

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

DUG-OUT

MAGAZINE VOOR VOETBALTRAINERS

9

6e jaargang • Dug-Out nr. 9 • maart 2003
Een samenwerking van de KBVB en Kluwer uitgevers

KLUWER



Sef Vergoossen, de modelprof

QIKFoot©

Jeugd opleiden door middel van wedstrijdvormen

Duivels Fun boek

Fysieke basiseigenschappen van een voetballer

Voorste-kruisbandletsels

Videoarbitrage bij voetbal?

DUG-OUT

NR. 9 – MAART 2003



Dug-Out
Uitgave van



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



Hoofdredacteur

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. Helsens,
Prof. T. Marique, Pr. J. Duchâteau,
F. Colin, J.-L. Donnay, G. Steens, K. Geeraerts.

Redactiecomité

Jean-Louis Donnay, Kristof Geeraerts,
Frans Masson, Bob Browaers, Joost Desender,
Gino Caen, Prof. R. Vaeyens, Prof. D. Cauwelier,
Prof. R. Philippaerts, Prof. R. Meeusen,
Prof. F. De Zanet, Advocaat J. Maesschalck,
Prof. W. Helsens.

Uitgever

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

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

Klantenservice Kluwer uitgevers

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

Prijs

jaargang 2003
€ 72,61
(inclusief BTW en verzendkosten)

Reclameregie

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

Verantwoordelijke uitgever

Daniel Lefèvre, Raghen Business Park,
Motstraat 30, B – 2800 Mechelen

© 2002 Kluwer uitgevers
Behoudens de uitdrukkelijk bij wet bepaalde uitzonde-
ringen mag niets uit deze uitgave worden vervoerdigd,
opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of
openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de
uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming
van de uitgever.

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

Vragen staat vrij:

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

IN DIT NUMMER

Standpunt Sef Vergoossen, modeltrainer

4

Jeugdvoethal QIKFoot©

8

KBVB-visie De jeugd opleiden door middel van wedstrijdvormen

12

Jeugdvoethal Het Duivels 'Football-Fun' Boek

14

Agenda Navorming 15 maart 2003 (voor leerkrachten en jeugdcoaches) 18

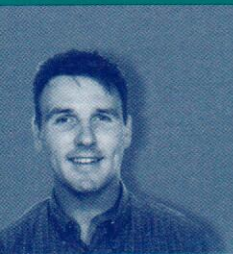
Onderzoek De fysieke basiseigenschappen van een voetballer, hoe testen? 20

Sportgeneeskunde Voorste Kruisband letsel 24

Sportpsychologie Naar een dynamisch perspectief van de motivatie (deel 2) 28

FAQ Videoarbitrage bij voetbal 31

Thema / praktijk Quiz: de voetbalvragen en antwoorden 34



VOORWOORD

De redactie heeft in dit nummer weer getracht een ruim pallet van onderwerpen aan te bieden. We stuurden onze vaste Dug-Out-journalist Jean-Louis Donnay naar Limburg, waar hij Sef Vergoossen interviewde. Zoals steeds geeft Vergoossen een eerlijk discours over hoe hij voetbal ziet, hoe hij omgaat met zijn spelers en hoe hij het Belgisch voetbal inschat.

Met QIKFoot© komt een revolutionair softwarepakket op de markt, ontwikkeld door en aan de VUB. Voor het eerst in de sportgeschiedenis zal de kwaliteit van een jeugdopleiding in de voetbalclubs objectief gemeten kunnen worden. De KBVB tracht de kwaliteit van de jeugdopleiding in de verschillende clubs in kaart te brengen, te objectiveren en dit te communiceren met de basis. Via de labeling die de clubs zullen krijgen zullen subsidies worden verdeeld en voetbalreeksen voor de jeugd herverdeeld. België is hierin wereldwijd een voorloper, misschien zelfs een trendsetter. Dit alles past in het kader van het FUTUROFOOT-project van Michel Sablon. Wij hadden een gesprek met de belangrijkste ontwikkelaars.

Frans Masson en Bob Browaeys lichten de visie van de KBVB toe. Binnen de nieuwe visie van de Federale Trainersschool neemt de wedstrijdvorm een belangrijke plaats in. Beiden stellen u de trainingsopbouw, de methode en de organisatie van deze wedstrijdvormen voor.

Joost Desender en Gino Caen schreven (in beide landstalen) het zeer interessante boek 'Football-Fun', boordenvol tips en trainingen speciaal voor duiveltjes. In ons magazine stellen we het nieuwe boek voor, in een tweede artikel zal de theorie worden uitgewerkt tot concrete oefenstof.

Aan de Universiteit Gent onderzocht men de fysieke basiseigenschappen van een voetballer en hoe men die kan testen. De belangrijkste fysiologische processen, de trainingsmethoden en de fysieke tests worden onder de loep genomen. Professor Philippaerts geeft ons tekst en uitleg.

Ongeacht of je nu een topvoetballer of een recreatieve voetballer bent, een kruisbandletsel betekent steeds een lange periode van inactiviteit. Een kruisbandletsel houdt je maanden van het veld. In de tussentijd moet er hard gewerkt worden aan de revalidatie. Professor Romain Meeusen geeft een overzicht van de belangrijkste revalidatieoefeningen.

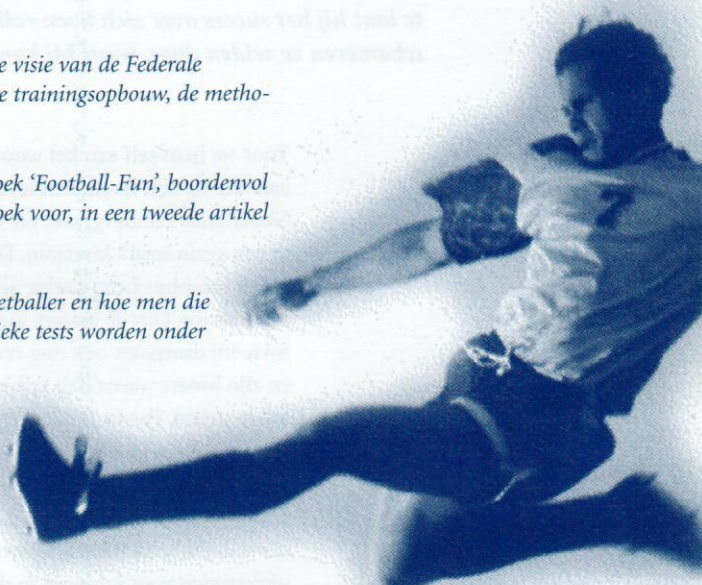
Professor De Zanet gaat op zoek naar de motivatie. Motivatie lijkt een complex fenomeen te zijn, waarin een trainer kan ingrijpen. Het is namelijk mogelijk om de motivering van voetballers te ondersteunen.

