeteren van het voetenwerk. Aanvankelijk ging ik elke keer op mijn gezicht. Maar na een tijdje had ik het onder de knie en was mijn voetenwerk veel beter. Nicolay was echt een verademing!

Nicolay komt overigens uit een gouden generatie doelmannen. Ik heb de indruk dat België nu terug een goede lichter keepers aan het krijgen is. Bailly is pure klasse, zijn uitstraling, zijn sprongkracht, zijn reflexen, hij heeft het allemaal. En waar hebben ze hem ontdekt? Inderdaad: bij Heusden-Zolder! Bij een slechte ploeg, waar hij vaak in een schietkraam stond. Het is alleen jammer dat mannen als Stijnen en Bailly zo lang in de wachtkamer hebben gezeten. Ze hebben een aantal jaren verspild. Ik ben ervan overtuigd dat als men mij met doelmannen laat werken, ik ook topkeepers kan afleveren. Maar zoiets lukt niet op één of twee jaar. Dat is werk van langere adem. En daar knappen heel wat clubs op af. Een goede doelman wordt je pas door jaren aan een stuk keihard te werken. Constant je techniek te willen bijschaven. En daarvoor zijn veel balcontacten en constante herhaling nodig! In België verliezen we veel te veel tijd met nutteloze dingen. Wij hebben evenveel talent als in andere landen, maar we laten het te veel aan zijn lot over en exploreren het niet voldoende!"

mijn vader vertelde dat ik keeper wilde worden, zei hij: "OK, dan moet je in de slechtste ploeg gaan spelen". Aanvankelijk begreep ik dat niet, maar het heeft mij wel tot in eerste nationale gebracht. Logisch toch, bij de slechtste ploeg krijg je als doelman het meeste werk. Je zult af en toe een flink pak slaag krijgen, maar ook daar leer je weer uit. Ik heb dus altijd in de B-ploeg gespeeld en ben bij Overpelt Fabriek op mijn 16de ook bij de B-ploeg ontdekt.

Ik adviseer mijn doelmannen om op training zoveel mogelijk met blote handen te keepen. Op die manier krijg je echt balgevoel. Ik begrijp best dat ze tijdens een wedstrijd niet met blote handen in doel kunnen gaan staan, maar op training kan je zonder handschoenen een beter gevoel creëren en dat kan de algemene kwaliteit alleen maar ten goede komen.

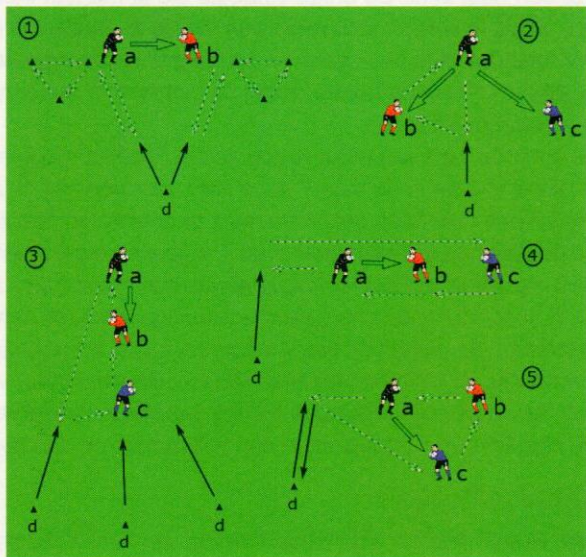
Om de reflexen te verbeteren roep ik altijd de assistentie in van één van de andere keepers. Dat doen we door een eerste bal te gooien of te trappen en daarna meteen een tweede bal in zijn richting af te vuren. Dit kan je op 101 verschillende manieren uitvoeren. Het vertrouwen van een keeper kan je niet kunstmatig opvoeren, dat moet hij grotendeels zelf kweken. En zeg nu zelf: hoe kan hij dat het beste doen? Door op training 850 van de 1000 ballen te pakken of van de 5 schoten op doel er 2 te lossen? Ik doe ook al mijn oefeningen effectief in doel. Mij zal je nooit aan de zijlijn zien werken met mijn keepers. Hoe kan je anders van een doelman verwachten dat hij zijn doelgebied leert kennen?

Trouwens, er bestaat een ongeschreven wet dat alles wat in de kleine rechthoek komt voor de keeper is. Dat is onzin! Alles is afhankelijk van de hoogte, snelheid, curve en afstand van de bal. Zo stelt men ook dat een doelman nooit geklopt mag worden in de korte hoek. Maar ook dat is lalie! Je kunt de korte hoek altijd afdekken zodat er nooit een bal ingaat, maar dan trappen ze elke keer raak in de verste hoek. Je moet hierin als keeper een evenwicht trachten te zoeken dat het best bij jou past. Ik kan ook geen beslissingen nemen voor mijn doelwachters. Maar ik kan op training wel 1000 situaties creëren waarin zij keuzes moeten maken. Op die manier help ik

Marc Huysmans

Doelwachterstraining

Voetenwerk, balvastheid, afstoot



Oef. 1: algemeen

- a legt Δ af met bal in handen
- terug op positie werpt hij bal naar b
- d trapt bal naar a, ondertussen legt b Δ af
- als a terug is op positie werpt b bal naar a
- d trapt bal naar b ... enz.
- uitvoerbaar met 1 ... 6 doelmannen

Oef. 2: iedereen in beweging

- a speelt bal naar b en c en pakt bal van d
- $a > b$, $b > a$, c brengt bal naar positie a
- zelfde uitvoering naar kant c
- variatie: uitvallen, half hoog, hoge bal

Oef. 3: voetenwerk en balvastheid

- a werpt bal naar b en stoot af op bal van d
- $b > a$, $c > b$, $a > c$
- grond, half hoog, zweef en hoge bal
- steeds starten met bal in handen
- uitvoerbaar met 1 ... 6 doelmannen

Oef. 4: opbouw zijwaarts, voetenwerk

- a werpt bal naar b en valt uit op bal van d
- $b > a$, b werpt bal naar c, $c > b$, $a > c$, ...
- inschatten snelheid, ervaren situatie
- L en R, grond, half hoog, zwevend, hoge bal

Oef. 5: opbouw zijwaarts, voetenwerk

- a werpt bal naar c en valt uit op bal van d
- c werpt bal naar b, $c > b$, $b > a$, $a > c$, ...

Oef. 6: opbouw zijwaarts, voetenwerk

- a werpt bal naar c en valt uit
- c werpt naar b, $b > a$, $a > b$, c blijft
- a en b werken reeks van 10 af, dan wissel
- b en c: half, grond, wreef

Oef. 7: iedereen in beweging

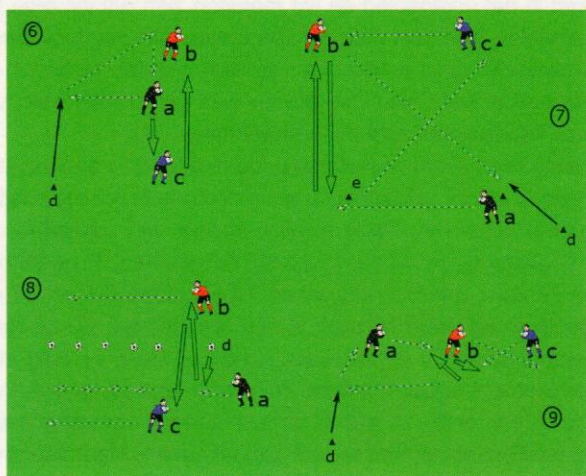
- b werpt bal in ruimte, a vangt bal bij e
- b krijgt bal getrapt van d op positie a
- ondertussen heeft a bal geworpen naar positie b waar c bal pakt
- $b > a$, $a > e > c$, $c > b$, bal steeds $e \leftrightarrow b$

Oef. 8: iedereen in beweging

- werken in reeksen: d trapt, a valt uit, a werpt naar b en b naar c, c legt bal neer

Oef. 9: uitvallen, afstoot, organisatie

- b heeft bal, c loopt in en krijgt bal van b (b passeert achter c), ondertussen loopt a in en krijgt bal van c, c valt uit
- $b > c$, $a > b$, $c > a$, oef. start terug
- grond, half hoog, zweef, centers L/R





Naam auteur: Losfeld Jean-Louis, lesgever
Federale Trainersschool

Thema: georiënteerde controle korte pass
over de grond

Aantal: 13 + K
Categorie/niveau: U-10

Materiaal: 2 kleine doelen, kegels, 3 stellen
overgooiers, 1 bal per speler

Richtlijnen en coaching:

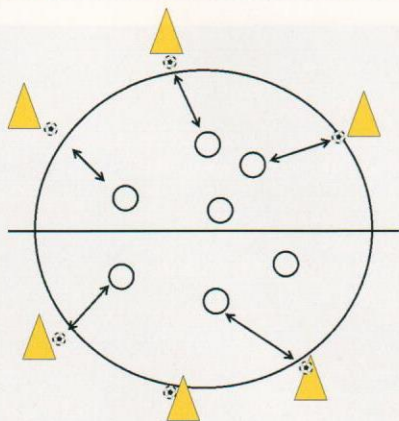
De speler die de pass geeft:

1. Korte pass over de grond EN in de voeten
2. Ondersteunende pass

De speler die de bal controleert:

1. ALTIJD in beweging zijn
2. ALTIJD geconcentreerd zijn
3. Controle + verder kijken...

OPWARMING



Beschrijving

Elke speler in het midden van de cirkel biedt zich in een beurtrol aan om een korte pass te krijgen over de grond. Pass + controle aan dezelfde speler. Elke minuut verwisselen van rol.

Coaching

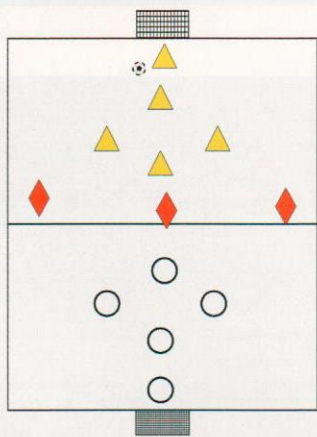
De speler die de pass geeft:

- Korte pass over de grond EN in de voeten
- Ondersteunende pass

De speler die de bal controleert:

- ALTIJD in beweging zijn
- ALTIJD geconcentreerd zijn
- Controle + verder kijken...

WEDSTRIJDVORM 1



7 + K / 4 + K

Beschrijving

Gedurende vier minuten: 3 spelers spelen
UITSLUITEND met een ploeg.

Na 4': 3 spelers spelen met de andere ploeg.

- Wanneer een ploeg in meerderheid van spelers scoort = 1 punt
- Wanneer een ploeg in minderheid van spelers scoort = 2 punten

Coaching

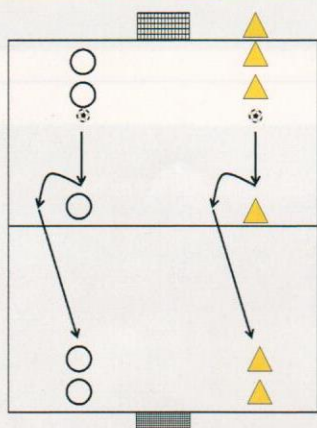
De speler die de pass geeft:

- Korte pass over de grond EN in de voeten
- Ondersteunende pass

De speler die de bal controleert:

- ALTIJD in beweging zijn
- ALTIJD geconcentreerd zijn
- Controle + verder kijken...

TUSSENVORM 1



Beschrijving

De speler geeft een korte pass over de grond in de voeten van de speler.

De speler neemt de bal aan met de rug naar het spel + geeft een pass.

De spelers blijven steeds aan dezelfde kant.

Coaching

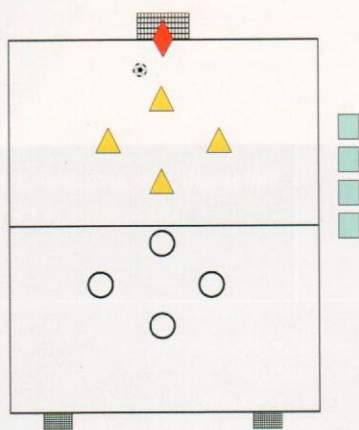
De speler die de pass geeft:

- Korte pass over de grond EN in de voeten
- Ondersteunende pass

De speler die de bal controleert:

- ALTIJD in beweging zijn
- ALTIJD geconcentreerd zijn
- Controle + verder kijken...

WEDSTRIJDVORM 2



4 / 4 + K

Beschrijving

Klein tornooi 4 / 4 + K.

Elke ploeg speelt tegen de doelman.

Speltijd 3'.

De ploeg die niet speelt doet technische oef.

Coaching

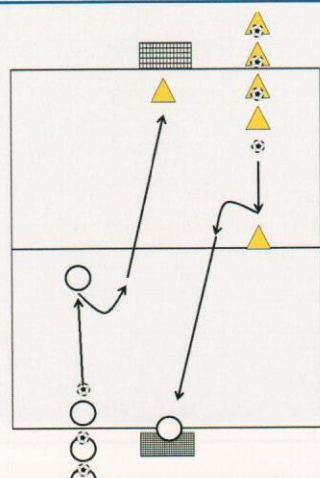
De speler die de pass geeft:

- Korte pass over de grond EN in de voeten
- Ondersteunende pass

De speler die de bal controleert:

- ALTIJD in beweging zijn
- ALTIJD geconcentreerd zijn
- Controle + verder kijken...

TUSSENVORM 2



Beschrijving

Controle met rug naar het spel + schot op doel.

Welke ploeg scoort de meeste doelpunten?

