

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

Nummer

76

augustus
2011

14e jaargang

F&G Partners
Partners in Sports



**Opleiden tot profspeler bij
RSCA Anderlecht.**

Zaterdag
8 oktober
2011

Internationaal
Convention
Center,
Gent

3^e SPORTCONGRES 2011

Een multidisciplinaire aanpak

Recente ontwikkelingen in voeding, psychologie en fysiologie:

Met o.a. volgende topics:

Nutritional strategies to optimise recovery after exercise

Prof. Mike Gleeson, Loughborough University, Loughborough, U.K.

Progressive rehabilitation of the sprained ankle - a fascia distorsion model

Dr. Marcel Mätzler, dr. in Orthopaedic & Rehabilitation Technology, Oostenrijk

Multidisciplinaire aanpak.

CASESTUDIE: De lange weg naar London: Het kajak-team

Panelgesprek met Carlos Prendes (trainer), Maarten Thysen (kinesitherapeut), Rudi Heylen (mental coach), Vincent Vanbelle (sportarts), Raf Van Dyck (diëtist) en de atleten Bob Maessen, Laurens Pannecoucke, Olivier Cauwenbergh en Wouter D'Haene

CASESTUDIE: Casestudie: Volleybalclub Maaseik

Panelgesprek met Vital Heynen (trainer), Bert De Cuyper (psycholoog), Fons Vranken (kinesitherapeut)

Simultane workshops en "meet the expert"-sessies

A: Begeleiding van een kajakker in de praktijk.

Met de begeleiders van het Belgische kajakteam

B: A team is not always a dream. Interventies tegen social lanterfanten

Prof. Filip Boen, KULeuven

C: Gebruik van sportvoedingssupplementen. Wat werkt en wat niet?

Prof. Mike Gleeson, Loughborough University, Loughborough, U.K.

Simultane workshops en "meet the expert"-sessies

D: Een hamstringletsel: een kans om te missen of te grijpen?

Thomas D'havé, Osteopathic Football Consultant

E: In de keukens van de tour de France

Albert Verdeyen, Media kok en kok van een wielploeg tijdens de Tour de France

F: Meer energie door rode biet?

Jacques Haenen, Wetenschappelijk verantwoordelijke SoriaBel en Dr. Dirk Himpe, AZ Middelheim

G: Mentale training is ook training

Rudy Heylen, Mental coach

In samenwerking met:



FITNESS BE
WELLNESS & HEALTH

Mediasponsors:

Artsenkrant

voeding
gezondheid

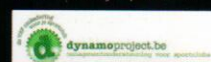
nutri
web

van en voor professionals

Hoofdsponsor

SoriaNatural

Simultaan symposium:



VOETBALKRANT
com
A product of Hosting-Garage.com

DUG-OUT
EVENTS

www.sportcongres.be

DUG-OUT

NR. 76 – AUGUSTUS 2011

Dug-Out

Uitgave van

F&G Partners
Partners in Sports

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



in samenwerking met

Hoofredacteur

Kristof Geeraerts
FG.Partners@telenet.be

Redactieraad

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

Redactiecomité

Jean-Louis Donnay, Danny Aerts,
Jean-Marie Saeremans, Kristof Geeraerts,
Tom Boudewael, Stijn Joris, Warner de Weerd,
Sieg Hendrickx

Uitgever

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

Klantenservice

+32 (0)476/51.00.89

Prijs

Jaargang 2011: € 84
(inclusief BTW en verzendkosten).

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

Reclameregie

FG-Partners@telenet.be

Verantwoordelijke uitgever

Marc Fodderie, Leiebos 25 b A2
2170 Antwerpen

© 2011 F&G Partners

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

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

Vragen staat vrij:

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

IN DIT NUMMER

Jeugdvoetbal

Opleiden tot profspeler bij RSCA Anderlecht. 4

Standpunt

Thibaut Vincent: "Er zijn geen mislukkelingen, enkel opgevers!" 10

Sportpsychologie

Verbeeldingskracht als de hoeksteen van 14

Oefenstof

Federale Trainersschool KBVB 19

Jeugdvoetbal

Met de onderbouw van Eendracht Aalst naar de bewegingsacademie! 32

Oefenstof

Techniektraining Eendracht Aalst - Evert Walravens 37

Wetenschap

Bert Op 't Eijnde: "Tegenwoordig is alles maatwerk!" 41



Opleiden tot profspeler bij RSCA Anderlecht.

Guido Steens

Zes jaar geleden startte Jean Kindermans op RSCA Anderlecht als Technisch Directeur van het jeugdcentrum. Zijn missie: van RSCA Anderlecht een opleidingsinstituut maken waar jonge spelers gevormd worden tot profvoetballers. Waar en op welk niveau die spelers uiteindelijk terecht komen, is niet de essentie. Wel dat ze hun brood met hun sport kunnen verdienen. Geen gemakkelijke opdracht zo zal blijken en een reden temeer voor Dug-Out om Jean Kindermans en zijn rechterhand Dirk Gyselinckx te strikken. Hun kijk op opleiding verlegt ons gesprek in de eerste plaats naar de contouren van het jeugdvoetbal aan de top. Noem het bezorgdheid om het huidige product profvoetbal. In een volgend artikel focuseren we ons volledig op de visie m.b.t. de specifieke voetbalopleiding (ref.: didactisch project).

Als huidig Technisch Directeur van het jeugdcentrum is Jean Kindermans kind aan huis bij RSCA Anderlecht. Hij doorliep als speler alle jeugdstanden van Anderlecht, was jeugdinternational en bracht het in het seizoen 1985-86 tot lid van het fanionteam. Een zware blessure brak zijn profloopbaan voor-

tijdig af, maar hij slaagde erin om zich om te scholen tot jeugdtrainer en zich daarin continu verder te bekwamen.

Een man die de in- en outs van het profvoetbal en schaduwkanten ervan aan den lijve ondervonden heeft.



(Photonews, Jean Kindermans, Technisch Directeur Jeugdcentrum)



(Photonews, oefenwedstrijd SK Ronse - RSCA Anderlecht)

Dirk Gyselinckx heeft een spelersloopbaan in provinciale afdelingen achter de rug, maar werd ook voortijdig teruggefloten door een knieletsel waarna hij onder meer gedurende tien jaar ervaring als jeugdtrainer en jeugdcoördinator bij SK Lierse opdeed. Manager Van Holsbeek himself vroeg hem vijf jaar geleden om als Technisch Coördinator bovenbouw onder de vleugels van Jean aan de slag te gaan op Neerpede in het kader van het Dexia Foot project. Daarnaast is hij ook docent aan de Topsportschool Leuven en in de rest van zijn vrijetijd maakt hij zich verdienstelijk als docent en docentencoach binnen de trainersopleiding van VTS en VFV.

PURPLE TALENTS PROJECT

Dug-Out: "Het is een open deur intrappen om te stellen dat Anderlecht internationaal in de subtop speelt. De financiële armlengte is onvoldoende om met de top te concurreren en dat zal in de nabije toekomst niet anders zijn. Anderlecht wil zich dan ook meer profileren als opleidingsinstituut. Hoever staat Anderlecht in die opdracht?"

Jean Kindermans: "Anderlecht heeft de afgelopen jaren fors geïnvesteerd in de jeugdtypeiding. En die investering moet heel ruim gezien worden, want we spreken hier zowel over mensen als middelen en dat in een totaalconcept. Voetbalspecifiek werd in infrastructuur, een totaal nieuw jeugdcomplex dat operationeel is bij aanvang seizoen 2011-12, en in een opleidersstaf geïnvesteerd en werd er werk gemaakt van een didactisch project m.b.t. de voetbalopleiding. Maar in dat totaalconcept moest er ook ruimte zijn om de

context van onze opleiding aan te pakken. Zo werd het concept 'Studie en sport' via een aparte vzw geconcretiseerd en werd de bestaande sociale cel uitgebreid en aangepast. U mag niet vergeten dat Anderlecht met zijn locatie in het Brusselse wel met heel specifieke problemen te kampen heeft.

Op korte tijd zagen we de instroom van het aantal nationaliteiten in onze jeugdteams exploderen. Verschillende talen, verschillende culturen, verschillende godsdiensten, verschillende sociale situaties. Al die verschillen moeten in onze opleiding au serieux genomen en opgevolgd worden. De tijd dat we ons alleen met voetbal moesten bezighouden, is lang voorbij. We investeren in die jonge gasten en meer dan ooit beseffen we dat die opleiding niet op een voetbaleiland tot stand komt. We moeten ons bekommeren

(Dirk Gyselinckx, Technisch Coördinator Jeugdcentrum)



5

om hun thuissituatie, hun schoolresultaten en andere zaken, want anders loopt het vroeg of laat toch fout.

Dan is er nog de specifieke politieke situatie in Brussel. In het Vlaams landsgedeelte wordt er voor jeugdopleiding via de VFV, de Vlaamse vleugel van de KBVB, aardig wat subsidies opzij gelegd. Als Brusselse club heeft Anderlecht om verschillende redenen gekozen om niet bij de VFV aan te sluiten, met als consequentie dat we voor een groot deel aangewezen waren op privé-sponsoring. Ons project 'Studie en Sport' is daar ook een voorbeeld van. In elke provincie is er een gesubsidieerde Topsportschool die met de profclubs samenwerkt. Voor Anderlecht zijn deze locaties wegens afstand of de verkeersproblematiek van Brussel niet verenigbaar met ons clubleven. Voor een eigen onderwijsproject zijn we dan gaan aankloppen bij de Nederlandstalige én de Franstalige vleugel van het onderwijs. Met de hulp van privésponsors zijn we erin geslaagd om onze eigen Topsportschool op te starten en dat heeft ook zo zijn voordelen."

Dirk Gyselinckx: "In de huidige Topsportscholen is het algemeen programma dat gevolgd moet worden toch wel een pijnpunt. We worden dan wel niet gesubsidieerd, maar daar staat tegenover dat we mooie afspraken op maat hebben kunnen maken met onze scholen. In ons programma zijn de leerlingen van de Topsportschool het vierde lesuur vrijgesteld. Op dat moment stellen we onze eigen professionele jeugdtrainers ter beschikking op de school om specifiek en op individuele basis met deze jongeren te werken. Deze geïndividualiseerde sessies zijn perfect complementair met de groepstrainingen die ze 's avonds in de club te verwerken krijgen. Van 16 tot 17u45 hebben ze dan verplichte studie waar onder meer het verloren uur wordt bijgewerkt met hun studiementoren, maar ook andere vakken kunnen er bijgewerkt worden. Het is een vorm van begeleide studie of individueel onderwijs. Vervolgens worden ze opgepikt door een bus van de club die hen naar Anderlecht brengt.

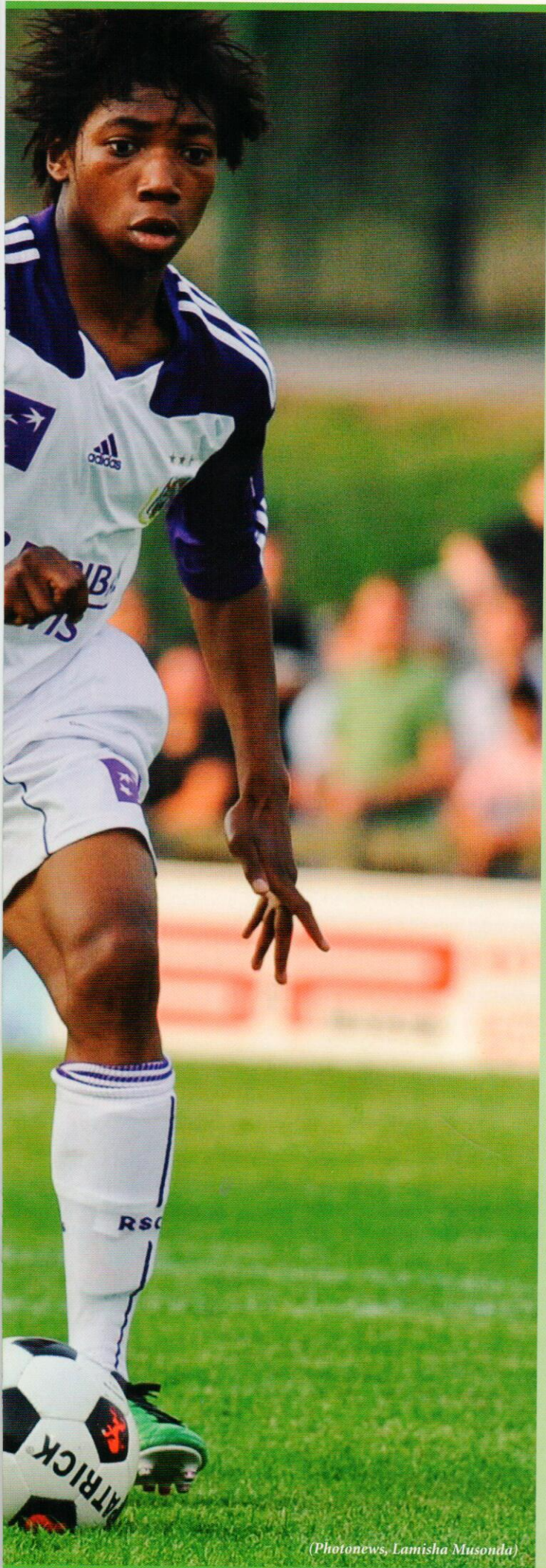
We zijn vier seizoenen geleden gestart met dit project. Voor de richting ASO werken we samen met het St Nikolaas Instituut en voor het TSO en BSO werken we samen met het St Guido Instituut en het Koninklijk Atheneum van Anderlecht. Dit jaar zijn de eerste jeugdspelers er afgestudeerd. We proberen ondertussen eenzelfde werking op te zetten met een Franstalige school, het Redouté-Peiffer Instituut. Dit schoolproject is iets wat we aanraden aan onze betere jeugdvoetballers maar waar ze vrijblijvend kunnen op ingaan."

Dug-Out: "Kan dit project goede schoolresultaten voorleggen?"

Dirk Gyselinckx: "Zoals gezegd zijn we vier jaar geleden ingestapt en aan het einde van dit seizoen zijn er 10 spelers afgestudeerd, waaronder eentje uit Wetenschappen-Wiskunde en eentje uit Latijn-Wiskunde. Zoals je weet en heel Vlaanderen ook heeft kunnen zien, heeft Romelu Lukaku dit traject succesvol afgerond.

Op dit moment hebben we veertig spelers in de Nederlandstalige scholen en 25 in de Franstalige school. Dit benadert toch al ongeveer 50% van onze spelers die hiervoor kozen. Voor ons als trainersstaf is dit een heel belangrijk project."





(Photonews, Lamisha Musonda)

Dug-Out: "Het blijft hoe dan ook altijd een hectisch programma voor deze jongeren, het gependel tussen school en club."

Jean Kindermans: "Inderdaad, in dit regime zitten de jongeren van 's morgens tot 's avonds voor het slapengaan met een programma waar tot op de minuut gepland moet worden.

Op Neerpede zelf krijgen ze immers nog eens vier trainingen te verwerken, plus de matches in het weekend. Dit concept kan merkkelijk verbeterd worden zowel naar studiebegeleiding als naar voetbalopleiding, mochten we er in slagen om een school in internaatverband aan onze club te verbinden en mocht er wat kunnen geknipt worden in het curriculum van de studenten. Dan komen we in de buurt van de Centres de Formation zoals ze die in Frankrijk kennen en die hun succes bewezen hebben."

SOCIALE CEL

Dug-Out: "Studie en Sport is een voor de hand liggende problematiek voor jonge topsporters, maar wat moeten we ons voorstellen bij de sociale cel?"

Jean Kindermans: "Zoals gezegd is Brussel recentelijk in sneltempo veranderd van sociale structuur. Het is een smeltkroes van nationaliteiten en culturen en we kunnen en wensen dat als club niet te negeren. Dat uit zich o.a. in het feit dat we onze trainers hier in huis opleiders noemen. Daarmee geven we aan dat hun opdracht breder gaat dan het voetbal-specifieke. Ze moeten oog hebben voor de sociale en culturele situatie van hun spelers. Het is niet de eerste keer dat we vaststellen dat een speler al weken onderpresteert en dan blijkt dat niet aan zijn talent of de opleiding te liggen, maar bijv. aan het feit dat zijn ouders op dat moment uit elkaar gegaan zijn. In de mate van het mogelijke proberen we daar op in te spelen. De sociale cel van de club overkoepelt deze problematiek: we organiseren huisbezoeken bij onze spelers, er is mogelijkheid tot financiële ondersteuning in bepaalde omstandigheden, onze gastgezinnen worden begeleid, er is een schoolbus voor onze spelers, er worden bijlessen gegeven, er is een ombudsdienst enz."

WAR FOR TALENT

Dug-Out: "We hebben nog niet gesproken over de opleidingsvisie tout court van Anderlecht."

Jean Kindermans: "We hebben tot nu toe inderdaad alleen maar over de randvoorwaarden van een jeugdopleiding gesproken, maar dat is natuurlijk niet te verwonderen. Voetbal is zo'n gemediatiseerde sport geworden en er gaan zulke sommen geld in rond... We kunnen dat spijtig vinden, maar het is de harde realiteit. Wij proberen aan opvoeding en opleiding te doen in een context waar de commerciële belangen alsmaar groter worden. En de vraag is dan maar hoe lang die toch wel tegengestelde belangen verzoenbaar blijven? Een voorbeeld: onlangs maakten we m.b.t. een spelertje van de U12 duidelijke afspraken met de ouders over het verdere verloop van zijn opleiding. Die afspraken zijn nauwelijks gemaakt -ik zat ondertussen op een buitenlands tornooi- of ik kreeg een telefoontje van manager Van Holsbeek dat die ouders met twee spelersmakelaars bij hem aan zijn bureau staan. Een ander voorbeeld: de wereld staat in rep en roer met de opstand in de Arabische landen, maar wat staat in het groot op pagina één van bepaalde kranten? Een artikel van één van onze 15-jarige talenten die een aanbod van Manchester United krijgt. In die omstandigheden moeten wij aan opleiding en opvoeding doen."





(Photonews, Cordier, Kabasele, Jordan Lukaku, Denis Praet, zomerstage Knokke)

Dirk Gyselinckx: "We zitten nu ook weer volop in de 'transferperiode' en dat is echt niet de meest plezierige tijd van het jaar. Voor onze allerbeste jeugdspelers trekken we een kleine vergoeding uit, maar we stellen vast dat tegenwoordig al onze jeugdspelers met geld benaderd worden door andere clubs. De concurrentie –met geld– voor jeugdspelers wordt elk jaar harder gespeeld en is zeker nefast voor hun intrinsieke motivatie."

POSTFORMATIE

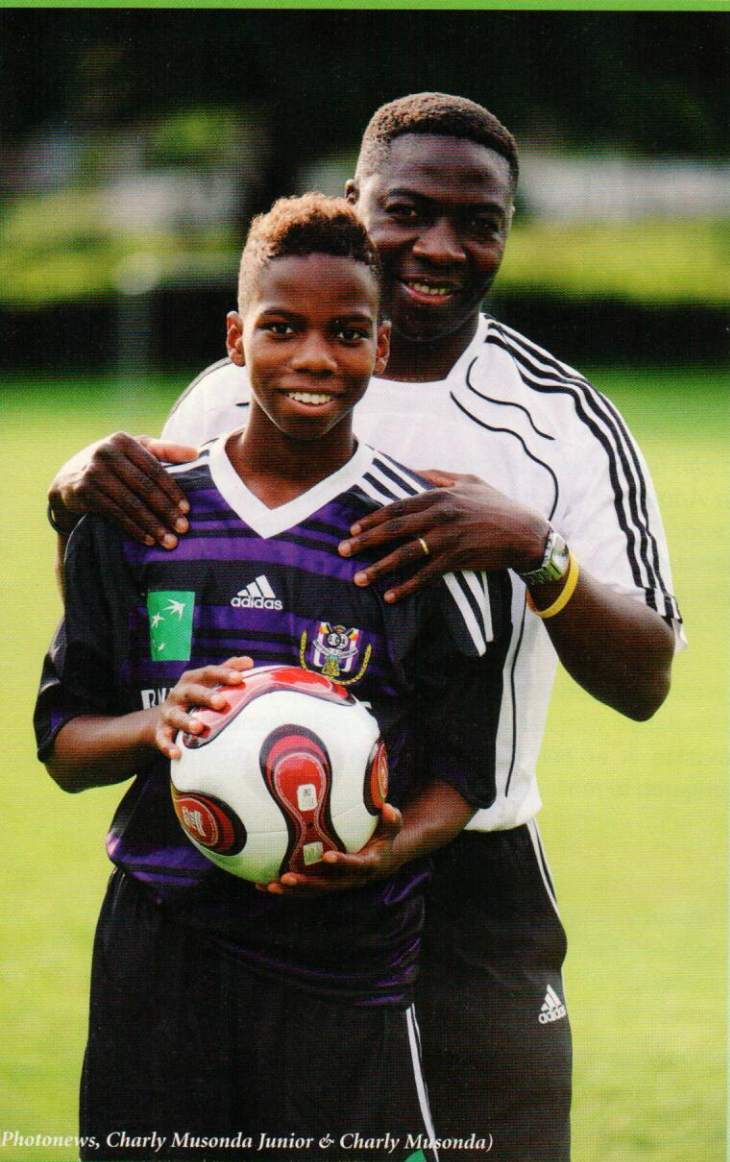
Dug-Out: "Tot de schoolplichtige leeftijd van achttien kan er nog binnen een –zij het moeilijk– maar toch duidelijk kader van onderwijs en voetbalopleiding gewerkt worden. In de postformatie valt dat kader weg en zien we vaak een breuk in de opleiding. De ontwikkeling van spelers komt stil te staan bij de beloften. Wat doet Anderlecht daaraan?"

