

Maandelijks uitgave • verschijnt niet in juli • afgiftekantoor Antwerpen X

# DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

4

5e jaargang • Dug-Out nr. 4 • augustus 2002  
Een samenwerking van de KBVB en Kluwer uitgevers



KLUWER



## **Jean-François de Sart: “Ons collectivisme maakt dikwijls het verschil”**

**Nationale trainingsvereniging BFC opgericht**

**Topsport en Studies**

**Thematrainingen nationale -19-jarigen**

**De aansprakelijkheid van jeugdtrainers**

# DUG-OUT

NR. 4 – AUGUSTUS 2002

**Dug-Out**  
Uitgave van



**KLUWER**

www.kluwer.be

Raghen Business Park, Motstraat 30,

B – 2800 Mechelen

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

BTW 405.772.873

in samenwerking met



**Hoofredacteur**

Kristof Geeraerts

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

**Redactieraad**

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

**Redactiecomité**

M. Sablon, F. Masson, M. Vangeersom,  
B. Browaers, N. Cornu, J.-L. Donnay,  
Prof. W. Helsen, Prof. T. Marique, Prof. R.  
Philippaerts, H. Vermeulen, P. Van den Abele,  
L. Wille, B. De Cuyper, I. Vaes, K. Geeraerts.

**Uitgever**

Bernard Lefèvre • 02 723 15 45 •

bernard.lefevre@wkb.be

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

**Klantenservice  
Kluwer uitgevers**

tel. (0800) 30 143

tel. (vanuit het buitenland) +32 2 402 77 54

fax (0800) 17 529

e-mail: info@kluwer.be

adres: Santvoortbeeklaan 21-25,

B-2100 Antwerpen

**Prijs**

jaargang 2002

€ 68,74

(inclusief BTW en verzendkosten)

**Reclameregie**

Klantenservice (0800) 40 340

fax +32-2 723.15.94 • e-mail: kbp@wkb.be

**Verantwoordelijke uitgever**

Herman Jongeling, Raghen Business Park,  
Motstraat 30, B – 2800 Mechelen

© 2002 Kluwer uitgevers  
Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervoerwoordigd, 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

**Standpunt** Jean-François de Sart: **4**

“Ons collectivisme maakt dikwijls het verschil”

**Jeugdvoetbal** Project topsport en studies **7**

**Jeugdvoetbal** Futurofoot: optimalisatie van wedstrijdvormen  
in het jeugdvoetbal **9**

**Damesvoetbal** Het damesvoetbal heeft dringend zuurstof nodig **13**

**BFC** Nationale trainersvereniging BFC opgericht **15**

**Defenstof** Voetballen in zone **17**

**Defenstof** Thematrainingen nationale -19-jarigen **23**

**Onderzoek** “Ghent Youth Soccer Project” **26**

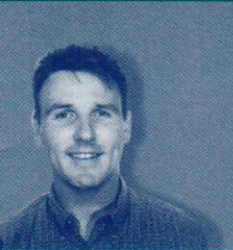
**Rechten en plichten** De aansprakelijkheid van de jeugdtrainers **29**

**Sportpsychologie** Teamcohesie: hoe echt is hecht? **30**

**Voeding** Vocht en voetbal gaan samen **31**

**Over de grenzen** Internet sites **33**

**Thema / Praktijk** Quiz : de voetbalvragen en antwoorden **34**



## VOORWOORD

Bij de aftrap van het nieuwe seizoen meldt de KBVB met fierheid de oprichting van BFC (Belgium Football Coaches), de nieuw opgerichte vakvereniging voor voetbaltrainers. Michel Sablon en Frans Masson zorgden ervoor dat enkele plaatselijke initiatieven evolueerden naar een centrale, in de KBVB geïntegreerde organisatie. Voor het eerst in de geschiedenis van het Belgisch voetbal zullen gediplomeerde trainers deeluitmaken van een nationale vereniging die, behoudens de informatie-uitwisseling, ook de belangen van de Belgische trainers zal kunnen behartigen, en dit met de volledige ondersteuning van de KBVB.

In dit vierde nummer veel aandacht voor jeugdvoetbal. Bob Browaeys geeft toelichting over het project 'topsport en studies', waar de topsportleerling door een goede omkadering een unieke kans krijgt om zijn voetbalkwaliteiten optimaal te ontwikkelen, zonder dat zijn verdere studiemogelijkheden gehypothekeerd worden. Een blessure, druk vanuit de omgeving of veranderde interesses kunnen de toekomst van een jong talent immers hypothekeren of veranderen.

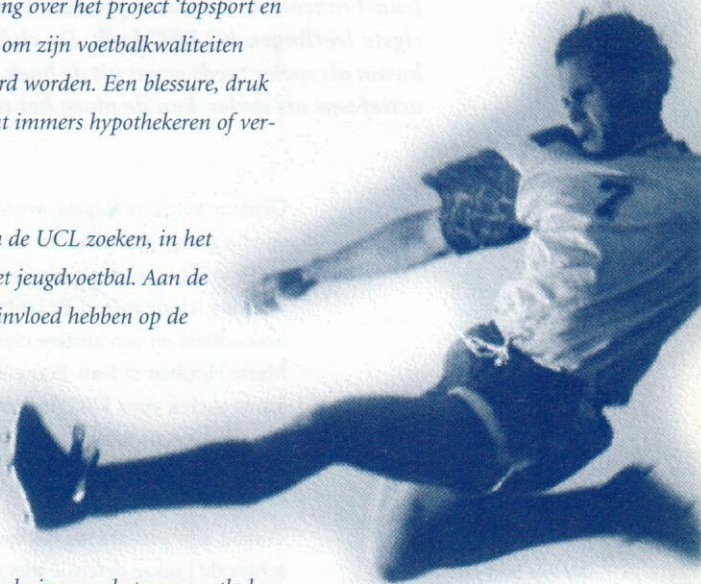
Aan de Belgische universiteiten is er ook interesse voor het jeugdvoetbal. De KUL en de UCL zoeken, in het kader van het Futurofoot-project, naar een optimalisatie van wedstrijdvormen in het jeugdvoetbal. Aan de RUG onderzoekt men de lichamelijke ontwikkelingen van jonge voetballers die een invloed hebben op de motorische prestatie. Dug-Out stelt beide projecten voor.

Sportjournalist Jean-Louis Donnay zocht Jean-François de Sart op, nadat de Beloften zich voor het eerst in de geschiedenis van het Belgisch voetbal plaatsten voor het Europees kampioenschap en daar duidelijk hun mannetje stonden.

En verder: Herman Vermeulen en Peter Van den Abele geven hun theoretische benadering van het zonevoetbal en gebruiken het Spaanse team, actief op het WK 2002, als praktisch voorbeeld. Advocate Lut Wille leert ons meer over de aansprakelijkheid van een voetbaltrainer. Moet je als trainer tot de laatste man aanwezig blijven na een training of wedstrijd of valt dit buiten je bevoegdheid? Sportpsycholoog Bert De Cuyper neemt ons mee op zijn bankje en zorgt voor de goede teamcohesie. Diëtiste Ilse Vaes brengt ons tijdens de warme zomermaanden op de hoogte van wat je moet drinken voor, tijdens en na een wedstrijd of training. Tot slot kaart Michel Sablon de problemen in het damesvoetbal aan en vat hij de voornaamste aspecten en doelstellingen voor de ontwikkeling van het damesvoetbal samen.

Weer voldoende stof om over na te denken, de redactie wenst u alvast veel leesplezier en een goede aftrap.

Kristof Geeraerts  
Hoofdredacteur





## STANDPUNT

# Jean-François de Sart: "Ons collectivisme maakt dikwijls het verschil"

Jean-Louis Donnay, Redacteur *Le Soir*

*Jean-François de Sart, een 'product' van Rocourt, was in een recent verleden ook één van Robert Waseiges ijverigste leerlingen bij RFC Luik. De club schitterde op zowel de Belgische als de internationale scène. De Sart kwam als speler reeds gevat uit de hoek, soms scherp, zelden kwetsend. Tijdens deze periode dat hij bij RFC Luik actief was als speler, kon de ploeg het vele ploegen, zowel nationaal als internationaal, zeer moeilijk maken.*



Denken we maar aan die avond toen Robert Waseige en zijn ploeg erin slaagden het prestigieuze Benfica Lisbon uit te schakelen in de UEFA-cup. Deze overwinning leidde meerdere Luikse spelers naar naam-bekendheid en een grotere club. Danny Boffin, Jean-Marie Houben et Jean-François de Sart verlieten Luik om te spelen voor RSC Anderlecht waar 'Jeff', zoals zijn ploeggenoten hem vriendschappelijk noemden, zijn loopbaan afsloot.

Tijdens zijn carrière als voetballer volgde het brein achter de Luikse defensie met succes universitaire studies en opende hij voor eigen rekening een bank-agentschap. Vandaag leidt hij een bankagentschap in Orege, dat hij samen met drie medewerkers beheert.

*Met de Sart plaatsten de Beloften zich voor het eerst in de geschiedenis voor het Europese kampioenschap (Photonews).*

Ook op het trainersfront scoorde hij meteen en werd hij federaal trainer van de -18-jarigen en maakte dan de stap naar de Beloften. In 1992 beëindigde hij, in hetzelfde jaar als Franky Van Der Elst, de versnelde trainerscursus aan de Federale Trainersschool. Hij combineert zijn job met zijn activiteiten aan de KBVB waarvan hij vandaag, op veertigjarige leeftijd, één van de trouwste medewerkers is.

Gewaardeerd door alle specialisten aan de Houba De Strooperlaan is de Sart, gezegend met een grote openheid van geest en zich vlot uitdrukkend in de beide landstalen, een beetje een afgietsel van Ariël Jacobs, zijn voorganger, van wie hij het profiel en de ideeën erfde.

Het was de Sart die, in januari 1999, Jacobs opvolgde aan het hoofd van de Beloften. Deze keuze van de KBVB was er een van continuïteit, vermits de Luikse trainer reeds de -18-jarigen coachte. Twee jaar eerder had hij bij de Beloften ook al dienst gedaan als adjunct van Philippe Saint-Jean toen Ariël Jacobs werd gepromoveerd tot assistent van Wilfried Van Moer bij de Rode Duivels. Door een vreemde samenloop van omstandigheden zijn de rollen nu omgekeerd, want Saint-Jean is nu de Sarts adjunct bij de Beloften.

de Sart beschouwde deze benoeming tot trainer van de Beloften louter als een promotie. Dit ontlastte hem van de administratieve besommeringen, die Ariël Jacobs danig verveelden. De rol van technisch directeur werd toevertrouwd aan Marc Van Geersom, Frans Masson werd benoemd tot personeelsverantwoordelijke en Piet Huys, secretaris van Georges Leekens, promoveerde tot administratief verantwoordelijke.



Zodoende had de Sart slechts enkele punctuele afspraken na te komen en kon hij zich vrijwel helemaal wijden aan zijn opdracht als trainer. Dit was belangrijk voor de federatie en voor de ploeg die, aangevoerd door Jacobs, net had deelgenomen aan het Wereldkampioenschap voor -20-jarigen. Het was opvallend vast te stellen dat met Saint-Jean de equipe van de Beloften werd getraind door twee Franstaligen, een eerder ongewone situatie in België.

**Jean-François de Sart:** "Ik werd in de federatie nooit met taalproblemen geconfronteerd. Met de -18-jarigen deed ik mijn toezichten in het Nederlands omdat de meerderheid van de spelers uit Vlaanderen kwam. Als iedereen een beetje moeite doet om ook in de andere landstaal te spreken, zie ik niet in waar of waarom er zich problemen zouden voordoen".

Na een minder succesrijke campagne twee jaar geleden, waarin de Belgische Beloften zich niet konden plaatsen voor het Europese kampioenschap, zette hij opnieuw een equipe en structuur op papier, met succes. Verleden lente plaatsten de Beloften zich, voor het eerst in de geschiedenis, voor de apotheose van de continentale competitie, het Europese kampioenschap. Specialisten hadden deze ploeg, op papier minder begaafd dan de vorige, nochtans geen enkele kans gegeven zich te kwalificeren.

**Jean-François de Sart:** "Het klopt dat niemand ons een kans gaf om ons te kunnen kwalificeren. Maar de verdienste en de kracht van deze nieuwe lichting is dat ze haar doelstellingen heeft waargemaakt door te steunen op solide funderingen, belichaamd door een voorvechter als Jean-François Gillet, één van de beste doelwachten van de nieuwe generatie. Er werd teruggegrepen naar de gekende Belgische wapens waarmee in het verleden op de internationale scène gescoord werd. Gedurende de hele kwalificatiecampagne heeft de beloftenploeg zich verlaten op de Belgische deugden: het collectivisme, dat heel dikwijls het verschil maakt in delicate momenten.

Tijdens het laatste wereldkampioenschap rekenden de Rode Duivels ook op hun grote solidariteit, organisatie, discipline en een ongelimiteerd engagement. Met het gekende resultaat. De goede resultaten van onze Beloften zijn trouwens geen toeval. Ze vielen samen met de kwalificatie van de Duivels voor de wereldbeker 2002 en met die van de -19-jarigen voor het Europese kampioenschap. We zijn dus niet zo slecht als de onverbeterlijke pessimisten ons willen doen geloven. Maar ook al hebben we in België goede en zelfs heel goede jongeren, toch moeten en kunnen we nog veel verbeteren".

#### **Wat zijn uw prioritaire aanbevelingen?**

**Jean-François de Sart:** "Een veel professionelere aanpak in de clubs. Als we de resultaten van Turkije bekijken, zowel tijdens Euro 2000, de Wereldcup als de Europabeker, kunnen we moeilijk van een mirakel

spreken. Deze vooruitgang is grotendeels te danken aan de inspanningen die de clubs op het vlak van opleiding leverden. Als Frankrijk de top van het wereldvoetbal heeft bereikt, is dat eerst en vooral te wijten aan de voorsprong die het heeft inzake opleiding. Onze clubs moeten zeker stug volhouden om voorrang te verlenen aan hun bekommernis over de opleiding van aankomend talent".

#### **En als de federatie het goede voorbeeld zou tonen?**

**Jean-François de Sart:** "Iedereen weet wat er momenteel ontbreekt: een performant instrument. Ik ben er stellig van overtuigd dat de federatie alles in het werk zal stellen om in Tubize een schitterend technisch centrum te bouwen. Die verwezenlijking wordt een mooi uitstalraam voor het voetbal van morgen. Ik droom er al van om er mijn Beloften te trainen".

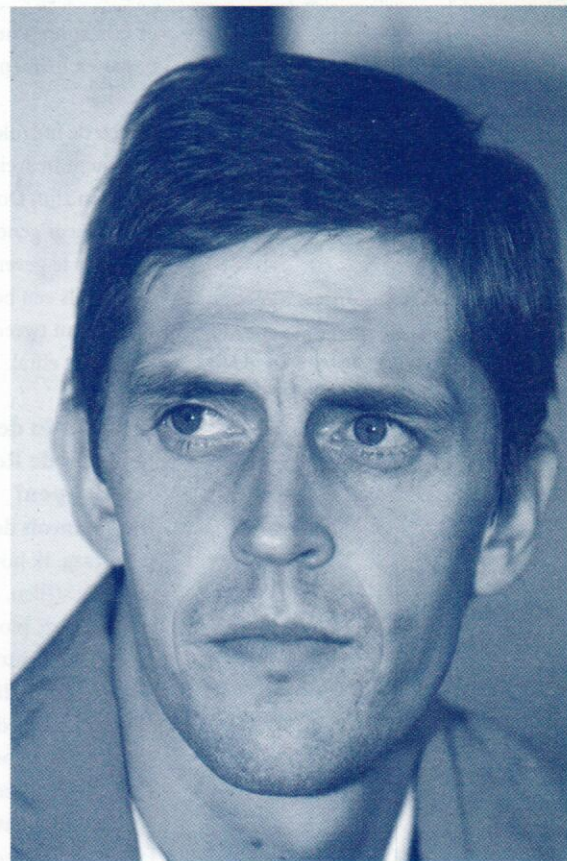
#### **Het succes van de -21-jarigen is u duidelijk niet vreemd. Maar die opleving dateert niet van gisteren. Heeft u een verklaring voor die plotse goede oogst?**

**Jean-François de Sart:** "Geef de keizer wat des keizers is. In het begin van de jaren '90 gaf Ariël Jacobs de impuls voor de uitdaging tot verandering door de taboes te doen wankelen en door een verdediging met vier in lijn te promoten, zoals de meeste ploegen van hoog niveau doen. Jacobs heeft een shock teweeggebracht door radicaal de oude principes door elkaar te schudden en de mentaliteit te veranderen. Door ons defensieve spel te verbeteren, hebben we tegelijk het offensieve rendement verbeterd door het accent te leggen op de noodzaak van een vlotte, snelle en geordende overschakeling van defensie naar aanval.

Vandaag de dag hebben de jongeren uit alle leeftijdscategorieën zich dit nieuwe systeem eigen gemaakt, op een steeds doeltreffender manier. Die snelle overschakeling van defensie naar aanval heeft tijd geleverd, maar we plukken er nu op alle niveaus de vruchten van".

#### **Maar er bestaan uiteraard geen goede ploegen zonder goede spelers?**

**Jean-François de Sart:** "Ik zal u misschien verbazen, maar ik durf stellen dat elke speler die mij in de eindfase heeft vergezeld volgens mij een mooie toekomst heeft. Tijdens het Europese kampioenschap hebben de spelers ruimschoots hun bekwaamheid getoond om zich op te werken tot het hoogste competentieniveau. De kracht van deze jongens ligt erin dat zij heel vlug aan spelen kwamen in hun clubs en

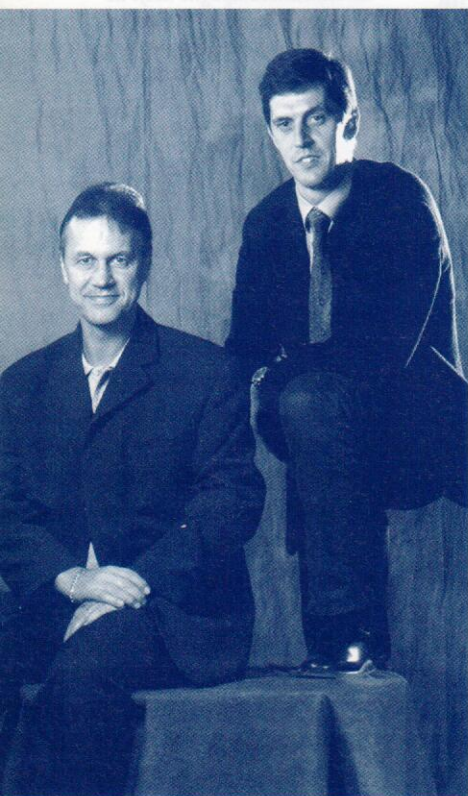


*Gedurende de hele kwalificatiecampagne heeft de beloftenploeg zich verlaten op de Belgische deugden: het collectivisme, dat heel dikwijls het verschil maakt in delicate momenten (PhotoneWS).*

*Geef de keizer wat des keizers is. In het begin van de jaren '90 gaf Ariël Jacobs de impuls voor de uitdaging tot verandering door de taboes te doen wankelen en door een verdediging met vier in lijn te promoten, zoals de meeste ploegen van hoog niveau doen.*

*Door geldgebrek zullen onze clubs steeds meer geneigd en verplicht worden eigen jeugd een kans te geven, en dat is heel goed.*

*In het voetbal van morgen is er spijt genoeg geen plaats meer voor trage spelers. Daarom moet er vroeg en intensief aan die kwaliteiten worden gewerkt.*



*Samen met Philippe Saint-Jean vormt de Sart een complementair trainersduo (Photonews).*

er hun sporen hebben verdiend, en nu meestal een basisstek hebben afgedwongen.

