

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

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

8

6e jaargang • Dug-Out nr. 8 • januari 2003
Een samenwerking van de KBVB en Kluwer uitgevers

KLUWER



Ariel Jacobs wil zijn overtuiging niet verloochenen

Jeugd opleiden door middel van wedstrijdvormen

Analyse van de jeugdvoetbalkampioenschappen

Voorstekruisbandletsels

Warm drinken om de koude te verslaan?

Het federaal Solidariteitsfonds

Oefenstof

DUG-OUT

NR. 8 – JANUARI 2003



Dug-Out
Uitgave van



KLUWER

www.kluwer.be

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

in samenwerking met



Hoofredacteur

Kristof Geeraerts
015 36 16 31 • kristof.geeraerts@wkb.be

Redactieraad

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

Redactiecomité

Jean-Louis Donnay, Frans Masson,
Bob Browaers, Prof. Renaat Philippaerts,
Dominique Cauwelier, Joost Desender,
Prof. Romain Meeusen, Kristof Geeraerts,
Lut Wille, Herman Vermeulen,
Peter Van den Abeele, Ilse Vaes, Ignace Barroo,
Prof. Fabrice De Zanet, Prof. Werner Helsen.

Uitgever

Bernard Lefevre • 015 36 15 45 •
bernard.lefevre@wkb.be

Dug-Out is een samenwerking van Kluwer
Uitgevers en de Koninklijke
Belgische Voetbalbond.
www.kluwer.be – www.footbel.com

**Klantenservice
Kluwer uitgevers**

tel. (0800) 30 143
tel. (vanuit het buitenland) +32 2 402 77 54
fax (0800) 17 529
e-mail: info@kluwer.be

Prijs

jaargang 2003
€ 68,74
(inclusief BTW en verzendkosten)

Reclameregie

Klantenservice (0800) 40 340
fax +32-15 36.15.94 • e-mail: kbp@wkb.be

Verantwoordelijke uitgever

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

© 2003 Kluwer uitgevers

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

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

Vragen staat vrij:

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

IN DIT NUMMER

Standpunt Ariel Jacobs wil zijn overtuiging niet verloochen **4**

KBVB-visie De jeugd opleiden door middel van wedstrijdvormen **7**

BFC Voetbalstudiedagen **11**

Futurofoot Analyse van de Jeugdvoetbalkampioenschappen **13**

Oefenstof Voetballen in zone, deel 5 **17**

Sportgeneeskunde Voorstekruisbandletsel **21**

Oefenstof Multifunctionele opwarming **24**

Voeding Warm drinken om de koude te verslaan? **28**

Rechten en plichten Het Federaal Solidariteitsfonds **29**

FAQ Zenuwen onder controle houden **30**

Sportpsychologie Naar een dynamisch perspectief van de motivatie **32**

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



VOORWOORD

Het nieuwe jaar is aangebroken, zie hier dus ook het eerste nummer van Dug-Out in het jaar 2003. In dit nummer laten we Ariel Jacobs aan het woord, de huidige trainer van La Louvière. Jacobs is een gekend gezicht bij de KBVB waar hij 16 jaar actief was, eerst als jeugdtrainer en later als assistent van Van Moer en Leekens. Verleden jaar leek het erop dat Jacobs een spelletje Russische roulette speelde door zijn lot te verbinden aan dat van de Wolven. Maar de trainer slaagde erin om met zijn ploeg op de elfde plaats te eindigen.

Frans Masson en Bob Browaeyls leren de trainers hoe ze de jeugd kunnen opleiden door middel van wedstrijdvormen. Hun visie is dat het doel van iedere training het oplossen van een bepaald spelprobleem is, dat zich op identieke wijze tijdens de wedstrijden voordoet. Dat kan slechts als we de jeugdspelers tijdens de trainingsmomenten dezelfde spelsituaties als in een wedstrijd aanbieden.

Het BFC organiseert regelmatig interessante voetbalstudiedagen waar trainers van toptrainers nieuwe en frisse ideeën kunnen halen. In dit nummer kijken we terug op een typetraining van Paul Put.

Een deel van de opbrengst van EURO 2000 wordt door de KBVB besteed aan de jeugd. Om alles goed te plannen en op te volgen werd het ambitieuze jeugdplan "Futurofoot" op poten gezet. Dit plan heeft de bedoeling de jeugdwerking van de KBVB verder te optimaliseren, zowel structureel als inhoudelijk. Aan de Universiteit Gent werd een analyse van de huidige jeugdvoetbalkampioenschappen gemaakt met als kernvraag: 'voldoen jeugdkampioenschappen nog aan de verwachtingen en de tijdsgeest van de betrokken doelgroepen (spelers, ouders en trainers) en kunnen ze op een nog betere manier worden ingericht?'. Op basis van deze studie werd op 2 december 2002 een nieuwe kalenderindeling in consensus voorgesteld en aanvaard.

Herman Vermeulen en Peter Van den Abele brengen ons het laatste deel over zonevoetbal met specifieke aandacht voor het verdedigen. Het is immers absoluut noodzakelijk dat de ploeg als collectief overtuigd geraakt dat het absurd is om met z'n allen in het offensief te gaan. Uiteraard wordt aan de theorie ook oefenstof gekoppeld.

Professor Romain Meeusen bespreekt de voorstekruisbandletsels, letsels die een voetballer voor minstens 5 tot 6 maanden buiten strijd houden, ongeacht of het over een topsporter of een recreatiesporter gaat. Beiden zullen een lange revalidatie moeten doorlopen.

Joost Desender geeft een laatste maal voorbeelden van de multifunctionele opwarming, waardoor u nu een achttal voorbeelden heeft gekregen van hoe u een opwarming eens anders kan aanpakken.

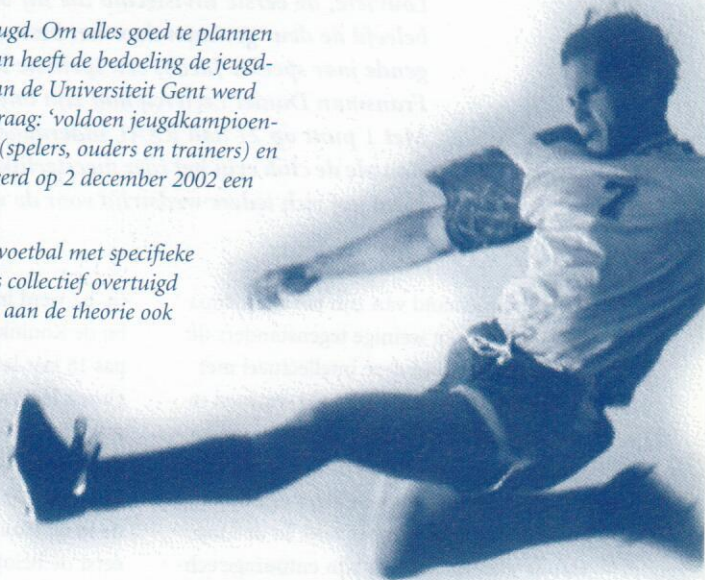
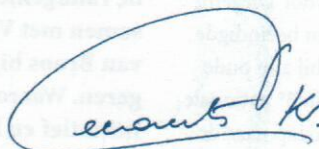
Tijdens deze koude wintermaanden snakken we tijdens de rust van een wedstrijd naar een lekkere warme drank om ons wat op te kikkeren. Maar kan dat wel? Is het goed om tijdens de rust een kop warme thee of koffie te drinken, laat staan warme chocomelk of een kommetje soep? Of houden we het beter bij een traditioneel glas water of limonade?

Advocate Lut Wille geeft info over het solidariteitsfonds van de KBVB. Dit is geen verzekering maar een fonds waarop de bij de bond aangesloten spelers, scheidsrechters, enz. een beroep kunnen doen bij spelongevallen (of aanranden). Lut Wille geeft alvast de tip en de raad dat onbezoldigde trainers, zonder arbeidsovereenkomst, best een eigen ongevallenverzekering hebben.

Professor De Zanet geeft ons inzicht in de psyche van de voetballer. Hoe ontstaat motivatie, wat is het en hoe kan je er als trainer aan werken?

Tot slot stelt Professor Helsen ons weer een paar moeilijke vragen over het voetbalspel. En zoals steeds kan u daar een authentiek Rode Duivels T-shirt mee winnen. Wij wensen u alvast veel succes met de antwoorden en leesplezier.

Kristof Geeraerts
Hoofdredacteur





Ariel Jacobs wil zijn overtuiging niet verloochenen

Jean-Louis Donnay, Redacteur *Le Soir*

Op bijna 50-jarige leeftijd behoort Ariel Jacobs eindelijk tot de elite van de Belgische trainers. De man uit Diegem wordt gewaardeerd en gerespecteerd door zijn gelijken en levert knap werk aan het hoofd van La Louvière, de eerste divisieclub die hij ooit getraind heeft. Een enorme uitdaging! In april 2000 werd hij heel beleefd de deur gewezen door het bestuur van Molenbeek, dat de wanhoop nabij was. In de herfst van het volgende jaar speelde Jacobs een spelletje Russische roulette door zijn lot te verbinden aan dat van de Wolven. De Fransman Daniel Leclercq had zijn ontslag ingediend op Tivoli waar het groene bootje aan alle kanten lekte. Met 1 punt op 21 had RAAL inderdaad een slechte start genomen. Met maar de steun van de nieuwe trainer slaagde de club erin het roer meesterlijk om te gooien en het kampioenschap af te sluiten op de elfde plaats. Het team gaf zich iedere wedstrijd voor de volle 150%.

Toch had niemand van zijn talrijke sympathisanten en zijn weinige tegenstanders dit verwacht. Er stond deze intellectueel met de speciale look veel ellende te wachten in het meedogenloze milieu van de beroepssport, zoveel was zeker. Hij was te vriendelijk, extreem introvert en meer een theoreticus dan een man van het veld. In de loop van de maanden leerde zijn entourage echter een doortastende, oprechte en rechtvaardige maar vastberaden en koppige Ariel kennen.

Eigenlijk had deze jongen nooit schrik om de handen uit de mouwen te steken. Na zijn Grieks-Latijnse humaniora slaagde hij met glans als licentiaat vertaler. Hij is een polyglot die niet enkel perfect Nederlands, Frans en Engels spreekt, maar ook het Duits goed onder de knie heeft. En dankzij avondlessen spreekt hij ook een aardig mondje Deens en Italiaans. Gedurende 13 jaar werkte hij op de protocoldienst van de NAVO. Maar de voetbalmicrobe, die hij ook aan zijn twee zonen van 25 en 18 doorgegeven heeft, liet hem niet los en hij oefende constant twee activiteiten tegelijk uit. Hij speelde voor Diegem, Racing White, Halle en Diest en beëindigde zijn carrière als speler-trainer bij zijn oude club waarmee hij 3 seizoenen in 3^e nationale speelde. Dan maakt hij de overstap naar de Voetbalbond.

In '82 werd hij halftime in dienst genomen bij de Koninklijke Belgische Voetbalbond en pas 16 jaar later sloot hij de deur van het glazen Huis achter zich. Als lid van de KBVB was hij druk in de weer met het coachen van de jeugdteams en toen besloot hij de Rubicon over te steken. Als fulltime bediende in de Houba De Strooperlaan trainde hij eerst de Beloften, de -18-jarigen en de Aspiranten, daarna nam hij zonder aarzelen het management van de jeugdafdeling in handen. Dan wordt hij achtereenvolgens eerste assistent van Van Moer en van Leekens als T2 van de nationale voetbalploeg.

Deze fantastische ervaring, die hij gedurende zoveel jaren opgebouwd heeft door het contact met de beste jeugdteams van het land, is nooit ver uit de gedachten van deze grote meneer die zo innig verbonden is met de nobele principes van de Opleiding met een grote O. Het bewijs...

Ariel, u heeft zich op een nieuw project gestort. Maandagavond geeft u, in de randgemeenten van Brussel, samen met Vercauteren, de assistent van Broos bij Anderlecht, les aan jongeren. Waarom neemt u deel aan dit initiatief en hoe gaat het in Sint-Agatha-Berchem?

Ariel Jacobs: "Het idee van dit experiment kwam van Olivier Beuckelaers, een oud-speler van RWDM. Hij is kinesist van beroep en door het behandelen van zijn patiënten beseft hij dat er soms enorme leemtes bestaan bij de kleine én de grote clubs op het gebied van voorbereiding. Met 2, 3 en zelfs 4 trainingen per week is het niet mogelijk om specifiek te werken rond belangrijke parameters zoals looptechniek, snelheid, motorische coördinatie en atletische kracht. Door een gebrek aan tijd, middelen, begeleiding of infrastructuur zijn de clubs gedwongen zowel de maatschappelijke als de elitaire kaart te spelen en kunnen ze het zich niet veroorloven om de voorbereiding op elk individu af te stemmen. Het centrum van Sint-Agatha-Berchem, dat kinderen van 8 tot 14 jaar opvangt op maandagavond, kan de clubs helpen in deze leemte te voorzien".

Een idee om uit te werken voor de toekomst?

Ariel Jacobs: "Luister, we moeten realistisch zijn. Sinds de afschaffing van betalende transfers zijn de clubs, terecht of niet, niet meer geneigd om een fortuin uit te geven aan de perfecte opleiding van een jongen die, na zijn opleiding, zomaar kan weggaan om te kijken of het gras ergens anders groener is. Alles heeft een prijs en de ouders moeten voor eens en voor altijd beseffen dat

de tijden ook op dat vlak veranderd zijn. Ze willen wel alle financiële offers brengen om de ontwikkeling van hun kinderen in andere sporten te verzekeren, zoals tennis, om er maar één te noemen, maar hun bijdrage aan een voetbalclub betalen ze niet graag omdat...voetbal vooral een sociale sport is.

Ze willen met andere woorden de boter, het geld van de boter en de verkoper erbovenop. Wees nu even serieus: deze mentaliteit moet veranderen. De prijs van de bijdrage zal meer en meer de werkelijke kosten van de opleiding weergeven. Dat geldt zowel voor een club als voor privé-centra, die volgens mij zullen toenemen in de komende jaren. Deze centra zullen gefinancierd worden door de ouders zelf en door de clubs die met hen willen samenwerken door hun grootste talenten aan hen toe te vertrouwen”.

Welke balans maakt u persoonlijk op van uw overstap naar de Voetbalbond?

Ariel Jacobs: “Een gematigde balans. Ik heb niet al mijn plannen kunnen verwezenlijken om 2 redenen. Ten eerste is het niet gemakkelijk een idee over te brengen in een structuur die zo piramidaal is als die van de Koninklijke Belgische Voetbalbond. Hier moet een voorstel tot wijziging zo’n lange weg afleggen dat er uiteindelijk vaak heel weinig van overblijft. Ten tweede zijn de bestuurders van de Voetbalbond in de eerste plaats vertegenwoordigers van clubs die het nooit met elkaar eens zijn. Iedereen geeft wel toe dat er iets moet veranderen, maar bijna niemand wil ook echt tot actie overgaan. Na het Bosman-arrest zijn Nederland en Frankrijk, onze naaste burens, in overdrive geraakt wat opleiding betreft. België was terughoudender en deed het tegenovergestelde door een afwachtende en zelfs terugtrekkende houding aan te nemen waar ons voetbal niets aan heeft”.

Na zijn terugkeer van Euro 2000 heeft Michel Sablon de nagel op de kop geslagen door een nieuw actieplan uit te werken. Hoe denkt u hierover?

Ariel Jacobs: “Ik kan hier moeilijk een oordeel over geven, aangezien ik me niet meer binnen de bondsmuren bevind. Maar ik merk wel dat de clubs in eerste en tweede klasse niet echt staan te springen om hem een duwtje in de rug te geven. In elk geval nu toch niet. De eisen van het plan van Sablon zullen voor de clubs nieuwe onkosten met zich meebrengen. De meeste clubs hebben op dit ogenblik maar één doel voor

ogen: het geld vinden waarmee ze in de komende jaren de noodzakelijke vergoeding kunnen krijgen”.

De kleine clubs laten op hun manier ook hun onbegrip blijken. Nadat de jeugdteams verplicht werden 5-5, 7-7, 9-9 en 11-11 te spelen, zoals u vroeger voorgesteld had, zou er al sprake zijn om terug te gaan naar andere spelvormen!

Ariel Jacobs: “Ik weet dat deze wijzigingen niet bij iedereen in goede aarde gevallen zijn. Maar ik blijf ervan overtuigd dat ze voordelen hebben, zelfs indien ze de clubs verplicht hebben nieuwe, en dure, doelen te kopen. De universitaire studies over dit onderwerp zouden geen overhaaste conclusies mogen trekken en de kinderen die aan deze wedstrijdvormen deelnemen op zijn minst in staat moeten stellen om hun cyclus af te maken. Daarna is er nog tijd om de lijn te trekken zonder de kinderen die aan dit experiment deelnemen, in de war te brengen. De clubs in eerste klasse die altijd 11 tegen 11 wilden blijven spelen, hebben het geluk te kunnen rekenen op de beste spelers die technisch gezien 2 of 3 lengtes voorsprong hebben op al hun vrienden van dezelfde leeftijd. Wat betekenen echter 18 clubs in de massa van het Belgische voetbal”?

Het aantal trainers moest ook verdubbeld worden!

Ariel Jacobs: “Ik heb nooit beweerd dat er bij de Duiveltjes één coach per team moest zijn. Bij de allerkleinsten moet het belangrijkste werk tijdens de training gebeuren. Tot 10 jaar moeten de kinderen vooral plezier hebben in het voetbal. Helaas zijn het meestal de ouders die hun zegje willen doen. De clubs zouden er sterk op vooruitgaan als ze de ouders beter zouden informeren over hun begeleidende en... aanmoedigende rol”!



“De clubs zouden er sterk op vooruitgaan als ze de ouders beter zouden informeren over hun begeleidende en... aanmoedigende rol”!
(Photonews)

Is ook de competitiegeest niet verzwakt met het verdwijnen van de klassementen?

Ariel Jacobs: “Ook op dit vlak hebben sommigen me niet goed begrepen. Het is niet omdat er geen eerste of laatste meer is dat een trainer voor een wedstrijd mag zeggen: “Jongens, vandaag spelen we voor ons plezier. Het doet er niet toe als we met 25-0 verliezen”. Neen, zowel in het voetbal als in het dagelijkse leven, op school of op het werk moet je altijd je best doen om betere prestaties te leveren. De opvoeder moet in de eerste plaats rekening houden met de ontplooiing van het kind, maar hij moet ook zijn strijd lust aanwakkeren, zijn wil aanscherpen om doelpunten te maken of geen doelpunten weg te geven, om in balbezit te blijven of

de bal zo goed mogelijk naar een vrijgespeelde teamgenoot te spelen, zijn verlangen om te winnen onderhouden gedurende een wedstrijd, maar niet noodzakelijk tijdens een kampioenschap. Een kampioenschap tot elke prijs willen winnen kan tot ernstige mislukkingen leiden en is vaak in tegenspraak met de doelstelling van de opleiding”.