Coaching

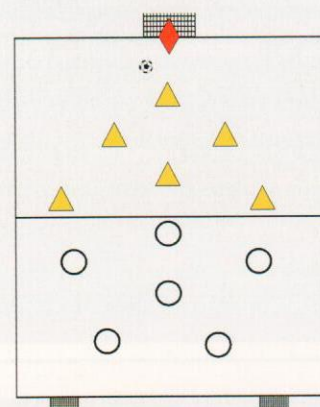
De speler die de pass geeft:

- Korte pass over de grond EN in de voeten
- Ondersteunende pass

De speler die de bal controleert:

- ALTIJD in beweging zijn
- ALTIJD geconcentreerd zijn
- Controle + verder kijken...

WEDSTRIJDVORM 3



6 / 6 + K

Beschrijving

Elke ploeg speelt om beurten naar het grote doel.

De keeper speelt om beurten met één van de twee ploegen.

Coaching

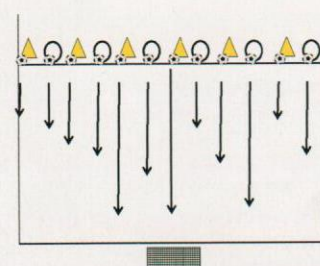
De speler die de pass geeft:

- Korte pass over de grond EN in de voeten
- Ondersteunende pass

De speler die de bal controleert:

- ALTIJD in beweging zijn
- ALTIJD geconcentreerd zijn
- Controle + verder kijken...

COOLING DOWN



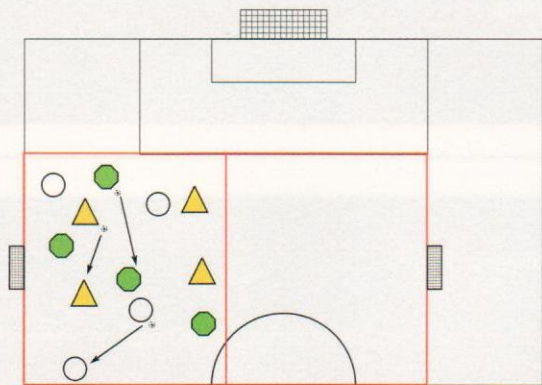
Beschrijving

De bal zo dicht mogelijk tegen de achterlijn trappen.

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Kijk goed rondom je voor je de pass geeft: **kijk**
2. Geef de pass in de loop van je ploegmaat: **in de loop**
3. Geef de juiste kracht aan je pass, die snel moet aankomen en vlot controleerbaar moet zijn: **juist**
4. Geef de pass met de voet die het best geschikt is door die pass: **voet**

OPWARMING



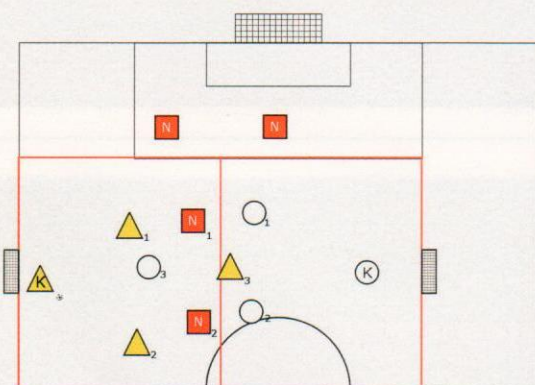
Beschrijving: 10 min.

- terrein 20 x 30m.
- 3 ploegen van 4 spelers
- andere ploegen = passieve tegenstanders
- verbod om ter plaatse te blijven staan: pass geven – bewegen – zich verplaatsen
- geen dubbele passes
- 1: groter aantal passes in 2 minuten in zijn ploeg (als de bal buitengaat wordt er opnieuw begonnen)
- 2: idem maar pressing toegelaten op de bal van de andere ploegen

Coaching:

1-2-3-4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 3 / 3 + K + 2N

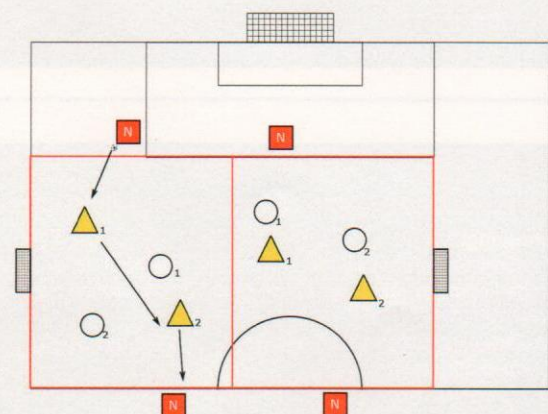
Beschrijving: 15 min.

- terrein van 30 x 50m.
- starten met alterneren K
- spelregels van pré-miniemen
- vervanging van de N elke minuut
- verandering van rol (aanvallers en neutralen alle 3 min., nummering spelers voor een goede organisatie)

Coaching:

1-2-3-4

TUSSENVORM 1



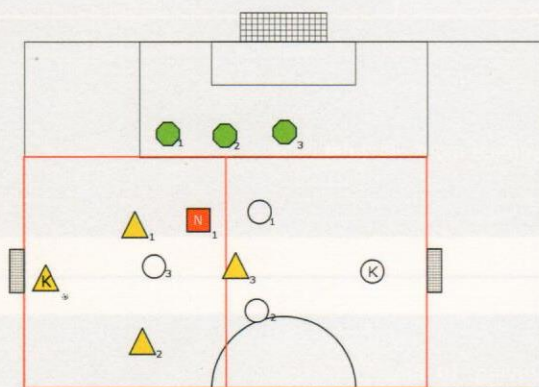
Beschrijving: 10 min.

- terrein 20 x 30m.
- 2 / 2 + 2N
- de 2N spelen buiten de speloppervlakte en kunnen daar niet worden aangevallen
- 1 punt voor de ploeg die de bal van een speler N naar de andere laat passeren
- de ploeg behoudt de bal na 1 punt gescoord te hebben

Coaching:

1-2-3-4

WEDSTRIJDVORM 2



K + 3 / 3 + K + 1N

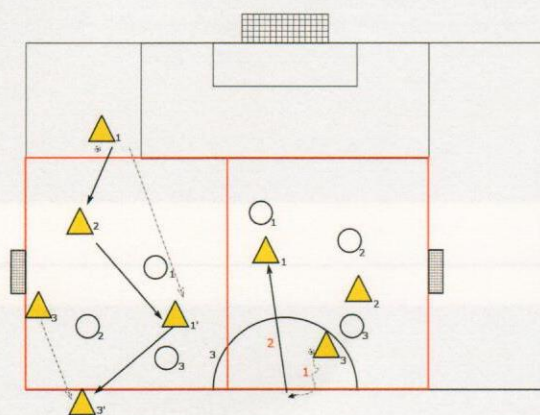
Beschrijving: 20 min.

- terrein 30 x 50m.
- K + 3 / 3 + K + 1N
- starten: alterneren K
- spelregels van pré-miniemen
- de ploeg in wacht verandert om de drie minuten
- de N verandert van rol met één van de spelers van de ploeg die op het terrein blijft

Coaching:

1-2-3-4

TUSSENVORM 2



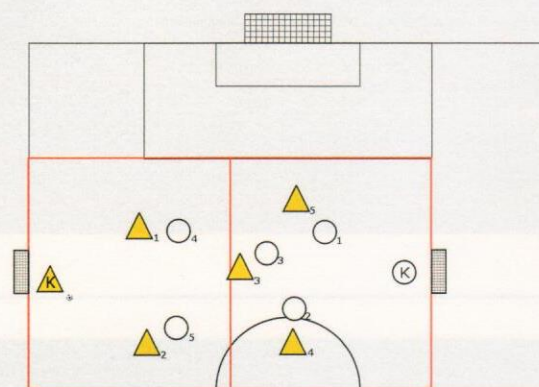
Beschrijving: 12 min.

- terrein 20 x 30 m.
- 3 / 3
- 1 punt voor de ploeg die de bal van de ene naar de andere kant over de lijn laat gaan
- de bal moet dus opnieuw achter de lijn gebracht worden in het geval van een interceptie alvorens een punt kan gescoord worden
- de speler in bezit van de bal mag over de lijn niet aangevallen worden
- de ploeg behoudt de bal na een punt gescoord te hebben

Coaching:

1-2-3-4

WEDSTRIJDVORM 3



K + 5 / 5 + K

Beschrijving: 15 min.

- terrein van 30 x 50m.
- K + 5 / 5 + K
- 2 ploegen in 1 - 2 - 1 - 2
- spelregels van de pré-miniemen

Coaching:

1-2-3-4

COOLING DOWN

Beschrijving:

- de kegels omvertrappen: pass vanaf de zijlijn met als doel één van de kegels te raken die op de rand van de zestien zijn geplaatst
- herhalen van richtlijnen om een goede pass te geven
- materiaal opruimen

Naam auteur: Joost Desender, lesgever
Federale Trainersschool
Thema: Een voorzet trappen die
bruikbaar is voor een speler voor
doel

Aantal: 14 + 2 K
Categorie/niveau: U-19

Materiaal: 2 kleine doeltjes, 8 kegeltjes,
hesjes, verplaatsbaar doel,
vier paaltjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

OPTIE 1:

Leiden of dribbel tot achterlijn en dan pass achteruit (fourty-five - 45°)

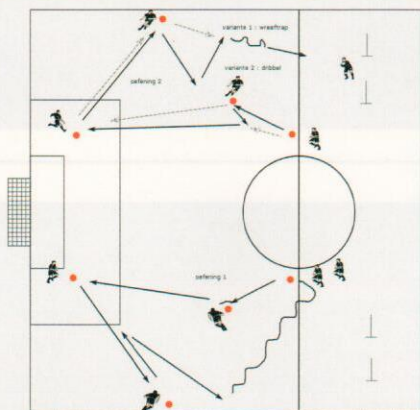
OPTIE 2:

Voorzet trappen – bij voorkeur over de grond tussen de verd. en
doel, buiten bereik keeper

OPTIE 3:

Harde voorzet trappen naar speler voor doel (gericht of blind)
vanuit de ideale zone – backlijn-zijlijn

OPWARMING



Beschrijving:

Duur: 10 minuten **Loop ABC**

Positionele passing:

1. Bal inspelen op CM / opendraaien en spits inspelen.
Balaanname en dubbelpas met flankspeler. Aansluiten bij
andere groep
2. Bal schuin inspelen op CM / kaats op steunspeler en diep op
spits / openen op flanksp. / dubbelpas met CM / wreeftrap in de
handen – voeten keeper
3. Cfr 2 maar duel 1 tegen 1 met de keeper

Coaching:

Juiste passing, met juiste snelheid om juiste moment
Acties maken - communicatie

WEDSTRIJDVORM 1



7 + K / 7 + K

Beschrijving:

Ploeg A: opstelling K + 3 + 1 + 3

Ploeg B: opstelling K + 4 + 2 + 1

Duur: 10 minuten

Coaching:

Herkenningsfase, coach legt het spel stil na voorzet

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Positiespel met vrije flanken

Positiespel 6 tegen 6 met 2 flankspelers

Vrije zones op de flanken (enkel 7 en 11)

Flanken mogen enkel in de zone komen

Doelpunt na center telt dubbel

Verdedigers scoren op twee doeltjes + groot doel

Duur: 10 minuten

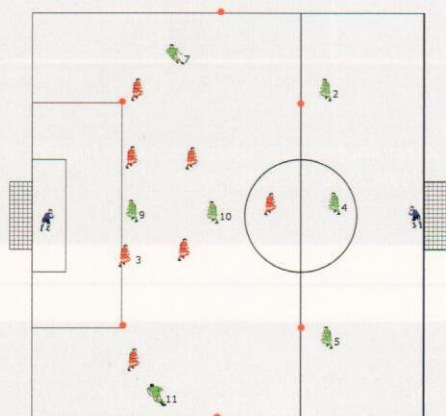
Variante:

De speler op de flank kan infiltreren met bal (dribbel)

Coaching:

Optie 1 - 2 - 3

WEDSTRIJDVORM 2



6 + K / 8 + K

Beschrijving:

Ploeg A: opstelling K + 4 + 1 + 3

Ploeg B: opstelling K + 3 + 2 + 1

Partij start altijd bij de keeper in meerderheid

Duur: 2 x 8 minuten

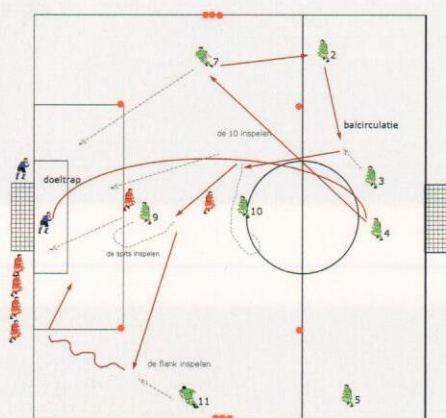
Variante:

Zestel kan scoren in doeltjes aan de zijkanten

Coaching:

Optie 1 - 2 - 3

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

Aanvallend Automatische + varianten:

1. Uittrap keeper
2. Snelle balcirculatie
3. CM komt in de bal
4. Keuzes van de 10
5. Actie over de flank
6. Center voor doel
7. Positionering

Duur: 10 minuten

Coaching:

Optie 1 - 2 - 3

WEDSTRIJDVORM 3



7 + K / 7 + K

Beschrijving:

Ploeg A: opstelling K + 3 + 1 + 3

Ploeg B: opstelling K + 4 + 2 + 1

Duur: 2 x 8 minuten

Extra: centrale verdediger komt in de achterste linie

Coaching:

Optie 1 - 2 - 3

COOLING DOWN

COOLING DOWN

Tactische simulatie AANVALLEND AUTOMATISME en
Herhaling: KEUZE OPTIE 1 - 2 - 3 / COACHINGSPUNTEN

Blessurepreventie:

Duur: 5 minuten

- Proprioceptie
- Rompstabilisatie
- Statische stretching

Naam auteur: José Riga, Mario Notario, Jacques Muller, Raphael Quaranta, Gilbert Bodard: kandidaten PRO LIC
Thema: defensieve organisatie in het geval van numerieke minderheid door infiltratie van vleugelspeler

Aantal: 18 + 2K
Categorie/niveau: seniors

Materiaal: 20 ballen, dopjes, doelen

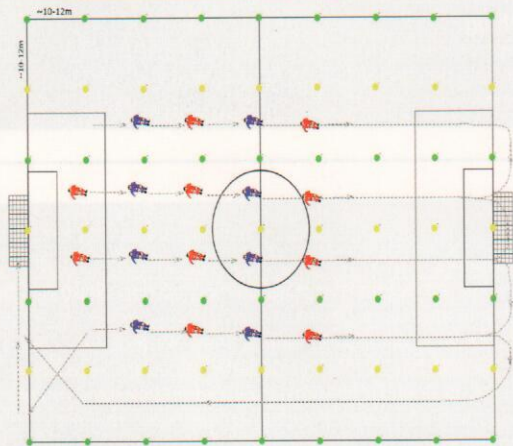


Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Pas in de diepte verhinderen: as afsluiten (B17) (**Stevig, as**)
2. Individueel dekken zonder het geheel uit het oog te verliezen (**Positie, stevig, dichter**)

3. Geen duels verliezen 1 tegen 1 (B15) (**Dichter, geen risico**)
 4. Voorzet verhinderen (B16) (**Oog op de bal, geen wilde tackles**)
- Eerste ploeg = (Δ), tegenstander = (O).