Ik heb de indruk dat de financiële crisis die het hele continent bedreigt voor die jongens slechts een voordeel kan zijn. Door geldgebrek zullen onze clubs steeds meer geneigd en verplicht worden eigen jeugd een kans te geven, en dat is heel goed. Vroeger moest ik dikwijls een beroep doen op reservespelers of op spelers van tweede divisie. Nu kan ik spelers halen uit een eerste elftal. Het verschil is enorm”.

### **Zitten er in de huidige selectie spelers die reeds bij de Rode Duivels zouden mogen aankloppen?**

**Jean-François de Sart:** “Dat is een voor mij heel delicate vraag. Ik hou er niet van een speler op de voorgrond te stellen, des te meer omdat één van de troeven van deze ploeg net het collectivisme is, ten koste van het egocentrisme. Deze jongens zijn in het algemeen heel onzelfzuchtig. Hun vermogen om voortdurend hun medespelers te helpen heeft enkele individuele tekortkomingen weggeveegd en daar zijn ze zich gelukkig heel goed van bewust. Van meet af aan wist iedereen dat we het in theorie niet van de Franse, Italiaanse of Tjechische leeftijdsgenoten zouden halen. Als we verweer kunnen bieden aan de meest solide tegenstanders is dat voornamelijk te danken aan onze collectiviteit. Dat neemt echter niet weg dat we ook individuele troeven hebben”.

### **Wat is tactisch gezien uw rode draad?**

**Jean-François de Sart:** “Die verschilt nauwelijks van die van de Rode Duivels. In de kwalificatie voor het Europees kampioenschap hebben we dikwijls voor de 4-3-3 gekozen. Dat we in staat zijn ons spel op te leggen, door blijkt te geven van een enorme realiteitszin bij cruciale ontmoetingen, heeft me plezier gedaan. In Zwitserland keerden we dikwijls terug naar een klassieke 4-4-2 met een verdediging van 4 op een lijn.

Tegen Frankrijk hebben we geopteerd voor een soort van 4-1-4-1. We beheersen de zone evengoed achteraan als op het middenveld. In Zwitserland speelden onze tegenstrevers met een min of meer gelijkaardig systeem. Frankrijk van zijn kant aarzelde niet om in 4-2-4 aan te vallen, als ze ten minste in balbezit waren.

Alleen Italië speelde in een 3-5-2, met een verdediging van 3 op de hoogte van de 16 meter. Maar bij balverlies bevond la Squadra zich onmiddellijk met 5 in verdediging. Persoonlijk verkies ik de visie van Robert Waseige, met een dubbele bezetting langs de flanken. Voor de jongeren is dat een makkelijk te vatten systeem, op voorwaarde uiteraard dat iedereen

over de elementaire kwaliteiten beschikt en regelmatig op zijn beste niveau speelt”.

### **Zijn er onontbeerlijke en universele kwaliteiten nodig om in het huidige voetbal een topvoetballer te worden?**

**Jean-François de Sart:** “In dit vak kan je er niet meer van dromen uit te blinken zonder over de volgende twee deugden te beschikken: techniek en uitvoerings-snelheid. In het voetbal van morgen is er spijt genoeg geen plaats meer voor trage spelers. Daarom moet er vroeg en intensief aan die kwaliteiten worden gewerkt. We zitten op de goede weg. De federatie heeft de te volgen weg uitgestippeld door, zowel in Vlaanderen als in Wallonië, een combinatie van sport en studies mogelijk te maken. Clubs als Moeskroen, Standard, Brugge, Gent en andere hebben verstandig geïnvesteerd in schitterende infrastructuur, maar dat volstaat niet. Men moet verder gaan door een echte sportcultuur te creëren, zoals bijvoorbeeld in Denemarken”.

### **Het ziet er naar uit dat u samen met Philippe Saint-Jean een ideale tandem vormt?**

**Jean-François de Sart:** “We hebben reeds lang contact met elkaar, in wederzijdse waardering. We zijn echt complementair. Geen van beiden zal iets ondernemen zonder het advies van de ander in te winnen. Ook tijdens de trainingen vullen we elkaar goed aan. Ik hou me veeleer bezig met het tactische aspect terwijl Philippe zich vooral bezighoudt met de opwarming, de doelschoppen, enz. We vormen inderdaad een goed paar”.

### **Geboren optimist die u bent, lijkt u de toekomst met vertrouwen tegemoet te zien.**

**Jean-François de Sart:** “De Belg is van nature heel kritisch. Dat hebben we tijdens de recente Wereldkampioenschappen nog ondervonden. Maar de technische staf en de spelers hebben snel ingegrepen door een beroep te doen op hun eigen kwaliteiten. De Belg is slim, geslepen en gedisciplineerd. Als de ploeg daarenboven nog beschikt over spelers die individueel een actie kunnen maken, zoals de Brazilianen dat demonstreerden tijdens het voorbije WK, dan moeten wij niemand vrezen.

Ik wil eenvoudigweg zeggen dat we de goede weg zijn ingeslagen. Er is zeker nog werk voor de boeg, maar de clubs en beleidsmakers moeten zich blijven concentreren op de opleiding; zij zullen de eersten zijn om de vruchten te plukken van hun volharding en investering. In Zwitserland heeft men kunnen vaststellen dat onze Beloften in niets moeten onderdoen voor de beste Europese jongeren. Ze wonnen namelijk van Griekenland en werden op het nippertje verslagen door de latere finalisten Tsjechië en Frankrijk.

Dus, laten we het hoofd geheven houden en morgen nog wat harder werken dan vandaag. En het zal iedereen nog beter gaan”.



## Project topsport en studies

Bob Browaeys, Coördinator Project Topsport

*Reeds vier jaar kunnen de meest talentvolle voetballers in Vlaanderen vanaf de 2e graad zich inschrijven voor topsportonderwijs. Wekelijks worden de jonge voetballers gedurende 12 lesuren op verantwoorde wijze getraind en gevolgd. Hierdoor krijgt de topsportleerling een unieke kans om zijn voetbalkwaliteiten optimaal te ontwikkelen, zonder dat zijn verdere studiemogelijkheden gehypothekeerd worden. De leerlingen van de topsportschool bekomen immers na deze vier jaar durende opleiding een volwaardig ASO- of TSO-diploma waarmee hogere studies kunnen aangevat worden !*

### Voor wie is de topsportschool?

Om zich in één van die topsportscholen te kunnen inschrijven, moet de leerling jaarlijks het topsportstatuut krijgen. Jongens en meisjes die deel uitmaken van de kern van de nationale jeugdselecties verwerven automatisch het topsportstatuut en kunnen zich inschrijven in één van de vijf topsportscholen (Genk, Gent, Leuven, Merksem en Meulebeke). De andere leerlingen kunnen zich pas inschrijven als ze voldoen aan de volgende drie voorwaarden:

- lid zijn van een club aangesloten bij de Koninklijke Belgische Voetbalbond (KBVB);
- mannelijke speler zijn van het eerste elftal of de invallers of een elftal uit de nationale jeugdcompetities A1 Jun. (-18), B1 Jun (-16) en B2 Jun (-15) en C1 (-14) van een club van 1e en 2e nationale, met gunstig advies van de jeugdcoördinator en nationale prospector, of deel uitmaken van de kern van de mannelijke provinciale jeugdselecties B Jun (-16) en C Jun (-14), met gunstig advies van de jeugdcoördinator en nationale prospector;
- positief geëvalueerd worden tijdens een selectietest die beoordeeld wordt door de technische staf van de KBVB, bestaande uit nationale jeugdtrainers, nationale scouts en lesgevers van de topsportscholen.

Per topsportschool stelt de KBVB twee lesgevers voetbal ter beschikking waardoor er maximaal 36 leerlingen per school kunnen worden geselecteerd. Aangezien de KBVB topsportonderwijs in vijf scholen (één per provincie) aanbiedt, kunnen er maximum 180 spelers van deze bijkomende voetbalopleiding genieten. In het schooljaar 2001-2002 volgden 156 leerlingen 'voetbal'-topsportonderwijs.

### Onderwijs

Het pakket van 12 uur sportspecifiek onderwijs wordt in iedere school als volgt ingevuld :

- 8 lesuren voetbal, waarvan 6 uur geïntegreerde groepstraining en 2 uur individuele training;
- 2 lesuren lichamelijke opvoeding;
- 2 theoretische lesuren voetbal.

De technici van de KBVB hebben een door het Ministerie van Onderwijs goedgekeurd leerplan opgesteld, waarin de doelstellingen beschreven worden die een topsportleerling op het einde van zijn opleiding moet realiseren. Ervaren UEFA-gediplomeerde trainers geven op basis van dit leerplan de voetballessen. De doelmannen, voor wie eveneens een specifiek leerplan werd opgemaakt, krijgen eenmaal per week gedurende 3 uur specifieke keepertraining.

Iedere school voorziet een degelijke opvang van gekwetste spelers. In het begin van het schooljaar wordt iedere leerling uitvoerig medisch getest en dient verplicht te beschikken over een hartslagmeter.

Driemaal per jaar (begin oktober, begin februari en begin juni) worden de leerlingen zeer gedetailleerd geëvalueerd waarbij de sterke en zwakke punten worden bepaald. Deze gegevens vormen het uitgangspunt voor de individuele training (2 uur per week).

Naast een dergelijke evaluatie wordt ook nagegaan in hoeverre de maanddoelstellingen door iedere leerling bereikt worden. Deze evaluatie is vooral bedoeld om de leerling feedback te geven over wat hij/zij al kan, wat hij/zij nog niet kan en hoe hij/zij uit zijn fouten

*De topsportleerling krijgt een unieke kans om zijn voetbalkwaliteiten optimaal te ontwikkelen, zonder dat zijn verdere studiemogelijkheden gehypothekeerd worden.*





kan leren. Deze evaluatie wordt met de leerling besproken en geeft aanleiding tot reflectie.

De lesgevers voetbal volgen ook de studieresultaten van de leerlingen van dichtbij en hebben oog voor een goede samenwerking met de vakleerkrachten. Leerlingen met studieproblemen krijgen tijdens de trainingsuren studiemomenten om hun achterstand in te halen.

Alle evaluaties van de leerlingen worden in een dossier bijgehouden, waardoor de evolutie van iedere leerling over de verschillende jaren gevolgd kan worden. Binnen het project topsport wordt naar een zo goed mogelijke samenwerking met de clubs gestreefd. Het uitgangspunt is dat zowel de club als de federatie iedere topsportleerling zo goed mogelijk begeleidt om hem op het hoogst mogelijk niveau te brengen.

De informatie-uitwisseling van trainingsdoelen en evaluaties gebeurt in beide richtingen. Daarom komen de lesgevers en clubverantwoordelijken regelmatig samen om de progressie van de betrokken speler/spelster te bespreken. Tijdens het schooljaar organiseert de KBVB voor alle topsportleerlingen tweemaal een driedaagse stage te Tongerlo. Een dergelijke stage is de ideale gelegenheid om de leerlingen tussentijds te evalueren en hun voor te bereiden op een latere carrière als profvoetballer.

### ***Wat zijn de voordelen van een topsportopleiding?***

Door wekelijks effectief 8 uur supplementair te trainen samen met de meest talentvolle spelers, zal hij/zij sneller en meer vooruitgang boeken. Bovendien staan

deze trainingen volledig in het teken van de individuele vorming, los van wedstrijdresultaten en competities. De talentvolle speler/spelster profiteert van moderne trainingsmethodes en –inhouden aangezien de lesgevers het leerplan en de leervisie van de KBVB volgen, die geïnspireerd zijn op de allernieuwste inzichten van de technische instanties van de UEFA en de FIFA. De speler/spelster geniet eveneens van een voetbaltheoretische opleiding en een medische begeleiding.

### ***Waar vind je een topsportschool?***

- Te Genk: Sint-Jan Berchmanscollege  
(Tel : 089-35 19 91)
- Te Gent: Koninklijk Atheneum Voskenslaan  
(09-222 52 40)
- Te Leuven: Koninklijk Atheneum Redingenhof  
(016-31 97 10)
- Te Merksem: Stedelijk Handelsinstituut  
(03-645 82 51)
- Te Meulebeke: Vrij Instituut Lichamelijke Opvoeding Ter Borch (051-48 88 91)

### ***Informatie nodig?***

Een informatiebrochure zal vanaf januari 2003 beschikbaar zijn bij :

**KBVB**

**Departement Opleiding / Project Topsport  
Houba de Strooperlaan 145  
1020 BRUSSEL**

Het aanvraagformulier voor het studiejaar 2002 – 2003 dient vóór 30 april 2003 te worden opgestuurd.

*De lesgevers voetbal volgen ook de studieresultaten van de leerlingen van dichtbij en hebben oog voor een goede samenwerking met de vakleerkrachten.*

*Leerlingen met studieproblemen krijgen tijdens de trainingsuren studiemomenten om hun achterstand in te halen.*





# Futurofoot: optimalisatie van wedstrijdvormen in het jeugdvoetbal

Prof. Werner Helsen, KUL • Prof. Thierry Marique, UCL

*Met het ambitieuze jeugdplan Futurofoot als uitgangspunt, wil de KBVB in het jeugdvoetbal hervormingen doorvoeren op verschillende domeinen en verschillende niveaus. In Dut-Out nummer 2 bespraken we reeds het IKFoot®-project, waar Prof. Paul De Knop (VUB) en Prof. M. Cloes (Ulg) een geautomatiseerd kwaliteits-systeem voor jeugddopleidingen van voetbalclubs voorstellen. In opdracht van de KBVB voert de Katholieke Universiteit Leuven (onder leiding van Prof. Werner Helsen en Bart Gilis) in samenwerking met de Université Catholique de Louvain (onder leiding van Prof. Thierry Marique) een onderzoek uit met als doel de wedstrijdvormen in het jeugdvoetbal te optimaliseren.*

In dit project wordt aan de hand van geavanceerde beeldverwerkingstechnieken een kwalitatieve en kwantitatieve analyse gemaakt van de verschillende wedstrijdvormen in het jeugdvoetbal. Met name worden de wedstrijdvormen onderzocht voor de 'gouden' leeftijdsgroep van preminiemen en miniemen. De begeleiding van deze kinderen is vooral gericht op de individuele ontwikkeling. In die periode leren zij het best technische en coördinatieve vaardigheden.

Hiervoor moeten jeugdcoaches voor hen een aangepaste leeromgeving creëren, waarin opvoeding, begeleiding, spelvreugde en hun beleavingswereld centraal staan. In de praktijk zien we echter dat winnen nog vaak op de eerste plaats komt, wat ten koste gaat van een goede jeugddopleiding.

Het doel van dit project is om een logisch en progressief opgebouwde wedstrijdvorm vast te leggen voor vijf jaar. Hierbij worden de volgende doelstellingen vooropgesteld.

- Ten eerste worden de wedstrijdvormen aangepast aan de verschillende ontwikkelingsfasen van het kind (technisch-tactische vorming, de fysieke ontwikkeling, de psycho-motorische en intellectuele ontwikkeling, de spelvreugde, ...).
- Ten tweede wordt een eenvoudig reglement opgesteld om de kinderen progressief verschillende spelregels aan te leren.
- Daarnaast worden de wedstrijdvormen kindvriendelijker gemaakt door veranderingen aan te bren-

gen aan de afmetingen van de speelvelden, de wedstrijdorganisatie, de grootte en het gewicht van de bal, het aantal spelers, de duur van de wedstrijd, telkens rekening houdend met de verschillende ontwikkelingsfasen van het kind.

- Bijkomend wordt tevens nagegaan hoe de hoge mate van drop-out kan worden tegengegaan, aangezien hierdoor veel talent verloren gaat.

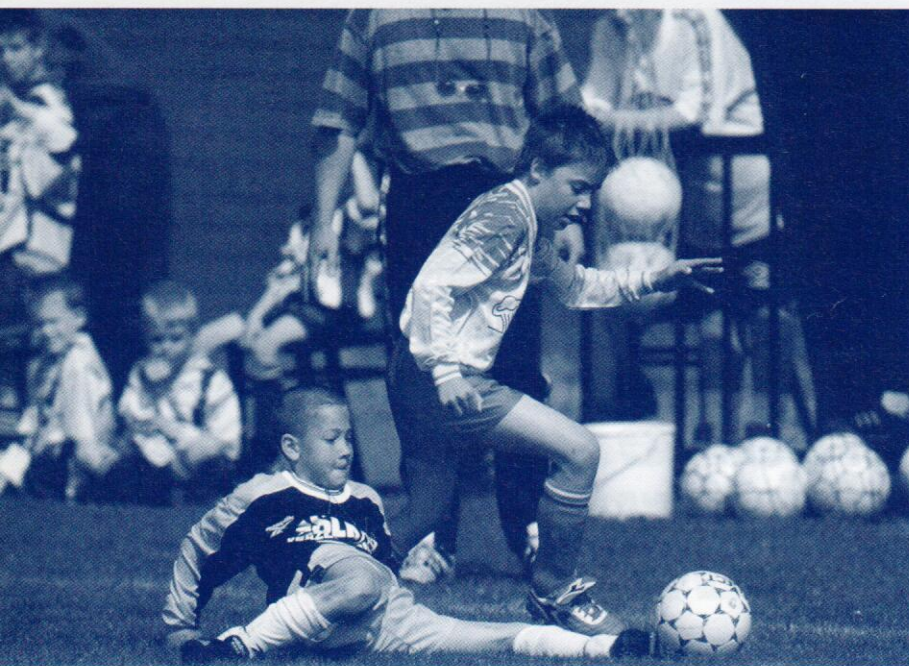
### Eerste fase

In een eerste fase van het onderzoek werd gepoogd om, aan de hand van een uitgebreide literatuurstudie, een overzicht te maken van alle factoren die in rekening moeten worden gebracht bij de optimalisatie van wedstrijdvormen in het jeugdvoetbal. Hierbij moet een onderscheid worden gemaakt tussen fysieke, technische en tactische parameters (Helsen et al. 1998; Williams et al., 1999). Een leidraad werd opgesteld die als uitgangspunt dient om de bestaande wedstrijdvormen te vergelijken en kritisch te toetsen. Het feit dat er in de literatuur tot op heden weinig onderzoek werd verricht naar de kwaliteit van de wedstrijdvormen in het jeugdvoetbal, toont duidelijk de noodzaak van deze studie aan.

De gepubliceerde onderzoeksrapporten toonden aan dat er bij volwassen spelers een merkbaar hogere intensiteit en significant meer balcontacten werden gemeten bij 5><5 dan bij 11><11. Nochtans was de afgelegde afstand in beide wedstrijdvormen identiek (Allen et al., 1998). Naar aanleiding van een aanpassing van spelregels voor jeugdspelers door de



*In de praktijk zien we dat winnen nog vaak op de eerste plaats komt, wat ten koste gaat van een goede jeugddopleiding.*



*Uit studie blijkt dat er bij 7><7 significant meer passen worden gegeven en er minder tackles zijn dan bij 11><11 (Photonews).*

Italiaanse voetbalbond stelde Capranica et al. (2001) een duidelijk verschil vast bij jeugdspelers tussen het spelen van 11><11 en 7><7.

