

Maandelijks uitgave • verschijnt niet in februari - mei - juli en november • afgiftekantoor Antwerpen X

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

7

5e jaargang • Dug-Out nr. 7 • december 2002
Een samenwerking van de KBVB en Kluwer uitgevers

KLUWER



Emilio Ferrera, strevend naar defensieve ondoordringbaarheid

Multifunctionele opwarming

Spelen in zone, de praktijk

De Japanse jeugdopleiding

Het prestatievermogen doorgronden om het te plannen

Invloed van alcohol voor en na de wedstrijd

LIERSE S.K.

DUG-OUT

NR. 7 – DECEMBER 2002



Dug-Out
Uitgave van



KLUWER

www.kluwer.be

Raghen Business Park, Motstraat 30,
B – 2800 Mechelen
Tel (0800) 30 143 • fax (0800) 17 529
BTW 405.772.873

in samenwerking met



Hoofredacteur

Kristof Geeraerts
015 36 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, Norbert Schouterden,
Prof. Anne Noë, Joost Desender,
Prof. Romain Meeusen, Kristof Geeraerts,
Herman Vermeulen, Peter Van den Abeele,
Prof. Marc Francaux,
Prof. Thierry Marique, Ilse Vaes,
Prof. Werner Helsen.

Uitgever

Bernard Lefèvre • 015 36 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

Prijs

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

Reclameregie

Klantenservice (0800) 40 340
fax +32-15 36.15.94 • 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 uitzonde-
ringen mag niets uit deze uitgave worden vervoerdigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of
openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de
uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming
van de uitgever.

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

Vragen staat vrij:

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

IN DIT NUMMER

Standpunt Emilio Ferrera, strevend naar defensieve ondoordringbaarheid 4

KBVB-visie De jonge speler staat centraal in de voetbalopleiding (vervolg) 7

BFC Voetbalstudiedagen 10

Defenstof Voetballen in zone, deel 4 12

Defenstof Multifunctionele opwarming 16

Abstract Japanse visie 19

Beleidsplan Het Futurofootproject “KBVB-voetbalstages” 21

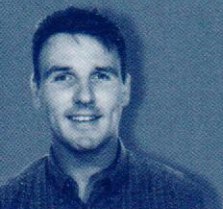
Futurofoot

Trainingsleer Het prestatievermogen doorgronden om het te plannen 23

Sportgeneeskunde Voetballetsels – De knie : één van de belangrijkste
blessureplaatsen bij de voetballer 28

Voeding Alcohol en voetbal... geen goede combinatie 31

Thema / praktijk Quiz: de voetbalvragen en antwoorden 34



VOORWOORD

Met de kerst- en nieuwjaarsperiode voor de boeg en de voet even van het gaspedaal tijdens de winterstop, een nieuw nummer van Dug-Out met veel oefenstof.

Jean-Louis Donnay trok naar Emilio Ferrera, een atypische voetbaltrainer, waarvan niemand het professioneel inzicht, zijn observatievermogen, zijn analytische gaven en zijn voortdurende hang naar perfectie in twijfel trekt. De opgang en voetbal van Lierse zijn hier zeker een bewijs van.

Frans Masson en Bob Browaey hebben uitgebreid aandacht voor de psychologische ontwikkeling van een jeugdvoetballer, de psychomotorische ontwikkeling, de groeiontwikkeling en de rijping en het hierop aansluitende voetbalontwikkelingsmodel. BFC had de eer en het genoegen om in de voorbije maanden op bezoek te gaan bij SC Lokeren en KRC Genk. Paul Put en Sef Vergoossen inspireerden de leden van BFC met hun oefenstof. In dit nummer publiceren we een voorbeeld van een duurtraining van Paul Put.

Hoge pressing? Vooruit verdedigen of agressieve mandekking? Herman Vermeulen en Peter Van den Abeele geven hun idee over het zonevoetbal, met praktijkvoorbeelden en oefenstof. Joost Desender heeft drie uitgewerkte multifunctionele opwarmingen op papier gezet zodat je voor een training of wedstrijd ook eens een andere opwarming kan inbouwen.

Ter gelegenheid van een dubbele confrontatie tussen de nationale ploeg U-16 en een Japanse selectie werd in het bondsgebouw een uiteenzetting over de Japanse jeugdopleiding georganiseerd voor alle leden van het BFC. Professor Yuichi Igawa, verantwoordelijke van het Kumamoto Training Center en trainer van de Japanse U-16-selectie, verduidelijkte hoe men in Japan de achterstand inzake voetbalopleiding tracht in te halen. Marc Van Geersom vatte het voor ons samen en voegt er een persoonlijke noot aan toe.

Tom Vermeulen geeft een overzicht van het Futurofootproject 'KBVB-voetbalstages'. Via dit project wordt getracht om enerzijds stageinrichters te helpen bij de kwalitatieve uitbouw van hun stage en anderzijds om een selectie kwaliteitsstages te kunnen aanbieden aan de Belgische voetballers.

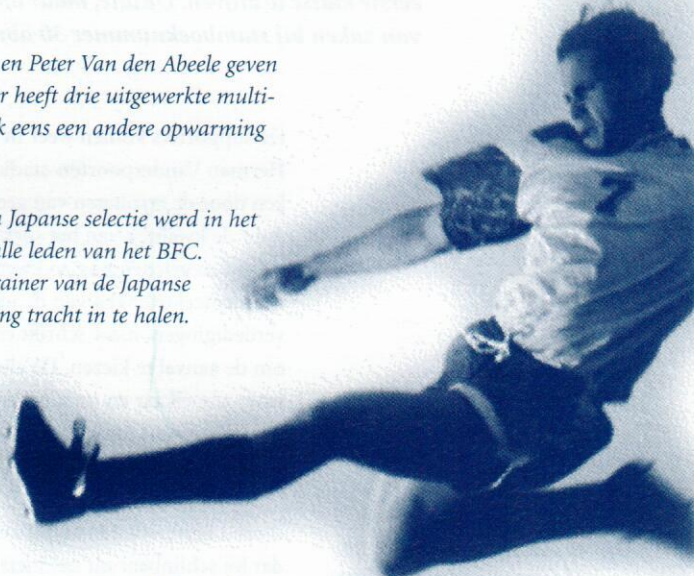
Professor Thierry Marique en professor Marc Francaux trachten het prestatievermogen van een voetballer te doorgronden om het daardoor beter te plannen. Men wil de menselijke motoriek beter analyseren en begrijpen om er aan te kunnen sleutelen. Professor Romain Meeusen bespreekt het kniegewricht, een gewricht dat een behoorlijke plaats inneemt op de blessureranglijst bij voetballers. Om knieproblemen te voorkomen geeft de professor enkele eenvoudige maar zeer belangrijke tips die de voetballer moet hanteren.

Kan het kwaad om na de match wat pinten te pakken of in de kleedkamer een flesje champagne te kraken om iets te vieren? Elke voetballer heeft het al gedaan en het lijkt diep ingeburgerd, zowel op het hoogste als op het laagste niveau. Maar wat zijn de gevolgen? Alcohol en voetbal...geen goede combinatie.

Tot slot zijn er nog de interessante vragen van Professor Helsen over de voetbalreglementen. U zorgt voor het juiste antwoord, wij zorgen voor een schitterend Rode Duivels T-shirt.

De redactie wenst u een zalige kerst en een voorspoedig 2003. Tot in januari...

Kristof Geeraerts
Hoofdredacteur



Emilio Ferrera, strevend naar defensieve ondoordringbaarheid

Jean-Louis Donnay, Redacteur *Le Soir*

Misschien zijn er zeven vette jaren aangebroken op de Lispersesteenweg. In 1997 speelde Lierse nog kampioen, maar daarna ging het van kwaad naar erger en vorig seizoen was het tot op het einde knokken geblazen om in eerste klasse te blijven. De late, maar ongetwijfeld bepalende machtsovername van Emilio Ferrera heeft de gang van zaken bij stamboeknummer 30 abrupt veranderd.

De supporters komen weer in grote getale naar het Herman Vanderpoorten-stadion afgezakt, aangetrokken door de resultaten van geel-zwart, maar ook door de kwaliteit van het spektakel. Lierse, dat enkele maanden geleden nog zo kwetsbaar was, beschikt momenteel over een van de moeilijkst te doorbreken verdedigingen, maar schrikt er ook niet voor terug om de aanval te kiezen. De club rijgt de goede resultaten aan elkaar en staat nu bij het begin van de winter op het punt om zich bij de kandidaten voor de Champions League te voegen.

Emilio Ferrera is een atypische trainer door het feit dat hij schijnbaar uit het niets komt. Hij verbaast evenveel als hij verwarring zaait. Met zijn 35 jaar durft hij zijn verantwoordelijkheid op te nemen en vaak luidop te zeggen wat anderen in stilte denken. Niemand durft echter zijn professioneel inzicht, zijn

observatievermogen, zijn analytische gaven en zijn voortdurende hang naar perfectie in twijfel te trekken. Hij speelde achtereenvolgens bij Crossing (1978-82), Anderlecht (82-83), Eendracht Aalst (83-86), Wolveterm (86-87), Stade Leuven (87-89) en Ganshoren (89-91).

Alvorens naar Lierse te komen, verdiende hij zijn sporen als trainer bij RC Brussel (91-93), America Mexico (93-94), RJ Brussel (94-95), RJ Waver (95-97), Lombeek (97-oktober 99), Beveren (99-september 2001) en RWDM (oktober 2001-02). Zijn explosieve loopbaan en de oorzaken van zijn succes verdienen een woordje uitleg. Een interview met een man die het verdient om beter gekend te zijn... en meer gewaardeerd te worden".

Emilio Ferrera, waar komt uw passie voor voetbal vandaan?

Emilio Ferrera: "Ik ben geboren in Schaarbeek en ik heb het geluk gehad het echte, pure straatvoetbal nog te mogen meemaken, met eindeloze wedstrijden in het Josaphatpark... Ik sloot me aan bij Crossing toen mijn broer Francisco met die ploeg in eerste klasse speelde, samen met Louzani, Smolders en Sulon. Ik had echter niet genoeg talent om in zijn voetsporen te treden. Ik ben me daarvan bewust geworden toen ik als scholier bij Anderlecht, waar ik gedwarsboomd werd door Enzo Scifo, werd weggestuurd. Ik ben daar niet te lang bij blijven stilstaan. Het hoogste niveau dat ik heb bereikt, is de tweede afdeling, met Aalst. Die verrijkende ervaring heeft echter maar één jaar geduurd, mijn gedachten waren immers al elders..."

Bij trainingsschema's?

Emilio Ferrera: "Inderdaad ! Al van mijn zeventiende hield ik me bezig met de allerjongsten. Acht jaar lang

Ik voel mij verantwoordelijk, of erger nog, schuldig, telkens we een goal binnenkrijgen. Al mijn trainingen worden bepaald door mijn streven naar defensieve ondoordringbaarheid (Photonews).



heb ik ze training gegeven. Ik had toen al het gevoel dat ik de kwestie van alle kanten had bekeken. Dankzij mijn vriend Jean Simon, toen schepen in Bosvoorde, kon ik in die gemeente als trainer beginnen, helemaal onderaan de ladder. Later heeft José Rubulota, een andere kennis van mij, me in contact gebracht met Leo Beenhakker, die me heeft voorgesteld om met hem in Mexico te gaan werken. Dat was het begin van een geweldig avontuur”.

Een avontuur dat u, voor u naar Lierse kwam, zowel voldoening als teleurstellingen heeft opgeleverd!

Emilio Ferrera: “Ik heb het inderdaad niet altijd gemakkelijk gehad. Eerst heb ik Beveren gered door de club van de laatste naar de dertiende plaats te laten stijgen. Als dank heeft het bestuur mij op de vooravond van het seizoen 2001-2002 ontslagen, hoewel ik een contract van lange duur had getekend, terwijl ik ondertussen naar Charleroi kon trekken. Dat stemde mij eerst erg bitter. Later heb ik begrepen dat ik moest verdwijnen om de overlevingskansen van de club veilig te stellen. Beveren kon zich alleen nog redden door een beroep te doen op buitenlands kapitaal. Een individu legt niet veel gewicht in de schaal als het erop aankomt een bedrijf in gevaar te redden. Het project van Guillou was het mijne niet. Per slot van rekening was het logisch dat ik vertrok”.

Daarna kwamen de Molenbeekse episode en de Mechelse saga. Het scheelde niet veel of uw reputatie was om zeep.

Emilio Ferrera: “Ik ben bij RWDM begonnen toen de club de hekkensluis van het klassement was. Samen zijn we doorgestoten tot de tiende plaats. Ik heb toen de stommitieit begaan om het Mechelse bestuur te geloven. Er werden mij gouden bergen beloofd. Ik had echter al snel door dat ik opnieuw in een wespennest was terechtgekomen. Toen Mechelen zijn licentie niet kreeg, heb ik terug voor de vrijheid gekozen. Heel wat mensen hebben mij dat zeer kwalijk genomen en hun kritiek niet onder stoelen of banken gestoken. Ze kenden echter de kern van het probleem niet. Ik denk dat na alles wat er sindsdien is gebeurd, ze achter de kazerne hun oordeel over mij wel zullen herzien”.

Waarom hebt u toch op zo'n jonge leeftijd een dergelijke zware verantwoordelijkheid op u genomen?

Emilio Ferrera: “Ik heb dat altijd al graag gedaan. Ik ben onderwijzer van opleiding, ik heb een tijd lesgegeven in Schaarbeek en ik voelde mij dus geroepen om een klas, een team of een ploeg te leiden. Al snel zette ik mij geheel in voor mijn job: ik analyseerde de wedstrijden op tv, bracht een bezoek aan andere clubs en woonde op verschillende plaatsen een hele reeks trainingen bij. Ik verkies immers praktische demonstraties boven handboeken. Boeken of videocassettes brengen enkel voorgekauwde ideeën over. Ik hecht duizend keer meer waarde aan rechtstreekse

observatie. Ik heb heel wat clubs bezocht, zowel in België als in het buitenland, om mijn vakgenoten aan het werk te zien. Diegene die bij mij de passie echt heeft doen oplaaien, is niemand minder dan Johan Cruyff en zijn Catalaanse dream team. Hij is de uitvinder van het perfecte voetbal”.

Wat zijn volgens u de basisprincipes om in het vak te slagen?

Emilio Ferrera: “Een trainer heeft dezelfde functie als een dokter. Gewoonlijk roept men ons bij het ziekbed, als de ploeg ziek is. Wij moeten dan zo vlug mogelijk een diagnose stellen en een spelsysteem toepassen waardoor de ploeg uit de problemen komt. Iedereen heeft zo zijn eigen methode. Als de ploeg chronisch ziek is op het vlak van aanvallen, ga ik bijvoorbeeld niet aan mijn bestuur vragen om een topschutter binnen te halen. Dat is immers de beste manier om de andere aanvallers te ontmoedigen. Het volstaat vaak om tegen een gezond iemand te blijven herhalen dat hij ziek is, om hem werkelijk ziek te laten worden”.

Het probleem is dat het vaak dringend is!

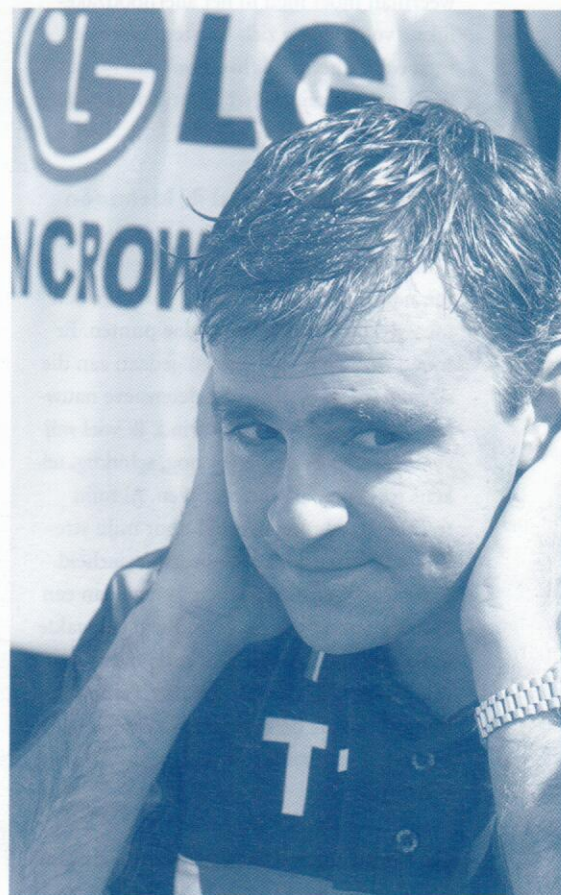
Emilio Ferrera: “Voor ik bij Lierse begon, ben ik inderdaad over het algemeen in zeven haasten te werk moeten gaan, met slechts één zondag voor me om me een opinie te vormen over de oorzaken van de kwaal en een medicijn voor te schrijven. Dat is echter het lot van elke trainer die in de loop van het seizoen ter hulp wordt geroepen.

Ik herinner me dat toen ik net bij Molenbeek was begonnen, ik machteloos de eerste nederlaag van mijn nieuwe ploeg bijwoonde: 4-0 tegen Lokeren. Die zware nederlaag was voor mij zeer verhelzend. Daardoor kon ik twee dagen later de oorzaken van de malaise bij Molenbeek blootleggen. Eén doelpunt incasseren was voldoende om de vlag te strijken. Zodra er één keer gescoord was, was de wedstrijd gespeeld en kon de ploeg terug naar Brussel. Eerste vaststelling: het moreel van de troepen was zeer zwak. Ten tweede: sommige spelers haalden duidelijk niet het peil dat nodig is voor eerste klasse. Uitgaande van die twee conclusies heb ik het spelsysteem aangepast aan het potentieel dat ik ter beschikking had. Tegen de losers, die gewoon niet te verliezen, heb ik toen niet gezegd: “Komaan mannen, wij gaan eens laten zien wat we kunnen!”. Ik heb veeleer aangedrongen op geduld en solidariteit en ben achteraan beginnen bouwen om zo vlug mogelijk terug vertrouwen in de rangen te brengen. Zodra de bloe-

Ik ben onderwijzer van opleiding, ik heb een tijd lesgegeven in Schaarbeek en ik voelde mij dus geroepen om een klas, een team of een ploeg te leiden.

Men heeft mij verweten dat ik vóór de match tegen Anderlecht gezegd heb dat ik wist hoe ik het moest aanpakken om de club te verslaan. Het omgekeerde zou pas erg zijn! Ik word betaald om een strategie uit te werken waarmee we in staat zijn om het even welke tegenstander uit te schakelen

Zelfs als een ploeg niet in vrij is, moet een beter opgestelde ploeg minder inspanningen leveren en dat komt het rendement ten goede.