OPWARMING



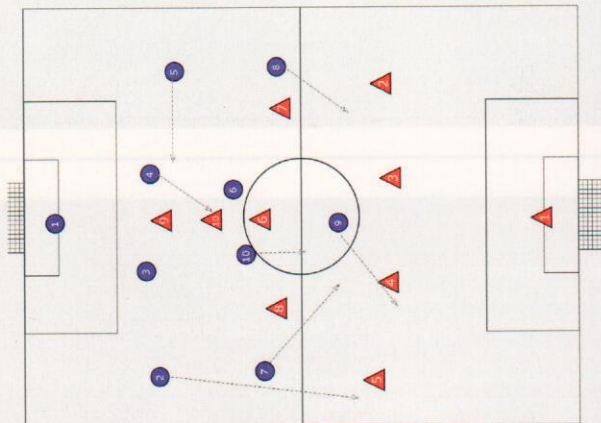
Beschrijving:

- Een speler die de groep leidt, de andere spelers dienen zich op hem te oriënteren en moeten zich aanpassen aan zijn ritme. Ze dienen constant dezelfde afstand te bewaren naar de spelers voor zich
- Aan de rand van het veld kiest de leidende speler de richting in welke de anderen moeten volgen
- Teruggekomen aan het begin kiest de trainer een andere speler als leider
- Na vijf minuten wordt begonnen met activatie-oefeningen
- De leidende speler geeft het sein voor de oefeningen
- 10 Min. activatie-oefeningen, met kleine ritmeveranderingen aan het einde (de doelmannen warmen zich apart op)
- 5 Min. stretching

Coaching:

- Afstand
- Ritme

WEDSTRIJDVORM 1



K + 9 / K + 9

Beschrijving:

- 10 Min. ononderbroken spel over heel het veld
- De ene ploeg (Δ) speelt in 1 - 4 - 3 - 1 - 1 en de tegenstander in 1 - 4 - 4 - 1
- Aanpassingsfase in het positiespel van de middellijn en de achterspelers (vooral links)
- De tegenstander wordt aangemoedigd om met drie verdedigers te spelen, teneinde de infiltratie van de rechterflankverdediger te vergemakkelijken
- In die ploeg dienen de middenvelders ook te worden aangemoedigd om de ene aanvaller te steunen door infiltraties, met name de rechter middenvelder
- 10 Min.

Coaching:

- Gaan, draaien, ondersteunen, infiltreren
- Ontdubbelen, durven, terugkomen

TUSSENVORM 1



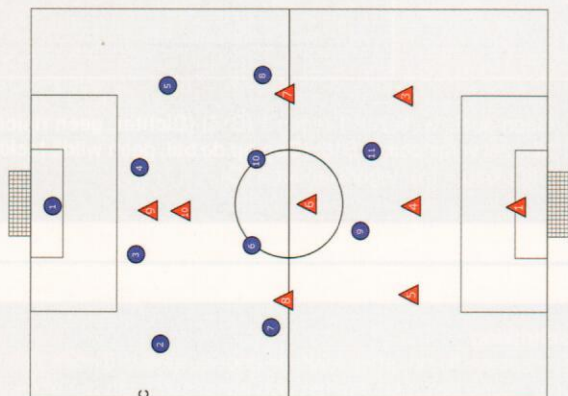
Beschrijving:

- 2 x 6' Van voortdurend spel. Het terrein wordt ingedeeld in drie zones. In zone A: 4 verdedigers tegen een aanvaller. In zone B, 4 middenvelders tegen 3. In zone C, 2 aanvallers tegen 4 verdedigers
- Van de verdediging van de tegenstander mag de linksback in zone B komen en de rechtsback mag in zones A en B komen. De intentie is om een numerieke meerderheid te creëren. Van het middenveld van de tegenpartij moet alleen de verdedigende middenvelder (6) in zone B blijven, de drie andere middenvelders mogen naar zone A in steun van de enige aanvaller (9)
- Van de ploeg (Δ) moeten de verdedigers in zone A blijven en slechts één middenvelder mag verdedigen in zone A. Van de aanvallers mag alleen de tweede aanvaller (10) verdedigen in zone B
- De linkermiddenvelder moet aandacht hebben voor de rechterflankverdediger van de tegenstander, wanneer die in zone A is 15 Min.

Coaching:

- Respect voor de regels van superioriteit en wederzijdse dekking.

WEDSTRIJDVORM 2



K + 10 / K + 8

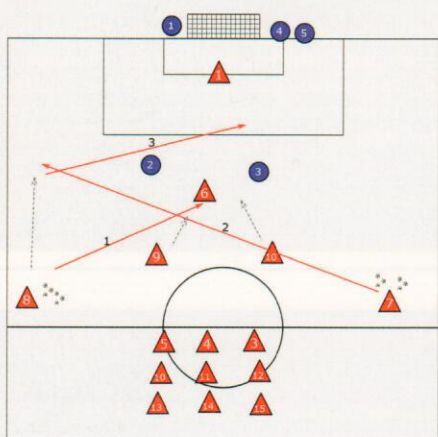
Beschrijving:

- 2 x 5 Min. spel over het hele veld
- Δ Speelt in numerieke minderheid en is er vooral op gericht om geen doelpunten te incasseren
- Intensieve arbeid van de middenlinie om een verdediging met vier te reconstrueren en van de tweede aanvaller (10) om het middenveld te helpen
- Bij de tegenpartij wordt aangedrongen op infiltraties van de rechterflankverdediger en de verdediging permanent met 3 tegen 2 of 2 tegen 1
- 12 Min.

Coaching:

- Herpositionering
- Controle bal/speler
- Helpen

TUSSENVORM 2



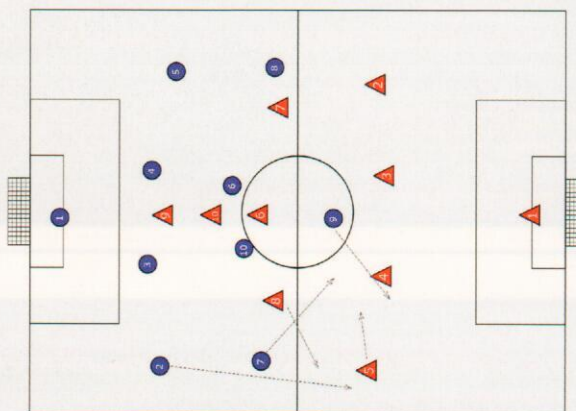
Beschrijving:

- Afwerken en defensieve positionering op een diepe bal die op twee infiltrateurs is gegeven
- Defensieve positionering van de twee verdedigers
- Een tweede bal wordt over de flank gegeven, vervolgens voorzet op doel. Defensieve positionering op de voorzet
- We werken één keer op rechts en één keer op links
- Permutatie van de verdedigers.
- 15 Min.

Coaching:

- As afsluiten en wederzijdse dekking
- Dekking langs binnenkant, stevig, niet happen, niet vallen, as afsluiten

WEDSTRIJDVORM 3



K + 9 / K + 9

Beschrijving:

- 2 x 7' Over het hele veld
- Δ Speelt in 1 - 4 - 3 - 1 - 1 en de tegenstander (0) in 1 - 4 - 4 - 1
- Opletten op de infiltraties van de spelers uit de middenlinie en van de rechterflankverdediger
- Wanneer de mogelijkheid zich aandient: proberen om in een snelle tegenaanval vooral de vrijgelaten rechterflank van de tegenstander op te zoeken (die richtlijn aan de aanvallers meegeven)
- 16 Min.

Coaching:

- Zelfde richtlijnen als voorheen
- Herpositioneren, maximale aandacht, as afsluiten
- Manier 'stoppen-nul' gebruiken indien nodig

COOLING DOWN

Beschrijving:

Materiaal verzamelen.

Naam auteur: Rudy Cossey, Yves Van Borm,
Wim De Corte, Marc Brys,
Eddy Raeymaeckers: kandidaten
PRO LIC

Thema: Centrum afsluiten / B-17

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: Seniors

Materiaal: 20 ballen, truitjes, markeer-
hoedjes, doelen (2 grote doelen)

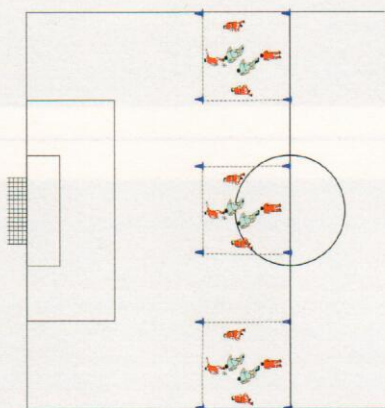


Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Positieve pressie op de baldrager: "druk" "vooruit"
2. Onderlinge dekking door de andere centrale middenvelder: geschrankte opstelling: "dekking"

3. Dieptepass beletten: centrum afsluiten - "sluiten" "knijpen"

OPWARMING



4 tegen 2

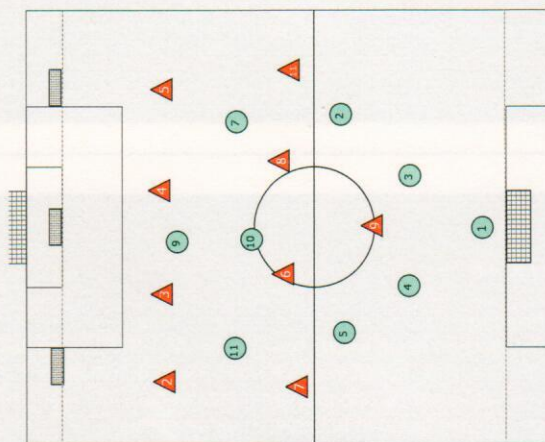
Beschrijving:

- Start: 5 min. inlopen + lenigmakende oef.
- Zone: vierkant 10 /10 , 3 groepen van 6 (met integratie doelmannen)
- Het 2-tal moet de bal recupereren en beletten dat de bal tussen hen wordt gespeeld
- Na 2 balrecuperaties wisselt het tweetal(raken niet voldoende)
- Het viertal speelt in max. 2 tijden, bal mag niet stilliggen.
- Wanneer de bal 3 x tussen de 2 jagers kan gespeeld worden, moeten deze een extra recuperatie uitvoeren
- Duur: 2x 6 min. met 2 min. tussenpauze
- Varianten: 2-tallen per positie, elk 2-tal werkt gedurende 2 min. en recupereert zoveel mogelijk ballen, 15 baltoetsen van 4-tal zonder balverovering = 1 recuperatie meer

Coaching:

- 1-2-3

WEDSTRIJDVORM 1



9 / K+8

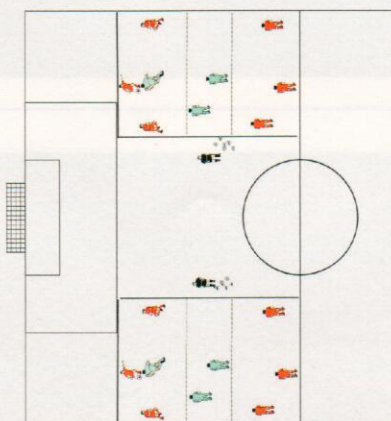
Beschrijving:

- Het 9-tal speelt in een 4 - 4 - 1 opstelling.
- Het K + 8-tal speelt in een K + 2 - 2 - 3 - 1 opstelling
- Te coachen ploeg: 9-tal
- K + 8: steeds korte opbouw van doelman naar CV, proberen diepe bal over grond in te spelen naar de spitsen
- Duur: continu spel 12 min.