Waarom ontbreekt het onze jeugd het meest?

Ariel Jacobs: “Een beetje van alles. De opleiding is gericht op veelzijdigheid, maar je kan in 2 of 3 trainingen per week niet alles leren: het fysieke aspect, de techniek, het mentale aspect en de tactiek. Elke training moet dus bestaan uit een onderdeelje van deze 4 parameters en dat is niet eenvoudig. Vroeger vond de opleiding plaats op straat en de vervolmaking in de clubs. Tegenwoordig is voetbal uit het straatbeeld verdwenen. De clubs zijn dus zowel verantwoordelijk voor de opleiding als voor de vervolmaking met het risico natuurlijk dat ze te hard van stapel lopen. Je moet eerst leren stappen voor je kan lopen. Ook mentaal is het kind veel kwetsbaarder dan toen hij het grootste deel van zijn tijd samen met zijn vriendjes voetbalde in de tuin of op straat. Hij incasseert de opmerkingen en de klappen minder gemakkelijk, is vlug moe, houdt zich liever bezig met vakantie en zijn computer dan zich volledig toe te leggen op zijn favoriete sport. Voetbal is afhankelijk van een onvermijdelijk en onomkeerbaar maatschappelijk fenomeen”.

En waarom ontbreekt het de clubs het meest?

Ariel Jacobs: “Op het hoogste niveau beseffen de clubs niet voldoende hoe belangrijk het is om over een goede opleidingsstructuur te beschikken. De clubs in eerste klas die van opleiding hun prioriteit maken en hun commerciële cel blijven uitbreiden, zijn bij ons zeer zeldzaam.

Wat onze trainers betreft...

Ariel Jacobs: “Te veel trainers willen tot elke prijs de senioren leiden in plaats van in alle bescheidenheid, wat al fantastisch is, gehoor te geven aan hun eerste roeping. Na één of twee jaar aan de leiding van een jeugdteam denken ze dat ze senioren kunnen coachen. De meeste trainers staan snel weer met beide voeten op de grond... voor sommigen is het een complete teleurstelling. Een enorme verslapping”.

Een vaststelling die ook inherent is aan de spelers, niet?

Ariel Jacobs: “Dat is de grote vraag: is men er klaar voor op 18-jarige leeftijd? Jongens zoals Huysegheems of Vangeem zullen zelf het antwoord geven en de aanhangers van Buffel zullen gemakkelijk spel hebben om hen op de voet te volgen. Het is waar dat Thomas, die toch 4 jaar bij Feyenoord gespeeld heeft, een club die weet wat opleiden betekent, goed begonnen is. Ik hoop natuurlijk voor hem dat hij zo kan blijven doorgaan, maar we moeten toch toegeven dat er veel meer mislukkingen dan successen zijn. Men kan op 18 jaar op bepaalde vlakken klaar zijn om te spelen in eerste klas, maar niet op allemaal. Hoeveel vallende sterren zijn er niet vroegtijdig van het toneel verdwenen, omdat er gewoonweg een hoofdelement ontbrak in hun opleiding? Het gebrek aan volwassenheid wordt veel duidelijker wanneer die jongens technisch gezien te maken krijgen met een hoger wedstrijdtempo; lichamelijk met ruwere contacten; tactisch gezien met problemen die ze tot dusver nog niet hebben moeten overwinnen, omdat ze bij de jeugd hun onderwerp zo beheersten dat de struikelblokken wonderbaarlijk uit de weg geruimd werden; en tot slot mentaal met een heel wat grotere druk.

Het wonderkind, dat tot dusver opgehemeld werd, krijgt kritiek te slikken van zijn teamgenoten, zijn begeleiders, de pers en de supporters. Door zijn prestatie verliezen of verdienen zijn teamgenoten, zijn werkgevers en de club geld. Bovendien is de psychologische begeleiding in de clubs vaak ver te zoeken of zelfs onbestaand”.

Er bestaat dus geen wonderrecept?

Ariel Jacobs: “Wel, dat zijn juist die echte opleidingscentra. Zij zijn dun gezaaid in België, althans volgens het Nederlandse of Franse concept. Ik vind het jammer dat onze bestuurders hun aanpak altijd beginnen met een bezoek aan de Franse infrastructuur. Toegegeven, die is buitengewoon. Wanneer ze naar huis terugkeren, is hun verslag altijd hetzelfde: dezelfde infrastructuur kan onmogelijk verwezenlijkt worden zonder subsidies. En het project voor de oprichting van een centrum wordt onmiddellijk opgegeven. Dit sust het geweten van iedereen die vergeten is aandacht te schenken aan de menselijke structuren, die daar eveneens aanwezig waren. En op basis hiervan kan men al iets aanvaardbaars realiseren, niet?”

De leerlingen van de trainerschool zullen u niet tegenspreken. Het Instituut van de voetbalbond mag steeds meer leerlingen onthalen. Een

goede zaak voor ons voetbal, niet?

Ariel Jacobs: “Ja, op voorwaarde dat de diploma's niet worden weggegeven. De zaak van de Voetbalbond en het voetbal wordt niet gediend door massaal diploma's uit te delen. Ik vraag me af of in vergelijking met andere landen voldoende eisen gesteld worden aan de leerlingen. Als dat niet het geval was, zou de hele corporatie beetje bij beetje haar geloofwaardigheid verliezen”.

We zien steeds meer oud-spelers uit eerste klas meteen hun kans wagen op het hoogste niveau. U heeft een weg gevolgd die lijnrecht tegenovergesteld is door u eerst bezig te houden met de jeugd alvorens naar de senioren te gaan. En als u dit zou kunnen overdoen?

Ariel Jacobs: “Ik zou net hetzelfde doen! Het werk bij de Voetbalbond heeft me er niet van weerhouden tientallen wedstrijden per jaar te coachen. Op didactisch gebied heb ik veel geleerd door het contact met de jongeren, vooral dat je hun altijd iets kan leren. Te veel trainers in eerste klas denken ten onrechte dat volwassenen niet meer voor verbetering vatbaar zijn, terwijl er in andere beroepssectoren avondlessen, bijscholingscursussen, enz. georganiseerd worden. Men kan op elke leeftijd vorderingen maken op voorwaarde natuurlijk dat men er altijd blijft aan werken. Als de trainer niet van deze aanpak overtuigd is, dan kan je niet verwachten dat de speler dat is. In Frankrijk stel ik vast dat meer en meer coaches in eerste klas, zoals Houiller of Denoueix, zich eerst geoefend hebben in de opleidingscentra. Dit is volgens mij de beste leerschool. Van Gaal heeft in het begin niets anders gedaan”.

Toch krijgt u nog altijd het etiket van te vriendelijke jongen opgeplakt.

Ariel Jacobs: “Vraag maar aan mijn spelers in La Louvière wat zij hiervan denken. Ik heb nooit mijn basisfilosofie veranderd. Die bestaat erin in het begin vertrouwen te hebben in iedereen. Maar ik weet dat het dagelijkse management van een groep meer aandacht, strengheid, overtuigingskracht en gezag vergt dan in een nationaal team dat gedurende enkele dagen 4 of 5 keer per jaar bijeenkomt. Maar het is belangrijk dat de boodschap goed wordt overgebracht en vooral dat voortdurend rekening wordt gehouden met de machtsverhouding en de aanwezige menselijke waarden. Geen enkele trainer mag ooit vergeten dat hij met mensen te maken heeft. Hij moet ze ook zo behandelen: streng zonder echter in het uiterste te vervallen”.



KBVB-VISIE

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



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

Binnen de nieuwe visie van de Federale Trainersschool neemt de wedstrijdvorm een cruciale rol in. De wedstrijdvorm is voor ons immers het ideale middel om er voor te zorgen dat de jonge voetballer tijdens zijn opleiding én spelplezier (= FUN) beleeft én een degelijke vorming (= FORMATION) krijgt. Het belang van het spelen van wedstrijden, zowel als competitie- als trainingsvorm, neemt in belang toe nu de jongeren niet meer met het straatvoetbal van weleer worden geconfronteerd.

We zijn er ten stelligste van overtuigd dat het kind het meest doelgericht opgeleid wordt als het tijdens zijn opleiding zoveel mogelijk geconfronteerd wordt met echte voetbalproblemen die het samen met zijn medespelers dient op te lossen. Belangrijk is dat de jeugdopleider de jeugdspeler door middel van een efficiënte coaching helpt om het spelprobleem op te lossen. De jeugdspeler staat dus centraal tijdens de wedstrijdvorm: het is immers het spelprobleem van de jeugdspeler en niet dat van de jeugdopleider!

Wet van de transfer

Tijdens het spelen van een wedstrijd wordt een voetballer geconfronteerd met een oneindig aantal unieke spelsituaties die allemaal een probleemkarakter hebben. Dergelijke spelproblemen dienen de jeugdspelers op een nauwkeurige wijze zo snel mogelijk op te lossen. Het doel van iedere training is het oplossen van een bepaald spelprobleem dat zich op identiek dezelfde wijze tijdens de wedstrijd voordoet. Dat kan slechts als we de jeugdspelers tijdens de trainingsmomenten dezelfde spelsituaties als in een wedstrijd aanbieden. Op dat moment is de kans op transfer immers het grootst. De overdrachtswet in het domein van het motorisch leren stelt immers dat een verworven vaardigheid in de uitvoering van een geheel van activiteiten (= de training) slechts in een nieuw geheel (= de wedstrijd) kan worden overgebracht als een zo groot mogelijk overeenkomsten tussen de twee situaties bestaat.

Definitie van wedstrijdvorm

Er is sprake van een wedstrijdvorm als het spelidee van voetbal aanwezig is: twee ploegen trachten met

directe weerstand in het bezit van de bal te komen om via individuele en/of collectieve acties doelpunten te maken in een doel dat met de handen door een keeper wordt verdedigd. Dat betekent dat in een wedstrijdvorm altijd één ploeg in balbezit is en een andere ploeg in balverlies is en dat men probeert te scoren in een doel dat door een keeper wordt verdedigd. Om te winnen in voetbal moet je immers meer doelpunten maken dan de tegenpartij! Ten slotte moet de wedstrijdvorm gespeeld worden op een afgebakend terrein met 'echte' doelen die op de doellijn staan en met toepassing van de echte wedstrijdreglementen (bijvoorbeeld buitenspel).

Samengevat kunnen we stellen dat de volgende zes elementen steeds aanwezig moeten zijn om te kunnen spreken van een wedstrijdvorm:

1. afgebakend terrein met doel(en) op de doellijn;
2. één bal;
3. speler(s) bij ploeg in balbezit;
4. speler(s) bij ploeg niet in balbezit;
5. minstens 1 keeper in groot centraal doel;
6. echte wedstrijdreglementen.

Trainingsvormen die één van die elementen niet bevatten, wensen we niet als een wedstrijdvorm te definiëren. Lijnvoetbal, het 3-zonespel (waarin de spelers niet uit een bepaalde zone mogen komen) en spelvormen met kaatsers op de doellijn (figuur 1) zijn dus geen wedstrijdvormen maar spelvormen.

De jeugdopleider plaatst zijn doelman steeds in een centraal opgesteld doel dat dezelfde afmetingen heeft als tijdens de wedstrijd. Concreet betekent dit dat de doelen waarin een keeper staat op training een afme-



Het doel van iedere training is het oplossen van een bepaald spelprobleem dat zich op identiek dezelfde wijze tijdens de wedstrijd voordoet. Dat kan slechts als we de jeugdspelers tijdens de trainingsmomenten dezelfde spelsituaties als in een wedstrijd aanbieden.



Figuur 1: Spelvorm met kaatsers, geen wedstrijdvorm.

De jeugdopleider zal steeds de echte reglementen van het voetbalspel (buitenspel, terugspeelbal, inworp) trachten te behouden omdat vaak door die spelreglementen spelproblemen ontstaan.

Telkens de speler aan de bal geconfronteerd wordt met een spelsituatie waarbij hij snel kan spelen (namelijk pass naar medespeler die in een gunstige positie aanspeelbaar opgesteld staat) en dat niet doet, moet hij daarop attent worden gemaakt.

Figuur 2: Denkschema bij trainingsvoorbereiding.



ting hebben van 2m op 5m tot en met de categorie van miniemen. Later plaatst men zijn doelman in een volwassen doel (2,44m op 7,32m). Als de jeugdopleider slechts over één doelman beschikt, kan het grote doel wel

worden vervangen door bijvoorbeeld twee kleine doelen (1 doel rechts en 1 doel links maar op de doellijn geplaatst).

De jeugdopleider zal steeds de echte reglementen van het voetbalspel (buitenspel, terugspeelbal, inworp) trachten te behouden omdat vaak door die spelreglementen spelproblemen ontstaan. Hij zal aldus vermijden kunstmatige regels in te voeren die indruisen tegen het spelidee van het voetbalspel omdat de spelers daardoor geconfronteerd worden met niet-voetbalspecifieke spelproblemen.

Als de speler bijvoorbeeld niet meer dan drie keer aan de bal mag komen, wordt een bepaalde druk op de speler gelegd die niet dezelfde is als tijdens de wedstrijd waar iedere speler wel onbeperkt aan de bal mag komen. Bovendien wordt de speler zo verplicht om soms verkeerde beslissingen te nemen, om met andere woorden het spelprobleem verkeerd op te lossen. De speler moet immers altijd een individuele actie kunnen uitvoeren als mogelijke oplossing voor het spelprobleem. Als het spelprobleem het te lang leiden met de bal is, moet dit opgelost worden door een efficiënte coaching waarbij de speler in een vereenvoudigde situatie wordt geplaatst.

Telkens de speler aan de bal geconfronteerd wordt met een spelsituatie waarbij hij snel kan spelen (namelijk pass naar medespeler die in een gunstige positie aanspeelbaar opgesteld staat) en dat niet doet, moet hij daarop attent worden gemaakt. Na verloop

van tijd zal de speler aan de bal de spelsituaties herkennen waar snel moet gepast worden waardoor hij dan ook de juiste beslissing zal nemen.

Extra spelregels kunnen wel worden ingevoerd om de spelers te belonen bij het

goed oplossen van het spelprobleem of te bestraffen bij het slecht oplossen ervan. Een beloning kan zijn: doelpunt telt dubbel omdat een richtlijn correct wordt uitgevoerd. Een bestraffing kan zijn: een fout fluiten wanneer er flagrant tegen een richtlijn wordt gezondigd.

Trainingsvoorbereiding

Bij het voorbereiden van een training dient de jeugdopleider een welbepaald denkschema te volgen (figuur 2).

De beginsituatie analyseren

‘Wat is het niveau van de groep?’ ‘Met wat hebben mijn spelers het moeilijk?’ Als de jeugdopleider zich deze vragen niet stelt, kan er nooit sprake zijn van een aanpak waarbij de jonge voetballer centraal staat en kan er nooit sprake zijn van een optimaal leereffect tijdens de training.

Het trainingsthema bepalen

Rekening houdend met de analyse van de beginsituatie zal de jeugdopleider een spelprobleem bepalen die de jeugdspelers tijdens de training moeten oplossen. Het aanbieden van oefenstof met een probleemkarakter werkt bij een kind aantrekkelijk. Het laat de jeugdopleider toe om een abstracte doelstelling uit het leerplan om te zetten in een voor de speler begrijpelijk spelprobleem.

Er zijn twee mogelijke manieren om het trainingsthema te bepalen: ofwel vertrek je vanuit de wedstrijd ofwel vanuit het leerplan waarbij je wel rekening houdt met het niveau van de spelers. Als men een spelprobleem uit de wedstrijd pikt, is het aangegeven het meest opvallend spelprobleem te nemen. Ideaal is beide aanpakken met elkaar te verzoenen en oog te hebben én voor de wedstrijd én het leerplan.

Bij het bepalen van het trainingsthema moet de jeugdopleider zich beperken tot één specifiek spelprobleem dat hij zo concreet en nauwkeurig mogelijk definieert door de volgende 4W-vragen te beantwoorden:

- Wie is betrokken bij het spelprobleem? De hele ploeg, de verdediging, de rechterspits?
- Wat is voetbaltechnisch het spelprobleem? Een korte pass die niet hard genoeg over de grond wordt gespeeld?
- Waar doet het spelprobleem zich voor? Op de flank of in de waarheidszone voor doel?
- Wanneer stelt het spelprobleem zich? Bij balbezit of bij balverlies, bij de overschakeling van balbezit naar balverlies, als de tegenstander aan de bal oprukt, bij numerieke minderheid?

De oplossing van het spelprobleem vertalen in richtlijnen

De jeugdopleider moet niet alleen duidelijk het spelprobleem omlijnen, nog belangrijker is dat hij ook een of meerdere oplossingen van het spelprobleem concreet en nauwkeurig bepaalt. Hiervoor kan hij eveneens een beroep doen op de regel van de 4W's:

- Wie is betrokken bij het oplossen van het spelprobleem?
- Wat is voetbaltechnisch de oplossing van het spelprobleem?
- Waar wordt het spelprobleem opgelost?
- Wanneer moet het spelprobleem worden opgelost?

De oplossing moet hij in eenduidig en gemakkelijk begrijpbare coachingpunten vertalen: hij moet er met andere woorden voor zorgen dat de spelertjes de taal van de jeugdopleider begrijpen. Dat kan alleen maar als de jeugdopleider de taal van het kind spreekt. Door deze richtlijnen aan de spelertjes te geven, zal hij ze helpen het spelprobleem op te lossen. Hij zal met andere woorden een bepaald voetbalvocabularium moeten ontwikkelen dat bestaat uit een aantal korte duidelijke coachingwoorden (bijvoorbeeld dekking, schuiven, remmen, positie, press, sluiten, dicht, veranderen, geef, zakken, diep, alleen, rug open, vraag, enz.). Belangrijk hierbij is dat de spelers na verloop van tijd dezelfde woorden op het juiste moment tijdens de wedstrijdvorm gebruiken. In plaats dat de jeugdopleider voortdurend coacht, zullen de spelers elkaar coachen. De bovenbeschreven regel van 4W's heeft ook betrekking op de kwaliteit van de coaching, namelijk:

- De **Wie-vraag**: dit zijn de spelers die de jeugdopleider coacht.
- De **Wat-vraag**: dit zijn de coachingwoorden.
- De **Waar-vraag**: daar stelt de jeugdopleider zich op zodat zijn coaching door de desbetreffende spelers verstaanbaar is.
- De **Wanneer-vraag**: dit is het moment waarop de jeugdopleider coacht en eventueel het spel stillegt.