Analyse van de scheidsrechterlijke beslissingen tijdens het wereldkampioenschap in Mexico in 1986 (KUL) leerde dat 17,4 % van de scheidsrechterlijke beslissingen fout zijn geweest. De vraag dringt zich dan ook op of het gebruik van moderne mediatechnologieën bij voetbalwedstrijden een noodzaak aan het worden is. Een verkeerde handeling van een scheidsrechter kan een club immers handenvol geld kosten. We vroegen het aan Advocaat Johnny Maesschalck die de licentiaatthesis van Kathleen Pauwels aanhaalde.

Professor Helsen, dagelijks internationaal bezig met de topscheidsrechters, heeft weer twee interessante voetbalvragen. Wat immers als de scheidsrechter per ongeluk op zijn fluitje fluit? Gaan de poppen dan aan het dansen?

Veel leesgenot, blijf ons bestoken met ideeën en vragen, wij trachten steeds te uwer beschikking te staan.

Kristof Geeraerts
Hoofdredacteur



Sef Vergoossen, modeltrainer

Jean-Louis Donnay, redacteur *Le Soir*

Peper-en-zoutkleurig haar met dito weelderige, fluwelen snor, een fijn brilmontuur staat discreet op zijn neus onder een rimpelloos voorhoofd... zijn 55 lenten kun je Sef Vergoossen niet aanzien. Hij is geboren onder het gesternte van de leeuw, maar voelt zich beter in de intieme sfeer van zijn kleedkamer dan in het spotlicht van de roem. Wat ons vooral treft bij de trainer van RC Genk is zijn fenomenale zelfbeheersing. Met dezelfde kalmte laat hij het succes over zich heen rollen of verteert hij een nederlaag. Toch zijn emoties hem niet vreemd, al schemeren ze zelden door, want hij kan prima relativeren.

Voor we hem zelf aan het woord laten, werpen we een blik op zijn leven. Een leven dat begon in Nederlands Limburg, niet ver van de Belgische grens, in een gezin met 9 kinderen. De vader van Sef, die voluit Josephus heet, werkte als aannemer in de bouwsector. Om de eindjes aan elkaar te knopen fokte hij daarnaast ook nog vee op kleine schaal. Sef en zijn broers waren dan ook gewend om een handje toe te steken. Pas na hun dagelijkse taken en huiswerk mochten ze een balletje trappen in de wei. Maar voetbal kwam voor Sef niet op de eerste plaats. Zijn grote passie was wielrennen, zijn idool niemand minder dan Eddy Merckx. Sef nam zelfs deel aan enkele wedstrijden voor junioren in de ploeg van Peter Post.

Opgevoed in een streng katholiek milieu maakt Sef dagelijks een ommetje langs de kerk. Al op jonge leef-

tijd ontdekt hij dat hij organisatietalent heeft. In de straten van zijn geboortedorp Echt organiseert hij dan ook menige wielervedstrijden en voetbaltoernooien. Ook van judo en tennis krijgt hij de smaak te pakken. In voetbal was hij geen uitblinker. Hij speelt vooral op amateursniveau, in de kleuren van Rios 31 waar hij tijdelijk trainer wordt nadat zijn broer sterft aan kanker.

Omdat Sef ook zijn moeder op jonge leeftijd verliest, weet hij al snel wat verantwoordelijkheid is. Op zestienjarige leeftijd verlaat hij de school voor een baantje bij de overheid. Maar kantoorwerk ligt hem niet. Als hij 23 is, begint hij lichamelijke opvoeding te studeren. Wanneer hij zijn diploma op zak heeft, komt hij in een instituut voor probleemkinderen terecht. Deze ervaring was buitengewoon verrijkend voor de rest van zijn carrière als trainer. Een carrière die van start ging in Venlo waar hij zo'n tien jaar de junioren onder zijn vleugels nam. Daarna stapt hij voor 9 seizoenen over naar Maastricht en weigert, als man van zijn woord, een voorstel van Ajax omdat hij al toezeggingen heeft gedaan aan MVV.

De Nederlandse waarnemers, voor wie hij te gentleman, ja zelfs te vriendelijk is, geven hem geen schijn van kans om zich te bewijzen op topniveau wegens te discreet, te correct. Vergoossen deinst niet terug voor de volgende hindernis en staat 3 jaar lang aan het hoofd van Roda JC dat zich elke keer weet te plaatsen voor Europa en de Nederlandse beker in de wacht sleept.

Dan komt Genk met een voorstel op de proppen en weer bewijst hij wat hij waard is: Racing wordt voor de tweede keer Belgisch kampioen.

Ooit zei ik dat Genk het Belgische Schalke 04 is en daarin heb ik mij niet vergist. Ik ontdekte er dezelfde emoties, dezelfde volkse toewijding, dezelfde ambitie, dezelfde organisatie (Photonews).



Sef Vergoossen, je vertrek naar Genk was een beetje een gok, niet?

Sef Vergoossen: "Dat dachten heel wat Nederlandse journalisten toch. Ik wist waar ik aan begon en heb nergens spijt van. Ooit zei ik dat Genk het Belgische Schalke 04 is en daarin heb ik mij niet vergist. Ik ontdekte er dezelfde emoties, dezelfde volkse toewijding, dezelfde ambitie, dezelfde organisatie. Wat infrastructuur betreft, hoeven we de grootste clubs van België, Nederland, zelfs Europa niet te benijden. Manchester of Milan, Real en heel wat anderen zijn niet beter uitgerust dan wij, geloof me vrij".

Uit welk hout zijn je mensen gesneden?

Sef Vergoossen: "We hebben alles in huis, ook op menselijk vlak, om puik werk neer te zetten. Elke trainer kan tientallen spelers op een voetbalveld aanvoeren, maar het rendement is afhankelijk van de individuele aandacht die elk element krijgt. Met dit probleem werd ik al geconfronteerd toen ik les gaf. Op school had ik 40 leerlingen in mijn klas. Zeker niet dé methode om slimmer te worden. Ik boekte pas vooruitgang vanaf de middenschool waar de klassen kleiner waren. Ik maak gebruik van een zelfde taakverdeling bij mijn huidige job als trainer. In Genk staan er permanent 4 coaches op het terrein om met de mensen te werken. Daarbij komt nog Roland Janssen die de beloften traint en ons zo nu en dan een handje toesteekt. Tony Greco neemt de administratie voor zijn rekening. De spelers kunnen ook terecht bij een arts en twee kinesisten. Ze beschikken over een sauna, jacuzzi, stoombad, goede oefenterreinen. Kortom, ideale omstandigheden om goed te presteren".

