

Maandelijks uitgave • verschijnt niet in juli • afgiftekantoor Antwerpen X

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

5

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

KLUWER



Aimé Anthuenis: "In de voetsporen van Robert Waseige"

Het (1)-4-3-3 spelsysteem in zone als opleidingsmodel bij de jeugd

Damesvoetbal wereldwijd in de lift

Teamcohesie

Koolhydraatpower

DUG-OUT

NR. 5 — SEPTEMBER 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, Aimé Anthuenis, M. Van Geersom,
B. Browaeys, 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

Jean-Louis Donnay, Frans Masson,
Bob Browaeys, Kristof Geeraerts, Luc Bosmans,
Herman Vermeulen, Peter Van den Abeele,
Lut Wille, Bert De Guyper,
Prof. Werner Helsen, Nicolas Cornu.

Uitgever

Bernard Lefèvre • 02 723 15 45 •

bernard.lefevre@wkb.be

Dug-Out is een samenwerking van Kluwer
Uitgevers en de Koninklijke

Belgische Voetbalbond.

www.kluwer.be – www.footbel.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 vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever.

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

Vragen staat vrij:

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

IN DIT NUMMER

Standpunt Aimé Anthuenis: “In de voetsporen van Robert Waseige” 4

KBVB-visie Het (1)-4-3-3 spelsysteem in zone als opleidingsmodel bij de jeugd 7

Federale Bijscholing UEFA-A-licentie 13

trainersschool

Vrouwenvoetbal Damesvoetbal zit wereldwijd in de lift 16

Defenstof Een spelprobleem oplossen door middel 18

van de wedstrijdmethode

Defenstof Voetballen in zone, deel 2 22

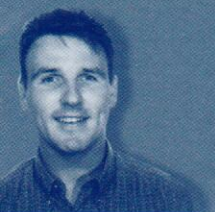
Rechten en plichten Opzegvergoedingen voor trainers 26

Sportpsychologie Teamcohesie: hoe echt is hecht? 27

Voeding Koolhydraatpower 28

FAQ De T-vorm 31

Thema praktijk Quiz: de voetbalvragen en antwoorden 33



VOORWOORD

De Belgische competitie is weer helemaal op gang gefloten, de Rode Duivels hebben de eerste opdrachten achter de rug en ook in de Champions League en UEFA-beker wordt er gevoetbald. Drukke tijden voor de voetballiefhebber.

Wij bieden deze liefhebber in dit nieuwe nummer een hele waaier artikels.

Jean-Louis Donmay trok naar de Houba de Strooperlaan en interviewde de nieuwe bondscoach. Aimé Anthuenis wil verder werken op de fundamenteën die Robert Waseige achterliet, maar zal ook zijn eigen pigmenten aanbren-gen.

Frans Masson en Bob Browaëys verantwoorden het (1)-4-3-3 spelsysteem in zone als opleidingsmodel bij de jeugd. Dit spelsysteem biedt de trainer en de spelers immers vele voordelen.

Uitgaande van een spelprobleem - tijdens de wedstrijd Frankrijk-Senegal (openingswedstrijd van de Wereldbeker) werden veel slechte dieptepassen gegeven die leidden tot balverlies - trachten Masson en Browaëys door middel van de wedstrijdmethode oplossingen te vinden. Zeer interessante oefenstof die elke trainer kan gebruiken als basisidee maar vooral moet aanzetten tot reflectie. Hoe kan ik bepaalde problemen tijdens de wedstrijden oplossen door de spelers aangepaste oefenstof te bieden?

Luc Bosmans, UEFA-B jeugdtrainer, bezocht in Portugal de Mundialito Feminino, een groots voetbaltornooi voor dames. Hij merkte dat het damesvoetbal wereldwijd in de lift zit, maar de vrouwelijke Rode Duivels terrein ver-liezen.

We kijken ook even terug op de bijscholing voor de UEFA-A-licentie die eind juni door de KBVB in Louvain-La-Neuve werd gehouden. Het werd immers een groot succes met meer dan 300 deelnemers. Frans Masson blikt even terug in de tijd.

Herman Vermeulen en Peter Van den Abele geven hun visie op het voetbal-len in zone, gekleurd met praktijkvoorbeelden en oefenstof.

Advocate Lut Wille geeft tips over de opzegvergoedingen voor voetbaltrainers. Vele arbeidsovereenkomsten voor trainers bevatten nietige bepalingen omtrent opzegvergoedingen, doch bij nader onderzoek zijn die niet altijd in het nadeel van de trainers.

Sportpsycholoog Bert De Cuyper werkt weer aan de teamcohesie. Tevredenheid checken blijkt hierin een belangrij-ke rol te spelen.

Sportdiëtiste Ilse Vaes geeft het belang van koolhydraten aan. Er werd immers aangetoond dat spelers die met lage spierglycogeenconcentraties aan de wedstrijd beginnen minder afstand aflegden dan spelers die goed 'geladen' op het veld kwamen.

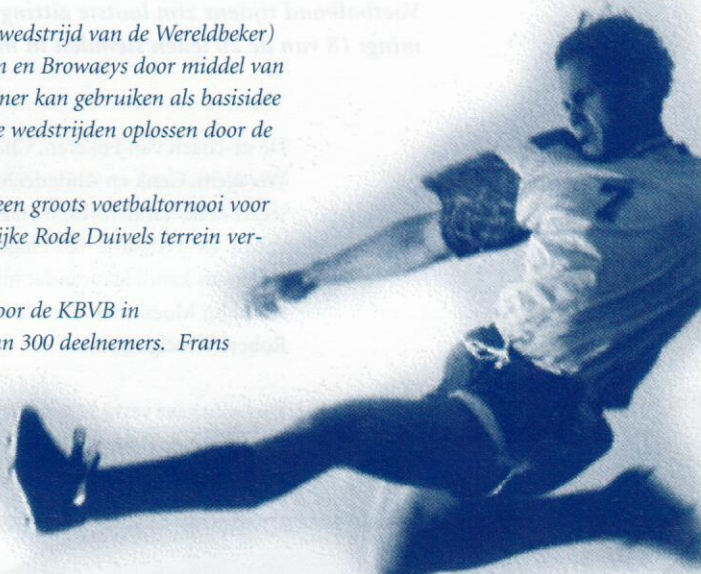
Frans Masson en Bob Browaëys antwoorden in de rubriek 'FAQ' een lezersvraag over de T-restverdediging. Wat is het en heeft het nut ?.

Professor Helsen bezorgt ons tot slot nog twee interessante quiz-vragen.

Voldoende stof om over na te denken.

Kristof Geeraerts

Hoofdredacteur





Aimé Anthuenis: "In de voetsporen van Robert Waseige"

Jean-Louis Donnay, Redacteur van *Le Soir*

Op 58 jaar ziet Waaslander Aimé Anthuenis zijn voetbalcarrière bekroond. Vanaf 1 juli 2002 en ten minste tot 30 december 2004 zal hij het nationale elftal coachen. Aldus besliste het Uitvoerend Comité van de Belgische Voetbalbond tijdens zijn laatste zitting in juni. Anthuenis kon rekenen op een ruime consensus bij zijn benoeming: 18 van de 20 leden stemden in met de keuze van de Technische Commissie.

De ex-coach van Lokeren, Charleroi, Ekeren, Waregem, Genk en Anderlecht moest het opnemen tegen René Vandereycken en Eric Gerets bij de eind-sprint. De Federatie had Hugo Broos al eerder afgevoerd als kandidaat omdat hij nog onder contract stond bij Moeskroen toen ze een opvolger voor Robert Waseige zocht.

De Luikenaar verrichtte uitstekend werk aan het hoofd van de Rode Duivels van wie hij afscheid nam na de memorabele match Brazilië-België tijdens de wereldbeker. Met vaste hand leidde hij België naar een indrukwekkende comeback in de FIFA-ranking. Toen de nationale ploeg van de 33e naar de 18e plaats wipte, won België zijn geloofwaardigheid terug op internationaal niveau.

Als Waseige om persoonlijke redenen besluit de driekleurige bladzijde om te slaan aan het eind van

de wereldbeker 2002, begint de zoektocht naar een nieuwe trainer die uit hetzelfde hout gesneden is. Aimé Anthuenis is een oude rot in het vak met een flinke portie gezond verstand. Na jarenlang in de schaduw werken begint hij aan zijn opmars met fusie-

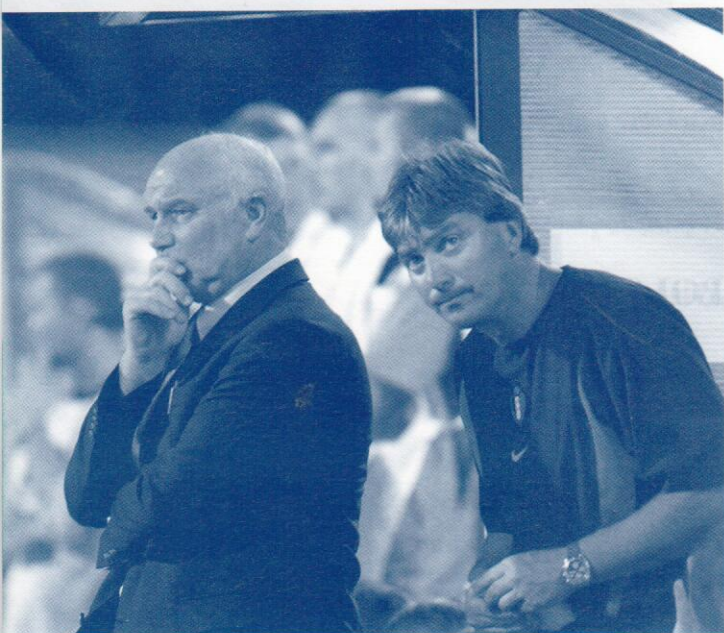
club Genk waarmee hij in korte tijd hoge toppen scheert. In 1998 neemt Racing Genk de beker van België mee naar huis, het volgende jaar speelt de ploeg kampioen onder zijn leiding.

Zijn inspanningen leggen hem geen windeieren. Aimé krijgt tot driemaal toe de titel van trainer van het jaar, eerst bij Genk, later bij Anderlecht. Onder de vlag van Sporting paars-wit behaalt hij in de zomer van '99 twee nieuwe landstitels met de Brusselaars, terwijl hij met de RSCA een fabelachtig parcours aflegt in de Champions League.

Met een man van dit kaliber kan België nieuwe uitdagingen aan en kan het dingen naar een kwalificatie tijdens het volgende Europese kampioenschap in Portugal (2004).

Aimé Anthuenis, de nationale ploeg coachen is gewoonlijk de laatste fase van een carrière. Toch bewijst Robert Waseige, door af te zakken naar Standard, dat er nog leven is na de Rode Duivels. Zien we u op een dag nog terug aan het hoofd van een club?

Aimé Anthuenis: "En waarom niet? Mijn pensioen is nog niet voor morgen! Ik zie mijn nieuwe job niet als een eindfase, maar eerder als een blijk van erkenning. Ik ben er fier op, dat geef ik grif toe, het kruim van het Belgische voetbal te mogen coachen. Sommigen zullen zeggen dat ik te oud ben. Maar ik ben een patriot in hart en nieren. Het zou mooi zijn als alle spelers onder mijn leiding door ditzelfde gevoel worden gedreven. Ik denk niet dat je bij de nationale ploeg komt om veel geld te verdienen. Rond mij wil ik op het veld of op de bank alleen gemotiveerde, gelukkige en ambitieuze jongens zien die zich voor 100 % geven. Als ze niet bereid zijn



Ik ben een patriot in hart en nieren. Het zou mooi zijn als alle spelers onder mijn leiding door ditzelfde gevoel worden gedreven (Photonews).

zich ten volle te geven voor ons land, dan kunnen ze volgens mij beter thuis blijven”!

U verlaat Anderlecht hoewel u uw contract onlangs verlengde. Heeft u het gevoel dat u buitengewerkt bent?

Aimé Anthuenis: “Helemaal niet! Slechts weinig trainers kunnen er prat op gaan dat ze in drie jaar tijd een ploeg zoals Sporting succesvol hebben omgesmeed. We speelden twee keer kampioen en verloren acht keer. Hoeveel goals scoorden we? En hoeveel honderden miljoenen kreeg Sporting niet in kas door de verkoop van spelers die hun waarde zagen stijgen na onze formidabele Champions League? Als we er objectief tegenaan kijken, kunnen we dan wel zeggen dat ons derde jaar zo slecht was na het vertrek van vier spelers die 80 % van ons aanvalspotentieel en vuurkracht vormden?”

“We hadden pech met de gemiste transfer van Hossam, de gezondheidsproblemen van Jestrovic en aanhoudende blessures. Onze derde plaats aan het einde van het voorbije seizoen is voor mij dus geen mislukking. Zeg mij eens waar clubs zoals Real Madrid, Bayern Munchen, Nantes of AS Rome eindigden, die bovendien over een enorm budget beschikken? Tijdens mijn carrière kreeg ik altijd de kans om zelf mijn beslissingen te nemen. Ik zou dus nog altijd bij Anderlecht zijn als Robert Waseige intussen niet had besloten naar Standard te gaan”.

Na de uitstekende prestaties van de Duivels in Japan hoopt iedereen dat België zich plaatst voor de volgende Europese kampioenschappen. Kan België zich kwalificeren denkt u?

Aimé Anthuenis: “Met maar één kwalificatie per pool is dat lang niet zeker. Maar we maken wel een kans. Net als België hebben onze belangrijkste tegenstanders Kroatië en Bulgarije deze zomer een nieuwe ploeg samengesteld. Niemand weet momenteel waartoe dit zal leiden. Ik maak me in geen geval illusies: wie ook de tegenpartij is, we moeten elk treffen uiterst geconcentreerd aanpakken. We staan niet sterk genoeg om ons foutjes te kunnen veroorloven. In Finland zagen we welke tol nonchalance eist. Kroatië en Bulgarije zouden wel eens voor de dag kunnen komen met een nieuwe generatie van spontane, geduchte en getalenteerde spelers”.

Ook de Belgische ploeg gaat er compleet anders uitzien. Hoe pakt u dat aan?

Aimé Anthuenis: “Heel wat spelers verlaten ons: Boffin, Walem, Wilmots, Verheyen, Strupar waarbij nog een aantal geblesseerden kwamen vóór Polen-België zoals Clément, Van Meir en Van Kerckhoven. Maar anderzijds keren er ook spelers terug waaronder Emile Mpenza, Didier Dheedene, Bob Peeters, Walter Baseggio en Joos Valgaeren. Met deze stevige basis van oudgedienden en terugkomers gaan we aan de slag. Zo zouden we snel vooruitgang moeten boeken. Ik ben geen tovenaars, maar er is geen enkele

reden om in pessimisme te vervallen. België heeft meer in zijn mars dan men denkt. Onze ploeg speelde een mooie laatste fase tijdens het Europees kampioenschap en ik zag met eigen ogen onze junioren op het vasteland aan het werk. Ook zij kwalificeerden zich voor de eindfase in Noorwegen. Geloof me, de toekomst ziet er veelbelovend uit”!

Kunt u namen noemen?

Aimé Anthuenis: “Enkelen onder hen werden al opgeroepen bij onze eerste match in Polen, zoals Blondel en Daerden. Maar ook op anderen zal ik vroeg of laat een beroep doen: Buffel, Collen, Soetaers, Dufer, Van Damme, Gillet, Snelders of Vandenbergh. Al deze jongens moeten nog openbloeien. Hoe meer ze in hun clubs spelen, hoe groter hun kans om snel bij de Rode Duivels te komen”.

Hoe ziet uw tactiek eruit?

Aimé Anthuenis: “In de drie jaar dat hij trainer was, opteerde Robert Waseige altijd voor een soepele 4-4-2-formatie die we als springplank gaan gebruiken. Ik was altijd al voorstander van dit systeem, hoewel ik bij Genk eerder voor een 3-5-2- of 5-3-2-opstelling koos, al naar gelang de omstandigheden. Bij Anderlecht werkte ik van bij het begin met een vierkoppige verdediging, zoals bij Lokeren. Ik leerde mijn strategie af te stemmen op het menselijke potentieel dat ik ter beschikking heb. Het komt erop aan je troeven zo goed mogelijk uit te spelen. Brazilië deed niet meer dan dat bij de laatste wereldbeker en aarzelde niet om zijn stijl aan te passen waardoor de kwaliteiten van Ronaldo, Ronaldinho en Rivaldo volledig tot hun recht kwamen en de formatie toch evenwichtig bleef”.

Speelt u ook naar gelang van de sterktes en zwaktes van de tegenstander?

Aimé Anthuenis: “Ik vertrek altijd van het principe dat je het spel moet domineren. Maar je moet ook niet naïef, blind of koppig zijn. Je tegenstander scouten dient tenslotte tot iets”!

Waarom ondernam men niets om Wilmots en co op hun beslissing te doen terugkomen?

Aimé Anthuenis: “Omdat het geen spelers van 18 jaar zijn! Ze kennen hun lichaam en motivatie. Ze zijn niet over één nacht ijs gegaan toen ze beslisten de nationale ploeg te verlaten. In Strupar's geval kan



Ik leerde mijn strategie af te stemmen op het menselijke potentieel dat ik ter beschikking heb. Het komt erop aan je troeven zo goed mogelijk uit te spelen (Photonews).

Hoewel niemand onmisbaar is, moeten we wel erkennen dat Wilmots ook tactisch belangrijk was in het spel. Hij voelde instinctief aan of hij offensiever of defensiever moest gaan voetballen.

Ik denk dat we nog verder moeten gaan door alle profs zonder uitzondering te verplichten om een deel van hun budget, bijvoorbeeld tien procent, te investeren in de opleiding van jong talent.

ik mij inbeelden dat zijn club en trainer hem gevraagd hebben zich uitsluitend aan Derby County te wijden in plaats van zijn tijd te verdelen tussen Engeland en België. Allemaal hebben ze naar eer en geweten beslist zich los te maken van de Duivels. We moeten hun beslissing respecteren”.

Toch zal het moeilijk zijn een monument als Wilmots te vervangen, niet?

Aimé Anthuenis: “Vanzelfsprekend, maar we kunnen ons troosten met de gedachte dat Marc toch niet beschikbaar was om aan een internationale comeback te werken. Hij onderging opnieuw een operatie, wat bewijst dat hij misschien gelijk had om er een punt achter te zetten. Ik ga hem dus niet vragen om ons van tijd tot tijd uit de nood te helpen. Ik ken hem niet persoonlijk, maar moet wel respect voor hem hebben. Wilmots is een man van daden en niet van woorden. Bij hem blijft het niet bij praten. Als hij ten strijde trekt, schrikt hij niet terug voor de vuurlinie. Het hoeft dan ook niet te verbazen dat hij de vertrouweling was van Georges Leekens en vervolgens ook de rots in de branding werd van Waseige die Wilmots tot een van de pijlers van zijn ploeg maakte.

We hebben mannen, leiders van dit kaliber nodig. Maar ze worden zeldzaam, dat is waar. In zijn tijd kon Guy Thys permanent rekenen op een bataljon sterke persoonlijkheden zoals Ceulemans, Meeuws, Pfaff, Gerets en daarna Grün, Degryse en Scifo. Geen enkele trainer kan met zijn toverstok dergelijke karakters smeden. Als er een nieuwe sterke figuur komt, zal hij uit zichzelf op de voorgrond treden. In afwachting zal al onze aandacht zich op de groep toespitsen. Daar zullen we sterk staan. Hoewel niemand onmisbaar is, moeten we wel erkennen dat Wilmots ook tactisch belangrijk was in het spel. Hij voelde instinctief aan of hij offensiever of defensiever moest gaan voetballen. Aan zijn zijde leverde ook Verheyen stevig weerwerk”!