Ik laat mijn aanvallers veel vrijheid in hun offensief spel. Het talent en de creativiteit van de spelers mogen door niemand worden beteugeld, ook niet door de coach
(Photonews).

ding gestopt was, is alles gemakkelijker geworden. Zowel voor mij als voor de spelers”.

En waarom niet eerst de fut er terug in brengen ?

Emilio Ferrera: “Dat is onmogelijk ! Bij een dergelijke noodoperatie moet men zich rechtstreeks tot de essentie richten, namelijk de organisatie, de tactiek. Zelfs als een ploeg niet in vorm is, moet een beter opgestelde ploeg minder inspanningen leveren en dat komt het rendement ten goede. Plots lijkt ze dan meer bestand tegen inspanningen, hoewel ze in werkelijkheid niet meer middelen heeft dan de week voordien”.

Bij Lierse kan u voor het eerst sinds uw aantreden in eerste klasse helemaal anders werken. Eindelijk ...

Emilio Ferrera: “Ik heb zes weken gekregen om het seizoen voor te bereiden. Kostbare tijd die ik benut heb om de fysiek bij te schaven. Anders dan bij mijn vorige ervaringen heb ik gevraagd om te worden bijgestaan door een sportdokter. Wanneer men in de situatie zit van een trainer-reparateur-brandweerman moet men in het allernoodzakelijkste voorzien en zich haasten. Wanneer men echter het geluk heeft om van bij het begin erbij te zijn, is het raadzaam om niets aan het toeval over te laten”.

Waarop hebt u vooral de klemtoon gelegd ?

Emilio Ferrera: “Op de meest kwetsbare sector, namelijk de verdediging. Vorig seizoen incasseerde Lierse bijna 70 doelpunten. Er moest dringend iets worden gedaan aan die situatie. Te meer omdat ik defensieve nauwkeurigheid heel belangrijk vind. Ik voel mij verantwoordelijk, of erger nog, schuldig, telkens we een goal binnenkrijgen. Al mijn trainingen worden bepaald door mijn streven naar defensieve ondoordringbaarheid. Toeval, zo zegt men, is niets anders dan een optelsom van door onwetendheid gemaakte fouten. Bij het voetbal is er geen plaats voor onwetendheid. Vandaar dat men bij een terugtrekkende beweging de vaak fatale tussenkomst van het lot zo veel mogelijk moet voor zijn”.

Hoe bent u te werk gegaan om de zeef die de verdediging van de Pallieters in feite was om te vormen tot een onbuigzame achterhoede?

Emilio Ferrera: “Als referentie hebben wij de eerste ronde van de voorbije wereldbeker genomen. Wij hebben elke opvallende goal van de eerste ronde grondig geanalyseerd op

video. En we hebben dan alle goals verdeeld in elf groepen. Evenveel groepen dus als er spelers op het veld staan. Zodra de inventaris was opgemaakt, hebben we elf werkthema's vastgelegd voor op training. Telkens er tijdens een wedstrijd een bal in ons net komt, steken we die in één van de elf hokjes, die we tijdens de week openmaken om het spel te corrigeren”.

Bent u voorstander van een bepaald tactisch plan?

Emilio Ferrera: “Absolute waarheden bestaan niet. Het is verwaand om te zeggen : “Ik kom gewoon aanwaaien en leg mijn systeem op”. Elke club heeft zijn eigenaardigheden, elke ploeg draagt haar kwaal met zich mee. Ik zie mezelf in Real Madrid niet op dezelfde manier werken als bij Lierse. Ik speel tegelijkertijd op basis van mijn krachten en op basis van de kwaliteiten en zwakke punten van de tegenstrever. Onlangs hebben we op het vlak van tactiek een belangrijke match tegen Anderlecht gespeeld. Een voorbeeld: nooit hebben we Dindane in een situatie van 1 tegen 1 laten komen. Gedurende 90 % van de tijd werd de Ivoriaan steeds door twee mannen bewaakt. Wij hebben uiteindelijk twee keer gescoord. Twee goals die door onze critici werden afgedaan als winnende counters. Als ze door Real Madrid waren gemaakt, hadden ze veel ophef veroorzaakt. Ik laat mijn aanvallers veel vrijheid in hun offensief spel. Het talent en de creativiteit van de spelers mogen door niemand worden beteugeld, ook niet door de coach.

Moet men te allen prijze het spel willen bepalen?

Emilio Ferrera: “Dat is een cliché dat ik uit mijn woordenboek heb geschrapt. Wat wil dat zeggen ‘het spel bepalen’? Het vaakst in balbezit zijn ? Ik verkies zo veel mogelijk doelkansen te hebben. Onze nationale ploeg is nooit zo geducht als wanneer ze de bal kan bijhouden, de tegenstander uit zijn kamp kan lokken en hem in de flank kan aanvallen. Nederland gaat anders te werk omdat Nederlanders, meer dan wij, durven ondernemen, zich durven doen gelden en durven aanvallen.

Hoe komt het dat Cruyff geslaagd is in Catalonië ? Omdat de mensen daar trots zijn en het de ideale streek is om zijn totaalvoetbal te ontwikkelen. Beenhakker had de gewoonte mij eraan te herinneren dat voordat hij in een land dat hij nog moest ontdekken aan zijn job begon, een week op straat doorbracht om de vinger aan de pols van de bevolking te houden. Daarna speelde hij op basis van de plaatselijke manier van leven”.

Uw zelfverzekerdheid wordt soms gelijkgesteld met een gebrek aan bescheidenheid. Bent u werkelijk een zelfingenomen iemand ?

Emilio Ferrera: “Iemand die dat vindt, kent mij niet goed. Het is misschien een nadeel dat ik helemaal onderaan de ladder ben begonnen. Nochtans betreur ik dat niet. Men leert daar mensen samenbrengen en leiden. Ik ben langzaam gegroeid. En ik zie niet in waarom ik niet luidop zou mogen zeggen wat ik denk. Men heeft mij bijvoorbeeld verweten dat ik vóór de match tegen Anderlecht gezegd heb dat ik wist hoe ik het moest aanpakken om de club te verslaan. Het omgekeerde zou pas erg zijn! Ik word betaald om een strategie uit te werken waarmee we in staat zijn om het even welke tegenstander uit te schakelen”.

Waarom is een groot speler niet noodzakelijk een goed trainer ?

Emilio Ferrera: “Gewoon omdat het over twee vakken gaat die erg veel van elkaar verschillen”.

En hoe komt het volgens u dat wij op het allerhoogste niveau niet beter presteren?

Emilio Ferrera: “Men wijt onze nederlagen op Europees vlak veel te vaak aan verschillen in budget. In de jaren 70 en 80 was Anderlecht heel wat minder rijk dan Real Madrid. Dat neemt echter niet weg dat Anderlecht Real Madrid regelmatig versloeg. Ik denk dat men het heeft afgeleerd om van jongs af aan respect af te dwingen en tegenslagen te dragen zonder te grienen. De zin om te winnen leert men op zeer jonge leeftijd, op straat. Ik blijf de mening toegedaan dat het een grote vergissing was om de klassemanten in de categorieën van de duiveltjes en de preminiemen af te schaffen. Men moet in tegendeel van bij het begin bij de allerkleinsten een competitiegeest ontwikkelen. Er moet opnieuw worden aangeleerd om te vechten, zich te doen gelden en te winnen. In Lier zijn de jongeren, zoals overal elders overigens, te veel verwend”.

Hoeveel belang hecht u aan de trainersschool ?

Emilio Ferrera: “Enorm veel. Ik heb de trainersschool nooit als een verplichting maar altijd als iets prettigs beschouwd, een gelegenheid om mijn geest op te frissen en nieuwe ideeën te ontdekken. Ik herinner me met name de lessen methodologie van Jacques Urbain. Wat een verrijking “!



KBVB-VISIE

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



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

De derde pijler van onze visie houdt in dat de jonge speler in iedere voetbalvereniging centraal moet staan, zowel op als naast het veld. In ons vorig nummer van Dug-Out werd duidelijk gesteld dat de jeugdspeler centraal staat in de voetbalopleiding als het wedstrijdresultaat van ondergeschikt belang is aan zijn individuele ontwikkeling. In dit nummer hebben we uitgebreid aandacht voor de psychologische ontwikkeling van een jeugdvoetballer, de psychomotorische ontwikkeling, de groeiontwikkeling en de rijping en het hierop aansluitende voetbalontwikkelingsmodel.

De psychologische ontwikkeling

Naast een technische, tactische en fysieke ontwikkeling moet men bij de opleiding van een jeugdspeler ook oog hebben voor zijn psychologische ontwikkeling. Vanaf 6 jaar tot het bereiken van de volwassen leeftijd ondergaat hij op psychisch vlak enorm veel veranderingen. Deze ontwikkeling kunnen we in drie fasen indelen.

Eerste fase : het kind zijn (van 6 tot 12 jaar)

Eigen aan deze periode is de spontaniteit van de jonge jeugdspeler die alles uit wat in hem opkomt. Kunnen spelen en plezier maken met leeftijdsgenoten vormen de uitgangspunten voor het voetballen. In een speelse ingesteldheid is hij sterk op zichzelf gericht. Vaak is hij onrustig en vlug afgeleid. Hij is sterk gehecht aan zijn jeugdopleider, die hij hoog aanschrijft en wil nabootsen.

Op het einde van die periode bereikt de kinderlijke ontwikkeling een zekere voltooiing. Het is een fase van evenwicht, waarbij hij blaakt van zelfvertrouwen en zelfs een zekere neiging tot overmoed heeft. Zijn belangstelling voor alles en nog wat neemt toe. Vandaar dat hij sterk gemotiveerd is om nieuwe zaken bij te leren. Hij beleeft er veel plezier aan als hij merkt iets te hebben bijgeleerd. Er ontstaat ook een zekere geldingsdrang, waarbij hij alles kritischer bekijkt. Hij

wordt meer prestatiegericht waardoor de wedijver met andere leeftijdsgenoten toeneemt.

Tweede fase : de adolescentie (van 12 tot 21 jaar)

Dit is de periode van de adolescentie, waarin de jeugdspeler de overgang maakt van kind naar volwassen zijn. Deze heel belangrijke ontwikkelingsfase kan nog eens ingedeeld worden in drie periodes.

Vroegadolescentie (van 12 tot 15 jaar)

In deze fase vindt er, ten gevolge van de groeisprint, een plotse onharmonische lichaamsgroei en een beginnende seksuele rijping plaats. De romp verandert nauwelijks maar de ledematen worden langer, waardoor de vroeger harmonische verhouding zoek raakt. Die versnelde lengtegroei gaat steeds met een verminderde lichaamsbeheersing en coördinatie gepaard. De besturing van de bewegingen gebeurt niet meer vanzelfsprekend. Doordat de lichaamsbouw verandert, werken de vroeger aangeleerde bewegingspatronen niet zo goed meer. Wat vroeger gemakkelijk en vloeiend verliep, wordt nu plots moeilijk en houderig. Dit verklaart het nogal wisselvallig presteren van de jonge jeugdspeler.

De lichamelijke veranderingen hebben ook hun gevolgen op zijn denken. Hij gaat meer nadenken over zijn eigen ik. Zijn vroeger

evenwichtige zelfbeeld begint te wankelen en er ontstaat onzekerheid en angst. Dergelijke gevoelens leiden tot een identiteitscrisis waarbij alles als verward overkomt. Conflictsituaties blijven dan ook niet uit, omdat de jonge jeugdspeler alsmaar kritischer wordt. Wat vroeger vanzelfsprekend overkwam, wordt argwanend bekeken en vaak verworpen. Er ontstaat bij hem een neiging om alles wat met gezag, regels en genormeerd gedrag te maken heeft, te verwerpen.

Middenadolescentie (van 15 tot 17 jaar)

Het hoger gestelde negativisme verdwijnt langzaam. De jonge jeugdspeler gaat experimenteren met de eigen mogelijkheden, in de hoop nieuwe waarden te ontdekken die zijn leven zin en betekenis kunnen geven. Vandaar dat hij belangstelling begint te krijgen voor andere zaken. Hij zoekt andere mogelijkheden om zijn vrije tijd zinvol te besteden. Dit is een cruciaal moment in de ontwikkeling van de jeugdspeler, want dan beslist hij zelf of hij al dan niet doorgaat met voetballen.

Door een toenemende breedtegroei harmoniseert de lichaamsbouw zich. Hij begint opnieuw in de eigen mogelijkheden te geloven doordat hij tot grotere prestaties in staat is wegens een toegenomen kracht- en snelheidsontwikkeling. Naast een toenemend vertrouwen in eigen kunnen, wordt hij ook



Bij de beoordeling van de prestatie van een jeugdspeler moeten we daarom steeds rekening houden met de biologische rijpheid om te vermijden dat vroegrijpe spelers meer in de belangstelling staan dan laatrijpe (lees kleine) jeugdspelertjes (Photonews).

rustiger en gaat hij minder emotioneel reageren. Dit uit zich in een verbeterde omgang met volwassenen. Zijn zelfbewustzijn neemt toe, waardoor hij zijn eigen prestatie kritischer bekijkt.

Laatadolescentie (van 17 tot 21 jaar)

In deze periode wordt de volwassen lichaamsbouw bereikt. De coördinatie is weer optimaal en er kan gewerkt worden om goede resultaten te bereiken. De voetballer is in staat zijn eigen prestatie op de juiste wijze in te schatten. Hij probeert zich te laten gelden binnen de groep, waarbinnen hij nadrukkelijk zijn plaats zoekt. Hij wil als volwassene worden behandeld en eist daarom zijn verantwoordelijkheid op binnen de groep.

Derde fase : het maatschappelijk vol- wassen zijn (vanaf 21 jaar)

Zowel op sociaal als op psychisch vlak wordt de voetballer volwassen. Hij eist binnen het maatschappelijk leven **zelfstandigheid** en **verantwoordelijkheid** bij alles wat hij wenst te realiseren. Toch probeert hij dit zoveel mogelijk in samenwerking met de anderen te doen. Belangrijk hierbij is dat hij steeds over een kritische ingesteldheid beschikt, waarbij hij op rationele wijze en met voldoende emotionele stabiliteit een oordeel velt omtrent belangrijke problemen waarmee hij geconfronteerd kan worden.

De psychomotorische ontwikkeling

Psychomotoriek betekent '**juist en aangepast bewegen**', d.w.z. dat men zijn lichaam zo goed mogelijk leert kennen en gebruiken in situaties die bepaald worden door tijds- en ruimtelijke elementen.

Door de toenemende bewegingsarmoede bij de jeugd, moeten we vaker en meer aandacht besteden aan het goed leren bewegen. De psychomotorische eigenschappen worden verworven door **bewegingservaring**. Er is een erfelijke aanleg, maar de vaardighe-

den zijn duidelijk onderworpen aan een leer- en trainingsproces.

Met betrekking tot de psychomotorische ontwikkeling wordt algemeen aanvaard dat er een drietal fasen zijn waarin de ontwikkeling van het kind zich voltrekt.

De eerste fase (van 6 jaar tot 10 tot 12 jaar)

Deze fase is gericht op een **veelzijdige** psychomotorische basisontwikkeling, waarbij coördinatie, behendigheid en het aanleren van **eenvoudige** voetbaltechnieken en -tactieken centraal staan. Deze periode is zeer belangrijk omdat dan de voorwaarden voor de psychomotorische ontwikkeling optimaal zijn, waardoor een stevige basis gevormd kan worden voor een verdere doelgerichte ontwikkeling. Niet zomaar wordt deze periode de gouden leeftijd genoemd.

De tweede fase (van 10 tot 12 jaar tot 16 jaar)

In deze fase gaat men over tot een meer **specifieke** voetbalspecialisatie waarbij complexere voetbaltechnieken en -tactieken verder aangeleerd en vervolmaakt worden.

De derde fase (vanaf 16 jaar)

Tijdens de derde ontwikkelingsfase ontstaat een verdere specialisatie met een systematisch ontwikkelen van de prestatiebepalende psycho-motorische eigenschappen. Hierdoor ontstaat er een doorgedreven training met toename van de trainingsomvang en intensiteit.

De groeiontwikkeling en rijping

Het prestatievermogen van een jonge jeugdspeler is sterk afhankelijk van de lichamelijke ontwikkeling met de **skeletontwikkeling** (= de lichaamslengte) als belangrijkste kenmerk. De groeiontwikkeling (skelet, organen enz.) wordt hormonaal geregeld en wordt bepaald door erfelijke aanleg, voeding, milieu enz. Lichaamslengte is erfelijk bepaald en zelfs het groeitempo van kinderen is vergelijkbaar met dat van de ouders.

De belangrijkste fase in de **groeiontwikkeling** is de fase van de groeisprint, die samenvalt met het begin van de puberteit. Deze sterke groeitoename bereikt piekwaarden van 12 cm/jaar en situeert zich bij de meisjes rond de leeftijd van 12-13 jaar en bij de jongens rond 14-15 jaar.

De aanvang van de groeisprint kan echter sterk individueel verschillen. Zo spreekt men van een versnelde (= **groeivoorsprong**), een normale of een vertraagde (**groeiachterstand**) groeiontwikkeling. Van een groeivoorsprong en een groeiachterstand is er sprake als er duidelijke verschillen (meer dan 1 jaar) vast te stellen zijn tussen de **kalenderleeftijd** en de **biologische leef-**

Het prestatievermogen van een jonge jeugdspeler is sterk afhankelijk van de lichamelijke ontwikkeling met de skeletontwikkeling (= de lichaamslengte) als belangrijkste kenmerk.

tijd. Jeugdspelers met een gelijke kalenderleeftijd en een verschillende biologische leeftijd zullen duidelijke verschillen in lichaamsafmetingen vertonen. De grotere lichaamsbouw en spiermassa bij de vroegrijpen gaat hen tegenover leeftijdsgenoten bevoordelen. De prestaties van de vroegrijpen zullen absoluut gezien beter zijn.

Bij de beoordeling van de prestatie van een jeugdspeler moeten we daarom steeds rekening houden met de biologische rijpheid om te vermijden dat vroegrijpe spelers meer in de belangstelling staan dan **laatrijpe** (lees kleine) jeugdspelertjes. De groei-ontwikkeling van de laatrijpe jeugdspelers gebeurt echter even harmonisch als die van de vroegrijpe. Als die laatbloeiers de volwassen leeftijd bereikt hebben, komen ze soms tot betere voetbalprestaties dan de jonge vedetten.

Tijdens de pubertijd kunnen er duidelijke verschillen aanwezig zijn tussen de kalenderleeftijd en de biologische leeftijd. Die verschillen kunnen zelfs tot 4 jaar oplopen. De indeling naar kalenderleeftijd voor de wedstrijden tussen kadetten en scholieren leidt dus meestal tot een 'ongelijke strijd'.