De evaluatie van de oplossing

Tijdens de wedstrijd zal de jeugdopleider voortdurend moeten analyseren: hij moet op een juiste wijze het spel lezen wil hij op een efficiënte wijze coachen. Concreet betekent dit dat de jeugdopleider zeer goed moet weten wanneer er sprake is van een goede en van een foutieve oplossing van het spelprobleem.

Na iedere training moet een grondige evaluatie van de al dan niet uitgevoerde richtlijnen gebeuren waardoor de jeugdopleider de oefenstof voor de volgende training kan bepalen. Het Departement Opleiding van de KBVB heeft een leerplan opgesteld waarin per voetbalsituatie de einddoelstelling, de richtlijnen en de evaluatie bepaald werden. Dat leerplan wordt

reeds een drietal jaar op het veld in onze topsport-scholen getoetst.

Keuze van de wedstrijdvorm

De jeugdopleider kiest zijn oefenstof in functie van het trainingsdoel, namelijk in functie van het oplossen van het spelprobleem. Ook hier komt het belang van het bepalen van de 4W's tot uiting, namelijk:

- De **Wie-vraag**: dit zijn die spelers die betrokken zijn bij het spelprobleem (en de oplossing) en die aldus in de wedstrijdvorm op dezelfde positie als tijdens de wedstrijd moeten worden geplaatst. Als het spelprobleem veroorzaakt wordt door de vier verdedigers dienen ze alle vier deel uit te maken van dezelfde ploeg in de wedstrijdvorm.
- De **Wat-vraag**: de wedstrijdvorm moet naar aantal en grootte van het terrein zo worden gekozen dat zich identiek hetzelfde spelprobleem van de wedstrijd (en de oplossing) kan voordoen. Als het spelprobleem te maken heeft met de posities voor doel bij voorzet moet de wedstrijdvorm zodanig gekozen zijn dat er veel voorzetten op korte tijd worden getraapt.
- De **Waar-vraag**: dit bepaalt de grootte en de plaatst van het terrein. Als het spelprobleem (en de oplossing) zich uitsluitend ter hoogte van de middellijn voordoet, moet de wedstrijdvorm op een voldoende groot terrein worden gespeeld aangezien de 'wedstrijd'-middellijn zich ongeveer op 50m van het doel bevindt.
- De **Wanneer-vraag**: de wedstrijdvorm wordt zodanig gekozen dat het spelprobleem (en de oplossing) zich op het juiste moment voldoende vaak voordoet. Als het spelprobleem te maken heeft met de omschakeling van balbezit naar balverlies moet de wedstrijdvorm zodanig worden gekozen dat dit spelmoment zich dikwijls voordoet.

Bij het kiezen van de geschikte wedstrijdvorm zal de jeugdopleider variëren met de veldbezetting, de afmetingen, het aantal spelers en de identiteit van de spelers en de veldbezetting om zo wedstrijdssituaties te creëren waarbij de spelers gemakkelijk of moeilijker het spelprobleem kunnen oplossen. De veldbezetting (elftalposities) van de beide ploegen kan identiek (= symmetrisch) of verschillend (asymmetrisch) zijn (figuren 3 en 4).

Afhankelijk van het aantal spelers waaruit beide ploegen bestaan, spreken we van wedstrijdsvormen met numerieke gelijkheid of ongelijkheid (figuren 5 en 6).

De jeugdopleider moet niet alleen duidelijk het spelprobleem omlijnen, nog belangrijker is dat hij ook een of meerdere oplossingen van het spelprobleem concreet en nauwkeurig bepaalt.

Tijdens de wedstrijd zal de jeugdopleider voortdurend moeten analyseren: hij moet op een juiste wijze het spel lezen wil hij op een efficiënte wijze coachen.

Figuur 3: Symmetrische veldbezetting.





Figuur 4: Asymmetrische veldbezetting.

Het is ook mogelijk dat bepaalde spelers (namelijk neutrale spelers of jokers) steeds meedoen met de ploeg in balbezit (figuur 7).

Bij het kiezen van de juiste wedstrijdvorm moet de jeugdopleider eveneens rekening houden met de **psychomotorische rijpheid** en de **fysieke mogelijkheden** van de jeugdspeler. Spelers van 8 jaar kunnen bijvoorbeeld de buitenspelregel nog niet vatten. Te grote speeloppervlaktes bij miniemen zijn ook te vermijden aangezien ze nog niet over de fysieke mogelijkheden beschikken om een lange pass te trappen en grote afstanden te belopen.

Bij het bepalen van het aantal spelers en de grootte van het terrein zijn de volgende redeneringen van toepassing:

- Hoe meer spelers, hoe complexer de spelsituaties, hoe minder de jeugdspeler aan de bal komt.
- Hoe groter het terrein, hoe meer afstand de jeugdspeler moet belopen, hoe minder hij/zij aan de bal komt.
- Hoe meer een jeugdspeler aan de bal komt, hoe meer plezier hij/zij beleeft aan het voetbalspel.

- Hoe kleiner de speeloppervlakte en hoe minder spelers, hoe meer beslissingen de jeugdspeler moet nemen.
- Hoe kleiner de speeloppervlakte en hoe minder spelers, hoe meer scoringskansen hij/zij heeft.

Afhankelijk van de ontwikkelingsfase zal de jeugdopleider wedstrijdvormen kiezen met meer of minder spelers of de speeloppervlakte groter of kleiner maken.

Basic-principles

Het doelgerichte leerproces start vanaf 7 tot 8 jaar. De jeugdopleider zal steeds veel aandacht besteden aan het aanleren, het verbeteren en automatiseren van basistechnieken en basistactieken in wedstrijdrijke omstandigheden, los van spelsystemen en collectieve opdrachten.

Om dit te realiseren moet de jeugdopleider tijdens de wedstrijdvormen zoveel mogelijk leermomenten inbouwen. Dat betekent dat de jeugdspeler zo vaak mogelijk met de vooropgestelde spelproblemen moet worden geconfronteerd. Daarom moet de jeugdopleider wedstrijdvormen kiezen met zo weinig

mogelijk spelers op een zo klein mogelijke speeloppervlakte.

Team-principles

Vanaf 12 jaar kan de jeugdspeler abstracter denken en collectieve opdrachten tot een goed einde brengen. De jeugdopleider zal aandacht moeten besteden aan hoe iedere jeugdspeler zich individueel maximaal kan ontwikkelen binnen een welbepaald spelsysteem. Zoals vroeger beschreven pleit het Departement Opleiding van de KBVB ervoor taken bij balbezit en balverlies binnen het 1-4-3-3 spelsysteem aan de jeugdspeler aan te bieden. Bij het bepalen van de wedstrijdvorm vertrekt de jeugdopleider van concrete collectieve spelproblemen en plaatst hij de juiste spelers en het juiste aantal spelers (WIE-vraag) in de wedstrijdvorm. De grootte van het terrein is afhankelijk van de aard (WAT- en WANNEER-vraag) van het spelprobleem en de plaats (WAAR-vraag) waar het spelprobleem zich voordoet.

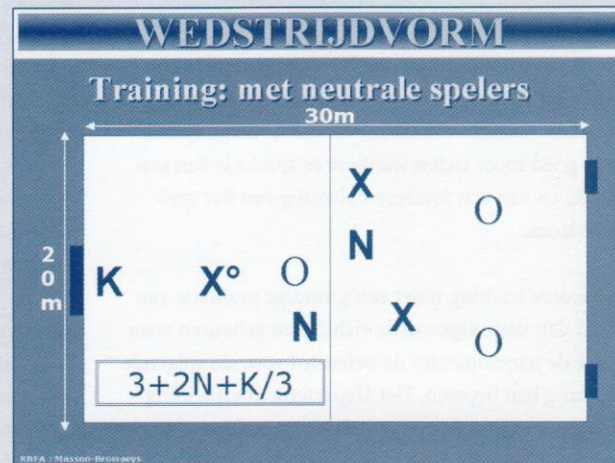
In het volgende *Dug-Out*-nummer bespreken we de trainingsopbouw, de methodiek en de organisatie.



Figuur 5: Wedstrijdvorm met numerieke gelijkheid.



Figuur 6: Wedstrijdvorm met numerieke ongelijkheid.



Figuur 7: Wedstrijdvorm met neutrale spelers.

**BFC**

Voetbalstudiedagen

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

Collectieve opwarming

Gevolgd door voetbaltennis, 2/2, met diverse opdrachten.

- Ieder speelt 1 x zonder gebruik van het hoofd.
- Ontvangende speler speelt in twee tijden, de speler die over moet spelen speelt in 1 tijd.
- Verplicht met twee contacten waarvan minstens één met het hoofd.
- Ontvangende speler speelt in één tijd, de speler die over speelt moet in twee tijden spelen.

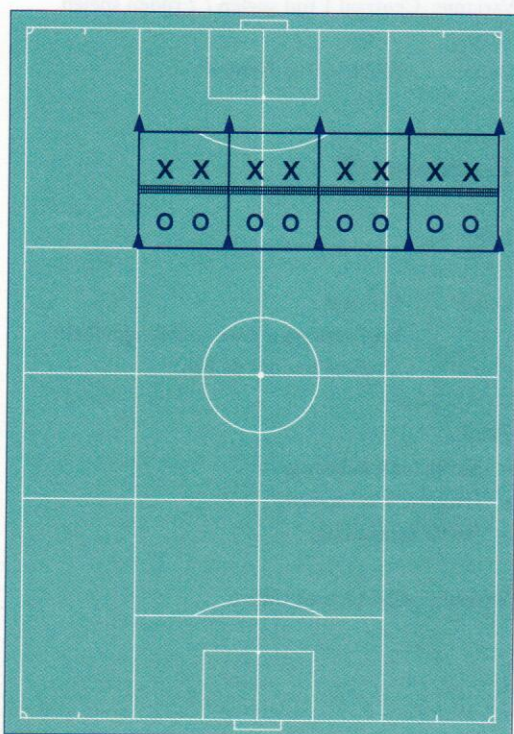
Doel:

- Beleving.
- Techniek (verplichte opdrachten).
- Concentratie.

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

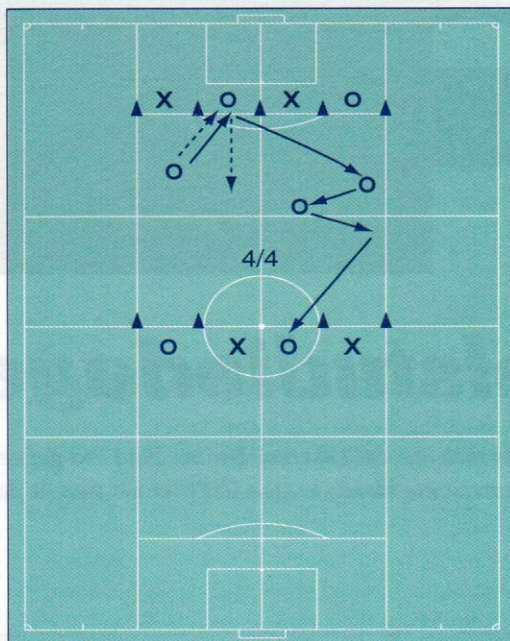
1. Collectieve opwarming.	16'
2. Spelvorm 1.	4 x 4'
3. Spelvorm 2.	2 x 6'
4. Spelvorm 3.	2 x 6'
5. Stretching.	
6. Cooling down.	

Paul Put, hoofdtrainer SC Lokeren (Photonews).

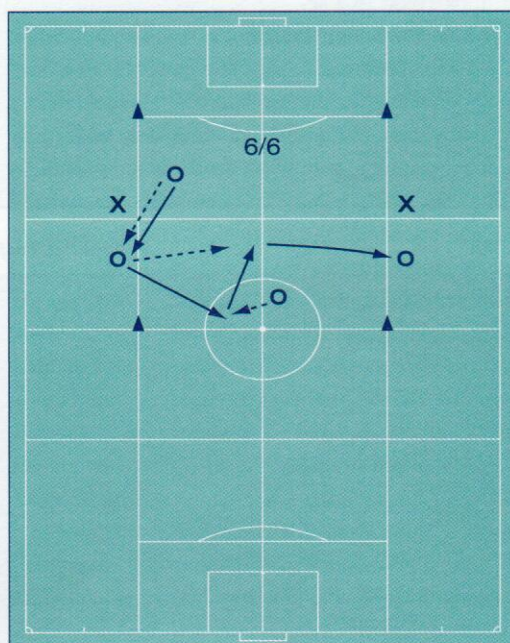


Figuur 1

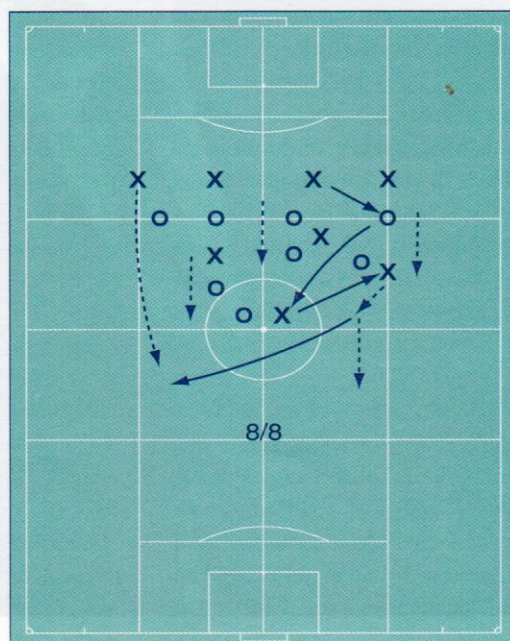




Figuur 2



Figuur 3



Figuur 4

Spelvorm 1

4 : 4 : 8 kaatsers.

Opleg: Centraal steeds in twee tijden.
Kaatsers steeds in één tijd, steeds afleggen of inspelen op derde man.
Nadat de kaatsers de bal inspelen wordt hun plaats overgenomen.
Steeds omkeerbaarheid.

Doel:

- Vlotte en snelle balcirculatie.
- Kaatsers trachten diepe oplossing te vinden.
- Er wordt steeds druk gezet op de balbezitter.

Duur: Blokken van 4 keer 4'.

Spelvorm 2

6 : 6 : 4 kaatsers.

Opleg: Centraal steeds in twee tijden.
Kaatsers steeds in één tijd, steeds afleggen of inspelen op derde man.
Nadat de kaatsers de bal inspelen wordt hun plaats overgenomen.
Steeds omkeerbaarheid.
Trachten steeds de diepte te zoeken.

Doel:

- Vlotte en snelle balcirculatie.
 - Kaatsers trachten diepe oplossing te vinden.
 - Er wordt steeds druk gezet op de balbezitter.
- Variante: Centraal 1 tijd spelen / 2 tijden spelen.

Duur: Blokken van 2 keer 6'.

Spelvorm 3

8 : 8

Opleg: Vrij spel.
Spel verleggen naar andere speelhelft.
Druk zetten om de bal.

Doel:

- Snelle omschakeling.
- Diagonale bal spelen.
- Snelle aansluiting.

Variante: Alles in twee tijden.

Analyse van de jeugdvoetbal-kampioenschappen

Dominique Cauwelier en Prof. Renaat Philippaerts, Universiteit Gent – Vakgroep Bewegings- en Sportwetenschappen

Net zoals vele andere sporten, is het voetbal ook onderhevig aan drop-out. Cijfers tonen aan dat de participatie in het voetbal over de periode van 1969 tot 2002 een daling kende van 59 % naar 40 %. Naast de drop-out is het verhoogde aanbod van andere en nieuwe sporten wellicht een oorzakelijke factor. Ondanks deze daling van voetbalparticipatie, blijft het voetbalspel de populairste sport.

Via verschillende analyses, uitgevoerd door de Belgische universiteiten (analyse van de jeugdkampioenschappen, van de spelvormen en van de kwaliteit van de jeugddopleiding en clubstructuur) kunnen de resultaten leiden tot een aanpassing/verbetering van de bestaande structuren en organisaties. Deze aanpak waarbij de sportfederatie en de academische wereld de handen in elkaar slaan, kan alleen maar worden toegejuicht.

Door de KBVB werd de analyse van de jeugdkampioenschappen toevertrouwd aan het departement Bewegings- en Sportwetenschappen van de Universiteit Gent. Doel van dit onderzoek was te achterhalen of de organisatie van de jeugdkampioenschappen nog voldeed aan de verwachtingen en de tijdgeest van de betrokken doelgroepen (spelers, ouders en trainers), alsook om te onderzoeken of de jeugdkampioenschappen op een nog betere manier kunnen worden ingericht.

Methode

Populatie

Voor de samenstelling van de proefgroep werd een selectie gemaakt van 86 voetbalclubs, waarvan 64 ploegen hebben deelgenomen, van eerste nationale

tot vierde provinciale, waarbij alle ploegen van eerste en tweede nationale werden bevraagd, met daarnaast per provincie één club uit de reeksen van derde nationale tot vierde provinciale. De jeugdspelers (van miniemen tot junioren) en hun ouders werden gevraagd een enquête in te vullen aangevuld door de antwoorden van de ouders van de duiveltjes en van de preminiemen.

Bovendien werden de trainers en de jeugdcoördinator(en) van deze voetbalclubs bevraagd. Op die manier werd een heterogene proefgroep bekomen of een steekproef van een specifieke populatie spelers, ouders, trainers en jeugdcoördinatoren van verschillende leeftijdscategorieën en niveaus. Er werd ook nadruk gelegd op de omvang van de steekproef zodat de resultaten in het onderzoek zo representatief mogelijk zouden zijn.

Er werd een steekproef bekomen van 2 258 spelers, 2 853 ouders, 335 trainers en 50 jeugdcoördinatoren. In tabel 1 worden de frequenties weergegeven voor de verschillende ploegen van de Prof Liga gevolgd door de frequenties van de nationale clubs en de provinciale clubs.

Voldoen jeugdkampioenschappen nog aan de verwachtingen en de tijdgeest van de betrokken doelgroepen (spelers, ouders en trainers) en kunnen jeugdkampioenschappen op een nog betere manier worden ingericht?