Toch is er geen reden om bij de pakken neer te zitten?

Aimé Anthuenis: “Natuurlijk niet! Er komt altijd wel een oplossing uit

de bus. In het doel staat De Vlieger zijn mannetje. Voor de verdediging op het middenveld ben ik gewaand met De Boeck, Van Meir, Clément, Valgaeren, Peeters, Van Buyten, maar ook Simons die een schitterende prestatie neerzette als libero tegen Brazilië. Timmy blijft waardevol op het middenveld waar ook Baseggio een interessante rol kan spelen met Blondel om de aanval te ondersteunen. Vooraan ben ik

benieuwd of twee explosieve jongens als Sonck en Emile Mpenza elkaar kunnen aanvullen. De terugkeer van Dheedene, Vrevens komst en de positieve evolutie van Daerden openen perspectieven voor de flanken. Hoewel ik van plan ben te experimenteren wordt niemand de laan uitgestuurd. Ook Deflandre, Vermant, Thijs en anderen krijgen hun kans. Niemand wordt uitgesloten. Toch zal ik zoals mijn voorganger steunen op een harde kern die moet zorgen voor langdurige stabiliteit”.

Is één match per maand wel voldoende voor een workaholic als Anthuenis?

Aimé Anthuenis: “Dat is inderdaad een hele verandering tegenover vroeger. Voor de eerste keer sinds jaren sta ik niet op het terrein vanaf juli. Maar werken op nationaal niveau bevalt me wel. Ook al mis ik de stress nu al, er zijn nog zoveel nieuwe dingen die ik moet leren kennen, verbeteren en aanpakken dat een depressie niet aan mij besteed is”.

Uw nieuwe werkgevers vertrouwen u ook de supervisie over de jongeren toe. Ziet u opleiding zitten?

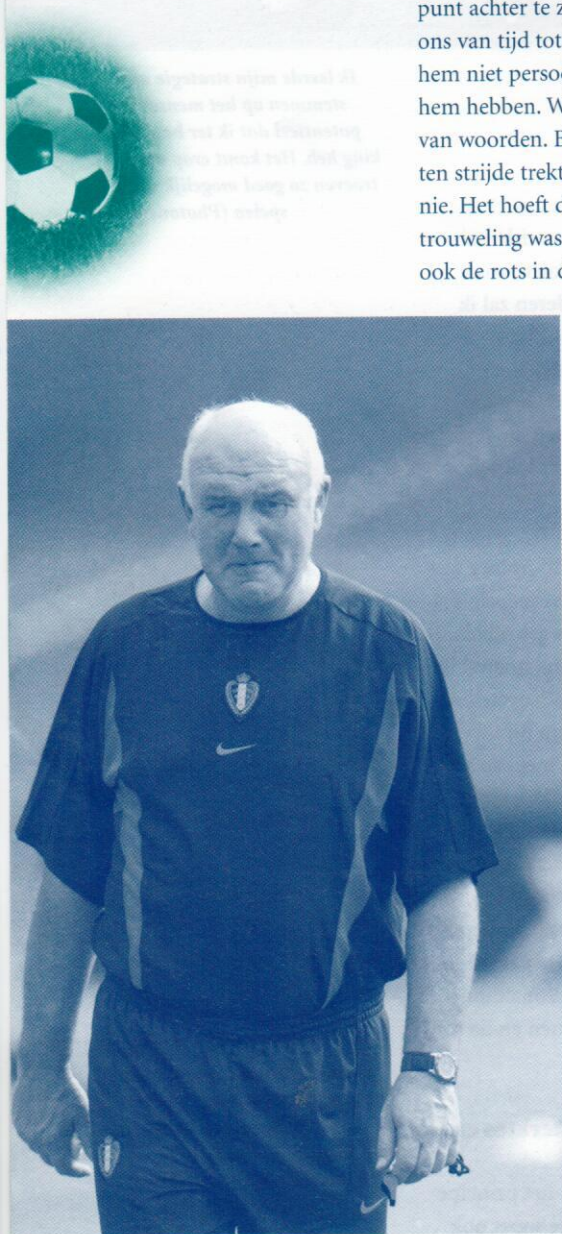
Aimé Anthuenis: “We mogen dit aspect van voetbal niet verwaarlozen. Ik denk dat we op de goede weg zitten. In tegenstelling tot wat wel eens gezegd wordt, werken heel wat clubs ernstig aan opleiding. Maar ik denk dat we nog verder moeten gaan door alle profs zonder uitzondering te verplichten om een deel van hun budget, bijvoorbeeld tien procent, te investeren in de opleiding van jong talent. De uitreiking van een vergunning zou aan deze voorwaarde gekoppeld moeten worden. Voorts is het hoog tijd dat ook de staat niet aan de zijlijn blijft staan en een duit in het zakje doet”.

U gaat nauw samenwerken met Michel Sablon. Wat zou u willen zeggen aan uw collega's die instaan voor de andere nationale ploegen?

Aimé Anthuenis: “Ik denk dat ik hun de les niet moet spellen. Ze lijken allemaal hun vak goed te verstaan en erin op te gaan. Omdat nu overal met zoneverdediging gespeeld wordt, zou ik willen aanraden vooral flankspelers op te leiden. Want vandaar moet voortaan het belangrijkste gevaar komen”!

Tijdens de laatste twee wereldbikers werkten de federale trainers in een moeilijk communautair klimaat. Hoe wil u het kruit van de lont weghalen?

Aimé Anthuenis: “Razend wordt ik van de zotten die ons voetbal willen opsplitsen. Het wordt tijd dat men de communautaire geschillen voorgoed de wereld uit helpt. De media kunnen daarbij een belangrijke rol spelen. Iedereen moet weten dat ik geen onderscheid maak tussen Vlamingen, Walen of Duitstaligen. Alleen de besten zullen op het veld staan. Ik sta altijd open voor overleg. En ik aanvaard kritiek, op voorwaarde dat die kritiek gefundeerd en objectief is en dat ik er een volledige uitleg bij



Ik vertrek altijd van het principe dat je het spel moet domineren. Maar je moet ook niet naïef, blind of koppig zijn. Je tegenstander scouten dient ten slotte tot iets (Photonews)!



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



Het (1)-4-3-3 spelsysteem in zone als opleidingsmodel bij de jeugd

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

Dit artikel is het logisch vervolg op de reeks 'zonevoetbal: de basisprincipes' die in de eerste drie nummers van ons magazine verschenen is en heeft als doel aan te tonen dat een (1)-4-3-3, gebaseerd op zoneprincipes, een uitstekend middel is om jonge spelers aan te leren hoe ze in ploegverband op het terrein moeten functioneren. Vanaf 11- tot 12-jarige leeftijd moeten jeugdspelers immers geconfronteerd worden met de algemene onveranderlijke voetbalprincipes.

Vanaf de leeftijd van 11 tot 12 jaar kiezen voor een relatief vast spelconcept is een pedagogisch verantwoord besluit. Op die manier bieden we de jonge voetballer een vast kader aan waardoor hij met vertrouwen de basisprincipes van het voetbalspel kan opnemen. Door bij balbezit en balverlies welomlijnde taken in een (1)-4-3-3 spelsysteem aan te bieden, geven we de jeugdspeler maximale ontplooiingskansen om de zoneprincipes op het einde van zijn opleiding te beheersen.

Waarom (1)-4-3-3?

Een centraal defensief vierkant

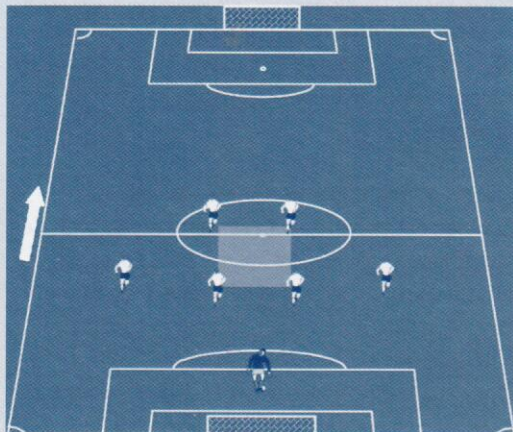
Twee naast elkaar spelende centrale verdedigers vormen samen met twee verdedigende middenvelders centraal een defensief vierkant waardoor op ieder moment het centrum voldoende bevolkt is en er dus steeds een verdedigende zekerheid ingebouwd is. Als

we naast de 2 centrale verdedigers langs beide kanten een flankverdediger toevoegen, komen we tot een 4-manslijnverdediging.

Een dubbele flankbezetting

Een jeugdopleider moet alle spelers van zijn ploeg met respect begeleiden. Het is dus onverantwoord om bepaalde spelers gedurende jaren buitensporige inspanningen te laten doen door ze bijvoorbeeld alleen op de flank te plaatsen !

De uit te voeren fysieke inspanningen moeten zo veel mogelijk evenwichtig onder alle spelers verdeeld worden zodat zware fysieke inspanningen beperkt blijven. Vandaar dat we pleiten voor een dubbele bezetting op de flank. De bijkomende flankspeler plaatsen we zo hoog mogelijk waardoor we voluit kunnen aanvallen (zie figuur 2).



Figuur 1: Het centraal verdedigend vierkant.

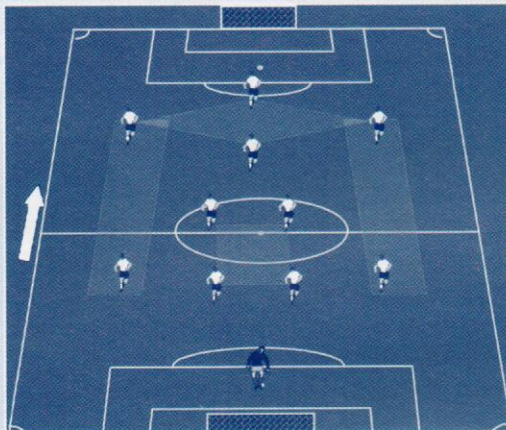


Figuur 2: Een dubbele bezetting op de flank.

Een aanvallend ingestelde ruit

Door de 2 bijkomende flankspelers zo hoog mogelijk te plaatsen, hebben we reeds 2 aanvallers. Toch blijft de centrale zone vooraan nog onbezet! Vandaar dat we er nog een 3e aanvaller aan toevoegen die als 'targetman' centraal zo diep mogelijk tracht te spelen. Er rest ons dan nog 1 te plaatsen speler. Het lijkt ons logisch deze speler centraal in steun van de 3 aanvallers te laten spelen waarmee hij een aanvallend ingestelde ruit vormt (zie Figuur 3).

Een dergelijke veldbezetting garandeert een evenwicht in de ploeg aangezien we initieel steeds 4 aanvallend ingestelde spelers ten opzichte van 6 verdedigend ingestelde spelers hebben. Als één of twee van die verdedigend ingestelde spelers in steun van de aanval komt of zelfs infiltreert, verplaatst de verhouding verdedigend ingestelde spelers versus aanvallend ingestelde spelers zich van 6 versus 4 naar 5 versus 5 of naar 4 versus 6.



Figuur 3: Een aanvallend ingestelde ruit.

Op die manier bekomen we een (1)-4-3-3 veldbezetting met in het middenveld de punt van de driehoek naar boven gericht.

Een variante binnen de (1)-4-3-3 veldbezetting die nog aanvallender oogt, is het spelen in het middenveld met een driehoek waarvan de punt naar beneden wijst. Op die manier spelen we met één verdedigende middenvelder en twee aanvallende middenvelders (zie figuur 4).



Figuur 4: Driehoek in het middenveld met de punt naar beneden gericht.

Voordelen van een (1)-4-3-3

Een veldbezetting is een statisch gegeven aangezien het steeds een momentopname van posities van spelers inhoudt. Vandaar dat onze meeste aandacht uitgaat naar de taken waarmee we de jeugdspeler bij balbezit en balverlies willen confronteren. Toch biedt het spelen in een (1)-4-3-3 veldbezetting omwille van de initiële positie-inname op het terrein een aantal voordelen bij de opleiding van jonge voetballers.

Evenwichtige verdeling van de inspanningen

Een voetbalterrein kunnen we indelen in 3 trappen, namelijk de verdediging, het middenveld en de aanval en in 3 zones, namelijk de rechterzone, het centrum en de linkerzone. Op figuur 5 merken we dat als we spelers opstellen volgens de 3 hoger beschreven principes (centraal verdedigend vierkant – dubbele flankbezetting – aanvallende ruit) de onderlinge afstanden nagenoeg identiek zijn!

Een dergelijke veldbezetting zorgt voor een evenwichtige verdeling van de inspanningen onder alle spelers over de volledige wedstrijd.



Figuur 5: Verdeling van de speelruimte.

Snelheid van omschakeling

Door in zone te spelen is er een evenwichtige verdeling van de inspanningen en taken en kan een speler zeer snel omschakelen van balbezit naar balverlies en omgekeerd. Bij een collectieve pressing verplichten we de tegenpartij om zoveel mogelijk 'moeilijke' passen te geven. Bij interceptie van een slechte pass kan de ploeg snel omschakelen omdat er als het ware blind naar een medespeler kan gepast worden aangezien alle zones op het terrein min of meer ingenomen zijn.

Lef en polyvalentie bij de verdedigers

Door op het terrein 2 naast elkaar spelende centrale verdedigers (i.p.v. een dekkinggevende libero) te plaatsen, krijgen beide spelers evenveel verantwoordelijkheid waardoor ze de onderlinge coaching en besluitvorming optimaal kunnen ontwikkelen. Door met 4 verdedigers te spelen, kan er steeds één naar het middenveld en/of aanvalslinie inschuiven aangezien er nog steeds 3 verdedigers overblijven. Op

die manier stimuleren we de persoonlijkheid van alle 4 de verdedigers want gepast inschuiven betekent niet alleen de juiste beslissing nemen maar vereist ook een nodige dosis lef. Meer zelfs, door zich regelmatig in het middenveld en de aanval te integreren, leert de verdediger ook opbouwen en aanvallen.

Creativiteit en polyvalentie van de middenvelders

De centrale middenvelders en meer bepaald de aanvallende middenvelder krijgen in het 1-4-3-3 spelsysteem de belangrijke taak om zo snel mogelijk de juiste beslissing te nemen (dribbel, pass of doelpoging). Door met een echte 'nummer 10' te spelen, trachten we terug de met uitsterven bedreigde creatieve spelverdeler op te leiden!

Ook de wisselwerking tussen beide verdedigende middenvelders is een zeer waardevol opleidingselement. Door met 2 verdedigende middenvelders te spelen kan er steeds één van beide de aanval steunen of inschuiven terwijl de andere samen met de achterste lijn oog heeft voor mogelijk balverlies (T-vorm). Dit vergt van beide controlerende middenvelders opbouwende en aanvallende voetbalkwaliteiten en een uitstekend aanpassingsvermogen aan de steeds wisselende spelsituaties.

Het belang van het flankenspel

Door met 2 spelers op iedere flank te spelen, bevorderen we het samenspel en ontwikkelen we aanvallend ingestelde flankverdedigers die ook de achterlijn halen. Bij balbezit houden de 4 vleugelspelers het speelveld zo breed mogelijk. Door de flankaanvallers initieel zo hoog en zo breed mogelijk op te stellen, wordt het speellooppervlak maximaal waardoor de tegenpartij 'breder' moet verdedigen en aldus meer ruimte in het defensief blok ontstaat. Hierdoor kan er ook gemakkelijker doorheen het centrum aangevallen worden. Door het belang van het flankenspel in de jeugdopleiding te benadrukken, leren de flankspelers ook gevaarlijke voorzetten trappen. Door met echte flankaanvallers te spelen, ontwikkelen we eveneens dribbelaars.

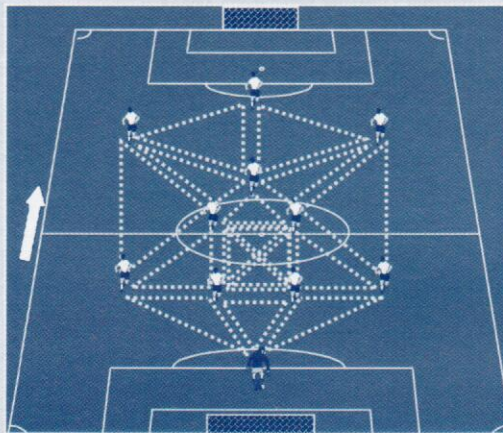
En is het niet de dribbel die de speler aan de bal een extra oplossing biedt om een numerieke meerderheid op de flank te creëren? Om dan nog te zwijgen over de spektakelwaarde die dribbelende buitenspelers aan het voetbalspel geven!

Het opleiden van de 'targetman'

Door met 3 aanvallers te spelen, leiden we ook diepe spitsen op die de rol van 'targetman' vervullen en die leren met de rug naar het doel spelen. Correct loshakken en kaatsen of draaien met de bal, de bal met het hoofd deviëren naar één van de insnijdende flankaanvallers, goed positie kiezen vóór doel bij een voorzet en het doelinstinct zijn voor een aanvaller zeer belangrijke te ontwikkelen voetbalkwaliteiten.

Het bevorderen van het driehoekspel

Ook al bestaan er andere gelijkaardige veldbezettingen en gaat het hier over een theoretisch statisch model, de hoger beschreven (1)-4-3-3 veldbezetting bevordert maximaal het driehoekspel. 16 driehoeken zijn er immers te vormen tussen naburige spelers (zie figuur 6).



Figuur 6: Het driehoekspel in een (1)-4-3-3.

Aanleren van het positiespel bij balverlies en balbezit

Bij het vormen van een compact defensief blok, dienen de onderlinge afstanden tussen de spelers tijdens het schuiven van het blok zo klein mogelijk te blijven. Dit vergt van alle spelers een uitstekend positiespel en een goede onderlinge coaching.

Bij balbezit dienen de spelers eerst de speelruimte zo groot mogelijk te maken om nadien op de juiste wijze en tijdstip weg of naar de bal toe te bewegen met als doel ruimte voor zichzelf en/of voor een medespeler te creëren. Het leren spelen zonder bal vraagt veel spelintelligentie en zal in ieder opleidingsplan een belangrijke plaats moeten innemen.

1 nummer = 1 specifieke functie

Vaste nummering

Om de identificatie met een bepaalde functie te vergemakkelijken, geven we aan iedere speler een vaste nummer en een naam. Deze nummering is arbitrair maar vergemakkelijkt de communicatie van opdrachten naar de desbetreffende jeugdspeler toe.

De jeugdopleider zal na verloop van tijd tegen een speler bijvoorbeeld alleen nog het nummer 8 moeten zeggen en die speler weet onmiddellijk wat er van een verdedigende middenvelder in het (1)-4-3-3 spelsysteem verlangd wordt. Bovendien weet een speler ook gemakkelijker wat er gevraagd wordt van een naburige medespeler met een andere functie waardoor de onderlinge coaching en het samenspel bevordert wordt.