Maar ook discipline is onmisbaar. Men zegt dat je veeleisend bent. Perfectionistisch. Bij je aankomst in Genk schreef je meteen op het bord: voetbal is een vak.

Sef Vergoossen: "Juist. Het huishoudelijk reglement is een van mijn stokpaardjes. Om een jaar lang met 35 samen te leven zonder slaags te raken, zijn regels en grenzen nodig. Professioneel te werk gaan, betekent niet alleen je goed gedragen tijdens de trainingen en matches. Maar ook daarvoor en daarna. In conditie blijven is bijvoorbeeld belangrijk. Daarvoor moet je voldoende rusten en gezond eten. Ontbijt je 's ochtends niet, dan ben je niet opgewassen tegen de training en breng je er van bij het begin niets van terecht".

's Middags ben je dan te moe om te eten en na de tweede training voel je je leeg. Je komt uitgeput thuis en krijgt pas weer eetlust voor je gaat slapen. En dan eet je 's nachts om het even wat. 's Anderendaags heb je opnieuw geen honger en zo gaat dat maar door. Voeding maakt deel uit van ons vak. Onze dieetspecialist spreekt daar ook over met de moeders en vrouwen van onze spelers".

Ben je voorstander van boetes?

Sef Vergoossen: "Ik geef erg weinig boetes. Op financieel vlak is hun effect praktisch nihil. Ik kan me

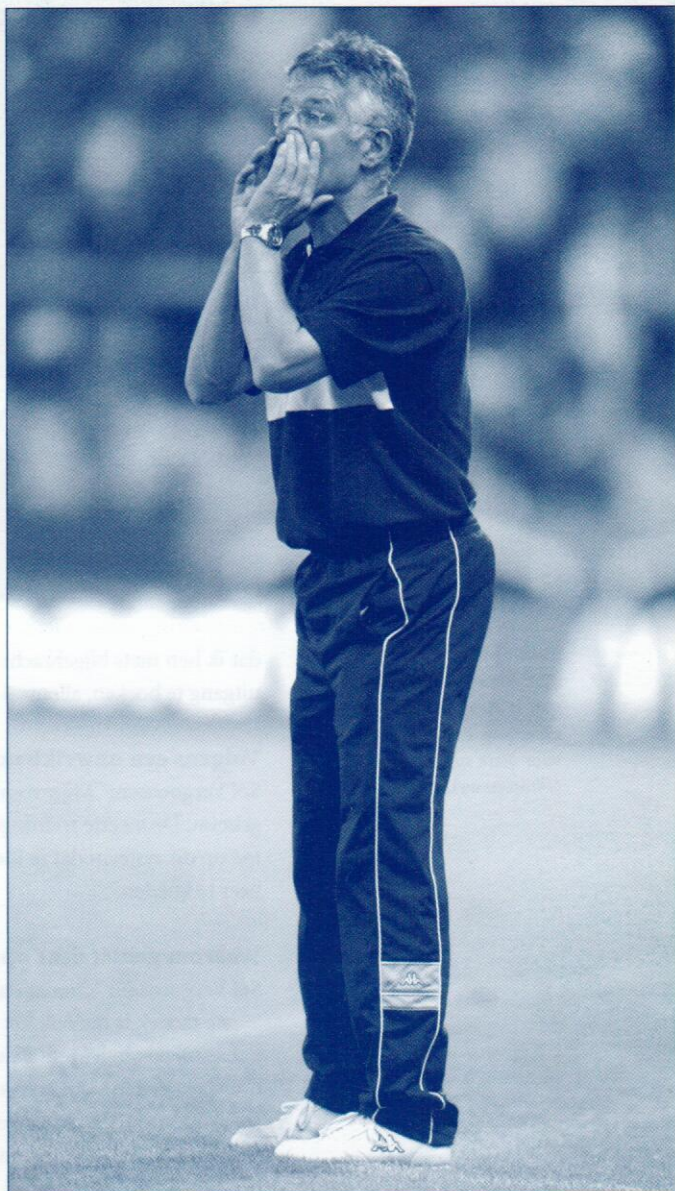
daarentegen onverzettelijk opstellen. Mijn trainingsprogramma's liggen vier weken op voorhand vast. De spelers weten wat hen te doen staat van donderdag tot donderdag en daar moeten ze zich aan houden. Als de training om 16.00 uur eindigt, moeten ze tot 17.00 uur in de club blijven om er optimaal van te profiteren. Wie fysiek niet klaar is, moet zich 's morgens om 8.00 uur in het stadion aanmelden.

Een kwartier later komt de arts toe. Om 8.30 uur weet ik wie kan trainen met de groep, wie voor verzorging binnenblijft en wie een individuele training volgt. De anderen komen om 9.00 uur toe, de training begint om 10.00 uur. Zo verloopt alles vlot. Ik ben er als eerste om te controleren of iedereen aanwezig is. Per week breng ik zo'n 70 à 80 uur in het stadion door. Ooit heb ik eens een speler om 7.00 uur 's morgens laten komen. Bij zijn aankomst wachtte ik hem op met mijn horloge in de hand. Hij is nooit meer te laat gekomen. Ik probeer altijd een straf te bedenken die haar effect niet zal missen. Wat kan een prof met een uitstekend inkomen een boete van 100 euro schelen?

Toen ik in Nederland werkte, weigerde een speler op een dag de bal terug te halen die hij ver achter het doel had geschopt. In plaats van de bal te gaan halen, zei de speler dat ze de prijs maar moesten aftrekken van zijn loon. Maar daar liet ik het niet bij. Ik verplichtte hem een nieuwe bal te gaan kopen in een sportwinkel, zodat hij zelf de handen uit de mouwen moest steken. Zolang hem dat niet zinde, moest hij rondjes lopen in plaats van met zijn teamgenoten te trainen. Hij had de boodschap al snel begrepen!"

Vind je zelf dat je veeleisend bent?

Sef Vergoossen: "Ik stel ook hoge eisen aan mezelf, waarom dan niet aan mijn spelers? Dat is in het belang van de club en van de spelers zelf. Het zou bijzonder erg zijn als spelers na hun vertrek beweren



Ik probeer altijd een straf te bedenken die haar effect niet zal missen. Wat kan een prof met een uitstekend inkomen een boete van 100 euro schelen (Photonews).

Het huishoudelijk reglement is een van mijn stokpaardjes.