Jean Kindermans: "De postformatie van onze spelers kent inderdaad zijn eigen problematiek. Niet voor niets spreken we hier intern vaak van de 'black hole'. Op het moment dat de spelers hun humaniora hebben afgerond, komen ze –op een uitzondering na– nog niet aan de bak in het eerste elftal. De laatmaten zeker niet, maar dat wil helemaal niet zeggen dat ze onvoldoende talent hebben om het te maken. Verder studeren is voor onze beloften vaak niet aan de orde met als gevolg dat de club verplicht is hen al of niet een contract aan te bieden. De beteren krijgen dan driejarige contracten, maar komen vervolgens in een beloftecompetitie terecht waar er voor onze jongeren onvoldoende uitdaging ligt (zie kaderstuk). Hun ontwikkeling wordt afgeremd. Vaak zit er niets anders op dan hen door te verkopen naar minder hoog aangeschreven clubs. Het is dan aan hen om zich daar waar te maken en te blijven ontwikkelen. Andere beloftevolle spelers worden uitgeleend aan clubs in de hoop dat ze daar sneller en meer speelkansen krijgen. Ik zou willen pleiten voor een systeem waarbij we onze beloftevolle

jongeren, waarin we geloven voor ons eigen fanionelftal, een meerjarig contract van vijf seizoenen geven. Zij kunnen dan uitgeleend worden aan andere clubs waar ze sneller en meer speeltijd krijgen en zich beter kunnen ontwikkelen. Ik noem dat een vorm van zorgdragen voor uw investering. Op die manier blijven die spelers aan de club verbonden en blijven we ook in contact met die spelers en volgen hun evolutie op. We onderhouden goede contacten met hun trainersstaf aldaar en samenwerking is er sowieso. Als spelers gekwetst zijn kunnen ze bijv. bij ons komen revalideren als dat om een of andere reden beter uitkomt, of ons krachtshonk kan ter beschikking staan als extra training mocht dat nodig zijn. Maar alles uiteraard in samenspraak met hun trainers aldaar."

Dug-Out: "Jeugdproducten als Gilles De Bilde destijds en Dries Mertens een paar jaar geleden, die met een onvoldoende werden doorgestuurd, moet op die manier vermeden worden?"

Dirk Gyselinckx: "Dat is de bedoeling, want we zijn ons nu wel degelijk bewust van het feit dat laatmaten spelers sowieso niet klaar kunnen zijn op achttien jaar. De Lukaku's van deze wereld zijn de uitzonderingen op de regel en daar moeten we rekening mee houden en incalculeren in onze opleiding. Voor onze spelers in postformatie hebben we verder een samenwerkingsakkoord afgesloten met Randstad Sport. Concreet betekent dit dat zij in samenspraak met de betrokken speler uitzoeken wat zij aan kortlopende cursussen kunnen volgen. We spreken hier wel over beperkte cursussen en op maat gemaakte programma's. Op die manier proberen we de grote verandering die er ontstaat tussen een volgepropt programma van verplichte dagschool en voetbalopleiding naar een voltijds maar uitsluitend profbestaan op te vangen. Mensen moeten leren omgaan met hun vrijetijd. Wij proberen hen op die manier mee te helpen."



Photonews, Charly Musonda Junior & Charly Musonda)

MENTALITY VERSUS PRESTIGIAL GAMES

Jean Kindermans: "Voor een club als Anderlecht is het niet altijd gemakkelijk om haar jeugdspelers maximaal te prikkelen in de competitie. Jaarlijks spelen we met een rits ploegen kampioen. En hoewel dat niet primeert in onze opleiding, vinden we het belangrijk dat onze jongeren voldoende uitgedaagd worden. In de Belgische competitie kennen we het fenomeen dat elke club zijn allerbeste spelers wil prikkelen door hen naar een categorie hoger te sturen. De beste speler(s) van de U12 schuift door naar de U13. De beste U13 schuift door naar de U14 en dat gaat zo door naar de beloften. Gevolg: elke leeftijdscategorie wordt onthoofd van zijn beste speler(s). We spelen daardoor in teveel categorieën kampioen zonder veel inspanning met als uitschieter een beloftecategorie die door een jongere leeftijdscategorie bevolkt wordt en die daardoor aan kwaliteit inboet. Daardoor kunnen onze grootste talenten die in balans liggen met het eerste elftal niet doorgroeien in de beloftecategorie omdat die niet sterk genoeg voor hen is."

Dirk Gyselinckx: "We proberen deze misgroei enigszins op te vangen door te focussere op wat wij mentality en prestigial games noemen. In tegenstelling tot de 'normal games', de gewone matches van de competitie, proberen we in een aantal wedstrijden speciale klemtonen te leggen. Elk jaar spelen we een aantal 'prestigial games'. Dit zijn de wedstrijden op buitenlandse topturnoien. Op dat moment stellen we ons sterkst mogelijke team op en focuseren we op efficiëntie en winnen. We streven resultaat na met efficiënt voetbal. In de 'mentality games' willen we vooral duelkracht en mentale sterkte zien. Het betreft hier wedstrijden tegen ploegen die gekend zijn om hun fysieke kracht en die tot het uiterste gaan als ze tegen Anderlecht spelen. Daarnaast zijn er nog de 'normal games' waarin we onze klassieke visie op de wedstrijd als onderdeel van opleiding hanteren."



Photonews, start Purple Talents Project 2007)



Thibaut Vincent: “Er zijn geen mislukkelingen, enkel opgevers!”

Jean-Louis Donnay, sportjournalist

Als specialist mental coach stelt Thibaut Vincent vandaag zijn levenswerk en zijn ervaring ten dienste van het voetbal in het algemeen, en voor de beloften van Anderlecht in het bijzonder. Deze inwoner van Brakel, afkomstig van de Ardennen, wil uitzonderlijk voor Dug-Out dieper ingaan op zijn aanpak en de weg die hij aflegde. In de loop der jaren is hij erin geslaagd een werkmethode op punt te zetten die zich ruimschoots bewezen heeft, zowel in de bedrijfs- en zakenwereld als in de professionele sportwereld.

Dug-Out: “Thibaut, hoe ben je als mental coach in de sportwereld beland?”

Thibaut Vincent: “Als jonge gast was ik gefascineerd door de natuur en door het gedrag van enerzijds de dieren – mijn vader was dierenarts op het platteland – en anderzijds het gedrag van topsporters, en in het bijzonder dat van voetballers die op het punt staan om door te breken. Ik ontdekte snel hoe belangrijk concentratie is, en dat heeft me gemotiveerd om er mijn beroep van te maken: leren zich verbeteren hier en nu. Als twaalfjarige droomde ik ervan om profvoetballer te worden, maar vanwege familiale omstandigheden en

gezondheidsredenen heb ik deze droom moeten opgeven. Mijn passie voor het voetbal was nog altijd aanwezig, daarom maakte ik er een doelstelling van om de droom van die jongeren te realiseren.”

Dug-Out: “Uit wat is jouw aanpak, jouw filosofie opgebouwd?”

Thibaut Vincent: “Als je een groot persoonlijk project hebt – topsport combineren met studies, een internationale topsporter worden, grote verantwoordelijkheden dragen in een bedrijf, een pianovirtuoos, een schitterende chef-kok of



(Photonews, Lamisha Musonda)



(Photonews, Dennis Praet)

een uitstekende metser of lesgever worden – moet je een dimensie bereiken die boven het zuiver persoonlijke uitstijgt. Hiervoor moet je afstand kunnen nemen, het verschil kunnen maken. Ik heb kunnen vaststellen dat het voor vele beloftevolle talenten en hun directe omgeving een sprong in het onbekende is, die angst opwekt en hun ambities tempert. Daarom heb ik het belang ingezien om hen te helpen die sprong te durven nemen.”

Dug-Out: “Bij welke sportclubs of federaties werkte je vooraleer je aan de slag ging bij de beloften van Anderlecht?”

Thibaut Vincent: “In mijn beroep spelen ethiek, waarden en geheimhouding een belangrijke rol. Daarom kan ik geen namen noemen. Ik was actief in meerdere sporttakken: de internationale top in de golfwereld, gewichtheffen, zwemmen en duiken, in de autosport met meerdere piloten van karting, Formule 1 en rally, in squash, in het heren- en vrouwen-tennis, in het basket. In het voetbal was ik op privé-basis bezig met de belangrijkste talenten van Anderlecht. Dat dateert al van voor het arrest Bosman. Nu heb ik opnieuw een partnership met Anderlecht. Die openvolging en diversiteit was en blijft een enorme rijkdom. Anderzijds evolueert de topsport voortdurend en moet je altijd up-to-date blijven, anders verlies je even snel je vaardigheden en je positie!”

Dug-Out: “Wat zijn de tekortkomingen bij jonge Belgische sporters?”

Thibaut Vincent: “Tot hun zestien jaar kunnen onze jonge Belgische sporters de concurrentie aan met hun Europese

leeftijdsgenoten, in vele sporten. Daarna volgt een gat. In mijn ogen heeft dat weinig of niets te maken met materiële oorzaken (een kleine economische markt, piramidemodel en een zwakke sportieve cultuur), maar wel met het ontbreken van een topsportcultuur en de wil om de beste te zijn. Als ik aan jongeren vraag wat het betekent om succesvol te zijn, antwoordt de grote meerderheid dat een score van 55 à 60% volstaat. Dit wijst duidelijk op een laag niveau waar gemakzucht het haalt boven het nastreven van succes. ‘De beste willen zijn’ wordt als boodschap slecht ontvangen. De Belgische autoriteiten die zowel op academisch, sportief als zakelijk vlak banden hebben op internationaal niveau, kunnen die vergelijking maken en bevestigen dit ook.

Meerdere Belgische persoonlijkheden van internationaal niveau hebben mij sterk aangeraden van niet te praten over het zoeken naar het allerhoogste, maar van eerder de menselijke mogelijkheden te ontwikkelen. In het buitenland kan men zich vrijer uitdrukken, in België dien je meer rekening te houden met het politieke aspect. In de internationale wereld zijn het doel en het gemeenschappelijk belang belangrijker dan de persoon en de persoonlijke interesses. Bij ons zijn er toch een aantal sporters die zich tot grote persoonlijkheden konden ontwikkelen, dankzij de invloed van hun familie en naasten.

In mijn ogen stelt er zich een echt probleem van mentaliteit en materieel welzijn in onze maatschappij. Sporters van hoog niveau moeten boven de massa willen uitstijgen. Vermits het zoeken naar excellentie beschouwd wordt als een elitair iets, een bijna duivels iets voor vele mensen, worden deze nobele waarden van het beste, het verste, het





(Thibaut Vincent)

sterkste worden niet aangeleerd, maar wel een zekere vorm van gemakzucht, zelfs middelmatigheid. We zitten dus met talentvolle vijftien- tot zestienjarigen die te weinig gemotiveerd zijn om de nodige inspanningen te leveren om een hoger niveau te bereiken. Daar komt de uitdrukking van een van mijn leraars van: "Het is niet omdat we vele professionele sportmensen hebben dat we echte topsporters hebben!"

Om als Belgische individuele sporter van je sport te kunnen leven, moet je naar het buitenland trekken en de strijd aangaan met topsporters van andere landen. Als je een leefbaar niveau wil bereiken, moet je internationaal meedoen.

Een voorbeeld: slechts de top 120 in het internationale tennis kan goed leven van hun sport. In het voetbal echter stel ik met grote verbazing vast dat de negatieve resultaten van de clubs op internationaal vlak en van de Rode Duivels snel 'vergeten' zijn. We passen een struisvogelpolitiek toe en verschuilen ons snel achter excuses. In plaats van er lessen uit te trekken en een politiek op lange termijn op te bouwen, zwemmen wij in een denken op korte termijn dat vergemakkelijkt wordt door het publiek wat vooral bezig is met het emotionele. Een professionele sporter zou met beide voeten op de grond moeten staan en voor 'the sky is the limit' moeten kiezen."

Dug-Out: "In welke mate zijn jonge voetballers anders dan hun leeftijdsgenoten in andere sporten?"

Thibaut Vincent: "Voetballers kunnen heel veel geld verdienen, het is de populairste sport in België. De profclubs beschikken over relatief grote budgetten in tegenstelling tot andere minder geprofessionaliseerde sporten. De grote voetbalclubs nemen de kosten van de jeugdopleiding voor hun rekening. Voor de beste talenten rollen ze de rode loper uit. Als een club dat niet doet, staat een andere club al meteen klaar met een mooi voorstel. Ethisch gezien wil ik me liever niet uitlaten over deze problematiek.

De spelers worden snel trainers en trainen dikwijls zoals zij opgeleid werden en voegen daar enkel een kleine persoonlijke en emotionele toets aan toe. Het voetbalmilieu heeft zelden

de nederigheid om een kijkje te nemen in andere topsporten, met als gevolg een gevaar voor bloedverwantschap, een gevoel van superioriteit en de afwezigheid van een open geest. Maar ik druk erop dat dit dikwijls onbewust gebeurt, en dat maakt het moeilijk om deze materie aan te raken."

Dug-Out: "Welke punten moet je benadrukken bij een voetballer?"

Thibaut Vincent: "Indien ik één aspect moet vermelden, zeg ik nederigheid in de zin van het vrijwillig aannemen van een gewone houding. Het is die waarde die voor een brandend verlangen – ambitie – zorgt waardoor een voetballer beschikt over de nodige passie en motivatie om elke dag geconcentreerd bezig te zijn. Maar dat geldt voor elk individu in gelijk welk domein. Een voetballer geniet vaak het geluk en de mogelijkheid om zich te laten begeleiden door bekwame mensen. Hij kan genoeg nemen met een rol als acteur aan wie men vraagt om de richtlijnen van de trainers, professoren en ouders op de letter toe te passen. Hoe meer hij bekwaam is om de richtlijnen in daden om te zetten, hoe hoger hij op de ladder zal klimmen op voorwaarde dat hij zijn eigen persoonlijkheid kan uitspelen."

Dug-Out: "Hoe ben je bij de jonge talenten van Anderlecht beland?"

Thibaut Vincent: "Philippe Collin stuurde Johan Walem naar mij om hem te begeleiden. Hij stond op het punt verkozen te worden tot beste jonge profvoetballer van het seizoen. Ik werkte twee jaar met Walem samen en ik bereidde hem ook voor op de Calcio. We verloren elkaar echter uit het oog. Twee jaar geleden belde Johan aan en somde alles op wat ik hem bijgebracht had. Hij vroeg of ik interesse had om terug te keren bij Sporting Anderlecht, waar hij pas een contract getekend had als trainer van de U21. In samenspraak met Philippe Collin en de sportieve commissie kreeg ik de vijf beste belofte spelers toegewezen. Johan is inmiddels naar Italië vertrokken. Nu loopt mijn samenwerking rechtstreeks met de clubleiding."

Dug-Out: "Kan je ons meer vertellen over het basiswerk van een speler, aan de hand van een voorbeeld?"

Thibaut Vincent: "Eens te meer moet ik de geheimhouding in mijn vakdomein respecteren. Daarentegen kan ik de grote lijnen van mijn werk uit de doeken doen. De rode draad is het aanleren van een optimaal beheer van de beschikbare tijd, van zijn omgeving en zijn menselijke mogelijkheden in de loop van zijn loopbaan, of gedurende een deel van zijn loopbaan, in functie van zijn toegewezen opdracht.

Hoe? Door de sporter aan te moedigen om zich continu te verbeteren en zich voluit te ontwikkelen. In eerste instantie als student, in zijn privé- en familiale leven en als jonge sporter op hoog niveau. Daarna, door hem te steunen in de overbrugging van de diepe kloven tussen het amateurisme en professionalisme, het nationale en internationale niveau, en door hem te steunen en terug op te monteren in moeilijke tijden. Tegelijkertijd moet hij leren meer en meer verantwoordelijkheid te dragen en zelfstandig te zijn om uiteindelijk voorbereid te zijn op een professionele reconversie op het einde van zijn sportieve loopbaan."

Dug-Out: "Zijn de clubleiders in het algemeen voor of tegen een dergelijke begeleiding?"

Thibaut Vincent: "Ze zijn met zoveel verschillende taken bezig waardoor ze niet meer de tijd hebben om echt op de



hoogte te zijn van de noodzaak van deze begeleiding. Mental coaching behoort bovendien nog tot de schemerzones in het voetbal. Ik ervaar nu dezelfde problemen waarmee de conditietrainers te kampen hadden toen zij op het toneel verschenen. De pioniers moesten op hun tanden bijten om aanvaard te worden en zelfs nu krijgen ze vaak geen vrijgeleide om hun vaardigheden te kunnen ontplooiën te wijten aan de kortzichtigheid van het voetbalmilieu, wat begrijpelijk is rekening houdend met wat er op het spel staat. Nochtans, de fysische, mentale en emotionele grenzen kiest men zelf. Vincent Kompany vertelde me voor zijn vertrek naar HSV dat hij dacht dat hij nog nergens stond in al die domeinen en dat zijn progressiemarge zeer groot zou zijn. Wat hij op zijn jonge leeftijd klaarspeelt is daar het beste bewijs van."

Dug-Out: "Welke reacties hebben de trainers op jouw werk?"

Thibaut Vincent: "Johan Walem liet me kennismaken met de Pro License trainersopleiding van de KBVB. Ik was aangenaam verrast over de hartelijke ontvangst, maar de volgende stap is wat anders. Ze luisteren, maar daar houdt het ook mee op. Ik kan daar begrip voor opbrengen vanwege de grote druk die op hun schouders rust. Hun werkgebied is zo uitgebreid en ze leven in onzekerheid. Daarenboven hebben zij niet de gewoonte om uit het voetbal te stappen en te delegeren. Ik stel dikwijls vast dat vele trainers een probleem hebben in het vertrouwen van anderen. In het voetbal geldt meer de wet van ieder voor zich en God voor allen. Dat maakt volledig deel uit van de magie van het voetbal, verdeeld tussen haat en passie, tussen hoogtes en laagtes, tussen wetenschappelijk werk en de zaken op zijn beloop laten, tussen emotie en ratio."

Dug-Out: "Bestaat die aanpak wel in onze buurlanden?"

Thibaut Vincent: "Die aanpak breekt stilaan door en zal zich verder ontwikkelen en belangrijker worden, rekening houdend met de behoeften van de nieuwe generaties. Die staan meer open voor nieuwe dingen, zijn gevoeliger, meer op zichzelf georiënteerd en ervaren de nood aan een goede

begeleiding om aan hun behoeften te kunnen voldoen. Het probleem is vaak dat de vorige generaties zich daar niet bewust van zijn, wat te maken heeft met hun opleiding die anders was. Ik stel een groeiend communicatieprobleem vast tussen die verschillende generaties. Twintig jaar geleden ging een generatie over twintig jaar, in mijn vakgebied. Nu is dat elke drie of twee jaar. Het volstaat om de evolutie van onze maatschappij te bekijken sinds mei 1968. In bijna vijftig jaar is er meer veranderd dan in eeuwen. Het belangrijkste op ethisch vlak is de spelers niet te manipuleren of afhankelijk te maken. Luisteren, hun zelfstandigheid en verantwoordelijkheidszin willen bevorderen, daar draait het om. Zo geef je ze de kans om profvoetballer te worden. Ik noem dat het post-Bosman-tijdperk, dat volgens mij niet goed onderzocht is. Er zijn drie verschillende beroepen in het voetbal: de clubleiders en hun kader, de trainers en hun staf, en de spelers. Iedereen moet zich in een gemeenschappelijk project ontwikkelen: verder, hoger, sterker. Dat is vergelijkbaar met het verdrag van Bologna, op academisch en zakelijk vlak. Er heerst meer en meer chaos. Het voordeel is dat iedereen winst kan boeken, op voorwaarde dat hij of zij de regels van het spel goed begrijpt en zich goed laat begeleiden."

Dug-Out: "Hoe hoog bedraagt het percentage op succes?"

Thibaut Vincent: "Je kunt geen percentages klevan op een succesverhaal of een mislukking. Zoals het spreekwoord zegt: 'Er zijn geen mislukkingen, enkel opgevers!' Ik kan alleen maar stellen dat een persoon die zich transparant opstelt en er alles voor wil doen, zich enkel beperkt zal voelen door de limieten die hij zichzelf oplegt. Het is overduidelijk dat je van een ezel alleen een zeer goede ezel kan maken. En van een volbloed een uitstekende volbloed. Na zoveel jaren werkervaring bij sportmensen die de nodige aanleg hebben, ondervind ik dat de wil om beter te doen bepalend is voor de mate waarin hij of zij zijn geest of lichaam openstelt."

(Referentie: Thibaut Vincent, *Expert Coaching & Mentoring*, www.proexcellencia.org)



(Photonews, Jordan Lokaku)



Verbeeldingskracht als de hoeksteen van mentale training!

Warner de Weerd

ALKMAAR- Iedere sporter streeft naar de flow, maar zelfs de besten in hun discipline maken maar een enkele keer dat 'gevoel' mee dat alles lukt. Voor de rest is het hard werken, zowel fysiek, conditioneel als tactisch, om steeds weer de winst binnen te halen. Toch is er nog een aspect wat de kans op een zege aanzienlijk vergroot: mentale training. Dit is volgens kenners, waaronder praktijkpsycholoog Edith Rozendaal (43) uit Alkmaar, nog altijd onderbelicht in Nederland.