Het voetbalontwikkelingsmodel

Om de leerdoelen en de leerinhouden per leeftijdscategorie nauwkeurig te bepalen, moeten we inzicht hebben in hoe de verschillende aspecten van het voetbalspel geleidelijk aan moeten worden aangeleerd. We stellen daarom bij de opleiding van de jonge voetballers het volgende voetbalontwikkelingsmodel voor.

Eerste fase (< 6 jaar)

Tijdens de eerste fase is er van een voetbalspel nog geen sprake: het kind leert algemene balvaardigheden aan zoals het werpen, het vangen en het trappen met als doel de oog-hand- en de oog-voet coördinatie te verbeteren. Deze vaardigheden leren kinderen het best aan terwijl ze naast elkaar en los van elkaar spelen.

Tweede fase (6-8 jaar)

Tijdens de tweede ontwikkelingsfase kunnen de spelers allerlei balgewinningsoefeningen met de voet uitvoeren. Ze leren met de bal leiden, een tegenstander dribbelen en kunnen reeds naar een doel trappen. De ideale leeromgeving is het duel: tijdens oppositiespelen oefenen ze hun dribbel- en trapkwaliteiten. Het kind speelt reeds voetbal in zijn meest elementaire vorm: de speler aan de bal

tracht te scoren en moet daarvoor tegenstander(s) door middel van een dribbel uitschakelen. De tegenspeler zonder bal tracht te beletten dat er gescoord wordt en probeert zelf de bal af te nemen om zelf een doelpunt te maken (football as a dribbling and a shooting game).

Derde fase (8-10 jaar)

Tijdens deze ontwikkelingsfase wordt eenvoudig samenspel mogelijk zonder dat er een positiegebonden gedifferentieerde opdracht aan de spelers gegeven wordt: Het voetbalspel kenmerkt zich als een spel waar spelers door middel van een individuele actie (zie 2de fase) of samenspel proberen te scoren. De jeugdopleider zal veel aandacht besteden aan de balaanname en korte passing over ongeveer 10 meter (football as a short passinggame without off-side rule).

De speler zonder bal tracht bij balbezit aanspelbaar te zijn door goed vrij en ingedraaid te staan. Bij balverlies tracht hij ofwel het duel te winnen als zijn rechtstreekse tegenstander de bal heeft of belet hij dat zijn rechtstreekse tegenstander zonder bal aanspelbaar is of tracht hij de korte pass te onderscheppen.

Vierde fase (10-12 jaar)

Tijdens deze vierde fase is meer complex samenspel mogelijk waardoor spelers de halfflange passing en de controle op halflange en halfhoge ballen moeten leren beheersen. We zien tijdens een voetbalwedstrijd dat nauwkeurige passes, waarbij een medespeler wordt overgeslagen, over afstanden van maximum 20 meter mogelijk zijn. (football as a halflong passinggame without off-side rule).

De speler zonder bal tracht bij balbezit aanspelbaar te zijn door zich goed aan te bieden of in steun te komen. Bij balverlies tracht hij ofwel het duel te winnen als de rechtstreekse tegenstander de bal heeft of belet hij dat zijn rechtstreekse tegenstander zonder bal aanspelbaar is of tracht hij halflange en halfhoge passes te onderscheppen.

Vijfde fase (12-14 jaar)

Tijdens de 5de ontwikkelingsfase wordt de jeugdspeler geconfronteerd met de toepassing en de gevolgen van de buitenspelregel. Bij het toepassen van deze regel ontstaat er immers veel ruimte tussen de verdediging en het doel. Dit zal leiden tot een veel complexer samenspel waarbij vaak lange passes en balaannames op hoge en lange ballen zullen voorkomen. Passafstanden van meer dan

30 meter behoren tot de mogelijkheid. (football as a long passinggame with off-side rule)

De speler zonder bal tracht bij balbezit aanspelbaar te zijn door eventueel in de diepte de vrije ruimte op te zoeken zonder echter in buitenspel te lopen. Bij balverlies leert de ploeg collectief in zone verdedigen. Blokvorming, schuiven in functie van de bal en het doel en het centrum dichtzetten zullen belangrijke trainingsthema's zijn. De jeugdopleider legt het accent op het functioneren in ploegverband, waarbij de spelers naar gelang hun elftalpositie in het 1-4-3-3 spelsysteem verschillende taken meekrijgen.

Zesde fase (> 14 jaar)

Bovenvermelde principes worden tijdens de laatste ontwikkelingsfase tot in de perfectie uitgevoerd. De jeugdspeler voert zijn taak binnen het 1-4-3-3 spelsysteem zo goed mogelijk bij balbezit en balverlies uit, waarbij bijzondere aandacht uitgaat naar de omschakeling van balbezit naar balverlies en omgekeerd. De collectieve pressing, het verdedigend denken bij balbezit en het aanvallend denken bij balverlies worden belangrijke items tijdens de training en de wedstrijd.

Tot slot

Het bereiken van de missie om de jonge speler in de voetbalopleiding centraal te plaatsen, is een grote uitdaging bij iedere jeugdwerving!

Dit uitgangspunt is gebaseerd op het feit dat ieder kind een menselijk wezen is dat aandacht en respect verdient. Het is dus vanzelfsprekend dat we het raadplegen in plaats van zaken op te leggen zonder dat het iets mag zeggen. Vandaar dat de jeugdopleider krachtige leeromgevingen moet creëren waarin de speler maximale kansen krijgt zijn voetbal-kwaliteiten te ontwikkelen.

Met dit artikel hebben we gepoogd u verder inzicht te verschaffen in de verschillende ontwikkelingsfasen op psychologisch en psychomotorisch vlak. Ten slotte hebben we beschreven welke specifieke voetbalopleidingsaccenten de jeugdopleiding per ontwikkelingsfase moet leggen. Het uitgangspunt hiervan is het voorgestelde voetbalontwikkelingsmodel.

Voetbalstudiedagen

Norbert Schouterden, voorzitter BFC

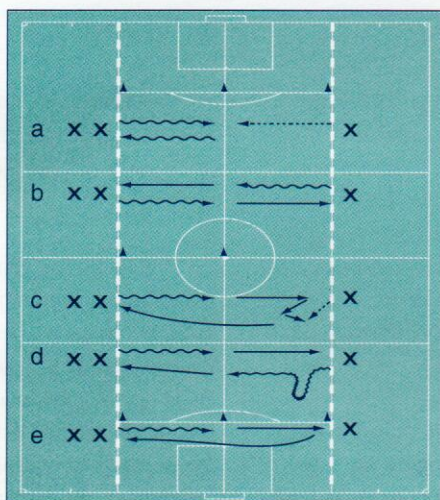
Het bezoek aan KRC Genk op maandag 19 november 2002 was een schot in de roos. Meer dan 220 BFC-leden genoten van de aangename studiedag. Elke trainer ontving een uitgebreide syllabus met het overzicht van de volledige dag. In naam van BFC willen we de directie en de technische staf van KRC Genk bedanken voor deze mooie dag. Wij kijken uit naar reactie van onze leden, zodat wij in de toekomst nog kunnen inspelen op hun noden en vragen.

Terugblik

Op 1 oktober 2002 bracht BFC een bezoek aan SC Lokeren. Trainer Paul Put gaf een typetraining waardoor de aanwezigen nieuwe inzichten en interessante ideeën kregen. Zie hier het eerste deel van de oefenstof.

Indeling van de training gegeven door Paul Put op 1 oktober 2002

- | | |
|--|--------|
| 1. Individuele opwarming. | 10' |
| 2. Gezamenlijke opwarming. | 15' |
| 3. Extensieve duur (techniek). | 5 x 4' |
| 4. Recuperatieve stretching. | |
| 5. Extensieve duurtraining (techniek/progressieve opbouw). | 5 x 6' |
| 6. Stretching. | |
| 7. Wedstrijdvorm (drie doelenspel). | 2 x 6' |
| 8. Cooling down. | |



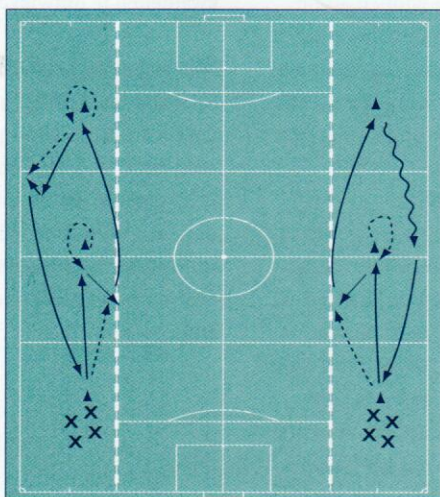
Figuur 1

EXTENSIEVE DUURTRAINING MET BAL

(12 km/u) figuur 1

Duur blokken van 3' tot 4'
Organisatie 1 bal per drie spelers.

- Drijven van de bal tot het midden - overname bal - drijven.
- Drijven van de bal tot het midden - inspelen - controle in twee tijden - meenemen tot het midden en inspelen.
- Drijven van de bal tot het midden - inspelen - een twee beweging - bal meenemen tot het midden en inspelen.
- Drijven van de bal tot het midden - inspelen - controle - dribbel - passing.
- Drijven van de bal tot het midden - inspelen - lange bal.

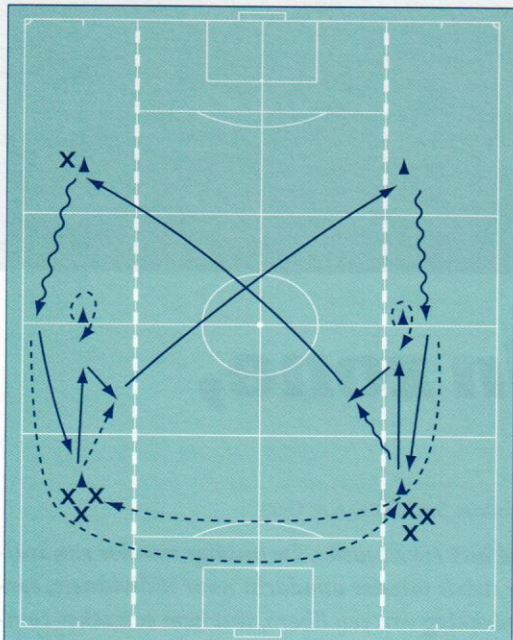


Figuur 2

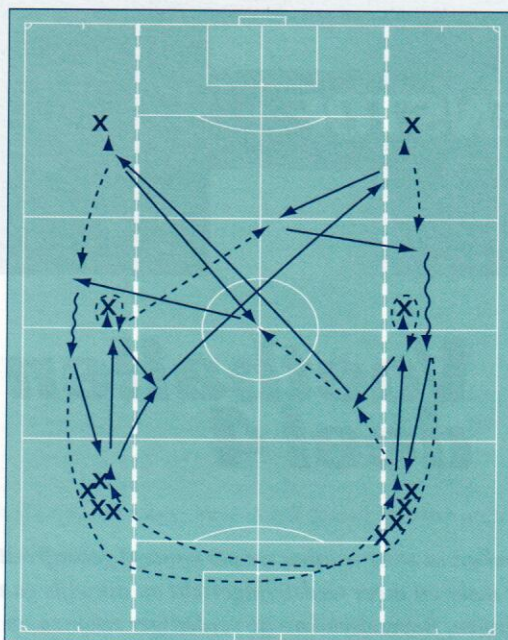
EXTENSIEVE DUURTRAINING

met progressieve opbouw tot verleggen van het spel

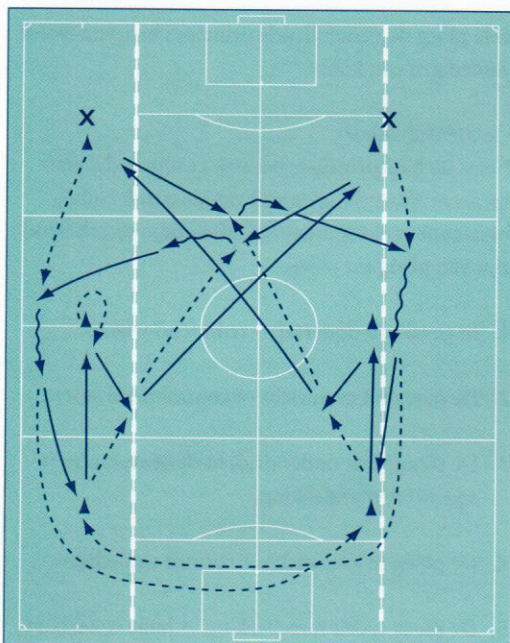
- Inspelen - vooractie - bal terugkaatsen - diep derde man aanspelen - drijven met bal tot aan de middenlijn - pas naar de volgende.
Variante: dubbele kaats met middenspeler. **Figuur 2**
- Inspelen - kaats terug - bal diagonaal naar de derde speler. **Figuur 3**
- Idem als b, maar derde speler kaatst de bal terug naar de midden speler en vraagt de bal diep. **Figuur 4**
- Idem als c, maar middenspeler verlegt het spel en speelt de bal in de loop van de derde man. **Figuur 5**



Figuur 3



Figuur 4



Figuur 5

Belangrijk:

- Loopwerk moet extensief blijven (ongeveer 12 km/u).
- Alles steeds met de bal.

Coaching:

- Steeds vooractie maken.
- Kaats verzorgen.
- Inspelen met de juiste snelheid.

WEDSTRIJDVORM

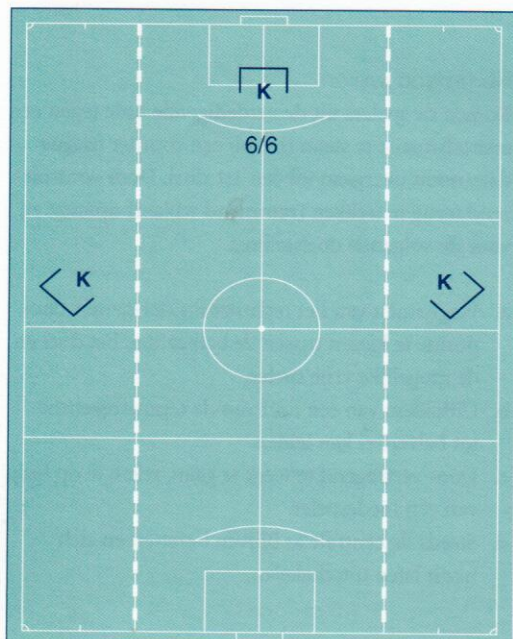
(drie doelenspel) Figuur 6

6:6 / 7:7 / 8:8 / 9:9

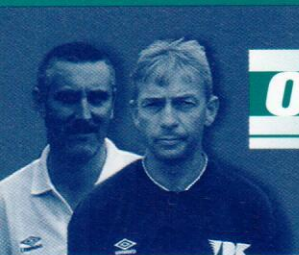
Afstanden afhankelijk van het aantal spelers en doelstelling van de training.

Team A: balbezit - spelen in 2 tijden.

Team B: jagen - scoren in drie doelen.



Figuur 6



OEFENSTOF

Voetballen in zone, deel 4

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

Bij het voetballen in zone worden we permanent geconfronteerd met 1:1 situaties. De huidige manier van trainen is echter meer en meer wedstrijdgericht en dikwijls gaat er steeds minder aandacht naar individuele, specifieke trainingen. Bovendien kon de verdediger rekenen op rugdekking van een libero, wat hem een zeker comfort gaf. Dit gegeven wijzigt uiteraard gevoelig bij de zoneverdediging.

Hoge pressing? Vooruit verdedigen of agressieve mandekking?

Vooruitverdedigen of pressie zetten is een collectieve balre recuperatie waarin de voltallige ploeg dient te participeren. Door collectief door te sluiten met een gezonde agressiviteit trachten we de tegenstrever de nodige tijd en ruimte te ontnemen. De speler die stoort krijgt hierbij links en rechts steun van inschuivende medespelers. Gebeurt dit daarenboven hoog op de helft van de tegenstrever dan spreken we van hoge pressing, beter gekend als forechecking. Een dergelijke manier van spelen zal altijd gebeuren op aangeven van de coach.

Toch kan het gebeuren dat de ploeg diep op de eigen speelhelte onder druk komt te staan waardoor elke speler in een secure 1:1 situatie terecht komt. Voetballen in zone betekent een efficiënte balre recuperatie opzetten in al zijn facetten. Slechts wanneer de

hele ploeg de verschillende principes beheerst wordt verdedigen een kunst.

Detailafspraken

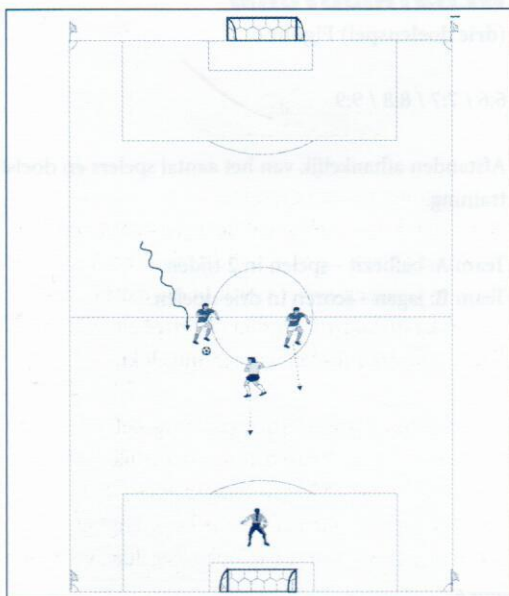
Naast de basisprincipes bestaan er tevens detailafspraken. Naargelang de stijl van de coach en het bestaande spelerspotentieel zullen deze verschillend zijn van ploeg tot ploeg.

1. In geval van ondertal → remmend wijken.
2. De ploeg uit evenwicht → controlerend storen.
3. De ploeg staat onder druk in de afweerzone → agressieve mandekking.
4. De ploeg in evenwicht → vooruit verdedigen.
5. De ploeg speelt forechecking → hoge collectieve pressing.

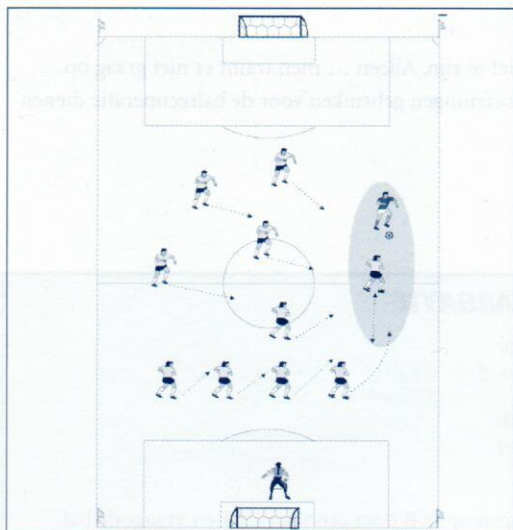
Remmend wijken

Komen de spelers uit de verdedigende linie tegen een overtalsituatie te staan (bv. bij een counter mogen deze **nooit** overgaan tot een 1:1 duel. Door controlerend terug te trekken (remmend wijken) opteren zij voor de volgende doelstelling:

- a. Wegnemen van het rechtstreeks doelgevaar door positie te kiezen tussen de balbezitter, het doel en de mogelijke vrije speler.
- b. Uitlokken van een fout van de tegenstrever die tot balverlies kan leiden.
- c. Door vertragend te werk te gaan, reken je op hulp van een medespeler.
- d. Steeds de centrale as blijven bezetten en zich nooit laten uitschakelen.