Coaching:

- Positieve pressie op de baldrager
- Onderlinge dekking CM's: geschrankte opstelling
- Centrum afsluiten

TUSSENVORM 1



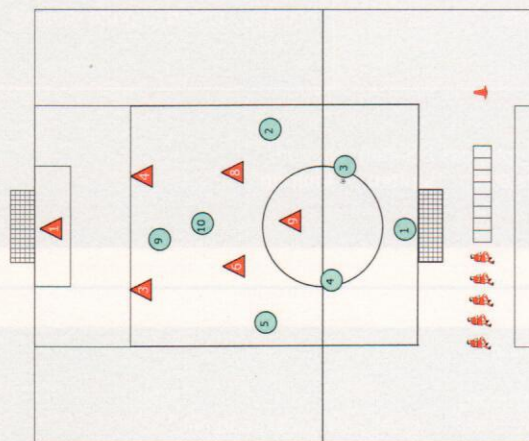
Beschrijving:

- 2 Velden van 36 op 15 meter, verdeeld in 3 vakken. Per veld 3 x 3 spelers (met dm)
- In het middenvak staan 3 spelers. Als TR de bal inspeelt naar de rode ploeg gaat 1 van hen druk zetten, de andere 2 nemen positie in het middenvak en beletten het inspelen naar het andere vak
- De 2 drietallen aan de buitenzijden spelen in 1 tijd over de grond met een minimum van 5 baltoetsen. Bij overspelen gaat 1 speler uit het middenvak druk zetten in het andere vak. De andere neemt terug positie in het middenvak
- Duur: 6 x 2 min.
- Competitie-element: zoveel mogelijk balrecuperaties in het middenvak

Coaching:

- Positieve pressie op de baldrager: 'druk'
- Paslijnen afsluiten voor diepe bal (=verandering van vak): geschrankte opstelling

WEDSTRIJDVORM 2



K + 6 / K + 5

Beschrijving:

- Het K+6-tal speelt in een K + 2 - 2 - 1 - 1 opstelling.
- Het K+5-tal speelt in een K + 2 - 2 - 1 opstelling
- Te coachen ploeg: 5-tal
- K + 6: steeds korte opbouw van doelman naar CV, proberen diepe bal over grond in te spelen naar de spitsen
- Duur: 2x 6 min.
- 5 Spelers actieve rust (coördinatie)
- Wisselen na 6 min.

Coaching:

- Positieve pressie op de baldrager
- Onderlinge dekking: geschrante opstelling
- Centrum afsluiten

TUSSENVORM 2



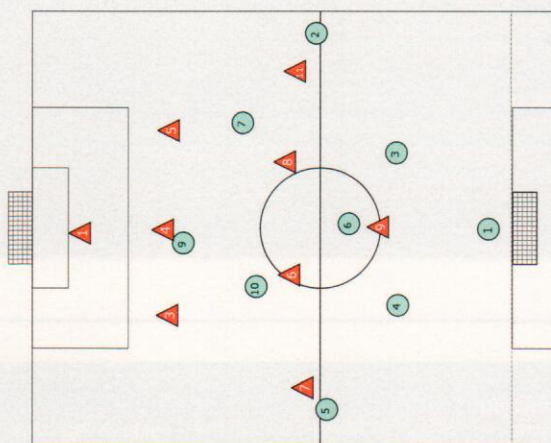
Beschrijving:

- Afwerkingsvorm, afwisselend beide kanten
- A speelt in op B, B neemt aan, speelt de bal in op C, sluit bij. Twee tegen twee situatie waarbij de diepe spits (D) moet aangespeeld worden. D werkt snel af op doel
- De CM's (paars) beletten het inspelen op de diepe spits. Bij recuperatie: bal breed inspelen in kleine doeltjes
- Doorschuiven : A > B > C > D > A'....
- Vaste posities voor CM's
- Duur: 12 min.

Coaching:

- Positieve pressie op de baldrager: 'druk'
- Paslijnen afsluiten voor diepe bal

WEDSTRIJDVORM 3



K + 8 / K + 8

Beschrijving:

- De te coachen ploeg (rood) speelt in een K + 3 - 4 - 1 opstelling
- De andere ploeg speelt in een K + 2 - 3 - 2 - 1 opstelling, zoeken steeds korte opbouw van doelman naar CV, proberen diepe bal over grond in te spelen naar de spitsen
- Duur: continu spel 12 min.

Coaching:

- Positieve pressie op de baldrager
- Onderlinge dekking: geschrante opstelling
- Centrum afsluiten

COOLING DOWN

Beschrijving:

Bespreking coachingspunten

Naam auteur: Eric Van Meir, Bart De Roover, Fuat Capa, Guido Brepoels, Ives Semeels: kandidaten PRO LIC
Thema: passing diep

Aantal: 16 + 2K
Categorie/niveau: Seniors

Materiaal: seniors Materiaal: 20 ballen, truitjes, markeerhoedjes, doelen (2 grote doelen)

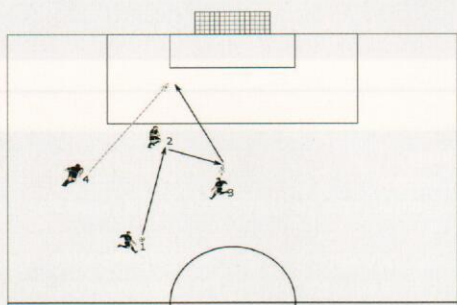


Richtlijnen en coachingswoorden:

1. **diep spelen** (juiste passing en baltempo)
2. **3de man inspelen**
3. **bijsluiten** (linies kort houden)

4. **omschakeling B-/B+**
5. **infiltratie**

OPWARMING



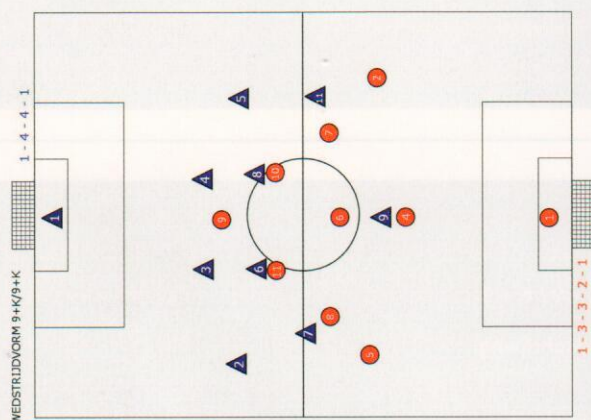
Beschrijving:

- Eerst 10 minuten inlopen
- Pas-en trapvorm: 3 x 3 minuten
- 5 Groepen van 4 spelers:
 - speler 1 speelt lange bal op speler 2 die kaatst op speler 3
 - speler 4 krijgt de bal in de ruimte van speler 3
 - speler 4 wordt speler 1 en start terug op
 - speler 1 wordt speler 2
 - speler 2 wordt speler 3
 - speler 3 wordt speler 4

Coaching:

- Strakke pas
- Diepte
- 3de man

WEDSTRIJDVORM 1



K +9 / K + 9

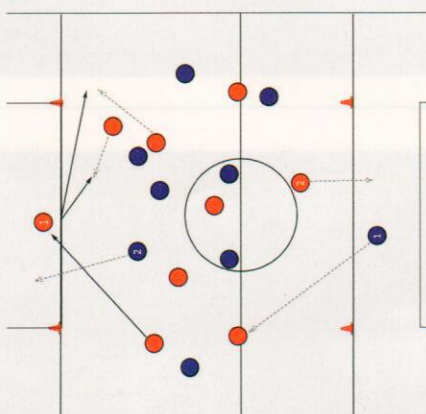
Beschrijving:

- 10 Minuten
- De ploeg die je coacht (rood) speelt in een 1 - 3 - 3 - 2 - 1 systeem
- De andere (blauw) in een 1 - 4 - 4 - 1 systeem

Coaching:

- Weinig tot het spelprobleem zich voordoet

TUSSENVORM 1



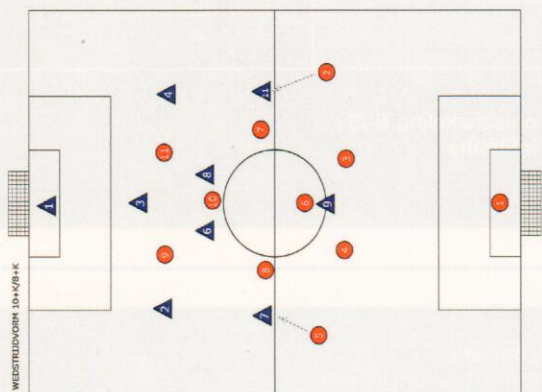
Beschrijving:

- 2 x 6 Minuten
- Keepers gaan apart
- Een speler van het rode team speelt kaatser 1 aan die 1 controle krijgt maar daarna een 3de man inspeelt
- Op hetzelfde moment gaat een rode speler(speler 2) kaatser spelen aan de overkant om diepte te zoeken
- Speler 1 van het blauwe team coacht zijn ploeg van achteren
- Een speler van het blauwe team neemt de kaats positie van rode speler 1 in
- Variatie: maximum 2 of 3 keer raken

Coaching:

- Omschakeling B-/B+
- Diep (kaatser) inspelen
- 3de Man bijsluiten
- Spel verleggen

WEDSTRIJDVORM 2



K + 10 / K + 8

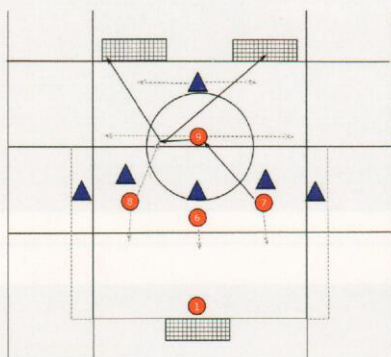
Beschrijving:

- 10 Minuten
- Juiste moment diepte kiezen
- Linies overslaan

Coaching:

- Omschakeling B-/B+
- Diep spelen
- Bijsluiten

TUSSENVORM 2



Beschrijving:

- 4 x 3 Minuten
- De 3 blauwe spelers proberen met de 2 blauwe kaatsers te scoren
- Als de drie rode spelers de bal veroveren moeten ze de diepe spits inspelen (die over de hele breedte beweegt) die kaatst op bijsluitende(n) medespeler(s)
- Dan kunnen ze scoren in beide doelen

Coaching:

- Omschakeling B-/B+
- Diep inspelen
- Bijsluiten (infiltratie)
- Eventueel 3de man afleggen
- 1 Tijd terug kaatsen
- Afwerken

WEDSTRIJDVORM 3



K + 9 / K + 9

Beschrijving:

- 2x7 Minuten

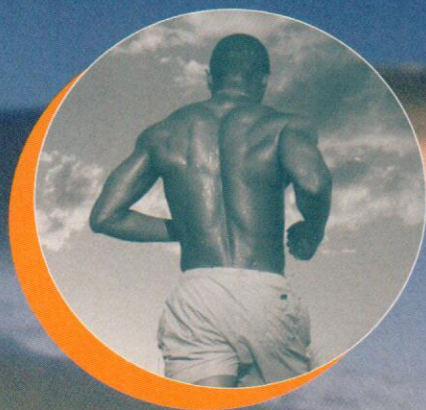
Coaching:

- Diep spelen
- Bijsluiten
- Omschakeling B-/B+
- 3de Man
- Infiltratie

COOLING DOWN

Beschrijving:

Bespreking coachingspunten



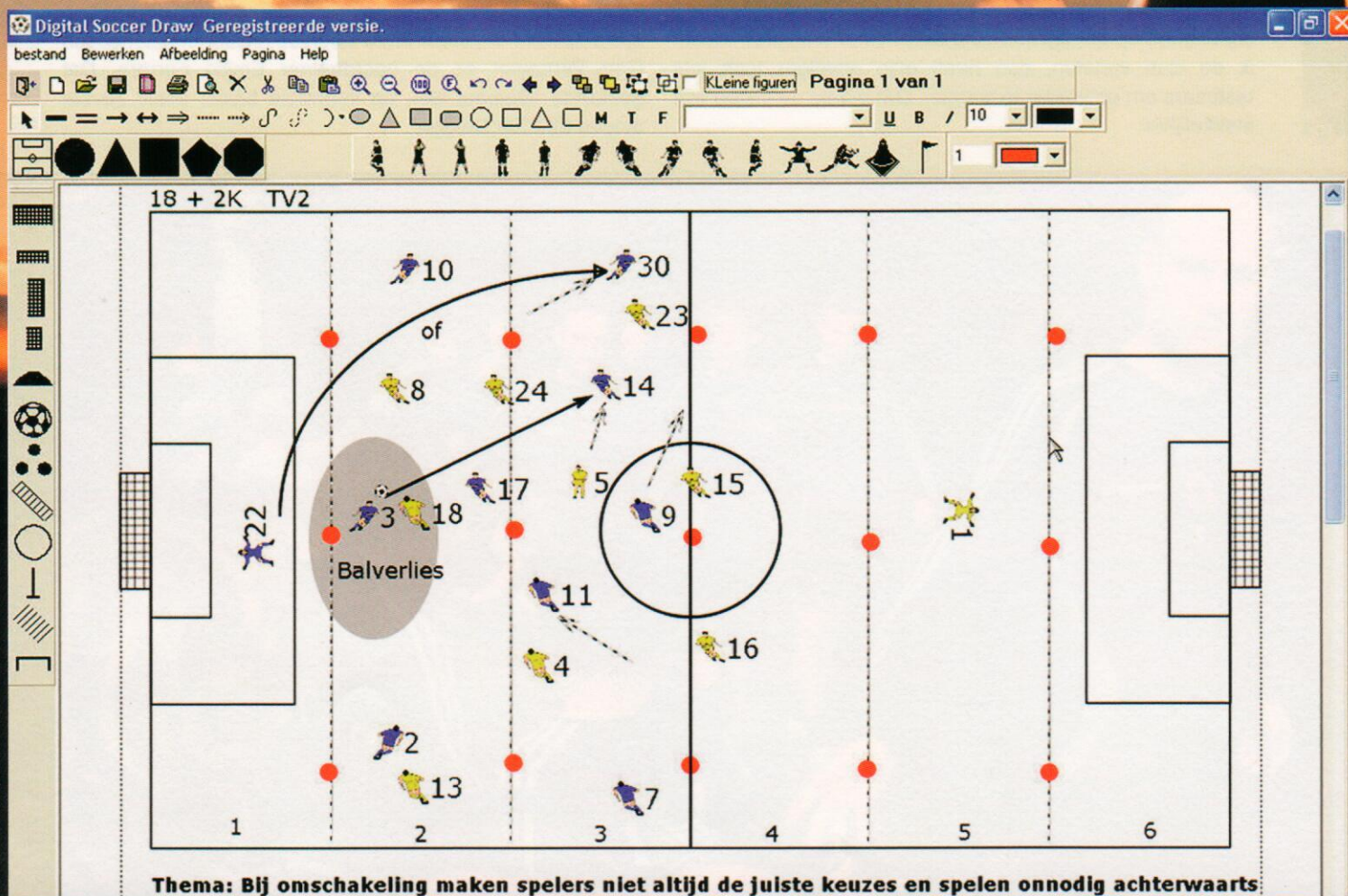
Eindelijk een handige tool om wedstrijd- en trainingssituaties snel in beeld te brengen. Weg met de borden en flipovers ... hier is ...