Om een jaar lang met 35 samen te leven zonder slaags te raken, zijn regels en grenzen nodig. Professioneel te werk gaan, betekent niet alleen je goed gedragen tijdens de trainingen en matches. Maar ook daarvoor en daarna.



Zelfs in de Champions League weken we geen duimbreed van deze filosofie. Ons offensieve spel is onze handtekening, maar ook een teken van respect voor onze supporters (Photonews).

dat ik hen niets bijgebracht heb. Wij zijn er om vooruitgang te boeken, allemaal samen”.

Volgens een onwrikbaar tactisch schema?

Sef Vergoossen: “Mijn voorliefde voor 4-4-2 is geen geheim. De meeste trainingen spitsen zich dan ook toe op dit systeem dat ik idealiter tot een 4-2-4 probeer te kneden.”

Waarom geniet deze optie je voorkeur?

Sef Vergoossen: “Omdat dat volgens mij de spectaculairste tactiek is die ook het meest efficiënt is bij een goede toepassing. Mensen komen naar het stadion om spektakel te zien. Aanvallen en doelpunten dus. In Genk meer dan elders lusten de toeschouwers wel wat actie. Ik wil hen niet ontgoochelen. De mentaliteit van het Genkse publiek is uitzonderlijk. In Nederland of Duitsland is een voetbalmatch simpelweg een sportwedstrijd. Je vindt er geen café, geen bar, geen frietkot waar het volk samenstroomt, rond het stadion. In Nederland neemt de gemiddelde supporter zijn douche om 18.00 uur, hij tafelt om 19.00 uur en hij zoekt zijn plaats in het stadion op tien minuten voor de aftrap. Hier begint de kermis al enkele uren voor de match. Ik wil deze originele benadering zeker niet de kop indrukken door anders te gaan voetballen”.

Zelfs als het succes je de rug toekeert zoals dit jaar vaak gebeurde?

Sef Vergoossen: “Voortdurend van tactiek veranderen zaait twijfel bij de spelers die nood hebben aan continuïteit om sereen en evenwichtig te kunnen spelen. Toen ik hier begon heb ik mijn visie uiteengezet en ze schaarden zich allemaal, zonder voorbehoud, achter mijn voorstellen. Ik denk niet dat er ook maar één speler zin heeft om achteruit te krabbelen. Ook al stemden de resultaten misschien niet altijd overeen met hun verwachtingen of die van onze supporters”.

De tegenstander schaafde zijn aanpak onder-tussen wel bij ...

Sef Vergoossen: “Logisch dat ze ons met andere ogen bekijken dan in het begin van het kampioenschap 2001-2002! Vóór elk treffen stelt zich dezelfde vraag: wie legt zijn wetten op aan de andere? Ik vertrek van het principe dat degene die plooit de zwakste is. Ik wil dus dat mijn team zijn wil oplegt aan elke tegenstander, wie dan ook. Zelfs in de Champions League weken we geen duimbreed van deze filosofie. Ons offensieve spel is onze handtekening, maar ook een teken van respect voor onze supporters. Wil de tegenstander een wal opwerpen tegen onze aanval, dan is dat zijn goed recht. Het is onze taak hem te verslaan. Met alle middelen. In balbezit mogen mijn middenvelders een stap achteruit doen, maar ze moeten er ook 3 vooruit zetten. Ik eis dat mijn verdediging en mijn middenveld voortdurend op hoog niveau draaien op het strijdtoneel.”

Zelfs als je daarvoor soms ondoordachte risico's moet nemen!

Sef Vergoossen: “Nee! Dat vraag ik niet. Maar tussen mijn wensen en de realiteit stonden deze laatste maanden soms individuele fouten die we telkens duur betaalden. Hoewel wij inderdaad aanzienlijk meer risico nemen door onze gedurfde tactiek, is niet mijn tactiek de oorzaak, maar de gebrekkige toepassing ervan”.

Men hoort wel eens dat Afrikaanse spelers er niet in slagen om een dergelijk, subtiel systeem achteraan toe te passen.

Sef Vergoossen: “Die bewering is wel erg simplistisch. Ten eerste hebben niet alleen Afrikanen het moeilijk met een verdediging die zich, door haar geometrische opstelling, tot het uiterste moet concentreren. Anderzijds is het dwaas te stellen dat geen enkele zwarte in staat is om doeltreffend te verdedigen. Meestal zijn ze technisch bijzonder getalenteerd en zorgen ze voor een gezonde dosis creativiteit die bij het publiek in de smaak valt. Jongens als Zokora of Seyfo voegen hun persoonlijke toets aan het spektakel toe. En zo hoort het ook.

Het probleem bestaat erin dat ze niet altijd begrijpen dat je soms tijd moet winnen, in zone moet spelen en op een ander moment tot de actie overgaan, je tanden laten zien en een tegenstander of partner ver gaan zoeken. Maar je hoeft niet noodzakelijk Afrikaans te zijn om problemen te hebben met de assimilatie van al deze parameters. Bovendien is Afrika een uitgestrekt continent met sterk verschillende culturen in het Noorden, Zuiden, Oosten en Westen. Dat geldt ook voor Europa. In België alleen al denken en handelen de Walen niet zoals de Vlamingen. En vice versa...”

Toch besliste je het probleem aan te pakken ...

Sef Vergoossen: “Ik heb inderdaad gevraagd aan een Nederlandse specialist, cultuurmanager en docent aan de school in Zeist, om onze bestuurders en trainers uit te leggen hoe ze moeten omgaan met spelers

van verschillende horizons. Hoe moeten we hun reacties interpreteren, hoe moeten we met hen communiceren en de boodschap overbrengen. Bij Genk spelen niet alleen zwarten, maar ook een Australiër, een Bosniër, een Sloveen, een Kroaat, een Japanner. Laten we er dus geen zootje van maken!"

Altijd weer dezelfde aandacht voor details...

Sef Vergoossen: "Voetbal is ons vak. Ik moet alles in het werk stellen om optimale resultaten neer te zetten. Eén keer per week heb ik geen vat op de gebeurtenissen: tijdens de match en dan komt het er noghans op aan".

Wat is je filosofie in het kort?

Sef Vergoossen: "Alles draait om geometrie. Onze spelers delen een enorme speloppervlakte van 5.500 vierkante meter. Bij balverlies moet je deze ruimte zoveel mogelijk inperken. Bij balwinst moet je het speelveld zo groot mogelijk maken. Maar niet lukraak. Vier spelers moeten niet de longen uit hun lijf lopen voor de 7 anderen!"

Je legt de schuld dit seizoen dus niet bij vermoeidheid?