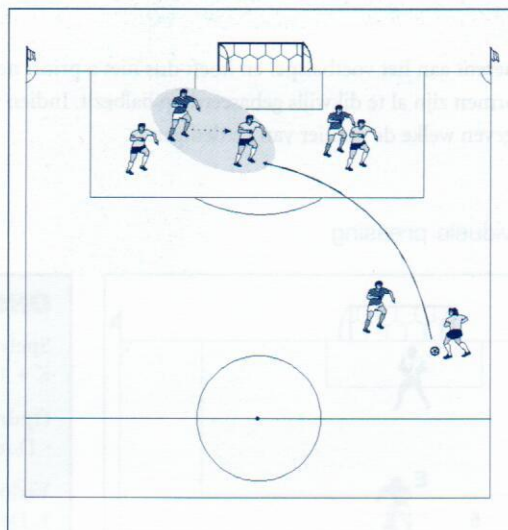
Voetballen in zone betekent een efficiënte balre recuperatie opzetten in al zijn facetten. Slechts wanneer de hele ploeg de verschillende principes beheerst wordt verdedigen een kunst.



Controlerend storen

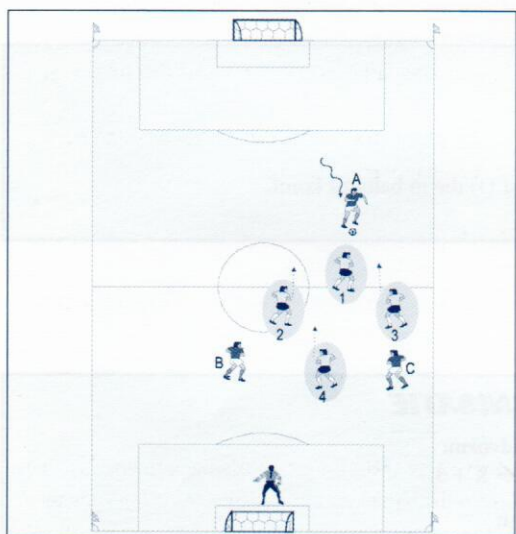
In bepaalde spelsituaties in balverlies, wanneer de spelers nog naar elkaar aan het schuiven zijn (sluiten) en de formatie nog steeds te groot (te lang uitgerekt) is, zal de speler de voorkeur geven aan een controlerende actie.

Door vanuit zijn positie de balbezitter op te zoeken en deze te confronteren met een 1:1 situatie zonder in duel te gaan houdt hij zijn tegenstrever steeds voor zich. Hij oefent een zekere druk uit en wacht op steun van zijn medespelers om nadien onmiddellijk zijn oorspronkelijke positie terug in te nemen.



Agressieve mandekking

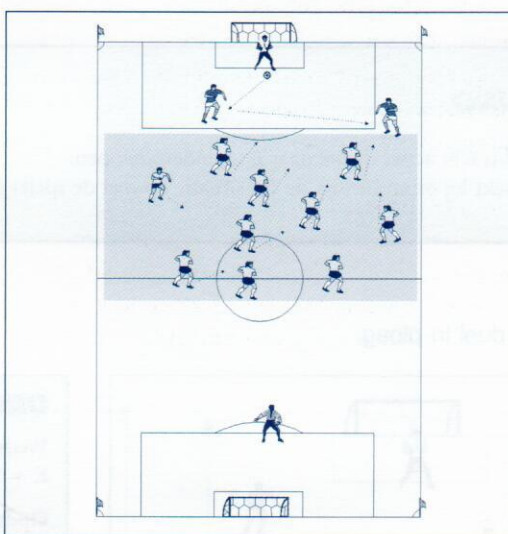
- Komen spelers onder druk te staan in de afweerzone (strafschopgebied +) gaan we over tot agressieve mandekking (1:1 duels).
- Indien de verdedigers tegen een overtal komen te staan, zal bij een eventuele voorzet de verdediger tussenkomen die de aanvaller voor zich heeft. M.a.w. de gevaarlijkste speler wordt eerst gedekt (player in front).



Vooruitverdedigen

Bevindt de ploeg zich in evenwicht dan gaat de speler zijn rechtstreekse tegenstrever in balbezit onder druk zetten. Hij krijgt hierbij steun van zijn medespelers.

- Speler Nr 1 zet de balbezitter A onder druk.
- Spelers Nr 2 en Nr 3 komen zijwaarts steunen.
- Zij ontnemen de aanspeelmogelijkheid naar de tegenstrevers B en C.
- Zij kunnen vanuit deze positie tot balrecuperatie overgaan in een tweede actie.
- Speler Nr 4 geeft de rugdekking en coacht de volledige actie.



Hoge collectieve pressing

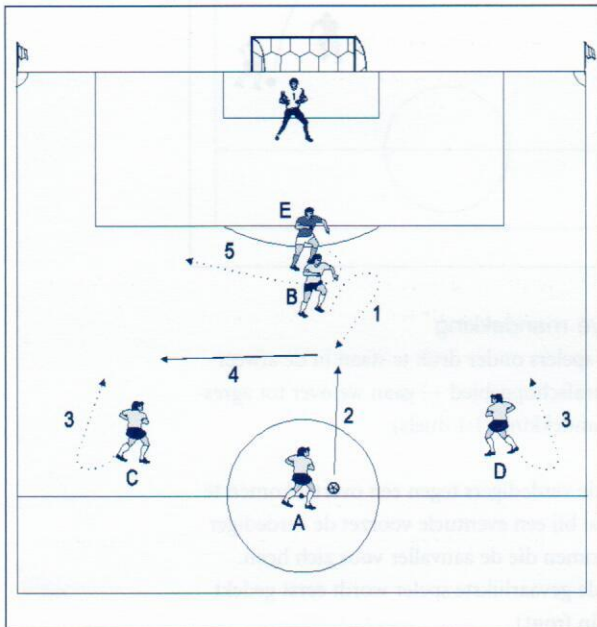
Algemeen kan je stellen dat de tegenstrever wordt vastgezet op zijn eigen speelhelte (forechecking). De druk op de tegenstrever wordt in die mate opgevoerd dat hij voortdurend in een stresssituatie verkeert waardoor fouten worden uitgelokt.

De collectieve druk wordt steeds uitgeoefend op de flank. Hier heeft de tegenstrever namelijk veel minder uitwijkmogelijkheden (oplossingen) dan in de centrale as. Deze manier van spelen brengt grote risico's met zich mee en is dan ook weggelegd voor de betere ploegen.

Oefenstof

Balrecuperatie is inherent aan het voetbalspel en hoeft dus niet a priori negatief te zijn. Alleen ... men traint er niet graag op. Spel- en wedstrijdvormen zijn al te dikwijls gebaseerd op balbezit. Indien we oefeningen gebruiken voor de balrecuperatie dienen we duidelijk aan te geven welke de manier van verdedigen is.

Oefening 1 : individuele pressing



ORGANISATIE

Spelvorm:

K + 1 $\leftrightarrow$ 2.

Opdracht:

• Duel 1:1.

Verloop:

1. De diepste spits B doet een vooractie en vraagt de bal aan A.
2. Speler A speelt in op B.
3. De middenvelders C en D doen elk op hun beurt een vooractie en vragen de bal van B.
4. Speler B legt af naar C of D volgens de spelsituatie en neemt niet meer deel aan het spel.
5. De verdediger E zoekt onmiddellijk het 1:1 duel met de balbezitter (C of D).

OPMERKING:

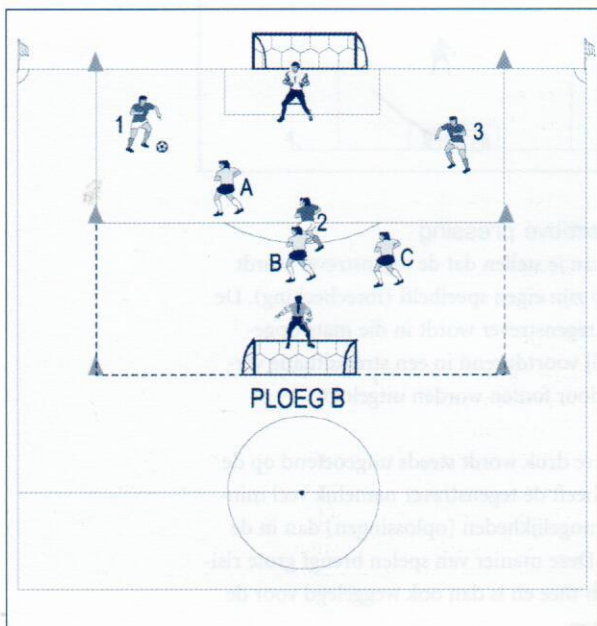
in functie van de doelgroep kan deze oefening progressief opgebouwd worden.

- a. Werken met één enkele aanvaller op de linkerflank: C.
- b. Werken met één enkele aanvaller op de rechterflank: D.
- c. Werken met 2 potentiële aanvallers: C en D (zie tekening).

DOELSTELLING

- De verdediger E tracht actief de bal naar B te onderscheppen.
- Lukt dit niet, zoekt hij onmiddellijk de 1:1 situatie op met de speler (C of D) die in balbezit komt.

Oefening 2 : 1:1 duel in ploeg



ORGANISATIE

Wedstrijdform:

K + 3 $\leftrightarrow$ K + 3.

Opdracht:

• Wedstrijdform 3 tegen 3.

Duur:

• Max 2'

Speelveld:

• 2 x 16 m

Verloop:

- De trainer dient erover te waken dat de principes van het zoneverdedigen worden gerespecteerd.
- Speler A dekt de binnenkant af tussen tegenstrever 1 in balbezit en het doel.
- Speler B gaat in 1:1 situatie met speler 2.
- Speler C komt in de lijn te staan met speler B om vanuit deze positie te schuiven naar speler 3.

DOELSTELLING:

BB

- ➔ Trachten onder druk een individuele actie op te zetten.

BB

- ➔ Pressie zetten op de balbezitter, 1:1 situatie t.o.v. de overige spelers.

DOELSTELLING:

PLOEG A = ploeg offensief (aanvallers).

- ➔ Deze ploeg speelt in zijn basisformatie: nl. (2) – 3 – 3.
- ➔ De (2) verdedigers kunnen invallers zijn.
- ➔ Vanuit de medium pression zone tracht de aanvallende ploeg een permanente forechecking uit te oefenen op de verdedigers. Van cruciaal belang is dat de tegenstrever geen dieptepasses kan geven (indien toch → doelman anticipeert) noch dribblings kan opzetten richting donkergroene zone.

PLOEG B = ploeg defensief (verdedigers).

- ➔ Deze ploeg speelt eveneens in zijn basisformatie: nl. 4 – (2) en tracht de druk op te vangen in zone.
- ➔ De (2) middenvelders kunnen invallers zijn.

COACHING:

PLOEG A = ploeg offensief (aanvallers).

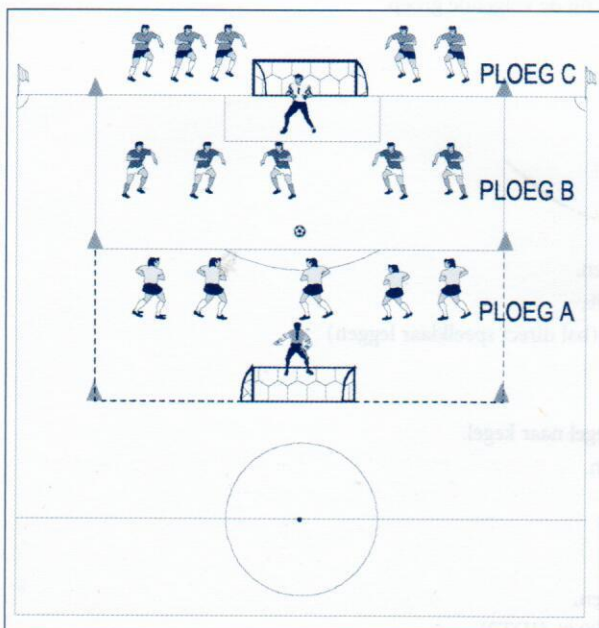
- ➔ De ploeg moet de pressing gezamenlijk inzetten.
- ➔ De lange bal eruit halen (gevaar voor counter).
- ➔ Spelhervattingen in het voordeel van de tegenstander vermijden.

PLOEG B = ploeg defensief (verdedigers).

- ➔ Trachten de formatie gesloten te houden richting balbezitter.
- ➔ Bij balbezit snel de diepte zoeken + bijsluiten.



Defening 3: agressieve mandekking



ORGANISATIE

Wedstrijdvorm:

K + 5 ↔ K + 5.

Opdracht:

- Wedstrijdvorm 5 tegen 5.

Duur:

- Scoren = stoppen.
- Max 2'.

Speelveld:

- 2 x 16 m

Verloop:

- 3 ploegen van elk 5 spelers spelen een wedstrijd op beperkte ruimte.
- Na maximum 2'
 - ploeg A gaat van het veld.
 - ploeg B verandert van speelhelft (zonder doelman).
 - ploeg C komt op het veld.
- Het spel herbegint bij doelman B.

Volgende uitgave: aanvallen betekent alert verdedigen.

Multifunctionele opwarming

Joost Desender, Lesgever Federale Trainersschool en Topssportschool Meulebeke

Voor elke training, voor elke wedstrijd moet je uitgebreid opwarmen. Maar moet dit steeds op dezelfde wijze gebeuren of kan je er ook variatie in brengen? Joost Desender gaf in Dug-Out nummer 1 en 6 de theoretische achtergrond en enkele voorbeelden van de multifunctionele opwarming, waarbij de bal steeds centraal staat. In dit nummer krijg je meer uitgewerkte voorbeelden.

Multifunctionele opwarming: Voorbeeld 3

Thema's

Techniekscholing

- Korte passing / Controle-pass A.
- Handelingssnelheid: drie ballen verleggen van kegel.
- Kappen en draaien E.

Loopscholing

- Frequentietraining met loopladder.
- Hoepels: hinken D.

Coaching:

- Geef F.

Duur

20 minuten.

Doelgroep

12 - 16 jaar.

Aantal spelers

12.

Initiatie organisatievorm

Duur = 8 minuten.

Intensiteit = rustig tempo / 50 %.

- Bal spelen en volgen.
- Aannemen en doorspelen - lateraal - diagonaal.
- Lichte looppas achter eigen kegel - aansluiten bij de volgende groep.
- Loopscholing: gewenning in loopladder.
- Bal leiden van kegel naar kegel.
- Lopen in de hoepel met één enkel contact.
- Bal leiden heen en terug.
- Coaching 'geef'.

Dynamische lenigheidsoefeningen

Inhoudelijk coachen naar correcte uitvoering

Duur = 8 minuten.

Intensiteit = 60 %.

- Aan- en meenemen van de bal in twee tijden (bal direct speelklaar leggen)
- = controle-pass.
- Loopladder: snel voetenwerk.
- Handelingssnelheid: bal snel verleggen van kegel naar kegel.
- Hinken linkervoet - rechtervoet - twee voeten.
- Kappen en draaien.

Statische lenigheidsoefeningen

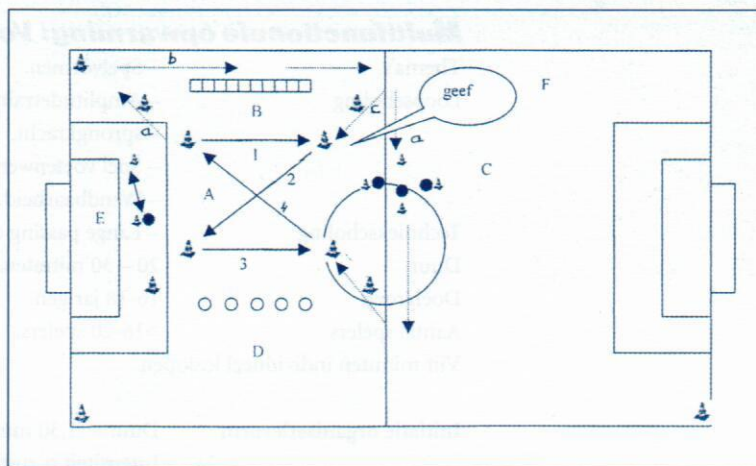
Snelheid van uitvoering

Duur = 8 minuten.

Intensiteit = 70-80 % (IDT2).

- Juist inspelen in één tijd.
- Frequentietraining met behulp van de loopladder.

- Bal tikken van kegel naar kegel + four-steps.
- Hinken.
- Leiden van bal + kappen + bal terugleggen + four-steps.



Multifunctionele opwarming: Voorbeeld 4

Thema's

Techniekscholing

- Positionele passing / Controle-pass A.
- Kappen en draaien – B.
- Wreeftrap D.

Loopscholing

- Frequentiewerk C.

Kracht

- Spierversterkende oefeningen E.

Coaching

- 'Geef'.

Duur

20-30 minuten .

Doelgroep

14 – 16 jaar.

Aantal spelers

8.

3-4 centrale verdedigers.

6-8 verdedigende middenvelders.

7-11 flankaanvallers.

9 spits.

Initiatie organisatievorm

Duur = 5-10 minuten.

Intensiteit = EDT = rustig tempo, niets op kracht en snelheid.

- Inlopen en controle-pass.
- Basistechniek = bal tikken tussen de voeten, meenemen met de zool, binnenkant en buitenkant van de voet.
- Pass op de doelman (één of twee doelmannen).
- Gewenning over de stokken en hoepels (één tussentijd).

Stretching: dynamische lenigheidsoefeningen

Inhoudelijk coachen naar

Duur = 5 – 10 minuten.

correcte uitvoering

Intensiteit = 60 %.

- Korte passing (op de juiste voet, juiste snelheid), goed ingedraaid staan (voor spelers 7 en 11), kappen en draaien (kappen achter de steunvoet, kappen binnenkant en buitenkant voet, overstap en halve draai) wreeftrap op de doelman.
- Frequentietraining: met hoge snelle knie-inzet over de stokken , afwisselend met één voetcontact tussen de stokken, twee voetcontacten tussen de stokken, drie-vier voetcontacten tussen de stokken (aandacht correcte looptechniek!).