Digital Soccer Draw

hét online-tekenpakket voor de moderne voetbaltrainer!

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

- ° installatie: eenvoudig en snel
- ° gebruik: handig met talloze tekenmogelijkheden - exporteerbaar naar andere software
- ° drietalig: Nederlands - Frans - Engels
- ° met gratis oefenstof op onze website
- ° ontworpen door én voor voetbaltrainers - Ontwerp: Frank Claeys - Programmatie: Willy Deconinck



Sinds september 2006 is Digital Soccer Draw het officiële tekenpakket voor het aanmaken van oefenstof binnen alle opleidingen aan de Federale Trainersschool. Op deze wijze wil de KBVB zijn nieuwe opleidingsvisie uitdragen naar duizenden trainers en jeugdopleiders.



Hans Galjé: "Laat ons het systeem niet belangrijker maken dan het is!"

Tom Boudeweel, sportjournalist

De onderzoekers Hugo Schoukens en Jo Van Hoecke van Double Pass mochten eind mei 2006 hun 'Gouden kwaliteitslabels' uitreiken. Na een grondige doorlichting van de club werden vier eersteklassers gehuldigd voor hun prima jeugdwerking. RSC Anderlecht, KRC Genk en Germinal Beerschot Antwerpen kwamen in de vorige uitgaven van Dug-Out al aan bod. Jeugdcoördinator Hans Galjé van Club Brugge sluit de reeks bekroonde jeugdopleidingen. "In de hoogste klasse in Nederland en België samen spelen zo'n 25 jeugdproducten van Club Brugge. Dat kan geen toeval zijn!"

Hans Galjé: "Bij de eerste audit zaten we dicht bij de besten, maar toen hadden we nog geen kunstgrasveld. Dat ligt er nu wel. Ondertussen hebben we ook een aantal mindere punten weggewerkt. Niet dat we zoveel tekorten hadden. Bij ons ging het veelal om administratie, om het neerschrijven van een aantal werkwijzen.

We deden het al wel, maar het stond nog niet op papier en daardoor hebben we kostbare punten verloren. Nu kan je alles nakijken en opzoeken. En dat levert wat meer continuïteit op als bijvoorbeeld een trainer weggaat. Mocht ik de club verlaten, dan heeft mijn opvolger toch iets tastbaars om op verder te werken. Dat maakt de instap wat makkelijker.

Dexia Foot zorgde ook voor enkele verbeteringen, ze hebben een aantal tips gegeven. Zo konden we onze communicatie optimaliseren.

Daarnaast ging het vaak over het organogram: je moet kunnen zien waar de jeugdopleiding zich situeert in de clubstructuur.

Zo moesten we ook een sportieve commissie oprichten, een overlegorgaan met de sportieve verantwoordelijken zoals sportief directeur Marc Degryse, ikzelf, beloftrcoach Gert Verheyen en de hoofdtrainer Emilio Ferrera. Dat gebeurde allemaal wel, op informele basis, zoals zoveel dingen bij Club Brugge".



32





(Photonews)

SYSTEEM

Hans Galjé: "We hebben lang gediscussieerd over het systeem voor onze jeugdopleiding. We zijn begonnen met een 4 - 4 - 2, dat was toen de huisstijl van Club Brugge onder leiding van Hugo Broos.

En wij vonden dat de beste manier om spelers op te leiden in functie van het eerste elftal, de A-kern speelde ook zo. Voor mij was dat een logische beslissing, want het kon de talenten die de overstap maakten een houvast bieden. We gebruikten een vooropgestelde nummering, zoals mijn ex-club Ajax, we omschreven alle taken die bij een positie hoorde, bij balbezit en -verlies. Die speelwijze hebben we jaren aangehouden, ook al promoot de voetbalbond de 4 - 3 - 3.

Uiteindelijk hebben we zelf beslist om ons niet vast te pinnen op één systeem. Je hebt immers niet in elke kern de juiste spelers om een bepaald patroon te handhaven. We gaan ook niet scouten om voortdurend één vast systeem te spelen. Als een trainer in een bepaalde categorie geen echte buitenspelers heeft, dan moet hij niet halsstarrig vasthouden aan een 4 - 3 - 3 bijvoorbeeld. Omgekeerd geldt dan ook dat je de kwaliteiten van een links- en rechtsbuiten optimaal moet benutten, op hun beste positie.

Maar laat ons het systeem niet belangrijker maken dan het is. Voor mij is dat meer een middel. Je kunt opteren voor een 4 - 4 - 2, maar toch elke bal als een raket naar voren knallen en er achter lopen. Dan speel je geen voetbal. Belangrijker dan die getallen vind ik in zone spelen, opbouwen van achteruit, combinatievoetbal, individuele acties, steekpasses. Ergens blijf ik wel een Nederlander op dat vlak.

Wij leiden jongens op. Dat wil zeggen dat de wedstrijdresultaten niet primeren. Ons eindresultaat is: wat lever je af aan de A-kern? Dus wij moeten hen leren voetballen, hun basis-kwaliteiten ontwikkelen. Dat betekent werken aan de techniek, aan de fysiek met coördinatie, looptechniek en krachttraining, later ook via tactische richtlijnen. Nieuw, onder impuls van Dexia Foot, is de mentale begeleiding. De trainers hielden zich daar vroeger mee bezig, ik ook, maar wij hebben daar geen specifieke opleiding voor gekregen.

We tekenden onlangs een overeenkomst met een bureau en we hebben ondertussen enkele sessies achter de rug met de trainers en een jeugdopleiding. Dat gaat over communicatie, van trainers naar spelers en omgekeerd, van trainers naar ouders. Bij de spelers raken die mensen thema's aan

(Photonews)



zoals concentratie, ademhalingstechnieken bij faalangst of stresssituaties, teamgeest ook. Het omvat heel wat.

Ik wil hen leren uitvoetballen, opbouwen van achteruit, leren onder druk in een korte ruimte uitverdedigen. Middenvelders moeten kunnen combineren, individuele

acties maken en zelf de oplossingen leren vinden. Aanvallers moeten acties maken en doelgericht zijn. En op de flank moet je tegenstanders kunnen uitschakelen en perfecte voorzetten geven. Ik wil echt goed, verzorgd voetbal zien op basis van voldoende technische bagage. De rest komt vanzelf".



FYSIEK

Hans Galjé: "Het jeugdvoetbal evolueert enorm op fysiek vlak. Daar moeten we meer rekening mee houden. Vroeger keken we enkel naar het talent, ongeacht de lengte. Nu vragen we zelfs vaak naar de lengte van de ouders. En talenten met een kleinere lichaamsbouw raden we aan om even langs te lopen bij een arts om uit te maken of ze nog veel zullen groeien. Dat geldt natuurlijk niet voor alle posities op het veld, maar voor de meeste heb je toch kracht en body nodig. Of je dat nu leuk vindt of niet. De basis blijft wel de technische bagage. Als je die niet hebt, kan je geen topvoetballer worden."

Al sinds mijn aanstelling als jeugdcoördinator twaalf jaar geleden heb ik gehamerd op techniek en snelheid van uitvoering. Daarom trainen we bijna voortdurend op de kleine ruimte. Soms uit praktische overwegingen omdat twee ploegen een terrein delen. In dat geval ligt de handelingssnelheid hoog. Puur voor het fysieke gedeelte hebben we ook looptrainers aangetrokken met onder andere Joost Desender die wekelijks een sessie geeft (loopcoördinatie, -techniek, ed.). Hij staat ook ter beschikking voor jongens die terugkeren uit een blessure. Dat geeft een meerwaarde aan onze opleiding.

Vanaf een bepaalde leeftijd, rond de 16 jaar, geven we soms ook positioneel gebonden oefeningen. Puur wedstrijdgericht, omdat dat later terugkomt. Je kunt op dat moment al specifiek gaan werken, want iedereen heeft dan een bepaalde positie. Sommige spelers

bezitten een zekere polyvalentie, kunnen die op meerdere plaatsen uitgespeeld worden. Meestal liggen die dan dicht bij elkaar zoals een verdedigende middenvelder en een centrale verdediger. Maar eigenlijk ga ik er van uit dat een speler gedurende de hele opleiding op één positie wordt uitgespeeld".

ELITE

Hans Galjé: "Vroeger hadden we meer jeugd ploegen. Dan spraken we over nationale, provinciale en gewestelijke, maar nu houden we bijna uitsluitend nationale teams over. Noem het de elite. Het verschil was vaak te groot en nauwelijks nog overbrugbaar. Onderaan de ladder houden we de brede basis. Tot en met de U10 hebben we 2 ploegen per leeftijdscategorie. Vanaf de U11 tot de U19 slechts één. Elk jaar vallen jongens af en elk jaar komen er bij. Bij de allerjongsten zo'n 15 à 20, tussen de 10 en 18 jaar 1 of 2 per ploeg."

Jaarlijks zitten we tussen de 20 en 30 transfers, het merendeel in de onderbouw na een grondige evaluatie. De eerste evaluatie gebeurt al tijdens de winterstop. We willen de talenten zo jong mogelijk naar Brugge halen, omdat er veel concurrentie is in de streek, maar ook om ze zo lang mogelijk op onze manier op te leiden en hen zo iets te laten bereiken, hetzij hier, hetzij elders.

Elke week gaan meer dan 20 mensen op pad om spelertjes te bekijken. Als ze specifiek iemand scouten, dan weten onze mannen welke kwaliteiten die speler moet hebben op een bepaalde positie. Bij de allerjongsten kijken we nog niet naar de positie natuurlijk, daar praten we over talent. Dat is aangeboren en voor een scout moet dat herkenbaar zijn.

Talent is moeilijk te definiëren. 'Het in je hebben', maar ik weet niet hoe je 'het' moet omschrijven. Dat, in combinatie met snelheid en een goede mentaliteit. Een goede mentaliteit is initiatief durven te nemen, het voetje niet te snel terugtrekken, een gezonde agressiviteit.

Bij de jongste praten we niet over tactiek, dat is puur techniek, wedstrijdvormpjes, spelenderwijs, maar bij wedstrijden proberen we daar wel structuur in te brengen zodat ze dat onbewust al meepikken. De duiveltjes laten we in een ruit spelen, later wordt dat 8:8 in een dubbele ruitvorm en dat zie je terug in de 11:11.

Bij de U19 moet je duidelijk tonen dat je aan onze vereisten voldoet en dat je de aanleg hebt om door te groeien. Als je dan goed presteert, verdien je een kans om naar de beloften over te stappen. Trainer Frank De Cramer geeft zijn oordeel, ik en Gert Verheyen, de enige ex-speler in onze staf, de enige prof ook.

We hebben daar zelden discussies over. Als je 10 jongens evalueert, dan zijn er 9 een evidente keuze, over de tiende kan een kleine discussie ontstaan. Maar eigenlijk zitten we snel op dezelfde golflengte. Club Brugge wil nog altijd uitblinken in Europa, strengere eisen horen daar dan bij.

De lat ligt bij een topclub in ieder geval hoger, dus vragen wij van de jongens ook iets meer geduld dan bij een Belgische middenmotor. Daar zouden ze misschien sneller een kans krijgen. De stap van de beloften naar de A-kern is dan ook niet zo evident.

Bij een andere club heb je minder concurrentie omdat ze zich minder kernspelers kunnen veroorloven, bijgevolg dus ook minder kwaliteit. Jongens als Olivier De Cock en Kevin Roelandts hebben toch lang moeten wachten op hun kans, al dwing je dat ook vaak zelf af".



35



DIASPORA

Hans Galjé: "Je kent het spreekwoord hé? 'Overall waar je gaat langs velden en wegen kom je jeugdspelers van Club Brugge tegen'. En dat klopt. In Nederland en in België, in de lagere klassen ook. Voor Dexia Foot heb ik de telling gedaan. Ik kwam aan 26 ex-jeugdspelers van Club, maar Bjorn De Coninck is nu gestopt. Wij leiden op voor anderen. In de lagere reeksen weten de clubs ook dat zij hier een goede voetballende opleiding krijgen, met technisch en tactisch voldoende baggage."