Uit deze studie bleek dat er bij 7><7 significant meer passen worden gegeven en er minder tackles zijn dan bij 11><11. Op het kleinere veld met minder spelers worden meer korte spurts gedaan dan bij de 11><11 variant. Andere fysieke parameters waren in beide wedstrijdvormen echter gelijk.

Ten tweede werd nagegaan hoe, op nationaal vlak, jeugdcompetities in andere (team)sporten worden georganiseerd. Dit werd meer bepaald bestudeerd voor basketbal, handbal, honkbal, inline-hockey, veldhockey en tennis. Algemeen kan worden gesteld dat er wel degelijk wijzigingen worden aangebracht in functie van de leeftijd, maar zonder echt voorafgaandelijk wetenschappelijk onderzoek. De rage van de mini-wedstrijdvormen lijkt hierbij eerder een modetrend te zijn.

Wellicht zijn deze veeleer ingevoerd met het oog op een vroege aanwerving dan wel omwille van kindgerichte beweegredenen. Ook hier valt op dat slechts weinig onderzoek is uitgevoerd naar de impact van wedstrijdvormen op fysieke, tactische en technische aanpassingen.

Ten derde werd reeds een pilootstudie uitgevoerd bij coaches die peilt naar de tevredenheid over de wedstrijdvormen en naar mogelijke aanpassingen om die te optimaliseren. Op basis van deze eerste bevraging werd de eigen vragenlijst aangepast en verbeterd. De vragenlijst werd voorgelegd aan alle jeugdcoördinatoren van de profclubs. Bij de analyse van de vragenlijst bleek dat men in het algemeen tevreden was over de jeugddoelstelling in het algemeen (7,4/10) en de wedstrijdvormen meer in het bijzonder (7,8/10).

Daarentegen werd zeer gespreid geantwoord op de vraag wat wordt gezien als de ideale wedstrijdvorm per categorie. Tevens werden nog een aantal alternatieven voorgesteld betreffende het nemen van een inworp, de speluur, het indelen in reeksen en de organisatie van de competitie.

Vanuit internationaal oogpunt werden ten slotte negen federaties bevestigd om te zien hoe de jeugddoelstelling in andere Europese landen wordt georganiseerd. Uit de eerste resultaten blijkt dat alle federaties voetbal bij 8- tot 12-jarige spelers organiseren met een kleiner aantal spelers en gebruikmaken van kleinere ruimtes. In de kindgerichte en progressieve aanpak is echter weinig consistentie te vinden wat betreft de wedstrijdvormen. Eens alle gevraagde informatie ontvangen is, wordt een gedetailleerde inventaris opgemaakt voor Denemarken, Duitsland, Engeland, Frankrijk, Italië, Nederland, Portugal, Spanje en Zweden.

Wat onze eigen jeugdcompetitie betreft, is het zo dat de gebruikte wedstrijdvormen in het seizoen 2001-2002 verwarrend zijn, zowel voor de clubs als de coaches, maar in het bijzonder voor de jeugdspelers als die een overgang maken van de ene naar de andere club van verschillend niveau. Daarnaast wordt het verschil tussen 1e afdeling en de lagere afdelingen ook steeds groter. Uit tabel 1 komt duidelijk de noodzaak tot naar voren om te komen tot een vaste structuur voor de optimalisatie van het jeugdvoetbal. In de huidige wedstrijdvormen wordt reeds op kleinere velden gespeeld, met minder spelers, maar bovendien is er directe nood aan een duidelijke en herkenbare structuur.

### **Tweede fase**

De tweede fase van het onderzoek is van start gegaan na de winteronderbreking tijdens het seizoen 2001-2002. Video-opnames van de huidige wedstrijdvormen werden gemaakt bij preminiemen en miniemen in 1e, 2e en 3e afdeling. Deze wedstrijden werden vervolgens gedigitaliseerd en geanalyseerd aan de hand van 'videocoach', een gesofistikeerd beeldverwerkingsprogramma. Op die manier kunnen nadien alle vooropgestelde technische en tactische parameters worden gescout (tabel 3).

Na een gewenningsfase, tijdens dewelke het gebruik van hartslagmeters op training werden uitgetest, volgt

Tabel 1: Wedstrijdvormen in het seizoen 2001-2002.

| Categorie   |     | 1e nationale | 2e nationale | 3e nationale   |
|-------------|-----|--------------|--------------|----------------|
| Duiveltjes  | -7  | 5><5         | 5><5         | 5><5           |
|             | -8  | 7><7         | 5><5         | 5><5           |
| Preminiemen | -9  | 7><7         | 7><7         | 7><7           |
|             | -10 | 9><9         | 7><7         | 7><7           |
| Miniemen    | -11 | 11><11       | 9><9         | 9><9           |
|             | -12 | 11><11       | 9><9         | 9><9 of 11><11 |

de eigenlijke registratiefase. Tijdens de wedstrijd worden alle jeugdspelers van één team gevraagd om een hartslagmeter te dragen, waardoor de fysieke component kan worden gemeten. De spelers dragen tijdens de wedstrijd een band rond de borst en een polshorloge voor de registratie. Een polsbandje over het horloge dient enerzijds om zichzelf en andere spelers te beschermen en anderzijds om gedurende de wedstrijd niet te worden afgeleid. Later worden de hartslaggegevens verwerkt en geanalyseerd zodat, rekening houdend met de maximale hartslag, een idee kan worden gevormd over de fysieke belasting van een jeugdspeler in een bepaalde wedstrijdvorm.

In volgend voorbeeld (tabel 2) wordt de procentuele verdeling weergegeven van de hartslagen voor een jeugdspeler van de -11 ( $11 > < 11$ ), met een maximale hartfrequentie van 202 slagen per minuut (max HF). Hieruit komt duidelijk naar voren hoe intens eigenlijk een jeugdwedstrijd wel is.

Tot op heden werden 30 jeugdwedstrijden gefilmd. Concreet komt dit neer op 564 jeugdspelers van 37 verschillende teams die werden gescout voor de drie verschillende spelvormen,  $7 > < 7$ ;  $9 > < 9$  en  $11 > < 11$ .

Bijkomend worden nog een aantal organisatorische componenten bekeken, namelijk de indeling van de competitie en de reeksen, het rendement van de verplaatsingen en de effectieve speeltijd.

Op basis van de vragenlijsten die aan de jeugdcoördinatoren en -coaches werden voorgelegd, ontstonden geanimeerde discussies tijdens de contactvergaderingen tussen de KBVB en de jeugdcoördinatoren van de profclubs. Hierbij werden tevens de huidige spelregels van de KBVB vergeleken met een aantal nieuwe spelregels voorgesteld door de heer Urbain Haesaert van GBA.

Op basis hiervan werd met de verschillende jeugdcoördinatoren van de profclubs een voorstel goedgekeurd voor het seizoen 2002-2003. Om organisatorische redenen geldt deze aanpassing alleen voor jeugdploegen in 1e afdeling. In tabel 4 worden de nieuwe spelregels getoond voor preminiemen en miniemen in 1e afdeling.

Hieruit wordt duidelijk dat in het volgende experimentatiejaar, de -8 en -9 een wedstrijdvorm  $8 > < 8$  zullen spelen, terwijl reeds vanaf -10 zal worden gespeeld met 11 tegen 11. Voor een aantal details bleek er nog wel wat discussie te zijn, met name over de grootte van de doelen, de duur van de wedstrijd en de manier waarop vrijschoppen en strafschoppen moeten worden genomen.

### Derde fase

Tijdens de derde fase van het onderzoek, die aanvangt bij het begin van volgend seizoen, worden dan gegevens verzameld over de nieuwe wedstrijdvorm  $8 > < 8$ .

Tabel 2: Voorbeeld van een verdeling van de hartslag van een jeugdspeler.

|                 | 1e helft | 2e helft |
|-----------------|----------|----------|
| 100-96 % max HF | 7 %      | 1 %      |
| 95-86 % max HF  | 52 %     | 46 %     |
| 85-76 % max HF  | 32 %     | 45 %     |
| 75-66 % max HF  | 10 %     | 8 %      |
| <65 % max HF    | 0 %      | 1 %      |

Tabel 3: Technische, tactische en fysieke parameters die gescout worden.

|                                                               |
|---------------------------------------------------------------|
| <b>Technische componenten</b>                                 |
| Aantal korte en lange passen                                  |
| Aantal keer ontzetten                                         |
| Aantal voorzetten                                             |
| Aantal dribblings en schijnbewegingen                         |
| Aantal tackles                                                |
| Aantal luchtduels                                             |
| Aantal balcontacten                                           |
|                                                               |
| <b>Tactische componenten</b>                                  |
| Aantal doelpunten over de grond en in de lucht                |
| Aantal doelpogingen binnen kader over de grond en in de lucht |
| Aantal doelpogingen buiten kader over de grond en in de lucht |
| Aantal opeenvolgende passen binnen de ploeg                   |
| Analyse van de buitenspelregel                                |
| Analyse van de inworp                                         |
| Analyse van de hoekschoot                                     |
| Analyse van de vrijschoot                                     |
|                                                               |
| <b>Fysieke component</b>                                      |
| HF max                                                        |
| 100-96 % max HF                                               |
| 95-86 % max HF                                                |
| 85-76 % max HF                                                |
| 75-66 % max HF                                                |
| <65 % max HF                                                  |
|                                                               |
| <b>Acties van de doelman</b>                                  |
| Balcontacten met de hand                                      |
| Balcontacten met de voet                                      |
| Uitworp                                                       |
| Uitverdedigen met de voet                                     |
| Volley-uittrap                                                |
| Doeltrap                                                      |

In overeenstemming met de UEFA-richtlijnen worden tijdens het seizoen 2002-2003 nieuwe benamingen gebruikt. In tabel 4 worden zowel de oude als de nieuwe benamingen weergegeven. Verder in de tekst wordt de nieuwe benaming toegepast.

In tabel 5 worden de verschillende wedstrijdvormen getoond die volgend seizoen onderzocht zullen worden met betrekking tot de optimalisatie van wedstrijdvormen in het jeugdvoetbal. Hieruit kan dan na de analyses van technische, tactische en fysieke parameters de beste wedstrijdvorm per leeftijdscategorie worden afgeleid, en kunnen definitieve aanpassingen

Tabel 4: Spelregels voor jeugdteams in 1e afdeling (seizoen 2002-2003).

| Oude benamingen         | -7                                     | -8                                                                                             | -9                                                                                             | -10, -11, -12                        |
|-------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| UEFA benamingen         | Under -8 (U-8)                         | Under -9 (U-9)                                                                                 | Under -10 (U-10)                                                                               | U-11, U-12, U-13                     |
| Aantal spelers          | 5><5                                   | 8><8                                                                                           | 8><8                                                                                           | 11><11                               |
| Grootte van het terrein | 25x35m (lengterichting)                | Lengte = de breedte van het veld en breedte = middenlijn tot kleine backlijn (breedterichting) | Lengte = de breedte van het veld en breedte = middenlijn tot kleine backlijn (breedterichting) | Volledig veld                        |
| Grootte doelen          | 5x2m                                   | 5x2m                                                                                           | 5x2m                                                                                           | Grote doelen                         |
| Vervangingen            | Max. ; continu                         | Max. 4; continu                                                                                | Max. 4; continu                                                                                | Max. 4; continu                      |
| Duur                    | 4x15 min<br>(rust = 2x2min en 1x10min) | 4x15 min<br>(rust = 2x2min en 1x10min)                                                         | 4x15 min<br>(rust = 2x2min en 1x10min)                                                         | 2x30 min<br>(rust = 1x10min)         |
| Gele kaart              | Niet van toepassing                    | Niet van toepassing                                                                            | Niet van toepassing                                                                            | Ja + administratie                   |
| Buitenspel              | Nee                                    | Nee                                                                                            | Nee                                                                                            | Ja                                   |
| Terugspeelbal           | Van toepassing                         | Van toepassing                                                                                 | Van toepassing                                                                                 | Van toepassing                       |
| Vrijschop               | Direct of indirect (7m)                | Direct of indirect (8m)                                                                        | Direct of indirect (9m)                                                                        | Toepassing van het normale reglement |
| Strafschop              | Ja (7m)                                | Ja (8m)                                                                                        | Ja (9m)                                                                                        | Ja (11m)                             |
| Inwerpen of intrappen   | Inworp                                 | Inworp                                                                                         | Inworp                                                                                         | Inworp                               |
| Doelschop               | Nee                                    | Nee                                                                                            | Ja                                                                                             | Ja                                   |
| Hoekschop               | Hoekpunt doellijn en zijlijn           | Hoekpunt doellijn en zijlijn                                                                   | Hoekpunt doellijn en zijlijn                                                                   | Hoekpunt doellijn en grote backlijn  |

Tabel 5: Overzicht van de verschillende wedstrijdvormen die geanalyseerd en vergeleken worden.

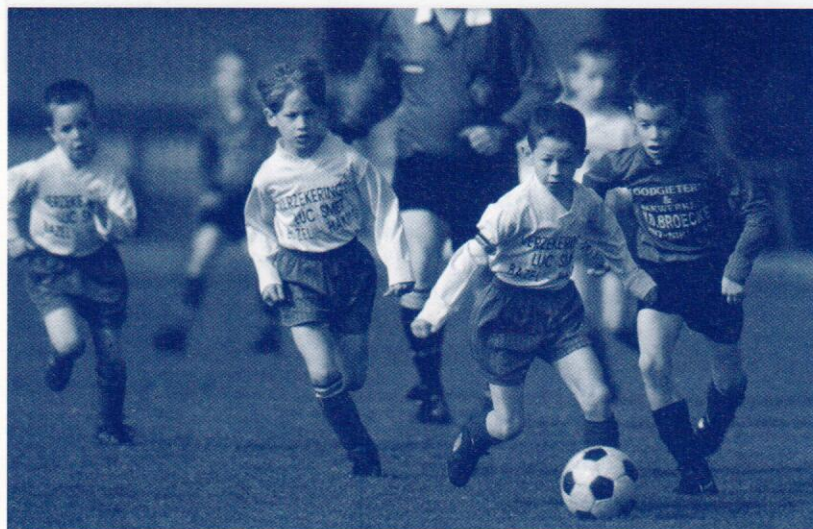
| Categorie   |      | 1e nationale      |                   | 2e en 3e nationale |
|-------------|------|-------------------|-------------------|--------------------|
|             |      | Seizoen 2001-2002 | Seizoen 2002-2003 | Seizoen 2001-2003  |
| Preminiemen | U-10 | 7><7              | 8><8              | 7><7               |
|             | U-11 | 9><9              | 11><11            | 7><7               |
| Miniemen    | U-12 | 11><11            | 11><11            | 9><9               |
|             | U-13 | 11><11            | 11><11            | 9><9               |

worden gedaan aan de voorlopige spelregels die in tabel 4 werden voorgesteld.

Uiteindelijk wordt dus een vergelijking gemaakt tussen de verschillende wedstrijdvormen die dit en volgend seizoen werden/worden bestudeerd. Op basis hiervan worden de spelregels in een definitieve vorm gegoten zodat vanaf het seizoen 2003-2004, doorheen de jeugdreksen met een duidelijke, herkenbare en eenvormige structuur kan worden gespeeld gedurende de komende vijf jaar.

Het succes van dit project wordt vooral weerspiegeld door de goede samenwerking die is ontstaan met de clubs, de jeugdcoördinatoren en de jeugdcoaches. Maar ook en vooral de jeugdspelers zelf, waar alles eigenlijk om te doen is, reageren uitermate enthousiast en zeer geïnteresseerd bij de registratie van de hartslaggegevens en het achteraf bekijken en analyseren van de video-opnames.

Op basis van een vergelijking tussen de verschillende wedstrijdvormen die dit en volgend seizoen werden/worden bestudeerd, worden de spelregels in een definitieve vorm gegoten vanaf het seizoen 2003-2004. Doorheen de jeugdreksen zal met een duidelijke, herkenbare en eenvormige structuur worden gespeeld worden gedurende de komende vijf jaar (Photonews).





## DAMESVOETBAL

# Het damesvoetbal heeft dringend zuurstof nodig

Michel Sablon, Technisch Directeur KBVB

*De eindronde van het EK in Duitsland van 23 juni tot 7 juli 2001 gaf al duidelijk aan dat het damesvoetbal zich op alle vlakken bijzonder snel ontwikkelt. Zowel op technisch, tactisch als fysiek vlak evolueert het damesvoetbal naar een steeds breder wordende Europese top. In onze eerste klasse spelen nu nog teams met een echte libero en met individuele dekking, terwijl op het Europese Kampioenschap alle teams in een zonedefensie spelen en meestal vlot overschakelen van een 4-4-2 naar een 4-3-3.*

### Nieuwe impulsen

Niet alleen ten opzichte van de Europese toptanden als Duitsland, Zweden en Noorwegen verliezen we terrein maar ook t.o.v. andere landen en spelen we met onze nationale ploeg niet meer in de Europese topreeks. Het is dus hoog tijd voor een vernieuwde visie, zowel inzake opleiding in de clubs als betreffende het project rond talentdetectie en voorbereiding van de nationale ploegen. Deze impulsen zijn des te meer noodzakelijk vermits het aantal aangeslotenen in het damesvoetbal nu nog stijgt, maar dat wellicht niet meer zal doen zonder een degelijk ontwikkelingsproject.

In 1998 evolueerde het aantal van 14 095 naar 15 102 in 1999 en van 15 486 in 2000 naar 17 040 in 2001. Het Technisch Departement stelde aan het Uitvoerend Comité op 24 mei 2002 een nieuw project voor ter ontwikkeling van het damesvoetbal in België en dit met ingang van het seizoen 2002-2003. Hieronder vatten wij de voornaamste aspecten en doelstellingen voor de ontwikkeling van het damesvoetbal samen.

### Doelstellingen

- Binnen het verruimd sportief beleid van de KBVB, het 'damesvoetbal' een volwaardige plaats geven. Naast het profvoetbal, het jeugdvoetbal, het amateurvoetbal en het zaalvoetbal moet het damesvoetbal ten volle zijn rol spelen binnen ons Belgisch Voetbalbestand, anticiperend op de snelle ontwikkeling die het op Europees en op wereldvlak de laatste jaren heeft gekend.
- Het intensifiëren van de activiteiten van de nationale selecties om via stages, voorbereidingen, wedstrijden en internationale contacten de kwaliteiten



en het talent verder te ontwikkelen, in vergelijking met hun buitenlandse leeftijdsgenoten.

- Door het nemen van een aantal initiatieven de opleiding in de clubs, en in het bijzonder de jeugdopleiding bij de meisjes, kwalitatief verbeteren door het opvoeren van zowel het aantal trainingen in de clubs als de voetbaltechnische en voetbaltactische opleiding. Hierbij staat de kwaliteit van vooral de jeugdtrainers centraal.
- Via een aantal promotionele activiteiten het meisjesvoetbal in de actualiteit brengen (de publieke opinie beïnvloeden), waardoor het toetreden tot clubs voor veel sportieve meisjes spontaner gebeurt en er bijgevolg meer meisjes voetballen.