Edith heeft eerst de sportacademie en daarna de studie Bewegingswetenschappen aan de VU richting psychologie afgerond. Daarna heeft ze haar accreditatie als praktijkpsycholoog gehaald. Ze schreef het boek *Sportgek* wat een noviteit is op dit terrein door zijn praktijkgerichte aanpak. En, met een opvallende stelling, nl. 'verbeeldingskracht is sterker dan wilskracht'. Dat houdt in: 'bewust dromen' als wapen om te slagen. Maar ook herkenbare spelsituaties zodanig levendig in detail kunnen voorstellen, dat je 'ziet' hoe je de bal moet raken of hoe je positie zou moeten kiezen. Rozendaals visie is een prikkelend verhaal, maar de vraag is of het ook voor iedereen is weggelegd?

DROOMDOEL

"Is de natuurlijke weg van trial and error niet beter?" Zoals de Alkmaarse het omschrijft is 'voorkomen beter dan genezen, of op zijn minst efficiënter'. Dat laatste kan niet ontkend worden. Dat eerste, dat is de vraag. Zijn ervaringsdeskundigen niet de mentaal sterkste personen? De rentrees van Ruud van Nistelrooy, het verhaal achter enfant terrible Theo Janssen? Of, om het succesverhaal ook eens buiten de voetbalsport te plaatsen: de even zo bewonderenswaardige als opmerkelijke comeback van André Agassi. Zij allen gaven de sport kleur door uit bijna onmogelijke achterstand toch weer de stap omhoog te maken. In het geval van Van Nistelrooy en Agassi zelfs de wereldtop.

Edith Rozendaal: "Als het gaat om de stelling dat trial and error misschien wel een betere weg is om mentaal weerbaarder te worden, wil ik iets toevoegen. We kunnen niet zeggen dat Ruud van Nistelrooy, Theo Janssen en Andre Agassi maar hadden moeten stoppen met gericht trainen. Ruud, Theo en Andre waren niet zo goed geworden als ze alleen maar in hun eentje op trapveldjes hadden getraind. Verder: ik leg uit en laat de sporter experimenteren en we kijken wat voor hem/haar werkt. Daar horen zeker ook mislukkingen en falen bij."

Edith komt uit dezelfde woonplaats als Marco Borsato die beroemd werd met het lied 'De meeste dromen zijn bedrog'. Maar Edith deelt de inhoud van de song niet. Ze introduceert in haar boek het woord 'droomdoel'. Daarmee gaat ze terug in de tijd. Terug naar de tijd dat wij allen nog kleine kinderen waren en droomden dat wij de bal in de WK-finale erin schopten. Het is zaak dat ieder die op sportgebied wat wil bereiken in het leven, die droom zo lang mogelijk vasthoudt.



(Photonews, Ruud Van Nistelrooy (R))



(Photonews, Andre Agassi)

En daarmee een beetje kind blijven dus. Tegelijkertijd wordt gepleit voor een stukje realisme op kortere termijn. 'Parkeer' je droomdoel op de achtergrond en richt je eerst op de prestatiedoelen voor dit seizoen. Dit voorkomt stress. Tenminste, als je het goed doet. De prestatiedoelen moeten realistisch zijn, waarvoor je in het algemeen net boven je huidige niveau moet uitsteken.

"De tegenhanger is spelen voor een resultaatdoel waarbij je je louter richt op een prijs en het eigen functioneren minder belangrijk is. Dat kan demotiverend werken, want wat als de tegenstander een topdag heeft?", vertelt de Alkmaarse. Edith beschrijft ook nog procesdoelen waarbij je bijvoorbeeld een trainingsschema op maat afwerkt om een bepaalde passeerbeweging onder de knie te krijgen.

MENTALE TOOLS

Jezelf doelen stellen is één van de tools die je helpt je mentale vaardigheden te vergroten. De andere zijn controle hebben op je wedstrijdspanning, een betere visualisatie, een hoger concentratievermogen en gedachtetraining. Dit alles om het fundament van de mentale weerbaarheid te versterken. Dat fundament wordt gevormd door je motivatie (de goede keuzes maken, inspanning leveren en volharding tonen), wederom concentratievermogen, zelfvertrouwen en energimanagement (het vinden van de juiste balans tussen spanning en ontspanning om optimaal te presteren).

Rozendaal trapt in haar boek diverse open deuren in. Passages over het feit dat het zelfvertrouwen niet te groot maar ook niet te gering mag zijn, spreken voor zichzelf. Maar ook de slotvragen bij elk hoofdstuk zijn interessant in al hun

eenvoud. Ooit wel eens in twaalf stappen de vraag gesteld of je wel goed bezig bent als voetballer? De vragen, variërend van "Is mijn doel meetbaar?" tot "Heb ik zowel korte als lange termijn doelen?", zorgen, doordat ze in één overzicht opgeschreven en verklaard zijn, voor een stukje bewustwording bij de sporter. En de opdracht om doelen te benoemen en deze voor jezelf te verklaren, versterkt dat bewustwordingsproces nog eens.

WEDSTRIJDSPANNING

Ook als het gaat over het omgaan met wedstrijdspanning, biedt Rozendaal een aantal bekende maar daarmee niet minder effectieve oefeningen aan: progressieve spierrelaxatie, ademhalingsoefeningen, autogene training en muziek. Dat laatste is bij de meeste sporters wel bekend. Naargelang de beat kun je rustiger of juist opgepept raken. Progressieve spierrelaxatie vraagt echter om een hoger concentratie- en vooral inbeeldingsniveau.

Edith Rozendaal: "Daarbij richt je de aandacht op een bepaald lichaamsdeel, bijvoorbeeld je rechterhand. Je spant die hand aan door een stevige vuist te maken en zegt dan hardop "laat los". Je voelt dan de ontspanning toenemen."

Ook de ademhalingsoefeningen vragen veel concentratie en inlevingsvermogen van de sporter. Rozendaal maakt de begrippen buik- en borstademhaling vertrouwd waarbij je bij buikademhaling in een rustigere staat verkeerd terwijl je bij borstademhaling juist tijdelijk extra zuurstof vrijmaakt. Doel is je buikademhaling onder controle te krijgen zodat je niet te snel hoeft over te schakelen op borstademhaling. Ook hierbij is focus belangrijk: na een aantal sessies, waarbij de adem steeds weer enkele seconden moet worden vastgehouden,



tracht je je te concentreren op een bepaald punt (een centimeter achter de navel) om je buikademhaling vast te houden. Dit proces heet centrering. Maar om deze techniek te beheersen, moet je aardig wat geduld en innerlijke kracht hebben. Met andere woorden: voor mentale routine op dit niveau moet je de rust kunnen opbrengen die een yogales met zich meebrengt.

Nog meer innerlijke kracht vraagt de autogene training. Het effect is zo sterk dat Rozendaal afraadt deze oefenvormen op een wedstrijddag uit te voeren omdat de sporter anders te ontspannen is. In deze oefening richt de sporter zich op lichaamsdelen die worden genoemd en roept vervolgens een 'sleutel' op die warmte oproept. Bijvoorbeeld:

"Ik richt mijn aandacht op mijn voeten. Mijn voeten zijn warm. Mijn voeten zijn warm. Mijn voeten zijn in rust."

"Ik richt mijn aandacht op mijn onderbenen. Mijn onderbenen zijn warm. Mijn onderbenen zijn warm. Mijn onderbenen zijn in rust." Enz.

De vraag is: "kan een profvoetballer dit opbrengen?" Ze zijn profvoetballer kortweg vanwege hun uitzonderlijke techniek, handelingssnelheid en oog-voetcoördinatie. Deze praktijktrainingen vragen echter meer, nl. een bepaald intelligentieniveau hebben en over een stukje creativiteit beschikken als het gaat om het kunnen beleven van je eigen dromen. Dromen, die hebben we allemaal. Maar die gedachten kunnen sturen, daar is veel meer voor nodig.

VISUALISATIE

En toch is het dat wat Rozendaal met visualisatie bedoelt. En dan niet alleen verbeeldingskracht als het gaat om je droomdoel, maar ook om je strijdplan of het bestrijden van je blessures.

Edith Rozendaal: "Het is daadwerkelijk aangetoond dat mensen met kanker, die zichzelf voorstelden dat het bloed de afvalstoffen uit de aangetaste gebieden weg nam, daadwerkelijk sneller herstelden. Sporters zouden ook een dergelijke fantasievoorstelling kunnen maken."

Met andere woorden: de kracht van de geest is sterker dan het lichaam. De geest stuurt je gedachten en daarmee ook je bewustzijn. Wie een kraal aan een touwtje stil naar beneden laat hangen, maar denkt dat het voorwerp van voor naar achter kan bewegen, 'ziet' dit ook gebeuren. Je brein laat de spieren in je hand kleine bewegingen maken zonder dat je dit merkt. Dit kun je ook met je gedachten doen als je een schaarbeweging wil oefenen of de 4-3-3 tactiek keer op keer in je hoofd naspeelt. Je doet niets, maar in je hoofd laat je keer op keer de film afspelen. Dat herkent iedereen wel, maar het verschil is nu dat je het bewust doet en niet na de kater van een nederlaag.

POSITIEVE COACHING

Of het nu om visualisatie of ademhalingsoefeningen of het omgaan met wedstrijdspanning gaat, het is belangrijk dat je uitgaat van het positieve. Positive Coaching is één van de hoekstenen van de visie van Rozendaal. Dat blijkt ook als ze de gedachtraining bespreekt die je als verlengstuk van de visualisatietraining kan zien.

Edith Rozendaal: "Het is een gebeurtenis, bijvoorbeeld een verdediger die mij schopt, in combinatie met de gedachte 'voor





(Photonews, Theo Janssen (L))

hem moet ik oppassen', die maakt dat ik als aanvaller het gevoel krijg 'bij hem moet ik ver vandaan blijven'. Het resultaat is een bepaald gedrag, in dit geval dat ik als aanvaller bij die verdediger uit de buurt moet blijven. Met andere woorden: hij heeft zijn zin, want ik zal hem niet meer met een actie gaan passeren. Je kunt dit soort gedrag veranderen door je bewust te worden van je gedachtepatroon. "Ah, de volgende keer ben ik sneller", zeg je als hij je heeft geraakt. Zodoende verander je de ongewenste gevoelens in gewenste gevoelens."

Het voetbaljargon zit vol met woordgebruik dat het negatieve benadrukt. Bijvoorbeeld een overdrijving als 'het is verschrikkelijk dat ik verlies'. Of een veralgemenisering als 'de trainer houdt nooit rekening met mij'. Of een uiting van selectief waarnemen zoals 'ze hadden uitsluitend kritiek op mij'. Het is als coach, maar vooral ook als voetballer/sporter zelf, dit woordgebruik te herkennen en aan te pakken. Dat is echter niet eenvoudig: jezelf voor de spiegel zetten en zeggen dat je woordgebruik fout is.

Ook al omdat je niet direct uit je omgeving feedback krijgt. Integendeel, de cultuur van overdrijvingen, veralgemenisering en selectief waarnemen, is wijdverbreid in de voetbalwereld. Hoe vaak hoor je een coach van een sterkere ploeg na een nederlaag tegen een degradatiekandidaat niet zeggen "dat we van deze ploeg absoluut niet hadden mogen verliezen?"

CONCENTRATIE

Om het niveau van breintraining te bereiken die Rozendaal vermeldt, moet je eerst een bepaald concentratievermogen kunnen opbrengen. En dat vereist een stukje zelfkennis. Sporters zijn volgens Rozendaal te onderscheiden in intern-breed, intern-smal, extern-breed en extern-smal types. Het verschil daartussen is het best te verklaren via voorbeelden.

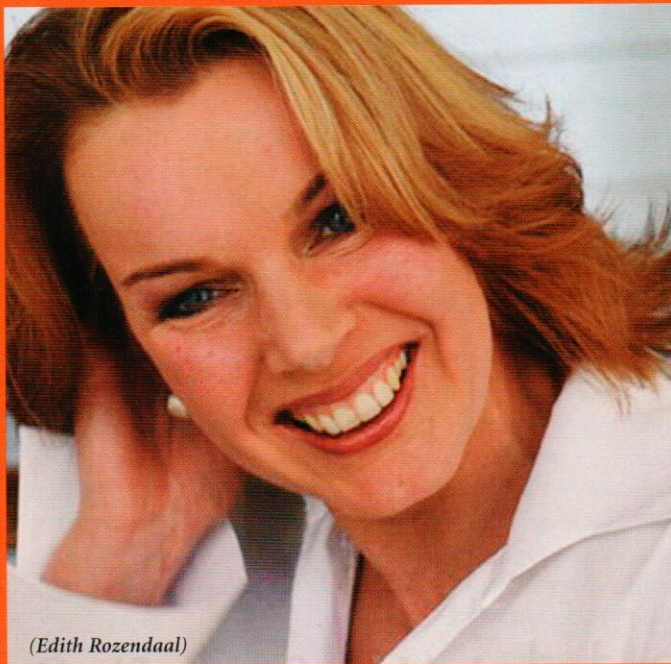
Spelers met een voorkeursstijl extern-breed hebben van nature overzicht over de medespelers en kunnen de wedstrijd lezen, maar zijn vaak minder goed in de uitvoering op detail. Voetballers met een voorkeur extern-smal hebben het vermogen zowel naar de bal te kijken als de coach aanwijzingen te horen geven, maar veel minder om het hele veld te overzien.

Intern-smalle spelers zijn zich bewust van elke beweging die ze maken, maar het spel overzien moeten ze leren. Intern-brede spelers tenslotte beseffen dat als ze teveel hun acties gaan uitvoeren, de vermoeidheid gaat toeslaan en passen hier hun tactiek op aan. Maar dan, van nature althans, zonder dat ze naar de aanwijzingen van de coach of hun medespelers luisteren. Dit hoort bij hun leerproces.

Negatief bekeken: extern-brede spelers worden vaak afgeleid door onbelangrijke informatie zoals geluiden uit het publiek. Extern-smalle spelers hebben moeite hun plan aan te passen aan veranderende omstandigheden zoals een middenvelder die de bal maar naar de spits blijft sturen op een bepaalde manier terwijl de verdediger dat al lang doorheeft.

Intern-brede spelers hebben de neiging te overanalyseren doordat ze te veel met de toekomst of verleden bezig zijn. En intern-smalle spelers tenslotte willen nog wel eens choken omdat ze zo op hun gevoelens letten dat ze zich niet kunnen concentreren.





(Edith Rozendaal)

Elk van deze voorkeursstijlen is te herleiden naar de vier grondbeginselen van concentratie: selectiviteit (het kunnen focussen op een bepaald doel), capaciteit (het vermogen om veel informatie op te nemen), alertheid (het vermogen om invloeden van buitenaf naar eigen wil op te nemen of niet) en flexibiliteit (het vermogen om indien nodig snel het concentratiedoel te wijzigen). Het einddoel is echter hetzelfde: een dergelijke mate van concentratieniveau bereiken dat alle informatie niet meer gecontroleerd maar automatisch verwerkt wordt.

Met andere woorden: dat een speler met extern-brede voorkeursstijl kan overschakelen naar een intern-smalle voorkeursstijl als de situatie, bijvoorbeeld een 1 tegen 1-situatie, daarom vraagt. Op dat moment telt alleen de man passeren, want dan staat hij alleen voor doel. Nu is het niet makkelijk om je concentratie vast te houden, zeker niet als je van stijl moet veranderen. "Maar", zo stelt Rozendaal, "dan is het het beste om de stijl toe te passen die precies het tegenovergestelde is van je voorkeursstijl."

Rozendaal geeft hiervan in haar boek het voorbeeld van een kanoër.

"Tijdens een bepaalde wedstrijd had ik mijn aandacht constant bij mijn onderarm (intern-smal), die moest ontspannen voelen. Het liep als een trein! Ik ging toch lekker. Tot dat ik mij realiseerde dat ik voor in het veld lag en kon winnen. Ik keek om mij heen en zag anderen terugkomen (extern-breed). Daarna maakte ik me zorgen over de uitkomst (intern-breed) en werd ik uiteindelijk vierde. Stom, ik had mijn focus wanneer ik afgeleid dreigde te raken, steeds moeten blijven richten naar die ontspannen onderarm".

(Voorkeursstijl = extern-breed. Concentratiestijl = intern-smal)

Rozendaal ziet concentratie als iets dat je 'als een douche aan of uit kunt zetten als je het nodig hebt'. Belangrijk is ook hier uit te gaan van het positieve. Dus niet gefrustreerd zijn als je afgeleid wordt, maar dit opmerken en gewoon weer de draad oppakken. Ook hier speelt visualisatie een belangrijke rol: je zet je concentratie 'aan' of 'uit' wanneer je wilt. Tenslotte het resultaat van alle beschreven tools: een mentaal wedstrijdplan, bestaande uit een voorbereidingsplan, een prestatieplan en een copingplan zodat als wedstrijdplan A faalt je altijd nog plan B hebt.

CONCLUSIE

Dat is echter de eindfase. Voor wie minder ervaring met mentale training heeft, is het handig een logboek bij te houden. Dan nog is de vraag gerechtvaardigd of een sporter beter af is door hem vooraf voor fouten te behoeden. Rozendaal zegt van wel, maar bestaat dan niet het gevaar van 'een voorgekookte sporter zonder het lef om buiten de paden te treden die de trainer en de mental coach voor hem hebben voorgeschreven'?

Maakt niet juist die mislukking de held en wordt de sport daardoor niet mooi? Wie herinnert zich nog de sporters uit de Chinese school die gestructureerd naar de top werden gedirigeerd om vervolgens na een paar jaar stilletjes uit de publiciteit te verdwijnen? Maar Maradona, die kent iedereen. Zijn leed en roem gaan hand in hand. Rozendaal's boek zit op de scheidingslijn van toen en nu. Van de generatie die van de teloorgang van de straatvoetballers spreekt omdat de jeugd liever achter de computer zit tot de beleidsbepalers bij de profclubs van nu die zeggen dat met de huidige trainingsintensiteit spelers geen tijd meer hebben om ook nog op straat te voetballen. Controle van A tot Z, het heeft een keerzijde...

Daarnaast geeft het werk van Rozendaal in haar praktijkgerichte aanpak naast de nuttige gestructureerde tips ook de beperkingen van de vooruitgang weer. Het is nog maar de vraag of elke voetballer het niveau van verbeeldingskracht haalt dat noodzakelijk is om van de combinatie van ontspanningsoefeningen, verhoogd concentratieniveau en gedachte-training een succesvolle potpourri te maken welke leidt tot een verhoogde mentale weerbaarheid. Ze zijn tenslotte geselecteerd om hun voetenwerk, niet op hun IQ of EQ (emotionele intelligentie).



(Photonews, Andre Agassi)



Naam: Peter Hellinckx, Gunther Vercammen en Stefan Poels (cursisten provinciale UEFA-B opleidingsdag Vlaams-Brabant)
Thema: opbouw via 3 en 4, durven uitvoetballen

Aantal: 14+2K
Categorie/niveau: U13

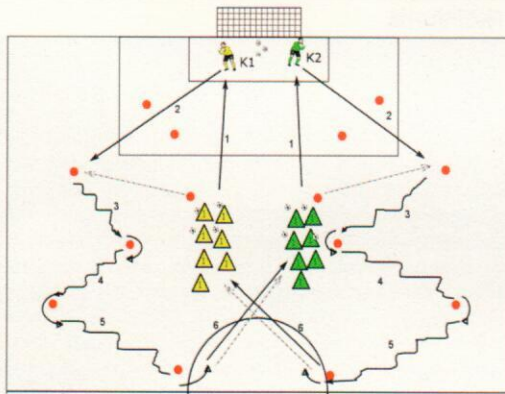
Materiaal: 30 hoedjes, 7 hesjes, 2 minidoelen, 1 verplaatsbaar doel

Richtlijnen en coachingswoorden:

1. Centrale Verdedigers (3-4) bieden zich aan naar de hoek van de 16m toe (creëren ruimte voor zichzelf) na vooractie voorwaarts opschuiven **Vraag open**
2. Bij het vragen van de bal laat je horen **Geef**
3. Sta steeds juist ingedraaid bij aanname van de bal **Ingedraaid**
4. FV (2 en 5) (en 8 en 10) gaan heel hoog en open spelen **Open-Hoog**
5. Zorg dat je aanspelbaar bent voor je medespeler aan de bal (neem gunstige positie in) **Aanspelbaar**
Ook voor keeper!
6. Speel zo snel mogelijk de bal nauwkeurig door en ontwikkel een zo hoog mogelijke balcirculatie **Verzorg**
7. Medespelers coachen steeds de spelers in balbezit **Coach**

OPWARMING

15'



Beschrijving:

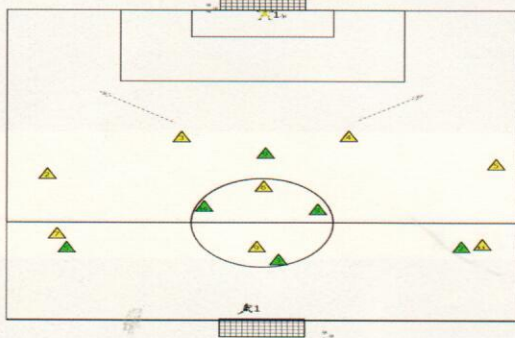
Speler 1 trapt de bal naar de keeper die in 2 tijden doorspeelt naar speler 1 die de bal vraagt en goed ingedraaid de bal aanneemt. Vervolgens leidt hij naar de potjes. Bij 3 en 4 doet hij balvaardigheidsoef. (2voetigheid) en bij het rond de kegel leiden kapbewegingen (binnenkant/buitenkant voet), nadien met Coërver oefeningen. Bij oef 5 doet hij een tempoverandering, nadien coördinatie oefening met bal. Bij oef 6, bal inspelen en aansluiten met dynamische opwarmings-oefening. Groen en geel beginnen gelijktijdig. 2° speler vertrekt als 1° begint te leiden. Na 5' mag men trappen op de keeper zodat hij goed opgewarmd wordt.