Om de spelers vertrouwd te maken met een systeem van vaste nummers, raden we aan om tijdens de wedstrijdvormen op training genummerde overgooi-

ers te gebruiken. Hierdoor kan de jeugdopleider ook onmiddellijk zien of de speler zijn vooraf bepaalde taak naar behoren vervult. We hebben voor de volgende vaste nummering gekozen (zie figuur 7):

1. Keeper (K)
2. Rechterflankverdediger (RFV)
3. Rechter centrale verdediger (RCV)
4. Linker centrale verdediger (LCV)
5. Linkerflankverdediger (LFV)
6. Rechter verdedigende middenvelder (RVM)
7. Rechterflankaanvaller (RFA)
8. Linker verdedigende middenvelder (LVM)
9. Centrumspits (CS)
10. Aanvallende middenvelder (AM)
11. Linkerflankaanvaller (LFA)



Figuur 7: Vaste nummering.

Specifieke taken per elftalpositie

Bij balverlies

Zie: SPECIFIEKE TAKEN BIJ BALVERLIES

Bij balbezit

Zie: SPECIFIEKE TAKEN BIJ BALBEZIT

Collectieve taken

In de eerste drie nummers van *Dug-Out* hebben we de basisprincipes van het zonespel beschreven. Vandaar dat we ons hier beperken tot de belangrijkste collectieve taken binnen het (1)-4-3-3 spelsysteem.

Bij balverlies

1^{ste} fase : zich aanpassen aan het offensief van de tegenpartij, namelijk zo snel mogelijk de juiste verdedigende organisatie innemen en zo snel mogelijk de speelruimte voor de tegenpartij verkleinen waardoor zij niet verticaal of diagonaal diep kan spelen en in de waarheidszone niet gevaarlijk kan zijn.

Blokvorming

- Snelle vorming van het defensief blok;
- Dichtheid van het defensief blok;
- Het nauwkeurig en snel onder druk zetten van de baldrager (individuele pressing);

- De verplaatsing van het defensief blok: het schuiven en het kantelen;
- Naburige spelers mogen niet kruisen;
- De buitenspellijn wordt gevormd door de centrale verdediger die zich het dichtst bevindt bij de medespeler die de balbezitter onder druk zet. De andere verdedigers staan nooit lager opgesteld.

Afsluiten van de zone bal-doel

- Het snel onder druk zetten van speler die het dichtst bij de baldrager is en die zich tussen de bal en het eigen doel bevindt;
- Slechts de balbezitter met volledige agressiviteit onder druk zetten als de dekking door een medespeler verzekerd is;
- Slechts tackle/charge bij 100% zekerheid op een individuele balrecuperatie;
- Dekking door dichtst naar binnen opgestelde speler op medespeler die individueel de baldrager onder druk zet;
- Opstelling van andere naburige medespelers rond de zone bal – doel waardoor geen tegenspeler in goede omstandigheden in de waarheidszone kan aangespeeld worden.

Beheersten van de waarheidszone

- Zo groot mogelijke dichtheid van spelers centraal voor doel;
- Alle gevaarlijke tegenspeler kort dekken.

2^{de} fase: het uitoefenen van een collectieve pressing om de bal te recupereren

- Balrecuperatie door collectieve pressing van meerdere spelers op baldrager en zijn omgeving;
- Meest gunstige situatie voor een collectieve pressing : wanneer de tegenpartij zich ter hoogte van de middellijn op de flank bevindt;
- Eén van de verdedigende middenvelders of centrale verdedigers geven 'start'-signaal bij numerieke meerderheid rond de bal en wanneer baldrager niet in gunstige omstandigheden kan verder spelen;
- Aanvallend denkende spelers passen reeds hun positie aan net vóór de balrecuperatie.

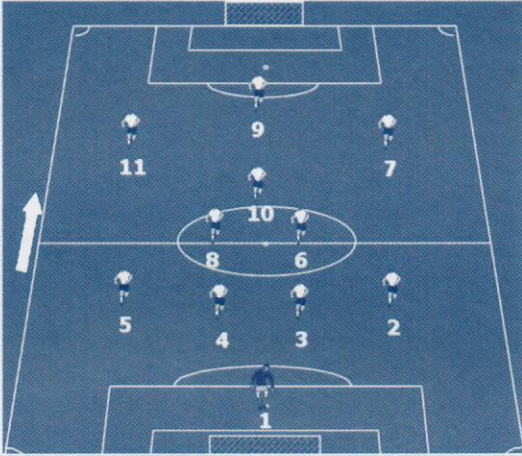
Bij balbezit

- De werkelijke speelruimte zo snel mogelijk vergroten, zowel in de breedte als in de diepte richting vijandig doel;
- Driehoekspel door de balbezitter minstens 2 aanspeelmogelijkheden te geven;
- Zo snel mogelijk verticaal of diagonaal diep trachten te spelen, zoniet zwakke zone van de tegenpartij opzoeken door middel van een vleugelverandering;
- Bewegen zonder bal: infiltraties, speler maakt ruimte voor zichzelf of voor een medespeler, plaatswissels, de ene speler haakt los terwijl de andere diep gaat, enz.

7 en 11 FLANKAANVALLERS - Eigen zone op de flank verdedigen: geen kruisbeweging met andere middenvelders of spitsen. - Eerst naar binnen komen en ruimte kort houden met centrumsplits: beletten dat er diep kan gespeeld worden (speelhoeken afsluiten). - Verdedigers dwingen te passen naar buitenkant. - Agressieve pressing op balbezitter bij signaal van centrale speler. - Negatieve pressing (shadow-pressing) wanneer rechtstreekse tegenstander met bal hem voorbij is.	TAKEN BIJ BALVERLIES PER ELFTALPOSITIE	9 DIEPE SPITS - Zich tussen beide flankaanvallers opstellen (geen kruisbeweging). - Speelhoeken afsluiten naar centrum toe (beletten van dieptepass). - Verdedigers dwingen te passen naar buitenkant. - Actief meeschuiven met blok en mee pressen bij signaal tot collectieve pressing op de flank: beletten dat tegenstander aan de bal gemakkelijk naar achter kan spelen. - Negatieve pressing (shadow-pressing) wanneer rechtstreekse tegenstander met bal hem voorbij is.
6 en 8 VERDEDIGENDE MIDDENVELDERS - Dieptepass beletten door speelhoeken in de diepte af te sluiten. - Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal. 1-1 duel: agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackling bij 100% zekerheid. - Meeschuiven en -pressen bij collectieve pressing op de dichtste flank. - Naar binnenkomen als de bal op de andere flank zit. - Coaching van andere middenvelders en spitsen: startsignaal geven voor collectieve pressing op dichtste flank.		10 AANVALLENDE MIDDENVELDER - Centrale zone verdedigen: geen kruising met andere middenvelder (lateraal) of aanvaller (axiaal). - Speelhoeken afsluiten om dieptepassen te beletten. - Terugzakken tussen beide verdedigende middenvelders om ermee een platte driehoek te vormen. - Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal en remmend wijken toepassen: zich niet laten uitschakelen maar opbouw naar buitenkant duwen. - Meeschuiven en -pressen bij start collectieve pressing. - Coaching van spitsen.
2 en 5 FLANKVERDEDIGERS - Zone op de flank verdedigen: niet kruisen met centrale verdediger. - Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal. 1-1 duel: agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackling bij 100% zekerheid. - Naar binnenkomen als de bal op de andere flank zit (op zelfde hoogte van centrale verdediger of hoger als rechtstreekse tegenstander dit toelaat). - Hoe dicht bij doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal.	1 KEEPER - Doelkansen voorkomen door goede coaching en positie spel ver vóór doel. - Anticiperen vooral op dieptepasses doorheen centrum. - Snel duel opzoeken bij 1-1 maar slechts in de voeten gaan als hij bij de bal kan, anders remmend wijken.	3 en 4 CENTRALE VERDEDIGERS - Eigen zone centraal verdedigen: niet kruisen met andere centrale verdediger en flankverdediger. - Zo snel mogelijk balbezitter onder druk zetten indien dichtst bij de bal. 1-1 duel: agressief maar niet laten uitschakelen, slechts tackling bij 100% zekerheid. - In dekking van naburige speler die in duel gaat. - Op dezelfde hoogte van andere centrale verdediger als bal op andere flank is. - Hoe dicht bij doel, hoe strikter de dekking op directe tegenspeler zonder bal. - Coaching van andere verdedigers en middenveld.

- Verzorgd samenspel door de kwaliteit van de passing te verhogen (juiste moment, juiste balsnelheid en juiste voet);
- Numerieke meerderheid creëren door in te schuiven naar de volgende linie, door 1-2 beweging of door individuele actie;
- Aanvallen indien mogelijk doorheen het centrum, anders opbouw langs de flanken;

- Doelgevaar creëren door een strakke pass tussen verdediging en doel te geven of door naar de achterlijn te dribbelen en dan achterwaartse voorzet te trappen;
- Efficiënte bezetting van de waarheidszone: in beweging inlopen naar 1^{ste} en 2^{de} paal en zone ter hoogte van de 16m-lijn door één of meerdere spelers laten bezetten;

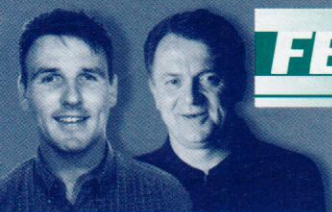
7 en 11 FLANKAANVALLERS • Zo diep mogelijk spelen. • Zelf proberen vrijkomen of opkomende flankspeler vrijmaken in de hoek om een voorzet te trappen. • Zo breed mogelijk opgesteld staan waardoor ploeg centraal meer ruimte krijgt. • Via individuele actie langs buiten voorzet trappen of langs binnen naar doel trappen. • Bij kans op voorzet van de andere kant naar binnen snijden richting 2de paal.	TAKEN BIJ BALBEZIT PER ELFTALPOSITIE	9 DIEPE SPITS • Steeds centraal als targetman aanspeelbaar zijn voor dieptepass. • Bal goed afschermen, individuele actie richting doel proberen, diep spelen in hoek voor flankspeler of terugleggen op inlopende middenvelder. • Hoge bal met hoofd deviëren naar insnijdende flankaanvaller. • Bij voorzet goed insnijden en op juiste moment naar 1ste paal toe bewegen. • Duel aangaan en fouten uitlokken rond en in 16m-gebied.
6 en 8 VERDEDIGENDE MIDDENVELDERS • Zich aanspeelbaar opstellen voor verdediger en juist ingedraaid staan bij balaanname. • Aanvallende middenvelder, flankaanvaller en centrumsplits steunen. • Op geschikt moment diep gaan doorheen het centrum. • Foutieve laterale passes vermijden. • Eerst diep spelen, dan lateraal en pas dan achteruit. • Spel verleggen naar zwakke zone indien flank vastzit. • Taakovername bij inschuivende flank- of centrale verdediger (verdedigend denken). • Coaching van de aanvallende middenvelder en aanvallers.		10 AANVALLENDE MIDDENVELDER • Steeds aanspeelbaar opgesteld zijn voor alle spelers door voortdurend vrij te lopen. • Bal bijhouden tot de linies aangesloten zijn. • Spel verleggen indien flank vastzit. • Aannemen van de bal in functie van doel: dus draaien indien mogelijk, anders terugkaatsen. • Aanvallers steeds steunen. • Eventueel via 1-2 ze voor doel of op flank vrijspelen. • Goede positie t.h.v. 16m bij voorzet. • Individuele actie doorheen het centrum durven ondernemen.
2 en 5 FLANKVERDEDIGERS • speelveld zo breed mogelijk maken door zich tegen de zijlijn vrij te lopen. • Op het juiste moment inschuiven langs de flank (bv na vleugelverandering of na persoonlijke balrecovery) en als taakovername mogelijk is door verdedigende middenvelder. • Indien mogelijk iemand van het middenveld (kort) of de aanval (lang) aanspelen. • Terugspelen naar centrale verdediger of naar keeper indien flank vastzit.	1 KEEPER • Terugspeelbal vragen om spel te verleggen naar zwakke zone. • Aanval zonder risico inzetten d.m.v. pass, uittrap, doeltrap of uitworp. • Snelle tegenaanval indien mogelijk. • Coaching van de achterste linie m.b.t. de opbouw.	3 en 4 CENTRALE VERDEDIGERS • Goed in steun komen van K en flankverdediger: ideale passafstand innemen. • Snel en juist de bal aannemen. • Eerst trachten vooruit te spelen, dan lateraal en dan achteruit. • Verleggen van het spel wanneer een flank vastzit. • Op het juiste spelmoment door het centrum inschuiven en als de dekking verzekerd is. • Mee aansluiten wanneer middenveld of aanval in balbezit is. • Coaching van het ganse elftal.

Het (1)-4-3-3 spelsysteem bij de jeugd om de basis voetbalprincipes aan te leren

Bij werkelijke doelmogelijkheden naar doel trappen; Minstens 4 verdedigend denkende spelers die voorbereid zijn op mogelijk balverlies.

Wij hebben trachten aan te tonen hoe een goed geanimeerde (1)-4-3-3 een ideaal middel is om bij de jeugd het functioneren in ploegverband aan te leren.

Uiteraard kunnen jonge spelers vanaf 11 à 12 jaar in een andere veldbezetting of een andere variant zich de hoger beschreven (1)-4-3-3 zoneprincipes eigen maken!



Bijscholing UEFA-A-licentie

Kristof Geeraerts, Hoofdredacteur *Dug-Out*

Op 22 en 23 juni organiseerde de KBVB een bijscholing voor de UEFA-A-licentie in Louvain-La-Neuve. Met 300 deelnemers werd het een groot succes. Tijdens deze tweedaagse, de eerste bijeenkomst voor gediplomeerde trainers sinds de hervorming van de trainersopleiding, vielen het enthousiasme en de inzet van de aanwezigen op. Aan de wieg van de vernieuwde trainerschool stond Frans Masson, Directeur Departement Opleidingen. We zochten hem op in zijn kantoor op de Houba De Strooperlaan.

Erkenning van diploma's

Frans Masson: "In 1998 werd de trainersopleiding in België in een ander en nieuw kleedje gestoken. Drie jaar eerder werd ik op vraag van Michel Sablon voltijds aangesteld om de Federale Trainersschool te herstructureren. Binnen de UEFA was een zesttal landen een convenant aan het opstellen om trainers uit te wisselen en trainersdiploma's onderling te erkennen. Het was van cruciaal belang dat ook de Belgische diploma's zo snel mogelijk erkend zouden worden, zodat je met het diploma van de KBVB ook in het buitenland aan de slag kan. De opdracht werd duidelijk omschreven, binnen het jaar moest onze Federale Trainersschool een andere structuur krijgen, ook al voorzag ik een termijn van drie tot vier jaar.

Drie cycli

UEFA-B

Er werden drie cycli ingericht, beginnend met niveau B (Basic – jeugdopleider). De eerste concrete verandering was dat deze opleiding verlengd werd van 1 naar 2 jaar, met als doel na een jaar theoretische onderbouw de trainers op het veld praktijkervaring te laten opdoen. Een jeugdtrainer – en trainers in het algemeen – moeten hun ervaring voornamelijk op het veld vergaren. Theorie is één, maar in de praktijk moet het ook uitvoerbaar zijn. Een trainer kan in onze nieuwe opleiding enkel zijn diploma verkrijgen indien hij een jaar praktijkervaring heeft.

UEFA-A

Aansluitend op het niveau B werd een vernieuwde opleiding niveau A (Advanced) uit de aarde gestampt, met eveneens veel aandacht voor de praktijk. Met dit UEFA-A-diploma kan je tot in tweede klasse training geven.

De nieuwe structuur werd gedurende twee jaar getest. In 1998 werd het dossier opgestuurd naar de UEFA en in september 1999 werd onze trainersopleiding officieel erkend. Het was zeer belangrijk om als klein land onmiddellijk die erkenning van de UEFA te krijgen.

UEFA-PRO

In het jaar 1998-1999 werd de PRO-licence-cursus (PRO = Professional) gestart. De UEFA zette het licht op groen om de opleiding te starten, maar er was zekerheid dat we erkend zouden worden. In het verleden hebben we voor de pro-licence-cursus veel trainers met naam en faam uit het buitenland uitgenodigd om onze trainers andere en nieuwe inzichten te geven. Zo hadden we de eer om onder andere Aimé Jacquet, Roger Lemerre en Foppe De Haan te ontvangen. Volgend jaar staat Sacchi

op het programma en willen we een bezoek brengen aan Italië.

Het was een serieuze stap voorwaarts in de ontwikkeling van de trainersschool toen ik in 1995 voltijds aangeworven werd om de school volledig te herstructureren en zodoende erkenning te krijgen van onze diploma's door de UEFA. In 1999 werd met Bob Browaeys een uitstekende jonge kracht binnengehaald die zich ook volledig kon concentreren op de trainersschool. Voeg daar Piet Huys bij, secretaris van de trainersschool, en je merkt dat er professioneler gewerkt kan worden. Eigenlijk vergelijk ik de vernieuwde opleiding die in 1996 startte met een windows-systeem 1.0 en nu zitten we met een versie windows pro.



Op 22 en 23 juni organiseerde de KBVB een bijscholing voor de UEFA-A-licentie in Louvain-La-Neuve. Met 300 deelnemers werd het een groot succes.

Heyzelschool

De kwaliteit van de Heyzelschool is steeds goed geweest. Alleen wordt nu in de opleiding meer praktijkgericht gewerkt. Om het in academische termen uit te drukken, eigenlijk evolueren we met de vernieuwde opleiding van een universitaire opleiding naar een regentaatopleiding. Meer werk op het terrein, ondersteund door de wetenschappelijke kennis. Het is de taak van de Federale Trainersschool om met een wetenschappelijk onderbouwde voetbaltheorie naar buiten te komen. Wij willen hier een technische inhoud definiëren die wij als ideaal zien en die we in onze school willen onderwijzen. Uiteraard wil dit niet zeggen dat de clubs onze visie zomaar moeten overnemen. Het belangrijkste is dat de trainer tijdens zijn opleiding een visie opbouwt door veel op het terrein te acteren.

Bijscholing 'oude structuur'

De bijscholing die in Louvain-La-Neuve georganiseerd werd, was bedoeld voor de gediplomeerden van het tweede niveau die hun diploma behaalden in de oude structuur (van drie jaar). In Louvain-La-Neuve kregen de trainers een updating van hun opleiding en verkregen een licentie als teken dat ze bijgeschoold zijn om de nieuwe methoden, oefenstof en visie van de KBVB in de club te kunnen implementeren. Er werd bewust gekozen voor een opleidingsdag op een gecentraliseerde plaats, waar in beide landstalen gedoceerd wordt. Trainers met een UEFA-B-diploma kunnen immers training geven tot in tweede klasse en dan lijkt het ons nuttig om in de beide talen met de spelers te communiceren.

Trainers met een UEFA-B-diploma kunnen training geven tot in tweede klasse en dan lijkt het nuttig om in de beide talen met de spelers te communiceren.

Het was nodig om een vakvereniging op te starten in België, zodat de KBVB ook de feedback krijgt, letterlijk en figuurlijk, vanuit het veld.

Dagclinic voor UEFA-pro

Jaarlijks wordt een ander niveau bijgeschoold. In het jaar 2000-2001 stonden in Gent en Jambes de bijscholingen voor het eerste niveau op het programma. Op papier zouden we volgend jaar een bijscholing voor de pro-licence moeten organiseren. De eerste opleiding werd gestart in januari 1999, met de bedoeling om vóór Euro 2000 de cursus af te werken. Op die manier konden de cursisten ervaring opdoen tijdens het EURO 2000. Waarschijnlijk zullen we in 2003 een speciale dagclinic organiseren rond het thema lichamelijke en fysieke voorbereiding.