*Zowel op technisch, tactisch als fysiek vlak evolueert het damesvoetbal naar een steeds breder wordende Europese top. Het Belgisch damesvoetbal dreigt echter de aansluiting te missen. Het is dus hoog tijd voor een vernieuwde visie (Photonews).*

## Specifieke domeinen

### Verbetering van de opleiding aan de basis

- Verbetering van de communicatie met de clubs door middel van besprekingen en informatieuitwisseling met de clubtrainers.
- Het aanstellen van gediplomeerde trainers.
- De organisatie van workshops gecombineerd met demonstratietrainingen.

### Het bijsturen van de clubcompetitie

- Een nieuwe competitieformule uitwerken om de kwaliteit van de wedstrijden op te trekken (play-offs).
- Betere afstemming bewerkstellingen tussen enerzijds de competitie- en bekerwedstrijden en anderzijds trainingen, stages en wedstrijden van de nationale selecties.

### Het aanpassen van de jeugdcompetities

- De indeling in leeftijdscategorieën in overeenstemming brengen met de verschillende spelvormen (5x5, 7x7, 9x9).
- Evenwicht brengen in de competitie door het beter samenbrengen van evenwaardige clubs binnen dezelfde competitiereeksen.

### Het ontwikkelen van het jeugddetectie-systeem

- Het netwerk van de prospectoren verder uitbouwen.
- Via regionale detectiedagen de talentrijke spelers de kans geven zich op een hoger niveau te ontwikkelen.

- Een bredere basis vormen om via de regionale selecties door te groeien naar de nationale selecties.
- ### Verdere uitbouw van de activiteiten van de nationale selecties
- Aanpassing van het aantal stages en trainingen aan de internationale kalender.
  - Aantal activiteiten van de -19-selectie verhogen.
  - De -16- en de -17-selecties verder uitbouwen (vriendschappelijke wedstrijden en / of toernooien).

## Planning

De planning voor de uitwerking van al deze activiteiten start vanaf het seizoen 2002-2003 en wordt via een planning en -controlesysteem nauwkeurig gevolgd.

## Operationele structuur

Een vernieuwde operationele structuur voor de uitwerking en uitvoering van al deze taken is noodzakelijk en zal, eveneens, vanaf 1 augustus 2002, operationeel zijn.

## Conclusie

Als conclusie kunnen we stellen dat er naast een vernieuwde organisatie rond het damesvoetbal vanuit de KBVB er bovendien een dringende noodzaak bestaat om via een mentaliteitswijziging het damesvoetbal de volwaardige plaats te geven die het verdient.

## AGENDA VOETBALACTIVITEITEN

### Datum Waar Wat Info

#### Nationale A-ploeg

|       |                         |                                           |
|-------|-------------------------|-------------------------------------------|
| 21/08 | Warschau                | Polen – België (vriendschappelijk)        |
| 07/09 | Koning Boudewijnstadion | België-Bulgarije (Kwalificatie Euro 2004) |
| 12/10 | Barcelona               | Andorra – België (Kwalificatie Euro 2004) |
| 16/10 | Tallinn                 | Estland-België (Kwalificatie Euro 2004)   |

#### Nationale Beloften

|       |               |                    |
|-------|---------------|--------------------|
| 20/08 |               | Polen – België     |
| 06/09 | Zulte-Waregem | België – Bulgarije |
| 15/10 |               | Estland – België   |

#### Nationale ploeg -19

|       |                               |                  |
|-------|-------------------------------|------------------|
| 03/09 | Toernooi Stevan Vilotic (Joe) | België – Italië  |
| 04/09 | Toernooi Stevan Vilotic (Joe) | België – Turkije |

#### Nationale ploeg -17

|             |                   |  |
|-------------|-------------------|--|
| 03/09-07/09 | Syrenca Cup (Pol) |  |
|-------------|-------------------|--|

#### Nationale ploeg -16

|       |               |                |
|-------|---------------|----------------|
| 20/08 | Oostduinkerke | België – Japan |
| 22/08 | Oostduinkerke | België – Japan |

#### Nationale Dames-ploeg

|       |  |                    |
|-------|--|--------------------|
| 25/08 |  | Frankrijk – België |
|-------|--|--------------------|

#### Trainersschool

|             |          |                         |
|-------------|----------|-------------------------|
| 29/07-02/08 | Soignies | Vakantiestage, Brevet C |
|-------------|----------|-------------------------|



**BFC**

# Nationale trainers- vereniging BFC opgericht

Kristof Geeraerts, Hoofredacteur *Dug-Out*

*In de meeste Europese landen bestaat sinds geruime tijd een nationale vereniging van en voor gediplomeerde voetbaltrainers. Het technisch Departement van de KBVB wilde twee jaar geleden in België een vakvereniging voor voetbaltrainers opstarten, met succes. In november 2001 werd iedereen die betrokken was met een of andere trainersvereniging uitgenodigd op de bond voor een eerste gesprek. Prioritair doel was om de reeds bestaande trainersverenigingen uit Limburg, Luik en Luxemburg te verenigen. Zodoende is er een evolutie van enkele plaatselijke verenigingen naar een centrale, in de KBVB geïntegreerde organisatie.*

## Belgium Football Coaches

Na meerdere gespreksronden met de bestaande trainersverenigingen is de KBVB tot een vergelijk gekomen om vanaf het seizoen 2002-2003 te starten met een nieuwe nationale trainersvereniging, onder de naam 'BFC' (Belgian Football Coaches). De naam spreekt voor zich en kan ook in het buitenland begrepen worden.

**Michel Sablon:** "De belangrijkste doelstelling van de nieuwe trainersvereniging is een vlotte communicatie mogelijk maken tussen de Federatie en zijn gediplomeerde trainers. De bond nam het initiatief en wilde betrokken zijn bij de oprichting van BFC. Voor de KBVB is het immers zeer belangrijk dat trainers goed opgeleid en begeleid worden. De nieuwe opgerichte trainersvereniging heeft een paar zeer belangrijke taken.

Eerst en vooral willen we de Belgische trainers ondersteunen en hun belangen verdedigen. Stel je voor dat je als trainer aan de slag wil in Nederland en men weigert je diploma, dan kan de vakvereniging je belangen verdedigen en kan er via de KBVB contact opgenomen worden met de Nederlandse Voetbalbond om, indien nodig via UEFA en zijn Europese regelgeving de belangen van de Belgische trainer veilig te stellen.

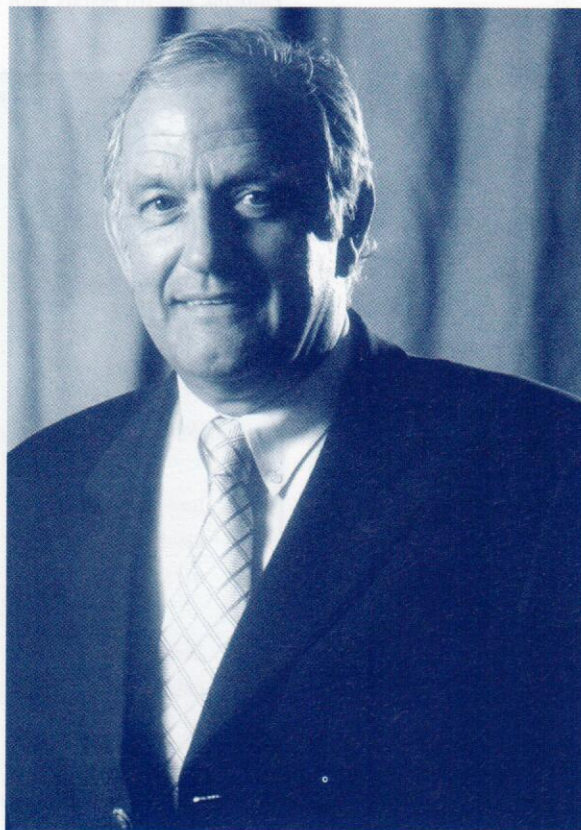
Ten tweede kan het overbrengen van informatie m.b.t. workshops, publicaties en activiteitenkalenders enkel efficiënt gebeuren via een vakblad of een magazine dat de nodige gespecialiseerde informatie verschaft uit de verschillende domeinen van het voetbal. Het vernieuwde magazine *Dug-Out* lijkt voor de KBVB een

uitstekend instrument om als communicatiemiddel te gebruiken.

Via dit kanaal kunnen we namelijk zowel op het voetbaltechnisch vlak, het onderzoeksvlak, als op het vlak van interne en externe communicatie belangrijke informatie doorspelen aan onze trainers.

Bovendien is het belangrijk dat onze Federale Trainerschool, één van de eerste Europese trainers scholen was die haar diploma's door de UEFA gehomologeerd zag, zowel voor het UEFA-B-Diploma, als voor het UEFA-A-Diploma en de UEFA-Pro-Licence.

Voor het eerst in de geschiedenis van het Belgisch Voetbal zullen de gediplomeerde trainers deel uitmaken van een nationale vereniging die, behoudens de informatie-uitwisseling, ook de belangen van de Belgische trainers zal kunnen behartigen, en dit met de volledige ondersteuning van de KBVB.



*Michel Sablon zorgde ervoor dat ervoor dat enkele plaatselijke initiatieven evolueerden naar een centrale, in de KBVB geïntegreerde organisatie (Photonews).*

De bond zorgt voor een open communicatie, alles is bespreekbaar. Vanuit het veld wordt er uiteraard veel feedback verwacht.

BFC zal zijn weg nog moeten zoeken en zal steeds in evolutie zijn, mede door de inbreng van de trainers in het veld. Wat er onder de trainers leeft moet via deze weg geventileerd worden.

Ten derde vinden wij het belangrijk dat de kennis en knowledge die bij de bond aanwezig is aan de trainers doorgegeven wordt. De bond zorgt voor een open communicatie, alles is bespreekbaar. Vanuit het veld wordt er uiteraard veel feedback verwacht. BFC zal zijn weg nog moeten zoeken en zal steeds in evolutie zijn, mede door de inbreng van de trainers in

het veld. Wat er onder de trainers leeft moet via deze weg geventileerd worden. Er moet een duidelijke tweewegscommunicatie zijn. De KBVB nam het initiatief voor de oprichting, maar BFC zal volledig onafhankelijk van de KBVB opereren. In het dagelijks bestuur zetelt trouwens niemand van de KBVB.

#### Het lidmaatschap van de BFC heeft nog een aantal bijkomende voordelen, onder meer:

- Een korting van 25 % op de deelname aan de bijscholing, noodzakelijk voor het bekomen van de licenties;
- Een gratis abonnement (waarde = 68,74 euro) op *Dug-Out*, het professionele magazine voor voetbaltrainers dat wordt uitgegeven door de KBVB en Kluwer uitgevers;
- Gratis deelname aan de clinics georganiseerd door BFC of door de Federale Trainerschool;
- De mogelijkheid tot deelname aan nationale en internationale conferenties, workshops en andere activiteiten; georganiseerd door UEFA en FIFA;
- Enkel via *Dug-Out* zal de informatie-uitwisseling plaatsvinden tussen BFC en haar leden.

Uiteraard zullen de leden van de BFC via *Dug-Out* op de hoogte worden gehouden van de verdere plannen. Momenteel kent de organisatie een groot succes. Na twee maanden zijn er reeds meer dan 600 trainers die zich bij BFC aangesloten hebben. Naar het seizoen 2003/2004 toe hopen we naar 2000 leden te kunnen gaan.

Hopelijk zijn wij gestart voor een lange en vruchtbare samenwerking.

#### Stichtende leden van de v.z.w. Belgian Football Coaches

Samenstelling van het uitvoerend comité

Voorzitter

Norbert SCHOUTERDEN - 0478 / 261.943

Vice-voorzitter

André BERWAERT 0477 / 429.139

Voor de Nederlandstaligen

Jean-Pierre HAYEN

089 / 416.747

0475 / 430.852

Léon KAES

089/ 35.60.35

Rekeningnummer : 456-7067149-47

Voor de Franstaligen

Yvan TROKA

0476 / 66.82.47

Michel FORTHOMME

0476 / 32.25.54

Jean NICOLAY

0498 / 826.767

Rekeningnummer: 068-2127148-62

Secretaris

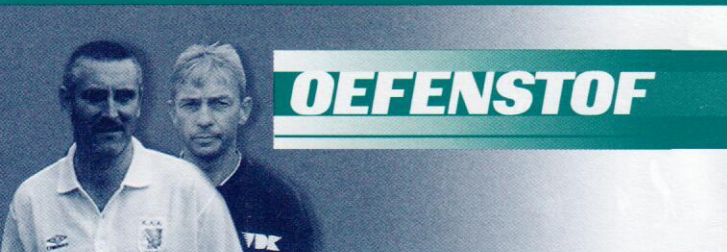
Schatbewaarder

Beheerraad

Bepi CHINI  
Albert HERTOES  
Armand MANGELSCHOTS  
Arnold MOORS  
Marco MOTTEN  
Ronald VAN BAEKEL  
Willy VERMIJNS

Marc DOMINIQUE  
Joël HAUSMAN  
Gino LUDOVICO  
Jean-Louis MICHEL  
Nicolas MULKENS  
Richard WIRAD

In samenwerking met de Koninklijke Belgische Voetbalbond:  
MM Michel SABLON en Frans MASSON.



## DEFENSTOF

# Voetballen in zone

Herman Vermeulen, Assistant Trainer K.A.A. Gent • Peter Van den Abeele, Trainer Beloften K.A.A. Gent

*Het zonevoetbal is niet nieuw maar blijkt als spelconcept een logisch gevolg van de algemene voetbalprincipes. Sinds drie seizoenen spelen alle nationale jeugd ploegen hetzelfde spelsysteem met toepassing van de zoneprincipes. Maar niet alleen bij de nationale jeugd ploegen wordt voor zonevoetbal geopteerd. Grote voetbalnaties, clubs met internationale faam en ploegen die zich steeds plaatsen voor de eindrondes van grote toernooien, opteren reeds jaren voor het zonevoetbal. Na de theoretische toelichtingen van Frans Masson en Bob Browaey publiceert Dug-Out een reeks van de hand van Herman Vermeulen en Peter Van den Abeele gekruid met voorbeelden en oefenstof uit de praktijk.*

Ook in onze nationale competitie stellen we met vreugde vast dat steeds meer trainers de zoneprincipes toepassen. Deze manier van voetballen beschikt immers over diverse mogelijkheden die zo variabel zijn dat bij elke nieuwe veldbezetting verschillende oplossingen aangeboden worden. Het spelen in zone is geen exacte wetenschap. Het is een spelopvatting gebaseerd op simpele basisafspraken waarbij de hele ploeg betrokken wordt. Terwijl de basisafspraken vrijwel voor allen gelijk zijn, zal de detailuitvoering verschillen van trainer tot trainer.

De spelopvatting omvat uiteraard zowel verdedigende (balverlies) als aanvallende (balbezit) principes. In de hiernavolgende reeks zullen we vijf thema's behandelen rond de problematiek van het zonevoetbal.

- |                |                                                                                         |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Thema 1</b> | Het leerproces                                                                          |
| <b>Thema 2</b> | Het zonevoetbal is gebaseerd op een gecoördineerde 1:1 situatie met onderlinge dekking. |
| <b>Thema 3</b> | Spelen met een lijnverdediging of een libero?                                           |
| <b>Thema 4</b> | Hoge pressing, vooruitverdedigen of agressieve mandekking?                              |
| <b>Thema 5</b> | Aanvallen betekent alert verdedigen.                                                    |

Deze opvattingen zijn gebaseerd op een verzameling van bestaande ideeën van diverse trainers, scholen en strekkingen. De interpretatie van deze handelwijze moet open staan voor discussie en de nodige ruimte laten voor individuele overtuigingen.

### Het leerproces

Ploegen die de zoneprincipes toepassen gaan precies en analytisch te werk. Detailafspraken worden veelvuldig ingeoefend, zowel binnen de diverse linies als binnen het collectief. Dit gebeurt eerst individueel

(statisch/actief) en nadien in ploegverband (statistisch/actief). Professionele clubs zullen vooral gebruik maken van:

- wedstrijdbesprekingen (analyses);
- beeldmateriaal (video);
- spelen tegen een statische / of beweeglijke passieve tegenstrever (shadowgame).

Het permanent herhalen wordt de sleutel tot succes. Voor amateurploegen en/of jeugd ploegen die het zonevoetbal pas opstarten en over veel minder trainingsuren beschikken, zal een dergelijke aanpak vlug vervelen en veeleer nefast werken. Hier moet men zich in eerste instantie beperken tot de algemene basisprincipes en die spelenderwijs aanleren.

Concreet betekent dit dat een trainer via diverse spel- en wedstrijdvormen de nodige elementen aanleert zonder dat de spelers zich van een directe omscholing bewust zijn. Het is vooral van belang dat de trainer precies weet wat hij wil inoefenen en waar hij deze opdrachten terugvindt in zijn oefenstof. Het slagen ervan hangt hoofdzakelijk af van het bepalen van een gepaste, duidelijke doelstelling bij elke wedstrijd-vorm. Bij deze meer pedagogische methode wordt spelen (uitvoeren) de sleutel tot succes.

Naast de theoretische benadering maken we telkens een vergelijk met een praktisch voorbeeld. In dit geval hebben we gekozen voor Spanje tijdens WK 2002.

### De basisprincipes

1. De centrale as bezet houden.
2. Als team een blok zetten:
  - a. afstand tussen de linies klein houden.
  - b. steeds van binnen naar buiten verdedigen.
3. Als team pressie zetten (in volgende Dug-Out).
4. Aanvallers in verdedigend opzicht (in volgende Dug-Out).

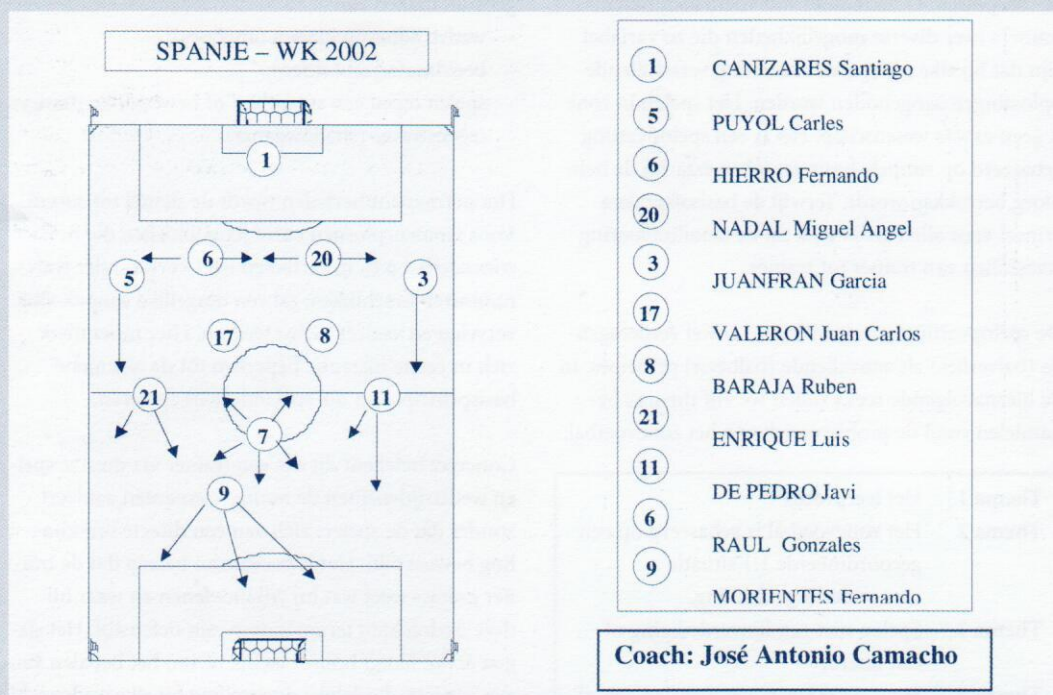
*Het spelen in zone is geen exacte wetenschap.*

*In het zonevoetbal zijn de basisafspraken vrijwel voor allen gelijk, de detailuitvoering verschilt echter van trainer tot trainer.*

*Het permanent herhalen van de basisprincipes van het zonevoetbal wordt de sleutel tot succes.*

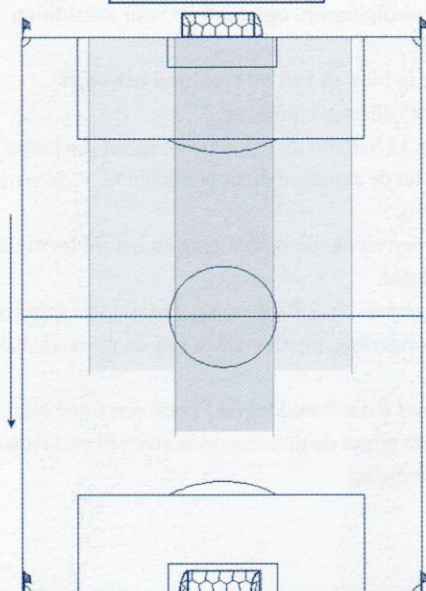


Trainer Camacho in zijn gekende stijl (Photonews).