Coaching:
1-3

WEDSTRIJDVORM 1

K + 8 / 6 + K

15'

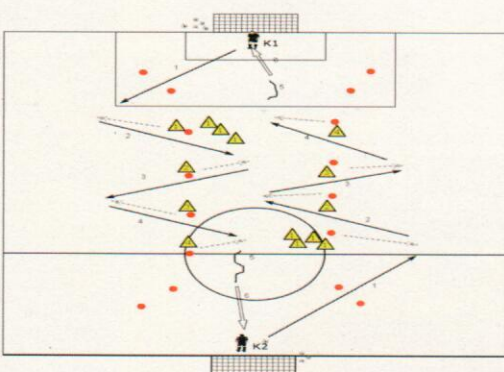


Beschrijving:

Spel begint steeds bij de gele keeper. Indien bal buiten is, beginnen we terug bij de keeper. Deze probeert steeds op te bouwen via 3 of 4 geel. Belangrijk is het uitlopen naar de rechthoeken van het strafschop-gebied. 2 en 5 geel gaan zo hoog en breed mogelijk spelen om 10 en 8 groen weg te houden van 3 en 4. 3 en 4 moeten dus mogelijkheden genoeg krijgen om via de numerieke meerderheid (flanken of 6) op te bouwen.

Coaching:
1-6

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

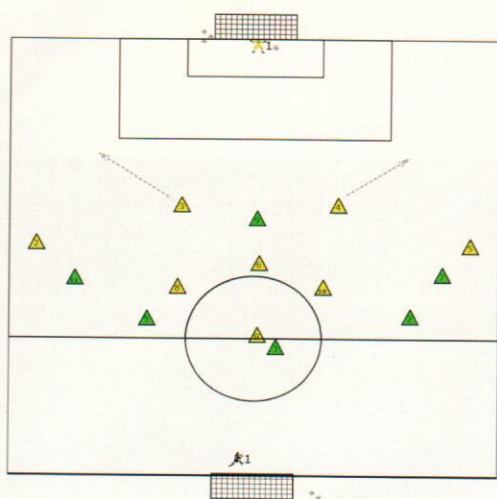
Duur: 15'.

Doel van deze oefening is het goed leren indraaien van de speler en het inspelen op de juiste voet (we gaan ervan uit dat de ontvanger vrij is, dus op verste voet inspelen). De speler die de bal ontvangt, moet in 2 tijden spelen! Dus kan zowel rechts als links moeten doorspelen. Speler 1 loopt uit, draait in en speelt door naar uitgelopen speler 2. Zo gaat men verder tot speler 4 en deze werkt af in 2 tijden (controle + trap) en sluit bij andere zijde aan. Na 7,5' veranderen we van richting.

FUN: tel op wie meest scoort!

Coaching:
1-3

WEDSTRIJDVORM 2



K + 8 / 6 + K

Beschrijving:

Duur: 15'.

Spel begint steeds bij de gele keeper.
Ook bij ingooi geel wordt er opgestart bij de keeper.
Deze probeert steeds op te bouwen via 3 of 4 geel.

Belangrijk is het uitlopen naar de rechthoeken van het strafschopgebied.

2 en 5 geel gaan zo hoog en breed mogelijk spelen om 7 en 11 groen weg te houden van 3 en 4.

Zo moeten 9, 7 en 11 groen kiezen.

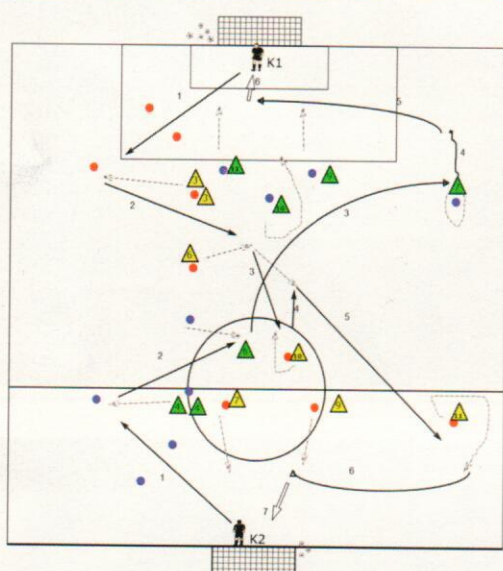
Ook 8 en 10 kiezen hoge positie om de ruimte te creëren in MV centraal voor 6.

Indien geel kan scoren uit een opbouw via 3 en 4 telt het doelpunt dubbel.

Coaching:

1-7

TUSSENVORM 2



PAS- TRAPVORM

25'

Beschrijving:

We beginnen de oefening zoals van onder naar boven getekend (van K2 naar K1).

Na 12' variatie zoals getekend van boven naar onder (van K1 naar K2).

Keeper bouwt op via de CV 4 die zich aanbiedt. Deze draait goed in en speelt in 2 tijden door op de zich vrijlopende 6 die dan het spel verlegt naar de zwakke zijde van de tegenstander (zone van 7).

De FA 7 neemt de bal aan en maakt de actie op de flank en zet voor op 11. 9 en 10 die proberen te scoren in 1 tijd.

Na 6' idem via andere zijde: opbouw via 3 en flankwissel op 11.

Doorschuiven: 4, 6, 7, 9, 10, 11 = terug 4.

Variante: start idem, maar dan gaat 6 nog een 1-2 doen met de 10.

Belangrijk is wel dat 10 en 11 een vooractie maken (bal vragen).

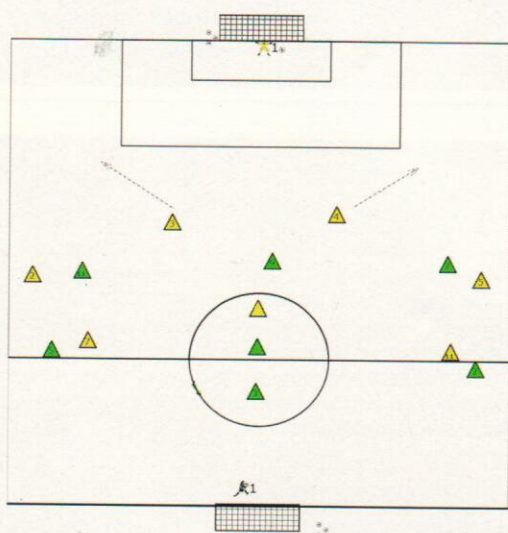
Doorschuiven: 3, 6, 11, 9, 10, 7 = terug 3.

FUN: wie scoort meest?

Coaching:

1-3 + 5, 6

WEDSTRIJDVORM 3



K + 7 / 7 + K

Beschrijving:

Duur: 15'

Vrij spel.

Accent op opbouw via 3 en 4.

Indien 3 of 4 ruimte/vrijheid heeft, moet hij durven infiltreren bal aan de voet en dan de vrije man zoeken.

Voortdurend vrije man zoeken in opbouw geel door numerieke meerderheid uit te spelen:

K+2CV tegen 1 diepe spits.

K+4V tegen 3A.

Coaching:

1-7

Focus op durven uitvoetballen.

Naam: Stijn Claeys (UEFA A Elite Jeugd),
centrum Lokeren

Thema: gerichte opbouw van achteruit,
aanspelbaarheid in opbouwzone

Aantal: 16+2K
Categorie/niveau: Vanaf U13

Materiaal: hoedjes, hesjes,
2 minidoelen, 1 verplaatsbaar doel

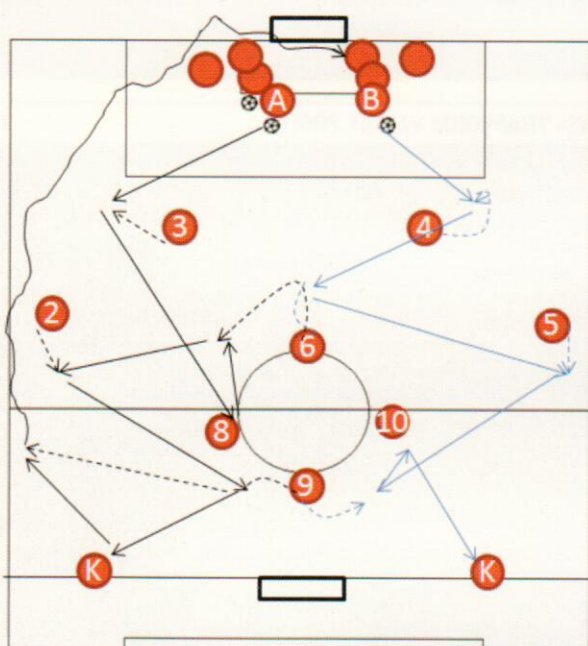


Richtlijnen en coachingswoorden:

TEAMTACTICS (B+)

1. Ga breed open en positioneer je zo hoog mogelijk (FV 2 en 5) **BREED + DIEP** (B+1/2)
2. Zorg dat je aanspelbaar bent en oplossingen kan geven tegen de pressing **AANSPEELBAAR** (ook K)
3. Driehoekspel met evenredige afstanden (B+3)
4. Ruimte creëren voor zichzelf en voor medespelers:
– schuif eerst hoog op en zak diagonaal in om aanspelbaar te zijn als K bal heeft (3 en 4) **MAAK RUIMTE**
– schuif hoog op zodat er ruimte is voor 3 – 4 en 6 (2 – 5 – 8 – 10)
5. Speel de bal zo snel en zo nauwkeurig mogelijk door (B+7 en 8) **BALCIRCULATIE**
6. Diagonale IN & OUT passing naar de zwakke zone van de tegenpartij (B+9) **DIAGONAAL**
7. Indien korte opbouw niet mogelijk is, sla dan een speler of lijn over en sluit (B+10) **OVERSLAAN**
8. Kwaliteit passing: speel stevig en strak in op je medespeler **KWALITEIT**

OPWARMING



(+ INTEGRATIE DOELMANNEN)

15'

Beschrijving:

3 gaat diagonaal uitzakken en bal opvragen, georiënteerde balaanname (overzicht).

6 diagonaal uitzakken (= ofwel zelf vrijkomen ofwel passlijn op 8 vrijmaken).

3 inspelen op 8, 8 kaats op onder de bal komende 6. 6 opent op inkomende 2, 2 diagonaal diep op afhakende 9, 9 gerichte aanname en inspelen op doelman (opwarming).

9 bal leiden aan buitenkant naar start.

Doorschuiven: A – 3 – 6 – 2 – 8 – 9 – B

Uitvoeren op beide flanken.

Variaties:

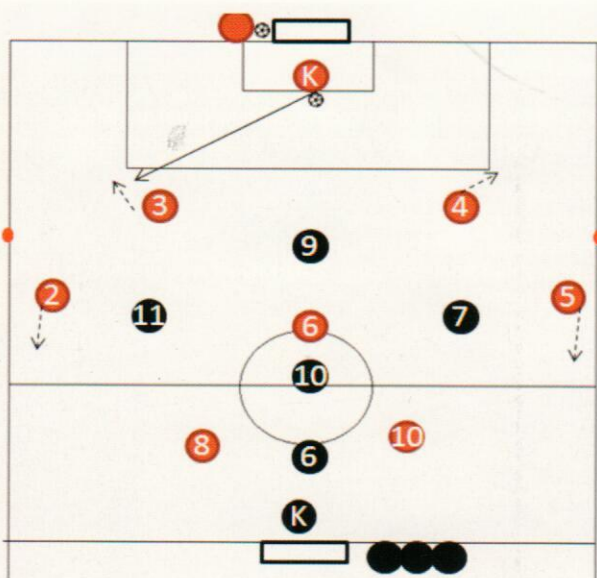
idem, maar 4 speelt in op 6, 6 opent (2 contacten) op 5, 5 diagonaal diep op loshakende 9, 9 kaatst op steunende 10, 10 speelt in op doelman.

Spelers vrije keuze uit 2 voorgaande variaties.

Coaching:

In deze vorm focussen we op het ruimte creëren en het benutten (1 t.e.m. 5) + coachingspunt 8

WEDSTRIJDVORM 1



K + 7 / 5 + K

15'

Beschrijving:

Opbouw tegen 1 diepe spits.

Steeds starten met opbouw bij doelman in overtal.

3 en 4 bouwen op tov 1 spits en proberen via samenspel tot scoren te komen.

Vertrouwen hebben als V en de overtalsituatie centraal durven uitspelen K+2 tegen 1 spits.

Werken in golven: wanneer de bal buiten is of na een doelpunt start een nieuwe aanval + telkens komen de 4 wisselers in.

Duur: 2x7' met nu de zwarte ploeg in overtal.

Coaching:

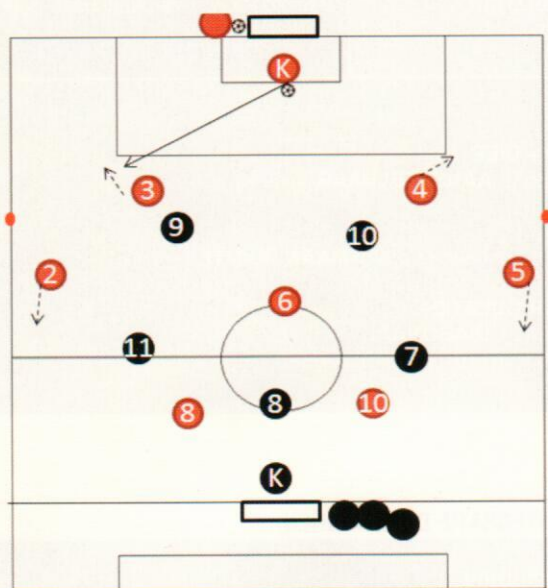
In deze vorm focussen we op het ruimte creëren en het benutten (1 t.e.m. 5).

Eveneens coaching op punten 7 en 8.

WEDSTRIJDVORM 2

K + 7 / 5 + K

15'



Beschrijving:

Opbouw tegen 2 diepe spitsen.

Steeds starten met opbouw bij doelman overtal.

Opbouw tov 2 spitsen die hoog druk zetten: beperkte aanspeelbaarheid van 3 en 4, maar toch durven inspelen EN oplossing zoeken via 6 die nu de vrije man is.

6 kan vervolgens FV aanspelen ofwel kan K rechtsreeks FV zelf inspelen (indien 6 niet aanspeelbaar is bvb).

Werken in golven: wanneer de bal buiten is of na een doelpunt start een nieuwe aanval + wisselen van spelers.

Duur: 2x7' met nu de zwarte ploeg in overtal.

Coaching:

1-8

TUSSENVORM 1

PAS- TRAPVORM VANUIT POSITIE

15'



Beschrijving:

Start: A flankvoorzet binnen bereik van de keeper.

3 gaat snel diagonaal uitzakken en bal opvragen, georiënteerde balaanname (overzicht).

6 diagonaal uitzakken (= ofwel zelf vrijkomen ofwel passlijn op 8 vrijmaken).

3 speelt in op 8, 8 kaatst op onder de bal komende 6 6 opent op inkomende 2, 2 diagonaal diep op afhakende 9.

Afwerken op doel - 9 bal leiden langs zijkant naar start.

Afwisselend L en R uitvoeren + K's wisselen na 7'.

Doorschuiven: A - 3 - 6 - 2 - 8 - 9 - A

FUN: welke ploeg scoort de meeste doelpunten?

Variaties:

idem, maar 3/4 speelt in op 6, 6 opent (2 contacten) op 5, 5 diagonaal diep op loshakende 9, 9 kaatst op steunende 10, 10 trapt op doel.

Spelers vrije keuze uit 2 voorgaande variaties.

Coaching:

1-8

WEDSTRIJDVORM 3

K + 8 / 8 + K



Beschrijving:

Duur: 15'.

Vrij spel met accent op verzorgde opbouw eigen speelheft.

Oplossingen kiezen volgens positie en pressing van de tegenstander.

Variaties:

3 spitsen met hoge pressing

3 spitsen met medium pressing

2 spitsen met hoge pressing: 2 aanvallers met erachter 4 MV's in een kommetje

Coaching:

1-8

Naam: Stijn Claeys (UEFA A Elite Jeugd), centrum Lokeren
Thema: infiltraties met en zonder bal (RUNS), demotraining UEFA B opleidingsdag Oost-Vlaanderen

Aantal: 16+2K
Categorie/niveau: Vanaf U14 tot seniors (in 4-3-3 opstelling)

Materiaal: hoedjes, hesjes, 1 verplaatsbaar doel

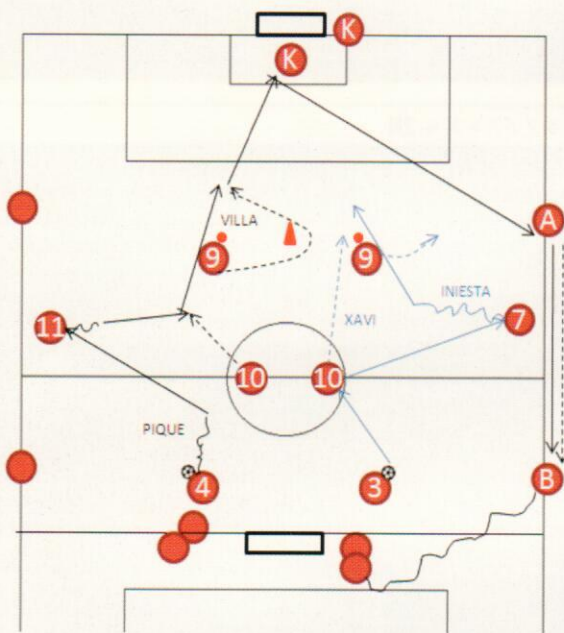


Richtlijnen en coachingswoorden:

TEAMTACTICS (B+)

1. Ruimte creëren voor zichzelf of voor medespelers en deze efficiënt benutten **BEWEEG, KOM LOS** (pos 9, 10, 7 en 11)
2. Kies goede moment van infiltreren **RUIMTE + TIMING** (pos 2, 5, 3, 4, 9 en 10)
3. Infiltratie zonder bal, beweeg door na de pass **GIVE en GO** (pos 10, 7, 11, 9)
4. Infiltreer met bal als er geen kans op onmiddellijk balverlies is (pos 3 en 4)
5. Geef een subtiele eindpass in de diepte in de rug van de V (pos 7, 11 en 10)
6. Strikte dekking ontvluchten: snel bewegen (pos 9, 7, 11)
7. Diepte induiken, maar opgelet voor off-side (pos 9, 10)
8. Zo snel mogelijk afwerken bij werkelijke doelkans (7, 9, 10 en 11)

OPWARMING



(+ INTEGRATIE DOELMANNEN)

15'

Beschrijving:

4 dribbelen en openen op FA 11 (= Piqué run).
 11 bal aan- en meenemen en inspelen op centrale 10.
 9 maakt tegenbeweging tov de bal en gaat dan de ruimte in, in de rug van de verdediging (= Villa run). 9 afwerken op doelman (opwarming).
 Doelman openen naar andere flank A
 A doorspelen op B + losmakende oefeningen.
 B dribbelen naar 3.
 K1 staat in doel, terwijl K2 losmakende oef doet tot zijlijn, wisselen van K na heen en terug bewogen te hebben.
 Doorschuiven: 4 – 11 – 10 – 9 – A – B – 3.

Variaties:

3 inspelen op centrale 10, 10 doordraaien en openen op FA 7, 7 naar binnen komen (Iniesta run), 9 loopactie in de ruimte (= ruimte creëren) + 10 infiltratie door het centrum, in de rug van de centrale verdediger (Xavi run).
 3 inspelen op centrale 10, 10 doordraaien en openen op FA 7, 7 naar binnen komen (Iniesta run), 2 overlapt bij 7 in de ruimte en krijgt bal in de loop toegespeeld: ofwel direct van de FA 7 ofwel via 9 of 10 (Ramos-run) (niet op tekening).

Coaching:

1-8: afhankelijk van de variatie worden er accenten gelegd (zie posities bij coachingspunten)

WEDSTRIJDVORM 1



K + 7 / 5 + K

15'

Beschrijving:

Steeds starten met opbouw bij doelman in overtal.

Via enkele van de reeds ingeoefende RUNS (Piqué – Xavi – Iniesta – Villa) tot doelgevaar komen.

Werken in golven: wanneer de bal buiten is of na een doelpunt start een nieuwe aanval + wisselen van spelers.

Duur: 2x7' met nu de zwarte ploeg in overtal zodat alle spelers deze runs ingeoefend hebben.

Coaching:

1-8

TUSSENVORM 1

1-8

WEDSTRIJDVORM 2

1-8, maar extra accent op de overlap op de flank (Ramos-run) omdat deze run bij de volgende wedstrijdvorm niet aan bod komt! Dit neemt niet weg dat de andere runs hier niet aan bod kunnen komen.

WEDSTRIJDVORM 3

The diagram shows a football pitch with the following player positions:

- Goalkeepers (K):** One at each end, represented by a black circle with a cross.
- Defenders (Black Circles):** 2, 4, 3, 5, 8, 8, 10.
- Midfielders (Black Circles):** 6, 9, 10, 4, 3, 9, 6, 10.
- Forwards (Red Circles):** 11, 7, 9, 8, 10, 4, 3, 9, 6, 10.