Dat voetbal een populaire sport is werd enkele jaren geleden bevestigd door de succesvolle organisatie van het Europees voetbalkampioenschap EURO 2000, in Nederland en België. De Koninklijke Belgische Voetbalbond besliste om een deel van de opbrengst van EURO 2000 te besteden aan de jeugd. Daarom werd het ambitieuze jeugdplan FUTUROFOOT op poten gezet en opgestart. Dit plan heeft de bedoeling de jeugdwerking van de KBVB verder te optimaliseren, zowel structureel als inhoudelijk. Bovendien besteedt dit plan ook aandacht aan de sociale dimensie van het voetbalspel.

	N respons spelers	% respons spelers	N respons ouders	% respons ouders	N respons jc	% respons jc	N respons trainers	% respons trainers
Totaal Prof Liga	861	61,5	1167	58,4	17	85	124	62
Andere clubs								
Anders nationale clubs (II, III, IV)	840	38,7	951	30,7	16	51,6	120	38,7
Provinciale clubs	557	22,1	735	20,4	17	47,2	91	25,3
Totaal								
Algemeen totaal	2258	37,5	2853	33,2	50	58,1	335	39

Tabel 1: Frequenties van de clubs van de Prof Liga per proefgroep en de nationale en provinciale clubs.

Procedure

De onderzoeksopzet is beschrijvend, de data werden verzameld aan de hand van een enquête. In de enquête werd door middel van vragen, ingedeeld naar verschillende items, onderzocht of de huidige vorm van de jeugdkampioenschappen nog aan de verwachtingen van de doelgroepen beantwoordt. Er werd gepeild naar informatie rond de aard van de competitie, opstellen rangschikking, aantal clubs per reeks, duur verplaatsingen, ... Met andere woorden, kan er gezocht worden naar een optimalere of efficiëntere organisatie van de jeugdkampioenschappen? Daarnaast werd gepeild naar de timing van de wedstrijden in functie van de jaarindeling (macroniveau)

en naar de timing van de wedstrijden en trainingen in functie van de weekindeling (microniveau).

Data-analyse

De analyse van de gegevens wordt opgesplitst in drie proefgroepen, namelijk de Prof Liga, de nationale clubs (II t.e.m. IV nationale) en de provinciale clubs. In eerste instantie werden de data van de Prof Liga geanalyseerd. Voor alle jeugdcategorieën werden de vraagstellingen geanalyseerd per doelgroep: spelers versus ouders versus jeugdtrainers (inclusief de jeugdcoördinatoren). Daarna werden de antwoorden van de doelgroepen met elkaar vergeleken. De volgende hoofdvragen werden geanalyseerd:

1. Voorkeursmaanden
 - a. Wedstrijden
 - b. Stages en/of sportkampen
 - c. Indoorwedstrijden
2. Winter en zomeronderbreking
3. Voorkeursmoment wedstrijd
4. Wedstrijdduur
5. Aantal ploegen in competitie en competitievorm
6. Trainingsfrequentie per week
7. Verplaatsingsduur
8. Trainingsmoment(en) in de week

Daarnaast werd aan de ouders gevraagd welke taak ze wensen uit te voeren, indien ze daartoe bereid zijn, binnen de voetbalclub waar hun kind(eren) speelt/spelen.

Resultaten van het onderzoek

In alle leeftijdscategorieën en in alle niveaus werd er voor de zomer- en winterstop, de wedstrijdduur, het aantal ploegen en de reeksindeling en de verplaatsingsduur hetzelfde geantwoord. Men verkiest een winterstop in functie van het weer of een onderbreking van één maand, terwijl iedereen een zomerstop verkiest van twee maanden. Wat betreft de wedstrijdduur werd unaniem voor de huidige bestaande reglementeringen gekozen. Voor de indeling van de competitie en het aantal ploegen werd door iedereen, uitgezonderd bij de duiveltjes waar men ook opteert voor 12 of 14 ploegen in competitie, 16 ploegen verkozen in een reeksindeling. Enkel de trainers van de nationale en provinciale clubs wensen een poulesysteem. Ongeveer de helft van de respondenten uit de Prof Liga ervaart de afstand en de verplaatsingsduur als te lang, terwijl de anderen (uit de andere nationale en provinciale reeksen) de verplaatsingsduur juist lang genoeg vinden.

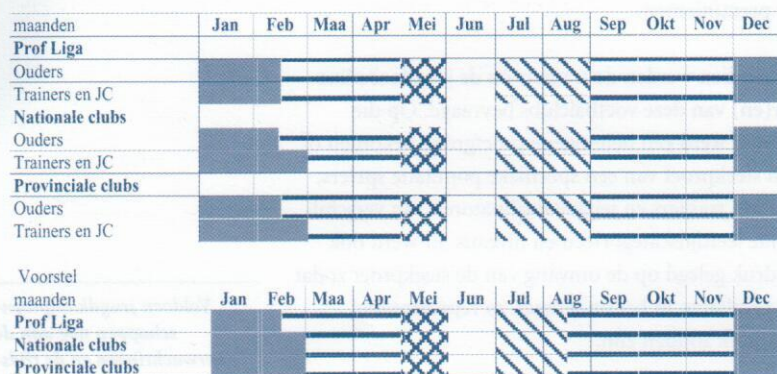
Daarnaast werden er ook binnen elke leeftijdscategorie verschillen waargenomen. Die worden weergegeven in de samenvattende tabellen (juist vóór de besluittrekkingen) met een aantal geformuleerde voorstellen.

Duiveltjes (-7, -8 en -9 jaar)

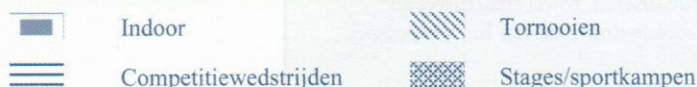
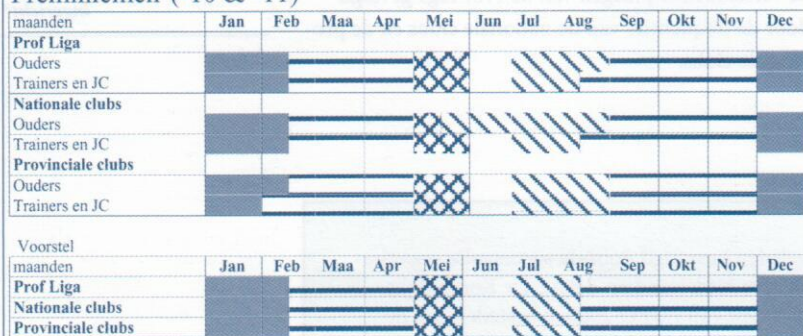
Wanneer een vergelijking wordt gemaakt bij de duiveltjes over de niveaus heen kan worden geconcludeerd dat bij de ouders twee voetbalperioden worden

Jaarindeling

Duiveltjes (-7, -8 & -9)



Preminiemen (-10 & -11)



onderscheiden. De periodes stemmen overeen met de herfst (september, oktober, november) en de lente (maart, april, mei) aangevuld met de maand februari. Een verschil wordt echter aangetroffen bij de trainers en de jeugdcoördinatoren. De trainers en jeugdcoördinatoren van de nationale en de provinciale clubs wensen pas te starten in maart in plaats van februari, terwijl de collega's van de Prof Liga in februari wensen te herbeginnen. Iedereen opteert om de wedstrijden op zaterdagvoormiddag te spelen, uitgezonderd de ouders van de duiveltjes (Prof Liga), die zondagvoormiddag verkiezen.

Pre-miniemen (-10 en -11 jaar)

Bij iedereen worden twee voetbalperiodes vastgesteld (september-november en februari-mei). Enkel de trainers en de jeugdcoördinatoren (Prof Liga en nationale clubs) wensen te starten met de competitie in augustus. Iedereen wenst de wedstrijden op zaterdagvoormiddag te spelen. Alleen de ouders (Prof Liga) opteren om de wedstrijden op zaterdagnamiddag af te werken.

Miniemen (-12 en -13 jaar)

Bij iedereen worden twee voetbalperiodes vastgesteld (september-november en februari-mei). Enkel de trainers (nationale clubs en Prof Liga) wensen te starten in augustus, terwijl hun collega's van de provinciale clubs wensen door te spelen tot december. Wat betreft het wedstrijdmoment gaat iedereen akkoord met de huidige situatie.

Knapen (-14 en -15 jaar)

Bij iedereen worden twee voetbalperiodes vastgesteld (september-november en februari-mei). Enkel de trainers (nationale clubs en Prof Liga) wensen te starten in augustus, terwijl hun collega's van de provinciale clubs wensen door te spelen tot december. Wat betreft het wedstrijdmoment gaat iedereen akkoord met de huidige situatie. Alleen de trainers (Prof Liga) wensen dat de wedstrijden op zaterdagvoormiddag worden afgewerkt.

Scholieren (-16 en -17 jaar)

Bij iedereen worden twee voetbalperiodes vastgesteld (september-november en februari-mei). Enkel de trainers van de nationale clubs en Prof Liga wensen te starten in augustus, terwijl de trainers van de provinciale clubs wensen door te spelen tot december. Wat betreft het wedstrijdmoment wordt unaniem voor hetzelfde gekozen, namelijk zaterdagnamiddag.

Junioren (-18 jaar)

Bij iedereen worden twee voetbalperiodes vastgesteld (september-november en februari-mei). Enkel de trainers van de nationale clubs en Prof Liga wensen te starten in augustus, terwijl de trainers van de provinciale clubs wensen door te spelen tot december en te starten in januari. Wat betreft het wedstrijdmoment wordt unaniem voor hetzelfde gekozen, namelijk zaterdagnamiddag.

Miniemen (-12 & -13)

maanden	Jan	Feb	Maa	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
Prof Liga												
Spelers												
Ouders												
Trainers en JC												
Nationale clubs												
Spelers												
Ouders												
Trainers en JC												
Provinciale clubs												
Spelers												
Ouders												
Trainers en JC												
Voorstel												
maanden	Jan	Feb	Maa	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
Prof Liga												
Nationale clubs												
Provinciale clubs												

Knapen (-14 & -15)

maanden	Jan	Feb	Maa	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
Prof Liga												
Spelers												
Ouders												
Trainers en JC												
Nationale clubs												
Spelers												
Ouders												
Trainers en JC												
Provinciale clubs												
Spelers												
Ouders												
Trainers en JC												
Voorstel												
maanden	Jan	Feb	Maa	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
Prof Liga												
Nationale clubs												
Provinciale clubs												

Scholieren (-16 & -17)

maanden	Jan	Feb	Maa	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
Prof Liga												
Spelers												
Ouders												
Trainers en JC												
Nationale clubs												
Spelers												
Ouders												
Trainers en JC												
Provinciale clubs												
Spelers												
Ouders												
Trainers en JC												
Voorstel												
maanden	Jan	Feb	Maa	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
Prof Liga												
Nationale clubs												
Provinciale clubs												

Junioren (-18)

maanden	Jan	Feb	Maa	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
Prof Liga												
Spelers												
Ouders												
Trainers en JC												
Nationale clubs												
Spelers												
Ouders												
Trainers en JC												
Provinciale clubs												
Spelers												
Ouders												
Trainers en JC												
Voorstel												
maanden	Jan	Feb	Maa	Apr	Mei	Jun	Jul	Aug	Sep	Okt	Nov	Dec
Prof Liga												
Nationale clubs												
Provinciale clubs												

Weekindeling (Voorkeursmoment wedstrijd spelen)

	Woe namiddag	Vrij avond	Za voormiddag	Za namiddag	Zo voormiddag
Duiveltjes					
Ouders					
Tr en JC					
Pre-miniemen					
Ouders					
Tr en JC					
Miniemen					
Ouders					
Tr en JC					
Spelers					
Knapen					
Ouders					
Tr en JC					
Spelers					
Scholieren					
Ouders					
Tr en JC					
Spelers					
Junioren					
Ouders					
Tr en JC					
Spelers					



Prof Liga



Nationale clubs



Provinciale clubs

Gevolgtrekkingen

Daar de bestaande indeling geen rekening houdt met het feit dat de spelers voor bepaalde periodes examens hebben, wat vooral voor de oudere leeftijdscategorieën problemen kan scheppen, werd op de vergadering van de Prof Liga op 2 december 2002 een nieuwe kalenderindeling in consensus voorgesteld en aanvaard:

- Competitiestart: eerste weekend na 15 augustus tot en met eerste weekend van december;
- Winterstop van ongeveer één maand;
- Terug de competitie aanvangen het tweede weekend van januari tot eind april, waarbij het Paasweekend een vrij weekend is.

Dit moet een officiële competitie worden waarbij eventuele aanpassingen/wijzigingen aan de kalender worden toegelaten.

Indien er met 18 ploegen gespeeld blijft worden, zullen er twee of drie wedstrijden op woensdag gepland moeten worden (maanden augustus en september), waardoor alle 34 wedstrijden kunnen worden gespeeld. Indien een wedstrijd afgelast werd en beide ploegen gaan akkoord deze in te halen (eventueel op een woensdag), dan moet dit worden toegelaten.

Naast de beslissing over de competitiekalender werd ook een beslissing genomen in verband met het tijd-

stip van het wedstrijdmoment. Die beslissing kwam er omdat het niet kan dat sommige spelers meer dan twintig minuten moeten wachten op een andere groep (omdat hun wedstrijd langer duurt) vooraleer ze kunnen vertrekken met de bus. Het is eveneens niet wenselijk dat kinderen van de -12 samen op de bus zitten met de -19, omwille van de 'wachttijden'.

Het voorstel wordt geformuleerd dat de jongste vier categorieën (-14, -13, -12 en -11) samen op verplaatsing gaan want de wedstrijdduur is ongeveer dezelfde. Daardoor zullen ze minder lang moeten wachten. Idem voor de vier oudere categorieën. Aangezien de wedstrijden van de -15, -16, -17, -19 langer duren en de namiddag langer is dan de voormiddag om wedstrijden te spelen, is het logisch dat deze leeftijdscategorieën op zaterdagmiddag spelen. De -14, -13, -12 en -11 gaan hun wedstrijden op zaterdagvoormiddag spelen.

Volgend voorstel wordt aanvaard:

- Zaterdagvoormiddag: -14, -13, -12 en -11.
- Zaterdagmiddag: -15, -16, -17 en -19.
- Zondagvoormiddag: -7, -8 en -9.

Eventuele beslissingen en veranderingen voor de andere reeksen (zowel voor de andere nationale clubs als de provinciale clubs) zullen worden genomen na het formuleren van de voorstellen aan de bevoegde personen.

Voetballen in zone, deel 5

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

In een vorige uitgave van "Dug-Out" vestigden we de aandacht op het begrip 'restverdediging'. Inderdaad! Onze voetbalcultuur neemt het niet zo nauw met de verdedigende opdrachten bij balbezit. Zowat de voltallige ploeg (doelman uitgesloten) denkt aan aanvallen.

Aanvallen betekent alert verdedigen

Het is absoluut noodzakelijk dat de ploeg als collectief ervan overtuigd geraakt dat het absurd is om met z'n allen in het offensief te gaan. Zo ontnemen we elkaar niet alleen de ruimte maar meer dan dat brengen we de formatie uit evenwicht. Indien iedereen aanvallend denkt, bevinden zich teveel spelers vóór de bal en verwaarlozen we totaal onze verdedigende opdrachten. In dit geval wordt balbezit een heel gevaarlijke operatie.

Wanneer de ploeg in een dergelijke fase balverlies leidt, kan men in geen enkel geval de tegenaanval (counter) opvangen. Aanvallen betekent dus in eerste instantie alert verdedigen. Er moeten dus collectieve

afspraken gemaakt worden zodat het evenwicht BB <—> BV tijdens de aanvalsfase wordt verzekerd.

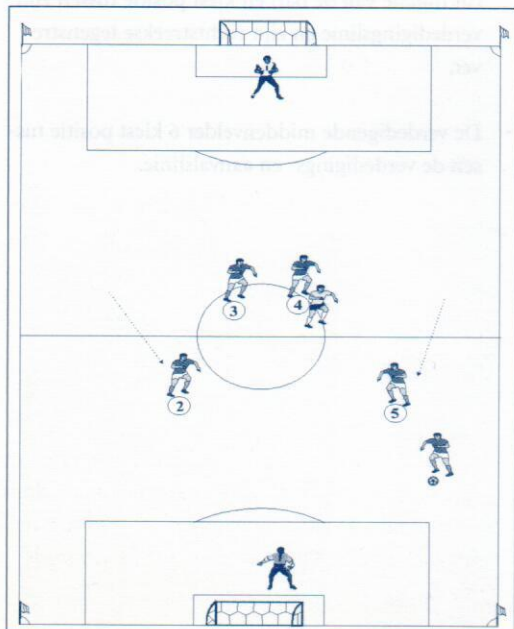
De basisprincipes

In balbezit is het overgrote deel van de afspraken erop gericht hoe we een geslaagde aanval opzetten. Gezien deze vooral afhankelijk zijn van:

- De kwaliteiten van de eigen spelers;
- De eventuele gebreken van de tegenstrever(s);
- De visie van de coach;
- De situatie waarin de wedstrijd wordt gespeeld, beperken we ons tot de verdedigende opdrachten van de spelers die niet rechtstreeks deelnemen aan de aanval → restverdediging of 'offensive marking'.