KBVB en BLOSO-diploma's gelijkgeschakeld

De bijscholing was ook een uitgelezen kans voor alle 'oud-gediplomeerden' van ADEPS (Moniteur Football) en BLOSO (trainer A) om hun titels bij de KBVB te laten valoriseren. In 1996 werden de eerste gesprekken met het BLOSO gestart. De vraag was of de opleidingen gelijk gesteld konden worden. In de tussentijd stapte ADEPS op de kar. Bij ADEPS werd de samenwerking sneller opgestart omdat de bestaande structuren niet zo sterk waren en de opleiding makkelijker gestructureerd kon worden. Concreet betekende dit dat de Federale Trainersschool en ADEPS cyclus 1 (jeugdopleider) vanaf september 2000 de opleiding samen organiseren. BLOSO heeft hetzelfde spoor gevolgd zodat de diploma's gelijkgeschakeld worden. BLOSO en VTS blijven echter wel hun eigen cursussen organiseren.

BFC

Vanuit de voetbalbond is de nationale vereniging BFC (Belgian Football Coaches) voor gediplomeerde trainers opgericht. Een meerwaarde, zowel voor de trainers als voor de KBVB. Het is zeer belangrijk dat personen die in hetzelfde vak zitten onze communicatie niet als eenrichtingscommunicatie ervaren. De communicatie mag niet enkel van boven naar beneden gebeuren, van links naar rechts maar ook andersom. Er moet ook communicatie zijn van de trainers die dagelijks op het veld staan naar de bond. Door de hiërarchie van de bond is het niet altijd makkelijk om rechtstreeks te communiceren.

Daarom was het nodig om een vakvereniging op te starten in België, zodat de KBVB ook de feedback krijgt, letterlijk en figuur-

lijk, vanuit het veld. Dit moet een zekere dynamiek veroorzaken. Vanuit de vereniging kunnen ook initiatieven worden genomen waarvoor de bond de tijd of de bevoegdheid niet heeft.

Het idee om in België een eigen vakvereniging op te starten is naar analogie met de UEFT (Union Européenne de Football-Trainer), erkend door de UEFA. Jaarlijks organiseren ze een bijeenkomst voor voetbaltrainers. Dit jaar staat een uitgebreide analyse van het WK voetbal op het programma. Daarnaast is er plaats voor verschillende onderwerpen: wat is het statuut van de voetbaltrainer in Europa? Waarom worden sommige diploma's in het buitenland niet aanvaard? Dit zijn items die tijdens de bijeenkomsten besproken worden. In België bestonden er reeds lokale initiatieven in Genk, Luik en Luxemburg. Een drietal jaar geleden werd een eerste maal rond de tafel gezeten, de krachten werden nu gebundeld in de pas opgerichte BFC. Leden van BFC zullen ook korting krijgen op meerdere activiteiten die de bond organiseert.

Dug-Out

Als we Dug-Out vergelijken met een computer dan biedt het een permanente hulpknop en een infoknop. Wij kunnen slechts om de drie jaar een bijscholing organiseren voor de trainers van de drie niveau's. Indien Dug-Out er niet zou zijn, zouden we te weinig informatie aan onze trainers kunnen bieden. Dug-Out is een prima instrument om de trainers constant bij te scholen, up-to-date te houden. Een perfecte samenwerking tussen KBVB, Dug-Out en BFC is belangrijk.

Rode draad van de trainerschool

Buitenlandse contacten

De rode draad die we nu reeds een paar jaar kennen is er gekomen na verzameling van verschillende ideeën en visies. Door de buitenlandse contacten krijg je vele nieuwe creatieve ideeën. Jaarlijks komen de directeurs van de trainersscholen samen om zich gedurende drie dagen te buigen over de problemen van het moderne voetbal. Iedereen legt zijn eigen structuur voor en legt de eventuele pijn- en minpunten voor.

Uit ivoren toren

Belangrijk is ook dat je nog veel met beide voeten op het gras staat, ideeën opsnuift van collega trainers, de sfeer proeft. In een ivoren toren blijven zitten is heel slecht, het bekn-

de creativiteit. Op regelmatige basis ben ik op pad om tegenstanders te scouten, ben ik mee met de Beloften of de A-ploeg. Het kost veel tijd, maar het levert je steeds nieuwe ideeën. Theoretisch is het allemaal makkelijk uit te leggen, maar de link met de praktijk mag niet verloren gaan.

Belgische specialisten

De contacten met de eigen specialisten is zeer belangrijk. Als we kijken naar onze 'éminences grises' Guy Thijs, Robert en Raymond Goethals en de bondscoach: die vormen nog steeds de eerste bron van informatie. Daarnaast heb je de jeugdtrainers op hoog en laag niveau. Wat leeft er in het provinciale voetbal? Welke problemen heersen er? Hoe kunnen we die problemen oplossen?

De wetenschappelijke invalshoek is heel belangrijk. Tijdens onze laatste bijscholing ontvingen we Professor Philippaerts (RUG) en de professoren Marique en Francaux (UCL). Zij, professoren, beschreven een testbatterij om de fysieke paraatheid van voetballers te testen. Die wetenschappelijke kennis is een belangrijke hoeksteen doorheen onze opleiding.

Pedagogische inbreng

Mijn ervaring als leerkracht in het regentaat gaf me ook een extra dimensie. Het pedagogisch correct handelen van een trainer is zeer belangrijk. Als je al deze bronnen samenneemt kan je een eigen visie, een eigen rode draad destilleren. Maar je mag noch kopiëren, noch denken dat het voetbal nog uitgevonden moet worden. Een synthese van verschillende stijlen en ideeën is ideaal.

Mix van ideeën

In Nederland vindt men de fysieke conditie van de jeugd niet primordiaal. Laat de jongens voetballen, door te voetballen zal de fysieke conditie wel verbeteren. Lekker partijtjes spelen. Dat standpunt staat haaks op het Duitse voetbal waar fysieke trainingen als heel belangrijk worden ervaren. Plaats daarnaast de Franse visie en je hebt weer een totaal ander beeld. In Frankrijk gaat men heel analytisch te werk. Balletje drijven rond een kegel, een duel aangaan met een tegenstander die niet actief is en dan een trap naar het doel. Waar is de waarheid? Ergens tussenin waarschijnlijk.

Aanpassingsvermogen

Wat is dan weer de sterkte van de Belgen? Dat is de kunst om zich steeds aan te passen, niet alleen in het voetbal. Gedurende eeuwen

Vroeger werd in de volksmond steeds over de Heyzelschool gesproken. De lessen aan de Federale Trainersschool werden toen traditioneel aan de Heyzel gegeven. De laatste jaren tracht de KBVB echter te decentraliseren en richt meerdere opleidingscentra op. Momenteel zijn Diest en Gent de Vlaamse opleidingscentra. In Wallonië is Jambes momenteel het opleidingscentrum en eventueel wordt Waremmes hieraan toegevoegd. Enkel in de tweede cyclus wordt bewust gecentraliseerd om de verschillende voetbalculturen samen te brengen, te verenigen. De oprichting van het jeugdcentrum in Tubize zal een verrijking zijn voor de Federale Trainersschool. De cursussen zouden daar gegeven kunnen worden, evenals de bijscholingen. Het is fantastisch om het leslokaal buiten te stappen en onmiddellijk de theorie in de praktijk om te zetten. Hier kijken de mensen van het technisch departement naar uit. Tot slot bestaat er naast de Franstalige en Nederlandstalige school ook een erkende school in Budgenbach voor de Duitstalige Gemeenschap. Vanaf volgend jaar zal de cyclus B ook aan die school in het Duits gedoceerd worden.

hebben we ons moeten aanpassen. De Nederlanders, de Spanjaarden, de Duitsers hebben ons land in de geschiedenis bezet. We hebben ons steeds aangepast en dat is ons sterkste punt. De sterkste periode van de Belgische nationale ploeg was die waarin op het resultaat werd gespeeld, rekenend op de counter. Een kleine overwinning volstond. Dat leverde niet steeds mooi voetbal, maar bracht wel punten op.

Onze visie moet steeds herkenbaar zijn in wat we doen. Wedstrijdvormen staan centraal in de opleiding. Tussen de wedstrijdvormen hebben we tussenvormen geplaatst. De tussenvorm is meer de analytische aanpak, die je soms nodig hebt. Centraal staat uiteraard het kind, met de slogan 'fun en formation'. Kinderen moeten trainen leuk vinden. Kleine voetballers zeggen steeds: 'ik ga naar de training'. Een tennisser bijvoorbeeld zegt: 'ik ga tennissen'. Een kind moet training als fun ervaren. Plezier betekent echter niet dat er geen structuur of methode in de training moeten zitten. Tijdens de opleiding geven we ook cursussen over fysieke begeleiding van voetballers. Zo merk je dat we een mix hebben van verschillende voetbalculturen.

Eenheidskoek?

Er wordt wel eens gesuggereerd dat onze opleiding eenheidskoek voorschotelt. Ik antwoord dan onmiddellijk: 'vraag eens aan de trainers die de opleiding gevolgd hebben wat ze ervan vinden'. Het is niet omdat je 10 jaar op het hoogste niveau hebt gevoetbald dat je training kan geven. Als je spreekt over jeugd dan bieden wij de trainer een brede autosnelweg aan. Je kan links of rechts rijden, geen probleem. Wij geven enkel een visie aan. Onze filosofie is en blijft de zone. Wat bedoelen we dan met die brede autosnelweg? Onze autosnelweg bij de jeugd is de zone, wat de KBVB de meest optimale oplei-

dingsvorm vindt. Dat wil niet zeggen dat iedereen in de zone moet voetballen. Er wordt wel gezegd dat je moet opleiden in de zone. Onze kinderen moeten leren denken, als je veel denkt ga je sneller leren denken en zal je sneller de juiste beslissing kunnen nemen. Kom je op een belangrijke moment met 2 tegen 3 te staan, wat moet je dan doen? Heb je in je opleiding enkel individueel leren denken, dan weet je op dat ogenblik niet wat er van je verlangd wordt.

Ook in de trainersschool hebben we onze eigen visie, de wedstrijdmethode. Alle wetten van de wedstrijd moeten erin zitten. Een partijtje spelen is dan weer iets anders. In een partij kan je bijvoorbeeld kaatsers hebben, kan je lijnvoetbal hebben. Bij een wedstrijd heb je steeds een rechthoek, twee doelen en een trechter voor het doel. Maar bij lijnvoetbal moet je hele andere principes toepassen. De manier van opstellen is helemaal anders. Een lijn of een doel verdedigen is een hele andere zaak.

Centraal staat uiteraard het kind, met de slogan 'fun en formation'. Kinderen moeten trainen leuk vinden. Kleine voetballers zeggen steeds: 'ik ga naar de training'. Een tennisser bijvoorbeeld zegt: 'ik ga tennissen'. Een kind moet training als fun ervaren.

In de trainersschool hebben we onze eigen visie, de wedstrijdmethode. Alle wetten van de wedstrijd moeten erin zitten.



Damesvoetbal zit wereldwijd in de lift

Luc Bosmans, UEFA-B jeugdtrainer K. Kontich F.C. dames

Elk jaar in maart organiseert een Scandinavisch land in samenwerking met gastland Portugal volgens een beurtrol de Mundialito Feminino in de Algarve. In deze periode is het klimaat in Portugal ideaal om te voetballen, in tegenstelling tot de weersomstandigheden in het hoge noorden. In 2003 wordt reeds de 10e editie georganiseerd en zal dit tornooi voor landenteams een ideale voorbereiding zijn voor de deelnemers aan de officiële wereldbeker die in 2003 in China wordt georganiseerd.

Officieuze wereldbeker voor landen-teams

In maart 2002 was de deelnemerslijst ronduit indrukwekkend: Verenigde Staten, Duitsland, Canada, Denemarken, China, Portugal, Schotland, Finland, Engeland, Noorwegen, Wales en Zweden. Met uitzondering van Brazilië waren de smaakmakers van de vorige wereldbeker van 1999 in de VS dus allemaal aanwezig. Het is dan ook niet onterecht dat dit tornooi de naam 'De officiële wereldbeker voor landenteams' meekrijgt.

Wereldwijd in de lift

Wie zich binnen een kort tijdbestek een idee wil vormen van wat topniveau betekent in het vrouwenvoetbal krijgt jaarlijks in Portugal een uitgelezen kans. Het damesvoetbal zit wereldwijd duidelijk in de lift. Getuige hiervan de twee jaar geleden opgerichte profliga met 8 teams in de Verenigde Staten. Ook in Europa leeft het damesvoetbal. Eindrecht Aalst nam dit jaar voor het eerst deel aan de UEFA-beker voor dames.

Kennis en interesse delen

Tijdens de Mundialito Feminino is de toegang tot de trainingsvelden vrij en bij de wedstrijden is die zelfs gratis. Elke vorm van aandacht blijkt welkom. Iedereen wenst immers kennis te delen en wil damesvoetbal meer in de belangstelling krijgen en het niveau steeds verder op te krikken. Het vrij kunnen bijwonen van trainingssessies en wedstrijden leverde heel wat merkwaardige feiten en interessante gesprekken op.

Professionele omkadering

Wat te denken van de samenstelling van de staf die deze teams begeleiden? Voor een kern van 20 spelers zijn er meestal een 10-tal begeleiders. Een hoofdtrainer, een assistent-trainer, een keepertrainer, een materiaal-meester, een dokter en een kinesist. Maar de meeste teams beschikken eveneens over video-analisten, een persverantwoordelijke, een psycholoog en een secretaresse. Sommige functies zijn zelfs dubbel bezet al naargelang het belang dat er aan wordt gehecht en de middelen die de nationale bonden wensen vrij te maken. De speelsters van de Verenigde Staten met kinderen kregen b.v. een babysitter aangeboden. Sommige stafleden worden ook door de nationale voetbalbonden ingeschakeld om alle nationale teams, jongens én meisjes te begeleiden. De 'headcoach' is meestal een vrouw en leidt het team.

Video-analyse

Alle wedstrijden worden opgenomen op video. De dag na de wedstrijd zijn de bewerkte tapes reeds beschikbaar en wordt met hulp van specifieke software de wedstrijd samengevat tot een kwartiertje. Tijdens een bespreking met de speelsters toont men dan b.v. achtereenvolgens een aantal acties van de sterspeelsters van de volgende tegenstrever of krijgt men een overzicht van de stilstaande fases. Niets wordt aan het toeval overgelaten, professionalisme is troef.

Zonevoetbal

Zonevoetbal werd in de VS reeds in 1996 geïntroduceerd, vertelde April Heinrichs,

headcoach van de VS. Lang voor de komst van Trond Sollied, die in België een van de trendsetter was. Dit jaar kozen Noorwegen, Duitsland en China voor een 4-5-1 veldbezetting, waarbij een sterke en balvaste centrale spits gesteund wordt door een driehoek op het middenveld met opkomende flanken. Noorwegen speelde met een 4-1-4-1 opstelling waarbij kapitein en sterspeelster Hege Riise tussen verdediging en middenveld opereert; een zet waar weinig teams een antwoord op vonden. Achteraan speelt bijna elk team met 4 op een lijn. Enkel Wales en Portugal speelden nog met een libero. Wales en Schotland waren interessante ploegen om volgen omdat het tegenstanders zijn van Anne Noë's meisjes in de kwalificatieronden. Hopelijk kan België in de toekomst ook internationale ervaring opdoen tijdens dit tornooi. Een deelname van België aan het Algarve-tornooi is echter in de eerste plaats afhankelijk van het tornooicomité dat uitnodigingen verstuurd.

Engeland

Engeland was ook voor het eerst aanwezig. Sinds kort maakt het een serieuze inhaalbeweging om aansluiting te krijgen met de wereldtop. In 2003 start in Engeland een profliga voor vrouwen. Momenteel werken de mannenclubs mee aan de opgang van het damesvoetbal. Bij gereputeerde profclubs hoort tegenwoordig een vrouwenteam: Arsenal, Leeds, Everton, Sunderland, Birmingham City, Sheffield Wed., Liverpool, Aston Villa, Manchester City, Coventry City, Fulham, Millwal, Ipswich Town, Wimbledon, Chelsea, enz.

Jong geleerd...

In de VS, Canada, Noorwegen, Denemarken en Zweden beginnen meisjes, net als de jongens, al vanaf 6 jaar te voetballen in de scholencompetities. Meestal speelt men op die leeftijd gemengd. In België wordt dikwijls tijdens de turnles reeds naargelang het geslacht een opsplitsing gemaakt, waarbij meisjes niet geacht worden in voetbal geïnteresseerd te zijn. Omgekeerd kan ook natuurlijk. Iedereen die de film Billy Elliot gezien heeft, waarbij een jongetje droomt van een balletcarrière, beseft dat dit een vorm van discriminatie is die niet erg getuigt van moderne denkbeelden.

Drop-out

In België bestaat er in de meeste provincies 1 (lees één) competitie voor meisjes waarbij kinderen van 10 tot en met 16 jaar in eenzelfde elftal mogen spelen. De sterksten krijgen omwille van de prestatiegerichte begeleiding meestal meer speelgelegenheid. Jongere talentjes haken af omdat ze te lang moeten wachten om wedstrijden te spelen. Bij de jongens zijn de reeksen per jaar opgesplitst.

Verbetering lijkt echter op komst. Onlangs werd met de medewerking van Michel Sablon een werkgroep opgericht om ideeën te verzamelen die de opgang van het vrouwenvoetbal kunnen stimuleren in België. Alle trainers van nationaal spelende clubs werden uitgenodigd in het bondsgebouw. Er werd aangekondigd dat Anne Noë een nieuwe assistente kreeg, Joëlle Piron, zodat ze niet langer alleen instaat voor de begeleiding van maar liefst drie nationale elftallen : -17 -19-jarigen en het A-team.

Studie en observatie

Tine Theune-Meyer, hoofdcoach van het Duitse team, bevestigde dat het vroeger in Duitsland ook zo was, 10 jaar geleden. De Zweedse voetbalbond nodigde alle trainers uit de hoogste afdeling van het vrouwenvoetbal uit om het toernooi in de Algarve te observeren en een studie over het internationale damesvoetbal te maken. Andere landen zoals de VS en Canada namen enkele clubcoaches mee die op de toernooiwedstrijddagen als scout werden ingeschakeld.

Meer trainen?

Anne Noë wees er tijdens een van de bijeenkomsten met de Belgische clubtrainers op dat er 20 jaar geleden tweemaal per week getraind werd door de voetballende Belgische internationals en dat het onbegrijpelijk is dat men nu amper meer traint. Slechts enkele clubs trainen driemaal per week. Eendracht Aalst

Meer info over damesvoetbal vind je in het Engelse voetbalmagazine *She Kicks*, dat uitsluitend over vrouwenvoetbal bericht. In België lees je nauwelijks iets over vrouwenvoetbal. Commercieel blijkt immers dat een uitgebreide berichtgeving over de interne problemen van Anderlecht of Brugge nu eenmaal beter verkoopt. Af en toe een lezersbrief is het hoogst haalbare. Van de heren staan de klasseringen tot 4e afdeling vermeld. Voor het damesvoetbal blijft het meestal beperkt tot eerste afdeling.

traint bijvoorbeeld op maandag, dinsdag en donderdag. De meeste clubs trainen op maandag en woensdag en spelen op zaterdag. De reden ligt voor de hand : op dinsdag en donderdag trainen de mannen, die op zondag spelen. Omdat de accommodaties meestal beheerd worden door het mannenbestuur is het niet makkelijk om extra velden of uren te bekomen.