1-8

Naam: Kris Van Der Haegen, Verantwoordelijke trainersopleidingen VFV
Thema: B+ infiltraties centraal (aanval door het centrum) RUNS naar de waarheidszone
 Demotraining UEFA B opleidingsdag Wommelgem

Aantal: 16+2K
Categorie/niveau: Vanaf U14 tot seniors
 (4-3-3 opstelling met aanvallende driehoek)

Materiaal: ballen, groot doel, potjes, hesjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

Spelers 3 en 4

1. Infilteer met bal als er geen kans op onmiddellijk balverlies is **INFILTREER**
2. Behoud het overzicht en vermijd balverlies (geef een eenvoudige lage pass vooruit op de FA bvb) **OPEN**

Speler 9, 10 en 8

3. Als FA naar binnen komt, loop je vrij tussen de linies of zoek de vrije ruimte op in rug van de V **VRIJE RUIMTE**
4. Zorg dat je aanspeelbaar bent in de rug van de CV als de FA naar binnen komt (timing: geen buitenspel) **DIEPTE**
5. Ruimte creëren voor zichzelf of voor medespelers en deze efficiënt benutten **BEWEEG, KOM LOS** (pos 9, 10, 7 en 11)
6. Kies goede moment van infiltreren **RUIMTE + TIMING**
7. Werk zo snel mogelijk af bij een werkelijke doelkans **WERK AF**

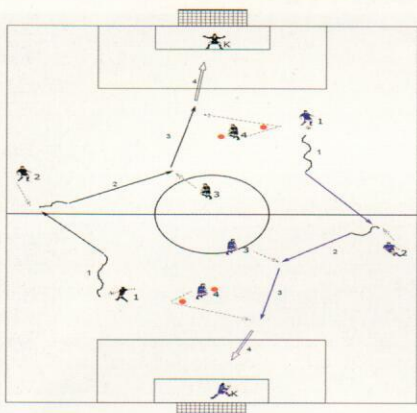
Spelers 7 en 11

8. Kom los, uit de strikte dekking ontluchten: snel bewegen **KOM LOS**
9. Kies het juiste moment voor de vooractie en de beweging naar binnen: kom naar binnen op het moment dat je de bal kan krijgen **TIMING/MOMENT**
10. Wanneer je de bal krijgt, durf en maak snel actie naar binnen richting doel: zoek ofwel de trap ofwel de assist op 9 (ruimte in rug V) of 10 die infiltreren **SNEL ACTIE**

Spelers 6 en 8

11. Speel vooruit 7 of 11 aan, zodat ze met bal naar binnen de actie kunnen zoeken **OPEN OP FLANK**
12. Steun 7 of 11 als bal op de flank is om dan het spel te verleggen **STEUN / VERLEG**

OPWARMING



Beschrijving:

Introductie runs:

Piqué run: infiltratie CV met openen op FA (vermijd balverlies door een pass met weinig risico te spelen: lage passing op flankspeler).

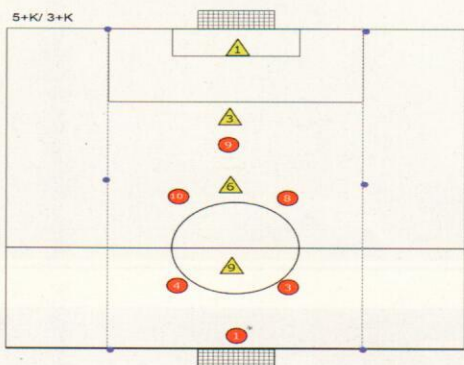
Villa run: tegenbeweging tov de bal en dan de ruimte zoeken centraal in rug van verdediging: speler gaat eerst weg van de bal achter het 2e potje en duikt dan pas in de rug van de V (zo vermijdt hij buitenspel en trekt zich uit het gezichtsveld van de centrale verdedigers).

Na 7' op andere flank uitvoeren.
 Doorschuiven: bal volgen.

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5, 6, 8, 9, 10

WEDSTRIJDVORM 1



5 + K / 3 + K

Beschrijving:

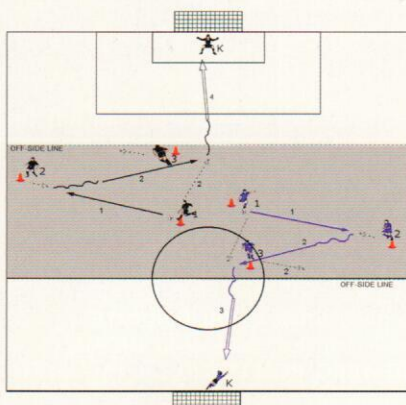
Veld in verlengde van 16m zone.

Infiltratie van CV die dan via een MV de spits in de ruimte tracht vrij te spelen.

Coaching:

1 en 2: infiltreer bal aan voet en lijd geen balverlies.
 5: zorg dat je aanspeelbaar bent tussen de linies, maak ruimte voor 3 of 4.
 4, 6 en 7: voor diepe spits (Villa run).
 10: speel 9 vrij of scoor zelf.

TUSSENVORM 1



Beschrijving:

Introductie runs:

Iniesta run van 7 en 11: infiltratie met bal naar binnen richting doel.

Xavi run van 8 en 10: infiltratie zonder bal in de rug van de verdediging.

Sp 1 (pos 8/10) opent op de naar binnen komende 7/11 (Iniesta run) en gaat dan op juiste moment infiltreren zonder bal in rug van de CV waar 9 de ruimte creëert door zelf in de hoek te duiken.

We werken op 2 doelen.

Doorschrijven: sp 3- sp 2- sp 1. Sp 1 haalt bal en wordt opnieuw sp 3.

Coaching:

3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10

Extra aandacht voor de timing bij de loopacties.

WESTRIJDVORM 2



7 + K / 5 + K

Beschrijving:

Gebruik de reeds ingeefende runs: Piqué / Iniesta / Xavi en Villa.

De infiltraties die ze in de vorige vormen geautomatiseerd hebben, moeten ze hier leren herkennen in een wedstrijd situatie.

Wat doet de CV? Infiltratie?

Wat doet de FA?

Hoe loopt de diepe spits?

Hierop moeten ze gepast reageren.

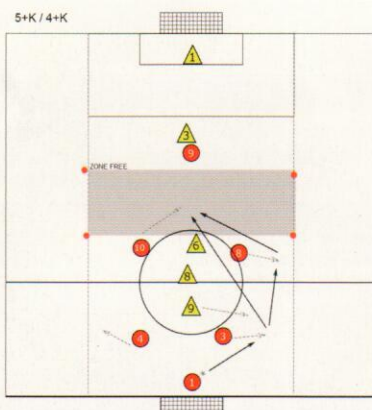
Wedstrijdvorm in golven: na elke golf of doelpunt worden er 3 wisselers ingebracht bij geel en 1 bij rood.

Na 7' gaan de gele spelers in overtal spelen.

Coaching:

1-10

TUSSENVORM 2



K + 4 / 3 -> 2 / 1 + K

15'

Beschrijving:

Half veld + 16m met een vrije zone tussen de verdediging en middenveld (tussen de linies spelen): stimuleren van aanspeelbaarheid van 8 of 10 tussen de linies.

Doelman in overtal start op. Daar speelt men 4+K/3 en probeert men 8 of 10 vrij te spelen tussen de linies (vrije zone)

Eens dit gebeurd is spelen de rode spelers de 2 tegen 1 situatie uit.

Doorschrijven:

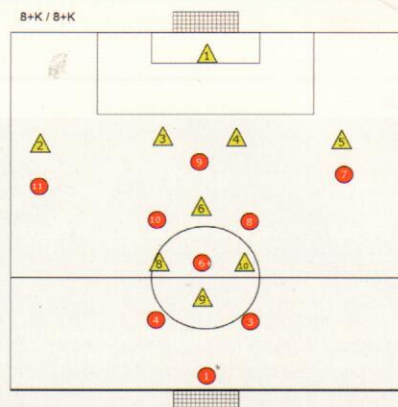
Gele spelers wisselen na elke golf (4 wisselers).

Rode spelers: telkens 3 nieuwe spelers komen in het veld: de posities 8, 9 en 10 gaan uit het veld, 1 wisselersper diep in de spits en de 2 andere op de posities 3 en 4. De vorige 3 en 4 schuiven door naar 6 en 8.

Coaching:

1-10

WEDSTRIJDVORM 3



8 + K / 8 + K

Beschrijving:

Afsluitende wedstrijdvorm met integratie van al de geleerde runs.

Coaching:

1-12

COOLING DOWN

Beschrijving:

5' loslopen gevolgd door stretching en evaluatie van de runs: welke kwamen er veel uit? Welke niet? Reden?

Naam: Roel Noukens (centrum Herent Elite Jeugd)
Thema: diepgang FV in 4-3-3

Aantal: 14+2K
Categorie/niveau: U15 Elite jeugd

Materiaal: 2 loopladders, 20 potjes, 2 grote doelen, truitjes



Richtlijnen en coachingswoorden:

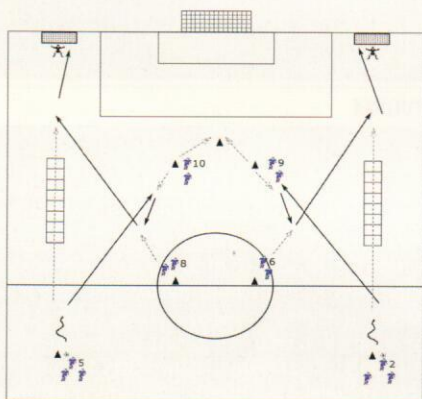
Basics (B+):

Zorg voor een goede kaats **KAATS** (1)
 Neem de bal met de verste voet aan **VERSTE VOET** (2)
 Speel diep op het gepaste moment **TIMING** (3)
 Vraag de bal op de flank als je de diepte induikt **SPEEL** (4)
 Besluit bij een werkelijke doelkans **SCOOR** (5)

Teamtactics (B+):

FA komt diagonaal naar binnen en creëert zo ruimte voor de FV **NAAR BINNEN** (6)
 FV infiltreert zonder bal in de vrije ruimte, op het juiste moment **GA DIEP** (7)
 Zorg voor een goede bezetting voor doel **POSITIE VOOR DOEL** (8)
 Een voorzet trappen die bruikbaar is voor doel (9)

OPWARMING



PAS- TRAPVORM, INTEGRATIE LOOPLADDER

15'

Beschrijving:

De opwarming verloopt gelijktijdig links en rechts. Speler 2 en 5 geven een lange pas naar speler 9 en 10 die zich vrijlopen (vooractie). Na de lange pas op 9 en 10, doen 2 en 5 opgelegde oefeningen tussen de loopladder. Speler 9 en 10 kaatsen op speler 6 of 8. Spelers 6 en 8 spelen diep naar 2 en 5, deze trappen ontspannen in de handen van de doelman. Progressieve opbouw, na iedere 5' tempo hoger van uitvoering.

Afmetingen: 3/4 terrein.

Duur: 15'.

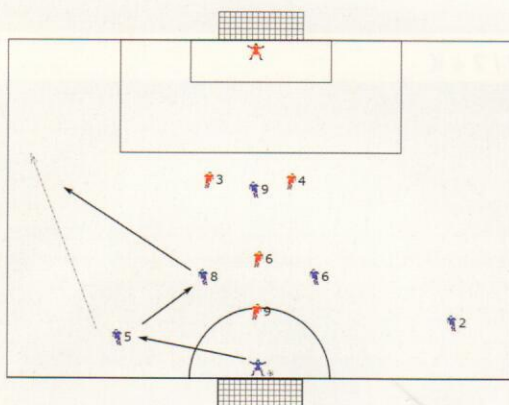
Doorschuiwen: 2-6-9-5-8-10-2.

Postbezetting: overal 2 speler. Behalve op 2 en 5: 3 spelers.

Coaching:

1, 2, 3, 4

WEDSTRIJDVORM 1



K + 4 / 5 + K IN GOLVEN

15'

Beschrijving:

Asymmetrische veldbezetting:

Rood: K+2+1+1 (en 3 wisselers)

Blauw: K+2+2+1 (met 2 wisselers: de flankaanvallers)

Afmetingen: één speelheft.

In deze eerste WV willen we de looplijnen van de 2 FV inoefenen en de FV ook de kans geven om deze zonder druk te kunnen uitvoeren. Paslijnen uit de opwarming kunnen ook gehanteerd worden.

De wisselers komen er na elke golf telkens in.

Bij de blauwe ploeg worden steeds de FV gewisseld.

Accent coaching FV: bij de startpass van de K niet leiden maar controle + pass.

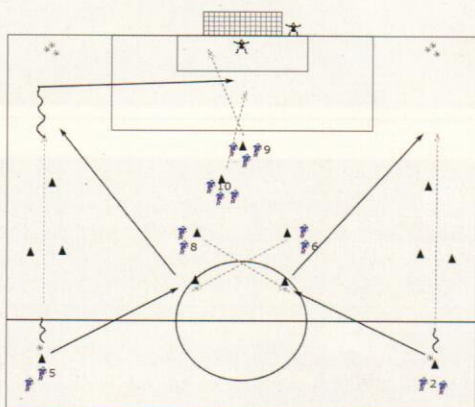
Duur: 2 x 7'.

Spelers van rood spelen nu in overtal samen met de flankspelers.

Coaching:

1, 2, 3, 4, 5, 7, 8, 9

TUSSENVORM 1



PAS- TRAPVORM

15'

Beschrijving:

FV 5/2 speelt de bal in op CM 6/8 (maakt zich los naar de bal toe). Hij doet een gerichte controle (correct ingedraaid staan) en speelt de bal in de loop van de infiltrerende FV 5/2.

Aandacht voor bezetting voor doel: 9 loopt eerste paal, 10 loopt richting penaltypunt (schuin achter 9).

Afwisselend links en rechts.

Opm.: er liggen extra ballen aan de achterlijn. Indien de pas van 6 of 8 slecht is uitgevoerd, kan er nog steeds een voorzet worden gegeven.

Doorschuiwen: 2-8-10-9-5 en 5-6-10-9-2.

(9 neemt de bal na de doelpoging en sluit aan bij de andere groep).

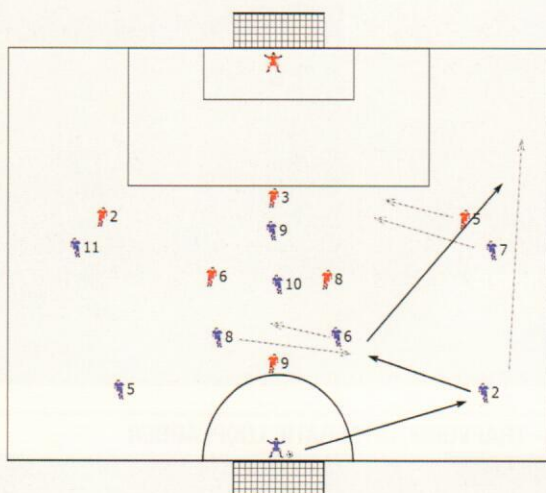
Coaching:

1 t.e.m. 9

WEDSTRIJDVORM 2

K + 6 / 8 + K

15'



Beschrijving:

Asymmetrische veldbezetting:

Rood: K+3+2+1

Blauw: K+2+3+3

De K van de aanvallende ploeg blauw start de oefening steeds op. Hij fungeert ook als 3 of 4 om spel te verleggen (meevoetballen). Opstarten via FV 2 of 5.

Extra coaching op de paslijnen en de loopacties van 2 en 5, en het naar binnenkomen van de 2 FA. Er is weinig druk op 2/5 vermits er maar 1 aanvallende speler is bij rood, in het middenveld heeft blauw ook een overtal met 3-2, wat de aanspeelbaarheid van de middenvelders van blauw moet verhogen. De aanvallers van blauw staan allemaal gedekt, en moeten nu dus onder weerstand loskomen en aanspeelbaar zijn. Kan er door de blauwe ploeg gescoord worden na een infiltratie krijgen ze dubbele punten. Kan de rode ploeg (minderheid) scoren krijgen ze ook dubbele punten.

Duur: 2x7'.

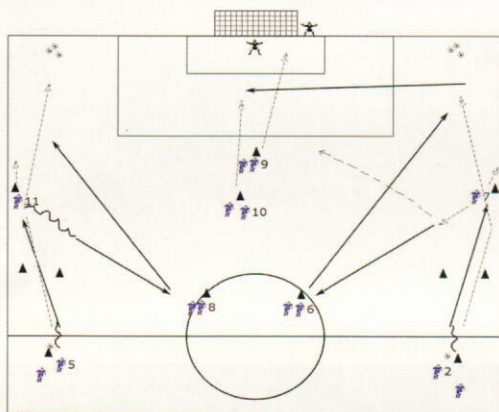
Coaching:

1 t.e.m. 9

TUSSENVORM 2

PAS- TRAPVORM

15'



Beschrijving:

FV 2/5 leidt en speelt de bal in op FA 7/11 die na zijn vooractie naar binnenknijpt en de bal mee naar binnen leidt om ruimte te creëren in zijn rug. Via een pass op een MV (6, 8 of 10) of op de diepe spits 9 kan de 3e man op de flank (2 of 5) vrijgespeeld worden.

De MV moeten zich aanspeelbaar maken door los te komen van hun tegenstander (tempoversnelling naar de bal toe).

Als de infiltrerende FV in de vrijgekomen ruimte ingespeeld is, moet de bezetting voor doel goed ingevuld worden door 10, 9, 7 of 11. 9 loopt 1° paal, 10 penaltypunt en de FA komt in 45 graden aan de 16m voor 2° bal of voorzet schuin achteruit.

Doorschuiven vanuit de posities (flankspelers en centrale spelers) op de flanken 2/5 - 7/11 - 2/5 - (9 neemt bal mee).

Centraal: 6/8-10-9-6/8.

WEDSTRIJDVORM 3

K + 7 / 7 + K

15'



Beschrijving:

Asymmetrische veldbezetting:

Rood: K+4+1+2

Blauw: K+3+1+3

Wedstrijdvorm met numerieke gelijkheid: er is meer aanvallende druk door rood op de flankverdedigers, alsook numerieke gelijkheid in het middenveld.

Continu spel volgens wedstrijdreglement.

Duur: 2x7'.

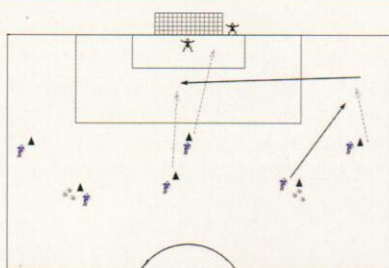
In 2e helft wisselen de flankspelers van ploeg.

Coaching:

1 t.e.m. 9

COOLING DOWN

15'



Beschrijving:

Oefening met 7 vaste duo's: ze krijgen elk 4 kansen (2 rechts en 2 links om op voorzet te scoren, in 1 tijd).

Duo dat voorzet gegeven heeft, verplaatst zich naar centrum en omgekeerd (telkens ook van flank wisselen).

Kwaliteit voorzet + fun + cooling down + looplijnen voor doel.

Naam: Erik Van Langenhove, kandidaat Elite Youth UEFA A, centrum Herent
Thema: integratietraining doelmannen: interceptie lage, halfhoge en hoge voorzet voor doel vanop de flanken (Basic). Hoe dicht bij doel des te strikter de dekking (TT).

Aantal: 16+2K
Categorie/niveau: Postformatie

Materiaal: dopjes, hesjes (2 kleuren), 1 verplaatsbaar groot doel en 1 klein doel, voldoende ballen



Richtlijnen en coachingswoorden:

Doelman Basics:

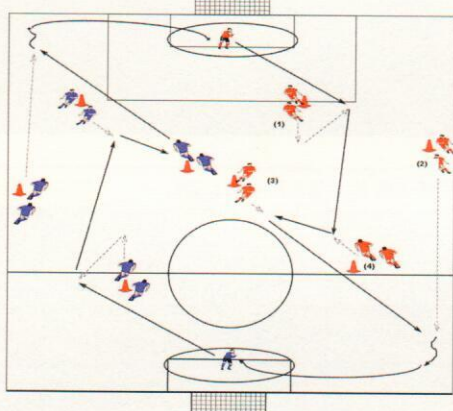
1. Anticipeer op mogelijke voorzet "Anticipeer"
2. Laat je horen indien je beslist te komen "Roep"
3. Gebruik juiste afstootbeen en bescherm knie "Bescherm je"

Doelman TT:

4. Coach verdediging: korte dekking in de 16m "Kort + naam speler"

OPWARMING

25'



Beschrijving:

5' inlopen veldspelers en K's. Losmaken bovenlichaam.

10' (uitvoeren vanop L), simultaan begin bij K's.

LCV (1) haakt breed af en krijgt bal van K. LCV speelt strak in op LFA (4) die vooractie maakt en zich vrij maakt. AM (3) sluit bij en ontvangt bal van LFA. LFV (2) overlapt en trapt gerichte voorzet op doel naar doelman (zie tekening: actiegebied K aangegeven).

K speelt bal op speler van post (3) die door as van het veld terug leidt naar start.

Veldspelers opwarmingsoefeningen bij doorschuiven.

10' (uitvoeren vanop R).

Doorschuiven: 1-2-4-3-1.