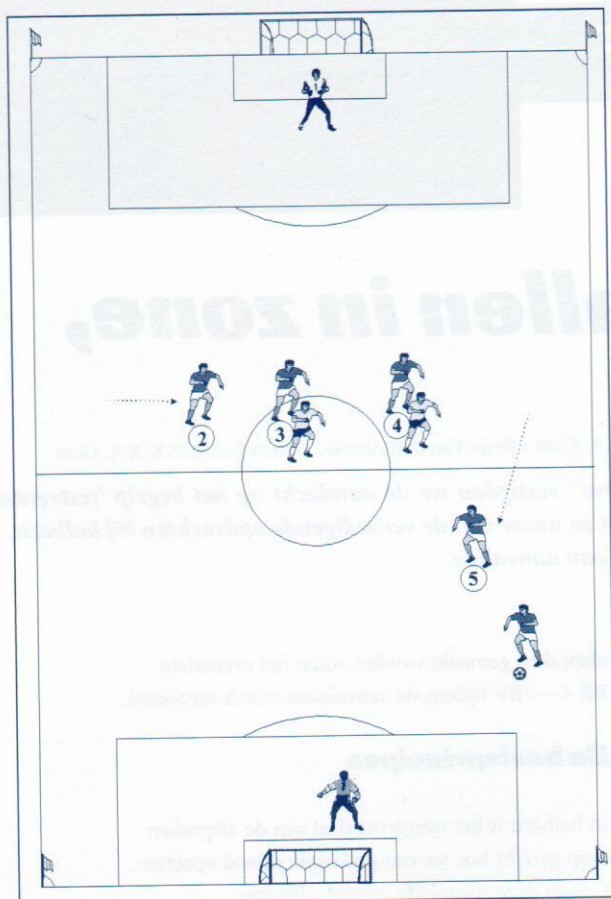
De basisprincipes

Basisopstelling → 1 spits



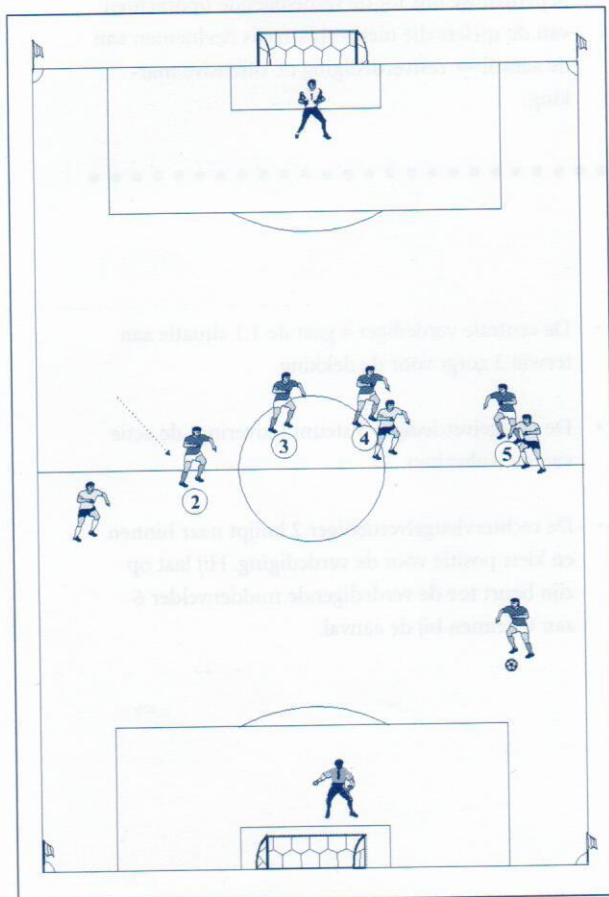
- De centrale verdediger 4 gaat de 1:1 situatie aan terwijl 3 zorgt voor de dekking.
- De vleugelverdediger 5 steunt (covering) de actie van de balbezitter.
- De rechtersvleugelverdediger 2 knijpt naar binnen en kiest positie voor de verdediging. Hij laat op zijn beurt toe de verdedigende middenvelder 6 aan te leunen bij de aanval.

Basisopstelling → 2 spitsen



- De centrale verdedigers 3 en 4 gaan over tot de 1:1 situatie.
- De vleugelverdediger 5 steunt (covering) de actie van de balbezitter.
- De rechtersvleugelverdediger 2 knijpt naar binnen en zorgt voor de rugdekking op 3 en 4.
- De verdedigende middenvelder 6 kiest positie tussen de verdedigings- en aanvalslinie.

Basisopstelling → 3 spitsen



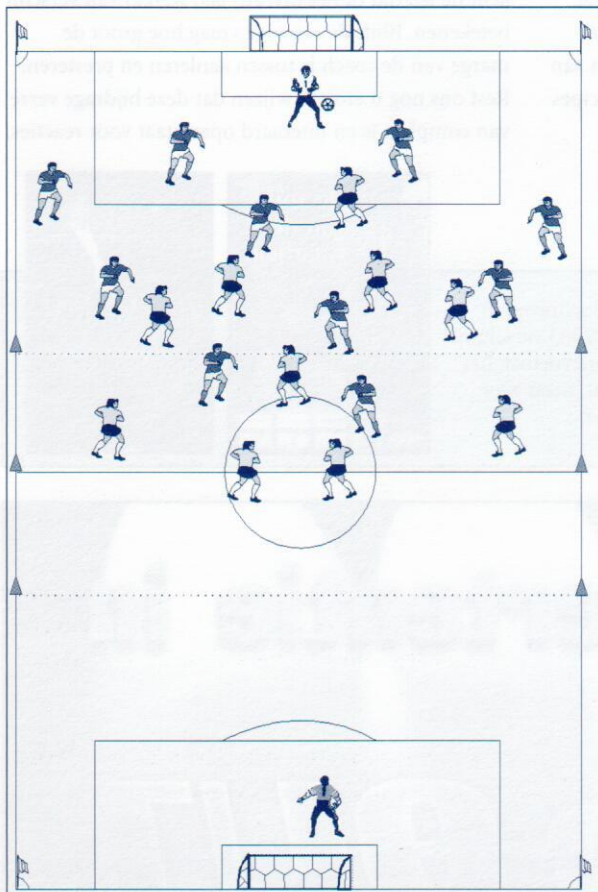
- De centrale verdediger 4 gaat de 1:1 situatie aan terwijl 3 zorgt voor de dekking.
- De vleugelverdediger 5 laat 7 de actie opstarten en gaat op zijn beurt de 1:1 situatie aan met zijn rechtstreekse tegenstrever.
- De rechtersvleugelverdediger 2 knijpt naar binnen (in functie van de bal) en kiest positie tussen zijn verdedigingslinie en zijn rechtstreekse tegenstrever.
- De verdedigende middenvelder 6 kiest positie tussen de verdedigings- en aanvalslinie.

Oefenstof

Aan het eind van deze reeks wensen wij er nogmaals op te wijzen dat de keuze van de juiste oefenstof zal bijdragen tot het welslagen van het beoogde doel. Vooral bij de jeugd- en amateurploegen geldt dat het spelenderwijs ontdekken van de zoneprincipes de sleutel is tot het succes. Bij het uitkiezen van de oefenstof zal alle aandacht moeten gaan naar de volgende doelstellingen:

1. BEWEGEN NAAR DE BAL TOE.
→ shuttling across (back 4 and midfield).
2. VOORUITLOPEN VAN DE VERDEDIGINGSLIJN – AANSLUITEN VAN DE LINIES.
→ pushing up and out (back 4).
3. AFSLUITEN VAN DE INSPEELMOGELIJKHEDEN.
→ screening (midfield and forwards).
4. AANVALLERS ZAKKEN TERUG IN DE TRECHTER.
→ forwards retreating (forwards).
5. DE WEDSTRIJD LEZEN – BESLISSEN.
→ reading touches – decision making (team).

Oefening 1 : wedstrijdvorm



ORGANISATIE

Wedstrijdvorm:

K + 10 ↔ K + 10

Opdracht:

- Wedstrijd tussen het A- en het B elftal.

Duur:

- 8 x 5'

Speelveld:

- Volledig terrein

Verloop:



A-elftal speelt vanuit de initiële posities.



B-elftal speelt volgens de veldbezetting van de volgende tegenstrever.

DOELSTELLING



A-elftal wordt verplicht forechecking in de high pression zone te spelen.



B-elftal speelt analoog de volgende tegenstrevers

COACHING:

- Gaat vooral uit naar de acties ondernomen bij de forechecking.
- In een tweede fase wordt gecoacht in functie van de restverdediging.

Algemeen

Specifiek eerste vereiste is dat iedereen blijft spelen vanuit zijn initiële positie.

- Het A-elftal MOET resoluut de forechecking spelen.
- Het B-elftal beantwoord aan de druk naar best vermogen.

Specifiek

HET A-ELFTAL BIJ BALVERLIES

- Alle betrokken spelers, volgens de opleg van de coach, gaan over naar de forechecking.
- Alle andere spelers zijn betrokken bij de besproken restverdediging.

HET A-ELFTAL BIJ BALBEZIT

- De ploeg zet de aanval in.
- Alle overige spelers organiseren de restverdediging.

Tot slot

De toepassing van het zonevoetbal is per definitie geen exacte wetenschap. Het is eerder een opleidingsfilosofie. Deze reeks heeft willen aantonen dat het spelen in zone vooral gebeurt in functie van de bal. Het is een spelopvatting die enkele simpele basisafspraken omhelst waar elke speler zich blind moet aan houden. We moeten vooral enkele tactische principes uit het verleden durven vergeten. Door handig

gebruik te maken van de gepaste oefenstof en deze vakkundig te coachen leren we het zonevoetbal spelenderwijs aan. Toch dienen we erop te wijzen dat de uitvoering ervan tijdens een trainingssessie of het spelen onder druk in een competitiewedstrijd (ongeacht de leeftijd of het niveau) een wereld van verschil betekenen. Blijft de eeuwige vraag hoe groot de marge van de coach is tussen aanleren en presteren. Rest ons nog u erop te wijzen dat deze bijdrage verre van compleet is en uiteraard open staat voor reacties.

Herman Vermeulen en Peter Van den Abeele schreven in 2001 het boek 'De zone van de waarheid'. In 2003 verschijnt het nieuwe, aangepaste boek met als titel 'Zonevoetbal, het spel van tijd en ruimte'. Zeker en vast een laat, maar zeer nuttig, kerstcadeau voor menig voetbaltrainer.



Uw advertentie in

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

KLUWER

Contacteer : 0800 30 145



Voorstekruisbandletsel

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

Een letsel aan de voorste kruisband is een ernstig knieletsel dat een voetballer voor minimum 5 tot 6 maanden buiten strijd houdt. De laatste jaren is er een explosie aan literatuur betreffende voorstekruisbandletsels. De meeste artikels verschenen in gespecialiseerde tijdschriften en behandelen de mogelijke chirurgische ingrepen. Het is inderdaad zo dat, indien de patiënt met een voorstekruisbandletsel verschillende episodes van 'doorzakken' vertoont, hij/zij een grote kans loopt op degeneratieve aantasting van het kniegewricht.

Uit de meeste epidemiologische studies blijkt dat de incidentie van voorstekruisbandletsels bij vrouwen opmerkelijk groter is dan bij mannen. Uit de verschillende onderzoeken blijkt dat ACL-rupturen in turnen 2,3, in voetbal 2,4, in basketbal 3,8 maal meer voorkomen bij vrouwen dan bij mannen. Er wordt verondersteld dat de vorm van de fossa intercondylaris een mogelijke rol speelt, vermits een 'smallere' ruimte een grotere predispositie voor dit letsel kan inhouden.

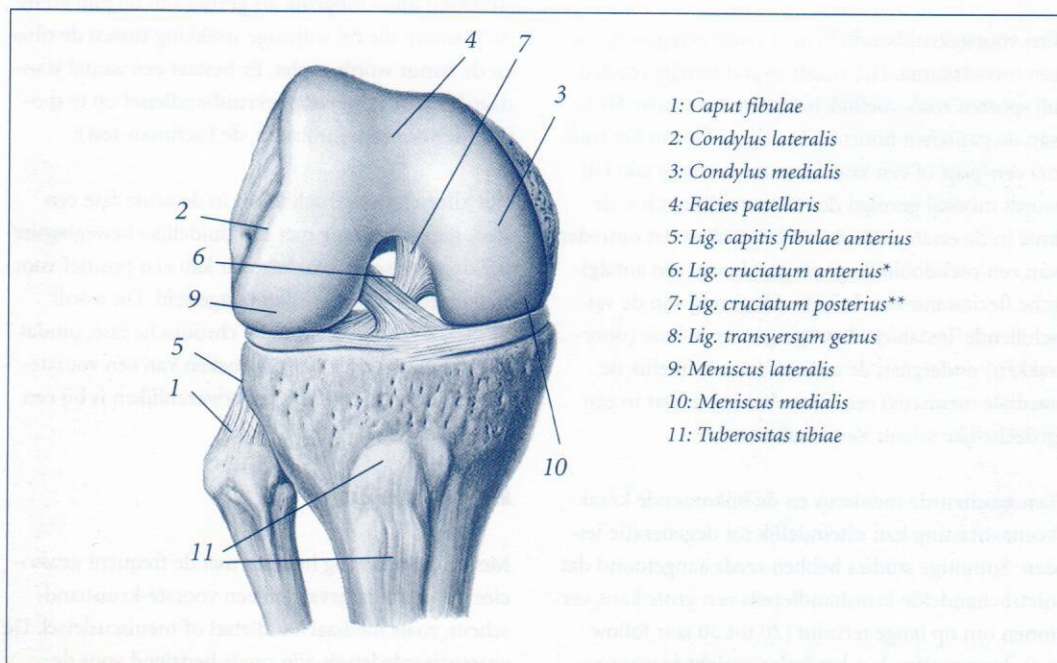
Een andere intrinsieke factor bij vrouwelijke atleten zou de laxiteit (of stabiliteit) van de gewrichten betreffen. Dit zou niet alleen congenitaal zo zijn, maar er is bovendien de invloed van relaxine, het hormoon dat bij zwangere vrouwen wordt afgescheiden en waardoor er een relaxatie of weker worden van de ligamenten ontstaat. Sommige statiekafwij-

kingen zouden eveneens een beïnvloedende factor zijn. Zo blijkt dat de combinatie van kniehyperextensie en overdreven subtalaire pronatie een duidelijke invloed te hebben op het ontstaan van voorstekruisbandletsels bij vrouwen.

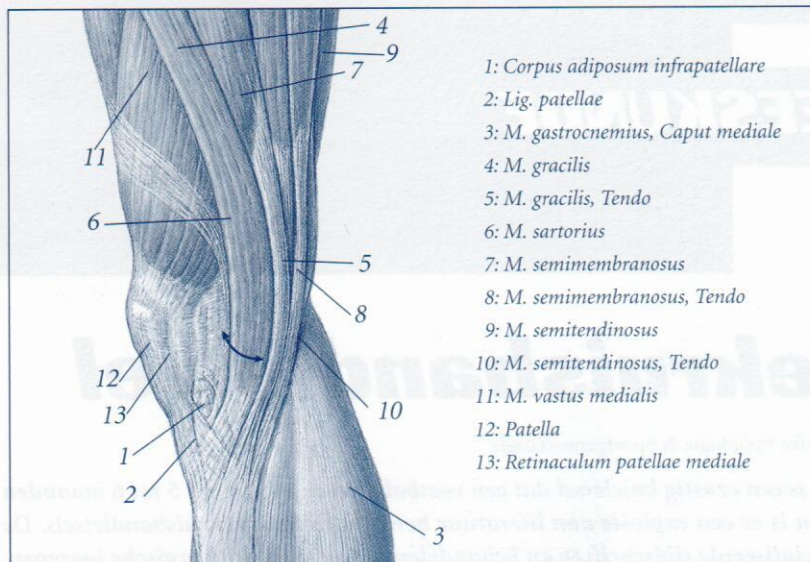
Anatomie

Kruisbanden zijn ligamenten die midden in de knie gelegen zijn. Deze ligamentaire structuren (voorste en achterste kruisband) bevinden zich in de knieholte, namelijk in de intercondylaire ruimte.

We moeten er hier op wijzen dat deze ligamenten niet als geïsoleerd mogen worden aanzien, vooral niet wat de functie betreft. Daarnaast erkent men ook nog verschillende tendineuze en capsulaire verstevigingen t.h.v. het mediale en het laterale kapsel.



Figuur 1: Ventraal zicht op de rechterknie (Putz en Pabst 1994)



Figuur 2: Mediaal zicht op de rechterknie (Putz en Pabst (1994)).

Figuur 1 toont de knie in vooraanzicht met in het midden de kruisbanden in de intercondylaire ruimte. De voorste kruisband hecht aan t.h.v. het lateraal gedeelte van de intercondylaire ruimte terwijl de achterste kruisband aanhecht t.h.v. de mediale wand van de intercondylaire ruimte. Deze zijn vooral gelegen in het posterieure gedeelte van het kapsel, dit om de flexie-extensie mogelijkheid t.h.v. de knie niet te belemmeren. Het anterieure gedeelte van het femur maakt daarenboven gewricht met de knieschijf (patella). Men spreekt van het anterieure kniecompartiment of het patello-femorale gewricht.

De voorste kruisband belet het naar voor schuiven van het onderbeen ten opzichte van het bovenbeen. Dus een beweging die zwaar op de proef wordt gesteld bij het merendeel van de voetbalbewegingen zoals versnellen, vertragen, veranderen van richting, neerkomen uit een sprong enz.

Ontstaansmechanisme

Een voorstekruisbandscheur is veelal een gevolg van een torsietrauma. Het wordt vooral teruggevonden bij sporten zoals voetbal, balsporten en skiën. 80 % van de patiënten hoort op het ogenblik van het trauma een 'pop' of een krak als van een droge tak. Dit wordt meestal gevolgd door een zwelling t.h.v. de knie in de eerste uren na het ongeval en het optreden van een pseudoblokkage als gevolg van een antalgische flexiestand van de knie. Als gevolg van de verschillende 'instabiele' bewegingen in de knie (doorzakken) ondergaan de menisci (voornamelijk de mediale meniscus) een zware belasting, wat in een gedeeltelijke scheur kan resulteren.

Een gescheurde meniscus en de bijkomende kraakbeenaantasting kan uiteindelijk tot degeneratie leiden. Sommige studies hebben reeds aangetoond dat niet-behandelde kruisbandletsels een grote kans vertonen om op lange termijn (20 tot 30 jaar follow-up) degeneratie t.h.v. het kniegewricht te veroorzaken.

De belangrijkste oorzaak van die degeneratie is de instabiliteit van de knie. Het is daarom uiterst belangrijk om tijdens de revalidatie instabiliteit te vermijden, waardoor de menisci onbeschadigd blijven. Door schade aan deze structuren te vermijden kan de patiënt gevrijwaard blijven of eventuele degeneratie van het kniegewricht zo lang mogelijk uitstellen. Indien de verschillende periodes van 'giving way' echter niet kunnen worden vermeden, moet een chirurgische ingreep worden overwogen.

Operatie

Bij de actieve voetballer is een chirurgische ingreep noodzakelijk als hij zijn sport wil verderzetten. De typische bewegingen tijdens voetbal zoals snelle acceleratie/deceleratiefasen, plots stoppen, veranderen van richting en pivoteren kunnen alleen goed worden uitgevoerd (op volle snelheid) met een intacte voorste kruisband. In de chronische fase treedt vooral het doorzakken t.h.v. de knie op de voorgrond. Een voorste-kruisbandscheur leidt tot een rotatie-instabiliteit, dat wil zeggen dat het rechtlijnig voortbewegen geen problemen oplevert, maar dat collaps of een gevoel van doorzakking van de knie optreedt bij richtingsveranderingen.