Gemengd trainen een voordeel

Nochtans zijn er simpele oplossingen : de trainingen voor de jongens, kadetten b.v., op woensdag en vrijdag trainen zouden gedeeltelijk gemengd kunnen zijn. Dan zouden zowel de meisjes als de jongens driemaal kunnen trainen zonder een extra trainer of een extra terrein. Dit accommodatieprobleem bleek trouwens ook te bestaan in Canada of Noorwegen. Volgens Rakel Rauntun, Team Administrator van Noorwegen, zijn de sterke prestaties van Noorwegen voor een deel te danken aan het gemengd trainen uit noodzaak. Vanwege de grote onderlinge afstanden tussen dorpen en steden is er meestal maar één club en moeten meisjes met jongens samen trainen. Wedstrijden spelen doen ze echter wel afzonderlijk.

Het aantal trainingssessies van de dames-teams varieert volgens haar van twee tot drie, afhankelijk van het clubniveau. Daar moeten uiteraard wel de uren sport op school worden bijgerekend om een totaalbeeld te krijgen. Het niveau van de jeugdtrainers, waaraan sinds enkele jaren door de Belgische Voetbalbond hard wordt gewerkt, is volgens haar minder doorslaggevend. Dikwijls zijn het ongediplomeerde ouders die zich nuttig maken en vooral de verdienste hebben dat ze hun zoon en vooral dochter de kans geven om heel vroeg aan balgewenning te doen.

Herkenbaarheid

Op trainingsgebied en op het vlak van wedstrijden zijn er tussen de verschillende landen duidelijk parallellen merkbaar. Zonder uitzondering spelen alle teams een miniwedstrijdje als wedstrijd warming-up. De basis-speelsters spelen meestal 5 tegen 5 met wisselende opdrachten: balbezit, scoren in 2 of 4 doeltjes. Over de veldbezetting hadden we

het al eerder : 4-5-1 en 4-4-2 (Zweden, Canada) komen het meest voor. Enkel de VS spelen 4-3-3, zoals onze Federale Trainersschool het predikt. Met een libero wordt nauwelijks nog aangetreden.

Lichaamsverzorging

Andere belangrijke details worden ook niet verwaarloosd. Bij Zweden traint elke speelster met een hartslagmeter. Ook de voeding wordt niet uit het oog verloren. Onmiddellijk na de wedstrijd wordt nog op het terrein na de cooling-down gegeten : kilo's bananen, potjes yoghurt en beschuit met confituur hebben we zien verslinden door o.a. het Deense en Zweedse team.

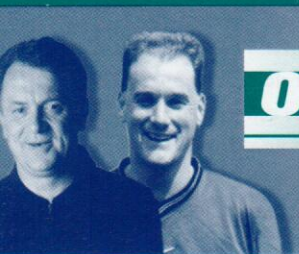
Traningen

Trainingen bestaan voornamelijk uit wedstrijdvormen en spelvormen met afwerken op doel, waarbij er steeds naar wordt gestreefd om binnen een bepaalde tijd zoveel mogelijk te scoren, individueel of in groep. Vooral April Heinrichs lijkt een wandelende encyclopedie. Van elke oefening weet ze te vertellen wie van de huidige groep recordhouder is en wie all-time recordhouder is. Tijdens de trainingssessies werd er meermaals een wedstrijdje 5 tegen 5 gespeeld tussen speelsters en mannen uit de begeleidende staf, waarbij het duel niet werd geschuwd, van beide kanten. In Noorwegen en Zweden trainen de voor het nationaal elftal uitkomende speelsters makkelijk tot 8 keer per week, verklaarde Ove Austgallen, dokter van het Noorse team. Dat kan uiteraard alleen in combinatie met een parttime job.

China winnaar

Uiteindelijk werd China in de Algarve winnaar in de finale met Noorwegen met 1-0 en onderhoudt hiermee haar status binnen de top van het vrouwenvoetbal. In 1999 werd de finale tegen gastland VS verloren na een strafschoppenreeks.

Met bescheiden middelen is men in België ook op weg om vorderingen te maken binnen het damesvoetbal. Net als bij de jongens moet er echter een inhaalbeweging worden gemaakt want in de andere landen zit men ook niet stil. Zonder extra inspanningen zal het gat niet gedicht worden.



Een spelprobleem oplossen door middel van de wedstrijdmethode

B. Browaeyts, E. De Wispelaere, F. Masson, J. Urbain, E. Van de Ven

Deze praktijksessie werd door Eddy Van de Ven, geassisteerd door Etienne De Wispelaere en Jacques Urbain gedemonstreerd tijdens de bijscholing voor het bekomen van de A-licentie te Louvain-la Neuve op 22 juni 2002.



Op basis van de videobeelden kunnen de herhaaldelijke loshaakbewegingen van Henry en Wiltord twee redenen hebben: ofwel hebben ze als doel de doordekkende tegenstander mee te nemen en zo ruimte te creëren voor een opkomende flankverdediger, ofwel worden ze zelf aanspeelbaar (Photonews).

Beginsituatie

Openingswedstrijd van de Wereldbeker :
FRANKRIJK – SENEGAL.

We plaatsen ons in de huid van Roger Lemerre, trainer van de Franse nationale ploeg.

Tijdens de rust staat Frankrijk 0-1 achter. Tussen de 50ste en 60ste minuut worden veel slechte dieptepassen gegeven die leiden tot balverlies of die teruggekaatst worden zonder terreinwinst te boeken.

Verwacht wordt dat de volgende tegenstanders van Frankrijk eveneens met een goede organisatie zullen uitpakken: een dubbele afweergordel en een low-pressing. Vandaar dat één of meerdere trainingen nodig zullen zijn om hierop een antwoord te vinden.

Voorbereiding van de praktijksessie

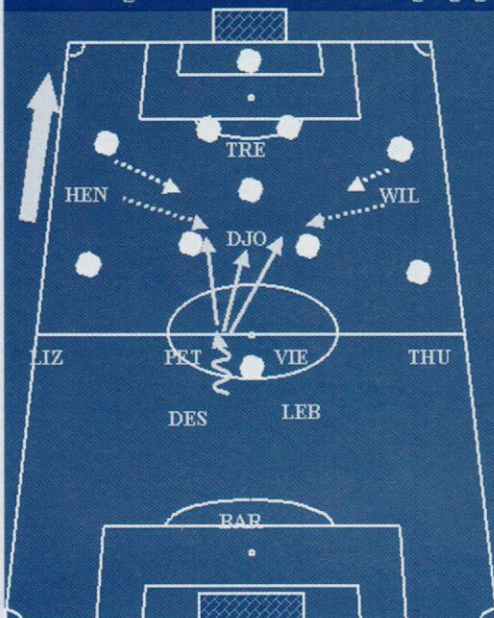
Een oplossing kan zijn het vervangen van een speler door een andere. Viera of Petit zouden we bijvoorbeeld kunnen wisselen voor een bijkomende aanvallende middenvelder. Omdat het hier een demonstratietraining betrof, hebben we niet voor deze (gemakkelijke) mogelijkheid gekozen.

Op basis van de videobeelden kunnen de herhaaldelijke loshaakbewegingen van Henry en Wiltord 2 redenen hebben: ofwel hebben ze als doel de doordekkende tegenstander mee te nemen en zo ruimte te creëren voor een opkomende flankverdediger, ofwel worden ze zelf aanspeelbaar. Hier kozen we eveneens voor de 2^{de} mogelijkheid.



We plaatsen ons voor dit spelprobleem in de huid van Roger Lemerre tijdens de wedstrijd Frankrijk - Senegal (Photonews).

4-3-3 tegen een dubbele verdedigingsgordel en low-pressing van Senegal



PROBLEEM 1

Als flankaanvaller naar binnen beweegt met als doel ruimte te creëren op de flank aangezien tegenstander doordekt

DEFINITIE

WIE ?

CV of VM

WAT ?

Geeft verticale dieptepass naar overbevolkte centrale zone waardoor er regelmatig balverlies geleden wordt

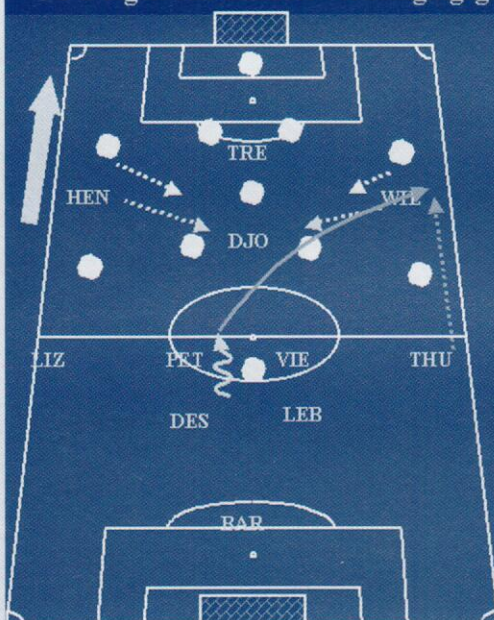
WAAR ?

In de centrale zone ter hoogte van de middellijn

WANNEER ?

Ze een voorwaartse pass kunnen geven omdat Senegal weinig druk op de balbezitter zet

4-3-3 tegen een dubbele verdedigingsgordel en low-pressing van Senegal



PROBLEEM 1

Als flankaanvaller naar binnen beweegt met als doel ruimte te creëren op de flank aangezien tegenstander doordekt

OPLOSSING

WIE ?

CV of VM

WAT ?

Geeft correcte diagonale voorwaartse pass naar verste inschuivende flankverdediger

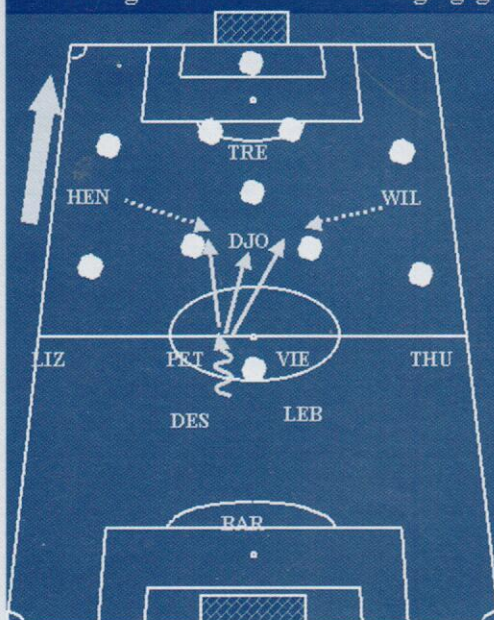
WAAR ?

In de centrale zone ter hoogte van de middellijn

WANNEER ?

Ze een voorwaartse pass kunnen geven omdat Senegal weinig druk op de balbezitter zet

4-3-3 tegen een dubbele verdedigingsgordel en low-pressing van Senegal



PROBLEEM 2

Als beweging naar binnen van flankaanvallers als doel heeft zelf aanspeelbaar te zijn

DEFINITIE

WIE ?

Flankaanvaller

WAT ?

Loopt de ruimte centraal dicht door vanop de flank naar binnen en richting bal naar reeds overbevolkte centrale zone te bewegen waardoor hij niet of nauwelijks aanspeelbaar is

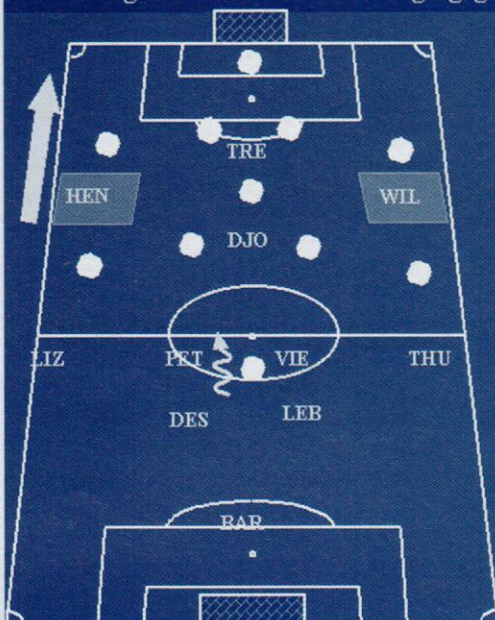
WAAR ?

Ter hoogte van de aanvallende 1/3 lijn

WANNEER ?

CV of VM een voorwaartse pass t.h.v. de middellijn (centrale zone) kan geven bij weinig druk van Senegal op de balbezitter

4-3-3 tegen een dubbele verdedigingsgordel en low-pressing van Senegal



PROBLEEM 2

Als beweging naar binnen van flankaanvallers als doel heeft zelf aanspeelbaar te zijn

OPLOSSING

WIE ?

Flankaanvaller

WAT ?

Blijft breed openstaan omdat er centraal reeds weinig ruimte is en waardoor balbezitter ook een aanspeelpunt hoog en breed heeft

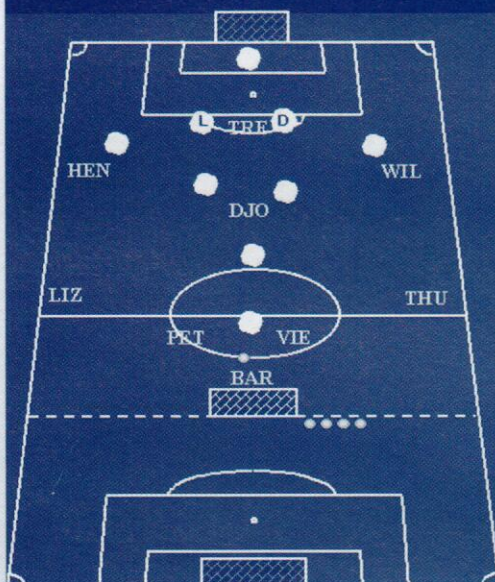
WAAR ?

Ter hoogte van de aanvallende 1/3 lijn

WANNEER ?

CV of VM een voorwaartse pass t.h.v. de middellijn (centrale zone) kan geven bij weinig druk van Senegal op de balbezitter

PROBLEEM 2 ⇨ 1. WEDSTRIJDVORM 1



Uitleg

Door in golven te werken komt het spelprobleem en de oplossing vaker voor. Trainer legt stil indien nodig

Beschrijving/Reglementen

Toepassing van echte spelregels

Organisatie

8 + K ⇨ 8 + K op (1/2 terrein + 16.5m) in golven

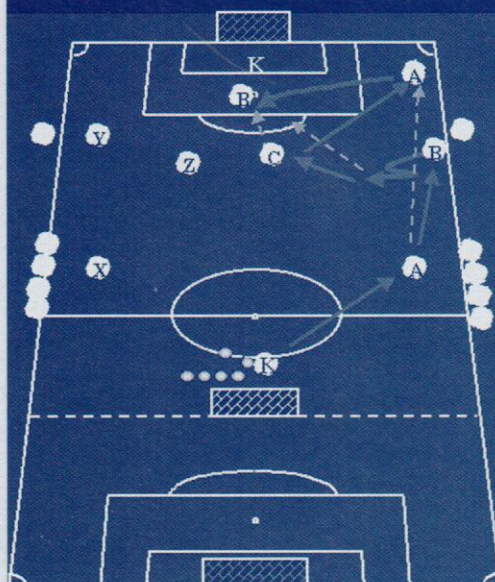
Begin: pass van BARTHEZ naar PETIT of VIERA

Einde: balverlies Senegal of uitbal Halverwege wisselen PETIT-VIERA van ploeg met DESAILLY-LEBOEUF

Coaching

- FA: stel je zo breed en hoog mogelijk op (« OPEN »)
- FV: stel je zo breed mogelijk op en vraag de bal (« GEEF »)
- CV & VM: pass naar verst mogelijke flankspeler (« VERANDER »)
- FV & FA: boek zo snel mogelijk terreinwinst (« ACTIE/SNEL »)

PROBLEEM 2 ⇨ 2. TUSSENVORM 1



Uitleg

Automatisme zonder tegenstander: we bieden de spelers een mogelijke oplossing aan.

Beschrijving

K speelt de bal in op A (FV) die diep speelt na gerichte balcontrole naar B (FA). B leidt naar binnen om dan C (AM/DS) aan te spelen. C speelt in 1 tijd naar infiltrerende A die voorzet trapt. B en C werken af.

Organisatie

Automatisme om beurt op rechter- en linkerflank.

A/X: 5 spelers B/Y: 2 spelers

C/Z: 1 speler

doorschuifstelsel: A/X ⇨ B/Y ⇨ C/Z ⇨ A/X

K's wisselen halverwege van plaats

Coaching

- breed opgesteld en ingedraaid staan van A en B. B maakt vooractie.
- snelle passing en goede timing van loopbeweging

PROBLEEM 2 ⇔ 3. WEDSTRIJDVORM 2



Uitleg

Door de « Franse » ploeg in numerieke meerderheid te plaatsen, zouden ze gemakkelijker het probleem moeten kunnen oplossen

Beschrijving/Reglementen

Toepassing van echte spelregels. Als ploeg in minderheid scoort, telt het doelpunt dubbel.