Niet iedereen breekt door op het hoogste niveau, dat is onmogelijk. Het hoofdbestuur volgt de jeugd al een tijdje op de voet. Ze zagen ook in dat we goed werk leverde, de bewijzen waren er. Bovendien was de komst van Marc Degryse als sportief verantwoordelijke ook een zegen, want ook hij wil de jeugd een kans geven.

Ik denk dat de jongens in een goed gestructureerde opleiding terechtkomen. Met ervaren en gediplomeerde trainers. We kunnen hen op sportief vlak een competitie aanbieden op het hoogste niveau.

Ze krijgen regelmatig internationale contacten via toernooien of oefenwedstrijden in de vakanties. Of via de nationale ploegen waar we goed vertegenwoordigd zijn. We besteden veel aandacht aan de schoolopleiding. Een vrouw staat voortdurend ter beschikking om contact te houden met de scholen, om te praten over schoolresultaten, gedrag, en dergelijke. Dat is een belangrijke troef, zeker voor de ouders.

De komst van de Topsportschool naar Brugge is een voordeel geweest. Ze geeft je de kans om het aantal trainingsuren op te drijven, ook al word je geconfronteerd met spelers van andere clubs en met trainers van de Bond. Perfect is het nog niet, zeker niet als je de vergelijking maakt met de dagopleiding in de ons omringende landen. Met veel kunst- en vliegwerk kunnen de jongste bij ons hoogstens 4 keer trainen en dan vragen we hen om zelf thuis de recuperatietraining te doen. In Nederland praten we over 6 trainingsmomenten.

De Belgen hebben dus in principe evenveel talent, maar als je wekelijks 2 keer meer met een groep kan werken, dan zie je na een paar jaar een duidelijk verschil. Dat heet logica. In de meeste ideale situatie hebben we alles zelf in de hand, maar daar staan we nog ver af. Maar willen we nu onze kwaliteit nog verhogen, dan moeten we enkele minpunten wegwerken.

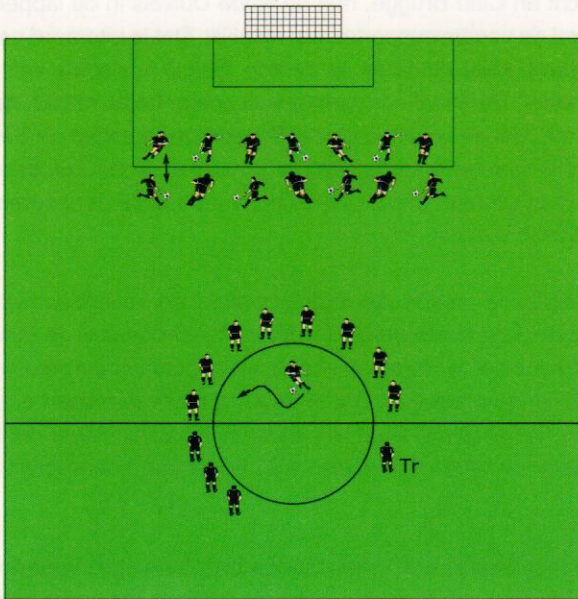
De staat van de accommodatie is één van de grootste pijnpunten. Het kunstgrasveld ligt er sinds een paar seizoenen. Vanaf dit jaar komt een firma uit La Louvière ook een paar keer per week de grasvelden onderhouden. Maar onze wedstrijdelden zijn ook de oefenvelden en dat zie je na een paar maanden.

De kleedkamers staan er al sinds de bouw van Olympia en ze zijn ook dringend aan renovatie toe. Dat staat allemaal op het programma in de nabije toekomst, de plannen zijn bijna klaar. Al kan dat misschien nog veranderen als er ergens anders echt een nieuw stadion zou komen".

Club Brugge

Aanleren passeerbeweging bij D-8

Tussenvorm 'de truckendoos'



Voor aanvang van de training: voetbaltennis per twee

Organisatie: bal over 16m-lijn spelen, bal mag 1 maal stuiten. Welk duo heeft langste ononderbroken reeks?

Aanwijzingen: niet te dicht bij basislijn staan, onderlinge coaching, houding verzorgen

Tussenvorm

Doel: aanleren passeerbeweging

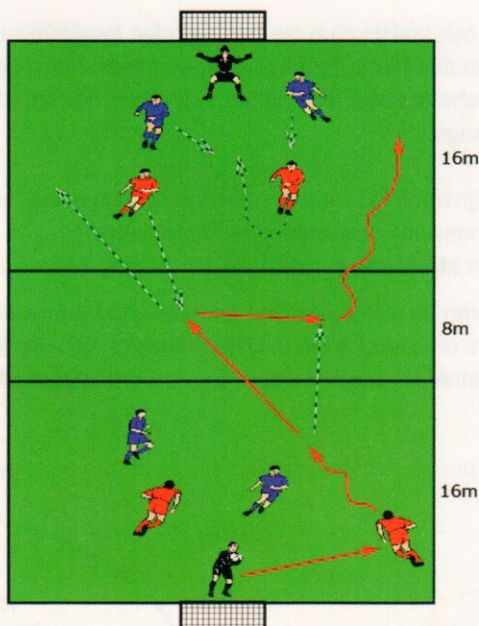
Organisatie:

- alle spelers met bal op de middencirkel: "wie durft in de middencirkel een aangeleerde passeerbeweging demonstreren"?
- na demonstratie voeren alle spelers dezelfde oefening uit in de middencirkel
- telkens een andere en/of nieuwe demonstratie

Aanwijzingen:

- schaar, van binnen naar buiten, ...
- dubbele schaar, achter elkaar, links en rechts, ...
- valse schaar, binnenkant voet kort meenemen, zelfde voet
- schaar om bal en buitenkant andere voet meenemen, ...
- overstap, van buiten naar binnen, ...

Wedstrijdvorm



Doel: leren aansluiten, uitspelen overtalsituatie, gebruik maken van aangeleerde passeerbewegingen, loskomen van de verdediger (afhaken)

Organisatie:

- veld 20 x 40m.
- neutrale middenzone van 8m.
- 4 + K / 4 + K

Aanwijzingen:

- spits laten afhaken in neutrale zone
- hard inspelen en bijsluiten voor 1-2
- passgever sluit bij (overtalsituatie creëren 3 / 2 + K)
- variant: passgever + ontvanger + 3° man sluit bij
- durven acties maken (passeerbeweging)



Met de uitschakeling van Anderlecht en Club Brugge, met de Rode Duivels in de lappenmand, heeft het Belgisch voetbal, en vooral de voetbalsupporter, het moeilijk. Dat is uiteraard een open deur intrappen. **Michel Preud'homme** klopt de nagel op de kop. België is slechts een transitland geworden voor goede voetballers. Eénmaal een trainer een speler beter maakt, de ploeg beter maakt moet hij opnieuw starten met een nieuwe ploeg. Daarom zal het voor de Belgische clubs, en het nationaal elftal, moeilijk worden om nog eens te schitteren, in de Europabeker of Champions League, laat staan hem te winnen. Michel Preud'homme, bevoorrecht spreker, legt de vinger aan de pols van het Belgisch voetbal.

Het racisme in en op de voetbaltribune neemt de laatste weken en maanden weer toe. Supporters vinden het nodig om spelers en scheidsrechters steeds weer opnieuw op racistische scheldkoren te trakteren, hun frustraties bot te vieren tijdens de wekelijkse voetbalwedstrijd. We vroegen aan **Jérôme Nzolo**, de 32-jarige referee uit Gabon, hoe hij racisme ervaart en er mee omgaat. Als scheidsrechter en man "in het zwart" staat hij midden in de storm. Maar net als **Joe Tshupula** - pas ontslagen als trainer bij Union Sint-Gillis - kijkt hij op een zeer rustige manier naar het racisme.

Op de redactie van Dug-Out komt regelmatig een vraag binnen over trainingen voor doelmannen. Als eerste in een hele reeks spraken we daarom met keeperstrainer **Marc Huysmans**, in zijn hoogdagen doelman bij ondermeer KV Mechelen, Germinal Beerschot, Waregem en Seraing. Voor Huysmans is herhaling de sleutel tot succes. Een doelman moet tot 2000 balcontacten per training kunnen verwerken. Zijn oefenstof is dan ook heel apart, maar eenmaal dat je Huysmans als trainer op het veld aan het werk ziet, moet je de balcontacten niet tellen, het zullen er zeker meer dan 2000 per training zijn.

Club Brugge is de vierde en meteen ook laatste club die het "Gouden kwaliteitslabel" behaalde bij de interne audit uitgevoerd door Double Pass. Tom Boudeweel praatte met jeugdcoördinator **Hans Galjé**. Een babbel over tactische concepten, fysieke trainingen en het tekort aan trainingsmomenten voor de Belgische jeugd.

Jean-Pierre Vandeveld staat met zijn team FC Dender riant aan de leiding in 2° nationale. Het hebben van een "visie" is volgens Vandeveld heel belangrijk. Vandeveld geeft in elk geval een handvol ideeën in ons magazine. Een sterk artikel, met dank aan Danny Aerts.

Koen Peers is sportarts en is hoofd van de dienst fysieke geneeskunde en revalidatie van het Universitair Ziekenhuis Leuven. Peers ontwikkelde een eigen methodiek voor de screening van voetballers, zodat deze aan preventietraining kunnen doen. Guido Steens gaat er op in.

Kristof Geeraerts



Jean-Pierre Vandeveldde: "Onze sterkte? Altijd vertrekken vanuit een visie"!

Danny Aerts, voetbaljournalist

Dat FC Dender in 2° nationale meedraait, is geen verrassing. Maar hun riante koppositie doet menig voetballiefhebber de wenkbrauwen fronsen. Toeval? "Nee, ik vind van niet", aldus Jean-Pierre. "We werken niet alleen ontzettend hard, maar ook heel doelgericht. Ik bedoel: achter alles wat we doen zit een visie. En vanuit deze visie trachten we resultaten te behalen, met het accent op goed combinatievoetbal en steunend op gekende concepten en systemen. In feite niets nieuws, maar daar ligt juist onze kracht: we trachten op het veld alles zo goed mogelijk uit te voeren, tot in de kleinste details. Noem het maar perfectioneren. Maar dat lukt alleen als iedereen weet waar we naar toe willen. Juist ja: visie!"

Jean-Pierre laat ons delen in zijn passie. Hij is er dag en nacht mee bezig en wil altijd winnen. Maar het belangrijkste is dat hij veel vragen stelt over het spelletje. Vragen aan zichzelf. En binnen de zoektocht naar antwoorden vertrekt hij steeds vanuit zijn visie over speelstijlen, spelconcepten, spelsystemen, taken in balbezit en –verlies per positie en eindigend bij spelersprofielen. In deze volgorde, of andersom?

Van speelstijl over spelconcept tot spelsysteem

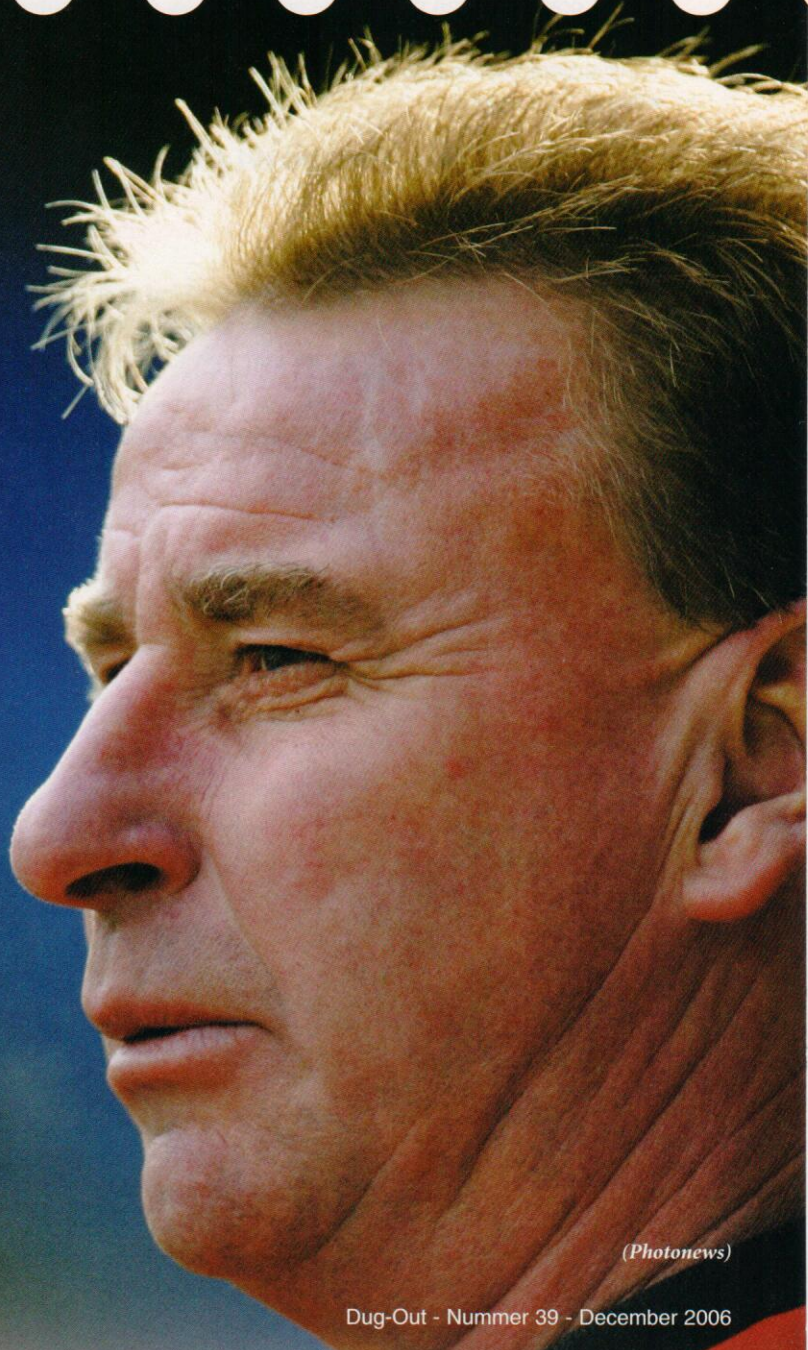
Jean-Pierre Vandeveldde: "Absoluut in deze volgorde! Je vertrekt altijd vanuit een speelstijl. In functie hiervan bepaal je de aanvallende- en verdedigende strategieën van je elftal (spelconcept) en de veldbezetting in beweging (spelsysteem). Vervolgens leg je de taken in balbezit en –verlies per positie vast.