De functionaliteit van het kniegewricht is de belangrijkste determinerende factor in de beslissing om conservatief of operatief te behandelen. Er moet rekening worden gehouden met de dagelijkse activiteiten, beroepsbezigheden, vrijetijdsactiviteiten en sportprestaties. Bovendien zal ook de leeftijd van de patiënt een belangrijke rol spelen.

Klinisch onderzoek

De knieflexie is meestal beperkt als gevolg van de aanwezige zwelling; bovendien is geen volledige kniestrekking meer mogelijk als gevolg van de pijn en de ACL-stomp die bij volledige strekking tussen de tibia en de femur wordt geplet. Er bestaat een aantal standaardtests om een voorstekruisbandletsel op te sporen (de voorste schuifladen, de Lachman-test).

Het klinisch onderzoek toont in de acute fase een sterk gezwollen knie met een duidelijke bewegingsbeperking en pseudoblokkage. Er kan een positief voorsteschuifladeteken worden vastgesteld. Dit wordt meestal slechts evident in de chronische fase, omdat een manoeuvre voor het opzoeken van een voorsteschuifladeteken moeilijk te verwezenlijken is bij een acuut gezwollen knie.

Behandeling

Men moet rekening houden met de frequent geassocieerde letsels in geval van een voorste-kruisbandscheur, zoals mediaal bandletsel of meniscusletsel. De geassocieerde letsels zijn mede bepalend voor de indicatiestelling tot chirurgie. Een gipsimmobilisatie

heeft geen zin bij een geïsoleerde voorstekruijsband-scheur.

De indicatie tot chirurgie wordt in geval van een acute voorstekruijsbandscheur gesteld naar aanleiding van leeftijd, sportactiviteit en motivatie tot het verder beoefenen van sport, en de vastgestelde rotatie-instabiliteit bij onderzoek.

De preoperatieve fase

Het belang van de preoperatieve fase wordt meer en meer benadrukt. De literatuur geeft aan dat er meer complicaties optreden wanneer een acute knie (met pijn en zwelling) onmiddellijk wordt geopereerd. De standaard eerste hulp die bestaat uit cryotherapie (pijnstilling) en compressie (zwellingsreductie) eventueel in combinatie met immobilisatie, moet onmiddellijk en gedurende minstens 24 tot 48 uur worden toegepast. Vervolgens start men met de preoperatieve revalidatie (training). De doelstelling van deze fase is het bereiken van een volledige gewrichtsbewegelijkheid, een normaal stappatroon en spierkracht. De knie wordt op die manier voorbereid op een eventuele reconstructie (die opnieuw spieratrofie, bewegingsbeperking en pijn voor gevolg heeft).

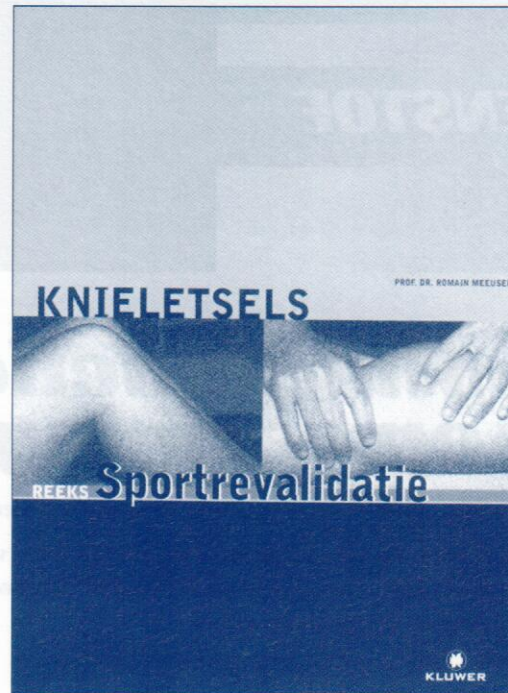
Het voordeel van deze preoperatieve training is dat een groot aantal oefeningen reeds gekend zal zijn. Nadat deze fase doorlopen is, kan de sporter de beslissing nemen om ofwel de sportactiviteiten aan te passen aan een 'potentieel instabiele' knie ofwel een reconstructie overwegen om de sportactiviteiten op het vroegere niveau te hervatten. Hier rust een belangrijke taak voor zowel de arts als de kinesitherapeut in het verschaffen van de nodige en juiste informatie over beide mogelijkheden.

Reconstructie

Of het kruisbandletsel zich nu voordoet bij een topsporter of een recreatiesporter, beiden zullen een lange revalidatie moeten doorlopen. Uiteraard is het einddoel voor beiden hetzelfde, nl. het hervatten van de sportactiviteit op het niveau van vóór het letsel. Een recreant die dit niet wil of die de lat lager legt, kan revalidatie (zonder reconstructie) overwegen. Een topatleet heeft echter een stabiele knie nodig. Er bestaan zowel extra-articulaire als intra-articulaire reconstructietechnieken of een combinatie van de beide. Om de kruisband te vervangen maakt men gebruik van een ent of 'greffe'.

Postoperatieve revalidatie

De revalidatie zal afhankelijk zijn van de gebruikte reconstructietechniek. De recente literatuur geeft aan



Prof. Romain Meeusen schreef in heel bevattelijke taal een hele reeks over revalidatie in de sport. De boeken zijn steeds rijk geïllustreerd en geven een duidelijk overzicht van de anatomie, het letsel, de behandeling en de revalidatie. U kunt het boek bestellen via de klantendienst van Kluwer Uitgevers: 0800 30 143.

dat een intensieve revalidatie met de nadruk op het snel herwinnen van de volledige kniestrekking, snelle steunname en kinematische kettingoefeningen uitzonderlijk goede resultaten oplevert.

De vroege mobilisatie heeft een belangrijk effect op het voorkomen van spier- en kraakbeenatrofie, en gewrichtsverstijving ten gevolge van adhesies. De mobilisatie moet zoveel mogelijk actief gebeuren. Men laat de patiënt beter meewerken op een actieve manier, met een Range of Motion-programma (ROM).

Om de knie te beschermen tegen externe schuif- en rotatiekrachten, kan een 'gedeeltelijke' protectie worden verzekerd door het gebruik van een brace. Dat kan in een eerste fase een postoperatieve brace zijn en later een functionele brace. Een belangrijk voordeel daarbij is dat de patiënt analytische en functionele oefeningen kan starten zonder de knie en de greffe aan translatie- of rotatiekrachten bloot te stellen. Op die manier kunnen progressies sneller plaatsvinden en blijft de greffe beschermd, zodat optimale heling mogelijk wordt. Oefeningen op een instabiele knie zullen immers een minder groot effect hebben dan op stabiele knieën.

De pendeloefening heeft de bedoeling om een grondige mobilisatie te veroorzaken. Het is een actieve oefening met voldoende co-contractie.

In het volgende nummer bespreken we de behandeling en sporthervatting na een operatie aan de voorste kruisband.

Of het kruisbandletsel zich nu voordoet bij een topsporter of een recreatiesporter, beiden zullen een lange revalidatie moeten doorlopen.



Multifunctionele opwarming

Joost Descender, Lesgever Federale Trainersschool en Topsportschool Meulebeke

In dit nummer brengen we de laatste drie voorbeelden van een multi-fuctionele opwarming zoals Joost Descender ze uitwerkte. Uiteraard is dit slechts een voorbeeld hoe het anders kan. Vragen of suggesties zijn steeds welkom. Veel succes op het terrein.

Multifunctionele opwarming: Voorbeeld 6

Thema's

Techniekscholing

- Controle-pass.
- Korte passing.
- Passeerbewegingen.

Loopscholing

- Automatiseren correcte looptechniek.

Coaching

- Geef.

Duur

20-25 minuten.

Doelgroep

14 - 16 jaar.

Aantal spelers

14 - 2 doelmannen.

Drie minuten individueel lopen.

Initiatie organisatievorm

Duur = 5 minuten.

Intensiteit = rustig tempo.

- Zeer veel variaties mogelijk.
- Inspelen X1 - wegdraaien X2 - inspelen X3 - aannemen bal inspelen X4 - loopcoördinatie X3.
- Slalomdribbel X4 (varianties zie verder).

Stretching: dynamische lenigheidsoefeningen

Inhoudelijk coachen

Duur = 7 minuten.

Intensiteit = 50-60 % (EDT).

- Inspelen X1 - kaats X2 - inspelen X3 - kaats op X2 - bal links of rechts afleggen X3 - inspelen X4 - bal aannemen pass op doelman - doelman bal meegeven - slalomdribbel X4 tot positie X1.

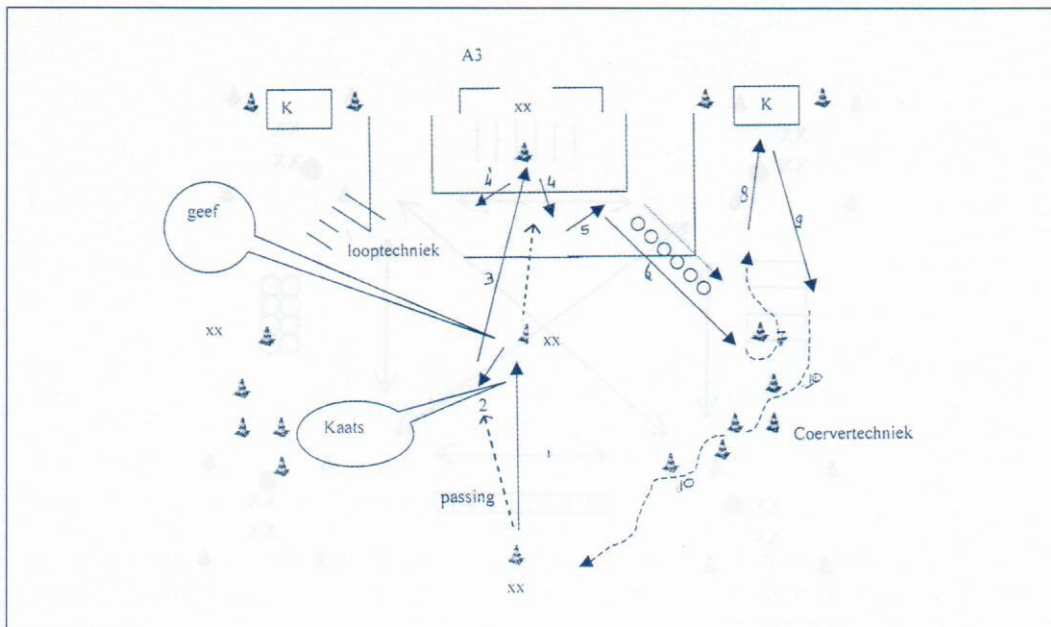
Statische lenigheidsoefeningen

Snelheid van uitvoering

Duur = 7 minuten.

Intensiteit = 70-80 % (IDT2).

- Eventueel na kaats van X2.
- Lange lob op X3 - four-steps van X2 in steun op X3 - na pass doelman - tempo met bal van X4 naar beginpositie (gericht coachen, veel variaties in dezelfde organisatievorm).



Multifunctionele opwarming: Voorbeeld 7

Thema's

Loopscholing

– Verfijning looptechniek.

– Verhogen pasfrequentie.

Techniescholing

– Balgewenningsoefeningen.

– Lange-korte passing.

Positiespelen

Duur

20-25 minuten.

Doelgroep

> 12 jaar.

Aantal spelers

16.

3 tot 5 minuten inlopen.

Initiatie Organisatie

Duur = 5-8 minuten.

Intensiteit = 50 %.

(in dezelfde organisatievorm zijn veel variaties mogelijk).

- Per speler één bal, basistechnieken, jongleren, ...
- Op signaal van de trainer overlopen naar ander vierkant, over stokken, loopladder, hoepels ...
- Per vier één bal, bal doorspelen naar elkaar, één tijd, twee tijden, (controle-pass), ...op signaal overlopen naar andere vierkant in wijzerzin.

Stretching: dynamische lenigheidsoefeningen

Inhoudelijk coachen

Duur = 5-8 minuten.

Intensiteit = 50-60 % EDT (technische scholing primeert).

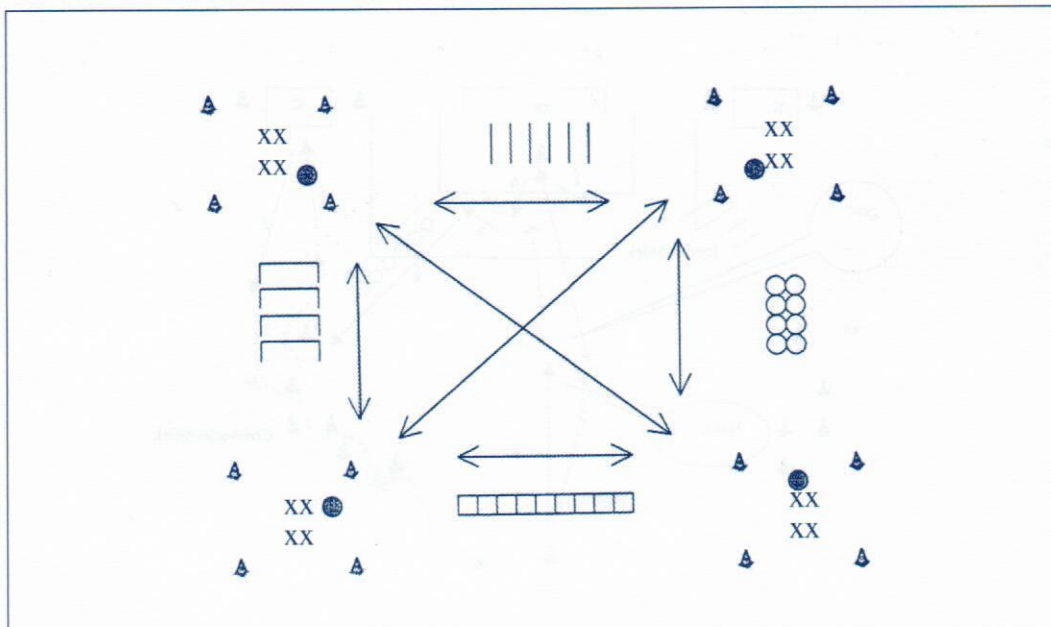
- Correcte passing, looptechniek, eventueel lange lob.
- Stretching: statische lenigheidsoefeningen

Snelheid van uitvoering

Duur = 5-8 minuten.

Intensiteit = 70-80 % / IDT/IDT2.

Balbezit 3-1, op signaal van de trainer spurt de speler in het midden (=jager) diagonaal naar het andere vierkant, de overige spelers laten de bal liggen en spurten naar het volgende vierkant. De speler die laatst in het vierkant is, wordt de nieuwe jager.



Multifunctionele opwarming: Voorbeeld 8

Thema's

Techniekscholing

Loopscholing

Kracht

Reactiesnelheid

– Balgewenningsoefeningen.

– Pasfrequentie.

– Wendbaarheid.

– Sprongkracht.

Duur

20-25 minuten.

Doelgroep

16 jaar.

Aantal spelers

12-16.

Initiatie organisatievorm

Duur = 6 minuten.

Intensiteit = EDT/rustig inlopen/50 %.

A.

- Bal leiden, eenvoudige basistechnieken, kappen achter paaltje, pass en links doorlopen en aansluiten.
- Rechts afdraaien, kappen binnenkant en buitenkant, zowel met de linker als met de rechter voet.

Stretching: dynamische lenigheidsoefeningen

Inhoudelijk coachen

Duur = 6 minuten.

Intensiteit = EDT (techniek primeert).

A + B.

- Bal leiden met kapbeweging achter steunvoet voor het paaltje en pass.
- Freqventiewerk, sprongkracht, ritmescholing in hoepels, evenwicht en wendbaarheid tussen de kleine kegels.

Stretching: statische lenigheidsoefeningen

Snelheid van uitvoering:

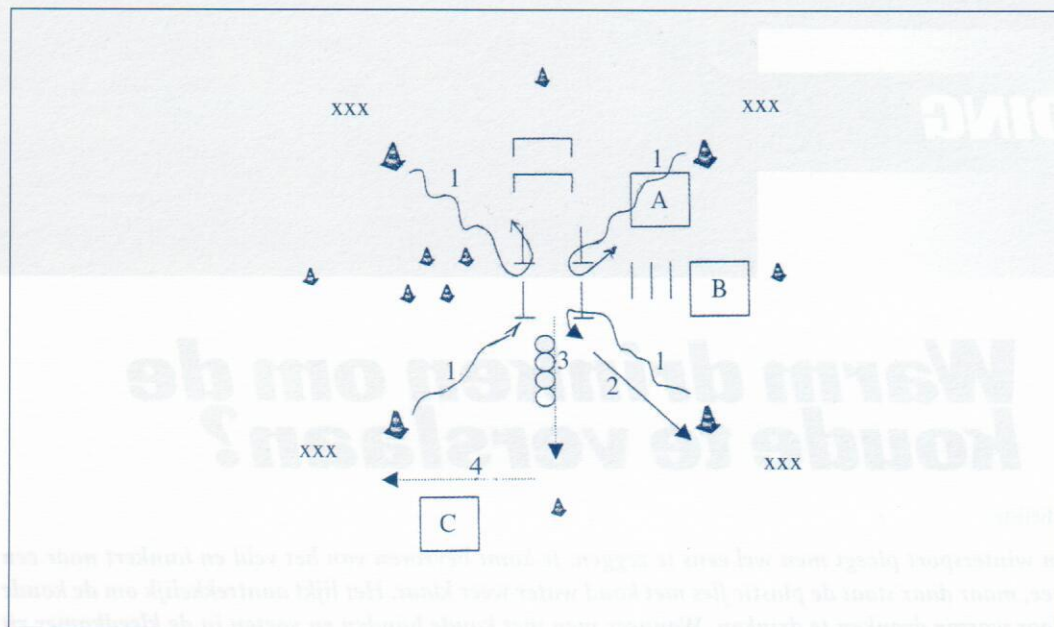
Accent reactiesnelheid + four-steps.

Duur 7-8 minuten.

Intensiteit EDT2 (techniek primeert).

A + B + C.

- Basistechnieken.
- Schijnbewegingen, kapbewegingen en pass terug, alle vier spelers centraal binnen het vierkant, reactiesnelheid = wisselen van plaats binnenpaaltjes.
- Op signaal van één van de spelers (X2, X3 ...).
- Op signaal van de trainer spurten de spelers.
- Four-steps.
- Richtingverandering tot bij zelfde groep.