Coaching:

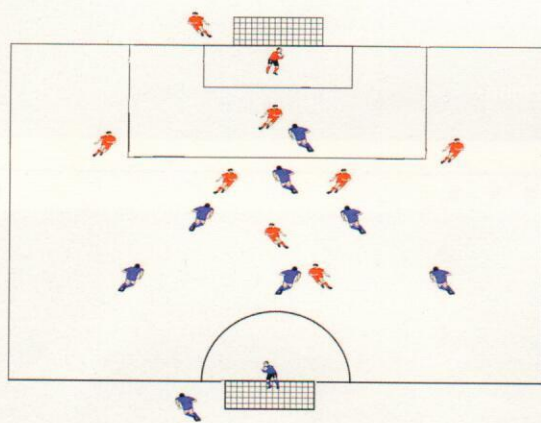
1 t.e.m. 3

Detailcoaching en aandachtspunten K's: opletten voor indraaiende en wegdraaiende bal.

WEDSTRIJDVORM 1

K + 7 / 7 + K

(12')



Beschrijving:

1/2 veld.

Beide ploegen spelen in 3-3-1 opstelling

Beide ploegen hebben 1 wisselspeler die na elke golf gewisseld wordt (telkens andere speler die eruit gaat).

Via de numerieke meerderheid in de verdediging trachten een speler vrij te krijgen op de flank die een voorzet geeft.

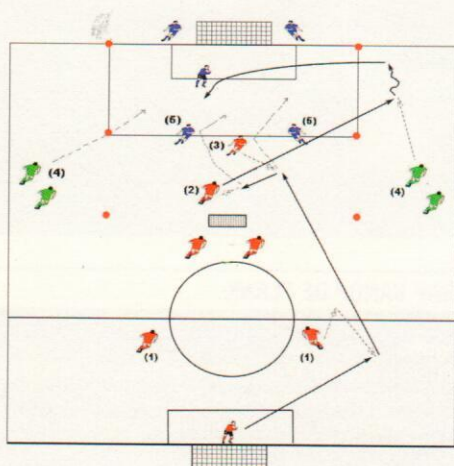
Coaching:

1 t.e.m. 4

TUSSENVORM 1

PAS- EN TRAPVORM

(12')



Beschrijving:

3/4^{de} wedstrijd veld en 2x16m met klein doel.

CV (pos. 1) haakt af en krijgt bal van K. CV speelt in op afhakende DS (pos. 3). AM (pos. 2) sluit bij en krijgt bal van DS. AM speelt in op FA (pos. 4).

FA geeft voorzet. De FA (andere flank, pos. 4), AM, DS en FA andere kant kiezen positie voor doel (3 A tegen 2 V).

RCV en LCV (pos. 5) verdedigen en kunnen afwerken op klein doeltje (max 30"). Na doelpoging of interceptie start de vorm opnieuw op de andere flank.

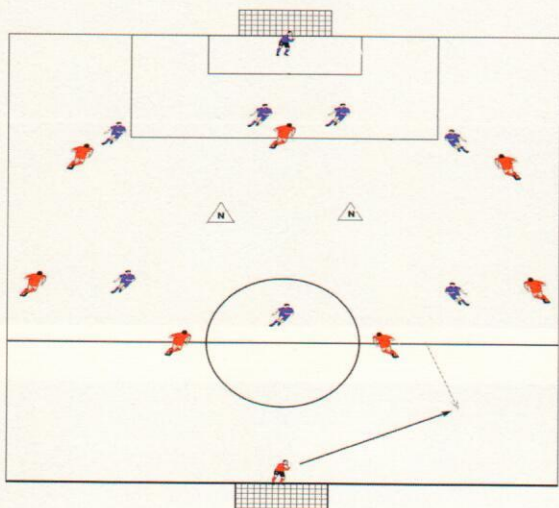
Vorm afwisselend starten: R, L, L en dan opnieuw R (zo zet bij pos. 4 iedereen voor en werkt iedereen af voor doel).

Doorschuiven: FA (4) blijven staan op positie. AM, DS en CV rood (pos. 1, klein doeltje, pos. 2 en 3) wisselen na elke golf (reserven pos. 2 en 3 staan achter klein doel), de CV's (blauw) wisselen telkens pas na 2 voorzetten: pos. 5-achter doel.

Na 6' wisselen K's.

Coaching:

1 t.e.m. 4

WEDSTRIJDVORM 2
K + 7 + 2N / 7 + K
12')

Beschrijving:

 3/4^{de} wedstrijdveld.

Centraal in MV 2 neutrale spelers (N▲).

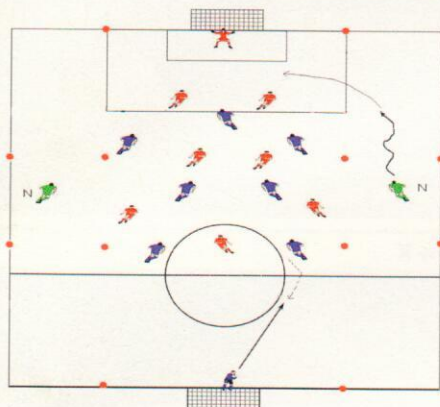
Door de N's centraal in middenveld te plaatsen zullen flankspelers van ploeg in B- meer naar binnen knijpen om paslijnen af te zetten. Daardoor zal het thema flankvoorzet meer gestimuleerd worden. Als N in balbezit komt, zal een V moeten uitstappen waardoor de andere V's zullen knijpen en opnieuw op de flank ruimte zal komen (thema flankvoorzet stimuleren).

K ploeg in overtal bouwt op via RCV of LCV.

Tegenaanval na interceptie doelman en omschakeling telt dubbel.

Coaching:

1 t.e.m. 4

TUSSENVORM 2
AFGELEIDE WV K + 7 / 7 + K + 2N
(12')

Beschrijving:

 3/4^{de} wedstrijdveld.

K speelt afhakende CV aan. CV probeert zo snel mogelijk N te bereiken, maar niet rechtstreeks: eerst moeten er minimum 2 passen gegeven worden.

N rukt vrij op, maar moet in max. 3-tijden de voorzet gegeven hebben (zonder druk van tegenstander).

De N's starten vanuit de afgebakende zone tussen aanval en verdediging.

Buitenspel telt mee (ook voor N).

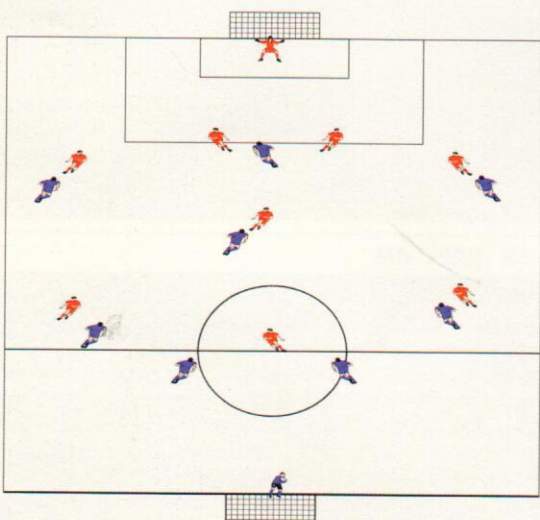
Om de 3' wissel van flankspelers.

Na 6' wisselen van kant.

Scoren uit flankvoorzet telt dubbel.

Coaching:

1 t.e.m. 4

WEDSTRIJDVORM 3
K + 8 / 8 + K
(15')

Beschrijving:

 3/4^{de} wedstrijdveld.

Symmetrische ploegopstelling: K+4+1+3

Stimuleren tot brengen van voorzet via FA of FV: doelpunt na voorzet telt dubbel.

Een doelpunt na tegenaanval na interceptie K en omschakeling telt ook dubbel.

Coaching:

1 t.e.m. 4

COOLING DOWN
VRIJE TRAP VANOP DE FLANK
(6')
Beschrijving:

4 spelers L en 4 spelers R trappen vrije trappen vanop de flank.

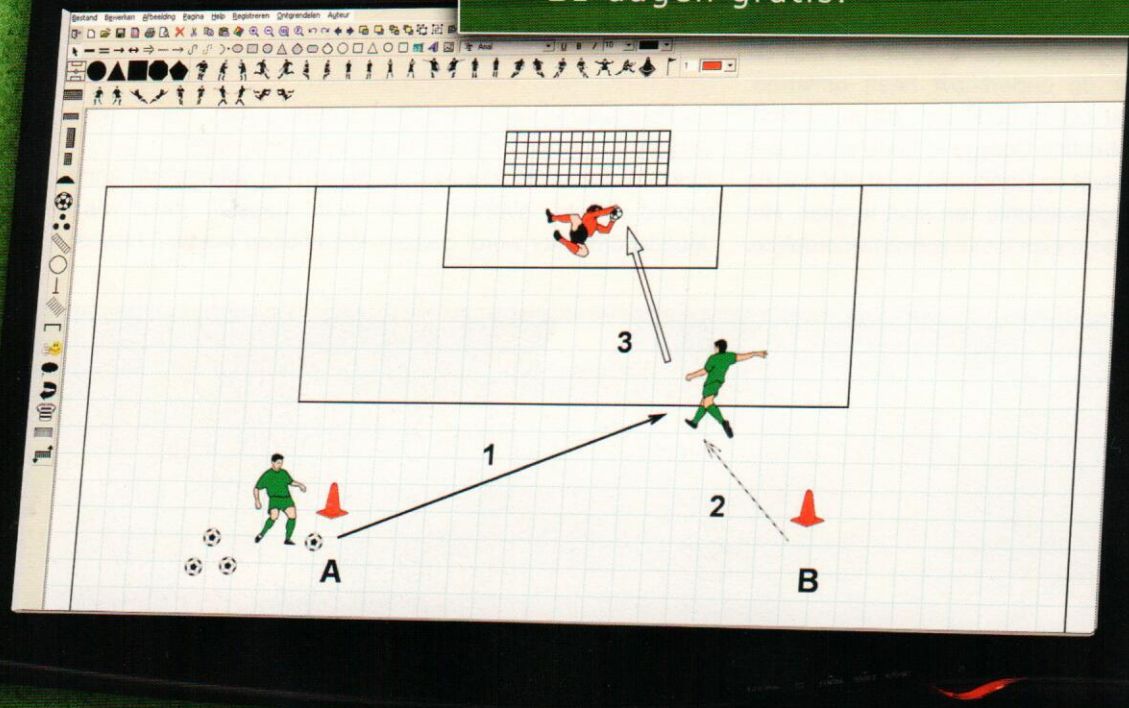
4 spelers voor doel werken in max. 2-tijden af.

4 overgebleven spelers wisselen na iedere voorzet af met die voor doel.

Na 3' wisselen de 8 aanvallers met de 8 spelers die de vrije trappen namen.

DIGITAL SOCCER DRAW

- **Digital Soccer Draw** is het officiële tekenpakket gebruikt bij de opleidingen aan de Federale Trainersschool.
- **Digital Soccer Draw** is dé software voor het aanmaken van uw oefenstof.
- **Download** DSDraw en gebruik de software 21 dagen gratis.



www.homeware.be is ontworpen voor en door de voetbaltrainer.

U vindt er:

- een grote hoeveelheid oefenstof
- video analyses voor allerlei spelsituaties
- uitleg en hulpmiddelen voor het afnemen van testen
- tal van handige berekeningsmodules
- een forum waar u terecht kunt met al uw vragen

Teveel om allemaal op te noemen...

Neem alvast een kijkje!





Met de onderbouw van Eendracht Aalst naar de bewegingsacademie!

Guido Steens

Dug-Out ging op de koffie bij Evert Walravens, Visieverantwoordelijke van de onderbouw van Eendracht Aalst. Aangekomen op de Zandberg, waar het jeugdcomplex van deze tweedeklasser is ondergebracht, wordt de teneur onmiddellijk gezet. De huiscartoonist heeft de plattegrond van de oefenvelden omgetoverd in een voetbalreis door de wereld: de jongsten vertoeven er afwisselend in Bernabeu, Wembley, San Siro ea. De verbeelding aan de macht en Evert aan het stuur.

Evert Walravens is de jonge dynamische figuur die zich de afgelopen vier jaar over de onderbouw heeft ontfermd. Afgestudeerd als licentiaat LO in 2004 aan de KULeuven, leraar LO aan het Stella Matutina-College te Lede en via een denkcel in 2007 binnengestapt op Eendracht Aalst met o.a. de idee om met een bewegingsacademie van start te gaan. Het liet hem toe om snel door te groeien tot Visieverantwoordelijke.

VISIEVERANTWOORDELIJKE

Dug-Out: "Ik veronderstel dat de functie van Visieverantwoordelijke gelijkloopt met die van Jeugdcoördinator. Of heb ik dit verkeerd voor?"

Evert Walravens: "De functie die ik hier waarneem, komt grosso modo overeen met wat klassiek door een Jeugdcoördinator wordt gedaan. We hebben evenwel bewust





voor de term van Visieverantwoordelijke gekozen omdat we hier ruimer willen werken dan alleen voetbalspecifieke aansturing en coördinatie, zoals straks zal blijken. Mijn eerste taak is het aanwerven en aansturen van de opleiders. En hier zie je al meteen het verschil dat we proberen te maken: we spreken in de gehele jeugdopleiding van opleiders i.p.v. trainers. De visie hierachter is de 'assisterende' stijl die we in de omgang met de spelers centraal willen stellen. Deze assisterende stijl stoelt op de Don Bosco-filosofie en we hebben dit concreet uitgeschreven in tien punten. Deze gaan van authenticiteit over vertrouwen, aanspreekbaarheid tot het aanbieden van structuur.

De onderbouw in Eendracht Aalst omvat de U7 t.e.m. de U10. Daarnaast hebben we nog een middenbouw en een bovenbouw. Volgend jaar breiden we de onderbouw uit naar de U11 omdat dit de laatste leeftijdsgroep is die dan nog acht tegen acht zal spelen. Dus momenteel hebben we vier leeftijdsgroepen in de onderbouw waarbij elf opleiders betrokken zijn. Door omstandigheden moet ik op dit moment zelf het terrein op voor de U7, maar verder hou ik me vooral bezig met het opstellen van het opleidingsplan, de communicatie naar alle betrokkenen en het gezamenlijk zoeken naar gepaste oefenstof om de vertaling naar de praktijk te maken. Maar bovenal zie ik mezelf in eerste instantie als inspirator en bewaker van de opleidingsvisie."

BETROKKENHEID

Dug-Out: "Waaruit bestaat die opleidingsvisie en hoe probeer je zo het verschil te maken?"

Evert Walravens: "We hebben ons opleidingsplan rond vier pijlers opgebouwd. Een eerste pijler heeft betrekking op onze sportieve staf, waar we zoals gezegd bewust spreken van

opleiders i.p.v. trainers. Ik wil met mijn opleiders betrokkenheid creëren door vertrouwen en verantwoordelijkheid te geven. Ik heb daarvoor een aantal structuren in het leven geroepen in de vorm van denk- en werkgroepen, waarbij de opleiders zowel ondersteuning kunnen krijgen maar ook actieve sturing. Ik wens hen daarbij vooral te inspireren i.p.v. te dirigeren. Elk jaar stel ik tevens een gezamenlijk doel voorop. Dit seizoen is ons jaarthema: 'iedere speler is verantwoordelijk voor zijn eigen ontwikkeling'. Op basis van dit thema formuleren we concrete acties en doelstellingen en doen we regelmatig een terugkoppeling met de staf. Ik geef feedback en duid werkpunten aan. Op die manier vermijd ik ook om vanuit het negatieve te vertrekken.

Naast de werkgroepen die per leeftijdscategorie samengesteld zijn en de denkgroepen die inhoudelijke accenten leggen doorheen de leeftijdscategoriën, hebben we ook jaarlijks een collectief reflectiemoment waar iedere opleider zijn mening kwijt kan over de jaarthema's en de collectieve doelstellingen. Op die manier is iedereen betrokken en we verwachten ook van onze opleiders dat ze zich kritisch en pro-actief opstellen."

KRACHTIGE LEEROMGEVING

Evert Walravens: "Een tweede pijler hebben we samengevat als de ontwikkeling van een krachtige leeromgeving op en naast het veld. De belangrijke rol van de ouders in de sportieve ontwikkeling van de kinderen wordt bevestigd in onze visie en concreet vertaald in de jaarlijkse training van de ouders aan het begin van het seizoen. Dit initiatief werd in het leven geroepen door Guy de Smet (Visieverantwoordelijke middenbouw).

Deze training is meer dan een informatieve babbel met de ouders. We informeren hen uiteraard over onze opleidingsvisie en de werking van de jeugdopleiding, maar dit leidt dan wel tot bindende afspraken met de ouders. Wij kunnen enkel ideale leervoorwaarden scheppen voor de kinderen als de ouders dezelfde visie hanteren en dit naast het veld bekrachtigen.

Verder zijn we dit seizoen gestart met het concept 'Lifestyle', waarbij we te rade gegaan zijn bij de inzichten van Joost Desender. We zijn ervan overtuigd dat de lifestyle van de speler de katalysator is om een optimale technische en fysieke ontwikkeling te doorlopen. Zijn houding, gedrag en gewoonten zijn immers een weerspiegeling van zijn intrinsieke motivatie. In mijn ogen is lifestyle zelfs één van de pijnpunten in ons huidige profvoetbal. Gebrek aan een lifestyle die past bij een topsporter verhindert onze jonge profvoetballers al te vaak om op volwassen leeftijd door te groeien en te blijven evolueren in hun voetballoopbaan. Het is evident dat een dergelijke attitude van jongsaf moet ingeslepen worden.

We werken rond tien aandachtspunten met onder meer items als orde en netheid, voeding en hygiëne. Maar ook bijv. winnaarsmentaliteit en schoolresultaten. We hebben hier ook concrete acties aan gekoppeld.

Zo moet ieder speler altijd zijn eigen drinkbus met water bijhouden. Ouders zorgen via een beurtrol voor vers fruit tijdens de rust en tweemaal per jaar organiseren we op de club een gezond ontbijt. Het doet me als verantwoordelijke dan ook enorm deugd wanneer een ouder me komt vertellen dat hun kind, sinds het in de club is, zelf de routine heeft opgenomen om tweemaal per dag de tanden te poetsen. Iets wat in het verleden niet lukte. Een laatste aspect binnen de krachtige leeromgeving is het concept van de assisterende stijl die terugvalt op de Don Bosco-filosofie, maar daar hadden we het reeds over."



BEWEGINGSACADEMIE

Evert Walravens: "Een derde pijler bundelt alles rond de trainingsinhoud. We zijn in Eendracht Aalst heel trots dat we ondertussen reeds vier jaar met de bewegingsacademie bezig zijn. Ik denk dat we hiermee een voorloper zijn in het voetballandschap. Ik heb op dit moment alleen weet van Zulte Waregem die hier ook dit seizoen mee gestart zijn... geïnspireerd door ons!. Toen ik hier toekwam heb ik eerst facultatief –als extra en vrijblijvende training– de Bewegingsacademie geïntroduceerd. Dit concept is gebaseerd op de bewegingsschool van Emile Rousseaux en stelt de lichaamsbeheersing centraal. De basisfilosofie is dat kinderen psychomotorisch niet klaar zijn voor een sportspecifieke opleiding of dat ze snel een plafond zouden bereiken indien ze niet eerst het eigen lichaam leren kennen en zich elementaire bewegingen als lopen, trekken, duwen, klauteren, springen, kruipen e.a. leren beheersen.

We bieden de bewegingsacademie ondertussen reeds vier jaar aan onze onderbouw aan en deze sessie is vanwege het algehele succes nu vast als derde trainingsmoment –het eerste van de week– in onze opleiding geïntegreerd. Toch een kleine revolutie in het voetbalwereldje, want je moet weten dat er in die sessies geen bal aan te pas komt. Deze bewegingsacademie gaat in zaal door en heeft verschillende programma's voor de U7-U8 en de U9-U10. Al deze trainingen worden gegeven door LO-gediplomeerden en verlopen op blote voeten. Dit stimuleert de tactiele gewaarwordingen. Samen met de visuele en auditieve informatie draagt dit bij tot een betere proprioceptie. Een sportschoen houdt immers teveel informatie uit de omgeving tegen en neemt ook een aantal functies zoals evenwicht en demping over die we liever

door een aangepast coördinatie en spierwerking zien verbeteren. Spelers lopen op die manier bijv. spontaan op de voorvoeten doordat ze anders pijn krijgen aan de hiel. Zo krijgen we een natuurlijk patroon dat door de omgeving en niet door de coaching wordt uitgelokt."

Dug-Out: "De bewegingsschool is een modelvoorbeeld om met jonge kinderen om te gaan. Eigenaardig genoeg komt dat niet aan bod bij de kleuters of de kabouters (U5-U6)?"

Evert Walravens: "Dat klopt en dat heeft ook andere redenen. De opleiding, en dus ook de aansluiting bij Eendracht, gebeurt pas vanaf de U7. Toch zijn we twee jaar geleden begonnen met de organisatie van een speeltuin voor de leeftijdscategorieën U5 – U6, onze kabouters.

Wij bieden er bewegingsvormen aan waarbij de algemene motorische ontwikkeling centraal staat. We vinden ook dat die kinderen niet klaar zijn om vijf tegen vijf te spelen en organiseren daarom, los van de KBVB, wedstrijdjes twee tegen twee. Voor volgend jaar zijn we bezig om samen met de sportdienst van Aalst een manier te vinden om deze leeftijdscategorie een systeem aan te bieden, waarbij ze eerst een periode watergewenning krijgen, daarna een periode kleuterturnen en daarna een periode balvaardigheid.

En dit in onderlinge samenwerking met andere sportclubs. Op die manier krijgen deze kinderen verschillende bewegingsprikkelers aangeboden en krijgen ze de kans om zich reeds wat te oriënteren. Dit project vraagt wel nog enig denkwerk voor de praktische realisatie."