De strategieën en taken bepalen samen de uitvoeringen binnen het elftal, waarbij uiteindelijk per positie een spelers-profiel gedefinieerd wordt".

Dug-Out: "Als we over speelstijl spreken, dan gaat het over spelkenmerken, huisstijl en clubcultuur. Waar kiest FC Dender voor?"

Jean-Pierre Vandeveldde: "Wij kiezen héél duidelijk voor offensief voetbal. Attractief en aanvallend, uitgaande van onze eigen kwaliteiten en via verzorgd voetbal. We trachten zelf het spel te maken door op te bouwen van achteruit via onze twee flankverdedigers of de twee centrale verdedigers, op voorwaarde dat ze opengedraaid staan. Via combinatievoetbal op het middenveld trachten we vooraan gevaar te scheppen. Soms gaat het met een lange bal, want ik maak altijd goed mijn huiswerk. Ik bedoel: ik tracht altijd een grote en een kleine snelle spits te hebben. In het middenveld heb ik creatieve spelers waarvan de centrale middenvelder de meest verdedigende is. Naast zijn verdedigende kwaliteiten zet hij binnen ons 4 – 4 – 2 systeem de lijnen uit. Bij de meeste elftallen loopt de spelverdeler echter achter de spitsen.

We spelen op het middenveld dus in een ruitvorm, waarbij ik twee flankmiddenvelders heb die elke keer goed kantelen bij



(Photonews)

de overgang van balverlies naar balbezit en vice versa. Bij balverlies zet de éne druk en de andere knijpt tot aan de as. Om dat te kunnen belopen moet je drie longen hebben. En die hebben ze ook! Trouwens, heel het elftal heeft een prima conditie. Kijk maar eens hoe dikwijls we scoren in de laatset tien minuten. Ik beschik ook over een sterke bank. Bewust, want ik beweer dat je elftal maar zo sterk is als de bank sterk is!

Veel trainers hebben een visie, maar je moet vooral weten waar je naar toe gaat! Veel trainers vinden dat de tegenstrever te pakken is in een bepaalde zone. Maar dan heb je geen eigen visie over voetbal, geen eigen huisstijl, geen eigen looplijnen. Want, hoe ga je trainen op de dagen dat je niet in functie van de tegenstrever traint? Let wel, ik spreek hier over nationaal en niet over internationaal voetbal. Daar komen we tekort.

Een ander accent binnen onze speelstijl is pressievoetbal. We zetten zo hoog mogelijk druk, in de waarheidszone van de tegenpartij. En dit is onze eigen keuze, we laten dit niet afhangen van de tegenstander. Met weinig ruimte tussen onze linies en héél hard werkende spitsen en middenvelders. Binnen ons systeem kunnen we dit belopen.

De tegenpartij speelt tegen ons meestal in een 4 – 5 – 1 systeem om het ons moeilijk te maken in het centrale gedeelte. Maar ze vergeten één zaak: als ze dit gedeelte vastzetten zijn zij zelf ook te pakken op de flanken! Want, als onze middenvelders vanuit de ruit naar de flank omschakelen hebben de flankverdedigers van de tegenpartij het moeilijk om op deze actie te verdedigen”.

Restverdediging, pressie en omschakeling

Dug-Out: “Laten we ons verder verdiepen in enkele verdedigende- en aanvallende strategieën. Achteraan met vier op één lijn”?

Jean-Pierre Vandevelde: “Ja, zoneverdediging met vier op één lijn. Nooit met een libero, want dan kruip je weer al vijf à tien meter achteruit. En, ik ga uit van een man tegen man



(Photonews)

situatie! In het hedendaagse voetbal moet dit kunnen. Als de tegenpartij met twee centrale spitsen speelt, dan blijven wij gewoon met twee centrale verdedigers spelen. Alleen, en



(Photonews)



daar is weer die drang om alles te perfectioneren, zal onze tweede centrale verdediger wat naar binnen knijpen om positioneel steun geven aan zijn collega op het moment dat deze het duel aangaat met de spits. Ook onze flankverdediger zal op dat moment wat naar binnen knijpen. Een goed positieospel van onze centrale verdedigers is hierbij van cruciaal belang. Mochten ze wat in snelheid te kort komen, dan kunnen ze hiermee heel wat goedmaken. We trainen hier ook vaak op”.

Dug-Out: “Als jullie hoog druk zetten en achteraan op één lijn spelen, ontstaat er veel ruimte achter de eigen verdediging. Hoe speel je hierop in?”

Jean-Pierre Vandevelde: “Onze doelman anticipeert hierop door een stuk voor doel te spelen. Dit vereist dat hij ook voetballende kwaliteiten bezit. Wij spelen op buitenspel, maar niet systematisch. Onze buitenspelzone ligt halverwege tussen de middenlijn en het 16m-gebied. Als de tegenpartij bij een counter in de meerderheid is spelen we niet op buitenspel, dan gaan we remmend wijken. Als we aanvallen blijven we achteraan met vier verdedigers op één lijn, waarbij de beide flankverdedigers positioneel iets hoger spelen. Dit betekent dat we met zes spelers aanvallen! Dus een verhouding van zes op vier! Maar dit kunnen we enkel uitvoeren omdat we een geweldig loopvermogen hebben in het elftal. Daar wordt ook ernstig op getraind”!

Dug-Out: “Dwingen jullie de tegenstander om uit te verdedigen langs de flank om hem daar vast te zetten, of via het centrum?”

Jean-Pierre Vandevelde: “We dwingen ze naar de flank, want als je ze naar het centrum dwingt en je geeft binnen je

eigen ruitformatie wat ruimte weg, dan wordt je uitgetikt, zeker als de tegenpartij met vijf middenvelders speelt. We zetten ze met twee of drie spelers vast op de flank, waarbij de andere flankmiddenvelder sterk naar binnen knijpt. Als we de bal veroveren moet deze zo snel mogelijk naar de andere flank vermits onze flankmiddenvelder dan al omgeschakeld is naar de vrije ruimte die voor hem ligt. Ook hierop wordt veel getraind.

Ik wil ook dat mijn flankverdedigers mee aanvallen. Als er ruimte is moeten ze over de flankmiddenvelders gaan. De flankmiddenvelders moeten op de positie van de flankverdedigers kunnen spelen en andersom. Die twee moeten onderling kunnen switchen. Met een goede sreening en scouting voor je elftal moet dat kunnen”.

Operationele ruimte en aanspelen spitsen

Dug-Out: “Waar ligt voor jullie de operationele ruimte en wie benut deze? Zoeken jullie deze zo snel mogelijk op of kies je eerder voor een geleidelijke opbouw?”

Jean-Pierre Vandevelde:

“De operationele ruimte ligt diep op de linker- en de rechterflank. Maar zoals ik al vermeldde hebben onze flankmiddenvelders ook een operationele ruimte voor zich op het moment dat ze omschakelen wanneer we op de andere flank de bal veroverd hebben. En dat is het verschil met andere elftallen.

Ik heb niet graag dat spelers uit positie lopen, want ik ga er van uit dat ze zodanig goed positioneel spelen dat ze bij balverlies weinig ruimte weggeven. Enkel bij stilstaande fasen of bij een uitzonderlijke momentkeuze kan het zijn dat een speler in een vrije ruimte gaat die principieel voor een andere speler is weggelegd. Daarom zijn het in eerste instantie de twee spitsen die in de diepe ruimte op de flanken duiken. Maar we trachten eerst via de combinatie het spel te verleggen en de vrije man op de flanken op te zoeken. Van daaruit voetballen we dan verder, bvb. via een afhakende spits. Ik zeg wel ‘eerst’, maar in feite hebben we geen speelstijl waarvan je zegt dat het altijd eerst combina-

(Photonews)



tievoetbal is. Wij spelen zuiver efficiënt! Op het juiste moment de bal diep als een spits of een flankmiddenvelder hem vraagt, want er is niets gevaarlijker dan een bal in de diepte waar wij achter kunnen lopen op het moment dat de tegenstrever zich nog moet draaien. Maar dit heeft ook te maken met de visie van de trainer: als de bal diep moet, moet hij diep! En als hij slecht valt wordt er onmiddellijk druk gezet. Kijk, je moet resultaat spelen. Je moet combinatievoetbal spelen, anders kan je geen kansen creëren. Met kick and rush gaat dat niet”!

Half ingedraaid staan en lage passes met de juiste tonus

Dug-Out: “Combinatievoetbal. Dan denk ik meteen aan snelheid van uitvoering, techniek in beweging, juiste balaanname en –meename. Maar ook vooral een juiste passing over de grond”!

Jean-Pierre Vandevelde: “Ik eis op training dat de bal met de juiste tonus wordt ingespeeld. Dan alleen kan je de snelheid van uitvoering opdrijven. Een juiste pass van twintig of dertig meter over de grond is essentieel. Ik heb een hekel aan holderdebolderballen. Trek er uw plan maar mee! Ik kan het niet genoeg herhalen: iedereen moet positioneel goed staan. En hier hoort automatisch bij dat je ook goed staat ingedraaid! De laatste training spelen we vaak een rondo. Leuk. Maar ook dan eis ik dat iedereen ingedraaid staat. Nu, ik overdrijf hier niet mee, want anders heeft het geen effect meer. Het komt er op neer om op het juiste moment de spelers aan te pakken”.

Altijd indraaiende hoekschoppen

Dug-Out: “Positioneel goed staan is ook belangrijk bij stilstaande fasen, bvb. bij hoekschop voor: hoe trappen jullie deze? En wat bij hoekschop tegen”?

Jean-Pierre Vandevelde: “Altijd indraaiend. Tussen de eerste paal en het middenvlak van het doel, want als je die bal raakt is hij binnen. Zijwaarts en rugwaarts komt een doelman graag uit, maar als hij naar de bal toe moet komen tussen een pak



spelers heeft hij het moeilijk. We trainen hier ook op en dan laat ik meestal twee hoekschoppen na elkaar nemen.

Trouwens, vrije trappen van op de flank nemen we ook altijd indraaiend. Hoe dikwijls zie je niet dat de bal aan de tweede paal binnen gaat zonder dat iemand hem heeft aangeraakt?





En, je hoeft de bal maar even te raken om direct gevaar te scheppen.

Bij hoekschoot tegen is er afgesproken dat we beide palen bezetten. Ik ben er niet voor om een rechtsvoetige speler aan de linkerpaal te zetten en omgekeerd. Oké, hij heeft dan wel een snellere reactie om de bal van de lijn te halen vermits hij dit met zijn beste been kan doen, maar dan komen we in de problemen met de looplijnen bij het uitverdedigen. Hij moet dan kruisen om zijn positie aan de rechterkant terug in te nemen. En daar ben ik geen voorstander van. Niet te veel kruisen! Onze eerste spits verdedigd op de hoek van het 16m-gebied, onze tweede spits staat dieper, maar ook aan de kant waar de hoekschoot getrapt wordt. Dus niet centraal! En bij een korte hoekschoot komen er twee spelers uit om te verdedigen op de bal, terwijl de andere verdedigers op dat moment een stap vooruit zetten".

Trainingsorganisatie

Dug-Out: "Als niet-amateurclub trainen jullie momenteel vier keer per week. Waar liggen de accenten"?

Jean-Pierre Vandevelde: "Ik neem meestal de donderdagtraining voor mijn rekening, mijn assistenten de maandag- en dinsdagtraining. De training in functie van de wedstrijd, die moet je als hoofdtrainer zelf bepalen.

'sMaandags hebben we hersteltraining, meestal met een duurloop. Ik ben geen voorstander van tennisvoetbal! Een speler die 'szondags heel de wedstrijd diep is gegaan, is de dag nadien geen honderd procent. Hij zal bvb. altijd kleine spierletsels hebben. Als je dan tijdens een partijtje tennisvoetbal moet strekken, kan je ev. een verrekking of een klein scheurtje oplopen.

Op dinsdag staat meestal een duurtraining in blokken gepland. Ook wedstrijdvormen. Om de drie à vier weken lasen we een intervaltraining in, waarbij we ook veel lenigheid-oefeningen integreren. En dit kan je perfect via een 'déboulé-vorm'. Iedereen traint veel op kort werk, en naar het einde van de week moet dit ook, maar de spieren en gewrichten moeten ook eens een keertje soepel gemaakt worden. Vb. dijen heffen. Als je dit in het loopwerk integreert, bvb. tijdens tien keer vijftig meter, dan werken ze conditioneel en zonder pijn. We brengen ook veel bewegingsvariatie in de looptraining: zijwaarts, rugwaarts, springen, ... enz. Kortom, die bewegingen die je ook in een wedstrijd uitvoert.