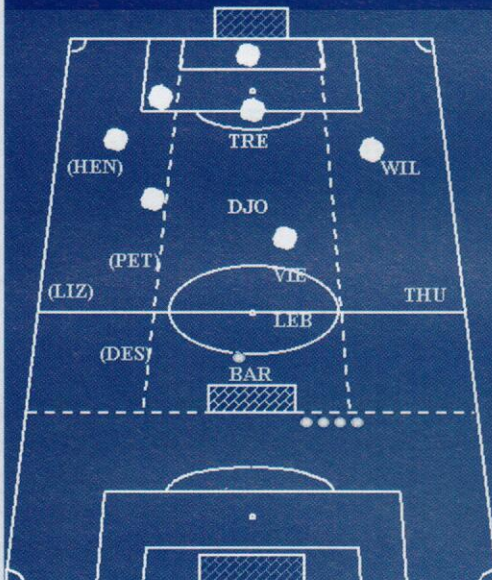
Organisatie

9 + K ⇔ 7 + K op (½ terrein + 16,5m) Continue wedstrijdvorm waarbij CV's en VM's vaak van ploeg wisselen

Coaching

- ☛ FA: stel je zo breed en hoog mogelijk op (« OPEN »)
- ☛ FV: stel je zo breed mogelijk op en vraag de bal (« GEEF »)
- ☛ CV & VM: pass naar verst mogelijke flankspeler (« VERANDER »)
- ☛ FV & FA: boek zo snel mogelijk terreinwinst (« ACTIE/SNEL »)

PROBLEEM 2 ⇔ 4. TUSSENVORM 2 : AFGELEIDE WEDSTRIJDVORM



Uitleg

Deze afgeleide wedstrijdvorm lokt de oplossing vaker uit en geeft de trainer de gelegenheid om meer aandacht te besteden aan die flank waar de meerderheid niet snel genoeg wordt uitgebuit

Beschrijving/Reglementen

Toepassing van echte spelregels

Organisatie

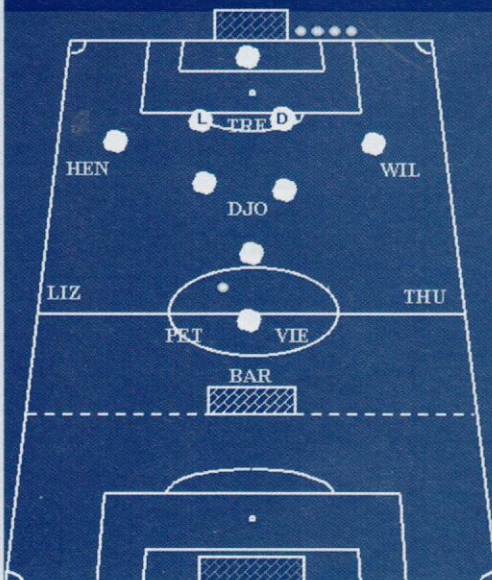
6 + K ⇔ 3 + K op (terrein 66,5m op 40 à 45m) met centraal deel + 1 flank In golven + afwisselend re-li
Begin: pass van BAR naar LEB/VIE of naar DES/PET

Einde: 1x omkeerbaarheid of uitbal

Coaching

- ☛ FA: stel je zo breed en hoog mogelijk op (« OPEN »)
- ☛ FV: stel je zo breed mogelijk op en vraag de bal (« GEEF »)
- ☛ CV & VM: pass naar verst mogelijke flankspeler
- ☛ FV & FA: boek zo snel mogelijk terreinwinst (« ACTIE/SNEL »)

PROBLEEM 2 ⇔ 5. WEDSTRIJDVORM 3



Uitleg

Continue wedstrijdvorm laat trainer toe om te analyseren/evalueren zonder veel in te grijpen

Beschrijving/Reglementen

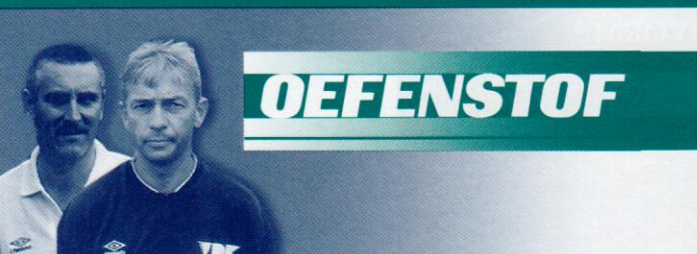
Toepassing van echte spelregels

Organisatie

8 + K ⇔ 8 + K op (½ terrein + 16,5m) continue wedstrijdvorm Halverwege wisselen PETIT-VIERA van ploeg met DESAILLY-LEBOEUF

Coaching

- ☛ FA: stel je zo breed en hoog mogelijk op (« OPEN »)
- ☛ FV: stel je zo breed mogelijk op en vraag de bal (« GEEF »)
- ☛ CV & VM: pass naar verst mogelijke flankspeler (« VERANDER »)
- ☛ FV & FA: boek zo snel mogelijk terreinwinst (« ACTIE/SNEL »)



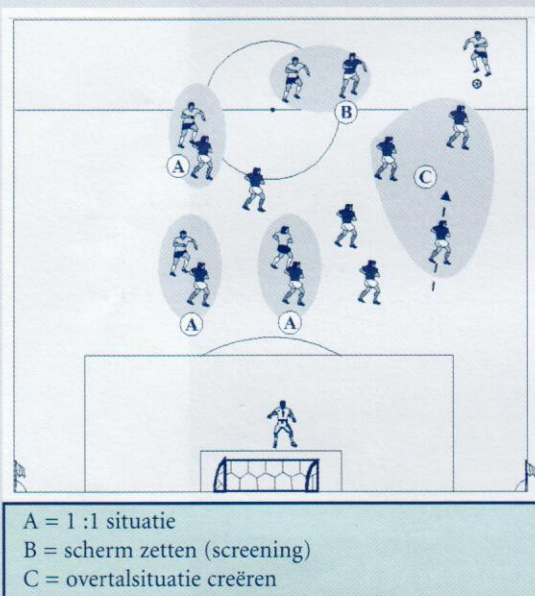
Voetballen in zone, deel 2

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

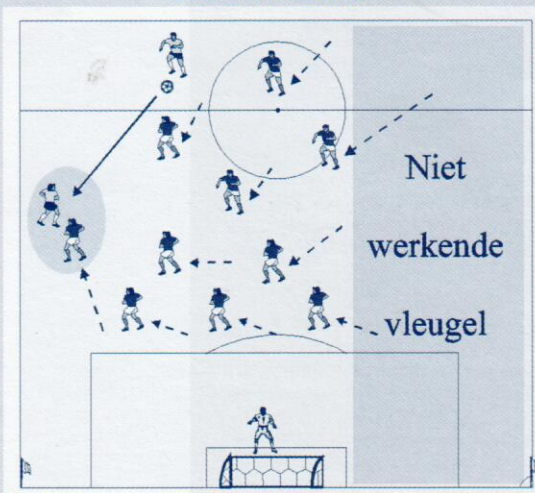
Herman Vermeulen en Peter Van den Abeele verwoordden in het vorige nummer reeds hun opvatting over zonevoetbal en gaven inzicht in het leerproces. Vanuit een theoretische benadering werd een praktisch voorbeeld gegeven, namelijk de gekozen speelstijl van Spanje tijdens het WK 2002. In dit nummer wordt uitgelegd dat het zonevoetbal gebaseerd is op een gecoördineerde 1:1 situatie met onderlinge dekking.

Dikwijls is men geneigd de begrippen zonevoetbal en meer specifiek het verdedigen in zone al te letterlijk te interpreteren. Men is de mening toegedaan dat elke speler 'vooral' een zone afdekt. Niets is minder waar. De 1:1 situaties worden nog steeds gehand-

haafd maar gebeuren in functie van de balbezitter van de tegenstrever. De spelers schuiven, elk in hun respectievelijke zone, balgeoriënteerd. Vanuit dit gegeven gaan we over tot de 1:1 situatie en/of zorgen we voor de nodige rugdekking (covering).



ALGEMEEN



Het zonevoetbal is gebaseerd op een gecoördineerde 1:1 situatie met onderlinge dekking

Voetballen in zone betekent dus geenszins dat we niet meer geconfronteerd worden met 1:1 situaties. Integendeel. Zowel bij het collectief pressie zetten (forechecken), het individueel vooruitverdedigen en het verdedigen in de laatste linie blijft het 1:1 duel een belangrijk onderdeel van de balrecuperatie.

Door de basisprincipes toe te passen, nl. steeds van binnen naar buiten verdedigen en balgeoriënteerd schuiven 'niet betrokken tegenstrever(s) vrijlaten, trachten we een overtalsituatie te creëren om de druk op de balbezitter op te voeren. Op die manier gaan we het 1:1 duel aan en opteren we voor een snelle balrecuperatie met een dito omschakeling naar balbezit (zie tekening).

De basisprincipes

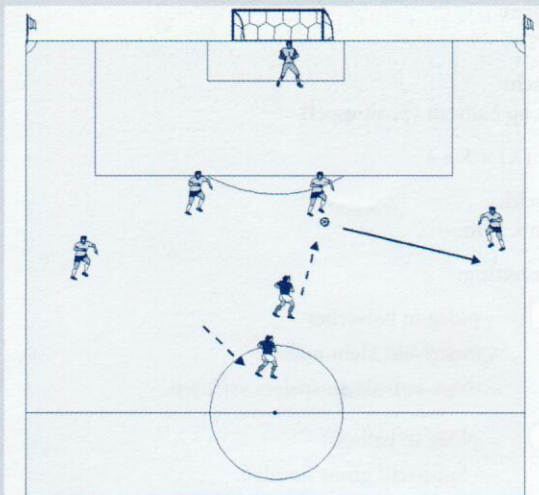
1. De centrale as bezet houden (in vorige Dug-Out, nr. 4).
2. Als team een blok zetten (in vorige Dug-Out, nr. 4).
 - a. afstand tussen de linies klein houden.
 - b. steeds van binnen naar buiten verdedigen.
3. Als team pressie zetten.
4. Aanvallers in verdedigend opzicht.

Als team pressie zetten

- De volledige ploeg gaat balgeoriënteerd schuiven.
- Bij balverlies wordt de formatie kort bijeen gehouden door de niet-werkende vleugel vrij te laten.
- Met beperkte looppatronen trachten we een overtalsituatie te creëren rond de tegenstrever in balbezit.

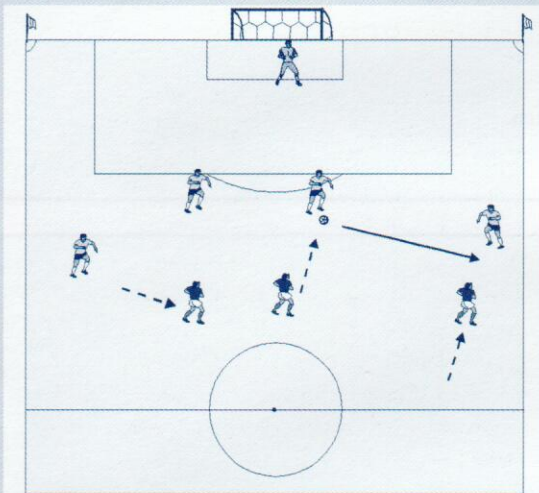
Aanvallers in verdedigend opzicht

ALGEMEEN 2 spitsen



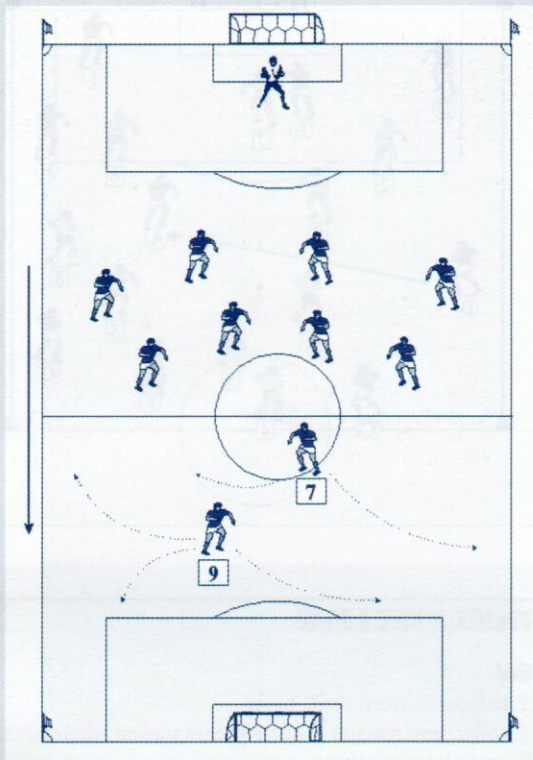
- De diepe spits zet druk op de centrale verdediger in balbezit en verplicht hem een vleugelverdediger aan te spelen.
- De schaduwspits zakt balgeoriënteerd terug in de centrale as.

3 spitsen



- De diepe spits zet druk op de centrale verdediger in balbezit en verplicht hem de vleugelverdediger aan te spelen.
- De flankaanvaller langs de werkende vleugel zet eveneens druk.
- De flankaanvaller langs de niet-werkende vleugel knijpt naar binnen en kiest positie.

SPANJE - WK 2002

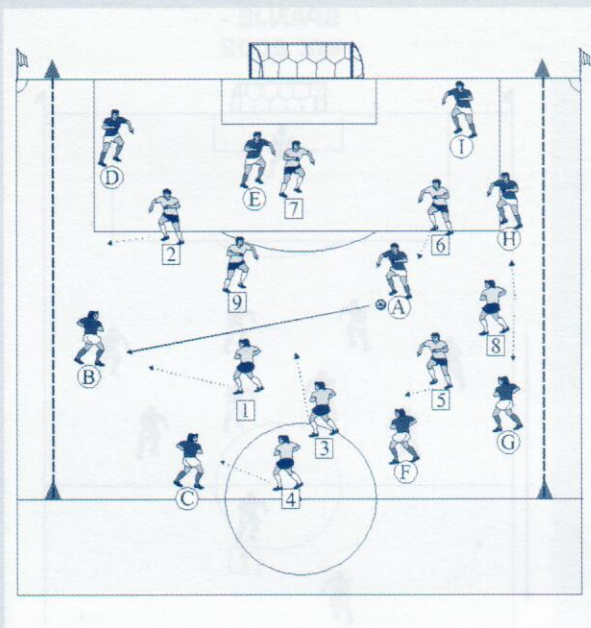


- Nr. 9 Morientes blijft meestal de diepe spits.
- Indien de ploeg hoog speelt gaan beide aanvallers Nr. 9 Morientes en Nr. 7 Raul druk zetten op de verdediging van de tegenstrever. Er ontstaat een goede wisselwerking door de druk te verleggen op de flank waarbij de 2e aanvaller de centrale as afsluit. Op die manier verplichten zij de tegenstrever tot een terugspeelbal op de doelman of een overhaaste pass door het drukbezette centrum.
- Indien de tegenstrever een counter inzet blijft Nr. 9 Morientes in de spits en gaat Nr. 7 Raul met een ongelooflijke discipline positie kiezen in het centrum (georiënteerd naar de balbezitter).

Defenstof

De eerste spelvormen (zie *Dug-Out* nr. 4) waren gebaseerd op het balgeoriënteerd schuiven van het volledige elftal. Vertrekkende vanuit dit principe gaan we over tot de 1:1 situaties in functie van de positie van de bal.

Zodra de spelers dit beheersen gaan we gebruik maken van een overtalsituatie waarbij de vrije speler moet zorgen voor de rugdekking (covering) om in een tweede fase te kunnen overgaan tot eventuele balrecuperatie (onderschepping van de pass).



ORGANISATIE

Spelvorm:

- $9 > 9$

Opdracht:

spelen op balbezit (positiespel)

Duur: (X) x 3' à 4'

Speelveld:

- 50m x 50m

Veldbezetting:

- ☐ = ploeg in balverlies
 - > Speelveld klein maken.
 - > Niet-betrokken spelers vrijlaten.
- ☐ = ploeg in balbezit
 - > Speelveld groot houden.
 - > Flanken bezetten.

DOELSTELLING

BV

1. balgeoriënteerd verdedigen.
2. collectieve reacties = juiste keuzes maken (doorsluiten – stapelen).
3. onderlinge coaching.
4. overgaan tot 1:1 situaties en/of covering.

BB

1. speelveld groot houden: flanken bezetten en diepte in het spel verzekeren.
2. goed-geschrante positiekeuzes.

Coaching

- ➡ gaat in een eerste fase uit naar het coachen van het team in balverlies

Algemeen

- Snelle omschakeling van BB ÷ BV en omgekeerd.
- Goede onderling coaching.

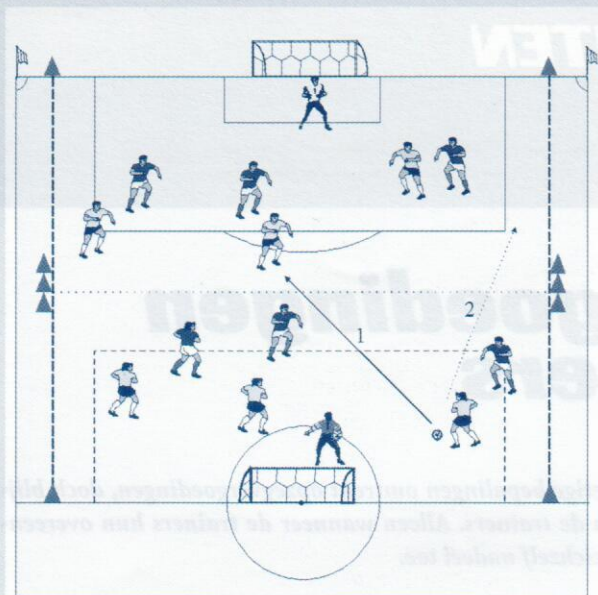
Specifiek

DE PLOEG IN BALVERLIES =

- Na het spelen van de bal van A naar B zal speler 1, het dichtst bij de balbezitter, onmiddellijk druk zetten.
- Speler 2 sluit de inspeelmogelijkheid af op D (screening). Zijn positie laat niet toe om een 1:1 situatie op te zoeken.
- Spelers 9 en 3 sluiten de centrale as en geven de nodige rugdekking aan speler 1.
- Spelers 4, 5, 6, en 7 gaan tot de 1:1 situatie over op respectievelijk C, F, A en E.
- Speler 8 schermt de diepte af en kiest positie tussen H en G. Hij kan bij een eventuele kruispas overgaan tot een 1:1 situatie.
- De verste speler I laten we vrij.

DE PLOEG IN BALBEZIT = ○

- Speler A is in balbezit.
- Speler B kiest de positie van diepe spits.
- Spelers C en D houden het speelveld breed, bezetten links en rechts de flanken.
- Spelers E en F geven (geschrinkt) steun aan de actie.
- Speler H brengt diepte in het spel (verdedigend) en laat toe het spel te verleggen.
- Spelers G en I zijn in beweging en kiezen positie volgens de balcirculatie.



ORGANISATIE

Spelvorm:

- K + 3 + 3 >< K + 3 + 3

Opdracht:

OVERTAL >< ONDERTAL

Duur: scoren vanuit een overtalsituatie.

Speelveld:

- 50m x 50 m

Veldbezetting

- Elke ploeg bestaat uit 2 groepen van 3 spelers, waarvan de ene groep op de verdedigende en de andere op de aanvallende helft speelt.

Van zodra een ploeg een aanval opzet en in balbezit is op de aanvallende helft, mag 1 speler mee over en wordt een overtal- ondertalsituatie gecreëerd: 4 >< 3

- De buitenspelregel is van toepassing behalve bij de eerste dieptepas = overspelen.

REDEN: dit laat toe diepte in het spel te steken zodat de verdedigers niet opteren voor de buitenspelval ter hoogte van de middellijn.

DOELSTELLING

BV

1. balgeoriënteerd verdedigen.
2. druk zetten op de balbezitter.
3. 1:1 situaties.

BB

1. diep inspelen + bijkomen 3e man.
2. overtalsituatie creëren.

Coaching

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

Algemeen

- Gezien de steeds wisselende situatie balbezit <—> balverlies en omgekeerd zullen er, vooral in verdedigend opzicht, talrijke foute positiekeuzes worden gemaakt.
- Deze wedstrijdvorm heeft zowel aanvallende als verdedigende aspecten. Gezien de concentratie van de spelers zich vooral zal toespitsen op de aanvallende acties dient de coach steeds weer te wijzen op de verdedigende opdrachten.

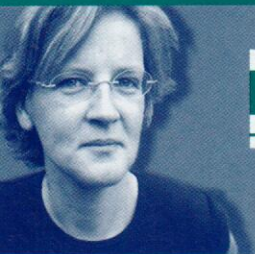
Specifiek

DE PLOEG IN BALVERLIES

- Balverlies houdt in dat de ploeg in een ondertalsituatie terechtkomt. Om dit te voorkomen wordt de pressie ingezet op de helft van de tegenstrever.
- De verdedigers gaan secuur de 1:1 situatie aan en trachten de dieptepas te onderscheppen.

DE PLOEG IN BALBEZIT

- Diepste (vrije) man inspelen en de 3e man bijkomen.
- Overtalsituatie creëren.
 - speelveld groot houden.
 - de vrije man opzoeken.
- 2 → 1 situatie uitlokken.