- Systeem = zonespel dat vanuit een 4 – 4 – 2 in lijn overgaat naar een 4 – 2 – 3 – 1 bij balverlies.
- Sterk spelende en goed gestructureerde verdediging met vier man in lijn. Nr. 6 Hierro staat in voor de organisatie.
- Goed ingespeeld middenveld met Nr. 17 Valeron en Nr. 8 Baraja als regulerende spelers bij balverlies.
- Twee aanvallers: diepe spits Nr. 9 Morientes (of Tristan) en schaduwspits Nr. 7 Raul met verdedigende opdrachten.
- Indien de veldbezetting 4 – 2 – 3 – 1 wordt, fungeert Raul als een echte Nr. 10. Hij is de dominante speler bij het opstarten van de balrecuperatie bij balverlies.
- Een goed gesofisticeerde opbouw -> vanuit balbezit wordt geduldig de opening gezocht.
- Snelle infiltraties door het centrum: De Pedro, Raul en Morientes.
- Goede balcirculatie aan een hoog tempo.
- Talrijke korte passings gevolgd door goede aanvallende looplijnen in de diepte.
- Bij balverlies weinig energieverstopping -> spelen als een echt blok.
- Durven binnen het systeem de veldbezetting wijzigen: alle wisselers zijn gedisciplineerd en collectief ingesteld.

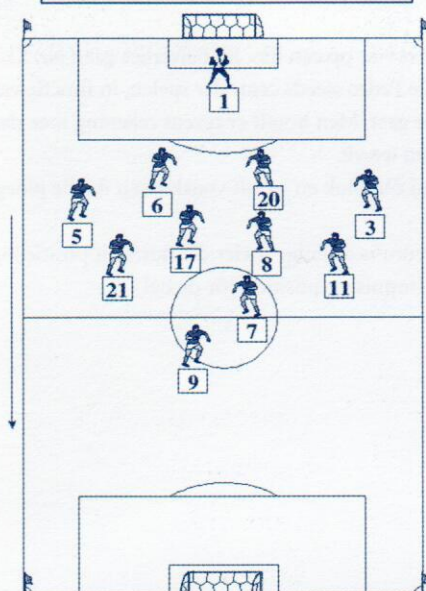
### ALGEMEEN



### De centrale as bezet houden

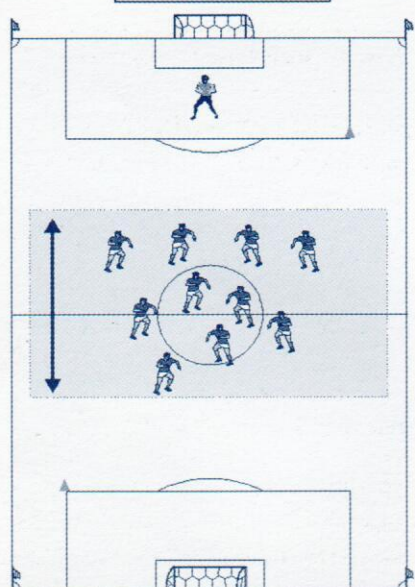
- De centrale as moet steeds afgedekt worden.
- De flank wordt afgedekt indien de tegenstrever er in balbezit komt. De andere flank wordt dan vrijgelaten.

### Spanje - WK 2002



- 4 - 4 - 2 in lijn.
- Nr. 6 Hierro en Nr. 20. Nadal zorgen ervoor dat in de laatste verdedigingslijn de centrale as nooit vrij komt.
- Nr. 5 Puyol en/of Nr. 3 Juanfran gaan naargelang de positie van de balbezitter, pressie zetten op de flank of centraal positie kiezen (knijpen).
- Op het middenveld zullen respectievelijk Nr. 21 Enrique en Nr. 17 Valeron of Nr. 8 Baraja en Nr. 11 De Pedro in duo druk zetten op de flank en/of de centrale as sluiten. Dat brengt met zich mee dat naargelang de situatie, hun directe medespelers (Nr. 21 en Nr. 11) naar binnen moeten knijpen.
- Gebeurt de opbouw centraal, dan zullen beide flankmiddenvelders Nr. 21 en Nr. 11 knijpen. Eén centrale middenvelder zal pressie zetten op de balbezitter (b.v. Nr. 8) en de andere (b.v. Nr. 17) zal samen met de flankmiddenvelders (Nr. 21 en Nr. 11) voor rugdekking zorgen.

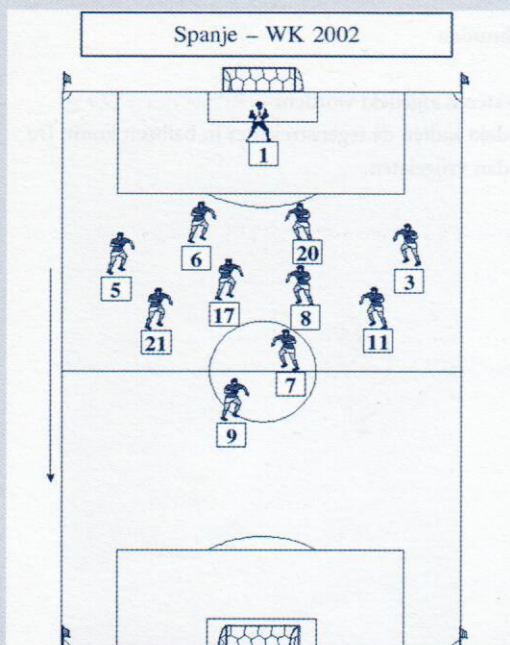
### Algemeen



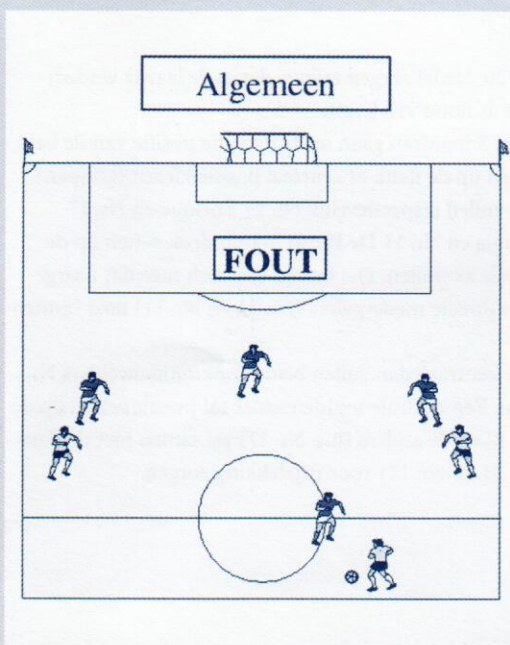
### Als team een blok zetten

*Afstand tussen de linies klein houden*

- Het middenveld leunt bij balverlies dicht bij de verdediging aan.
- Samen met de aanvallers trachten we in ideale omstandigheden terug te plooiën.

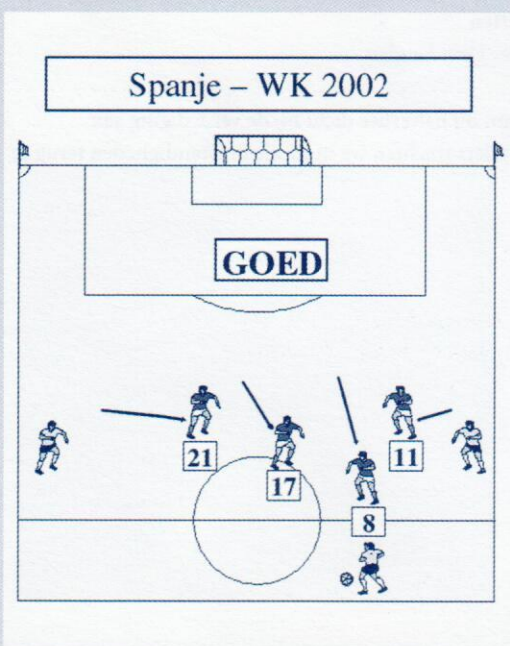


- Nr. 6 Hierro en Nr. 20 Nadal zorgen ervoor dat zodra de ploeg in balbezit komt, de voltallige verdedigingslijn opschuift en voor aansluiting zorgt bij het middenveld.
- Hierdoor speelt de ploeg in blok en kan bij eventueel balverlies onmiddellijk overgaan tot collectieve pressing.
- Op het middenveld is Nr. 17 Valeron de regulerende speler die beslist of het middenveld aansluit bij de aanval of dient te zakken t.o.v. de verdediging om de linies te sluiten.
- Op deze manier voorkomen zij dat de verdediging en het middenveld van elkaar worden geïsoleerd.
- Door omstandigheden geraken Nr. 7 Raul en Nr. 9 Morientes geïsoleerd van het team. Zij zullen onderling, onafhankelijk van de ploeg, de balpressie opstarten.
- Nr. 17 Valeron zorgt ervoor dat het middenveld nooit een foute beslissing neemt (door b.v. individueel de pressing op te starten) en niet geïsoleerd geraakt van de verdediging



#### *Steeds van binnen naar buiten verdedigen*

- Het middenveld speelt met vier op een lijn. Bij balverlies gaan Nr. 21 Luis Enrique en Nr. 11 De Pedro steeds centraler spelen, in functie van de speler die in balpressie gaat. Men houdt er tevens rekening mee dat er geschrinkt positie gekozen wordt.
- Op die manier vormen zij één blok en wordt voorkomen dat de ploeg 'te groot' wordt.
- Opmerking: Nr. 11 De Pedro is de enige speler die durft uit positie lopen door te veel aanvallende impulsen (positie vóór de bal).

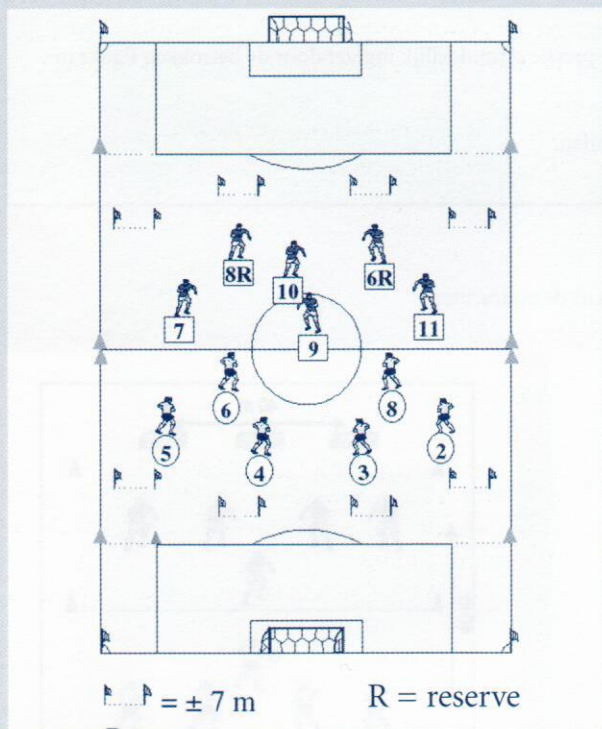


## Oefenstof

In de eerste plaats is het zonevoetbal gebaseerd op een balgeoriënteerde spelopvatting. Alles gebeurt, zowel bij balbezit (BB) als bij balverlies (BV) in functie van die ene bal. De tegenstrever die niet onmiddellijk betrokken is in de spelsituatie laten we vrij. Door als ploeg te glijden naar de balbezitter, trachten we een overtalsituatie te creëren.

De doelstelling van deze eerste spelvorm is de spelers laten ontdekken dat het absurd is de niet-werkende vleugel af te screenen.

### Oefening 1 : spelvorm



### ORGANISATIE

#### Spelvorm:

- 6 >> 6
- acht poortjes

#### Opdracht:

vanuit balbezit door één van de 4 poortjes dribbelen.

Duur: 20' (5 x 4')

#### Speelveld:

- tussen beide strafschoepgebieden

#### Veldbezetting:

- = Defensief (verdedigers): 4 – 2  
→ 4 verdedigers in lijn: 2 / 3 / 4 / 5  
→ 2 verdedigende middenvelders: 6 / 8
- = Offensief (aanvallers): 2 – 1 – 3  
→ 2 verdedigende middenvelders: 6R / 8R  
→ 1 aanvallende middenvelder: 10  
→ 2 flankaanvallers: 7 / 11  
→ 1 diepe spits: 9

### DOELSTELLING

#### BV

1. balgeoriënteerd verdedigen.
2. spelen vanuit de posities.
3. goede onderlinge afstanden.
4. pressie op de balbezitter.

#### BB

1. over de grond spelen.
2. infiltraties voor het strafschoepgebied (via beide centrale poortjes).
3. breed houden langs de flanken (via de poortjes links en rechts).

### Coaching

➡ gaat in een eerste fase uit naar het coachen in balverlies

#### Algemeen

- Een eerste vereiste is dat iedereen blijft spelen vanuit zijn initiële positie.
- Indien de aanval over de flanken verloopt, schuiven en kantelen we in functie van de bal.
- Indien de aanval door het centrum verloopt, knijpen en sluiten we naar binnen in functie van de bal.
- Snelle omschakeling van BB <—> BV en omgekeerd.

#### Specifiek

De ploeg defensief (verdedigers) bij balverlies

#### 1. Aanval door het centrum

- De spelers 6 en 8 zetten pressie op de balbezitter.
- De spelers 4 en 3 gaan over tot mandekking op de aanvaller(s) en sluiten de centrale as.
- De spelers 5 en 2 knijpen naar binnen en zorgen voor rugdekking in functie van de bal.

## 2. Aanval over de flank

- Wordt het spel naar de flank verlegd (b.v. links), dan gaat 5 doorsluiten naar de balbezitter.
- De hele verdediging kantelt en 4, 3 en 2 schuiven naar de bal toe.
- De speler 6 zal mee druk zetten op de balbezitter terwijl 8 centraal zakt.
- Het poortje rechts laten we ongedekt.

De ploeg offensief (aanvallers) bij balverlies

## 1. Aanval door het centrum

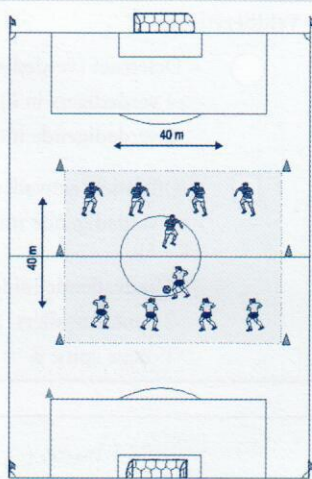
- Speler 9 zal in eerste instantie druk zetten op de balbezitter.
- Spelers 7 en 11 knijpen naar binnen en zorgen met 10 voor de nodige rugdekking.

## 2. Aanval over de flank

- Wordt het spel naar de flank verlegd (b.v. rechts), dan wordt de pressie onmiddellijk ingezet door de betrokken flankaanvaller (in dit geval speler 7).
- Hij zal hierbij steun krijgen van speler 8R, 10 en 9.
- Spelers 6R en 11 schuiven en knijpen om de centrale as af te sluiten.
- Het poortje links laten we ongedekt.

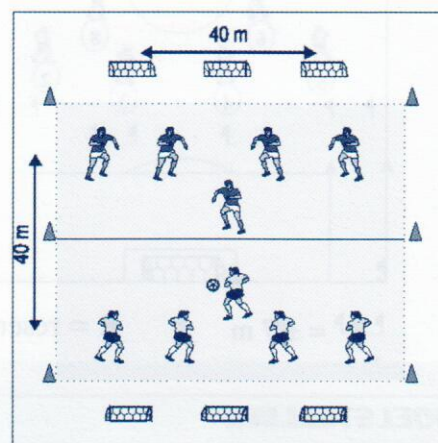
## Varianten

Bij deze varianten op oefening 1 veranderen telkens de opdrachten.



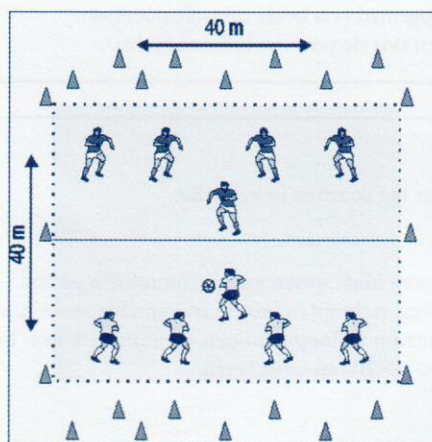
### Oefening 2

- 5 >< 5
  - Lijnvoetbal
- de bal over de lijn dribbelen.