Sef Vergoossen: "Nee, ook al stond dat hier en daar wel te lezen. De medische testen bevestigen mijn standpunt. Aan het einde van de eerste reeks stonden we nog even sterk als in het begin van het seizoen. Toen we knakten, juist voor de winter, was dat eerder mentaal. Ik had deze verslapping wel voorzien, het is de logische terugslag na de Champions League. Zolang we meedraiden, waren we sterk geconcentreerd op ons werk. Na onze uitschakeling knapten we mentaal af. En ons rendement zakte tot een dieptepunt. Onze spelers wilden wel, maar de coördinatie tussen spieren en psyche liep mank. Daar maakte ik me niet al te veel zorgen over, omdat onze discipline en goede wil niet in het gedrang kwamen".

Toch hervond het duo Sonck-Dagano zijn punch van vorig jaar niet...

Sef Vergoossen: "Maar men verliest wel eens uit het oog dat de twee jongens, in tegenstelling tot vorig seizoen, maar weinig samen speelden! Dagano leed aan malaria en toen hij genas liep Sonck een blessure op. Natuurlijk kwam dat hun rendement niet ten goede".

Wat niet wegneemt dat Genk moest afhaken op weg naar de titel ...

Sef Vergoossen: "En dat verbaast me eigenlijk evenmin. Vorig jaar stonden we nooit aan de kop. En toen we op de eerste plaats kwamen, bleef ik herhalen, tegen de stroom van euforie in, dat we ons niet mochten laten meeslepen. Eigenlijk werden we kampioen bij gebrek aan beter, in die zin dat Brugge, Anderlecht, zonder Standard te noemen, niet aan de verwachtingen voldeden. Deze drie clubs hebben een rijkere spelersbestand dan wij. Ik dacht echt niet dat ze voor het tweede opeenvolgende seizoen zouden afgaan. En dat was geen vergissing. Onze spelers zijn

nog jong en onvolmaakt. Ze hebben veel geleerd van hun succes vorig jaar. Ik verwacht dat ze dit jaar een verdienstelijke Europese plaats kunnen veroveren. Hoewel onze concentratie even verslaptte, behoort deze doelstelling nog altijd tot de mogelijkheden."

Ben je niet bang voor een exodus als het seizoen teneinde loopt? We vingen geruchten op over het vertrek van Sonck, Skoko, zelfs Dagano?

Sef Vergoossen: "Dat is de wet van het voetbal. Als Sonck vertrekt, hoeven we niet op een kloon van hem te rekenen, dat is een utopie. Anderlecht kreeg het deksel op de neus toen het Koller kost wat kost wilde tegenhouden. Als we Sonck verkopen en hem willen vervangen door een speler met dezelfde kwaliteiten, kunnen we dat geld net zo goed neertellen voor Wesley! Voorts hebben we jonge talenten in huis en moeten we bekijken of ze klaar zijn om hun kans op die plaats te wagen. Weet je, zelfs het sterke PSV vond niet meteen het juiste antwoord op het vertrek van Romario en Ronaldo. Van Nistelrooij stond er niet van de ene dag op de andere. Wat Skoko betreft, maak ik me ook niet al te veel zorgen. We kunnen de rollen in het team altijd opnieuw verdelen. Maar het zou utopisch zijn om op jacht te gaan naar een tweede Josip."

Om af te ronden: is het echt zo slecht gesteld met het Belgische voetbal als soms beweerd wordt?

Sef Vergoossen: "Belgen oordelen vaak te streng over het Belgische voetbal. In de Champions League sloegen noch Brugge, noch Genk een gek figuur. Anderlecht nam de winterse hindernis. De nationale ploeg kwalificeert zich regelmatig voor de wereldbeker en staat altijd paraat voor het Europees kampioenschap. Als we het Belgische voetbal met het Nederlandse vergelijken, is het kwalitatief niet zwakker. Toen ik voor Roda werkte, koos ik niet toevallig voor jongens als Bob Peeters, Tom Soetaers, Joos Valgaeren, Stefan Van der Heyden en Kevin Van Dessel. Ook wat training betreft, doet België niet onder voor zijn noorderburen. Wat misschien wel te betreuren valt is het overhaaste vertrek van jong talent. Dat 7 of 8 jonge, internationale spelers van -17 en -18 al bij buitenlandse clubs spelen, is geen goede zaak. De ideale leeftijd om elders je kans te wagen schommelt volgens mij rond 24 jaar. Zo ongeveer de leeftijd van Sonck."



Als we Sonck verkopen en hem willen vervangen door een speler met dezelfde kwaliteiten, kunnen we dat geld net zo goed neertellen voor Wesley (Photonews)!

Alles draait om geometrie. Onze spelers delen een enorme speloppervlakte van 5.500 vierkante meter. Bij balverlies moet je deze ruimte zoveel mogelijk inperken. Bij balwinst moet je het speelveld zo groot mogelijk maken.





JEUGDVOETBAL

QIKFoot®

Kristof Geeraerts, hoofdredacteur *Dug-Out*

Met de woorden van the F.A. Elite Players Development "The game's Future depends upon ensuring that young players are given every opportunity to fulfil their talent and potential", opende Professor Paul De Knop de persconferentie ter gelegenheid van de start en de invoer van het kwaliteitsysteem QIKFoot®. De KBVB heeft in samenwerking met de VUB een project op getouw gezet om de kwaliteit van de jeugdopleiding te verbeteren. We laten de verantwoordelijken van de KBVB en de projectontwikkelaars aan het woord.

QIKFoot®: Integrale kwaliteitszorg in de jeugdopleiding van het voetbal

Drie pijlers

Jan Peeters: "De KBVB heeft momenteel drie belangrijke pijlers waar men aan wil werken. Eerste punt is de eventuele veranderingen van de Bondsstructuren, ten tweede de nieuwe communicatiepolitiek die zich onder andere uit in de vernieuwde website en in de rechtstreekse verbinding via het internet tussen de club en de KBVB. Derde belangrijke aandachtspunt is de jeugd. Na EURO 2000 besloot de KBVB om de integrale opbrengst van dit schitterende project te besteden aan de jeugdwerking. Het FUTUROFOOTplan, van de hand van Michel Sablon, heeft de bedoeling de jeugdwerking van de KBVB verder te optimaliseren. Dit is momenteel merkbaar in de infrastructuur (nvdr: binnen een paar maanden starten de werken in Tubize, waar een nieuw nationaal jeugdcentrum gebouwd zal worden), maar ook de jeugdopleiding zelf wordt hertekend.

Binnen het Futurofoot plan is er een intensieve samenwerking tussen de Belgische sportuniversiteiten en de KBVB. QIKFoot® is een onderdeel van dit ambitieuze plan van Michel Sablon, dat uitgewerkt en uitbesteed werd aan de VUB, onder leiding van Professor Paul De Knop.