Stretching: statische lenigheidsoefeningen

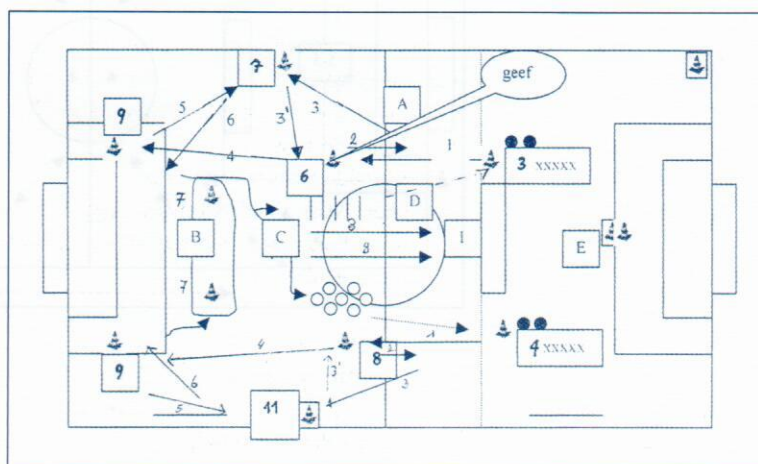
Snelheid van uitvoering

Duur 5 – 10 minuten.

Intensiteit = 70-80 %

(IDT2).

- Vooractie maken.
- Versnelling na de pass.
- Kapbeweging en korte versnelling.
- Nauwkeurige harde wreeftrap.
- Frequentiewerk en four-steps (=> frequentiewerk).
- Recuperatie = stretching.



Multifunctionele opwarming: Voorbeeld 5

Thema's	– Spelvormen.
Loopscholing	– Amplitudetraining. – sprongkracht. – Snel voetenwerk. – Wendbaarheid.
Techniekscholing	– Lange passing en spierversterkende oefeningen.
Duur	20 – 30 minuten.
Doelgroep	16-18 jarigen.
Aantal spelers	>16-20 spelers.
Vijf minuten individueel loslopen.	

Initiatie organisatievorm Duur = 1.30 minuut per speler.
Intensiteit = rustig tempo / 50 %.

- 2 x (5-5) handbal.
- Op signaal van de trainer vertrekt van elke ploeg één speler.
- Oefening looptechniek en snel voetenwerk.
- Loopscholing: eenvoudige basisoefeningen (= loop ABC).
- Ontspannen looppas terug.

Stretching: dynamische lenigheidsoefeningen

Inhoudelijk coachen naar correcte uitvoering Duur = 1.30 minuut per speler.
Intensiteit = 60 % van de max. belasting.

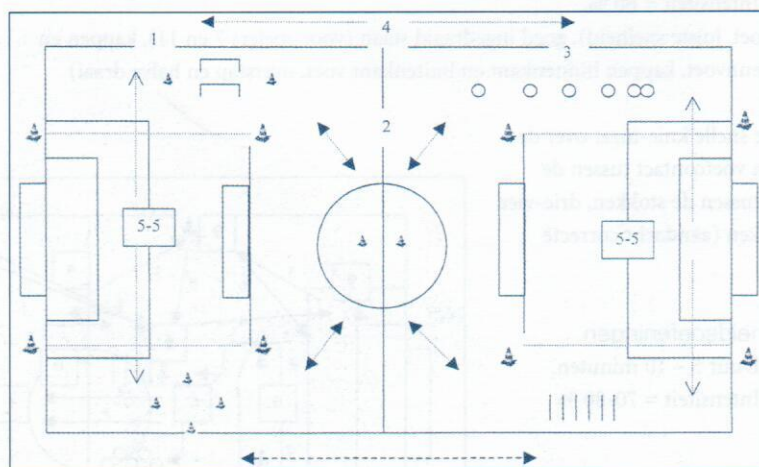
- Kopvoetbal 2 x (5-5).
- Amplitudetraining : progressief afstand vergroten tussen de hoepels.
- Side-steps of spierversterkende oefeningen (buikspieren).
- Sprongkracht.
- Lichte looppas terug of met coördinatieloop.

Stretching: statische lenigheidsoefeningen

Startsnelheid Duur = 1.30 minuut per speler.
EDT2 IDT2 (afhankelijk aantal spelers).

- Partijspel 5 – 5.
- Normale voetbalreglementen.
- Amplitude + four-steps.
- Lange passing of spierversterkende oefeningen.
- Sprongkracht + four-steps.
- Lichte looppas terug of met versnellingsloop.

Op het ogenblik dat de doelman vertrekt, wordt er tijdelijk zonder doelman verder gespeeld.





ABSTRACT

Japanse visie

Marc Van Geersom, Hoofdcoach jeugd

Ter gelegenheid van een dubbele confrontatie tussen de nationale ploeg U-16 en een Japanse selectie werd in het bondsgebouw tevens een uiteenzetting over de Japanse jeugdopleiding georganiseerd voor alle leden van het BFC. Professor Yuichi Igawa, verantwoordelijke van het Kumamoto Training Center en tevens trainer van de Japanse U-16-selectie, verduidelijkte hoe men in Japan de achterstand inzake voetbalopleiding tracht in te halen. Hieronder vindt u een samenvatting van zijn uiteenzetting.

Training Center Systeem

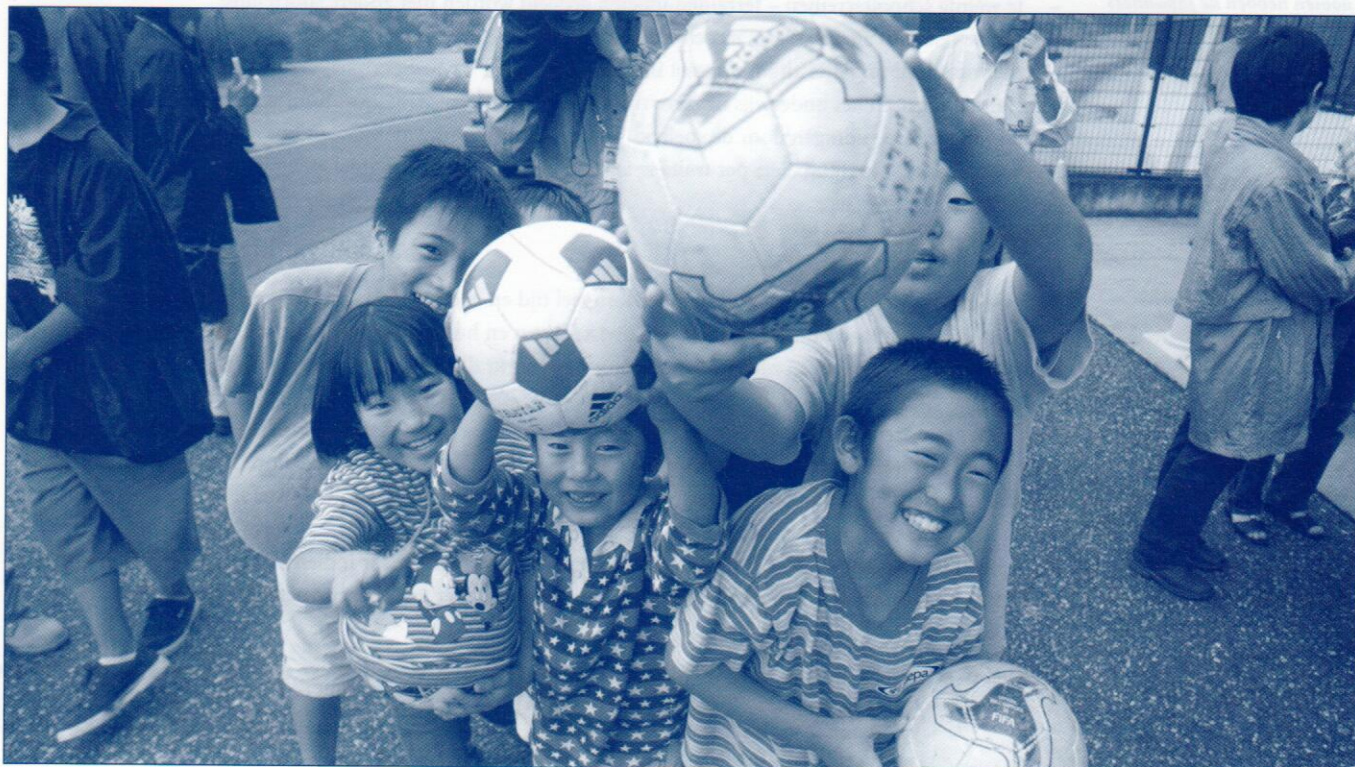
Het Japans systeem om het voetbalniveau van jeugdige spelertjes te verhogen kent een piramidale structuur. De nationale ploegen, ondergebracht in het Nationaal TC, werken nauw samen met negen regio's. Onder de bevoegdheid van deze regio's vinden wij 47 prefecturen terug. Ten slotte controleren deze prefecturen lokale organisaties. Zo heeft het Kumamoto Training Center (prefectuur) de controle over vier lokale training centers (Jonan/Johoku/Kumamoto-shi/Uki). Die lokale training centers staan op hun beurt ter beschikking van 132 scholen en 10 clubs. Doorheen deze structuur worden trainers opgeleid die dan de Japanse visie in de lokale clubs of scholen uiteenzetten.

Werkgroep

Voor de toepassing van het systeem werd een werkgroep samengesteld. Zij maken in de eerste plaats analyses en evaluaties van het gebeuren op wereldwijd vlak. Vervolgens bepalen zij de doelstellingen om op het hoogste niveau te kunnen voetballen. Ten slotte werken zij verschillende scenario's uit om de doelstellingen te coördineren en te bereiken.

Kortetermijndoelstellingen hebben steeds betrekking op de werking van de nationale ploegen en de ontwikkeling van de jeugdspelers, terwijl middellange- en langetermijndoelstellingen opgemaakt worden voor de opleiding van coaches en jeugdspelers.

Het voetbal in Japan wordt met de dag populairder (Photonews).



Thema's

De behandelde thema's op TC streven via het kweken van een winnaarsmentaliteit (vechtlust, zin tot verbeteren, concentratie) goede gewoontes na. Hiervoor zoeken zij creatieve spelers die beschikken over een goede conditie met spelinzicht.

Kumamoto TC – Team Concepts

De spelers van het Kumamoto Training Center houden zich aan de onderstaande regels:

1. Fier zijn te mogen spelen voor de ploeg, d.w.z.:
 - steeds je best doen;
 - nooit opgeven;
 - zich voorbeeldig gedragen;
 - zich dankbaar tonen.
2. Persoonlijk verantwoordelijk zijn voor:
 - de aanwezigheid op training;
 - zijn verzorging (eten, rust);
 - zijn uitrusting.
3. Beschikken over vechtlust en wil hebben om te verbeteren:
 - de bal willen veroveren;
 - aan de toekomst werken;
 - de juiste beslissingen nemen.
4. Persoonlijk verbeteren
 - basistechniek;
 - basisstrategie;
5. Communicatie
 - groeten;
 - vertrouwen en begrip tonen;
 - uitkomen voor zijn ideeën.
6. Kijken naar de toekomst
 - positief gedrag;
 - missen is menselijk;
 - denk positief.

Dank zij hun internationale uitwisselingen en hun aanwezigheid op alle grote toernooien hebben de Japanners met kennis van zaken een structuur uitgewerkt die borg staat voor een degelijke voetbalopleiding.

Huidige situatie

De realisatie van dit alles wordt momenteel afgeremd door:

- te weinig schoolterreinen – terreinen moeten gedeeld worden met andere sportclubs;
- alle activiteiten vinden plaats na school;
- theorie wordt nog niet altijd omgezet in praktijk;
- trainers staan in het onderwijs of zijn vrijwilligers;
- kosten worden gedragen door de spelers;
- vaak zijn er 20 tot 80 spelers per trainer.

Persoonlijke noot

Japan, een land zonder voetbalcultuur, investeert veel tijd en energie in het wegwerken van zijn achterstand op voetbalgebied. Dank zij hun internationale uitwisselingen en hun aanwezigheid op alle grote toernooien hebben de Japanners met kennis van zaken een structuur uitgewerkt die borg staat voor een degelijke voetbalopleiding.

Wat mij vooral treft bij alle spelers van de Japanse selectie is de goede fysieke conditie (uithouding, snelheid en wendbaarheid) waarover zij beschikken. Bovendien viel mij ook de wellevendheid op. Ten slotte hebben zij veel respect voor derden en kan hun gedrag op het veld zeker als voorbeeld worden gesteld.

Zij hebben weliswaar nog steeds een achterstand op tactisch niveau, maar indien zij in de toekomst over het nodige aantal gevormde trainers zullen beschikken, komt er zeker en vast een voetbalgrootheid bij.

Japan heeft weliswaar nog steeds een achterstand op tactisch niveau, maar indien het in de toekomst over het nodige aantal gevormde trainers zal beschikken, komt er zeker en vast een voetbalgrootheid bij.

Het Futurofootproject "KBVB-voetbalstages"

Tom Vermeulen, licentiaat L.O.

Situering

Futurofoot, het KBVB-jeugdplan, is op te delen in een aantal groepen van projecten gaande van de activiteiten van de nationale selecties, over drie grote analyses die het jeugdvoetbal op verschillende vlakken doorlichten, tot promotieprojecten en sociale projecten. Binnen de groep projecten rond voetbalpromotie zit onder andere een project rond voetbalstages, gericht op jeugdvoetballers van alle leeftijden en niveaus. Samen met de andere projecten in deze groep heeft dit project allereerst tot doel om op een goede en leuke manier jeugd kennis te laten maken met voetbal.

Kwaliteit

Het sleutelwoord in dit project is kwaliteit. Via dit project werd immers getracht om enerzijds stageinrichters te helpen bij de kwalitatieve uitbouw van hun stage en anderzijds om een selectie kwaliteitsstages te kunnen aanbieden aan de Belgische voetbaljeugd.

Bij de start van dit project was het zo dat overal ten lande voetbalstages worden ingericht zonder dat er enige richtlijn of handleiding bestond naar het inrichten van deze stages toe. Het betreurenswaardige gevolg daarvan was dat naast de goede initiatieven die werden opgericht er tal van organisaties ontstonden die voetbalstages inrichtten met als enige drijfveer geld verdienen.

Om een onderscheid te kunnen maken als jeugdspeler, ouder of jeugdtrainer tussen beide types van voetbalstages werd door dit project een label in het leven geroepen dat aan kwalitatief goede stages wordt uitgereikt. Op die manier kunnen we tot een soort van inventaris komen van kwalitatief goede jeugdvoetbalstages en de jeugdvoetballertjes een suggestie aanreiken waarop ze kunnen vertrouwen.

Concrete uitwerking

Startend van de in Futurofoot uitgestippelde aandachtspunten, werd in een eerste fase nagegaan in welke mate de in theoretische kwaliteitseisen te verzoenen bleken met de praktijk. Na rondvraag bij mensen uit het veld werd de lijst criteria aangepast.

Nadien werd met behulp van twee gevalstudies getracht om bestaande kwalitatief goede stages te ontleden en het raamwerk hiervan naast de aangepaste kwaliteitseisen te leggen. Zo werden de voetbalstages van vzw Sporta te Tongerlo, vzw Talent te Leuven en asbl Cercle Sportif te Soignies onder de loep genomen. Van alledrie werden de sterke punten verzameld en samengebracht tot een modelstage.

Op 5 december 2001 werd in *Sportleven* officieel aangekondigd dat wie in aanmerking wou komen voor een officiële erkenning contact kon opnemen met de KBVB. Aan de geïnteresseerde inrichters van stages werd gevraagd een beknopte voorstelling te geven van hun stage. Uit de vele reacties werden in een eerste selectie een aantal stages weerhouden die dicht aanleunden bij het reeds opgestelde typeplan voor jeugdvoetbalstages. Zodoende kon met deze stages gewerkt worden naar een erkenning voor het voetbalseizoen 2002-2003.

Resultaten

Een eerste resultaat van dit project is de volledig uitgewerkte handleiding voor het inrichten van kwalitatief goede jeugdvoetbalstages. In deze handleiding zijn een aantal onderdelen te onderscheiden.

In een eerste deel is een typeplan opgenomen dat gerichte richtlijnen en suggesties geeft voor een kwalitatief goede stage. Dit typeplan zelf is op te delen in zes grote delen, met name de inschrijvingsprocedure en de bijhorende administratie, de infrastructuur, de

begeleiding, het programma, het financiële luik en de evaluaties.

Inschrijvingsprocedure

Aangaande de inschrijvingsprocedure zijn onder andere richtlijnen voorhanden over de concrete inhoud van de informatiefolder die verstuurd wordt naar mogelijke deelnemers, over de indeling van de deelnemers in verschillende groepen en over het maximaal aantal kinderen dat per stage kan deelnemen.

Infrastructuur

Binnen het gedeelte over de infrastructuur wordt uiteraard de voetbalaccommodatie belicht, maar is er daarnaast onder andere informatie in verband met het restaurant (wanneer op de stage warme maaltijden worden aangeboden) en het medisch kabinet.

Begeleiding

Bij de begeleiding wordt aangegeven welke diploma's trainers en begeleiders dienen te bezitten en hoe zij en de deelnemers verzekerd dienen te zijn.

Programma

In het gedeelte over het programma wordt een richtinggevende modelweek en -dag uitgestippeld en concrete invulling gegeven aan het voetbalgedeelte en de randactiviteiten.

Financiële luik

In het financiële luik wordt toegelicht wat van de stages verwacht wordt inzake prijsbepaling en verloning van trainers en medewerkers. Verder wordt geëist dat wordt gewerkt met een open boekhouding.

Evaluatie

Bij de evaluatie ten slotte worden richtlijnen gegeven naar de evaluatie van de stage door de KBVB, van de begeleiders door de stagecoördinator, van de deelnemers door de begeleiding en van de stage door de deelnemers.

In een tweede deel zijn enkele uitgewerkte voorbeeldtrainingen opgenomen die een leidraad kunnen vormen voor het concreet invullen van het programma. Bij deze voorbeeldtrainingen wordt inleidend aangegeven dat er wordt uitgegaan van de visie van de KBVB op jeugdvoetbal en de begeleiding van jeugdvoetballers, analoog aan de 'Fun & Formation'-gedachte van de Federale trainersschool. Centraal hierbij staan drie principes, namelijk zonevoetbal als opleidingsfilosofie, de wedstrijdvorm als opleidingsmiddel en de centrale positie van het kind.

Een tweede resultaat is de kwalitatieve verbetering van een aantal stages, die na de toekenning van de erkenningen als voorbeeld kunnen gelden voor andere stages. Via media zoals *Dug-out* en *Sportleven* zal promotie gemaakt worden voor de KBVB-voetbal-Vervolmakingsstages om zodoende te voorzien in een return voor de geleverde moeite door de inrichters van deze stages.