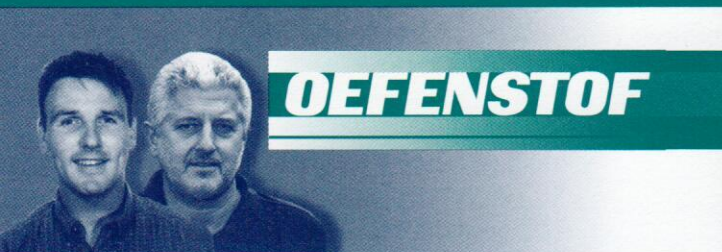
### Oefening 3

- 5 >< 5
  - 6 kleine doeltjes
- scoren in één van de drie doeltjes



### Oefening 4

- 5 >< 5
  - 2 x 8 kegels
- de kegels met de bal omvertrappen



# Thematrainingen nationale -19-jarigen

Kristof Geeraerts, Hoofdredacteur Dug-Out

*Het zonevoetbal wordt door de KBVB gezien als de meest ideale opleidingsfilosofie met een vast en herkenbaar 4-3-3 spelsysteem. Spelers die in een herkenbaar concept moeten spelen zullen hierdoor beter presteren. Een van de aandachtspunten tijdens de trainingen is het coachen van de medespelers. Er bestaan immers coachingswoorden die door iedereen gekend moeten zijn. Als de spelers en trainers dezelfde coachingswoorden gebruiken zal de communicatie op en naast het veld verbeteren. Aansluitend publiceren we ter illustratie twee uitgewerkte thematrainingen voor de nationale -19-jarigen (van de hand van Marc Van Geersom, nationaal trainer nationale -19-jarigen). Wij geven een voorbeeld van een training bij balverlies en een training bij balbezit.*

| Richtlijnen bij het coachen                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Individueel bijsturen tijdens balbezit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Individueel bijsturen tijdens balverlies                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <p>ALLEEN / SEUL : De betrokken speler staat zodanig vrij dat hij zelf kan beslissen hoe hij verder kan spelen.</p> <p>LOS / LAISSE : De betrokken speler mag de bal niet meer aanraken zodanig dat de doelman de bal zelf kan spelen.</p> <p>WEG / DEGAGE : De betrokken speler dient de bal onmiddellijk te ontzetten.</p> <p>GEEF / DONNE : De betrokken speler dient de bal te spelen naar diegene die roept.</p> <p>RUG / DOS : De betrokken speler moet opletten want er komt iemand in zijn rug.</p> <p>VERANDER / CHANGE : De betrokken speler dient het spel te verleggen naar de andere zijde.</p> <p>AANBIEDEN / APPUIE : De betrokken speler is voor de bal en dient zich aan te bieden.</p> <p>STEUNEN / SOUTIENT : De betrokken speler moet achter de medespeler komen zeker wanneer deze in moeilijkheden komt.</p> <p>ZAKKEN / DESCEND : De betrokken speler dient te zakken om de verdedigende taak over te nemen van een ingeschoven medespeler.</p> <p>HOUDEN / GARDER : De betrokken speler moet de bal bijhouden en wachten op steun.</p> <p>ACTIE / ACTION : De betrokken speler dient een individuele actie naar het doel te maken.</p> <p>GA DOOR / CONTINUE : De betrokken speler wordt aangemoedigd zijn actie verder te zetten.</p> <p>DIEP / PROFOND : De betrokken speler kan diep spelen.</p> | <p>LOS / LAISSE : De betrokken speler mag de bal niet meer aanraken zodanig dat de doelman de bal zelf kan spelen.</p> <p>PRES / PRESSE : De dichtstbijzijnde speler valt de balbezitter aan.</p> <p>ZAKKEN / DESCEND : De betrokken speler dient te zakken langs de kant waar de bal niet is om de nodige dekking te geven.</p> <p>KORTER / PLUS COURT : De betrokken speler dient korter bij de tegenstrever in zijn zone te gaan.</p> <p>DEKKING / COUVERTURE : De betrokken speler dient de speler in duel een dekking te geven.</p> |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Collectief bijsturen tijdens balbezit                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>OPEN / ECARTER : De spelers dienen ruimte te creëren door de onderlinge afstanden zo groot mogelijk te maken.</p> <p>VOORUIT / MONTER : Als de bal naar voor wordt gespeeld dient de verdediging naar voor te schuiven en naar de bal (wordt bevolen door de doelman of de centrale verdediger).</p>                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Collectief bijsturen tijdens balverlies                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <p>ZAKKEN / DESCEND : De ploeg of linie moet zich lager opstellen.</p> <p>SCHUIVEN / GLISSER : Alle spelers dienen in blok naar de bal te schuiven.</p> <p>POSITIE / POSITION : Iedere speler dient onmiddellijk in positie te komen.</p> <p>SLUITEN / SERRER : De ploeg dient de onderlinge afstanden te verkleinen.</p>                                                                                                                                                                                                                |



**Training 1:** creëren van ruimte op de flank.

KBVB - Afdeling Jeugdwerking  
 Nationale -19-jarigen (Marc Van Geersom)  
 Spelers: 2 K + 18 spelers  
 Doelen: 1  
 Verplaatsbare doelen: 2  
 Overgooiers: 2 x 8  
 Ballen: 10

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                               |    |   |    |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |  |  |   |   |   |  |    |   |   |    |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|---|----|--|---|---|---|---|---|--|---|---|---|--|---|--|---|--|----|--|---|--|--|--|---|---|---|--|----|---|---|----|--|---|---|---|---|--|---|---|---|---|--|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Doelstelling:</b> creëren van ruimte op de flank.<br><b>Coaching:</b> aanbieden - geef - verander.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                               |    |   |    |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |  |  |   |   |   |  |    |   |   |    |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Ingangzetting:</b> 15'<br><b>Organisatie:</b><br>7 groepen van 3 spelers.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Uitvoering oefening 1</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Doelverdedigers: specifieke oefeningen;</li><li>- Veldspelers: individuele oefeningen met bal.</li></ul> |    |   |    |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |  |  |   |   |   |  |    |   |   |    |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Kern:</b> 40'<br><b>Organisatie:</b> 1/2 veld<br>9 + K / 9 + 2K<br><div><table><tr><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2</td><td></td><td>3</td><td></td><td>5</td></tr><tr><td></td><td>O</td><td>O</td><td>O</td><td></td></tr><tr><td>7</td><td></td><td></td><td></td><td>11</td></tr><tr><td></td><td>9</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td></td><td>X</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td><td>10</td><td></td><td>X</td></tr><tr><td></td><td>8</td><td>6</td><td></td><td></td></tr><tr><td>X</td><td></td><td>4</td><td></td><td>X</td></tr><tr><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td></tr></table></div> |                                                                                                                                                                               | 1  |   |    |  | 2 |   | 3 |   | 5 |  | O | O | O |  | 7 |  |   |  | 11 |  | 9 |  |  |  |   | X |   |  |    | X |   | 10 |  | X |   | 8 | 6 |  |   | X |   | 4 |  | X |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 |  |  |  | <b>Uitvoering oefening 2</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Er wordt gespeeld op balcirculatie;</li><li>- Vaste posities worden ingenomen;</li><li>- Bij balbezit van 7 (of 11) wordt naar binnen gedribbeld;</li><li>- De centrale spits 9 komt in steun;</li><li>- Nr 2 of 6 (of 5 of 8) gaan in de vrije ruimte en worden aangespeeld;</li><li>- Spitsen switchen en kiezen positie voor de afwerking.</li></ul> <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Flanken staan niet vergenoeg tegen de lijn bij balbezit;</li><li>- Flanken komen te snel naar binnen;</li><li>- Centrum spits biedt zich niet aan;</li><li>- Beweeg juist voor je de bal krijgt;</li><li>- Flank middenvelder of verdediger duiken niet snel genoeg in de ruimte;</li><li>- Breng de bal gestrekt in de vrije ruimte voor doel;</li><li>- Spitsen dienen te switchen tijdens de center.</li></ul> <b>Problemen</b><br>Indien de centers niet voor doel komen wordt 8 + 2 N + K / 8 + K gespeeld;<br>N is nr 10 die onmiddellijk naar doel mag gaan. |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1                                                                                                                                                                             |    |   |    |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |  |  |   |   |   |  |    |   |   |    |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                               | 3  |   | 5  |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |  |  |   |   |   |  |    |   |   |    |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | O                                                                                                                                                                             | O  | O |    |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |  |  |   |   |   |  |    |   |   |    |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                               |    |   | 11 |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |  |  |   |   |   |  |    |   |   |    |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 9                                                                                                                                                                             |    |   |    |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |  |  |   |   |   |  |    |   |   |    |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | X                                                                                                                                                                             |    |   |    |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |  |  |   |   |   |  |    |   |   |    |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                               | 10 |   | X  |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |  |  |   |   |   |  |    |   |   |    |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 8                                                                                                                                                                             | 6  |   |    |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |  |  |   |   |   |  |    |   |   |    |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| X                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                               | 4  |   | X  |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |  |  |   |   |   |  |    |   |   |    |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1                                                                                                                                                                             |    |   |    |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |  |  |   |   |   |  |    |   |   |    |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Organisatie</b><br><div><table><tr><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td></td></tr><tr><td></td><td>N</td><td>O</td><td>N</td><td></td></tr><tr><td>O</td><td></td><td>O</td><td></td><td>O</td></tr><tr><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td></tr></table><table><tr><td>7</td><td></td><td>9</td><td></td><td>11</td></tr><tr><td></td><td>N</td><td>N</td><td></td><td></td></tr><tr><td>8</td><td></td><td>6</td><td></td><td>O</td></tr><tr><td></td><td>1</td><td></td><td></td><td></td></tr></table></div>                                                                                        |                                                                                                                                                                               | 1  |   |    |  | 2 | 3 | 4 | 5 |   |  | N | O | N |  | O |  | O |  | O  |  | 1 |  |  |  | 7 |   | 9 |  | 11 |   | N | N  |  |   | 8 |   | 6 |  | O |   | 1 |   |  |   | <b>Coaching</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Idem +;</li><li>- Verleg de speelhoeken;</li><li>- Ga naar de bal en wacht hem niet af;</li><li>- Ga in de zone die vrij gemaakt wordt door uw medespeler;</li><li>- Geef bij balverovering eerst een eenvoudige pas en neem de posities in;</li><li>- Geef gestrekte passen in de voet bij opbouw.</li></ul> |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1                                                                                                                                                                             |    |   |    |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |  |  |   |   |   |  |    |   |   |    |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3                                                                                                                                                                             | 4  | 5 |    |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |  |  |   |   |   |  |    |   |   |    |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | N                                                                                                                                                                             | O  | N |    |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |  |  |   |   |   |  |    |   |   |    |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| O                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                               | O  |   | O  |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |  |  |   |   |   |  |    |   |   |    |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1                                                                                                                                                                             |    |   |    |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |  |  |   |   |   |  |    |   |   |    |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                               | 9  |   | 11 |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |  |  |   |   |   |  |    |   |   |    |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | N                                                                                                                                                                             | N  |   |    |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |  |  |   |   |   |  |    |   |   |    |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 8                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                               | 6  |   | O  |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |  |  |   |   |   |  |    |   |   |    |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1                                                                                                                                                                             |    |   |    |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |  |  |   |   |   |  |    |   |   |    |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| <b>Cooling down:</b> 10'                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Verloop oefening 4</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Uitlopen;</li><li>- Stretching.</li></ul>                                                                   |    |   |    |  |   |   |   |   |   |  |   |   |   |  |   |  |   |  |    |  |   |  |  |  |   |   |   |  |    |   |   |    |  |   |   |   |   |  |   |   |   |   |  |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## Training 2: de onderlinge positie van de 4 verdedigers op lijn.

KBVB - Afdeling Jeugdwerking

Nationale -19-jarigen (Marc Van Geersom)

Spelers: 2D + 18 spelers

Doelen: 1

Verplaatsbare doelen: 1

Overgooiers: 2 x 8

Ballen: 10

**Doelstelling:** de onderlinge positie van de 4 verdedigers op lijn.

**Coaching:** pres - zakken - korter - dekking.

**Ingangzetting:** 15'

**Organisatie:**

In groep.

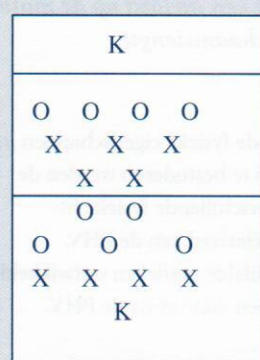
**Uitvoering oefening 1**

Doelverdedigers: specifieke oefeningen;

- Veldspelers: oefeningen op het controleren van de bal.

**Kern:** 40'

**Organisatie:** 1/2 veld



Doelverdedigers in doelen

Wedstrijd 9 tegen 9

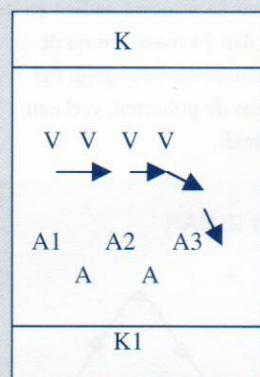
**Uitvoering oefening 2 => 2 maal 5 versus 4**

- 4 verdedigers vangen voor strafschopgebied 5 aanvallers op;
- V in duel verdedigt steeds tussen bal en doel;
- Andere V's spelen op lijn achter het duel en geven een balgeoriënteerde dekking zonder hun tegenstrever uit het oog te verliezen;
- Bij balverovering wordt zo snel mogelijk een medemaat uit het aanvallend compartiment aangespeeld.

**Coaching**

- De verdedigers dienen als een blok te schuiven en iedere afspeelmogelijkheid te verhinderen;
- De V's dienen hun rechtstreekse tegenstrever te lossen indien die niet bij de bal is;
- De V's wachten op het juiste moment om de bal te veroveren;
- De V's dienen voortdurend hun onderlinge positie en afstanden aan te passen.

**Organisatie:** 1/2 veld



5 aanvallers tegen  
4 verdedigers (alternerend)

Alleen als onderling posities niet juist zijn, wordt overgegaan tot oefening 3

**Uitvoering oefening 3**

- De bal vertrekt steeds bij K1 die past op A1, A2 of A3;
- V het dichtst bij balbezitter prest onmiddellijk;
- Andere V's nemen de juiste posities in;
- Buitenspel wordt toegepast;
- V's kunnen scoren door bal stil te leggen over een lijn.

**Coaching idem +**

- De V's dienen de balbezitter in te sluiten;
- De V's dienen meer balgeoriënteerd te spelen en te denken;
- De V's moeten in blok hoger spelen;
- De V's dienen meer te coachen.

**Cooling down:** 10'

**Uitvoering oefening 4**

- Uitlopen;
- Stretching.

## “Ghent Youth Soccer Project”

Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen Universiteit Gent

*Tijdens de puberteit ondergaan jongeren heel wat lichamelijke en mentale veranderingen. Tijdstip, duur en intensiteit van de groeispurt zijn individueel verschillend, waardoor niet alle jeugdspelers deze periode op dezelfde wijze beleven. Deze lichamelijke ontwikkelingen hebben vanzelfsprekend ook een invloed op de motorische prestaties, die een groeipiek vertonen tijdens of na de maximale toename in lichaamslengte.*

Deze studie onderzoekt de evolutie van fysieke eigenschappen ten opzichte van de toename in lichaamslengte bij jeugdvoetballers.

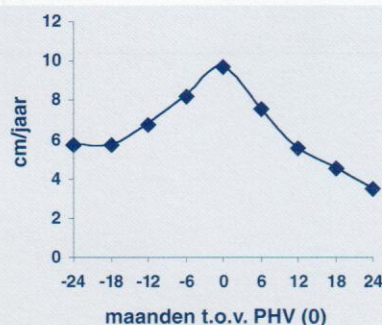
Na de groeispurtpiek is het belangrijk om veel aandacht te besteden aan lenigheid.

### Groei van jonge voetballers

In het Ghent Youth Soccer Project (GYSP) werden in totaal 233 jeugdvoetballers van gewestelijk, provinciaal en nationaal niveau gedurende vijf jaar onderworpen aan een reeks tests (zie ook nieuwsbrief Dug-Out nrs. 34 en 37). Via deze testbatterij werden zowel antropometrische, fysiologische als voetbaltechnische eigenschappen van jonge voetballers (gemiddeld 12,2 jaar bij aanvang) geanalyseerd. In deze bijdrage gaan we na hoe de verschillende fysieke fitheidseigenschappen, gemeten aan de hand van verschillende tests van de EUROFIT-batterij, zich bij jeugdspelers ontwikkelen in verhouding tot de lichaamsgroei. Deze data werden berekend op een totale proefgroep van 51 jeugdvoetballers waarvan op ten minste vier opeenvolgende meettijdstippen onderzoeksgegevens werden bekomen.

Hierbij geldt de groeispurtpiek (PHV), dit is het tijdstip waarop de toename in lichaamslengte maximaal is, als referentiepunt. Uit figuur 1 blijkt dat de PHV (piekgroeisnelheid) bij de gemiddelde jeugdvoetballer 9,72 cm per jaar bedraagt. De grootste toename in lichaamslengte gebeurt gemiddeld op de leeftijd van 13,8 jaar. Deze waarden stemmen overeen met de waarden van niet-voetballende leeftijdsgenoten.

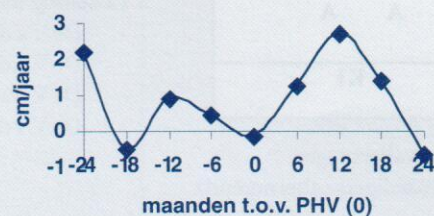
Figuur 1: Gemiddelde snelheidscurve voor lichaamslengte bij voetballers (PHV = 9,72 cm/jaar)



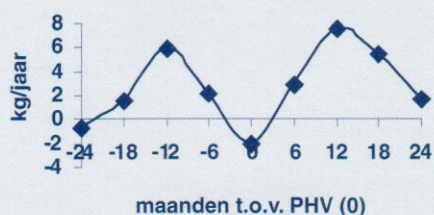
Om de ontwikkeling van de fysieke eigenschappen in functie van de lengtegroei te bestuderen werden de snelheidscurves van de verschillende fysieke fitheidstests individueel gerelateerd aan de PHV. Vervolgens werden gemiddelde grafieken ontwikkeld en gedefinieerd in maanden vóór of na de PHV.

De resultaten van het ‘zittend reiken’ (SAR) tonen een onregelmatige ontwikkeling van de lenigheid (zie figuur 2). Na een lichte daling op het moment van PHV (-0,14 cm/jaar) neemt de lenigheid bij voetballers in het daaropvolgende jaar opnieuw toe. Opvallend zijn echter de sterke terugval nadien en de negatieve waarde minder dan 24 maanden na de groeispurtpiek. Het is daarom zeer belangrijk dat jeugdcoaches, vooral tijdens de puberteit, veel aandacht besteden aan lenigheid.

Figuur 2: SAR

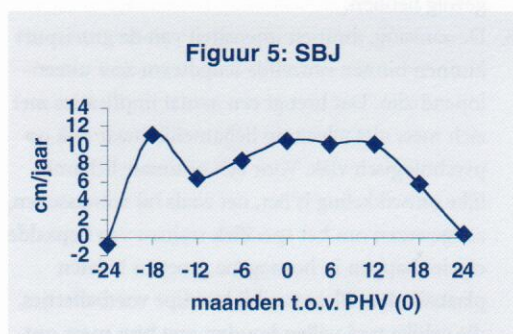
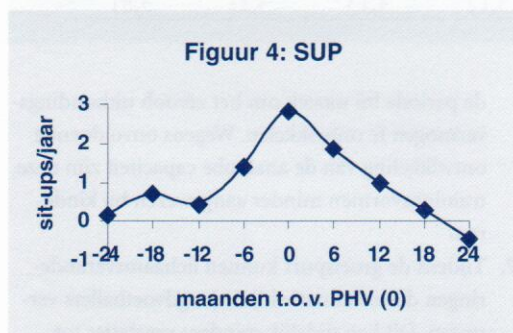


Figuur 3: HGR



De maximale toename voor de handknijpkracht (HGR) gebeurt 12 maanden na de groeispurtpiek (figuur 3). Deze bevindingen worden ook aangetroffen in andere studies. Dat kan verklaard worden door het feit dat de grootste stijging in kracht meer overeenstemt met de maximale toename van het lichaamsgewicht, dit is 1 jaar na PHV.