Doelen Futurofoot

Michel Sablon: "De objectieven van het Futurofootproject zijn tweevoudig. Er is de piste topsport en de piste breedtesport, de basis van het voetbal. De nationale jeugdploegen doen het de laatste jaren goed tot zeer goed. Om op dit spoor verder te gaan moeten we onze aandacht blijven focussen op het opleidingssysteem. Zo moeten er mogelijkheden gecreëerd

worden om topsport mogelijk te maken. Een belangrijke schakel hierin zijn de topsportscholen die nu in beide landsdelen bestaan. Bovendien behoeven wij een goede trainersopleiding zodat de trainers de jeugd optimaal kunnen begeleiden in hun ontwikkeling als mens en voetballer. Onze opleidingen aan de Federale Trainersschool zijn vandaag overvol met enthousiaste trainers die ideeën, visie en oefenstof bij ons komen halen.

Naast het topvoetbal moet er uiteraard ook veel aandacht gaan naar de basis. De KBVB moet de clubs uit lagere reeksen steeds blijven ondersteunen in de uitbouw en evolutie van hun jeugdwerking. Per provincie zijn momenteel twee personen aangeduid, als coördinatiepersonen, die steeds ter beschikking staan voor de clubs. Daarnaast zijn er ook meerdere promotieacties die het voetbal moeten ondersteunen en bekend maken, denk hierbij aan de Coca-Cola-cup en de vele KBVB-voetbalstages. Tot slot zijn er nog sociale acties zoals het wijkvoetbal, acties tegen het drugmisbruik...

Al deze projecten moeten wetenschappelijk onderbouwd zijn. De samenwerking met de Belgische sportuniversiteiten is daarom zeer belangrijk. De RUG heeft dit jaar een project uitgewerkt rond 'de analyse van de jeugdkampioenschappen', de KUL een project rond 'analyse van de wedstrijdvormen' en tot slot de VUB welke het project 'QIKFoot®' uitwerkte.

(Jeugd)voetbal

Professor Paul De Knop: "Een hele tijd geleden schreven we een boek met als boodschap: 'investeer in de toekomst, investeer in de jeugd'. Dit is het gene

"Jeugdvoetballers behoren tot het menselijk kapitaal van het voetbalbedrijf".

dat de KBVB vandaag doet, door de VUB een deel van FUTUROFOOT-project uit te besteden. Het is heel belangrijk voor de toekomst van het Belgisch voetbal dat er een kwalitatieve ontwikkeling is van de jeugdopleiding en talent en dat er accent wordt gelegd op de jeugdwerking. Zonder een kwalitatieve ontwikkeling van de (eigen) jeugd is het niet mogelijk om een aantrekkelijke (nationale) competitie te organiseren, wat op termijn de toekomst van de clubs in gevaar zou brengen. De ontwikkeling van het eigen talent is van cruciaal belang voor de toekomst van het (Belgisch) voetbal. Jeugd opleiden is echter niet makkelijk. Jeugd opleiden kost de clubs geld, bij het opleiden van jeugd heb je soms problemen met moeilijke ouders die langs de lijn staan. Je zou al snel kunnen zeggen dat je de jeugd niet meer opleid, maar dat is niet de weg die de clubs moeten bewandelen.

Vraagstelling

Wat kan QIKFoot© eraan bijdragen? De KBVB moet trachten de kwaliteit van de jeugdopleiding in de verschillende clubs in kaart te brengen, te objectiveren en dit te communiceren met de basis. België is hierin wereldwijd duidelijk een voorloper. Met QIKFoot© komt een revolutionair softwarepakket op de markt. Voor het eerst in de sportgeschiedenis kan de kwaliteit van de jeugdopleiding in de voetbalclubs objectief gemeten worden. QIKFoot© staat niet voor niets voor integrale kwaliteitszorg. De eerste vraag die we daarbij stellen is: 'wordt de opleiding van jongeren (en talenten) in de Belgische voetbalclubs "au sérieux" genomen?' Tweede vraag: welke voetbalclubs bieden een kwaliteitsvolle jeugdopleiding aan en beschikken dus extra troeven voor de toekomst? Hebben wij mogelijkheden om strategisch aan de toekomst te werken? Wat zijn de sterkte en zwakte punten van de huidige jeugdopleidingen in de Belgische voetbalclubs? Ten derde: welke club heeft een "summa cum laude" jeugdopleiding? Met QIKFoot© kunnen we hier een passend antwoord op geven. Op basis van een uitgebreide audit zullen wij de clubs objectief kunnen onderverdelingen in verschillende kwaliteitscategorieën, waarna we deze clubs kunnen clusteren. De bedoeling is dat de kwaliteit van de jeugdopleidingen binnen het Belgische voetbal in kaart gebracht wordt.

QIKFoot©

Wat is dan de missie, wat zijn de objectieven? *Met en is weten.* Door te meten kan men het bewustzijn ontwikkelen dat kwaliteit brengen noodzakelijk is om talent te ontwikkelen. Hierbij mag niet vergeten worden dat ook de minder talentvolle jongeren in de club ook het recht hebben op een kwaliteitsvolle opleiding. We willen mensen *bewust maken van het nut en de noodzaak van een kwaliteitsvolle opleiding.* Bovendien willen we het *engagement stimuleren* om in clubs – van elk niveau – een goede jeugdopleiding uit te bouwen. We willen de jeugdverantwoordelijken *ondersteunen bij de organisatie* van een kwalitatieve

voetbalopleiding om zodoende de (professionele) voetbalopleiding naar excellentie te laten evolueren, om zodoende de doorstroming (en waardering) van eigen opgeleide jeugdspelers te bevorderen".

QIKFoot© als meetinstrument

Jo Van Hoecke: "Het QIKFoot© evalueert, is een kwaliteitssysteem, is een objectief meetsysteem dat bestaat uit ongeveer 290 voetbalspecifieke kwaliteitscriteria. Deze 290 voetbalspecifieke kwaliteitscriteria leiden tot procentuele scores voor 9 kwaliteitsdimensies (aandachtspunten of succesfactoren voor een goede jeugdopleiding). Bedoeling is om op basis van deze kwaliteitscriteria te komen tot een score, waardoor een jeugdopleiding objectief beoordeeld kan worden.

QIKFoot© als management tool

QIKFoot© kan naast een meetinstrument ook gebruikt worden als een management tool, dat door de club zelf gebruikt kan worden om de jeugdopleiding te verbeteren. Dan is QIKFoot© een soort van referentiemodel, met als doel de kwaliteit van de jeugdopleiding te optimaliseren. QIKFoot© adviseert en begeleidt de clubs. Naast deze 290 voetbalspecifieke kwaliteitscriteria zijn er daarom 290 adviezen ontwikkeld om de clubs tips en voorbeelden uit de voetbalpraktijk aan te bieden".