Zo worden zij door hun samenwerking met de KBVB geholpen bij de promotie van hun eigen stage en ondersteund om steeds een verdere kwalitatieve verbetering door te voeren.

Op die manier wordt getracht om enerzijds de Belgische jeugdvoetballertjes een inventaris te kunnen aanbieden van kwalitatieve hoogstaande stages en anderzijds een sensibiliseringsactie op het getouw te zetten, gericht op alle inrichters van stages, om hen aan te zetten te werken aan een kwaliteitsstage, gericht op de jeugdspeler.

De controlebezoeken zullen opgestart worden vanaf november 2002, zodat de lijst van KBVB-voetbal-ervolmakingsstages vanaf het jaareinde van 2002 zal worden gepubliceerd, en dit vooral met het oog op de stages tijdens het de Paasvakantie of en de grote vakantie.



Het prestatievermogen doorgronden om het te plannen

Professor Thierry Marique, UCL • Professor Marc Francaux, UCL

Lange tijd werd het prestatievermogen (in wedstrijden), in zijn ruimste betekenis, beschouwd als de enige, onwankelbare maatstaf waaraan niet te tornen viel. Hoewel we niet kunnen ontkennen dat het prestatievermogen zeker een objectief beoordelingscriterium is, blijft dit vermogen toch de resultante van een groot aantal factoren. Prestaties geven ons slechts onrechtstreeks een beeld van de factoren en hun interactie die aan de basis van deze prestaties liggen. Toch zijn het deze factoren waarop sportlui en vooral onderzoekers een klare kijk willen krijgen om de kinetische harmonie van de menselijke motoriek beter te analyseren, te begrijpen en eraan te sleutelen.

Onderzoekers proberen dus 'inzicht te verwerven in het prestatievermogen om er vat op te krijgen'.

Wanneer men atleten traint, selecteert en talent opspoort, moet men vooraf het prestatieprofiel op hoog niveau kunnen analyseren in de betrokken discipline. Deze etappe is noodzakelijk om een "doelgroep" te schetsen, een theoretisch "referentieprofiel" op te stellen waaraan jong talent dat men opspoort en sportlui die men selecteert, moeten voldoen. Een dergelijk profiel helpt de trainer ook om zijn training te plannen en de resultaten op te volgen. Zonder het doorslaggevend advies van de sporttechnicus naast ons neer te leggen, moeten we toch vaststellen dat dit advies vaak niet volstaat. Een dergelijk advies moet aangevuld worden met informatie over het psychomotorische, biomechanische, technische en fysiologische gedrag in wedstrijd situaties en met een studie van de beste sportlui in de sporttak in kwestie.

Sport in het algemeen en voetbal in het bijzonder tonen aan dat de menselijke motoriek zeer verscheiden kan zijn. Het collectieve succes is bij voetbal afhankelijk van drie factoren:

- de situatie (de omgeving);
- collectieve factoren (de middelen van het team);
- individuele factoren (de capaciteiten van de spelers).

Wij bespreken hier hoofdzakelijk de individuele middelen van spelers omdat wij van mening zijn dat een degelijke beoordeling van deze middelen onontbeerlijk is in het moderne voetbal en dat deze beoordeling momenteel nog altijd een struikelblok blijkt. De moeilijkheden waarmee men geconfronteerd wordt bij de beoordeling kan men onderbrengen in drie categorieën:

1. voetbal is een eenvoudige activiteit waarvoor echter een complex scala kwaliteiten nodig is (multifactorieel aspect);
2. ommige vereiste factoren zijn aangeboren, andere worden aangeleerd;
3. bepaalde factoren die onmisbaar zijn om op hoog niveau te spelen kan men al op jonge leeftijd opsporen, andere capaciteiten komen pas veel later tot uiting.

Uit het profiel van een topspeler kunnen we afleiden dat de volgende factoren belangrijk zijn:

1. morfologische factoren;
2. souplesse;
3. atletische en fysiologische capaciteiten;
4. motorische kwaliteiten;
5. tactisch inzicht;
6. psychologische kwaliteiten.

Wat de **morfologische factoren** betreft, stellen wij vast dat topspelers tegenwoordig eerder groot van gestalte en robuust zijn.

Souplesse is een basisvereiste om bewegingen correct uit te voeren, zowel op kwalitatief als op kwantitatief vlak. Bij gebrek aan souplesse kan men bepaalde bewegingen moeilijk uitvoeren, stijgt het risico op blessures en kunnen de fysieke en technische kwaliteit niet optimaal tot ontwikkeling komen. In uithoudingssporten zorgt lenigheid ervoor dat atleten kunnen bewegen met een minimale krachtsinspanning. Ten slotte is het belang van lenigheid onbetwistbaar bij werp- en stoetsporten. Souplesse bevordert immers de voorbereidende beweging en heeft daardoor een positieve impact op de prestatie. Voorts



moeten we nog vermelden dat soepel bewegende gewrichten en pezen een beschermende functie hebben voor de speler.

De atletische en fysiologische capaciteiten moeten optimaal ontwikkeld zijn. Topspelers moeten vandaag de dag snel en sterk zijn en over een groot uithoudingsvermogen beschikken.

- *Snel*: de uitvoeringssnelheid ligt zeer hoog (start, van richting veranderen, man tegen man spelen,...);
- *Sterk*: snelheid moet gepaard gaan met kracht (explosieve kracht) om krachtig te kunnen schieten en hoog te springen;
- De speler moet *in staat zijn energiebronnen aan te boren* zodat hij opgewassen is tegen een intens duel en de nefaste gevolgen van vermoeidheid zo lang mogelijk kan uitstellen (waardoor de motorische capaciteiten en het perceptievermogen achteruitgaan).

Moderne spelers moeten over **optimale motorische kwaliteiten** beschikken, dit wil zeggen:

- dynamisch evenwichtsgevoel: nodig om zich te verplaatsen en te springen, om het evenwicht terug te vinden na contact, om een actie in te zetten na een duel,...;
- behendigheid: onmisbaar om de bal probleemloos te hanteren;
- dynamisch coördinatievermogen: belangrijk voor complexe bewegingen zoals springen, schieten, een duel, enz...;
- segmentale dissociatie: zorgt ervoor dat iemand nauwkeurig en precies bewegingen kan uitvoeren; deze vorm van dissociatie wordt aangevuld door dissociatie van de onderste lichaamshelft en de bovenste lichaamshelft, d.w.z. dat de speler in staat moet zijn om iets te doen met zijn benen en iets anders met zijn armen (bijvoorbeeld lopen en een bal raken, lopen en een bal controleren, enz.);
- controle van de tonus die de decontractietijd bepaalt (bijvoorbeeld: controle van de bal) en de contractietijd (bijvoorbeeld: tegen de bal trappen);
- bewegingen chronologisch onderverdelen (ritmisch) wanneer de speler het onderscheid moet "voelen" tussen sterke en zwakke tijden bij een beweging.

Deze algemene motoriek zal als basis dienen voor de specifieke voetbalmotoriek, dit wil zeggen voor techniek. Bij topspelers wordt deze motoriek gekenmerkt door:

- snellere acties en een snellere besluitvorming;
- een grotere verscheidenheid aan handelingen;
- efficiënter handelen.

Door intensief te trainen zal de speler:

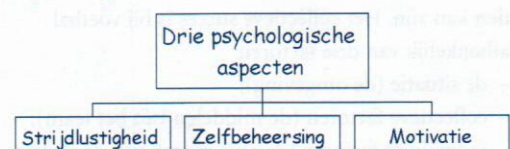
- zijn handelingen kunnen intensifiëren (doelgerichtheid);
- zijn handelingen kunnen diversifiëren;
- zich kunnen distantieëren van de actie (perceptiebijsturing);
- een grotere zelfzekerheid bij het spelen ontwikkelen (meer 'comfort' en 'zekerheid').

Voetballers moeten over een gezond spelinzicht beschikken (**tactische intelligentie**). Dit tactische inzicht is hoofdzakelijk afhankelijk van twee factoren:

- *een goed ontwikkelde perceptie zodat de speler BESCHIKBAAR is*. Een vlotte informatiegarage wordt gestimuleerd wanneer:
 - de speler zich kan losmaken van de bal zodat hij oog heeft voor andere spelelementen die hem extra informatie verschaffen;
 - aan elk spelelement een betekenis wordt gegeven. Deze betekenis varieert in functie van de evolutie van de speler;
 - men deze verschillende elementen hiërarchisch indeelt. Sommige spelelementen zijn belangrijk, andere bijkomstig;
 - de speler kan anticiperen op het spelverloop zodat hij na een signaal al kan voorzien, voorstellen welke oplossingen bruikbaar zijn (hij maakt dus een keuze uit bepaalde antwoorden) en zich kan voorbereiden op GEPASTE wijze.
- *een rijke cultuur, dit wil zeggen dat de speler de kans heeft gekregen om veel ERVARING op te doen*, om te spelen in gevarieerde en complexe situaties, om inzicht te verwerven in deze situaties, om oplossingen uit te denken, om deze situaties te herkennen en ze te identificeren op bepaalde momenten. Sommige trainers hebben het over het "vakmanschap" van de speler.

Teamsporten = waarnemen en daarop inspelen

Psychologische kwaliteiten:



Strijdlustigheid =	→ wil om de tegenstander te overheersen; → in staat zijn om verantwoordelijkheid te nemen; → willen winnen.
Zelfbeheersing =	→ altijd tot het uiterste gaan, maar zonder zich op te winden, zonder geëmotioneerd te raken of te dramatiseren.
Motivatie =	→ intrinsieke motivatie; → extrinsieke motivatie.

Het prestatievermogen van de speler is dus afhankelijk van de evenwichtige balans tussen al deze succesfactoren. Wij zijn er ons echter van bewust dat niet al deze kwaliteiten even makkelijk beoordeeld kunnen worden. Rijst eveneens de vraag welke rol weggelegd is voor laboratoriumtesten en veldonderzoek.

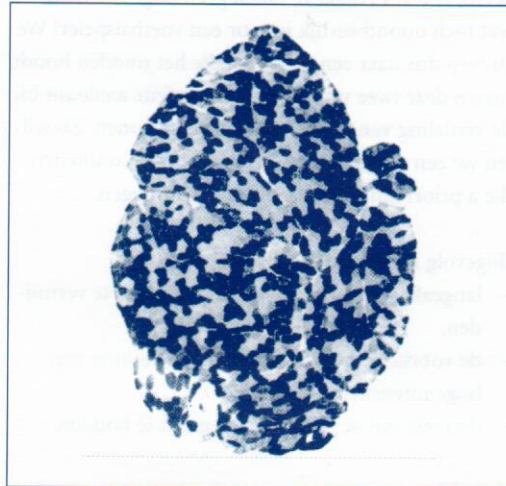
Zoals we hiervoor al stelden, zijn de drie fundamentele fysieke kwaliteiten van een voetballer uithoudingsvermogen, kracht en explosieve kracht. Deze kwaliteiten kan men beoordelen aan de hand van veldonderzoek of van laboratoriumtests die wel verder ontwikkeld en nauwkeuriger zijn... maar uitsluitend uitgevoerd kunnen worden door gespecialiseerde teams zoals we die aan de universiteit aantreffen.

Uithoudingsvermogen

Het uithoudingsvermogen van voetballers kan men beoordelen door hun zuurstofverbruik te meten op een loopband. Ergometrische tests op de fiets raden we tot nader order af omdat voetbal niet gespeeld wordt op de fiets, maar al lopend. Tijdens de test wordt de snelheid progressief opgedreven (horizontale as van de grafiek) en meet men de stijging van het zuurstofverbruik (verticale as) tot men een maximumverbruik bereikt. Deze waarde noemen we de $\dot{V}O_2\text{max}$ die de beste indicator is van het uithoudingsvermogen van een sportman. Zoals we kunnen afleiden uit deze grafiek ligt de $\dot{V}O_2\text{max}$ van een getrainde atleet opmerkelijk hoger dan die van een ongetrainde proefpersoon (figuur 1).

Op basis van de talrijke gegevens waarover we beschikken, kunnen we bepalen welke $\dot{V}O_2\text{max}$ vereist is om met succes een bepaalde sport op hoog niveau te beoefenen. Hoe belangrijker uithoudingsvermogen is voor een bepaalde sport, hoe hoger de $\dot{V}O_2\text{max}$ moet zijn. Wil je dus uitblinken in de mara-

thon of de wielersport, dan heb je 80 ml/min/kg nodig, terwijl 45-50 ml/min/kg voldoende lijken voor turnen. Voor voetbal weten we dat goede professionals een $\dot{V}O_2\text{max}$ hebben van om en nabij de 60-65 ml/kg. Dit is dus ons streefcijfer. Meer hoeft niet. We moeten van voetballers immers geen marathonlopers proberen te maken, omdat ze dan het risico lopen aan snelheid in te boeten. Deze daling van hun snelheid tengevolge van een overdreven uithoudingstraining heeft te maken met de verandering van de spiersamenstelling.



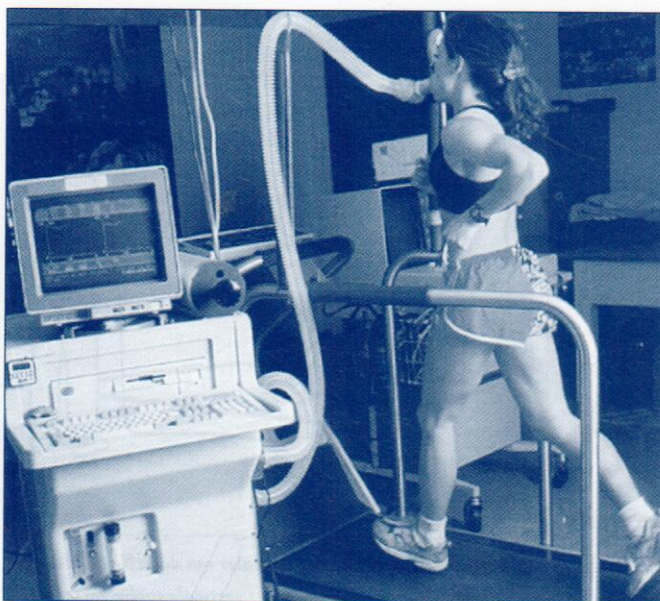
Figuur 2: Onze spieren zijn samengesteld uit uiteenlopende soorten vezels die op de afbeelding elk worden weergegeven door een andere grijs tint.

Globaal gezien bestaan er vezels met een trage contractie en groot uithoudingsvermogen die niet snel vermoeid geraken, naast vezels met een snelle contractie en een laag uithoudingsvermogen die snel vermoeid raken.

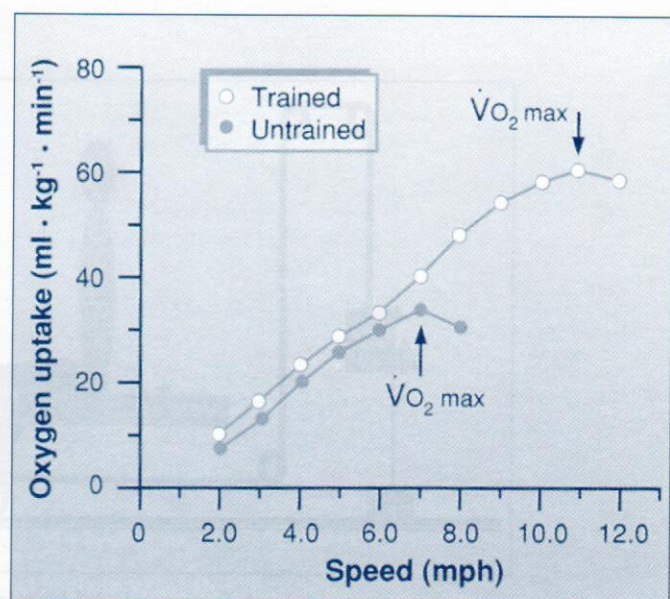
Bij topsprinters bijvoorbeeld bedraagt de verdeling 1/4-3/4 in de vastus lateralis van de quadriceps van de dij, maar na 10 seconden hebben deze atleten

We moeten van voetballers geen marathonlopers proberen te maken, omdat ze dan het risico lopen aan snelheid in te boeten. Deze daling van hun snelheid tengevolge van een overdreven uithoudingstraining heeft te maken met de verandering van de spiersamenstelling.

Hoe belangrijker het uithoudingsvermogen is voor een bepaalde sport, hoe hoger de $\dot{V}O_2\text{max}$ moet zijn.



Figuur 1: Een ergometrische looptest om de $\dot{V}O_2\text{max}$ te meten.



Percentage vezels

	Trage contractie	Snelle contractie
Sprinter	24	76
Ongetrainde persoon	52	48
Marathonloper	79	21

gedaan met spelen, wat niet het geval is bij een voetbalspeler! Bij marathonlopers ligt de verdeling omgekeerd, 3/4-1/4, maar ze halen geen hoge snelheid, wat toch onontbeerlijk is voor een voetbalspeler! We streven dus naar een verdeling die het midden houdt tussen deze twee uitersten en die in feite aanleunt bij de verdeling van ongetrainde proefpersonen. Zo willen we een combinatie krijgen van twee kwaliteiten die a priori lijnrecht tegenover elkaar liggen.

Bijgevolg raden wij voetbaltrainers aan:

- langeafstandslopen met lage intensiteit te vermijden;
- de voorkeur te geven aan intervaltraining met hoge intensiteit;
- de inzet van de spelers in de gaten te houden.

Kracht

Ook kracht, vooral in de onderste lichaamshelft, is een onontbeerlijke eigenschap voor een voetballer. Deze kracht stelt hem in staat hoog te springen bij een hoekschop bijvoorbeeld of de overhand te krijgen in de rechthoek (denk maar aan de toename van de spiermassa die men kan vaststellen bij sommige Belgische spelers wanneer ze in het buitenland gaan wonen om op hoger niveau te spelen dan in België).

Kracht en spierkracht kunnen makkelijk beoordeeld worden bij een hele reeks bewegingen, door de verplaatsingssnelheid van de last op een fitnessstoel te meten. Na een opwarming vraagt men de speler om

een bepaalde last zo snel mogelijk te verplaatsen, door een strekbeweging te maken met de knie bijvoorbeeld of door om het even welke andere beweging, waarbij men de verplaatsingssnelheid van het gewicht meet. Zo kan men de kracht makkelijk berekenen en beoordelen hoe deze kracht evolueert onder invloed van het trainingsproces.