AGENDA

Datum	Waar	Wat	Info
Nationale A-ploeg			
12/02	Annaba (Algerije)	Algerije - België	
29/03	Nog niet bepaald	Kroatië - België (EK)	
Nationale beloften			
12/02	Livorno (Italië)	Italië - België	
28/03	Nog niet bepaald	Kroatië - België (EK)	
Under -20			
10/02	Oostende	België - Engeland	
Under -19			
12/03	Porto	België - ?	
13/03	Porto	België - ?	
15/03	Porto	België - ?	
Under -18			
21/01	Firenze (Italië)	Italië - België	
23/01	Firenze (Italië)	Italië - België	
03/03	Waver	België - Slovenië	
05/03	Waver	België - Slovenië	
23-27/03	Schotland	België - Schotland	
23-27/03	Schotland	België - Denemarken	
Under -17			
24/03	Nog niet bepaald (Belg)	België - Italië (EK)	
26/03	Nog niet bepaald (Belg)	België - Azerbeïdjan (EK)	
28/03	Nog niet bepaald (Belg)	België - Duitsland (EK)	
Under -16			
26/02	Luxemburg (Lux.)	Luxemburg - België	
02/03	West Hoek	België - Polen	
04/03	West Hoek	België - Noord Ierland	
06/03	West Hoek	België - Joegoslavië	
Futsal			
04/02	Namen	België - Hongarije	
05/02	Antwerpen	België - Hongarije	
17/02	Caserta-Aversa (Italië)	België - Oekraïne (EK)	
18/02	Caserta-Aversa (Italië)	Spanje - België (EK)	
20/02	Caserta-Aversa (Italië)	Portugal - België (EK)	
KBVB - Departement opleidingen			
28-29/01	Turijn (Italië)	Stage voor de kandidaten van Pro Licentie bij Juventus T.	
17-19/02	Spa	Stage Foot Elite Etude	
17-19/02	Tongerlo	Stage Topsport	
?/03	Lens	Stage voor de kandidaten van Pro Licentie bij RC Lens	
UEFA			
21-22/01	Nyon (Zwitserland)	Cursus voor scheidsrechterswaarnemers	
27-31/01	Corfou (Griekenland)	UEFA-cursus voor scheidsrechters	
10-14/02	Faro (Portugal)	13de cursus voor UEFA-opleiders van trainers	



Warm drinken om de koude te verslaan?

Ilse Vaes, Sportdiëtiste

Voetbal is een wintersport pleegt men wel eens te zeggen. Je komt bevroren van het veld en hunkert naar een warme tas thee, maar daar staat de plastic fles met koud water weer klaar. Het lijkt aantrekkelijk om de koude te verslaan door warme dranken te drinken. Wanneer men met koude handen en voeten in de kleedkamer zit of na een match nog niet helemaal opgewarmd is, kan een warme drank zeker een opkikker geven (een behaaglijk gevoel van warmte). Maar of warme dranken ook beter zijn om de vochtbalans te herstellen is de vraag.

Uit onderzoek naar invloed van de temperatuur van de drank (dranken van 0°C tot 50°C of van ijswater tot heel hete dranken) op het drinkgedrag is gebleken dat het meest werd gedronken van water tussen 15 en 22°C of met andere woorden water op kamertemperatuur. Heel koud water vindt men wel aangenaam maar er wordt minder van gedronken. Van warme dranken wordt duidelijk beduidend minder gedronken, waardoor de vochtbalans eventueel verstoord kan raken.

Het is dan ook zo dat na sporten de temperatuur van de drank anders wordt ervaren. Warme dranken wor-

den na een inspanning warmer ingeschat, terwijl frisse dranken kouder worden ingeschat.

Ook de samenstelling van de drank is belangrijk. Wat we nodig hebben is een drank met koolhydraten en elektrolyten (zouten) om te recuperen van de geleverde inspanningen of om nog een voorraadjie aan te leggen voor een nieuwe inspanning. Liefst een drank waarvan men heel veel kan drinken, door het sporten verliest men immers veel vocht en dit vochtverlies moet snel aangevuld worden. Dorstlessende sportdranken voldoen aan dit profiel.

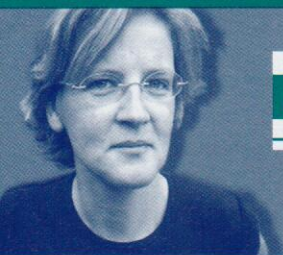
Warme dranken met suiker kunnen echter ook bijdragen tot het aanvullen van de vochtbalans. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een kruidenthee (rozenbotel, munt, fruitthee,...) met suiker of honing. Minder geschikt zijn de typische warme dranken zoals koffie of thee die een vochtafdrijvend effect hebben.

Een warme bouillon (oxo) kan ook deugd doen maar levert geen of onvoldoende koolhydraten (wel vocht, wat eiwitten en zouten). Het kan echter een prima opkikker zijn als men al flink wat dorstlessende dranken heeft gedronken en zin heeft in iets warmes.

Een warme chocolademelk is eveneens een deugddoend drankje dat veel koolhydraten levert en tevens rijk is aan eiwitten en calcium. Het is echter niet aan te raden om onmiddellijk na het voetballen een kop warme chocolademelk te drinken, maar ook hier eerst te hydrateren met sportdrank en als bakje troost een kop chocolademelk. Liefst niet met een dikke toef slagroom want dat levert alleen maar extra vet (en dan nog verzadigd vet, dus de slechte soort) en dat kan iedereen gerust missen.

Typische warme dranken zoals koffie of thee hebben een vochtafdrijvend effect en kunnen daarom best vermeden worden (Photonews).





RECHTEN EN PLICHTEN

Het Federaal Solidariteitsfonds

Lut Wille, Advocate

Het Federaal Solidariteitsfonds (FSF) van de KBVB beheert een patrimonium dat het mogelijk maakt op basis van vrijwillige tussenkomst financiële hulp te verlenen aan slachtoffers van een ongeval. Het reglement van het FSF bepaalt wie als slachtoffer erkend zal worden. Ook trainers? In artikel 2.6 worden als kandidaat erkende slachtoffers omschreven: 'De onbezoldigde geneesheren, kinesitherapeuten, verzorgers en trainers, op voorwaarde dat zij aangesloten zijn bij de bond'. Strikt genomen dient dit artikel limitatief te worden geïnterpreteerd. Dat wil zeggen dat het woord onbezoldigde slaat op alle opgesomde categorieën in art. 2.6.

Voor de bezoldigde trainers is het duidelijk dat zij in geval van een ongeval niet van het FSF kunnen genieten. Deze trainers met arbeidsovereenkomst zouden moeten verzekerd zijn via de arbeidsongevallenverzekering via hun club (werkgever). Maar alle andere trainers, dan? De vrijwilligers, de betaalden, de niet -betaalden, de officieel of niet-officieel betaalden,...

Wie wordt hier als onbezoldigd beschouwd?

- Aangezien in het FSF-reglement geen omschrijving wordt gegeven van het begrip onbezoldigd, zou er kunnen worden vanuit gegaan dat er hoogstens sprake kan zijn van een reële onkostenvergoeding die de trainer ontvangt.

Misschien zal de forfaitaire onkostenvergoeding ook worden aanvaard (zie *Dug-Out* nr.2 p. 29). Maar de fiscale omzendbrieven die bepaalde vergoedingen fiscaal vrijstellen hebben geen kracht van wet en de plaatselijke ijverige ambtenaar kan deze omzendbrief in theorie naast zich neerleggen en dan is er sprake van bezoldiging – vergoeding.

- Maar conform de algemene reglementering van de KBVB moet een bezoldigd trainer minimum 3 720 euro per seizoen verdienen, met indexatie. (art.IV/57. 1.). De al of niet vergoede trainer mag een vergoeding per seizoen ontvangen lager dan 3 720 euro. (art.IV/57.2.)

- Uit deze naast elkaar liggende niet-gelinkte artikels kan eigenlijk worden besloten dat een onbezoldigde trainer zoals bedoeld in art. 2.2 FSF-reglement tot 3 719 euro (te indexeren) per seizoen mag verdienen.

Gevolgen?

Er ontstaat een grijze zone, sommige trainers ontvangen alleen onkostenvergoedingen en zijn zonder enige twijfel onbezoldigd. Sommige trainers buiten de categorie van bezoldigde ontvangen vergoedingen die de onkosten overstijgen en ontvangen dus loon, maar worden zij als loontrekkende erkend door hun club? Zijn ze als werknemer verzekerd, zijn ze zelfstandig in bijberoep? Dan blijft het FSF, hopelijk.

Wat kan de trainer verwachten dan het FSF?

Het FSF verzekert de ongevallen die onafhankelijk van de wil van het slachtoffer gebeuren (art.3). De door het FSF aanvaarde gevolgen zijn:

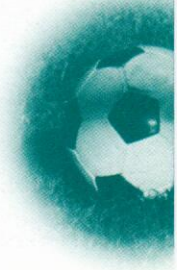
- letsels voortvloeiend uit allerhande inspanningen, zoals spierkrampen, pees- en spierklap enz.
- letsels opgelopen in een niet-aangekondigde vriendschappelijke wedstrijd.
- de slagen en verwondingen, de lichamelijke en/of materiële schade als gevolg van vechtpartijen of aanrاندingen die voortvloeien uit de normale risico's van een wedstrijd, met uitzondering van de scha-

de die de aanrander zelf heeft opgelopen. (art. 4.1)

Wat wordt niet verzekerd (art. 4.2) ?

- Verzwakking, zonnesteken, bloedbesmetting, beroerte, breuken en darmafsluitingen, aderspat, enz.
- Letsels die spelers oplopen die het gevolg zijn van het dragen van een bril, maar wel de letsels veroorzaakt door en aan anderen door het dragen van een bril.
- Letsels ingevolge de belijningsproducten.
- Letsels ingevolge niet-reglementair gebruik van verplaatsbare doelen.

De trainer lijkt rare manoeuvres te zullen moeten maken om van het FSF te kunnen genieten. Op de bank zitten lijkt weinig verzekerd, tenzij je in een vechtpartij of aanranding terecht komt als slachtoffer, wat toch een normaal risico schijnt te zijn volgens het reglement. Op weg van en naar de club of training ben je best geen slachtoffer van een ongeval, evenmin op de private wegen en parkings van de club. 'Onbezoldigde trainers', zonder arbeidsovereenkomst, zorg voor je eigen ongevallenverzekering, het zou ooit eens van pas kunnen komen.



Zenuwen onder controle houden

Ignace Barroo, Sportpsycholoog

Je bereid je belangrijkste wedstrijd van het seizoen voor en je vergaat van de zenuwen of staat voor het trappen van een beslissende penalty. Hoe krijg je jezelf weer helemaal op het spoor of hoe relaxeer je? We trokken met onze FAQ-vraag naar Ignace Barroo die ons meerdere tips gaf.

Stress reduceren

Bij ervaren spelers gaat dit vlotter dan bij jongeren die voor de eerste keer voor de 'Bühne van het leven' komen. Doel is de spanning tijdens eens belangrijke wedstrijd niet te hoog te laten komen, ondanks het belang van de wedstrijd en het aantal toeschouwers. Een bevinding uit de sociale psychologie die hiermee samenhangt is de theorie van de 'sociale facilitatie'.

Deze theorie wijst erop dat wie niet de ervaring heeft om heel belangrijke wedstrijden te spelen, de publieke steun als een blokkering van functioneren ervaart. Volgens proefondervindelijke studies stelde men dat enkel een positief denken en een positieve houding tegenover de uitdaging dit blokkerend effect kan opheffen.

Enkel bij een positieve houding kan de speler de negatieve uitwerking van het publiek voorkomen. Weinig ervaren voetballers of bankzitters moeten deze nieuwe uitdaging positief leren benaderen. Ellen van Lange hield zich in de Olympische finale 800 meter het volgende voor: ... 'En al die mensen die verlangen dat je wint...' Haar succes is deels hieraan te danken.

Hier volgen een paar aanmerkingen die de stress vóór een wedstrijd kunnen reduceren:

- Zorg ervoor dat baloefeningen om het balcontact te verbeteren in een positieve sfeer verlopen (geen angst). Een positieve sfeer en véél balcontact zullen het vertrouwen verhogen en positieve automatismen verstevigen.
- Socceraerobics en aquajogging zijn aangename, niet belastende inspanningen die zeer voetbalspecifiek kunnen zijn.
- Maak de spelers vertrouwd met ritmes op fysiologisch vlak via hartslagmeting, sauna, en dit in een aangename atmosfeer en ambiance.

- Houdingsspiers bewust hanteren in stretch-, yoga- en zwaaioefeningen (werkt rustgevend), met nadruk op eigen competenties en trics, verhogen het vertrouwen.
- Op een ontspannen manier omgaan met snelle ritmes, snelheid in recreatieve vormen, b.v. racing, enz.

Als deze activiteiten in groep gebeuren, komt dit ook de teamspirit ten goede.

Het geloof in eigen kunnen ondersteunen

Alle negatieve gevoelens zoals angst, agressie, depressie, moeheid, verwardheid, ... kunnen tijdens een zware competitieperiode optreden. In het vorige stuk legden we de nadruk op het laten dalen van spanning. Het nagaan van het subjectief fitheidgevoel (b.v. dagelijkse zelfscore op 10 bijhouden) helpt om aan te wijzen wie in deze periode meer rust behoeft. Door hier rekening mee te houden is gegarandeerd een overtuigingsgevoel stabiel aanwezig. Vooral wedstrijdgericht oefenen zal het zelfvertrouwen verhogen. De vorm van prognosetraining is een zeer interessante oefenvorm in dit verband, zowel voor het nemen van strafschoppen of alleen voor de keepers komen.

Beslissende strafschoppen nemen

Cruyff stelt het in zijn de traditionele denkoefeningen over penaltytrappen: als oefenmaterie is het zinloos. De grootmeester verdedigt zich als volgt: "Het is niet de afstand (elf meter) of de grootte van het doelkader maar het omgaan met spanning die hier telt. Hiermee word je geboren..."

1. In de sportpsychologie bestudeerde men eveneens het fenomeen via studie van de efficiëntiever-

wachting en kwam men tot ongeveer dezelfde conclusie; het enige wat verschild was dat men meent er iets aan te kunnen doen. De redenering gaat als volgt. Een oefenstond gevuld met een sessie strafschoepen zal nooit een weergave zijn van de werkelijkheid de spanning en verwachtingen, het tijdstip in de inspanning. Alles is anders dan hetgeen zich in werkelijkheid op dit cruciale moment voordoet. De mening bestaat zelfs dat door dit los oefenen nefaste conditioneringen ontstaan. Men leert onaangepaste concentratiepatronen en slechte uitvoeringen aan.

2. Veeleer is het aangewezen via 'prognosetraining' en 'emotietraining' te werken. Hierbij gaat men in een beperkt aantal duidelijk vooraf te programmeren beurten de speler in de oefenstof aanleren hoe hij zijn emotionaliteit, verwachtingen (speler geeft zelf prognose over gelukke beurten, b.v. 3 op 5), concentratiepunten (liefst gebaseerd op de bestaande knowhow en statistieken over de 'juiste' plaatsing en houding bij de aanloop) kan instellen, en na evaluaties kan bijsturen. Dit gebeurt 'life', soms in combinatie met oefeningen in fantasie. Op die wijze wordt een mentale weerbaarheid aangeleerd en aangevoeld tegenover het emotionele uitputtingsgevoel.
3. Dit uitputten wordt vooral uitgelokt door de constante afwisseling van 'win-verlies'-situaties (bijvoorbeeld duels, gebeurtenissen in de wedstrijd die verwijzen naar winst of verlies, gemiste penalty's) en de daarmee gepaard gaande 'vechtvlucht'-emotie die vereist wordt om het hoofd te bieden aan de concrete situaties. Deze opstapeling gedurende de hele wedstrijd leidt in eerste instantie tot een mentale vermoeidheid. Dus het leren sturen van de emoties als valabele trainingsvorm zou de grenzen van de vermoeidheid zowel mentaal als fysiek kunnen verleggen.
4. Dit gaat veel verder dan het devies 'als je vermoeid bent kies je best een hoek...' Het vergt een meer genuanceerde benadering.
5. Ook een speler van wie men zeker is dat hij gedurende de wedstrijd enkele keren oog in oog met de keeper komt te staan, kan men deze prognosetraining aanbieden.
6. Dus naast de technische optie in verband met afwerken bij het alleen voor de doelwachter komen: ofwel naast het steunbeen van de keeper ofwel zeer breed kappen ofwel pass.
7. Ook de nadruk leggen op de verwachtingen in efficiëntie, emotionele- en concentratiepunten en met als doel de optimale toestand voor het bereiken van handlingsstabiliteit in alle omstandigheden meer waarschijnlijk te maken. Een meer evenwichtige houding tegenover eigen faal- en succesmomenten

zal hier het gevolg van zijn. Want na een gemiste kans doet zich vroeg of laat weer een nieuwe kans voor. Prognosetraining helpt om wat nuchterder te denken over de blijvende mogelijkheden.

8. Deze training is ook voor het team een verwijzing naar het 'samenwerken' gericht op de nabije toekomst.

Het zelfbeeld positief maken

In de NBA, waar de vedetten in trosjes gedijen, bedrijft toptrainer Phil Jackson de kunst om onhandelbare supermannen tot een resultaatploeg te kneden. Naast de op maat gesneden rol in het spel biedt hij zijn multimiljonairs individueel literatuur aan. Dit kan gaan over het existentialisme van Camus, het Boeddhisme van de Dalai Lama tot Steppenwolf van Herman Hesse.

Wat de 'dreamplayers' werkelijk opsteken is tot op heden onduidelijk. Shaquille O'Neal, kolos van formaat, pleegt wel eens een Frans woord uit zijn Amerikaanse mond te wurmen, maar dat is dan ook het enige merkbaar gegeven. Het zijn het zelfrespect en de waardengevoeligheid die gestimuleerd worden. Grenzen verleggen op fysiek vlak maar ook mentaal en moreel zit in deze voorbereiding. Logisch, want wie succes wil behalen maar niet over een positief zelfbeeld of beeld van zijn team beschikt, krijgt het moeilijk om zichzelf toe te staan te winnen van de tegenstander. Wie zich daarentegen bijvoorbeeld op moreel vlak hogere doelen stelt door bijvoorbeeld iets te doen voor de zwakkeren, zal voldoende zelfrespect ontwikkelen. Dus zichzelf leren zien als iemand die verdient te winnen hoort erbij.