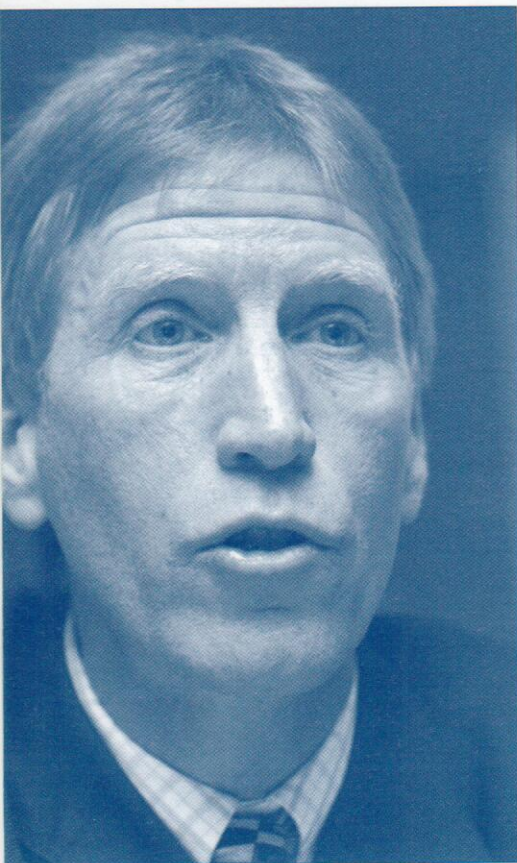
Ontwikkeling van het programma

Hugo Schoukens: "Twee jaar geleden is men aan de VUB met een uitgebreide literatuurstudie gestart. In de clubs werd de jeugdopleiding uitgebreid doorgevoerd. Daarnaast werden enquêtes afgenomen bij spelers en ouders. Bij de Technische Staf van de KBVB werden diepte-interviews afgenomen. De ontwikkelaars legden bovendien hun oor te luister bij de 12 clubs uit eerste en tweede divisie die mee in het pro-

QIKFoot© is een computerge-
stuurde softwareprogramma
ontwikkeld aan de VUB, in
opdracht van de KBVB in
samenwerking met de
Belgische clubs (eerste en
tweede klasse).

Michel Sablon, initiatiefnemer
van het FUTUROFOOT-
project, samen met voorzitter
Jan Peeters (Potonews).





Professor Paul De Knop,
projectleider, QIKFoot©
(Photonews).

ject stapten en eveneens bij Belgische en buitenlandse voetbalexperts. Met andere woorden, de clubs zelf hebben actief meegewerkt aan dit project en hebben zelf kunnen bepalen wat kwaliteit in een jeugdopleiding inhoudt. Meerdere vergaderingen hebben geleid tot een betere samenstelling van het programma. Een eerste pilootstudie bij 5 clubs wees uit dat het instrument goed bruikbaar was”.

Instrument

Jo Van Hoecke: “In het project kunnen we drie grote onderdelen onderscheiden. Eerst en vooral hebben we de kwaliteitscriteria (290) die resulteren in een procentuele score. Hierbij wordt gebruik gemaakt van criteria die pijlen naar minima die men zeker moet hebben om een professionele voetbalopleiding mogelijk te maken. Daarnaast wordt er gepeild naar wenselijkheden (optima) welke een goede opleiding vereist. Daarenboven trachten we advies te geven aan de jeugdtypeleiders, zodat deze hun opleiding goed kunnen managen.

In de fase waar we ons momenteel bevinden is dit primordiaal. De kwaliteitsdefinities of kwaliteits-tools, waarbij per criterium een uitleg en een voorbeeld gegeven wordt, zet de clubs op weg naar een betere uitbouw van de jeugdopleiding. Ten slotte is het ook belangrijk dat we kunnen beschikken over een objectief meetinstrument. Vandaar dat elk criterium ook voorgelegd moet worden tijdens de audit.

Er zijn stavingsstukken nodig om de jeugdopleiding te analyseren”.

Audits

Hugo Schoukens: “De audits van de clubs in eerste en tweede klasse in het begin van 2003 hebben vooral als doel om de kwaliteit van de jeugdopleiding objectief te meten, om ze dan op termijn te verbeteren. De eerste en tweede klassers kunnen zich na een uitgebreide analyse positioneren ten opzichte van andere clubs. De analyse en de behandeling van de resultaten zullen door de VUB uitgewerkt worden. Hoe gebeurt een zulke audit? Een tiental dagen voor de audit moeten de clubs een aantal documenten leveren. Bijvoorbeeld diploma's, opleidingsplannen... Een audit zelf duurt ongeveer zes uur. Ondertussen worden de voetbalinstallaties geïnspecteerd en is er een gesprek met de trainers.

Het zijn steeds dezelfde twee auditoren die op pad trekken (Jo Van Hoecke en Hugo Schoukens) die de clubs gaan bezoeken en doorlichten. Op de audits zelf vragen we vertegenwoordigers van de jeugdopleiding, namelijk de Technisch Directeur Jeugdopleiding, de Voorzitter en/of Secretaris van de Jeugdopleidingen en het Hoofd van de Jeugdsporting en de trainers. Personen waarvan de deelname gewenst is zijn de Financieel (verantwoordelijke) manager van de club en liefst ook een Lid van het Directiecomité of van de Raad van Bestuur van de club”.

Rapportering

Jo Van Hoecke: “Een belangrijk aspect is de rapportering. De clubs krijgen een gedetailleerd verslag, met

9 verschillende kwaliteitsdimensies van de jeugdopleiding (met wegingsfactor)

- **Organisatie van de jeugdopleiding:** waar bevindt de jeugdopleiding zich in de club, hoe positioneert ze zich? Wordt de jeugdopleiding 'au sérieux' genomen? Wat is de structuur? Wat zijn de procedures? Wie zijn de bestuurders?
- **Beleid:** wat is de missie/ visie van de club ten aanzien van de jeugdopleiding? Wat zijn de doelen die men nastreeft met de jeugd? Wat is de financiële planning?
- **Scouting:** is er een plan? Wat zijn de procedures? Wie zijn de medewerkers?
- **Opleiding:** deze factor weegt het zwaarst door in de eindafrekening. Wat is de opleidingsvisie? Wat is het opleidingsplan? Wat zijn de trainings- en speelgelegenheden? Wat zijn de procedures en wie zijn de medewerkers?
- **Ondersteuning:** hoe is de medische begeleiding, de mentale begeleiding en de begeleiding op studiegebied?
- **Accommodatie:** hoe zijn de velden? Is er een indoorzaal? Is er een fitness zaal?
- **Algemeen en rationeel beheer:** Veiligheidsaspect?
- **Communicatie:** is ook een belangrijk onderdeel, zowel intern (met ouders en spelers) als extern, zowel formeel als informeel.
- **HRM:** hoe gaan de clubs om met hun medewerkers? Worden deze ook geëvalueerd? Hoe gebeurt de aanwerving, de vorming? Hoe is de motivatie?
- **Effectiviteit:** dit is eigenlijk het resultaat. Hoe is de doorstroming naar de A- of B-kern? Aantal gediplomeerde trainers? Aantal spelers met een A-attest op school?