Explosieve kracht

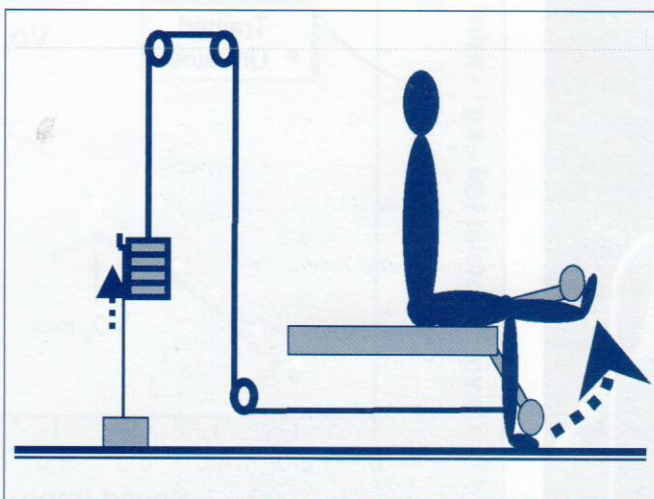
Hoogte van de sprong:

$$H \text{ (cm)} = g \times t_s^2 / 8$$

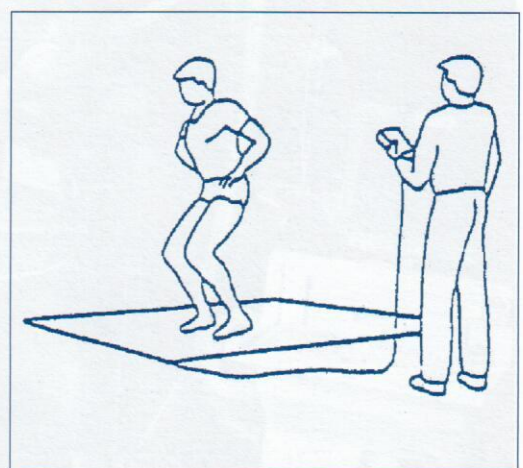
Kracht

$$P_m \text{ (W/kg)} = g \times H / t_s$$

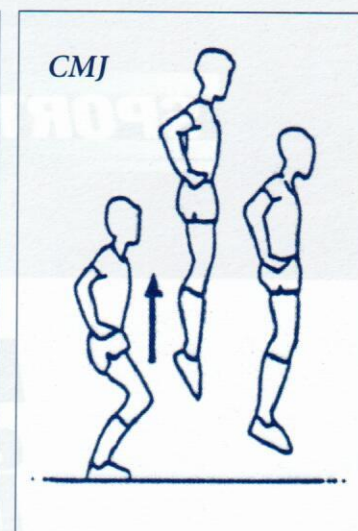
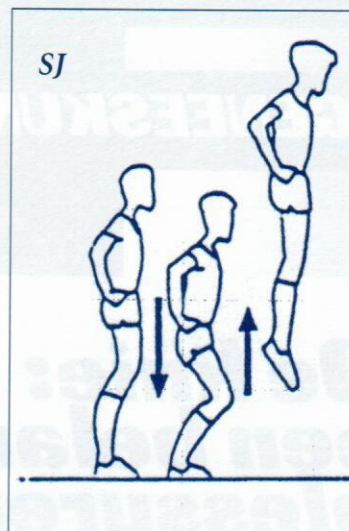
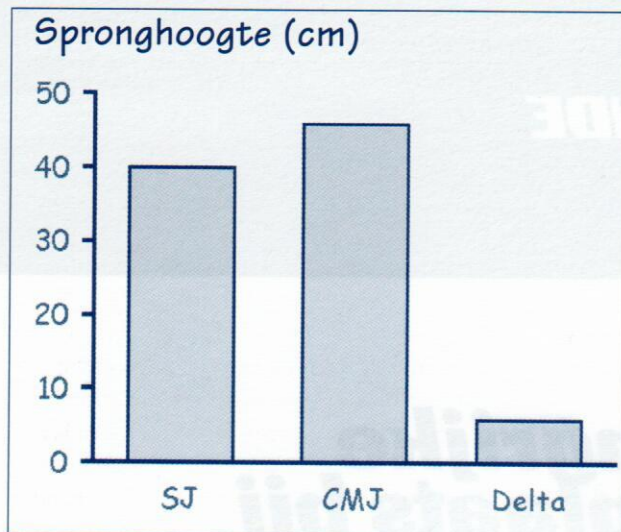
- Een eenvoudige manier om de explosieve kracht te beoordelen bestaat erin het verticale springvermogen van een speler nauwkeurig te meten (figuur 4).
- De speler staat op een mat waarop sensoren zijn aangebracht. Deze mat is verbonden met een computer die eenvoudigweg meet hoelang de speler in de lucht is bij een verticale sprong. Aan de hand van een wiskundige formule kan de computer makkelijk de hoogte van de sprong en de kracht die de speler ontwikkelde tijdens de sprong berekenen.
- Natuurlijk bestaan er nog andere technieken om een dergelijke beoordeling uit te voeren.



Figuur 3: Kracht en spierkracht kunnen makkelijk beoordeeld worden op een fitnessstoel.



Figuur 4: Een eenvoudige manier om de explosieve kracht te beoordelen bestaat erin het verticale springvermogen van een speler nauwkeurig te meten.



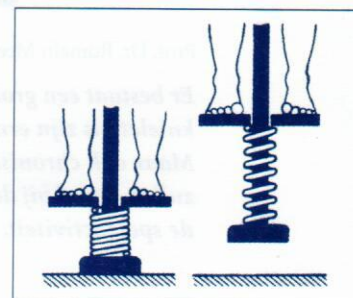
Figuur 5: Spronghoogte meten.

- Bij de eerste test vraagt men de speler om zijn knieën te buigen, even te wachten en dan zo hoog mogelijk te springen. Dit noemt men een squat jump (SJ). Deze sprong wordt drie keer herhaald, waarbij men rekening houdt met het beste resultaat. Daarna voert men een counter movement jump (CMJ) uit. Deze keer vertrekt de speler rechtstaand, hij buigt zijn knieën en springt dan onmiddellijk. Er is geen wachttijd tussen flexie en extensie.

De counter movement jump levert normaal een hoger resultaat op dan de squat jump en men berekent het verschil tussen beide sprongen. Dit verschil vloeit voort uit het feit dat onze spieren niet alleen kracht kunnen voortbrengen, maar zich eveneens gedragen als springveren, net als onze pezen. Tijdens de buiging slaan ze energie op die ze vrijgeven tijdens de extensie.

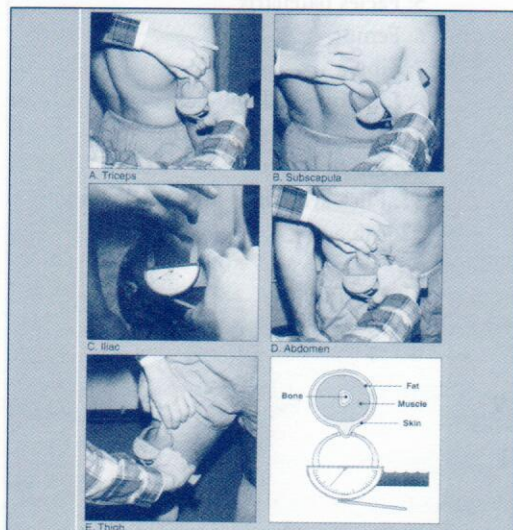
Het spreekt dus voor zich dat spelers er alle belang bij hebben om over goede springveren te beschikken. Het verschil tussen de resultaten van de counter movement jump en de squat jump weerspiegelt deze elastische eigenschap die gestimuleerd kan worden met bijvoorbeeld pliometrische oefeningen.

Om explosieve kracht te trainen springt de speler van een trapje of plint en tracht hij zo snel en zo hoog mogelijk op te springen, waarbij het contact met de grond zo kort mogelijk moet zijn. De optimale hoogte schommelt tussen 40 en 60 cm, afhankelijk van de persoon in kwestie. Lager volstaat niet om voldoende op te veren en hoger leidt tot indeuking en beschadiging van het kniegewricht.



Lichaamssamenstelling

Wanneer trainers hun spelers voorbereiden, moeten ze eveneens oog hebben voor het gewicht en in het bijzonder de vetmassa van deze spelers. Dit kan bijvoorbeeld door de onderhuidse vetlaag te meten (figuur 6) die een goed beeld geeft van de hoeveelheid lichaamsvet of door middel van technieken zoals bio-impedantie die gelijkaardige resultaten oplevert (figuur 7). Als de vetmassa te groot is of moeilijk onder controle te krijgen is, bevelen wij u warm aan uw speler te laten begeleiden door een voedingsdeskundige gespecialiseerd in sport.



Figuur 6: Meten van onderhuidse vetlaag met caliber.



Figuur 7: Bio-impedantie.



De knie: een belangrijke blessureplaats bij voetballers

Prof. Dr. Romain Meeusen, VUB – Menselijke Fysiologie & Sportgeneeskunde

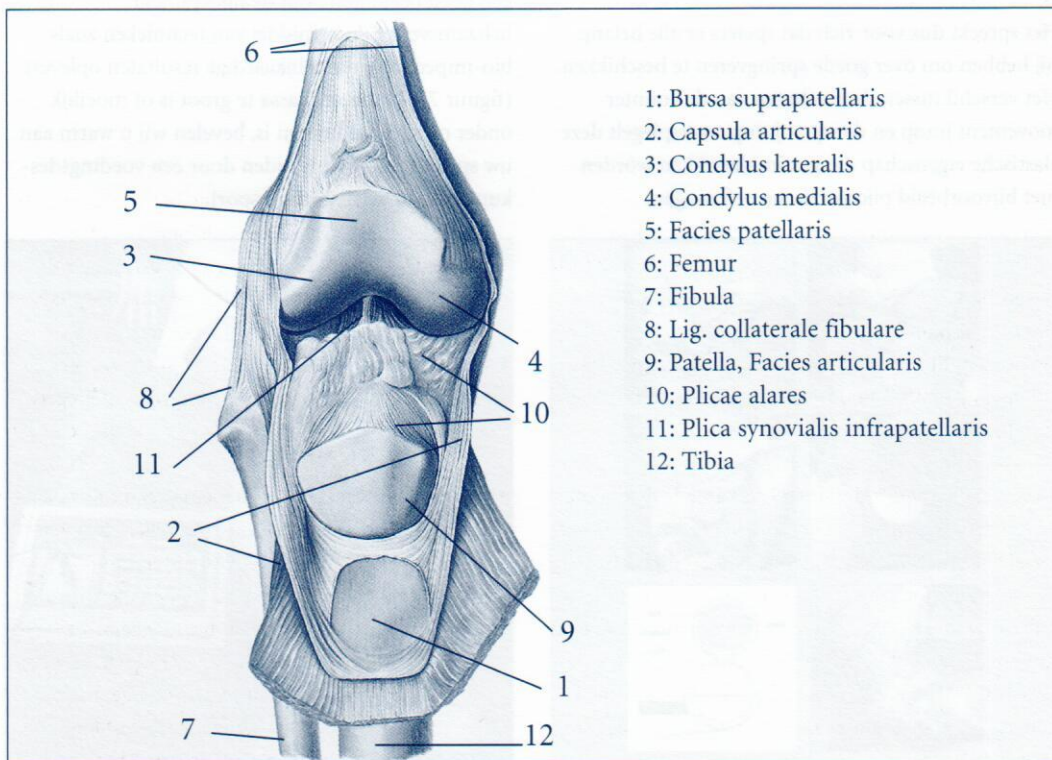
Er bestaat een grote hoeveelheid literatuur over de incidentie en aard van de knieletsels. Het merendeel van de knieletsels zijn ernstig omdat er dikwijls een acuut trauma aan de verschillende gewrichtsbanden aanwezig is. Maar ook chronische letsels en overbelastingsletsels zoals patellofemorale problemen en patellapeestendinitis zullen, zowel bij de recreatieve als de professionele voetballer, een belangrijke impact hebben op het verloop van de sportactiviteit. De prevalentie van de letsels zal afhangen van de soort sport.

Contactsporten zoals voetbal vertonen meer trauma's en niet-contactsporten met een repetitief karakter (wielrennen, lopen) hebben eerder overbelastingsletsels voor gevolg. De ernst van het letsel zal het verloop van de revalidatie in grote mate bepalen.

Een knieletsel heeft steeds een belangrijke invloed op de activiteiten van de voetballer. Bij een ernstig trau-

ma wordt beslist of er een chirurgische ingreep volgt, bij overbelastingsletsels zijn trainingsaanpassing en rust de eerste maatregelen.

In beide gevallen zal de behandeling steeds in combinatie staan met een doorgedreven kinesithérapie. De aard van de ingreep (bijvoorbeeld het soort kruisbandreconstructie, partiële menisectomie of menis-



*De knie staat meestal voor-
aan in de blessureranglijsten
met een incidentie rond de
25 tot 45 % van alle sport-
letsels.*

Ventraal zicht op de rechterknie met naar voor geklapte patella (Putz en Pabst 1994).

cushechting) zal de progressie die tijdens het oefenschema kan worden gemaakt beïnvloeden. In sommige gevallen zullen er tijdens een langdurige revalidatie na een ernstig knieletsel bijkomende problemen opduiken zoals patellofemorale klachten. Telkens is er een aanpassing van de behandelingsstrategie nodig.

Algemene incidentie

De knie staat meestal vooraan in de blessureranglijsten met een incidentie rond de 25 tot 45 % van alle sportletsels. In sommige sporten zoals ski, American football, rugby en voetbal blijken knieletsels hoge incidentiecijfers te vertonen. Knieletsels vertegenwoordigen een groot aandeel in de letselstatistieken en vermits deze letsels in vele gevallen voor een relatief lange tijd voor 'sportinvaliditeit' zullen zorgen, betekent dit niet alleen een grote kost voor de ziekteverzekering, maar uiteraard ook een belangrijke mentale en psychologische belasting voor de gekwetste sporter.

Voetbal

Voetbal is een sport waarbij de knieletsels ontstaan zowel als gevolg van een botsing en een tackle, maar ook als gevolg van een overbelasting. Bovendien blijkt de ondergrond eveneens een rol te spelen bij het ontstaan van specifieke (knie)letsels. De incidentie van knieletsels varieert tussen 17 en 23 %, waarbij deze letsels meestal op de tweede plaats komen als lokalisatie (na enkelletsels). Dit werd bevestigd door een studie met een incidentie van 23 % knieletsels. In dezelfde studie werd een verhouding van 3/1 acute versus overbelastingsletsels vastgesteld ter hoogte van de knie, waarbij er ongeveer evenveel chronische gewrichtsklachten waren als chronische aandoeningen van het spier-peesapparaat rond de knie.

Er werd een prospectieve epidemiologische studie uitgevoerd in de hoogste klasse van de Finse competitie waaruit bleek dat in 58 % van de knieletsels een chirurgische ingreep nodig was. Andere onderzoekers voerden een retrospectieve studie uit over kruisbandletsels bij voetballers. Ze vonden een incidentie van 0,063 kruisbandletsels per 1 000 speluur, waarbij het opviel dat dit incidentiecijfer aanzienlijk hoger was bij vrouwen (0,1/1 000u) in vergelijking met de mannen (0,054/1 000u).

In een Italiaanse studie was 47 % van alle ligamentaire knieletsels een voorstekruisbandletsel en 28 % een letsel aan de mediale collaterale band (Anglietti et al 1994). Een voorstekruisbandletsel ontstond in 81 % van de gevallen als gevolg van direct contact met een andere speler. Dit betekent dat een kleine 20 % van de gevallen van een kruisbandletsel zich voordoet bij een sprint, een verandering van richting, het neerkomen uit een sprong.

Het merendeel van de meniscusletsels ontstaat bij het plots veranderen van richting met een gefixeerde voet (blijven haken met de noppen van de voetbalschoen), maar ook als gevolg van het trappen van de bal. In een onderzoek naar de letsels bij zaalvoetbal bleek dat vrouwen een significant groter aantal knieletsels vertoonden dan de mannen.

De meeste ernstige voetballetsels bij dames zijn knieletsels (17 %) die ontstaan als gevolg van een trauma. In deze Zweedse studie vertegenwoordigden ligamentaire en meniscusletsels 58 % van alle ernstige trauma's. Verder blijkt uit een andere Zweedse studie dat vrouwen een duidelijk hoge incidentie vertonen van patella(sub)luxaties in vergelijking met de mannen. Dit letsel is meestal de aanleiding van aanhoudende knieklachten. De oorzaak hiervan zou te vinden zijn in het feit dat vrouwen een iets laxere ligamentaire structuur hebben, waardoor de stabiliteit van het gewricht kan worden verstoord en de gewrichtsbanden sneller gekwetst geraken.

Zesentwintig percent van de ernstige letsels bij Deense jeugdvoetballers was gelokaliseerd ter hoogte van de knie. Ook bij de jeugd blijkt dat vrouwelijke jeugdvoetballers iets meer aan de knie geblesseerd geraken dan de jongens.

Vermits het merendeel van de traumatische knieletsels ernstig zijn, zullen de voetballers geruime tijd afwezig blijven op het voetbalveld, zowel op training als tijdens de wedstrijden. In 55 % van de gevallen zal deze periode langer dan 4 weken duren terwijl bij 40 % een jaar later nog steeds klachten aanwezig zijn ten gevolge van het knieletsel.

Onderzoekers vonden dat ongeveer 15 % van de spelers een permanente instabiliteit van het kniegewricht overhield na een eerste ernstig letsel.

Spelregels

De knie neemt dus een behoorlijk belangrijke plaats in op de blessureranglijst bij voetballers. Zowel de acute (ernstige) letsels, als de overbelastingsletsels hebben voor gevolg dat de speler één of meerdere wedstrijden moet missen. Om deze 'werkonbekwaamheid' zo kort mogelijk te houden, zijn er een aantal eenvoudige maar zeer belangrijke spelregels die de voetballer moet hanteren.

- 1) In eerste instantie komt het er op aan om zo snel mogelijk een juiste diagnose te stellen. Knieletsels worden dikwijls het eerst vastgesteld door de 'veldkinesitherapeut'. Een juiste benaderingswijze is uiterst belangrijk omdat in acute eerstehulpomstandigheden de beslissing om de wedstrijd verder te zetten onmiddellijk moet worden gemaakt. Het komt er in deze omstandigheden meestal op aan om een zo veilig mogelijke beslissing te nemen, de



De knie neemt een behoorlijk belangrijke plaats in op de blessureranglijst bij voetballers.

gekwetste speler van het veld te verwijderen en nadien een grondig knieonderzoek uit te voeren.

In de omstandigheden waarbij de speler zich enkele dagen later aanbiedt in de 'postacute' fase kan een grondiger en meer systematisch benadering van de knie gebeuren.

Veel knieletsels zullen ongeveer dezelfde symptomen vertonen. De patiënt komt namelijk meestal binnen met een pijnlijke, gezwollen knie, die bewegingsbeperking, instabiliteit of blokkage vertoont. Ook overbelastingsletsels kunnen eenzelfde categorie van symptomen vertonen waarbij de pijn tijdens en na de inspanning belangrijke kenmerken zijn. Een grondige kennis van de anatomie en dan voornamelijk een juist gericht klinisch onderzoek zal het onderscheid tussen de verschillende mogelijke aandoeningen kunnen maken.