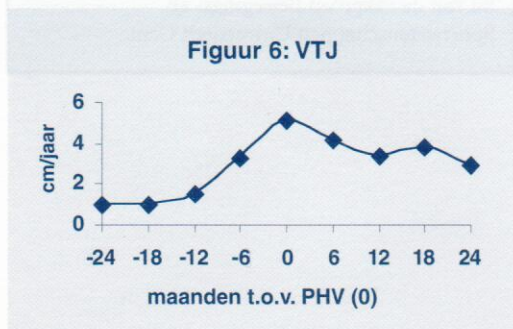
Figuur 4 illustreert dat de groeisnelheid van de rompkraft (sit ups: SUP) een top bereikt op het moment van de maximale lichaamsgroei. Daarna neemt de snelheid weer af.



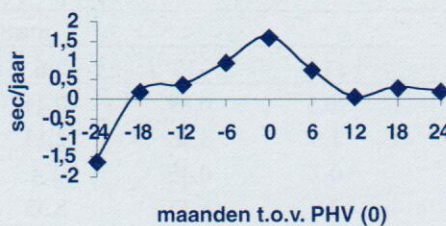
De maximale toename in de explosieve krachttest of staande vertesprong (10,48 cm/jaar) wordt waargenomen samen met de PHV. Gedurende een periode van ongeveer 1 jaar is er eenzelfde toename waarna de groeisnelheid daalt tot een nulwaarde (figuur 5).

De snelheidscurve voor de verticale sprong (VTJ) wordt voorgesteld in figuur 6. Hieruit blijkt dat de snelheid vanaf 12 maanden vóór PHV oploopt tot maximum 5,12 cm/jaar op het moment van de groeispurtpiek. Twee jaar later is er nog steeds een jaarlijkse toename van 2,93 cm.

Algemeen kan men stellen dat de fysiologische prestaties van jeugdvoetballers gedurende de hele

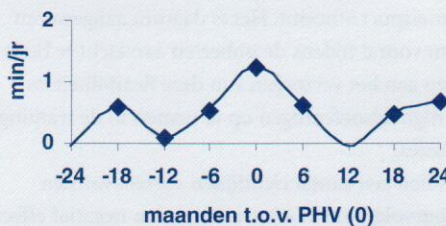


**Figuur 7: SHR**

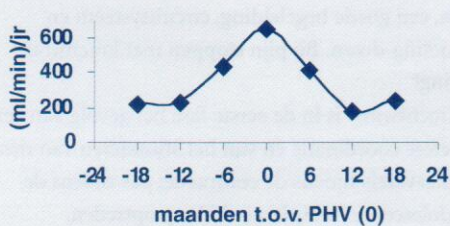


puberteit verbeteren. De grootste toenames in de 10x5m shuttle run (SHR), de uithoudingsshrutle run (ESHR) en de maximale zuurstofopnames ( $VO_{2max}$ ) worden bereikt op het moment van de PHV (figuren 7, 8 en 9). Eerdere studies bevestigden reeds dat bij sportende jongens de pieksnelheid van de uithoudingsvariabelen samenvalt met de groeispurtpiek. Het evalueren van mogelijke trainingseffecten wordt bijgevolg bemoeilijkt door deze groeiontwikkeling. Uit deze testresultaten blijkt nogmaals de waarde van de ESHR als parameter voor de  $VO_{2max}$ .

**Figuur 8: ESHR**



**Figuur 9:  $VO_{2max}$**



Tabel 1 geeft de samenvattende cijfers die reeds vermeld zijn in voorgaande figuren. Deze tabel duidt de toenames (groei) aan van de verschillende fysieke eigenschappen 18, 12 en 6 maanden (-18, -12 en -6) vóór de maximale groeisnelheid van de lichaamslengte, op het moment van de maximale groeisnelheid (tijdstip 0), en 6, 12 en 18 maanden na de maximale groeisnelheid van de lichaamslengte (6, 12 en 18). De in het vet gedrukte waarden zijn de maximale toenames voor de respectieve eigenschappen.

Tabel 1: Overzicht van de groeisnelheden van de verschillende fysieke eigenschappen ten opzichte van de maximale groeisnelheid van de lichaamslengte (tijdstip 0).

|                     |               | maanden t.o.v. PHV |        |        |        |        |        |        |
|---------------------|---------------|--------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
|                     |               | -18                | -12    | -6     | 0      | 6      | 12     | 18     |
| SAR                 | cm/jaar       | -0,5               | 0,89   | 0,44   | -0,14  | 1,25   | 2,72   | 1,42   |
| HGR                 | kg/jaar       | 1,5                | 5,86   | 2,13   | -2,01  | 2,83   | 7,54   | 5,5    |
| SUP                 | sit-ups/jaar  | 0,7                | 0,45   | 1,4    | 2,83   | 1,83   | 0,96   | 0,3    |
| SBJ                 | cm/jaar       | 11                 | 6,33   | 8,35   | 10,48  | 10,05  | 10,11  | 5,75   |
| SHR                 | s/jaar        | 0,18               | 0,35   | 0,91   | 1,57   | 0,73   | 0,05   | 0,27   |
| ESHR                | min/jaar      | 0,58               | 0,08   | 0,54   | 1,25   | 0,62   | -0,06  | 0,46   |
| VO <sub>2</sub> max | (ml/min)/jaar | 220,17             | 223,59 | 427,67 | 651,11 | 408,67 | 179,53 | 239,29 |
| VTJ                 | cm/jaar       | 1,00               | 1,53   | 3,29   | 5,12   | 4,13   | 3,31   | 3,81   |

## Adviezen en richtlijnen

Deze resultaten en resultaten uit andere onderzoeken laten toe enkele praktische adviezen en richtlijnen te formuleren voor de jeugdtrainer:

1. Veelzijdigheid moet primeren in de oefensessies door de te trainen eigenschappen in spelvormen te integreren.
2. De lenigheid verbetert tot op de leeftijd van ongeveer 10 jaar, waarna ze voornamelijk t.g.v. de groeispuurt afneemt. Het is daarom aangewezen om vooral tijdens de puberteit aandacht te besteden aan het verzorgen van deze flexibiliteit en lenigheidsoefeningen op te nemen in de trainingssessies.
3. Indien een aantal richtlijnen correct worden opgevolgd, zal krachttraining geen negatief effect hebben op de groei. Hieronder verstaan we een correcte techniek, algemene opwarming en stretching vooraf, individuele belastingen, omvang die primeert op intensiteit, geen onderlinge competitie, een goede begeleiding, circuitsysteem en cooling-down. Bij pijn stoppen met krachttraining!
4. Krachtwinst is in de eerste fase het gevolg van een betere coördinatie en van het stimuleren van meer spiervezels tijdens de contractie; pas tijdens de adolescentie zal spiervdikking optreden.
5. Een veelzijdige krachtontwikkeling (met eigen lichaamsgewicht of lichte bijkomende belastingen als weerstand) moet bij lagere-schoolkinderen in hoofdzaak het houdings- en bewegingsapparaat versterken. Tijdens de groeispuurt moet rekening worden gehouden met de verminderde belastbaarheid van de wervelzuil.
6. Het aëroob vermogen neemt reeds toe vanaf de lagere-schoolleeftijd en is ook bij kinderen vatbaar voor trainingseffecten. De puberteit vormt echter

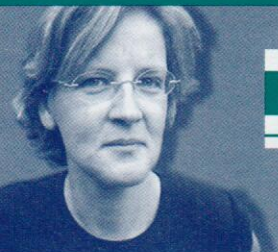
de periode bij uitstek om het aëroob uithoudingsvermogen te ontwikkelen. Wegens onvoldoende ontwikkeling van de anaërobe capaciteit zijn deze trainingvormen minder aangewezen bij kinderen.

7. Tijdens de groeispuurt kunnen lichaamsveranderingen de coördinatie bij de jeugdvoetballers verstoren. Dit kan tijdelijk mindere prestaties tot gevolg hebben.
8. De aanvang, duur en intensiteit van de groeispuurt kunnen binnen eenzelfde jeugdteam zeer uiteenlopend zijn. Dat brengt een aantal implicaties met zich mee, niet alleen op lichamelijk maar ook op psychologisch vlak. Voor een optimale lichamelijke ontwikkeling is het, net zoals bij volwassenen, aangewezen om het specifiek trainen van bepaalde eigenschappen in homogene groepen te laten plaatsvinden. Blessures bij laatrijpe voetballertjes, die gelijke tred willen houden met hun meer ontwikkelde leeftijdsgenoten, worden hierdoor mogelijk vermeden. Op mentaal vlak is het belangrijk om laat-mature spelers 'op te vangen' en aan te moedigen wanneer ze geconfronteerd worden met betere prestaties en trainingseffecten op korte termijn bij grotere trainingspartners.

Het Ghent Youth Soccer Project kwam tot stand dank zij de financiële steun van de Nationale Loterij en Dexia Bank. Tevens dank aan Melissa Janssens, Bart Van Renterghem en Filip Stoops voor de dataverzameling van dit project.

Roel Vaeyens, Prof. Renaat Philippaerts, Dominique Cauwelier, Melissa Janssens, Bart Van Renterghem, Prof. Jan Bourgois en Prof. Jacques Vrijens werkten mee aan dit project en zijn allen lid van de vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen Universiteit Gent.

De volledige teksten zijn beschikbaar bij de redactie.



# De aansprakelijkheid van de jeugdtrainers

Lut Wille, Advocaat

*Op het ogenblik dat de ouders hun minderjarige kinderen aan het voetbalveld afzetten, begint de verantwoordelijkheid van de jeugdtrainer. Een jeugdtrainer is niet alleen verantwoordelijk voor het aanleren van de juiste voetbaltechnieken, maar bovendien moet hij daarbij ook pedagogisch verantwoorde methodes gebruiken zodat kwetsuren tot een minimum worden herleid. Maar ook daar stopt de verantwoordelijkheid van de trainer niet.*

### Voorbeelden

- Na de training is de moeder van de zesjarige Ben niet op tijd om hem op te halen. De trainer laat Ben alleen achter aan de poort van het voetbalstadium. Kleine Ben verliest zijn geduld en waagt de terugtocht te voet. Ben wordt overreden. Wat nu?

Ben en zijn ouders zullen een schadevergoeding ontvangen van de WAM-verzekering van de aanrijdende autobestuurder, maar die verzekeringsmaatschappij zal zich keren tot de trainer die door gebrek aan toezicht en nalatigheid een niet-verkeersrijpe jongen van 6 jaar alleen op straat achterliet.

- Jeroen en Gert, allebei 13 jaar, ontglippen vóór de aanvang van de training uit de kleedkamers. De trainer merkt het niet dat er twee jongens op de training ontbreken. Plots stijgt er rook op uit de voorraadkamer van de kantine en Jeroen en Gert lopen met verbrande handen in paniek naar buiten. Wie is verantwoordelijk?

In de eerste plaats de trainer, die het naliet om na te gaan hoeveel kinderen er effectief voor de training aanwezig waren en bijgevolg tekort schoot in zijn toezicht, zodat deze twee rakkers konden ontglippen om kattenkwaad uit te halen. Maar ook de ouders zullen medeverantwoordelijk zijn. Conform een wettelijk vermoeden worden de ouders geacht ingebreke te zijn gebleven in hun opvoeding wanneer hun minderjarige kinderen schade berokkenen.

- Een jeugdtrainer gaat met een groep van 16-jarigen voor drie dagen naar zee. Na de training ziet Gianni de kans om met de nieuwe blitse sportwagen van zijn trainer te rijden; de sleutels zaten immers op de wagen, startklaar. Door gebrek aan ervaring en een te hoge snelheid gaat het na enkele kilometers fout en gaat de ooit blitse wagen tegen een paal. Gianni blijft gewond achter.

In casu zal de verantwoordelijkheid weer verdeeld worden tussen de trainer (onvoldoende toezicht en nalatigheid) en de ouders (een gebrekkige opvoeding).

### Principes

*Als men met jongeren werkt, speelt de leeftijd steeds een rol voor het toemeten van de strafrechtelijke en burgerrechtelijke aansprakelijkheid*

Hoe jonger de kinderen hoe groter de exclusieve verantwoordelijkheid van de trainer. Dit telt zeker voor de leeftijdscategorie jonger dan 7 jaar. Deze kinderen worden geacht nog geen voldoende onderscheidingsvermogen te hebben over wat kan en niet kan. Uiteraard zal deze leeftijdsgrens afhankelijk zijn van individu tot individu en van het oordeel van de rechter. Hoe ouder de kinderen hoe groter de medeverantwoordelijkheid van de ouders. Volgens een wettelijk vermoeden wordt het slechte gedrag van de minderjarige mede veroorzaakt door een slechte opvoeding, tenzij het tegendeel kan worden bewezen, door onder meer schoolattesten, getuigen, psychologische verslagen, ...

*Schadegevallen veroorzaakt door de gegeven training*

Indien de jeugdtrainer de minderjarigen niet aan hun leeftijd aangepaste oefeningen oplegt, kan hij bij een schadegeval zowel strafrechtelijk als burgerrechtelijk worden aangesproken. Burgerrechtelijk voor de schade en eventueel strafrechtelijk voor het toebrengen van onopzettelijke slagen en verwondingen (= kwetsuren op training).

*Modale trainer*

De verantwoordelijkheid zal steeds worden afgemeten aan het goede-huisvaderprincipe, 'de modale trainer': hoe zou een goede trainer in dezelfde omstandigheden gereageerd of gewerkt hebben.

*En wie zal de schadevergoeding nu effectief betalen indien de trainer burgerrechtelijk geheel of gedeeltelijk aansprakelijk wordt gesteld?*

Indien de trainer een arbeidsovereenkomst heeft met zijn club, dan moet de club als werkgever betalen. Problematisch wordt het voor trainers zonder een arbeidsovereenkomst, maar meer daarover in een volgend nummer...



# Teamcohesie: hoe echt is hecht?

Bert De Cuyper, Sportpsycholoog

*In de directe voorbereiding op een belangrijk tornooi werd in het verleden ook bij de Rode Duivels werk gemaakt van teambuilding. We zagen de Rode Duivels dan samen in een vissersboot op de Westerschelde, of gehelmd in een kartingcompetitie.*

Wellicht reikt de bedoeling verder dan het verhogen van de kans dat het tornooi voor spelers en begeleiders een aangenaam gebeuren wordt, en dus niet verzuurd doorrijvingen en wrevel binnen de spelersgroep. Wellicht verwacht men meer, met name dat een hechte teamsfeer ook afstraalt op de prestaties en op de resultaten. Vraag is of deze verwachting kan worden hard gemaakt. Het antwoord hangt in belangrijke mate af van het type van teamcohesie waaraan wordt gewerkt.

### Sociale versus taakgerichte cohesie

Vertrekpunt voor dit genuanceerd antwoord is de onderzoeksvaststelling dat een goede sfeer binnen een sportteam een veel zwakkere voorspeller is van goede resultaten dan omgekeerd. Wat blijkbaar ook door voetballers beseft wordt, getuige de uitspraken van twee Lierse-spelers, tijdens het seizoen na de campagne, waarin de landstitel was behaald: "Ik heb nooit anders geweten dan dat de globale ploeggeest staat of valt met resultaten; als die goed zijn, is iedereen tevreden", laat Rode Duivel Eric Van Meir noteren. Bij ex-teamgenoot Stanley Menzo klinkt het: "Aan prestaties kun je vriendschap ophangen". En dat sportief succes de beste teamcement vormt is ook voor trainers duidelijk, wanneer ze in een moeilijke periode verzuchten: "Eén overwinning en de rangen worden gesloten".

Het groot probleem is natuurlijk dat goede resultaten niet simpelweg kunnen worden besteld. Alleen al omdat men geen controle heeft over de sterkte van de tegenstander. Daarom ook is het verre van zinloos om te werken aan een bepaald type van teamcohesie,

met name taakgerichte cohesie. Uit een diepgaander analyse van de onderzoeksresultaten naar de samenhang tussen cohesie en prestatie kwam immers het onderscheid naar voren tussen 'social cohesion' en 'task cohesion'.

Sociale cohesie verwijst naar de gezelligheidswaarde van het team: in een sociaal samenhangend (of cohesief of hecht) team vertoeft men graag in elkaars gezelschap, ook (soms vooral) buiten het veld: in supporterslokalen, op de tribunes van andere sportevenementen ... Terwijl taakgerichte cohesie alles te maken heeft met graag samen een sportteam vormen. Wat blijkbaar heel veel te maken heeft met de 'role clarity' en de 'role acceptance' bij de teamleden: enerzijds duidelijkheid wat betreft de eigen rol op het veld en binnen het team en anderzijds tevredenheid met betrekking tot die inbreng.

Deze taakgerichte cohesie bleek veel belangrijker voor goed presteren dan sociale cohesie. Met het oog op prestaties wordt een ideaal team gevormd door een spelersgroep, die perfect weet wat men op het terrein aan elkaar heeft en waarbij de inbreng van elke schakel naar waarde wordt geschat.

### Gericht communiceren

Om dat ideaal te bereiken, is een kanoafvaart van de Lesse zeker geen must. Anderzijds komt deze ideale taakgerichte cohesie niet uit de lucht vallen. De communicatieve vaardigheden van de trainer spelen hierbij een cruciale rol. De trainer moet aan de spelers duidelijk kunnen maken wat ieders individuele opdracht is binnen een welbepaald tactisch concept. Het zou bij-

voorbeeld zeer onverstandig zijn erop te vertrouwen dat instemmend ja-knikken op een simpele vraag als 'voor iedereen duidelijk?' betekent dat de boodschap effectief begrepen werd. Ja-knikken kan een aangeleerd gedrag zijn, vanuit vroegere ervaringen dat dit geknik leidt tot de grootst denkbare beloning voor vele voetballers, op dat moment, met name het einde van een taktiekbespreking. Het is geen overbodige luxe om spelers individueel en in groep, op en naast het veld, spelsituaties voor te leggen en te toetsen wat dan van hen verwacht wordt, of wat de gepaste reactie is in deze welbepaalde situatie vanuit hun rol. Een rol die op bepaalde punten toch altijd zal verschillen van wat in de club verwacht wordt. En binnen een tornooi als de wereldbeker moet worden bijgesteld, gezien de verschillen tussen tegenstanders, niet alleen wat technische en tactische mogelijkheden betreft, maar ook in kracht, lichaamslengte ... De trainer kan zich dus allerm minst tevreden stellen met 'oude ratten, alle waters doorzwoomen...

# Vocht en voetbal gaan samen

Ilse Vaes, Sportdiëtiste

*Een voetballer die een inspanning levert verliest steeds vocht aan de omgeving. Vochtverlies gebeurt niet enkel door zweten, maar een speler verliest ook vocht via verdamping aan de slijmvliezen van de luchtwegen, via de ontlasting, de urine, en er 'lekt' voortdurend wat vocht weg door de huid. Omdat we bij vochtverlies niet enkel water maar ook zouten, elektrolyten, koolhydraten enz. verliezen, is het erg belangrijk om de juiste producten te drinken voor, tijdens en na een inspanning.*

### Wat moeten we drinken?

Precies omdat er zo'n grote individuele verschillen bestaan inzake zweetverliezen, verlies van elektrolyten, koolhydraatverbruik enz. is het onmogelijk om één enkele 'ideale' rehydratiedrank te definiëren. Toch zijn er een aantal basisvereisten waaraan een optimale rehydratiedrank moet voldoen.