Opzegvergoedingen voor trainers

Lut Wille, Advocaat

Vele arbeidsovereenkomsten voor trainers bevatten nietige bepalingen omtrent opzegvergoedingen, doch blijven na nader onderzoek niet in het nadeel te zijn van de trainers. Alleen wanneer de trainers hun overeenkomsten laten toepassen zoals geschreven, brengen zij zichzelf nadeel toe.

Forfaitaire opzegvergoeding

Conform de arbeidswetgeving heeft de trainer het recht op een opzegvergoeding van zodra de club hem zonder dringende reden ontslaat. De opzegvergoeding is dan gelijk aan de wettelijke opzegtermijn, waarin normaal de trainer dient te presteren. De meeste clubs ontslaan hun trainers evenwel met onmiddellijke ingang waardoor er tijdens de opzegtermijn niet meer moet worden gepresteerd en een opzegvergoeding in de plaats komt te staan.

Voor de meeste trainers zal de opzegvergoeding gelijk zijn aan drie maanden loon en alle voordelen verworven krachtens de overeenkomst. Er is dus meer dan alleen het loon verschuldigd. De trainers hebben recht op:

- het vakantiegeld en bij berekening van de opzegvergoeding wordt het dubbel vakantie toegevoegd;
- eventueel de eindejaarspremie, dertiende maand, premies en gratificaties;
- voordelen in natura, bijvoorbeeld het gebruik van een auto door de club ter beschikking gesteld zelfs indien dit voordeel in natura niet op de individuele rekening werd vermeld.

De eventuele contractuele voorziene terugbetalingen van kosten zijn geen loon en komen niet in aanmerking voor de berekening van de opzegvergoeding. De reeds gemaakte kosten dienen uiteraard wel terugbetaald te worden.

Conventionele vergoeding

Vele contracten bevatten een bepaling zoals:

Indien de trainer zijn ontslag krijgt tijdens het seizoen 2001-2002, dan krijgt hij voor saldo van alle rekeningen een bedrag van x euro uitbetaald.

Hier knelt het schoentje, want veel clubs beschouwen deze bepaling als zijnde de opzegvergoeding en vele trainers blijken dit te aanvaarden, maar dit evenwel ten onrechte. Vooraleer een overeenkomst beëindigd wordt mag er geen akkoord gemaakt worden over een opzegvergoeding. Dat mag alleen na de beëindiging gebeuren.

Deze conventionele vergoeding is nietig als zijnde een overeenkomst nopens de wettelijke opzegvergoeding, maar dient dan te worden beschouwd als een contractuele aanvulling bij de arbeidsovereenkomst. Het bedrag opgenomen in deze contractuele aanvulling dient dan louter te worden beschouwd als een schadevergoeding bij beëindiging en staat los van de wettelijk voorziene opzegvergoeding. Volgens het arbeidsrecht mag de werkgever, de club, meer uitbetalen dan wettelijk voorzien.

Dat wil zeggen dat de trainer de uitvoering van die conventionele bepaling kan eisen bovenop de wettelijke opzegvergoeding. Nog een bijkomend voordeel is dat die conventionele vergoeding geen loon is conform de Loonbeschermingswet en dus niet onderworpen is aan sociale inhoudingen.

U als trainer kan gerust een contract afsluiten voor de volgende seizoenen waarin dergelijke schadevergoedingen zijn opgenomen. U doet daarmee geen afstand van uw rechten om daarboven de wettelijke opzegvergoedingen te eisen na beëindiging. Het arbeidsrecht is steeds in het voordeel van de werknemer te interpreteren.



Teamcohesie: hoe echt is hecht?

Bert De Cuyper, Sportpsycholoog

Het nieuwe voetbalseizoen is net op gang gefloten. Nieuwe spelers moeten in de groep worden geïntegreerd. Belangrijk bij de start van een nieuw seizoen is dan ook dat het team (h)echt aan elkaar hangt, er moet een goede teamcohesie heersen.

Bij het smeden van een (h)echte groep is de taakgerichte cohesie veel belangrijker voor goed presteren dan sociale cohesie (zie *Dug-Out* nr. 4). 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. Bovendien spelen de communicatieve vaardigheden van de trainer een cruciale rol. De trainer moet gericht communiceren, hij moet aan de spelers duidelijk kunnen maken wat ieders individuele opdracht is binnen een welbepaald tactisch concept. Het is geen overbodige luxe om spelers individueel of in groep, op en naast het veld, spelsituaties voor te leggen en te toetsen wat van hen verwacht wordt, of wat de gepaste reactie is in deze welbepaalde situatie vanuit hun rol.

Tevredenheid checken

Evenmin te missen is een check op de tevredenheid met bijvoorbeeld de rol van een dragende speler binnen het elftal. Natuurlijk kan men verwachten dat elke speler die aan de aftrap verschijnt tevreden is en gemotiveerd om het beste van zichzelf te geven. Maar gemotiveerd en supergemotiveerd is twee. Het verschil hiertussen wordt pijnlijk duidelijk als het misloopt in een match: een vroeg tegendoelpunt, een karrenvracht foute passes.

Supergemotiveerd zijn hangt ook sterk samen met een beleving van zijn rol binnen het elftal als uniek en uitdagend. De trainer kan best een beroep doen op zijn maximale overtuigingskracht, om ieder lid van de groep warm te maken voor zijn unieke inbreng. Het gaat in een cohesief elftal om veel meer dan om vedetten versus waterdragers of dragende en dienende spelers. Het gaat om uitverkorenen die niet meer of minder belangrijk zijn dan de anderen, maar anders belangrijk. Als het kan, in perfecte aansluiting

op hun uniek talentenpatroon, maar wel van een uitdagend moeilijkheidsniveau.

Het lijkt essentieel dat de duidelijkheid en de tevredenheid over de eigen rol niet alleen op het niveau van de individuele speler moet worden bereikt. De trainer moet zich ook (communicatief) inspannen om deze duidelijkheid en tevredenheid op het teamniveau door te drukken. Zodoende weet iedereen wat hij van zijn teamgenoot kan en mag verwachten en is hij ervan overtuigd dat de taakverdeling van de trainer een optimale aanwending van het sportief potentieel inhoudt. En dit onder het motto dat het met een voetbalteam vaak loopt als met een ketting, die maar zo sterk is als haar zwakste schakel.

De trainer moet gericht communiceren, hij moet aan de spelers duidelijk kunnen maken wat ieders individuele opdracht is binnen een welbepaald tactisch concept.

In een voetbalteam loopt het vaak als met een ketting, die maar zo sterk is als haar zwakste schakel.

Effectief communiceren voor trainers

Bert De Cuyper schreef het boek 'Effectief communiceren voor trainers', een uitgave van Kluwer uitgevers in de reeks 'Sportpsychologie'. Een abonnement omvat 1 boek per jaar. Als abonnee betaalt u slechts € 19,70 in plaats van € 24,70. Volgende titels zijn gepland: 'Omgaan met emoties' (2002) en 'Conflict en crisissituaties' (2003). Voor een los exemplaar van het boek betaalt u € 24,70.

Tel: 0800/30 143
Fax: 0800/17 539
e-mail : info@kluwer.be



Koolhydraatpower

Ilse Vaes, Sportdiëtiste

Multi-sprintsporten zoals voetbal stellen heel hoge eisen aan de spierglycogeenvoorraden. Met andere woorden, voetbal is een sport die letterlijk heel 'uitputtend' is. De enige manier om de voorraden weer aan te vullen en vol 'energie' op het voetbalveld te staan, is voldoende koolhydraten eten... koolhydraatpower dus!

Er werd aangetoond dat spelers die met lage spierglycogeenconcentraties aan de wedstrijd begonnen minder afstand aflegden dan spelers die goed 'geladen' op het veld kwamen.

Waarom koolhydraten eten?

Na een voetbaltraining zijn de energievoorraden aan glycogeen beduidend lager dan bij de aanvang. Dit heeft zijn gevolgen voor de voetbalprestaties. Er werd immers aangetoond dat spelers die met lage spierglycogeenconcentraties aan de wedstrijd begonnen minder afstand aflegden dan spelers die goed 'geladen' op het veld kwamen. Om uitputting van de glycogeen voorraad te vermijden moet de voetballer koolhydraten eten... zo simpel is het. Voor én tijdens de trainingen en wedstrijden om goed op te laden. Na het trainen en na de match om de koolhydraten die verbruikt zijn weer aan te vullen.

Lage glycogeenvoorraden geven:

- Snelle vermoeidheid
- Verminderde trainingsintensiteit
- Geringe trainingswinst
- Slechte prestaties, concentratieverlies
- Verhoogde kans op kwetsuren
- Traag herstel
- Overtraining, burn-out,...

Hoe snel kan men herstellen?

Hoe snel men de voorraden van glycogeen op peil brengt is afhankelijk van de mate van uitputting, de training en het fitheidsniveau, de hoeveelheid en timing van koolhydraatinname.

• De mate van 'uitputting'

Hoe lager de hoeveelheid spierglycogeen is, hoe langer het duurt vooraleer de voorraad op peil is gebracht. Zware inspanningen gaan gepaard met een depletie (lediging) van ongeveer 100 mmol/kg spier. Een glycogeenopbouw van ongeveer 5 mmol/kg spier en per uur is mogelijk wanneer voldoende koolhydraten worden gegeten. Bij uitputting is het dus nodig om minstens 20 uur te rusten om te herstellen van de inspanning.

• Het trainingseffect

Door het trainen verhoogt de oxidatieve capaciteit van de spier. Voor eenzelfde inspanning wordt na uithoudingstraining minder glycogeen verbruikt en minder

melkzuur opgestapeld. Trainen helpt bijgevolg om de koolhydraatvoorraad te sparen. Getrainde mensen kunnen bovendien sneller herstellen van een inspanning dan ongetrainde mensen. Dit is waarom elitesporters dagelijks kunnen trainen en beginners niet. De capaciteit om glycogeen op te slaan is eveneens vergroot door training en competitie. Met andere woorden: getrainde atleten hebben een grotere energietank.

• De voeding

Er zijn verschillende studies die hebben aangetoond dat een koolhydraatrijke voeding wel degelijk een verschil kan maken in het voetbal. Zo werd bijvoorbeeld de proef op de som genomen met professionele voetballers in de Deense eerste divisie. De ene keer kregen de voetballers gedurende 2 dagen een voeding die ze gewoonlijk namen (355 g koolhydraten/dag of 39 % van de totale energieinname) en tijdens de tweede proefperiode werd hun een koolhydraatrijke voeding voorgeschoteld (602 g koolhydraten per dag of 65 % van de totale energieinname). Uit de testresultaten (simulatie van voetbal in labomstandigheden) bleek dat de voetballers die meer koolhydraten hadden gegeten ook beter presteerden. De voetballers die veel koolhydraten eten herstellen dus beter na de match dan diegenen die een normale voeding eten (Bangsbo 1992).

• Omgeving

Bij inspanningen bij erg warm of koud weer of op grote hoogte zal er een verhoogd koolhydraatverbruik optreden. Na acclimatisatie op hoogte zou er een glycogeensparend effect optreden.

Hoeveel koolhydraten moet de voetballer eten?

In een gewone gezonde voeding wordt 55 tot 75 % van de totale energie door koolhydraten geleverd. De gemiddelde Belg haalt ongeveer 40 %! Een goede sportvoeding levert minstens 60 % van de totale hoeveelheid kcal. De aanbeveling wordt echter beter weergegeven in aantal gram koolhydraten per dag of gram per kilogram lichaamsgewicht per dag. Hierbij



De maaltijd voor de inspanning wordt afgeraden grote porties vlees of vis te eten, aangezien ze uitdroging in de hand werken (Photonews).

is het goed om weten dat een gewoon gezond dieet ongeveer 4-5 gram koolhydraten per kg per dag levert en dat dit voldoende is om de glycogeenvoorraden aan te vullen in de spieren en de lever van recreatieve sporters die tussen het sporten in enkele dagen recuperatietijd hebben. Wanneer de inspanningen frequenter en intenser worden is de koolhydraatbehoefte ook groter.

Iemand die bijvoorbeeld dagelijks 1 uur fietst of loopt komt met 5 g koolhydraten /kg/dag niet meer toe om de glycogeenvoorraden op peil te houden. Wie dagelijks zeer intens traint moet zijn koolhydraatinname optrekken tot boven 8 gram/kg/dag en wanneer het herstel binnen 24 uur moet worden bereikt is een inname van 10 g/kg/dag nodig!

Meer koolhydraten eten dan 10 gram per kg leidt echter niet noodzakelijk tot hogere glycogeenvoorraden!

Planning

Bij het uitwerken van een voedingsdag is het belangrijk om voldoende koolhydraten te voorzien. Dit wil zeggen vóór, tijdens en na de inspanning.

Vóór de inspanning

Vóór een inspanning moet men voldoende koolhydraten eten om goed geladen aan de inspanning te beginnen (zie volgend nummer onder de titel 'Hoeveel koolhydraten moet ik eten?'). Dagelijks voldoende koolhydraten eten is de regel. Ook de laatste maaltijd vóór de inspanning is belangrijk. Die moet goed getimed worden om te vermijden dat men met een volle maag op het veld staat (2 tot 4 uur voor inspanning), maar ook de inhoud van die maaltijd is van belang. Niet alleen moet deze maaltijd voldoende koolhydraten bevatten (2,5 tot 3 g/kg lichaamsgewicht), de maaltijd moet ook goed verteerbaar zijn. Vette voeding en teveel vezels zijn op dat moment niet op hun plaats.

De maaltijd vóór de inspanning

- **Hoeveelheid** : om de leverglycogeenvoorraad maximaal aan te vullen, bevat de maaltijd best een flinke portie koolhydraten (2,5 tot 3 g koolhydraten/kg lichaamsgewicht).
- **Timing**: men eet best ten laatste 2 tot 3 uur vóór de inspanning zodat men geen last heeft van een volle maag. De vertering wordt echter ook beïnvloed door de aard van de voedingsmiddelen.
- **Samenstelling**: een vet- en vezelarme maaltijd verdient de voorkeur. Vetten en vezels vertragen immers de vertering. Vetten mogen zeker de plaats van de koolhydraten niet innemen. Vezels zorgen bovendien voor extra darmvulling en kunnen tot een extra toiletstop tijdens de wedstrijd leiden. Veel eiwitten (grote porties vlees of vis) zijn evenmin aan te raden omdat dit uitdroging in de hand werkt.
- **Veel drinken** is belangrijk voor een goede prehydratering.

Aanbevolen hoeveelheid koolhydraten (gram/dag)

Activiteitsniveau		g koolhydraten/kg/dag
Zeer Licht	(< 1 uur sport/dag)	4 tot 5 gram
Licht	(1 uur/dag)	5 tot 6 gram
Matig	(1-2 uur/dag)	6 tot 7 gram
Matig/zwaar	(2-4 uur/dag)	7 tot 8 gram
Zwaar	(>4 uur/dag)	8 tot 10 gram

Voeding vóór de inspanning

- Voorzie voldoende koolhydraten.
- Drink steeds voldoende.
- Gebruik de laatste maaltijd 2 tot 4 uur vóór de inspanning.
- Zorg dat ook die maaltijd voldoende koolhydraten bevat: 2,5 tot 3 g koolhydraten/kg lichaamsgewicht.
- Suikers vóór een inspanning leiden niet noodzakelijk tot slechtere prestaties.

Tijdens de inspanning

Om tijdens het voetballen extra energie op te doen is men beperkt door restrictieve regels; het is immers verboden om tijdens de match op het veld te drinken of te eten. Maar in de halftime kan met toch wel wat koolhydraten naar binnen werken (en op de trainingen kan men uiteraard koolhydraathoudende sportdranken drinken naar behoefte).

Hoeveel koolhydraten tijdens de match/training?

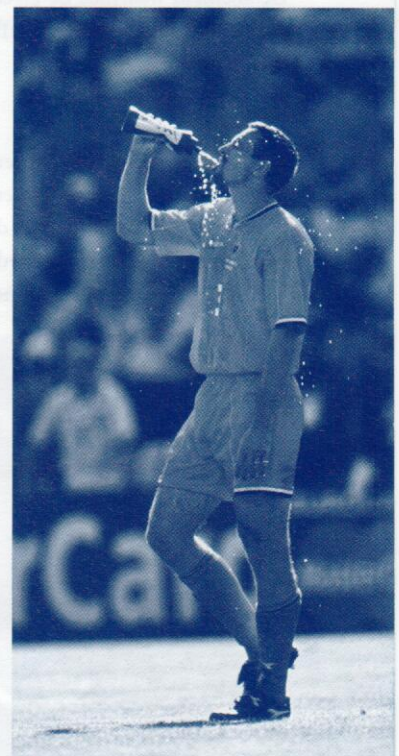
Koolhydraten mogen echter niet in onbeperkte hoeveelheden worden aangevoerd omdat niet meer dan 1 tot 1,1 gram per minuut kan worden verwerkt. Het heeft dus geen zin om zeer veel suikers te slikken of heel stroperige drankjes te drinken: het verhoogt enkel de kans op maagdarmklachten. Zestig gram koolhydraten zijn een voldoende portie om wat extra energie op te doen. Bij voorkeur onder vorm van sportdranken, omdat sportdranken de aanvoer van energie en vocht combineren.

Vast of vloeibaar?

Vaste voedingsmiddelen zoals broodjes met jam of sportrepen zijn niet echt een aanrader. De tijd is te kort (een kwartiertje) om die voedingsmiddelen vlot te laten verteren en ze zullen daardoor meer last berokkenen dan voordelen opleveren. Kwartjes sinaasappel zijn ook een veelgebruikte snack in het voetbal maar ook niet ideaal. Men moet immers al een heel groot aantal appelsienkwartjes verorberen om een voldoende hoeveelheid vocht en suikers naar binnen te werken.

Voeding tijdens voetbal

- Tijdens match en training is een bijkomende aanvoer van koolhydraten zinvol.
- Per uur wordt maximum 60 tot 66 g koolhydraten opgenomen.
- Drink een koolhydraathoudende sportdrank bij de start.
- Drink tijdens training.



Koolhydraathoudende sportdranken zijn heel belangrijk na een inspanning, ze zorgen voor de aanvulling van de glycogeenvoorraad, terwijl het zout het opgenomen vocht helpt vasthouden (PhotoneWS).

- Als het kan tijdens de match...grijp dan naar de drinkbus.
- Vermijd drankjes met een koolhydraatconcentratie boven 15 %.
- Kies minder geconcentreerde dranken (4 tot 8 %)
- Drinken tijdens een inspanning moet men leren.
- Vaste voedingsmiddelen zijn niet nodig.

Na de inspanning

Een snel herstel van de energievoorraden is belangrijk om zo vlug mogelijk opnieuw optimaal te kunnen trainen. De voeding kan hierbij uiteraard helpen, maar in de praktijk heeft men vlak na het sporten meestal weinig eetlust. Koolhydraathoudende sportdranken kunnen dit probleem opvangen. De koolhydraten zorgen voor de aanvulling van de glycogeenvoorraad, terwijl het zout het opgenomen vocht helpt vasthouden.

Ter vergelijking: van water of andere natriumarme drank (b.v. soft drinks) wordt na het sporten ongeveer de helft vastgehouden. Bij natriumhoudende drankjes is dat veel groter, namelijk 70 tot 80 %.

Glycogeenherstel

De snelheid waarmee de glycogeenvoorraad wordt heropgebouwd, is afhankelijk van diverse factoren.