- 2) Een juiste eerste hulp is de belangrijk stap naar genezing. Hoe sneller wordt ingegrepen, des te beter de kans op succes. Deze eerste hulp bij sportongevallen is de combinatie van koude, immobilisatie, compressie en hoogstand. De koudetherapie zorgt voor een eerste pijnstilling waardoor een eerste onderzoek van de knie mogelijk wordt. In die periode zouden enkele stabiliteits-tests kunnen worden uitgevoerd, de pijn en het reactieve spierspasme als gevolg van het trauma zullen dit echter snel beletten.

- 3) Het instellen van een juist behandelingsplan is in eerste instantie sterk afhankelijk van een goede en exacte diagnose. Een grondig klinisch onderzoek, aangevuld met medische beeldvorming zijn, dus de hoekstenen voor het opzetten van een behandelingsplan. Uit dit onderzoek kan een ruim aantal letsels en syndromen naar voren komen, die elk hun specifieke behandeling vragen.

- 4) Gerichte revalidatie waarbij de nadruk ligt op functioneel herstel en een snelle overschakeling naar sportspecifieke elementen draagt bij tot een maximalisatie van het herstel.
- 5) Revalidatietraining is de stap tussen revalidatie en de werkelijke training. Het is belangrijk dat het merendeel van de sportspecifieke bewegingen eerst op een gecontroleerde manier wordt uitgevoerd. Dat leidt tot geleidelijke integratie in het team.
- 6) Vooraleer een wedstrijd wordt hervat, moet de speler in staat zijn om twee trainingen aan 100 % te kunnen uitvoeren zonder reactie of terugval van het letsel.

De volledige literatuurlijst is te verkrijgen op de redactie.

Uw advertentie in

DE KICK-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

KLUWER

Contacteer : 0800 30 145



Alcohol en voetbal... geen goede combinatie

Ilse Vaes, Sportdiëtiste

Een pintje drinken, een glaasje champagne nippen, een borreltje achteroverslaan,... het drinken van alcoholische dranken is al sinds de antieke tijden een deel van onze cultuur (en dus ook van de voetbalcultuur). Het is bekend dat in 3000 vc in Mesopotamië reeds bier en wijn werd gedronken en sinds die tijd is het drinken van alcohol een deel van feesten, religieuze ceremonies en werd het zelfs als medicijn gebruikt. Er zijn ook aanwijzingen dat alcohol werd aangewend als 'prestatiebevorderend' middel. In de jaren 1892 bedeelde de Britse marine rum omdat ze dachten dat dit de kracht van de mariniers ten goede kwam. Aan het begin van deze eeuw waren rum, champagne, cognac of bier niet ongewoon als sportdrank bij duurathleten en zelfs in de Olympische spelen van 1968 mochten twee pistoolschieters hun pistolen inpakken omdat ze positief testten op alcohol. Vandaag de dag weet men echter dat alcohol drinken vlak voor of tijdens een wedstrijd eerder prestatieverminderend werkt maar het drinken van (soms grote) hoeveelheden alcohol na een match is een hardnekkige gewoonte die volgens sommigen niet echt kwaad kan. Maar is dit ook zo?

Alcohol de voedingsdrug

Alcohol, of juist ethylalcohol is een drug maar eigenlijk is het ook een voedingsstof omdat ze energie (kilocalorieën) aanbrengt. En nog niet weinig ook: 1 gram alcohol levert 7 kcal (meer dan 1 gram suiker want dat is goed voor 4 kcal). Het alcoholpercentage van verschillende dranken kan sterk variëren (zie kaderstukje) gaande van 5,5 alcohol% in pilsbier tot een fikse 44 alcohol% in whisky. Maar een standaardportie bier (250 ml) of wijn (100 ml) of geestrijke dranken (30 ml) levert elk ongeveer 10 gram alcohol. Dit omdat de volumes variëren: bier bevat minder alcohol dan whisky maar er wordt meer van gedronken.

Alcohol wordt zeer snel door ons lichaam opgenomen, zeker wanneer het maag-darmstelsel leeg is. Omdat alcohol volledig wateroplosbaar is zal een orgaan zoals de hersenen, dat veel water bevat en goed doorbloed is, heel snel bereikt worden maar uiteindelijk worden alle lichaamscellen 'bespoeld'. De effecten van alcohol op het lichaam zijn afhankelijk van de hoeveelheid alcohol die genuttigd wordt (binnen een bepaalde tijd).

Slecht een gedeelte (van 3 tot 10 %) van de genuttigde alcohol verlaat het lichaam via lichaamsvloeistoffen (adem, urine, zweet, ...) Het overgrote deel wordt gemetaboliseerd of verwerkt door de lever en die kan ongeveer 8 tot 10 gram per uur verwerken (ongeveer

de hoeveelheid alcohol van 1 standaarddrankje). Hier kan men dus al één mythe weerleggen: het helpt niet om rondjes te lopen om zo het bloedalcoholpeil naar beneden te helpen. Alcohol wordt niet verwerkt door de spieren maar door de lever (en die doet rustig zijn werk op zijn tempo). De enige oplossing om geen te hoge bloedalcoholwaarden te bereiken is.... Niet te veel drinken.

De effecten van alcohol (afhankelijk van de inname)

Aantal drankjes genuttigd in twee uur	Bloedalcoholgehalte gram/dl	Effecten
2-3	0.02-0.04	relaxed gevoel
4-5	0.06-0.09	euforie, verminderd inschattingsvermogen, vermindering fijne motoriek en coördinatie
6-8	0.11-0.16	spreken met dikke tong, vermindering grove motoriek
9-12	0.18-0.25	controleverlies, verminderd zicht
13-18	0.27-0.39	totaal verlies van coördinatie
meer dan 19	meer dan 0.4	coma, depressie van ademhalingscentrum, dood

Wat betekent alcohol voor een voetballer?

Vóór of tijdens de match

Voetballen met zelfs de minste hoeveelheid alcohol in het lichaam betekent prestatieverlies. Het is wel zo dat een kleine hoeveelheid alcohol vooral psychologische effecten heeft zoals het verhogen van zelfvertrouwen, verminderen van pijngevoel of het weg nemen van psychologische drempels of druk bij prestatie. Er is geen enkele sportpsycholoog die het in zijn hoofd zal halen om een atleet alcohol te laten drinken vlak voor of tijdens een match. De keerzijde van de medaille is te groot. Complexe psychomotorische vaardigheden zoals het snel reageren op snelveranderende stimuli, zoals bij voetbal nodig is, worden als eerste aangetast. Maar ook kracht en snelheid moeten er onder lijden.

Een ander nadeel van alcohol is zijn diuretische eigenschap (men verliest er meer vocht door, vandaar het uitgebreide toiletbezoek na een flink aantal pinten). Uiteraard kan het geen kwaad om bijvoorbeeld de avond vóór een match matig te drinken (1 tot 2 drankjes). Dergelijke hoeveelheden zullen zeker verwerkt zijn wanneer men de grasmat op moet. Wel moet men er voor zorgen ook voldoende hydraterende dranken te nuttigen in de voorbereidingsfase van de wedstrijd. Stevig doorzakken de avond voordien zal echter altijd zijn tol eisen.

Complexe psychomotorische vaardigheden zoals het snel reageren op snelveranderende stimuli, zoals bij voetbal nodig is, worden als eerste aangetast. Maar ook kracht en snelheid moeten er onder lijden (Photonews).

Wat na de match?

Het voorgaande – dat men best geen alcohol drinkt vlak vóór of tijdens een match – is niet echt een verrassing. Maar kan het kwaad om na de match wat pinten te pakken of om in de kleedkamer een flesje champagne te kraken om iets te vieren? Omdat het een zo ngeburgerde gewoonte is... Iedereen drinkt toch wel een pintje na de match en men ziet er niet echt het nadeel van in. Toch is het niet zo goed om na een inspanning het verloren vocht aan te vullen met alcoholische dranken, omdat die ervoor zorgen dat men meer gaat plassen en zo minder vocht aanvult. Bovendien leveren alcoholische dranken niet voldoende elektrolyten om de het verlies aan zouten via het zweet te compenseren. Daarom is het aan te raden om eerst meer dan voldoende hydraterende dranken te drinken (minstens evenveel dan men gewicht is verloren tijdens de match) en daarna kan men eventueel en met mate (zie kaderstuk) genieten van een alcoholisch drankje.

De hoeveelheid alcohol die men uit gezondheidsoogpunt optimaal kan nuttigen bedraagt minder dan 30 gram alcohol per dag. Opgelet: met het omrekenen van alcohol% naar aantal gram alcohol. Een glas wijn (12 % alcohol) van 100 ml levert 12 ml alcohol en dat komt overeen met 9,6 gram alcohol (1 ml alcohol weegt 0,8 gram). In de tabel werd het alcoholgehalte weergegeven in %. Hoeveel pintjes (bier categorie I) kan ik drinken om onder mijn limiet te blijven?



IS BIER KOOLHYDRAATRIJK?

Er wordt vaak beweerd dat bier koolhydraatrijk is en daardoor geschikt als drank na het sporten (om de verbruikte suikers weer aan te vullen). Dit is echter onterecht. Een pintje levert slechts 3 g koolhydraten per 100 ml tegenover 5,5 gram alcohol. Niet echt een aanrader om zich op te laden na het sporten.

Koolhydraat- alcohol- en energiewaarde van diverse dranken (per 100 ml drank)

Alcohol (ml)	Energie	Suikers (kcal)	(gram)
Bier categorie S	7,60	67	5,7
Bier categorie I	5,54	46	3,4
Bier categorie II	4,25	34	2,1
Bier categorie III	1,43	12	0,9
Alcoholvrij bier	0,60	18	3,4
Wijn wit	10,50	61	0,3
Wijn rood	9,80	57	0,3
Batida de coco 1	5,10	167	20,6
Campari bitter	23,50	228	24
Martini extra dry	17,10	111	3,9
Ouzo	37,70	214	0,6
Pastis	42,90	245	1,1
Porto	19,40	149	10,0
Sherry zoet	19,00	154	12,0
Sherry dry	17,30	103	1,6
Cognac	41,40	232	0
Whisky	44,00	246	0

Bier categorie S: Ketje, Duvel, Gordon Scotch, Guinness, Chimay, Westmalle, Rochefort, Leffe, ...

Bier categorie I: Bass Pale ale, Carlsberg, Geuze lambic, Jupiler, Maes, Kronenbourg, Stella, Wiels, ...

Bier categorie II: Moussy Cereal, Birell, Stella light

Bier categorie III: Bruin bier Piedboeuf, Blond bier Piedboeuf, tafelbier Artois, ...

Pilsbier levert 5,54 ml alcohol per 100 ml. Een pilsje van 250 ml levert dus 13,85 ml alcohol of een flinke 11 gram alcohol. Drie pintjes leveren 33 gram dus net iets teveel van het goede.

Zelfcontrole

Zelfcontrole start pas nadat men zichzelf kent. Mensen hebben vaak de neiging om hun eigen drankgewoonten te onderschatten. Wordt men echter geconfronteerd met het eigen drankpatroon (b.v. door elke alcoholische consumptie onmiddellijk te noteren, door opmerkingen van derden) dan is de verrassing meestal groot.

* Zelftest: noteer gedurende 90 dagen het aantal drankjes en deel door 13 om een weekgemiddelde te bekomen. Tussen 7 en 15 consumpties per week duiden op sociaal (of matig) drinkgedrag. Meer dan 15 per week betekenen stevig drinken. Bij drinkers met meer dan 50 consumpties per week kan men van een fysieke afhankelijkheid spreken (alcoholisme).

gegevens, zelfs één op vijf mensen evolueren tot alcoholisme. Om het stevig drankgebruik naar een matig drankpatroon terug te dringen kunnen de volgende raadgevingen helpen:

- Geheelonthouding: gedurende twee weken geen alcohol drinken is een eerste stap naar matiging en laat aanvoelen hoe een leven zonder alcohol aanvoelt.
- Houd een alcoholdagboek bij en noteer onder welke omstandigheden u drinkt, in gezelschap, na tegenslag, klokvast op een bepaald uur, enz. Probeer hieruit af te leiden welke situaties, personen of welke gemoedstoestand leidt tot het gebruik van alcohol. Eens men dit weet kan men trachten risicosituaties en/of personen te vermijden.

Doelstelling om het drinkgedrag te matigen wanneer men een probleemdrukker is, is het streven naar niet meer dan drie alcoholische consumpties per dag en niet meer dan 12 per week.

DRINKEN ONDER CONTROLE

Zelfkennis en controle helpen om overdadig drinken binnen de perken te houden. Probleemdrukkers kunnen met mate leren drinken.

Leren matigen

Valt men binnen de categorie van stevige drinkers, dan drinkt men meer dan wenselijk is. In de groep die tussen 15 en 50 scoort zou, volgens onderzoeks-



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 11. Een veldspeler neemt een doeltrap, struikelt hierbij echter en speelt de bal opzettelijk met de hand nog voordat deze het strafschopgebied heeft verlaten. Hoe wordt het spel hernomen?

Antwoord. Het juiste antwoord is C. Bij het nemen van een doeltrap is de bal pas in het spel nadat deze volledig het strafschopgebied heeft verlaten. Dit is in dit geval nog niet zo, waardoor de bal dus nog niet in het spel is. Vandaar dat de doeltrap moet hernomen worden.

Vraag 12. Een aanvaller geeft de doelverdediger een correcte schouderduw op het moment dat deze één voet van de grond heeft. De doelverdediger valt hierdoor met bal en al in het doel. Hoe wordt het spel verder gezet?

Het juiste antwoord is B, een geldig doelpunt. Aangezien de doelverdediger één voet aan de grond heeft en de bal in zijn bezit heeft mag hij worden aangevallen met een schouderduw die correct wordt uitgevoerd (schouder tegen schouder). Volledigheidshalve moet echter wel benadrukt worden dat een schouderduw meestal niet correct wordt uitgevoerd. Zodra het namelijk niet meer schouder tegen schouder is, maar de aanvaller ook zijn elleboog, hand of gelijk wat gaat gebruiken om mee te duwen, is de schoudercharge niet correct en dient de aanvaller bestraft te worden met een directe vrije trap. Hetzelfde geldt voor een situatie waarin een doelverdediger wordt aangevallen die in de lucht hangt en dus geen enkel contact heeft met de grond. Ook in deze situatie wordt de doelverdediger door de spelregels beschermd.

Vraag 13

Een doeltrap wordt gedragen door de sterke tegenwind, en belandt achter de rug van de doelver-

dediger tegen de eigen netten. Hoe wordt het spel hernomen?

- A. Doelpunt.
- B. Scheidsrechterbal op de plaats waar de bal het strafschopgebied heeft verlaten.
- C. Vrije trap voor de tegenstander op de plaats waar de bal het strafschopgebied heeft verlaten.
- D. Hoekschop.

Vraag 14

De doelverdediger stop al vallend een schot van een aanvaller. Het schot is echter zo hard, dat de bal van zijn borst stuit. Op ongeveer 1 meter afstand staat een verdediger. Deze stopt de bal met de voet, waarna de doelverdediger de bal weer snel oppakt. Wat beslist de scheidsrechter?

- A. Hij bestraft de doelverdediger met een indirecte vrije schop wegens het tweemaal spelen van de bal.
- B. Hij laat doorspelen.
- C. Hij bestraft de doelverdediger met een indirecte vrije schop wegens het toespelen van de bal naar de doelverdediger.
- D. Hij bestraft de doelverdediger met een indirecte vrije schop wegens het met de handen aanraken van een 'terugspeelbal'.

En de winnaar van onze vorige quiz is:

Raf Santermans uit Diepenbeek. Gefeliciteerd! Hij ontvangt een authentieke Rode-Duivelstrui.

Wilt u ook in aanmerking komen voor een mooie prijs, stuur dan uw antwoord voor vrijdag 27 december 2002 door naar Kristof Geeraerts, Raghen Business Park, Motstraat 30, B - 2800 Mechelen of mail naar kristof.geeraerts@wkb.be.

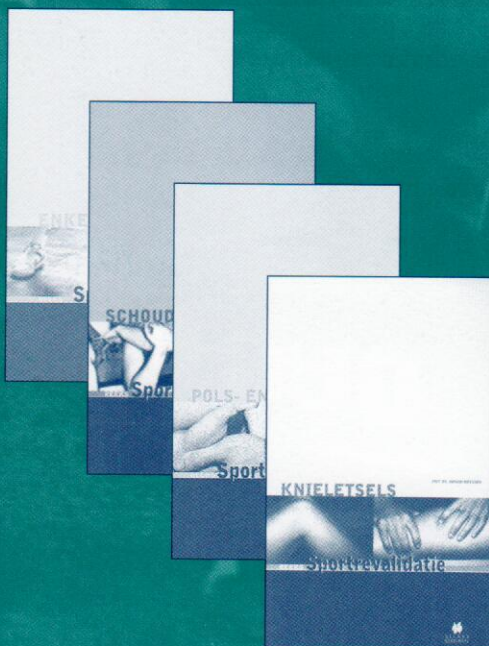
Vergeet vooral uw adres niet te vermelden.

Wij wensen u alvast veel succes!

De reeks Sportrevalidatie

De soepelste manier om sportblessures te behandelen!

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



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

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

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

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

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

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

Preventie - Hoe vermijdt je hetzelfde accident?



KLUWER

ANTWOORDKAART

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

- ☐ Ja, ik abonneer me op de reeks Sportrevalidatie en ontvang alle nog te verschijnen titels met 20% korting. Ook de hieronder aangekruiste boeken ontvang ik aan de abonneeprijs van € 25.76 i.p.v. € 32.20 per ex.
- ☐ Neen, ik neem nu geen abonnement op de reeks Sportrevalidatie. Ik bestel wel de hieronder aangekruiste titels aan de gewone prijs van € 32.20.
- | | |
|--|---|
| ☐ Enkelletsels (SPORE VB 0001) | ☐ Elleboogletsels (SPORE VB 0005) |
| ☐ Knieletsels (SPORE VB 0009) | ☐ Heup-en liesletsels (SPORE VB 0006) |
| ☐ Schouderletsels (SPORE VB 0003) | ☐ Rug- en nekletsels deel 1 (SPORE VB 0007) |
| ☐ Pols- en handletsels (SPORE VB 0004) | ☐ Rug- en nekletsels deel 2 (SPORE VB 0008) |

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat: _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Datum: _____

Handtekening: _____

68 684

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, kostenloos en op verzoek, te verzetten tegen het gebruik van uw gegevens voor direct marketing. Indien u wenst dat uw gegevens hiervoor niet door ons gebruikt worden, kruis dan dit vakje aan ☐