Goede dorstlessende sportdranken zijn in feite een compromis tussen de aanbreng van vocht (met behulp van natrium als belangrijkste elektrolyt) en de aanbreng van energie (onder de vorm van koolhydraten). Een eerste vereiste van een goede dorstlessende sportdrank is de smaak. Voetballen is zweten en de oplossing is drinken, veel drinken. Dat is alleen mogelijk als de drank aangenaam smaakt en vlot 'wegdrinkt'. Uit onderzoek is gebleken dat mensen die verhit en dorstig zijn de voorkeur geven aan lichtjes zoete smaken.

Suikers in de juiste hoeveelheden opgelost vertragen de maaglediging niet. Dankzij de osmotische actie van deze oplossingen (glucose/natriumtransport) zullen de koolhydraten zelfs de waterabsorptie stimuleren. Koolhydraten in een sportdrank helpen het bloedglucosegehalte tijdens (duur)inspanning in stand houden, vermoeidheid uit te stellen en dus prestaties te verbeteren. De aanbevolen hoeveelheid koolhydraten in een rehydrerende drank schommelt tussen 30 en 80 g/liter. Concentraties hoger dan 10 % (mono- en disachariden) en 15 % (polymeren) kunnen wél de oorzaak zijn van een vertraagde maaglediging en daardoor van gastro-intestinale stoornissen. Dranken die meer dan 10 % koolhydraten bevatten worden dan ook niet beschouwd als rehydratiedranken maar wel als energiedranken.

Welk type suiker aan de rehydratiedrank wordt toegevoegd, blijkt van weinig invloed. Glucose, sacharo-

se (riet- of bietsuiker) en dextrinemaltose blijken allemaal even effectief. Het gebruik van fructose is echter minder aan te raden omdat deze suiker minder snel wordt geoxideerd dan bovenvermelde suikers en in concentraties >35 g/l zelfs aanleiding kan geven tot diarree.

Het enige elektrolyt dat beslist in een rehydratiedrank moet zitten is natrium, en dit om glucose en wateropname te stimuleren en het extracellulair volume op peil te houden. Natrium wordt vaak toegevoegd onder de vorm van natriumchloride (NaCl) (1-2 g zout/liter water). Toevoeging van andere elektrolyten, zoals kalium, calcium of magnesium, is niet echt nodig. Hetzelfde geldt voor de toevoeging van vitaminen, die beter achteraf, via de voeding, kunnen worden aangevuld.

### Praktische tips

#### Drinken vóór

Het is logisch dat een optimale vochtvoorziening bij de start van de inspanning de negatieve gevolgen van uitdroging helpt vermijden of uitstellen. Hier geldt hetzelfde principe 'beter een drank mét natrium dan één zonder' om bloedverdunding en urineproductie tegen te gaan (een dorstlessende sportdrank dus). Ook de timing is van belang: indien u 30 minuten voor de training flink wat drinkt, is de kans op urineproductie groter dan wanneer u pas 10 minuten voor de inspanning drinkt.

#### Drinken tijdens

Bij inspanningen van meer dan een uur (dus ook voetbal) kiest u het best voor een dorstlesser. Verdunde soft-dranken of vruchtensappen voldoen helemaal niet aan de eisen van een goede sportdrank, vooral omwille van de geringe natriumaanbreng. Het is erg belangrijk om een vast drinkschema aan te



*Uit onderzoek is gebleken dat mensen die verhit en dorstig zijn de voorkeur geven aan lichtjes zoete smaken.*

*Tijdens de match is het essentieel om goed bij te tanken tijdens de time en als het kan even langs de zijlijn wat drinken indien mogelijk.*

*Coffeïnehoudende dranken werken vochtafdrijvend (diuretisch) en zijn dus niet aan te bevelen, noch vóór, noch tijdens noch vlak na het sporten.*

*Hetzelfde geldt voor alcoholische dranken. Dat wil niet zeggen dat een pintje verboden is, maar eerst dorstlessers en dan eventueel een pintje (met mate).*

houden op training in plaats van op het dorstgevoel af te gaan. Drink daarom op vaste tijdstippen, b.v. 300 ml elke 15 tot 20 minuten. Tijdens de match is het essentieel om goed bij te tanken tijdens de time en als het kan even langs de zijlijn wat drinken indien mogelijk.

#### **Drinken na**

Ook na de inspanning zijn dorstlessende sportdranken met natrium het meest geschikt om de vochtbalans zo snel mogelijk aan te vullen en het extracellulaire vocht op peil te houden. Controleer uw lichaamsgewicht vóór en na het sporten.

#### **Vraagjes**

##### **Kan men ook teveel drinken?**

Het kan, maar komt slechts in uitzonderlijke gevallen voor tijdens zeer lange duurinspanningen (genre iron man of dubbele triathlon). Het gaat dan eigenlijk om een te grote vochtinname met een onaangepaste hoeveelheid elektrolyten (zouten) en dat kan aanleiding geven tot waterintoxicatie. Zowel een tekort als een overmaat aan vocht kunnen tot levensbedreigende situaties leiden en extreme omstandigheden (klimaat en extreem sporten) zullen dat risico alleen maar verhogen.

##### **Hoe kan ik weten hoeveel vocht ik verloren heb?**

Om een juist idee te krijgen van de zweetverliezen en dus van de hoeveelheid vocht die de sporter moet opnemen om een goede vochtbalans te behouden, bestaat een eenvoudige methode: zich wegen net vóór en na de inspanning.

##### **Samengevat:**

Vochtverlies tijdens inspanning = gewicht voor – gewicht na + hoeveelheid gedronken vocht.

Om in evenwicht te blijven, moet het gewicht na de inspanning zo snel mogelijk weer aangevuld worden tot de voetballer weer evenveel weegt als voordien. Tracht ook tijdens de time en de training (en als het

kan tijdens de match) voldoende te drinken om het verschil miniem te houden.

##### **Wat met koffie, cola, thee?**

Coffeïnehoudende dranken werken vochtafdrijvend (diuretisch) en zijn dus niet aan te bevelen, noch vóór, noch tijdens noch vlak na het sporten. Hetzelfde geldt voor alcoholische dranken. Dat wil niet zeggen dat een pintje verboden is, maar eerst dorstlessers en dan eventueel een pintje (met mate).

##### **De helft fruitsap en de helft water, is dat een goede sportdrink?**

Neen. Een dergelijke drank bevat niet voldoende natrium en levert ook fructose, niet de ideale suiker voor een sportdrink. Bovendien kunnen grote hoeveelheden appelsap diaree uitlokken. Dus liever niet vlak vóór en tijdens het sporten. Het is wel een gezonde drank: het bevat meer vitamines, mineralen en vezelstoffen dan soft drinks.

##### **Wat betekent de osmolaliteit van de drank?**

De osmolaliteit is per definitie een maat voor de osmotische druk die wordt uitgeoefend door een vloeistof op een biologische membraan. Waarom is deze waarde van belang bij sportdranken? De osmolaliteit beïnvloedt immers de manier waarop vloeistoffen van de ene naar de andere plaats in ons lichaam verhuizen. Bij de opname van vocht vanuit de dunne darm naar de bloedbaan speelt die osmotische druk ook een rol omdat de darm kan worden beschouwd als een biologische membraan. Vloeistoffen die dezelfde hoeveelheid opgeloste deeltjes bevatten dan het bloed noemen we isotoon (rond 300 mOs/kg). Hypotone dranken zijn dan degene waarin minder opgeloste deeltjes voorkomen (een voorbeeld van een hypotone drank is water of Extran pro hypotone drank).

Isotone sportdranken zijn b.v. Extran Citroendrank, Gatorade, Aquarius, Isostar... en hypertone dranken zijn soft drinks, vruchtensappen, Extran orange. Sporters drinken best hypo- of isotone dranken.

#### **Tabel met samenstelling ideale dorstlessende sportdrink**

|                     |                                       |
|---------------------|---------------------------------------|
| Koolhydraten        | 30-100 g/l                            |
| Natrium             | max. 1100 mg/l (48 mEq/l)             |
| Osmolaliteit        | <500 Mosmol/l liefst iso- of hypotoon |
| Fructose            | max. 35 g/l                           |
| Glucose             | max. 55 g/l                           |
| Sacharose           | max. 100 g/l                          |
| Maltose             | max. 100 g/l                          |
| Maltodextrines      | max. 100 g/l                          |
| Oplosbaar zetmeel   | max. 100 g/l                          |
| <b>Facultatief:</b> |                                       |
| Chloride            | 1500 mg/l                             |
| Kalium              | 225 mg/l                              |
| Magnesium           | 100 mg/l                              |
| Calcium             | 225 mg/l                              |

*Tabel 1: ORS voor een gecombineerde vocht/koolhydraat/elektrolyt-aanbreng bij sportbeoefening  
Bron: brouns nutritional needs of athletes*



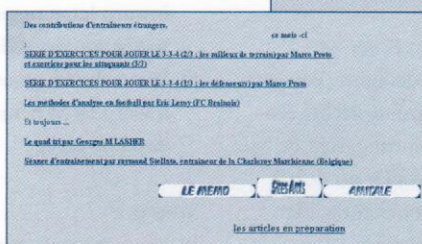
## OVER DE GRENZEN

# Internet sites

Prof. Thierry Marique, UCL

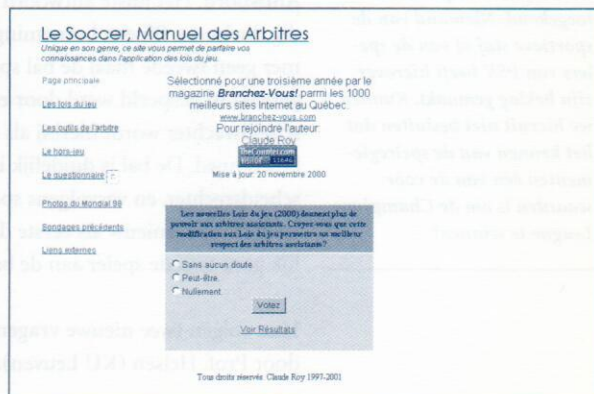
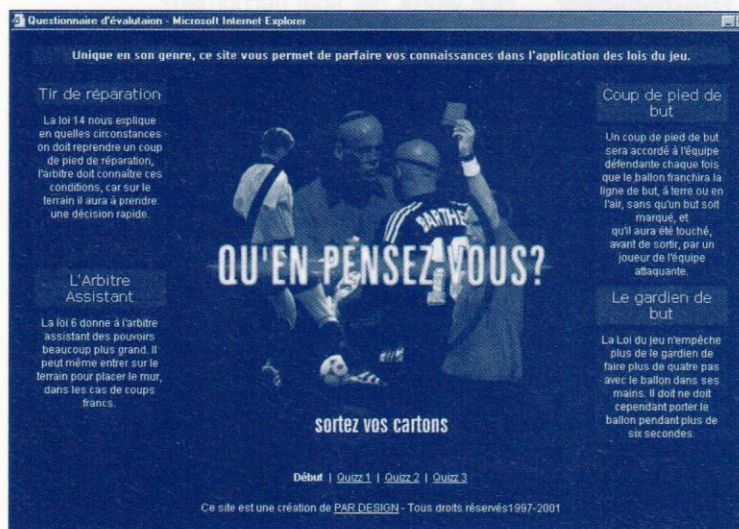
*In onze rubriek 'over de grenzen' geven we een overzicht van interessante artikels die verschijnen in de buitenlandse vakpers, alsook een overzicht van interessante voetbalrelevante websites. Professor Thierry Marique (UCL) stelt vandaag enkele interessante websites voor.*

Op de site [http://www.multimania.com/entraîneur-de-foot/mon\\_site/index.html](http://www.multimania.com/entraîneur-de-foot/mon_site/index.html) vindt de voetbaltrainer interessante onderwerpen die hij onmiddellijk kan gebruiken in zijn trainingen, vooral gericht op jeugd. Voorbeelden van fysieke trainingsvormen (intervaltrainingen, snelheid met bal, uithouding met bal, opwarmingsoefeningen,...), techniek oefeningen en tactische richtlijnen. Voor de jeugdspelers zijn er uitgewerkte thematrainingen, alsook oefeningen voor doelmannen. Tot slot zijn er nog maandelijkse bijdragen van buitenlands trainers. Deze Franstalige site verdient zeker een bezoek. ►▼



Scheidsrechters, trainers, spelers en liefhebbers van voetbalregels kunnen hun hart ophalen op <http://www.arbitrer.com/>. Op deze site vind je meer dan 250 vragen over voetbalregels. Even zin in een quiz, geen probleem, op deze website kan je je hart ophalen. ►

Nog meer regels op <http://pages.infinit.net/roypl/soccer/>. Heb je vragen over buitenspel, over de regels, dan ben je hier aan het juiste adres. ▼





# Quiz: de voetbalvragen en antwoorden

Prof. Werner Helsen, KUL

*Professor Werner Helsen stelt in dit nummer weer een paar moeilijke vragen over de voetbalreglementen en licht de vorige vragen toe. Blijf ons bestoken met juiste antwoorden, wij zorgen voor een authentiek Rode Duivels T-shirt voor de winnaar. De redactie wenst u veel succes.*

**Vraag 5. Er wordt een hoekschop genomen, die door de doelvrediger wordt weggeboekt. Een speler die buiten de rechthoek staat trapt de bal over de grond naar doel. De doelvrediger probeert met een mooie duikbeweging de bal te stoppen. Hij slaagt hierin maar heeft slechts één hand op de bal. Eén van de aanvallers pakt de bal in de kleine rechthoek af en scoort. Hoe wordt het spel verdergezet?**

Antwoord. Het juiste antwoord was B, een onrechtstreekse vrije trap voor de verdediging. Een doelvrediger, die liggend op de grond slechts één of enkele vingers op de bal heeft, wordt geacht de bal in zijn bezit te hebben. Als een aanvaller nu de bal speelt, ook al doet hij het nog zo voorzichtig, dan maakt hij zich schuldig aan het spelen op een gevaarlijke wijze. Er volgt dus een onrechtstreekse vrije trap.

**Vraag 6. Bij het nemen van een rechtstreekse vrije trap net buiten de rechthoek, trapt degene die de vrijschop snel neemt tegen de hielen van de scheidsrechter. De bal wijkt af, komt terug in de loop van de vrijschopnemer die de bal keihard in doel trapt. Wat is de beslissing van de scheidsrechter?**

Antwoord. Het juiste antwoord was B, het is een geldig doelpunt. Bij een herneming mag de vrijschopnemer geen tweede maal de bal spelen alvorens deze geraakt of gespeeld werd door een andere speler. De scheidsrechter wordt hierbij als een 'dood' voorwerp beschouwd. De bal is duidelijk in het spel, raakt de scheidsrechter, en vervolgens speelt de nemer van de vrije schop opnieuw als eerste de bal. Er is dus duidelijk geen tweede speler aan de bal geweest.

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

**Vraag 7**

Bij een stand 1-0 treuzelt een speler van de winnende ploeg om een inworp te nemen en hierdoor enkele seconden tijdwinst te versieren. De scheidsrechter komt tussen.

**Hoe wordt het spel hernomen?**

- A. Vrije schop voor de tegenpartij
- B. Inworp voor de tegenpartij
- C. Waarschuwing voor onsportief gedrag en de inworp laten nemen door dezelfde speler of een speler van dezelfde ploeg
- D. Waarschuwing voor onsportief gedrag en de inworp laten nemen door een andere speler van dezelfde ploeg

**Vraag 8**

In een poging om een verre bal te onderscheppen, loopt een verdediger enkele passen achteruit. Hierbij struikelt hij over een op de grond liggende en geblesseerde speler van de tegenpartij, waardoor hij de bal niet goed kan raken. Eén van de andere aanvallers komt hierdoor in balbezit en kan voorzetten tot aan de tweede paal, waar een ploegmaat binnentrap.

**Hoe wordt het spel hernomen?**

- A. Scheidsrechterbal op de plaats waar de verdediger over de gekwetste speler valt
- B. Indirecte vrije schop voor de verdediging
- C. Geldig doelpunt
- D. Directe vrije schop voor de verdediging

**...en de winnaar van onze vorige quiz is: Dimitri Warnez uit Leuven.**

**Hij ontvangt een authentieke Rode-Duivelstrui.**

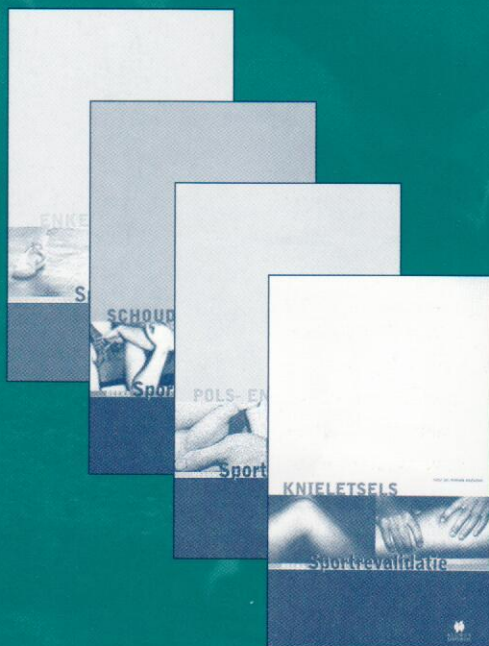
Wilt u ook in aanmerking komen voor een mooie prijs, stuur dan uw antwoord voor vrijdag 23 augustus 2002 door naar Kristof Geeraerts, Raggheno Business Park, Motstraat 30, B - 2800 Mechelen of mail naar Kristof.geeraerts@wkb.be. Vergeet vooral uw adres niet te vermelden. Wij wensen u alvast veel succes!

Vandaar dus indirecte vrije schop tegen de nemer op de plaats waar deze de bal opnieuw gespeeld heeft. Voor wie het zich herinnert heeft deze situatie zich vorig seizoen voorgedaan tijdens de Champions League-wedstrijd tussen Valencia en PSV, waarbij het doelpunt werd toegekend. Niemand van de sportieve staf of van de spelers van PSV heeft hierover zijn beklag gemaakt. Kunnen we hieruit niet besluiten dat het kennen van de spelreglementen één van de voorwaarden is om de Champions League te winnen?

# De reeks Sportrevalidatie

## De soepelste manier om sportblessures te behandelen!

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



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

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

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

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

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

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

**Preventie** - Hoe vermijdt je hetzelfde accident?



KLUWER

## ANTWOORDKAART

Stuur dit bestelformulier naar Kluwer, Raghen Business Park, Motstraat 30, B - 2800 Mechelen. Of e-mail naar [info@kluwer.be](mailto:info@kluwer.be). Of fax gratis naar (0800) 17 529

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

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

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

Voornaam en naam:

Functie:

Straat:  Nummer:

Postcode:  Gemeente:

Tel.:  Fax:

E-mail:

Datum:

Handtekening:

# Dug-Out

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!

Haal nu uw eigen exemplaar in huis!



## ANTWOORDKAART

Stuur dit bestelformulier naar Kluwer, Raghen Business Park, Motstraat 30, B - 2800 Mechelen.  
Of e-mail naar [info@kluwer.be](mailto:info@kluwer.be). Of fax gratis naar (0800) 17 529

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

Voornaam en naam: \_\_\_\_\_

Functie: \_\_\_\_\_

Straat: \_\_\_\_\_ Nummer: \_\_\_\_\_

Postcode: \_\_\_\_\_ Gemeente: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ Fax: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_



KLUWER

Datum: \_\_\_\_\_

Handtekening: \_\_\_\_\_

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