Op donderdag werken we collectief. In functie van het team, want dit is het belangrijkste. De sfeer moet goed zitten, de spelers moeten blij zijn. Elkaar wat meer opjatten, de adrenaline naar boven. Ze moeten voelen dat we wat meer willen. Ze moeten voelen dat er een training komt van ... ja! We willen naar de wedstrijd van zondag toe!

Ik eis ook meer dan op dinsdag. Terug: goede passes! We trainen dan veel op looplijnen, maar ook snelheid komt aan de beurt. Iemand die goed traint, traint op looplijnen. Dat is niets nieuws, maar het overbrengen naar de groep toe, dat is belangrijk! Ik leg het spel stil en leg uit waarom we bepaalde zaken gaan doen. Iedereen moet perfect zijn taak kennen.

Eindig je training altijd na een goede uitvoering! Want dan kan je aan de groep tonen: dat is het! Dan benadruk je dat ze daar goed zitten. Tijdens de stretching kan je dit nog eens extra aanhalen. Als je laat verder spelen en je ziet die goede uitvoering niet meer, dan kan je het niet meer benadrukken, dan zijn ze het al vergeten.

Op vrijdag of zaterdag trainen we op stilstaande fasen, een rondootje, wat kort benen- en voetenspel, baloefeningen, pass- en trapvormen, lange bal, één-tweetjes, ... enz. Weinig of geen snelheid.

Oh ja: op training wordt er niet getackeld. Voetballen moeten ze doen!

Alles begint en eindigt bij een visie!"

(Photonews)



43



Preventieve screening van voetballers

Guido Steens

Als typische contactsport scoort voetbal vrij hoog in de statistieken die de incidentie van sportletsels onder de loep nemen. Nochtans komen de meeste letsels niet voort uit een rechtstreeks contact. Meer nog, heel wat letsels kunnen mits een juiste screening, gevolgd door een aangepast trainingsprogramma, vermeden worden. Prof. Koen Peers, diensthoofd fysische geneeskunde aan de KULeuven, heeft op basis van zijn ervaringen een eigen methodiek voor deze screening ontwikkeld.

Wetenschapper én ervaringsdeskundige

Prof. Koen Peers is naast diensthoofd tevens programmadi-recteur sportgeneeskunde. In ons land is sportgeneeskunde een bijkomende specialisatieopleiding van één jaar, maar het is nog steeds geen erkende basisspecialisatie zoals in Nederland. Hij is bovendien op zijn 39^{ste} nog steeds een actieve voetballer, een leeftijd waarop de meeste voetballers in het beste geval overgeschakeld zijn op golf of wielrennen.

Bijkomend is hij jeugdtrainer, gewezen voorzitter van de jeugd ... kortom een voetballiefhebber in hart en nieren. Of nog, een professionele wetenschapper met de praktische bagage van een ervaringsdeskundige. Een vijftal jaar geleden kreeg hij de voetballers van KRC Genk en St-Truiden op bezoek voor een medische keuring.

KRC Genk en St-Truiden zijn sindsdien jaarlijks op de afspraak en ook ander clubs zoals Beveren en Club Brugge hebben de weg naar Pellenberg gevonden. In die periode heeft hij een eigen testbatterij ontwikkeld die past in zijn visie op de preventie van sportletsels bij voetballers.

Testbatterij

Dug-Out: "Wat moeten we ons voorstellen bij een preventieonderzoek bij voetballers?"

Prof. Peers: "Eerst wil ik duidelijk stellen dat ik dit onderzoek vanuit een pragmatische visie heb samengesteld. Wetenschappelijk kunnen we uiteraard alles meten, maar de cruciale vraag is hier: wat is zinvol en ook nog budgettair haalbaar om te meten bij professionele voetballers? Deze pragmatische aanpak is vertaald in een testbatterij met vier pijlers.

1° Pijler: een medisch consult uitgevoerd door een ervaren arts. De medische voorgeschiedenis van een voetballer, samen met een klinisch onderzoek, levert meestal al cruciale gegevens op. Dat is niet verwonderlijk als je bedenkt dat heel wat letsels ontstaan door het hervallen in oude letsels. Onvoldoende of gebrekkige revalidatie is in voetbal, maar ook in andere sporten, een belangrijke bron van letsels. Dit medisch consult is essentieel voor mij.

2° Pijler: een aantal specifieke lenigheids- en mobiliteits-tests. Met een aantal éénvoudige goniometers en lintmeters meten we de bewegingsamplitude van de gewrichten. Hierbij hebben we ondervonden dat het nemen van foto's waarop de voetballers geconfronteerd worden met hun stijfheid, een



(Photonews)

goede argumentatie is om hen actief voor bepaalde lenigheidsoefeningen te motiveren.

3° Pijler: de isokinetische krachttests. Met de hulp van een cybextoestel kunnen we de maximale kracht over de hele bewegingsbaan meten. Ook hier is het aantal mogelijke metingen quasi onbeperkt, maar we hebben een keuze



(Photonews)

gemaakt voor die metingen die voldoende stabiel gebleken zijn en die bovendien relevant zijn voor een voetballer. We weten dat het probleem bij voetballers ligt in de slechte verhouding van de rug- tegenover de buikspieren. Ook de kracht-verhouding van de quadriceps tegenover de hamstrings is problematisch en wordt dus gemeten. Tenslotte zijn ook de flexie- en extensiekrachten van de enkel relevant voor een voetballer.

4° Pijler: eventueel een bijkomend onderzoek naar mogelijke peeslast indien de medische voorgeschiedenis dit aan geeft. In geval van verhoogd risico gaan we een aantal gerichte echografieën laten maken".

Preventietraining

Dug-Out: "Wat gebeurt er vervolgens met de resultaten van dit onderzoek?"

Prof. Peers: "De voordelen van al deze metingen situeren zich op meerdere vlakken. Eerst leggen we de resultaten van heel de groep samen en maken we een interpretatie voor heel de ploeg ten behoeve van de medische staf en de trainers. Wij zien de ploegen bij de start van het nieuwe seizoen en geven op basis van de algemene tendensen een basisprogramma mee voor kracht- en lenigheidsoefeningen voor de hele ploeg. Bovenop dit basisprogramma gaan we voor bepaalde spelers die een specifiek risico lopen nog eens extra oefeningen toevoegen die dan individueel moeten uitgevoerd worden.

Vervolgens zijn deze resultaten ook nuttig als vergelijkingspunt. Voor ploegen die al verscheidene jaren komen kunnen we effectief vaststellen of er vooruitgang geboekt is voor bepaalde zwakke plekken. Vooral voor de beloftenploegen van Genk en St-Truiden kunnen we op deze manier echt spreken van werk op langere termijn. Bij de eerste elftallen is het uiteraard meer een komen en gaan van spelers. Maar ook daar zijn de resultaten nuttig als vergelijkingspunt op het

moment dat ze effectief gekwetst zijn. Op basis van onze resultaten kunnen we exact vaststellen wanneer ze na revalidatie terug hun oorspronkelijke kracht gewonnen hebben en dus klaar zijn om opnieuw te spelen.

Tenslotte heb ik toch kunnen vaststellen dat aan deze testbatterij ook een psychologisch voordeel verbonden is. De spelers doorlopen de testbatterij, krijgen feedback over hun resultaten en voelen dat hun lichamelijke gezondheid au serieux wordt genomen. Ze waarderen deze opvolging en ze putten er duidelijk vertrouwen uit".

Dug-Out: "Hoe verloopt de samenwerking met de trainersstaf?"

Prof. Peers: "Het is duidelijk dat een investering in deze screening pas zinvol is als er een vertrouwensrelatie is tussen ons team en de trainersstaf. De ploegen waarmee we samenwerken zijn overtuigd van het nut van ons werk en nemen onze aanbevelingen mee in hun trainingsplanning".

Dug-Out: "Heeft u een concreet idee wat de toegevoegde waarde is van uw onderzoek? Kunt u aantonen dat dit onderzoek een verschil uitmaakt betreffende het aantal letsels"?

Prof. Peers: "Laat me duidelijk stellen dat de bedoeling van dit onderzoek is om een reductie van het aantal letsels teweeg te brengen. Eliminatie van letsels is uiteraard niet mogelijk. Binnen het kader van onze ervaringen met screening en preventietraining bij voetballers hebben we geen statistieken die aantonen hoeveel letsels we vermijden. Op basis van de wetenschappelijke literatuur is wel aangetoond dat met een gerichte training enkeldistorsies, overbelastingsletsels en spier- en peesletsels aanzienlijk verminderd kunnen worden. Acute traumata zoals beenbreuken en meniscusletsels als gevolg van een contact zijn uiteraard veel moeilijker of niet te voorkomen. Maar kruisbandletsels van de knie kunnen echter



45



(Photonews)



(Photonews)

wel gereduceerd worden en hier spreken we toch al snel van een revalidatie van zes maanden. Ik maak me dan ook sterk dat het nut van onze aanpak wat kosten/baten betreft buiten kijf staat. Het volstaat bijvoorbeeld om één letsel te voorkomen waarbij een voetballer drie maanden langs de kant moet blijven om bij wijze van spreken uit de kosten te komen”.

Statistieken van voetballetsels

Het Steunpunt Sport, Beweging en Gezondheid maakt op dit moment een eindbalans op van sportletsels in Vlaanderen. Partiële resultaten op basis van spoedgevallendiensten in ziekenhuizen geven aan dat het voetbal maar liefst 26 % van het aantal sportletsels op zich neemt.

Dit percentage moet uiteraard gerelativeerd worden omdat voetbal veruit het meeste aantal sportbeoefenaars kent. Als we het type letsels binnen het voetbal in beschouwing nemen komen kneuzingen (32%), verstuikingen (30%) en fracturen (16%) het meest voor. Qua lokalisatie scoort de enkel het meest met 65%, gevolgd door de knie met 16%.

In Nederland heeft men wel een volledige screening en kwam men voor de periode 2000-2002 aan 360.000 acute blessures. In verhouding tot het jaarlijkse aantal sporturen van 210.000.000 betekent dit een incidentie van 1,7 aantal letsels per 1000 sporturen. Wat het ongevalsscenario betreft, komen de meeste kwetsuren uit een val (48%), waarvan 24 % verzwikking, of uit lichamelijk contact (31%), waarvan 16% door een trap.

one love ... een hartverwarmende ode aan de liefde voor de bal en het spelletje

Een must voor iedereen die van voetbal houdt!

One love is een fascinerend reisverhaal in foto's rond voetbal en alles wat er bij komt kijken, gezien door de lens van topfotograaf Levon Biss. Hij nam foto's van voetballende mensen van de Andes tot de Chinese Muur, van straatvoetballertjes tot wereldberoemde profs. De schitterende beelden worden verrijkt door heerlijke voetbalcitaten van bekende spelers en coaches.

ALLES WAT IK VAN VOETBALLEN
ZWAARTEMARKTVERKOPERS
BUITEN HET STADION MET
KAARTJES VOOR DE LAATSTE
WEDSTRIJD VAN HET SEIZOEN
IN SHANGHAI SIENEN. ZE
VERKOCHTEN HUN KAARTJES
TEGEN HET DRIEVOUDE VAN
DE NORMALE PRIJS.
WEET, HEB IK OP STRAAT
GELEERD. MIJN VRIENDEN
EN IK WAREN
VOORTDUREND OP ZOEK NAAR
NIEUWE SCHIJNBEWEGINGEN.
WANNEER IEMAND IETS NIEUWS
HAD BEDACHT, MOEST HIJ DAT AAN
DE ANDEREN LATEN ZIEN. DAT IS
STRAATVOETBAL. - ZINÉDINE ZIDANE

ANTWOORDKAART

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



- ☐ Ja, ik bestel hierbij ... ex. van "One Love" aan de stukprijs van €19,95 (incl. btw - excl. verzendkosten). Ik ontvang dan eerst een factuur. Na betaling van de factuur, ontvang ik mijn bestelling op volgend adres:

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat: _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Datum: _____ Handtekening: _____

De verzendkosten hangen af van het aantal exemplaren dat u bestelt, maar ze bedragen minimaal €4,84 (incl. 21% btw) F&G Partners behoudt zich het recht prijswijzigingen door te voeren.

DUG-OUT

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!



ANTWOORDKAART

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

☐ Ja, ik wil mijn eigen exemplaar van Dug-Out ontvangen en neem daarom een abonnement.

Ik betaal nu slechts € 75,88 en ontvang daarvoor 8 keer per jaar mijn eigen exemplaar van Dug-Out.

*F&G Partners
Partners in Sports*

Voornaam en naam

Functie

Straat Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Tel Fax

E-mail

Datum Handtekening

Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

Het abonnement loopt voor 1 jaar en wordt stilzwijgend verlengd tot wederopzegging. Verzendkosten en BTW inbegrepen. Prijswijzigingen voorbehouden. Betaal pas na ontvangst van de factuur. De door u verstrekte gegevens worden opgenomen in het bestand van F&G Partners, Leiebos 25 b A2, B-2170 Antwerpen. Deze gegevens zullen gebruikt worden in het kader van uw contractuele relatie met ons en dienen ons toe te laten u regelmatig op de hoogte te houden van onze producten en diensten. Wij kunnen uw gegevens eveneens overmaken aan derden voor direct marketing doeleinden. De Privacy-Wet verleent u een recht om kosteloos mededeling en verbetering van uw gegevens te vragen. ☐ Ik wens geen informatie te ontvangen m.b.t. de producten en diensten van F&G Partners BVBA en/of van derden. Kruis het vakje desgewenst aan.