(Evert Walravens)



Dug-Out: "Nog andere klemtonen binnen deze pijler?"

Evert Walravens: "Onze onderbouw heeft drie trainingssessies en we starten de week met de bewegingsacademie. Daarna volgt de techniektraining. Bij de U7-U8-U9 lieten we ons vooral inspireren door de methode van Coerver (drie platformen: kappen en draaien met afronden op mini-doeltjes, basisbewegingen en snel voetenwerk, vrije vorm 1:1 met verschillende drukzones). Bij de U10, en vanaf volgend seizoen ook de U11, passen we een geheel eigen werkwijze toe. Dit concept werd ontwikkeld door Jan Vandenbossche en mezelf (zie kaderstukje). In deze trainingssessie komen de opleiders bij hun categorie terecht, maar niet uitsluitend bij hun groep. Dat gebeurt alleen op de laatste training van de week, de teamtraining. Hier staat het element 'fun' centraal. Daarnaast geven we hen ook nog huiswerk mee. Het gaat hier om het verder inoefenen van basisvaardigheden zonder tegenstander en met enkel de bal als weerstand. In dat kader hebben we een jongleercup in het leven geroepen die maandelijks wordt afgenomen. Ook hier hebben we al mooie resultaten mee geboekt. Ik spreek dan van kinderen die zulke progressie (van vier keer tot meer dan 200) maken dat ze de andere kinderen meesleuren in hun trainingsjiver."

VERANTWOORDELIJKHEID

Dug-Out: "Hoe werken jullie globaal aan de evaluatie?"

Evert Walravens: "Dat brengt ons bij de laatste pijler in onze visie, met name de gedeelde verantwoordelijkheid bij de spelers. In de maand januari worden alle spelers en ouders uitgenodigd door de opleider voor een evolutiegesprek. We willen onze spelers bewust maken van de verantwoordelijkheid en de rol die ze zelf hebben om een betere speler te worden. Iedere speler is de motor van zijn eigen ontwikkeling.

Daarom hebben ze nood aan concrete werkpunten zodat ze hieraan extra aandacht kunnen besteden, zowel op training als thuis. De speler staat zelf centraal op die dag en we vinden het belangrijk dat hijzelf het woord neemt. Zo kunnen we nagaan of de speler zichzelf correct kan inschatten en of ze zich goed voelen in de groep. Omdat ook de lifestyle in de beoordeling belangrijk is, mogen de ouders niet ontbreken. Let wel, zonder spelers geen beoordeling.

Voor de U9 en U10 organiseren we jaarlijks een testbatterij die we samen met Johan Van den Bosch ontwikkelden. Op basis van die tests wordt een profielkaart opgemaakt van hun fysieke basiseigenschappen. Ze krijgen de scores niet mee, maar tijdens het evolutiegesprek vertalen we hun resultaten naar werkpunten. Niet onbelangrijk: ook lichaamsfoto's worden getrokken waardoor we ook een beetje aan preventieve gezondheid werken. Zo hebben we al jongens met houdingsafwijkingen kunnen doorverwijzen naar gespecialiseerde hulp, iets wat zeer gewaardeerd wordt door de ouders."

Dug-Out: "We zien in tal van documenten telkens wat quotes –beroemde en minder beroemde- verschijnen. Wens je er met eentje af te sluiten?"

Evert Walravens: "De weg naar het doel begint op de dag dat je de volle verantwoordelijkheid voor je ontwikkeling opneemt", van Dante Alighieri."

Afspraken met de ouders

Train de spelers, train de opleiders en train de ouders!

Het uiteindelijke doel van een jeugdopleiding in het voetbal bestaat erin om jeugdspelers een degelijke voetbalopleiding aan te bieden. De kers op de taart krijg je als een jeugdspeler doorstroomt naar het eerste elftal. Om tot een goede jeugdopleiding te komen, dien je echter, naast de eigenlijke voetbalopleiding, ook een aantal randvoorwaarden te creëren om dit doel te bereiken. De Denkeel Opleidingen van VC Eendracht Aalst heeft in 2006 alle mogelijke omgevingsvariabelen in kaart gebracht en is daarbij tot de conclusie gekomen dat de component 'invloed van ouders op de prestaties van kinderen' braakliggend terrein was in het jeugdvoetbal. Spelertjes en hun omgeving kunnen in hun streven immers ook té fanatiek worden. Respect en fairplay ruimen dan plaats voor onsportief en antisociaal gedrag. Het gevaar bestaat dat de sportclub dan eerder een 'waarden-loze' in plaats van een 'waarden-volle' bijdrage levert aan de morele ontwikkeling van het kind.

Guy De Smet (Visieverantwoordelijke midden- en bovenbouw) heeft toen het initiatief 'Training voor ouders' in het leven geroepen. In een 'Training voor ouders' worden elk seizoen opnieuw de nodige afspraken met ouders gemaakt in het kader van een optimale opleiding. Deze afspraken hebben een informatief maar voornamelijk een dwingend karakter, met als uitgangspunt: 'overtuigd van visie en aanpak staat gelijk met aanvaarding van regels'. Ouders worden tijdens deze sessie een confronterende spiegel voorgehouden (inclusief beeldmateriaal en cijfergegevens van het onderzoek) en op deze manier duidelijk gemaakt dat zij medeverantwoordelijk zijn voor het ontwikkelingsproces van hun kind. De media exposure die VC Eendracht Aalst kreeg met 'Training voor ouders' toonde de lacune in de jeugdvoetbalwereld aan. De 'Training voor ouders' van VC Eendracht Aalst werd in het onderzoek 'Invloed van trainers en vaders op het fairplaygedrag van jeugdvoetballers' (Hoger Instituut voor Gezinswetenschappen) aangehaald als het te volgen voorbeeld.



Techniektraining U10-U11

Bij de U10-U11 ligt de nadruk voor een deel op de situatie en niet enkel meer op de bewegingen zelf. Het doel tijdens de techniektraining is om spelers aan te leren met hun technische bagage (middel) binnen een bepaalde spelsituatie de juiste keuze (doel) te maken.

Deze manier van werken laat creatieve spelers toe een eigen oplossing voor de situatie te bedenken.

Men gaat bij VC Eendracht Aalst uit van drie momenten:

- **Balbehoud:** vanuit balbezit defensief kappen en draaien om balbezit te houden en een goede verderzetting te zoeken
- **Omschakelen:** lateraal of offensief kappen en draaien na inspeelpas om van speelkant te veranderen of los te komen van de tegenstander
- **Actie maken:** vanuit balbezit een man uitschakelen om een man-meer-situatie of een open doelkans te creëren.

Deze drie basissituaties komen in elke oefenvorm voor en worden daarbij gecombineerd met afwerken op doel. Daarbij is er ook altijd een vertaling naar de wedstrijd. De situaties fungeren tevens als coachingswoorden tijdens wedstrijden. De opleider, of liever nog een medespeler, kan coachen op balbehoud, omschakelen of actie als ze de juiste situatie herkennen tijdens de techniektraining en later in wedstrijden. Zo krijgt de techniektraining een verlengstuk en proberen we onze doelstelling te bereiken.



Oefenstof

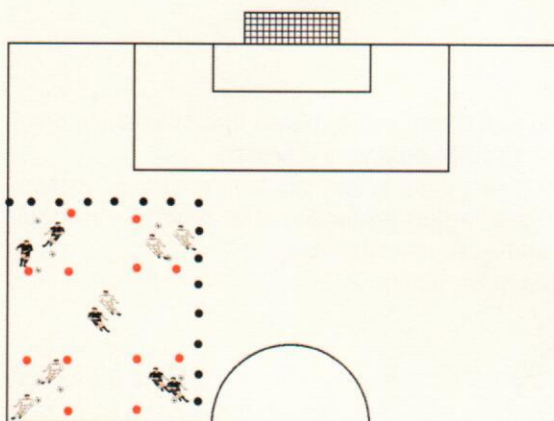
Evert Walravens

Techniektraining Eendracht Aalst

BALBEHOUD – OMSCHAKELLEN – ACTIE

Doelgroep: U10-U11 / Aantal spelers: K + 9 / Materiaal: 10 ballen, 5 gele en 5 oranje hesjes, potjes, 1 duiveltjesdoel, 4 kegels

Doelstellingen: durf actie maken, snelheid in actie + bij dreiging balverlies: balbehoud + ga omschakelen en zoek de ruimte op



OPWARMING: OVERLOOPSPEL (15')

Beschrijving:

Er zijn 4 kampen. De spelers zijn verdeeld in 2 ploegen. Ze moeten trachten zoveel mogelijk ballen in hun eigen kampen te houden. Ze kunnen de bal verliezen als ze getikt worden door de 2 tikkers die in het midden van het veld staan.

Wanneer ze getikt zijn, moeten ze hun bal afgeven aan de tikker die de bal dan naar zijn kamp kan brengen.

Er wordt gespeeld gedurende 1'.

De tikkers worden na 1' gewisseld.

Coaching:

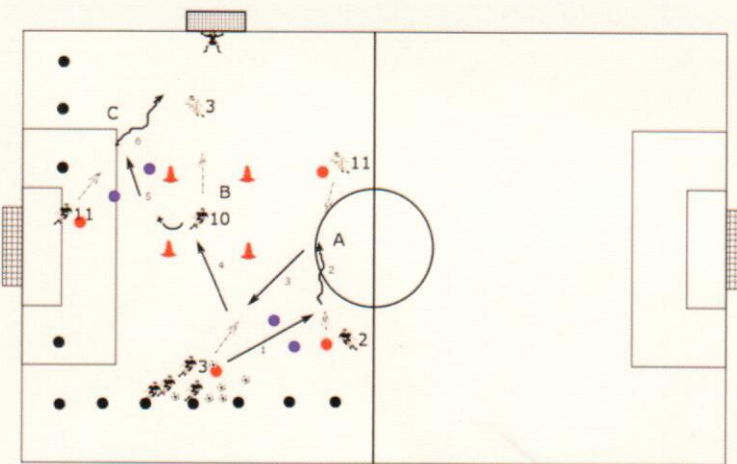
Kijk uit naar de tikker.

Probeer je bal niet te verliezen (balbehoud).

Fun & winmomenten:

Welke ploeg heeft de meeste ballen in zijn kampen?

Welke tikker heeft de meeste ballen kunnen onderscheppen?



VORM 1: BALBEHOUD – OMSCHAKELLEN – ACTIE VANUIT POSITIE (25')

Beschrijving:

Speler 3 (zwart) start de oefening op.

Fase A: speler 3 (zwart) speelt door het blauwe poortje speler 2 (zwart) aan. Speler 11 (wit) komt druk zetten. Speler 2 balbehoud en speelt speler 3 aan, die zich komt aanbieden.

Fase B: speler 3 (zwart) speelt speler 10 (zwart) aan. Speler 10 gaat omschakelen en speelt speler 11 (zwart) aan door het blauwe poortje.

Fase C: speler 11 (zwart) neemt bal aan en maakt een actie om speler 3 (wit) te passeren en werkt af op doel. Doorschuiven: bal volgen.

Coaching:

Fase A: inspelen goede voet + balbehoud met de juiste voet, speler moet naar binnen draaien.

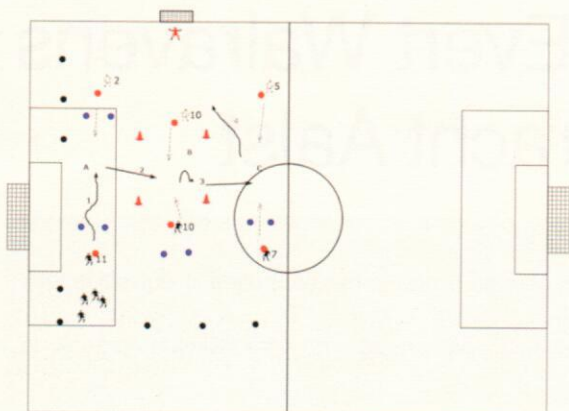
Fase B: strak inspelen + draai goed weg.

Fase C: maak actie.

Fun & winmomenten:

Wie scoort?





VORM 2: BALBEHOUD – OMSCHAKELLEN – ACTIE VANUIT POSITIE (25')

Beschrijving:

Fase A: speler 11 (zwart) leidt bal. Speler 2 (wit) komt zo snel mogelijk druk zetten. (Fun: wanneer aanvaller door poortje geraakt moet verdediger 5 keer pompen). Speler 11 (zwart) balbehoud en speelt in op speler 10 (zwart) in het vierkant. Wanneer speler 2 (wit) bal kan veroveren kan hij scoren tussen blauwe potjes. Indien niet, neemt hij positie 3 in voor het verdere verloop van de oefening.

Fase B: speler 10 (zwart) krijgt bal aangespeeld in vierkant en gaat omschakelen. Hij probeert speler 7 (zwart) aan te spelen. Speler 10 (zwart) krijgt frontale druk van speler 10 (wit). Speler 10 (wit) kan scoren tussen blauwe potjes.

Fase C: speler 7 (zwart) maakt actie en probeert te scoren in doel. Positie 10 (zwart) kiest positie achter de bal, positie 11 (zwart) voor doel. Wanneer speler 5 (wit) bal kan veroveren, kan hij scoren tussen blauwe potjes.

Variaties:

Speler 10 (zwart) mag keuze maken tussen infiltratie door centrum of afspelen op positie 7 (zwart).

Speler 11 (zwart) mag keuze maken tussen actie maken waarbij 10 positie kiest achter de bal en positie 7 voor doel of balbehoud op positie 10 (zwart).

Doorschrijven: bal volgen.

Coaching

Fase A: snelheid bal aan de voet + balbehoud met de juiste voet, speler moet naar binnen draaien.

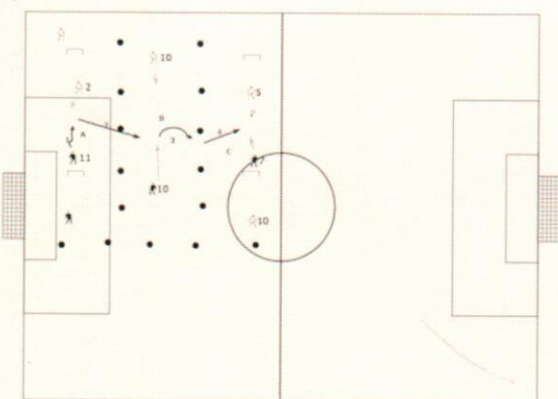
Fase B: strak inspelen + draai goed weg.

Fase C: maak actie.

Fun & winmomenten:

Wie scoort na omschakelen (score = 5 punten)?

Verdediger die bal afneemt en scoort = 2 punten.



VORM 3: BALBEHOUD – OMSCHAKELLEN – ACTIE VANUIT POSITIE (25')

Fase A: speler 11 (zwart) leidt bal en probeert actie te maken. Bij score in doeltje heeft hij 1 punt. Hij kan ook aan balbehoud doen door het centrale vierkant met behulp van speler 10 (zwart).

Fase B: speler 10 (zwart) krijgt bal aangespeeld en probeert om te schakelen. Hij probeert speler 7 (zwart) aan te spelen. Hij krijgt frontale druk van speler 10 (wit) die bij balrecuperatie op zijn beurt een flankspeler van zijn ploeg tracht aan te spelen.

Fase C: speler 7 (zwart) maakt actie en probeert te scoren in doeltje.

Centrale spelers kunnen niet scoren.

Doorschrijven in wijzerszin binnen de ploeg.

Coaching:

Maak actie.

Balbehoud.

Omschakelen.

Fun & winmomenten:

Scoren na omschakelen = 5 punten.

Scoren na actie = 1 punt.

ALS HET OVER TRAINEN GAAT MOET U HIER ZIJN ...

NIEUW! NIEUW! NIEUW!

www.partnersinsports.be



Deze cd bevat een 80-tal praktische oefeningen uitgevoerd m.b.v. de loopladder. Dit is een eenvoudig maar uiterst efficiënt trainingsapparaat ter bevordering van zowel de coördinatie, snelheid als wendbaarheid. Elke oefening werd gecatalogeerd volgens moeilijkheidsgraad en belasting en werd zorgvuldig gefilmd en becommentarieerd.

De loopladder kan in tal van looptrainingen gebruikt worden, bijgevolg zijn deze oefeningen niet sportspecifiek.

€ 15 per exemplaar (incl. BTW – excl. verzendkosten)

Hoe kunnen we door 3D-mobiliteit en flexibiliteit blessures voorkomen en een basis leggen voor de krachttraining van voetballers? Waar starten we onze opwarming en hoe stretchen we doelgericht? Hoe doen we aan krachttraining op en naast het veld? Ontdek de meest up-to-date inzichten over functioneel trainen van voetballers op deze DVD (86 minuten).

Deze educatieve video is bedoeld om kennis te delen met gezondheidsprofessionals en trainers, maar ook met (top)sporters en recreanten die deze principes willen gebruiken om te komen tot optimale en veilige voetbalprestaties.

Willem Timmermans, bezieler van Act2Prevent, is kinesitherapeut van opleiding en Personal Trainer van beroep. Hij volgde de opleiding Applied Functional Science aan het Gray Institute for Functional Transformation in Adrian (USA)



€ 60,44 per exemplaar (incl. BTW – excl. verzendkosten)

Bestel de DVD en ontvang de databank met 70 functionele oefeningen twv. € 29,95 volledig GRATIS!

BESTELLEN

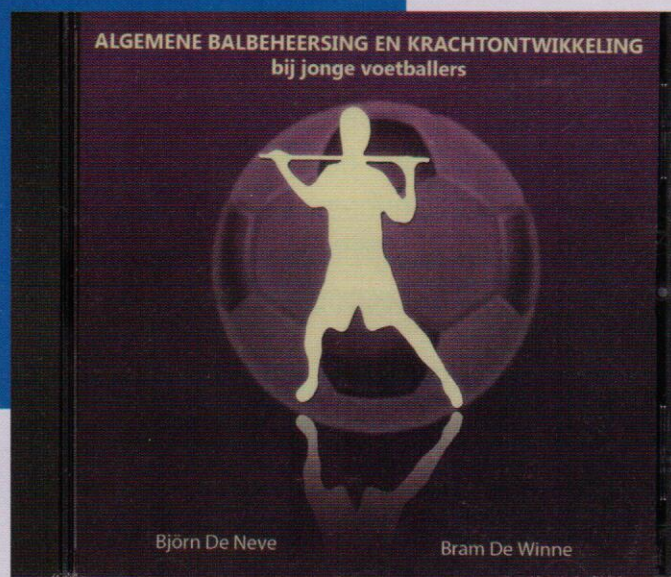
kan via onze website www.partnersinsports.be. U vindt er ook vele tientallen andere uitgaven voor voetbaltrainers. Mailen kan uiteraard ook: info@partnersinsports.be. Of per post: F&G Partners, Leiebos 25 bus A2, 2170 Antwerpen.

F&G Partners uw Partners in Sports!

ALS HET OVER VOETBAL GAAT MOET U HIER ZIJN ...

NIEUW! NIEUW! NIEUW!

www.partnersinsports.be



Björn De Neve en Bram De Winne ontwikkelden samen deze cd-rom. Hij bevat ca. 75 minuten beeldmateriaal en de daaraan gekoppelde theorie. De bedoeling is via oefeningen komen tot een betere balbeheersing en krachtontwikkeling volgens het LTAPD-idee voor jonge voetballers in de coördinatie-fase.

€20 per exemplaar (incl. BTW - excl. verzendkosten)

Twee kanjers!
Een co-uitgave van
Raymond Verheijen
Coaching en de
KNVB.

Het periodiseren
van voetballen:
amateur- en prof-
voetbal.

Praktisch uitgewerkt
met behulp van een
jaarperiodisering
voor jeugd- en
seniorenteams.



A4-formaat - 288 p. - €44,52
(Prijzen zijn incl. BTW - excl. verzendkosten)



A4-formaat - 448 p. - €55,12

BESTELLEN

kan via onze website www.partnersinsports.be. U vindt er ook vele tientallen andere uitgaven voor voetbaltrainers. Mailen kan uiteraard ook: info@partnersinsports.be. Of per post: F&G Partners, Leiebos 25 bus A2, 2170 Antwerpen.



Bert Op 't Eijnde: "Tegenwoordig is alles maatwerk!"

Kristof Vanderhoeven

Dat het in topsport steeds meer om details draait, heeft elke professionele voetbalclub -die naam waardig- intussen al wel begrepen. Daarom is er naast trainers, kinesitherapeuten en psychologen, in de technische staf sinds kort ook plaats voor de voedingsconsulent. Al weten we nog niet zo goed wat zo'n voedingsconsulent juist doet en hoe hij dat concreet aanpakt.

Wij gingen te rade bij Bert Op 't Eijnde, inspanningsfysioloog en voedingsconsulent bij Racing Genk en Kris Van Crombrugge, orthopedisch chirurg en dokter bij de Rode Duivels.

Dug-Out: "Wat houdt het werk van een inspanningsfysioloog/voedingsconsulent juist in?"

Bert Op 't Eijnde: "Ik voed zowel de jongere spelers als de nieuwkomers op wat het omgaan met voeding betreft. Drie à vier jaar geleden hebben we bij Genk het plan opgevat om bij alle ploegen vanaf de U12 regelmatig metingen van vetpercentage en dergelijke te doen. Nu merken we dat het vetpercentage stilaan begint te dalen, gemiddeld gesproken

dan. En ik zeg 'opvoeden' omdat het echt de bedoeling is dat een jonge voetballer begrijpt dat gezonde voeding deel uitmaakt van het leven van een profvoetballer in spe.