Maar Roberto Baggio, notoir zen-boedhist, miste dan toch ook een beslissende wereldbekerpenalty door Himalaya-hoog over te schieten... hoor ik de lezer luidop denken. Dit recept is natuurlijk een onderdeel en kan nooit als enige doorslaggevende factor worden ingeroepen. Het geloof dat inzet en verantwoordelijkheidszin, fierheid en hogere morele waarden uiteindelijk naar een beter controlegevoel leiden, is de grond hiervan. De werkelijkheid zal echter nooit volledig onder controle van de mens komen. Maar dat maakt het juist zo ongemeen boeiend, het bezigzijn met wat onszelf als mens overstijgt. We doen een gooi naar de titel.

Of uit deze visvijver dan echt iets naar boven komt, het visje net van de haak wegglijdt dan wel flink toe-bijt... we hebben er het raden naar. Deze filosofie kan de coach dan naar de hele groep overbrengen. De groep heeft dan immers dan echt iets nodig om zich geestelijk in vast te bijten.



Naar een dynamisch perspectief van de motivatie

Fabrice De Zanet, Psycholoog

In deze reeks van drie artikelen willen we aantonen dat motivatie een complex fenomeen is, waarin u als trainer toch kan ingrijpen. We zullen dieper ingaan op drie vragen. Ten eerste: hoe kunnen we 'motivatie' omschrijven? We gaan zien dat motivatie meer een proces is dan een toestand en we bekijken de praktische implicaties van die opvatting. Ten tweede zullen we de verbanden tussen motivatie en sportieve prestaties toelichten. Meer specifiek zullen we de klemtoon leggen op gemeenschappelijke punten tussen motivatie, doelstellingen en zelfvertrouwen. En ten derde zullen we diverse strategieën onder de loep nemen die erop gericht zijn de motivatie van voetballers te ondersteunen.

Iedere trainer droomt ervan om enkel super-gemotiveerde spelers in zijn team te hebben die bereid zijn om grote inspanningen te leveren voor hun ploeg, die blijven doorzetten ondanks moeilijkheden tijdens de training en die gedreven zijn om steeds opnieuw te winnen en te slagen. Een dergelijke speler zal ongetwijfeld door iedereen als 'gemotiveerd' worden bestempeld. Van een sporter die zich weinig inzet voor zijn ploeg en die gemakkelijk ontmoedigd raakt door moeilijke trainingen of tegenslagen in de competitie, wordt dan weer gezegd dat hij niet of niet meer gemotiveerd is om te voetballen.

Motivatie wordt terecht beschouwd als een essentiële factor voor *sportief succes*, zowel individueel als collectief. Hoe kan een voetballer het hoogste niveau bereiken (en op dat niveau blijven) als hij niet echt gemotiveerd wordt door zijn sport? Hoe kan een ploeg successen behalen als de spelers geen zin hebben om te winnen? Spijtig genoeg krijgen trainers pas oog voor de motivatie als ze er niet lijkt te zijn... De trainer gaat ervan uit dat hij met gemotiveerde spelers werkt. Sommigen vinden zelfs dat alleen de speler verantwoordelijk is voor zijn motivatie.

Gemotiveerd zijn wat betekent dat?

De dikke Van Dale omschrijft motivatie als "een geheel van factoren (ook aandriften en

bewegredenen) waardoor gedrag gestimuleerd en gericht wordt". In deze definitie wordt de nadruk gelegd op twee uiterst belangrijke punten die nodig zijn om te begrijpen wat motivatie is. Ten eerste, door te verwijzen naar het geheel van factoren onderstreept deze definitie het *dynamische* karakter van motivatie. Ten tweede beklemtoont deze definitie het feit dat deze factoren een concrete uitwerking hebben, want ze *stimuleren en richten* het gedrag.

Op basis van deze definitie is het nuttig het volgende onderscheid te maken: motivatie en motiveringen zijn twee verschillende dingen. Motivatie is geen psychologische toestand, maar wel een *beslissingsproces* doorheen de tijd. Dit proces kan vergeleken worden met een *doorlopende evaluatie*: in welke mate kan ik door mijn gedrag krijgen wat in mijn ogen waardevol is?

Dat proces is een soort wisselwerking tussen mijn omgeving en MIJN motiveringen. Mijn omgeving biedt me een reeks mogelijkheden, maar sommige hebben in mijn ogen meer *waarde*. Ik kies er dus voor me *in te zetten* voor activiteiten waarmee ik, naar mijn mening, kan krijgen of doen wat in mijn ogen waardevol is. Daarom zal mijn gedrag veranderen als mijn motiveringen veranderen. Op dezelfde manier zal mijn gedrag ook ongetwijfeld veranderen als mijn omgeving verandert en ik daarin niet meer

kan krijgen wat voor mij belangrijk is. Concreet zullen motiveringen drie fundamentele aspecten van het gedrag van een individu bepalen: de keuze van de activiteiten waarvoor hij zich gaat inzetten, de intensiteit van en de volharding in de inzet.

Motivatie bepaalt de keuzes

Denk eens aan alles wat u graag zou willen doen: een bepaald boek lezen, gaan skiën met Kerstmis, piano leren spelen,... U zal merken dat er meestal een verschil bestaat tussen al die activiteiten die uw belangstelling wegdragen en de activiteiten die u daadwerkelijk uitoefent. Ons gedrag is het *resultaat van een keuze*. We kiezen uit verschillende mogelijkheden en houden daarbij rekening met diverse factoren: de eisen die aan ons worden gesteld, de waarde die we hechten aan iets (onze motiveringen) of nog het gevoel dat we daadwerkelijk kunnen krijgen wat we willen. Kortom, als we *op een gegeven ogenblik* ervoor kiezen om ons in te zetten voor een activiteit, dan doen we dat omdat we denken dat die activiteit beantwoordt aan wat voor ons belangrijk is.

Stel u nu twee jonge voetballers voor die iedere dinsdag en donderdag zonder uitzondering naar de training gaan. De eerste heeft voor voetbal gekozen omdat zijn beste vriend ook voetbalt en omdat hij bij dezelfde club wilde spelen als hij. De tweede heeft al

verschillende sporten beoefend en heeft voor voetbal gekozen omdat hij die sport het leukst vindt.

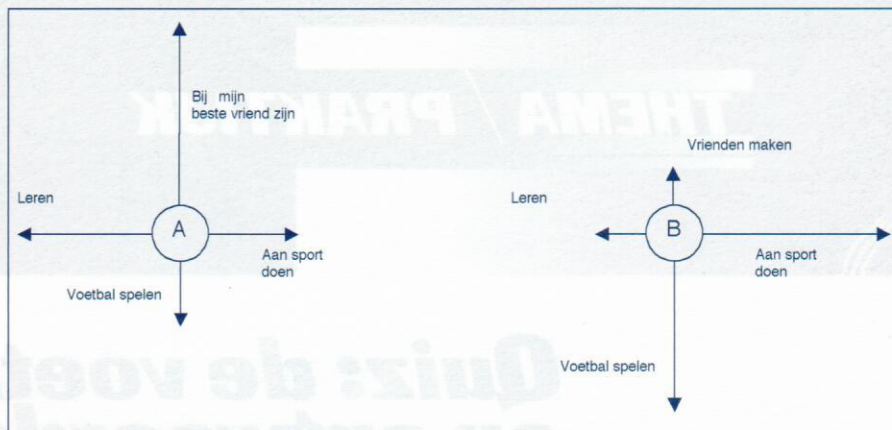
De motiveringen van deze twee jonge voetballers worden geïllustreerd aan de hand van het onderstaande schema. Iedere pijl stelt een reden voor waarom zij gekozen hebben om zich toe te leggen op voetbal. Die pijlen hebben voor de twee voetballers niet dezelfde waarde en niet dezelfde kracht: de lengte van iedere pijl stelt de waarde voor van iedere motivering... en dus het gewicht dat deze motivering heeft in de beslissing om zich al dan niet verder toe te leggen op voetbal (zie figuur 1).

Het schema toont aan dat er verschillende motiveringen zijn en dat die in verschillende richtingen gaan. Ik kan door verschillende dingen *tegelijkertijd* gemotiveerd worden. Kortom, motiveringen zijn de voorkeuren van een individu voor bepaalde activiteiten. Als we enkel naar het gedrag van de twee spelers kijken (toegewijd naar de training komen), zouden we kunnen denken dat ze zeer 'gemotiveerd' zijn door voetbal. Wat evenwel niet tot uiting komt, is dat hun motiveringen, of de redenen die hen hebben aangezet om die keuze te maken en geen andere, grondig verschillen. In beide gevallen is het gedrag (toegewijd naar de training komen) hetzelfde, maar de redenen voor dat gedrag verschillen. Hun motiveringen mogen dan wel verschillen, toch kunnen we niet stellen dat de ene meer gemotiveerd is dan de andere... ze worden gewoon door andere 'dingen gemotiveerd'. Die verschillen kunnen echter wel gevolgen hebben voor hun toekomstige keuzes. Zo zouden we in het geval van de eerste speler kunnen denken dat hij met voetballen zal stoppen, als zijn beste vriend besluit een andere sport te gaan beoefenen. Als zijn omgeving het hem immers niet meer mogelijk maakt om te bereiken wat in zijn ogen belangrijk is, zal hij zijn keuzes veranderen.

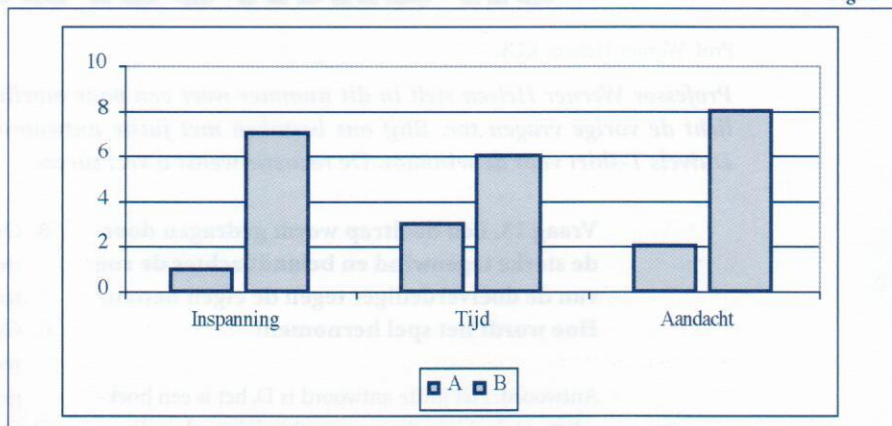
Motivatie bepaakt de intensiteit van de inzet

Motivatie zal niet alleen de activiteiten bepalen waarvoor ik me ga inzetten, maar ook de intensiteit van mijn inzet. Een trainer kan wel blij zijn dat alle spelers aanwezig zijn, maar dat is voor hem niet genoeg! De intensiteit van de inzet van een speler voor het voetbal komt op twee manieren tot uiting...

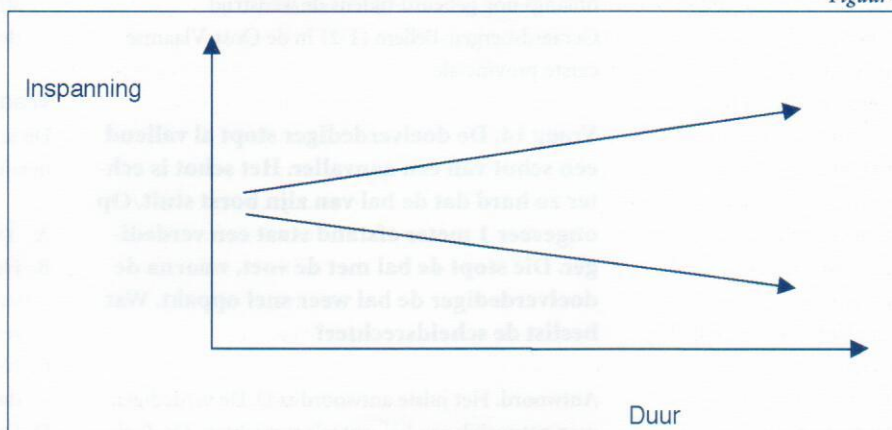
- *kwantitatief*: dat is bijvoorbeeld de hoeveelheid energie, inspanning, tijd die ik aan voetbal wijd;



Figuur 1



Figuur 2



Figuur 3

- *kwalitatief*: dat is bijvoorbeeld de aandacht die ik schenk aan de instructies van de trainer (zie figuur 2).

Figuur 2 stelt de intensiteit van de inzet voor van onze twee jonge spelers bij de trainingen. Er werden drie criteria gebruikt: de grootte van de inspanning, de werkelijk bestede tijd en de aandacht gewijd aan de trainer. Deze grafiek toont aan dat de intensiteit van de inzet voor de twee spelers helemaal niet dezelfde is. Ter herinnering: één van de motiveringen van de eerste speler was bij zijn beste vriend te zijn. De intensiteit van de inzet die hij tijdens de training aan de dag legt, lijkt erop te wijzen dat zijn aan-

wezigheid op de training voor hem al genoeg is om hem te geven wat hij in het voetbal zoekt.

In het volgende nummer wordt uitgelegd dat motivatie bepalend is voor de volharding in de inzet. We geven hierover de praktische implicaties en kijken binnen in het hoofd van een voetballer. Wat gaat er juist in hem om?



Quiz: de voetbalvragen en antwoorden

Prof. Werner Helsen, KUL

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

Vraag 13. Een doeltrap wordt gedragen door de sterke tegenwind en belandt achter de rug van de doelverdediger tegen de eigen netten. Hoe wordt het spel hernomen?

Antwoord. Het juiste antwoord is D, het is een hoekschop. Ook al lijkt dit onwaarschijnlijk, toch is dit onlangs nog gebeurd tijdens de wedstrijd Geraardsbergen-Bellem (1-2) in de Oost-Vlaamse eerste provinciale.

Vraag 14. De doelverdediger stopt al vallend een schot van een aanvaller. Het schot is echter zo hard dat de bal van zijn borst stuit. Op ongeveer 1 meter afstand staat een verdediger. Die stopt de bal met de voet, waarna de doelverdediger de bal weer snel oppakt. Wat beslist de scheidsrechter?

Antwoord. Het juiste antwoord is D. De verdediger mag natuurlijk een balcontrole verrichten. De doelverdediger mag op zijn beurt eveneens die bal met de voet ontzetten. Als de doelverdediger de bal echter met de handen opraapt, wordt de controle van de verdediger gezien als een doelbewuste terugspeelbal, waarna de doelverdediger de bal niet met de handen mag spelen.

Vraag 15

Om een buitenspelpositie te voorkomen, trekt een aanvaller zich terug achter de doellijn. Een schot op doel wordt door de doelverdediger afgeweerd. De aanvaller die het speelveld verlaten had, komt vliegensvlug terug op het speelveld, maakt zich buiten het doelgebied meester van de bal, trapt op doel en tekent een doelpunt aan. Wat beslist de scheidsrechter?

A. Ongeldig doelpunt en hernemen met onrechtstreekse vrije trap op de plaats waar de aanvaller het terrein heeft betreden.

- B. Ongeldig doelpunt en hernemen met een rechtstreekse vrije trap op de plaats waar de aanvaller terug op het speelveld gekomen is.
- C. Ongeldig doelpunt en hernemen met een scheidsrechterbal op de plaats waar de aanvaller de bal gespeeld heeft.
- D. Ongeldig doelpunt en hernemen met onrechtstreekse vrije trap op de plaats waar de aanvaller de bal heeft gespeeld.

Vraag 16

De scheidsrechter fluit per ongeluk en wil zijn fout herstellen. Dat kan door:

- A. 'Doorspelen' te roepen.
- B. Het geven van een scheidsrechtersbal op de plaats waar de bal was op het moment dat de scheidsrechter floot.
- C. Het geven van een vrije schop aan de partij die op dat moment in balbezit was.
- D. Door snel weer te fluiten.

En de winnaar van onze vorige quiz is: **Roger Voet uit Betekom.**

Gefeliciteerd!

Hij ontvangt een authentieke Rode-Duivelstrui.

Wilt u ook in aanmerking komen voor een mooie prijs, stuur dan uw antwoord voor donderdag 6 februari 2003 door naar Kristof Geeraerts, Raggheno Business Park, Motstraat 30, B - 2800 Mechelen of mail naar kristof.geeraerts@wkb.be.

Vergeet vooral uw adres niet te vermelden.

Wij wensen u alvast veel succes!

De reeks Sportpsychologie

Zweep of achillespees? Over emoties bij competitiesporters



Wie aan sport doet, hoeft niet overtuigd te worden: emoties kunnen een sportprestatie kelderen, maar even goed kunnen ze een sporter boven zichzelf doen uitgroeien. Sportmensen zijn op de eerste plaats mensen. Met hun onzekerheden, emotionele stemmingen, sociale beslommingen, enz. Alléén, er wordt verwacht dat zij voortdurend op topniveau presteren. Dat vergt een heel eigen psychologische aanpak. Losse babbels zijn niet voldoende. Resultaat boeken doe je met een gerichte en onderbouwde aanpak. Met een goede basis kom je al heel ver. Op elk niveau.

Sportpsycholoog Bert De Cuyper schrijft speciaal voor trainers een uitgebreide reeks over psychologie in de sport. De Cuyper leert trainers omgaan met atleten en hen met succes te begeleiden. En dat is het verschil tussen coaches die de boeken 'Sportpsychologie' lezen en diegenen die dat niet doen: net dat trapje hoger op het ereschavot, net die ene overwinning meer. Vindt u ook niet dat uw inspanningen de zegepalm verdienen?

Na het eerste succesvolle boek 'Effectief communiceren voor trainers' komt in het tweede boek een essentiële vaardigheid aan bod, namelijk het optimaal kunnen omgaan met emoties. 'Omgaan met emoties' moet je gelezen hebben.



ANTWOORDKAART

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

- ☐ Ja, ik abonneer me op de reeks Sportpsychologie. Ik betaal slechts 20,33 euro per exemplaar.
- ☐ Nee, ik neem geen abonnement op de reeks Sportpsychologie. Ik bestel wel de hieronder aangekruiste titels aan de gewone prijs van 25,41 euro.
- ☐ Effectief communiceren voor trainers
- ☐ Zweep of achillespees

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat: _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Datum: _____

Handtekening: _____

69 776

Dug-Out

het lijfblad van de Belgische voetbaltrainer!

Haal nu uw eigen exemplaar in huis!

ANTWOORDKAART

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



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

Voornaam en naam:

Functie:

Straat: Nummer:

Postcode: Gemeente:

Tel.: Fax:

E-mail:

68 684



KLUWER

Datum:

Handtekening:

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