• Hoeveelheid

Voor een maximaal glycogeenherstel is een inname van 50 g koolhydraten onmiddellijk na de inspanning nodig en daarna volstaat een inname van 25 g koolhydraten per uur. 's Nachts is dit uiteraard onmogelijk, maar u

kunt voor het slapengaan een extra portie koolhydraten eten om de nacht te overbruggen. Uiteindelijk komt dit neer op een inname van ongeveer 600 g per dag (8 g kh/kg/dag). Met andere woorden: om de glycogeenvoorraad te maximaliseren vóór een inspanning en om het glycogeen nadien optimaal te herstellen, gelden dezelfde aanbevelingen.

• Tijd

Is eveneens een belangrijke factor in de herstelfase. Afhankelijk van de situatie (de geleverde inspanning, de spierglycogeenvoorraad bij de aanvang van de inspanning en de voeding nadien) kan het volledig herstel 10 tot zelfs 36 uur duren. Voldoende rusten is dus essentieel om optimaal van een inspanning te herstellen.

Het is eveneens essentieel om zo snel mogelijk na de inspanning te starten met de inname van koolhydraten. Dit omdat de glycogeenresynthese de eerste twee uur iets sneller is (6 tot 7 mmol glycogeen/kg/uur) in plaats van 5 mmol/kg/uur.

• Type koolhydraten

Het herstel van de glycogeenvoorraad wordt bevorderd door de inname van voedingsmiddelen met een matige en hoge glycemische index (GI) zoals brood, rijst, cornflakes, sportdranken. Er is echter geen reden om voedingsmiddelen met een lage glycemische index zoals melkproducten en bepaalde vruchten (b.v. appels) te vermijden. Sportvoeding moet immers een koolhydraatrijke, maar zeker ook gevarieerde en volwaardige voeding zijn.

Voedingsmiddelen volgens hun glycemische index

Hoge glycemische index:

Aardappelen, brood, (witte en bruine) rijst, beschuit, cornflakes, muesli, maïs, banaan, glucose, dextrine-maltose, sacharose (bietsuiker), honing, dorstlessende sportdranken op basis van bovenstaande suikers, soft drinks.

Matige glycemische index:

Deegwaren, haverhout, cake, druiven, sinaasappels.

Lage glycemische index:

Fruit, bonen, linzen, fructosesuiker, roomijs, melk, yoghurt.

Voeding na de inspanning

- Koolhydraatrijke voeding bevordert het herstel (25 g koolhydraten per uur).
- Voedingsmiddelen met een hoge GI

genieten de voorkeur.

- Trainingsrust is essentieel voor een optimaal herstel.
- Na het sporten moet men zo snel mogelijk koolhydraten eten.

Mythe : suiker vóór de inspanning en slappe benen

Er wordt vaak gesteld dat het eten van suikers vóór een inspanning kan leiden tot een zogenaamde rebound hypoglycemie. Hierachter zit de volgende redenering: de koolhydraten die kort voor de inspanning worden gegeten, doen het bloedsuikergehalte stijgen. Hierdoor stijgt ook het insuline, het hormoon dat zorgt voor de 'verwerking' van de bloedsuiker. Insuline stimuleert eveneens de verbranding van glucose. Vermits glucose echter ook wordt aangesproken tijdens de inspanning, daalt het bloedsuikergehalte, wat leidt tot hypoglycemie en verminderde prestaties.

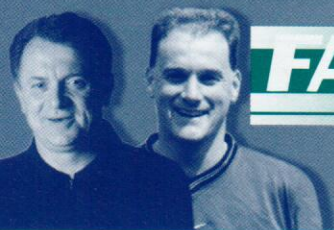
In een vroegere studie bij nuchtere proefpersonen stelde men inderdaad zulke effecten vast. Deze studie verdraaide echter de werkelijkheid vermits atleten normaal niet nuchter aan een wedstrijd beginnen. Bij een herhaling van het onderzoek op niet-nuchtere proefpersonen konden geen negatieve effecten op de prestatie worden aangetoond. De nog zeer vaak gehanteerde vuistregel dat men geen suikers mag eten vanaf twee uur vóór een inspanning is dus niet meer geldig.

Dit belet niet dat sommige mensen sterk reageren op suikerrijke voeding. Men wordt aangeraden om geen 'snelle suikers' te eten (zeker geen druivensuiker) of geen energierijke drankjes (b.v. frisdrank) te drinken een half tot twee uur voor de inspanning, of om hiermee te wachten tot aan de opwarming, net voor de inspanning.

In ons volgende nummer van *Dug-Out* bespreken we in detail de koolhydraten in de voeding en geven we tips voor voetballers. Wat zijn goede voedingskeuzes, wat moet vermeden worden. We eindigen met een uitgewerkt dagschema, ideaal voor voetballers.



Fruit heeft een lage glycemische index. Er is echter geen reden om voedingsmiddelen met een lage glycemische index te vermijden. Sportvoeding moet immers een koolhydraatrijke, maar zeker ook gevarieerde en volwaardige voeding zijn.



De T-vorm

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

Heeft u vragen over de inhoud van ons magazine of moet er dieper op een bepaald onderwerp worden ingegaan, kunt u steeds terecht bij de FAQ-rubriek van Dug-Out. In dit nummer geven Frans Masson en Bob Browaeys meer achtergrond over de T-restverdediging.

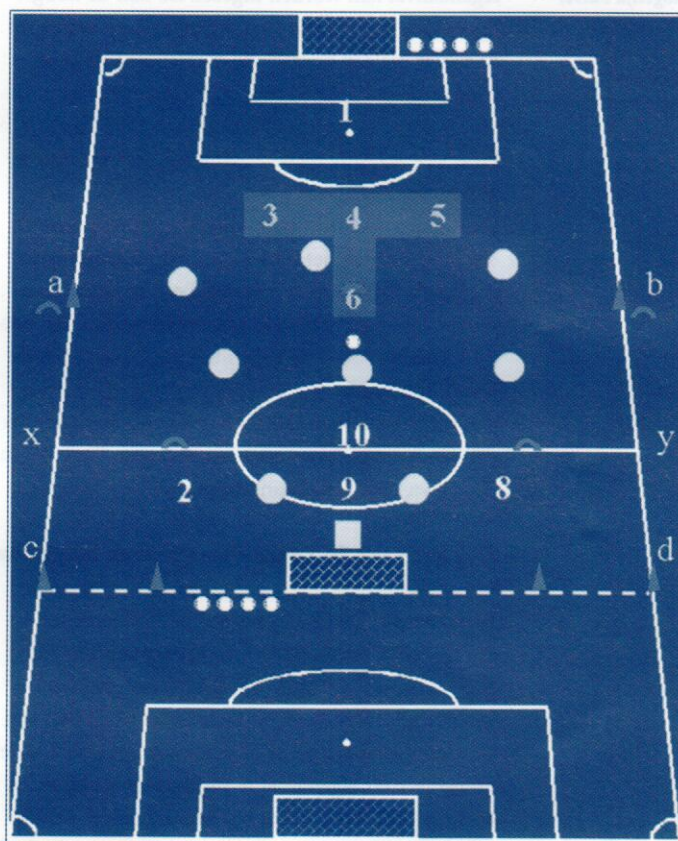
In het eerste nummer van *Dug-Out* werd het zonevoetbal uit de doeken gedaan door Frans Masson en Bob Browaeys. In het zonevoetbal is het belangrijk dat juiste verdedigende posities ingenomen worden. Vandaar dat de te bespelen zones of oppervlaktes voor iedere speler beperkt in afstand moeten zijn. Dit verdedigend anticiperen dient zo snel mogelijk te gebeuren eens de ploeg de bal gerecupereerd heeft, opdat de ploeg door een snelle counter van de tegenpartij niet verrast zou worden. Daarom is het belangrijk dat een aantal spelers steeds 'defensively thinking players' (DTP's) moeten zijn.

Dit aantal kan uiteraard variëren naargelang het spelconcept en de wedstrijdstandigheden. Vier tot zes DTP's lijkt ons een verdedigbaar aantal verdedigende spelers. Figuur 1 geeft de opstelling weer van 4 DTP's bij een infiltratie.

De T-vorm is een visuele voorstelling van de positie-inname van de verdedigend denkende spelers of DTP's bij balbezit. Concreet betekent dit dat een aantal spelers een zodanige positie bij balbezit inneemt dat, indien er plots balverlies optreedt, de tegenpartij belet wordt onmiddellijk doelgevaar te creëren.

De meest kwetsbare zone is de zone van waaruit een gevaarlijke dieptepass (= pass die aan de basis ligt van een doelkans) naar één van de diepgaande tegenspelers vertrekt. Deze zone ligt voor de achterste lijn tot ongeveer 20 tot 25 meter van die achterste lijn (zie figuur 1). Als de bal van verder vertrekt, zou een goed anticiperende achterste lijn (inclusief doelman) zich niet in de rug mogen laten verrassen.

Door een T-formatie in te nemen, kan er snel druk worden gezet op de speler die de gevaarlijke dieptepass kan geven. De rol van de hoogst opgestelde T-speler is dus cruciaal. Hieronder vindt u de T-formatie wanneer er 3, 4, 5 of 6 verdedigend denkende spelers zijn.



Figuur 1: Defending Thinking Players in 'T' vorm.

Bij de oefenstof in het eerste nummer werd aandacht besteed aan vier defending thinking players in 'T' vorm. Wat betekent de 'T'-vorm concreet en wanneer wordt hij toegepast?

↓ X X	↓ X X X	↓ X X X X	↓ X X X X
↓ X	↓ X	↓ X	↓ X X
		X X X	
		X X	
3 DTP-spelers	4 DTP-spelers	5 DTP-spelers	6 DTP-spelers

Figuur 2

De belangrijkste taak voor alle spelers in de T is verdedigend te 'denken'. Dat betekent dat zij bij balbezit hun positie voortdurend aanpassen in functie van mogelijk balverlies en in functie van de plaats en de wijze van een mogelijke tegenaanval.

Wordt de T gekanteld of blijft ze steeds verticaal staan ?

Deze T-vorm blijft niet verticaal staan maar kantelt in functie van de plaats vanwaar een gevaarlijke tegenaanval kan worden ingezet. Zo kan de hoogst opgestelde T-speler zo snel mogelijk druk zetten op de speler die een gevaarlijke dieptepass kan geven. (figuur 2)

Hoe ver schuift deze T op wanneer de eigen ploeg in de aanval is ?

Bij balbezit dient de laatste lijn mee op te schuiven om de ruimte in het blok klein te houden wanneer er plots balverlies optreedt. De T-vorm kan echter maximaal opschuiven tot aan de middellijn. De laatste verdediger mag immers niet hoger staan dan de middellijn omdat hij een infiltrerende tegenspeler nog buitenspel moet kunnen zetten op het ogenblik dat de tegenpartij bij balrecuperatie een diepe bal in de rug van de verdediging trapt.

Hoe ver zakt de T terug wanneer er balverlies is ?

Wanneer de eigen ploeg balverlies lijdt en er geen onmiddellijke druk op de balbezitter kan worden gezet, m.a.w. als er toch een gevaarlijke dieptepass kan getrapt worden en als de buitenspelval niet kan worden toegepast, dient de achterste lijn zich zo snel mogelijk naar eigen doel te verplaatsen zodat ze als eerste bij een verre diepe bal kan. De achterste lijn zakt zover terug als nodig, d.w.z. samen met de doelman moeten ze de ruimte tussen de achterste lijn en het eigen doel beheersen, m.a.w. voorkomen dat de dieptepass een doelkans inleidt.

Wat zijn de verschillende taken van elke speler in de T ?

De belangrijkste taak voor alle spelers in de T is verdedigend te 'denken'. Dat betekent dat zij bij balbezit hun positie voortdurend aanpassen in functie van mogelijk balverlies en in functie van de plaats en de wijze van een mogelijke tegenaanval. De spelers zullen ook moeten rekening houden met de spelstijl van de tegenpartij (b.v. tegenaanval gebeurt meestal naar loshakende aanvaller die teruglegt naar één van de snel opkomende middenvelders of tegenpartij probeert een lange bal te trappen in de rug van de verdediging naar aanvaller die de ruimte in de diepte opzoekt).

De taak van de hoogst opgestelde verdedigend denkende T-speler is druk zetten wanneer er balverlies geleden wordt om een gevaarlijke dieptepass te beletten en de tegenaanval af te remmen zodat spelers kunnen terugkeren.

Als de dieptepass er toch komt, moeten de andere spelers er voor zorgen dat er geen onmiddellijk doelgevaar optreedt. Doelkansen worden belet door zich niet door een diepe bal in de rug te laten verrassen, door goed het centrum af te sluiten en eventueel door te dekken op zijn rechtstreekse tegenstander als die gevaarlijk wordt.

De taak van de hoogst opgestelde verdedigend denkende T-speler is druk zetten wanneer er balverlies geleden wordt om een gevaarlijke dieptepass te beletten en de tegenaanval af te remmen zodat spelers kunnen terugkeren.



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 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?

Antwoord. Het juiste antwoord was C. De bal was niet in het spel en hierdoor kan de scheidsrechter geen technische bestraffing toepassen. Hij kan de betrokken speler enkel een disciplinaire sanctie geven en gewoon de inworp laten hernemen.

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 binnentrapte. Hoe wordt het spel hernomen?

Antwoord. Het juiste antwoord was C. Een gekwetste speler die op de grond ligt, wordt beschouwd als een dood voorwerp. Vandaar dat deze speler niets kan verweten worden en de scheidsrechter dus gewoon mag laten doorspelen.

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

Vraag 9

Een speler vraagt duidelijk om het speelveld te verlaten. Terwijl hij naar de zijlijn gaat, komt de bal bij hem, hij kan alleen door-

gaan en een doelpunt aantekenen. Wat moet de scheidsrechter beslissen?

- A. Een waarschuwing geven en hernemen met scheidsrechtersbal op de plaats waar de speler de bal gespeeld heeft.
- B. Een waarschuwing geven en hernemen met een onrechtstreekse vrije trap op de plaats waar de speler de bal gespeeld heeft.
- C. Het doelpunt toekennen en de speler een waarschuwing geven.
- D. Het doelpunt toekennen en het spel hernemen met een aftrap.

Vraag 10

Een gekwetste speler laat zich buiten de doellijn verzorgen. De doelwachter heeft intussen tijdelijk zijn doel verlaten om een aanvaller te stoppen die met de bal aan de voet op hem afkomt. Als de 'gekwetste' verdediger ziet dat zijn doelverdediger wordt gedribbeld door de aanvaller, betreedt hij het veld om te voorkomen dat de aanvaller scoort. Hoe wordt het spel verdergezet?

- A. De scheidsrechter legt het spel stil, geeft aan de 'gekwetste' speler een waarschuwing en herneemt het spel met een onrechtstreekse vrije trap voor de aanvallende ploeg op de plaats waar de bal zich bevond als het spel stilgelegd werd.
- B. De scheidsrechter legt het spel stil, geeft aan de 'gekwetste' speler een waarschuwing en herneemt het spel met een scheidsrechtersbal op de plaats waar de bal zich bevond als het spel werd stilgelegd.
- C. De scheidsrechter legt het spel stil, geeft aan de 'gekwetste' speler een waarschuwing en herneemt het spel met een scheidsrechtersbal op de plaats waar de

speler het terrein heeft betreden.

- D. De scheidsrechter legt het spel stil, geeft aan de 'gekwetste' speler een waarschuwing en herneemt het spel met een onrechtstreekse vrije trap voor de aanvallende ploeg op de plaats waar de speler het terrein heeft betreden.

En de winnaar van onze vorige quiz is:

Bogaerts Jonas uit Zoutleeuw.

Gefeliciteerd!

Hij ontvangt een authentieke Rode Duivelstrui.

Wilt u ook in aanmerking komen voor een mooie prijs, stuur dan uw antwoord voor donderdag 3 oktober 2002 door naar Kristof Geeraerts, Raghen 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!

Vraag 8: voor wie het zich herinnert heeft deze situatie zich vorig seizoen voorgedaan tijdens de wedstrijd tussen Standard en RWDM. In een poging om een verre bal te onderscheppen, liep Standard-verdediger Dragutinovic enkele passen achteruit. Hierbij struikelde hij over de op de grond liggende en geblesseerde Temmerman (RWDM), waardoor hij de bal niet goed kon raken. Jarakovic kwam hierdoor in balbezit en kon voorzetten tot aan de tweede paal, waar Origi binnentrapte. De scheidsrechter (E. Blareau) nam de juiste beslissing en liet dus gewoon doorspelen.

AGENDA

Datum	Waar	Wanneer	Info
Nationale A-ploeg			
07/09	Koning Boudewijnstadion	België-Bulgarije (kwalificatie Euro2004)	
12/10	Andorra la Vella	Andorra – België (kwalificatie Euro2004)	
16/10	Tallinn	Estland - België	
12/2/03		Internationale datum	
Nationale Beloften			
06/09	Zulte-Waregem	België-Bulgarije	
15/10		Estland - België	
Under-17			
18/09		Nederland – België	
Under-16			
18/09		België - Frankrijk	
01/10		Finland – België	
03/10		Finland - België	
Dames-19			
02/10 – 06/10	Polen	EK Kwalificatietoernooi	

Neem ook een kijkje op de site www.footbel.com. Sommige data en plaatsen kunnen veranderen.

Op zaterdag 28 september 2002 organiseert de 'université de Liège' een symposium onder de naam: 'L'entrevue dans les activités physiques et sportives: rétro/perspectives.

Locatie: Universitair domein Sart Tilman.

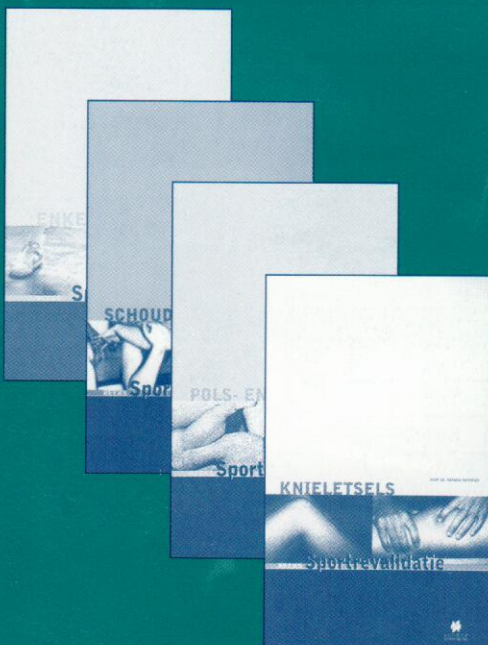
Het volledige programma vindt u op de internetsite:

Meer informatie kan u ontvangen op het nummer 04/366.38.91 of mcmarchand@ulg.ac.be

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 sportletseels. 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 letseels? 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 letseels - 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. 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.
- | | |
|---|--|
| ☐ Enkelletseels (SPORE VB 0001) | ☐ Elleboogletseels (SPORE VB 0005) |
| ☐ Knieletseels (SPORE VB 0009) | ☐ Heup- en liesletseels (SPORE VB 0006) |
| ☐ Schouderletseels (SPORE VB 0003) | ☐ Rug- en nekletseels deel 1 (SPORE VB 0007) |
| ☐ Pols- en handletseels (SPORE VB 0004) | ☐ Rug- en nekletseels 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. 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, kosteloos en op verzoek, te verzetten tegen het gebruik van uw gegevens voor direct marketing. Indien u wenst dat uw gegevens hiervoor niet door ons gebruikt worden, kruis dan dit vakje aan ☐