Daarnaast nemen we ook geregeld inspanningstesten af op de loopband, waarbij we dan de hartslag, het melkzuur, de CO₂-afgave en de zuurstofopname registreren.

Die gegevens zijn vooral belangrijk voor de fysiektrainer. Op basis van die gegevens kan hij immers de trainingsdrempels voor elke speler bepalen. Het is de bedoeling dat de jeugdspelers, tegen dat ze in de A-kern belanden, helemaal gewoon zijn aan die inspanningstesten en vetmetingen."



(Photonews, Rode Duivels/Diables Rouges)



41



(Bert Op 't Eijnde)

HEROPVOEDEN MAAR

Dug-Out: "Hoe hebt u die heropvoeding concreet aangepakt?"

Bert Op 't Eijnde: "We zijn begonnen met het geven van infosessies over 'wat is gezonde voeding?' en 'wat is sportvoeding?', omdat we merkten dat zowel ouders als (jeugd)trainers daar vaak te weinig notie van hadden. Veel ouders denken dat zolang hun kind 's ochtends maar genoeg muesli eet, het gezond bezig is. Terwijl dat helemaal niet zo is. Net hetzelfde met pasta: pasta is goed voor een topsporter, maar je moet weten wanneer je pasta moet eten en wanneer niet. Voor alle duidelijkheid: we leggen de spelers geen dieet op. Dat hebben we in het begin gedaan,

maar we merkten al snel dat dat niet hielp. Je kunt immers niet controleren of ze het wel strikt naleven...en spelers willen vooral niet het gevoel krijgen dat ze iets moeten of iets niet mogen.

Daarom overlopen we nu hun eetgewoonten en laten we hen zelf aan de hand van gespecialiseerde websites zoeken naar alternatieven. Wanneer ze zelf ontdekken dat gehakt driemaal zoveel calorieën bevat als biefstuk, zullen ze het sneller achterwege laten dan wanneer wij hen dat zouden opleggen. Ik vind nochtans dat wij als club mogen verwachten dat onze jeugdspelers en hun ouders ons ook iets teruggeven voor de goede opleiding die ze hier krijgen. Het lijkt mij niet te veel gevraagd dat ouders er mee op toezien dat hun zoon thuis gezond eet. Van de spelers uit de eerste ploeg verwachten we uiteraard dat ze die verantwoordelijkheid zelf nemen."

Dug-Out: "Waarom is dat voedingspatroon zo belangrijk?"

Bert Op 't Eijnde: "Wel, studies hebben uitgewezen dat de gemiddelde speler uit de Champions League een vetpercentage heeft van tien procent. Bij ons is het nu zo dat een speler die onder de twaalf procent zit als 'goed' wordt beschouwd. Tien is het streefdoel, maar minder dan twaalf is goed. Spelers die een vetpercentage hebben dat hoger ligt dan twaalf, daar beginnen we mee te werken. Eerst kijken we hoe het met die speler zijn eetgewoonten is gesteld. Als die in orde zijn, stellen we een individueel trainingsprogramma op –dat naast de gewone trainingen dient te worden uitgevoerd– om zo het vetpercentage tegen de volgende meting te doen zakken.



Het is heel simpel: ofwel probeer je de energie-inname te beperken door minder te eten, ofwel tracht je de energie-uitgave te doen stijgen. Voor de tweede optie is een van de mogelijke trainingsmethodes bijvoorbeeld nuchter trainen. Een speler die een te hoog vetpercentage heeft, wordt dus door de club verplicht om twee keer per week een extra duurtraining af te werken. Nuchter, omdat de vetverbranding dan veel sneller op gang komt dan wanneer je eerst een uitgebreid ontbijt hebt genuttigd. We doen dat nu al een paar jaar zo en we merken dat dat werkt. Je kunt op relatief korte termijn vrij grote successen boeken."

Dug-Out: "Om de hoeveel weken worden de bloedwaarden van de spelers getest en waar let je dan op?"

Bert Op 't Eijnde: "De spelers van de eerste ploeg testen we om de vier à vijf weken en we willen nu ook het beloftenteam regelmatig beginnen te controleren. We hebben uiteraard een groot aantal parameters die we controleren en waaruit we bijvoorbeeld kunnen afleiden of een speler overtraind is of niet. Maar je begrijpt dat we die niet zomaar kunnen vrijgeven. We hebben bij Racing Genk een uniek systeem ontwikkeld, dus het spreekt voor zich dat we dat niet in de openbaarheid gaan brengen."

Dug-Out: "Hoe passen voedingssupplementen in jullie manier van werken?"

Bert Op 't Eijnde: "Je moet altijd eerst kijken naar wat voor type inspanning de atleet levert. In dit geval gaat het om intermitterende inspanningen. De spelers wisselen korte sprints af met korte rustpauzes, maar we zien wel dat hun



(Photo: KRC Genk)



(Kris Van Crombrugge)

hartslag tijdens een wedstrijd de hele tijd relatief hoog blijft. De twee belangrijkste bronnen van energie zijn koolhydraten en creatinefosfaten. Je moet er voor zorgen dat een speler met een maximale voorraad spierglycogeen, bloedglucose en creatinefosfaat aan de wedstrijd kan beginnen. De hoeveelheid creatinefosfaat die in een spier zit, volstaat eigenlijk maar voor een inspanning van acht seconden. Al is het natuurlijk wel zo dat de hoeveelheid creatinefosfaat weer aangevuld wordt tijdens een rustpauze tussen de dertig en zestig seconden.

Er bestaat ook zo iets als glycogeen supercompensatie. Dan ga je in de dagen voor een wedstrijd de hoeveelheid spierglycogeen vergroten – soms tot 2,5 keer zo groot – door enorm veel koolhydraten op te nemen.





(PhotoNews, Kris Van Crombrugge & Axel Witsel)

Als je echt naar voedingssupplementen op zoek gaat –het internet staat er vol van– kom je vrijwel meteen tot de vaststelling dat er weinig supplementen bestaan met een wetenschappelijk bewezen effectiviteit. Er zijn heel wat producten die niet de ingrediënten bevatten die ze zouden moeten bevatten en er zijn ook een heleboel producten die simpelweg in de maag worden afgebroken, terwijl ze eigenlijk in het bloed zouden moeten worden opgenomen. Het nut van koolhydraatsupplementen is wel wetenschappelijk bewezen en ook creatine(fosfaat) wordt in het voetbal vaak gebruikt. Al zijn er wel enkele studies waaruit blijkt dat het gebruik van creatine spierkrampen in de hand zou kunnen werken omdat creatine altijd vergezeld wordt door een molecule water waardoor spieren enigszins opzwellen. In welke mate dat het geval is, daar valt over te discussiëren, maar feit is wel dat creatine zelden op continue basis wordt gebruikt in het voetbal.

Creatine wordt vooral tijdens de voorbereiding en de winterstop gebruikt omdat het in combinatie met krachttraining vrij snel effect heeft. De spiermassa neemt aanzienlijk toe en dat helpt de spelers bijvoorbeeld bij het sprintwerk. Voor één sprint van vijftig meter maakt het niet uit of je creatine hebt genomen of niet, maar wanneer je tien spurtjes van vijftig meter gaat doen, zul je merken dat de laatste vier beduidend sneller zullen zijn dan je laatste vier spurtjes wanneer je geen creatine zou hebben ingenomen."

TIMING IS EVERYTHING

Dug-Out: "Bestaan er niet enorm veel misvattingen over sportvoeding en voedingssupplementen?"

Bert Op 't Eijnde: "Zeer zeker. Er zijn bijvoorbeeld heel veel mensen die denken dat ze met extra energie aan de wedstrijd zullen beginnen, wanneer ze een halfuur voor de

match een portie koolhydraten naar binnen werken. Dat is echter het slechtste wat je kunt doen. Je kunt veel beter gebruik maken van 'een sportmaaltijd' zoals wij dat noemen. Je laatste maaltijd nuttig je een drietal uur voor de wedstrijd. Gemiddeld gesproken, want dat kan lichtjes verschillen van mens tot mens. Je eet dan best zo veel mogelijk koolhydraten, dus een bord pasta met wat licht verteerbare groenten is ideaal. Maar na die maaltijd is het ten strengste verboden om nog enige vorm van koolhydraten op te nemen –dus ook geen sportdranken of frisdranken– tot tien minuten voor de wedstrijd, want dan drink je best nog een Aquarius en eet je een energy bar.

De Aquarius wordt het snelst opgenomen en zal je extra energie geven tijdens het eerste deel van de eerste helft. De energy bar neemt het tweede deel van de eerste helft voor z'n rekening. Tijdens de pauze doen de spelers hetzelfde ter voorbereiding van de tweede helft. Het moeilijkste is in feite om de spelers te overtuigen van die voorbereiding en timing. Je moet ze echt doen inzien dat het hun prestaties ten goede zal komen. Het is ook allemaal maatwerk, want veel glucose ineens opnemen kan enorm belastend zijn voor de maag. Je kunt dus niet meteen zeggen 'hier, dit moet je dan nemen, begin er maar aan'. Dat vraagt wat gewenning en afstemming zodat de spelers voldoende energie naar binnen krijgen zonder dat hun maag van streek raakt. Tegenwoordig is alles maatwerk!"

Dug-Out: "Hoe belangrijk is de timing bij het nemen van voedingssupplementen?"

Bert Op 't Eijnde: "Enorm belangrijk. Je hoort wel eens zeggen dat voetbal geen zware sport is, maar dat is het dus weldegelijk. Zowel op fysiek, conditioneel als mentaal vlak. In topwedstrijden vergen spelers het uiterste van hun

lichaam. Zo zien we dat de voorraad spierglycogeen en leverglycogeen nagenoeg uitgeput is na een wedstrijd. We weten uit wetenschappelijk onderzoek dat spieren de uren na een inspanning in staat zijn om soms zelfs tot vier keer zoveel glucose op te nemen dan normaal. Het is dan ook uitermate belangrijk dat die voorraden meteen na de wedstrijd weer aangevuld worden. Enerzijds naar de volgende wedstrijd toe, want hoe sneller je weer op volle kracht bent, hoe beter.

Anderzijds ook naar blessurepreventie. Het is namelijk zo dat als je die voorraden niet (snel genoeg) aanvult, je het risico loopt dat je gaat 'overtrainen'. Daarom verplichten wij de spelers om na een wedstrijd opnieuw een maaltijd te nuttigen die rijk is aan koolhydraten. Na enorm zware wedstrijden durven we dat soms ook de dag na de wedstrijd nog verplichten. Dan is het wel genoeg geweest wat de verplichte maaltijden betreft. Je hebt als speler dan al drie dagen pasta gegeten. Op de andere dagen varieer je best met maaltijden met veel groenten en vis. Zolang je maar gezond eet."

Dug-Out: "Je sprak in het begin over metingen van vetpercentage. Maar welke tests en metingen voeren jullie nog uit?"

Bert Op 't Eijnde: "Bij de start van de voorbereiding voeren we de basismetingen uit. Naar die tests kunnen we de rest van het jaar terugkoppelen. We hebben het dan over een inspanningstest, een spierkrachttest, een bloedanalyse, een kinesiotherapeutische screening, een medisch onderzoek en een

podologisch onderzoek. Soms zien we dan bijvoorbeeld bij de krachttest dat er een speler is die beduidend minder kracht heeft in zijn linkerbeen dan in zijn rechterbeen. Of het podologisch onderzoek wijst op een beenlengteverschil. Wel, dan hebben we zes à acht weken voor de start van het seizoen de tijd om daar –bijvoorbeeld met behulp van steunzolen in het tweede geval– iets aan te doen."

VOEDINGSCONSULENT GEVRAAGD

Dug-Out: "Er zijn Belgische clubs die mopperen dat ze twee wedstrijden per week moeten spelen of die dat als excuus inroepen voor een mindere prestatie. Is twee wedstrijden per week teveel gevraagd?"

Bert Op 't Eijnde: "Als je vergelijkt met het buitenland ben je geneigd om meteen 'neen' te antwoorden. Al mag je wel niet over het hoofd zien dat ze in het buitenland voor elke speler een doublure hebben en er dus vaker geroteerd wordt. Puur inspanningsfysiologisch gezien, mag het geen probleem zijn voor een atleet om twee wedstrijden per week af te werken op voorwaarde dat hij natuurlijk ongeschonden uit de strijd komt. Maar dat is in een voetbalwedstrijd zelden het geval. Daarbij komt nog dat er in het voetbal ook sprake is van mentale belasting. De impact daarvan is moeilijk in te schatten."

Dug-Out: "Moet elke club een fulltime voedingsconsulent in de technische staf opnemen?"

Bert Op 't Eijnde: "Ja, ik denk het wel. Of dat nu echt fulltime moet zijn, daar kun je over discussiëren. Maar net zoals een



(Photonews, KRC Genk / Bart Cauberghe)



professionele voetbalclub baat heeft bij een psycholoog in de technische staf, zal ook de voedingsconsulent een duidelijke meerwaarde bieden. Vooral in de voorbereiding, voor en na de wedstrijden en tijdens de winterstop. Of je dan werkt met een fulltime voedingsconsulent of iemand die op freelance basis voor de club werkt, dat maakt niet zo'n groot verschil. Het belangrijkste is volgens mij dat mensen in het voetbal open staan voor ideeën van buiten de voetbalwereld.

Ik ken niet veel van het voetbalspel op zich, maar dankzij mijn kennis uit de inspanningsfysiologie en de voedingsleer, kan ik een voetbalclub wel enkele belangrijke dingen bijbrengen. Zo zou een voetbaltrainer bijvoorbeeld nooit op het idee komen om zijn spelers tien spurtjes van 150 meter te laten doen. Die

redeneert 'een veld is geen 150 meter lang, dus we kunnen maar beter spurtjes van 50 meter doen'.

Dat klopt natuurlijk, maar een inspanningsfysioloog kan de trainer dan vertellen dat wanneer zijn spelers regelmatig tien spurtjes van 150 meter doen, dat hun spieren dan veel meer gewend zijn aan het melkzuur dat zich tijdens een inspanning in de spieren ophoopt.

Bijgevolg zullen ze minder last hebben met een sprint over 50 meter dan wanneer ze op training altijd maar sprintjes van 50 meter zouden doen. Zo zie je maar: we kunnen allemaal van elkaar leren."

Kris Van Crombrugge: "Met de juiste voeding(ssupplementen) is de kans op spierblessures kleiner!"

Dug-Out: "Hoe wordt het kruim van onze Belgische voetballers begeleid op medisch vlak?"

Kris Van Crombrugge: "Het is eigenlijk sinds (de voorbereiding op) de Olympische Spelen van 2008 in Peking dat we de spelers nog professioneler zijn gaan begeleiden. We bereidden ons toen voor op de extreme weersomstandigheden (de hoge vochtigheidsgraad en de hitte) en kwamen tot de conclusie dat we tal van die supplementen en recuperatiedranken in feite op veel regelmatigere basis kunnen gebruiken, ook in minder extreme weersomstandigheden. We hebben het dan over de zaken die we het vaakst gebruiken, zoals prehydratatiezouten, sportdrankjes en rehydratatie drankjes voor en na de wedstrijd.

En dan zijn er nog de echte supplementen zoals antioxidanten, beta-alanine –wat gebruikt wordt als melkzuurbuffer– en cafeïnetabletten, op voorwaarde dat het slow release tabletten zijn. Want het is natuurlijk niet de bedoeling dat de spelers een cafeïnedipje krijgen in plaats van extra energie. Aanvankelijk stonden sommige spelers wat weigerachtig tegenover die voedingssupplementen en sportdranken, maar stilaan komen ze er in hun club ook vaker mee in aanraking. Ze zijn het dus ondertussen al wel gewoon."

Dug-Out: "Hoe verloopt de samenwerking met die clubs?"

Kris Van Crombrugge: "Tgoh, clubs zijn niet altijd tevreden als ze spelers moeten afvaardigen voor interlands, zeker niet als het om vriendschappelijke interlands gaat. Al vind ik dat ze daar eigenlijk niet lastig over moeten doen. Uiteindelijk is het altijd goed voor het prestige van een club als ze een international in hun rangen hebben. Wat blessurepreventie en –opvolging betreft, verloopt de samenwerking met de meeste teams wel goed.

We vragen steevast de resultaten van bloedtests en inspanningstests op. Wanneer een speler geblesseerd is (geweest), nemen we altijd even contact op met de club en beslissen we in samenspraak over de beste behandeling. Er zijn ook wel eens Belgische clubs die me om raad vragen over onder andere voedingssupplementen en sportdranken."

Dug-Out: "Wat zegt u hen dan?"

Kris Van Crombrugge: "Ik probeer hen te overtuigen van het nut van een voedingsconsulent. En ik merk dat steeds meer trainers die mening toegedaan zijn. Ik schat dat het goede gebruik van voedingssupplementen zo'n twintig procent meerwaarde voor een club kan betekenen.

Vooral naar blessurepreventie toe, want een speler die gezond eet en de juiste voedingssupplementen neemt, heeft beduidend minder kans om spierblessures en contracturen op te lopen. In een wereld waarin elke voetballer een enorm kapitaal vertegenwoordigt, is dat toch niet geheel onbelangrijk."

Dug-Out: "Is het voor u als bondsdokter niet lastig dat u de internationals telkens maar voor een korte periode onder uw hoede krijgt?"

Kris Van Crombrugge: "Dat is inderdaad soms wat moeilijker werken. Maar net daarom is de communicatie en samenwerking met de clubs zo belangrijk. Toch proberen we de spelers ook zelf te testen. We doen bijvoorbeeld regelmatig urinetests om te controleren of ze wel voldoende gehydrateerd zijn. We laten de spelers nu ook al geruime tijd met hartslagmeters trainen, zodat we ter plekke kunnen checken wie er op, onder of boven zijn limiet traint.

Al zien Georges (Leekens) en Marc (Wilmots) het meestal ook zo wel als iemand de kantjes er af loopt (knipoogt). Die hartslagmeters bieden ons ook de mogelijkheid om dieperliggende problemen te ontdekken. Als we zien dat de hartslag van een speler bij een normale inspanning al de hoogte ingaat, kunnen we vermoeden dat die speler ziek is of dat hij zich niet optimaal verzorgt. Tijdens de voorbereiding op grote toernooien kunnen we de begeleiding uitbreiden en nog heel wat andere tests doen. Werken zoals ze bij AC Milan in het Milanlab doen, dat zou top zijn."



Het Long Term Player Development-model

"Meer voetbal-atleten opleiden"

Bestel het nu bij F&G Partners:

- via onze website: www.partnersinsports.be
- via e-mail: info@partnersinsports.be
- via post: F&G Partners, Leiebos 25 b A2, 2170 Merksem

**BIJ GELIJKTIJDIGE BESTELLING
VAN DE 6 DELEN HEEFT U RECHT
OP 10% KORTING**

Nu volledig verkrijgbaar... de 6-delige
boekenreeks van Joost Desender!

- deel 1: de theorie van het LTPD-model
- deel 2: de speelfase
- deel 3: de coördinatiefase
- deel 4: de puberteitsfase
- deel 5: de wedstrijdphase
- deel 6: de postformatiefase.

ANTWOORDKAART

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

- ☐ Ik bestel ex. van deel (nummers invullen aub) van de reeks "Het Long Term Player Development-model"
aan de stukprijs van € 25,01 + verzendkosten (afhankelijk van het bestelde aantal maar bedragen minimaal € 6,05).

Bij gelijktijdige bestelling van de 6 delen heb ik recht op 10% korting op het totale bedrag.

F&G Partners

Partners in Sports

Voornaam en naam _____

Functie _____

Straat _____ Nummer _____

Postcode _____ Landcode _____ Gemeente _____

Tel _____ Fax _____

E-mail _____

Datum _____

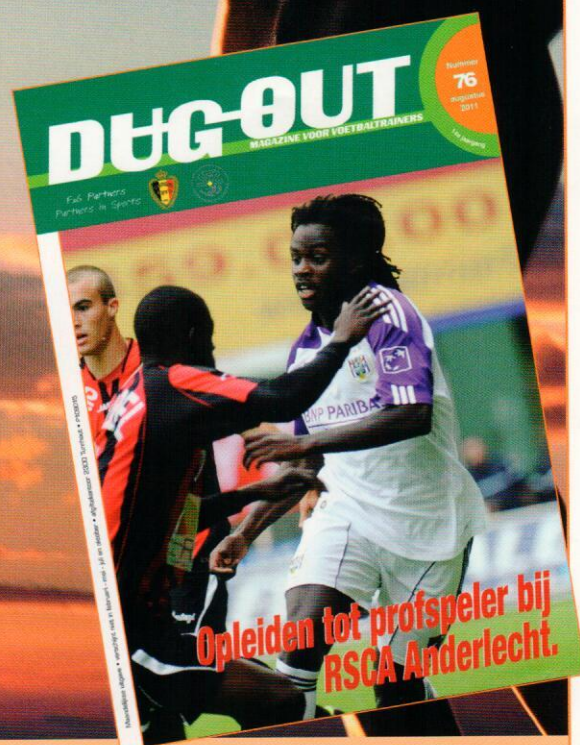
Handtekening _____

Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

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

DUG-OUT

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!



ANTWOORDKAART

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

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

Ik betaal nu slechts € 84 en ontvang daarvoor 8 keer per jaar mijn eigen exemplaar van Dug-Out.

*F&G Partners
Partners in Sports*

Voornaam en naam

Functie

Straat Nummer

Postcode Landcode Gemeente

Tel Fax

E-mail

Datum Handtekening

Bezoek onze website: www.PartnersInSports.be

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