Beleidsconsequenties

- QIKFoot©- comité met vertegenwoordigers van de clubs, KBVB en buitenlandse federaties, auditbureau en VUB.
- Dotaties (jeugdsolidariteitsfonds) volgens QIKFoot©.
- Indeling van de jeugdreeksen volgens kwaliteit van de jeugdopleiding.

QIKFoot© is geëvolueerd uit het oorspronkelijke IKGym. IKGym kan beschouwd worden als een prototype van een specifiek evaluatie- en registratiesysteem voor sportorganisaties en sportclubs in het bijzonder. Het betreffende kwaliteitssysteem werd ontwikkeld binnen de vakgroep BSVB (faculteit LK) van de Vrije Universiteit Brussel in opdracht van de Vlaamse gymnastiekfederaties (Bond voor Lichamelijke Opvoeding vzw, GymnastiekFederatie Vlaanderen vzw en Turnsport Vlaanderen). Met dit systeem in het achterhoofd werd het QIKFoot© gestart".

Projectleiding Paul De Knop (VUB)
Michel Sablon (KBVB)

Ontwikkeling Jo Van Hoecke
Hugo Schoukens

daarin een overzicht van de sterke en zwakke punten van de jeugdopleiding. Zo kunnen de clubs in een volgende fase aan de kwaliteit werken. Op basis van de analyse kan men gericht bepaalde problemen en beperkingen wegwerken. Er is gepland om alle 36 clubs te bezoeken. In juni 2003 wordt de rapportering bekend gemaakt. Uiteraard worden de individuele rapporteringen niet bekend gemaakt, wij zijn er immers ten dienste van de clubs en willen zeker geen boeman zijn. Er wordt wel een idee gegeven van de gemiddelde kwaliteit van de jeugdopleiding in België. Daarnaast wordt er geclusterd op basis van de resultaten. Er worden vier onderscheidingen gegeven:

1. Groep A: summa cum laude.
2. Groep B: gevorderde jeugdopleiding.
3. Groep C: degelijke jeugdopleiding.
4. Groep D: jeugdopleiding in ontwikkeling.

Momenteel is er nog niet vastgelegd wat de normen zijn om tot een bepaalde cluster te behoren. Na de analyse van de 36ste club gaan de normen vastgelegd worden. Wat in juni bekend gemaakt zal worden zijn de kenmerken algemeen, maar ook de kenmerken per cluster. De clubs zelf krijgen een gedetailleerd verslag met cijfermateriaal en een kwalitatief verslag, waarbij we tips geven om naar de toekomst de jeugdopleiding te verbeteren".

Continuïteit

Hugo Schoukens: "De uitwerking van het plan zal in twee fasen gebeuren. In een eerste fase van januari 2003 tot en met april 2003 zullen de parameters die bepalend zijn voor een goede jeugdopleiding in de clubs gemeten en berekend worden. Op basis van deze resultaten zal een globale analyse van de kwaliteit van de jeugdopleiding in het Belgisch voetbal gemaakt worden en zullen de clubs in kwaliteitsclus-

ters worden ondergebracht. In een tweede fase, van januari tot april 2006, zullen verschillende clubs ten opzichte van elkaar gepositioneerd worden. De clubs zullen een kwaliteitslabel krijgen en er zal een speciale award uitgereikt worden aan de club met de beste jeugdopleiding van het land. In de tussenperiode (2003 – 2005) zal men de clubs de kans geven om naar excellentie te streven. QIKFoot© is voor de clubs een referentiemodel, waarbij de lat vrij hoog ligt. Wij beschouwen QIKFoot© en kwaliteitszorg in het algemeen als een werkwoord. Vandaar dat we ook de clubs zullen ondersteunen in die periode van 2003 tot 2005 via het ter beschikking stellen van een kwaliteitshandboek op basis van QIKFoot©. Het hoort ook tot de bedoeling om een opleiding Technisch Directeur Jeugdopleiding op te starten i.s.m. de Federale Trainersschool".

Van links naar rechts Michel Sablon, Professor Paul de Knop, Jan Peeters, Hugo Schoukens, Jo Van Hoecke (Photonews).





KBVB-VISIE

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



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

Binnen de nieuwe visie van de Federale Trainersschool neemt de wedstrijdvorm een cruciale rol in. In dit nummer bespreken we de trainingsopbouw, de methodiek en de organisatie.

Trainingsopbouw

Hoe ziet een training er dan concreet uit? Bestaat die uitsluitend uit wedstrijdvormen? En wat als we vaststellen dat een bepaalde speler technische tekortkomingen heeft die niet weggewerkt kunnen worden door het spelen van wedstrijdvormen? Hoe zorgen we ervoor dat er een bepaalde opbouw wordt gevolgd en dat de ene wedstrijdvorm in relatie staat met de andere?

In figuur 1 geven we schematisch de opbouw van een training weer, die bestaat uit een opwarming, een kerngedeelte en de cooling-down of terugkeer naar de kalmte.

Opwarming

We pleiten voor een opwarming met bal: de jeugdspeler oefent zijn balvaardigheden en basistechnieken verder in. De gouden regel hierbij is: zorg ervoor dat hij/zij zoveel mogelijk aan de bal komt en zoveel mogelijk verschillende basistechnieken uitvoert. Tussen twee balcontacten door worden verplaatsingen uitgevoerd, waardoor de speler cardiovasculair voorbereid wordt op het spe-

len van wedstrijdvormen. Het looptempo tijdens de oefeningen moet aldus systematisch worden opgedreven.

Tijdens de opwarming zorgen we voor oefeningen '1 bal per 2 of 3 spelers' waardoor ook de passing en de balcontrole aan bod komen. Een opwarming met uitsluitend balgewinningsoefeningen (1 bal per speler) moeten we vermijden, aangezien de spelers dan hun passtechniek en balcontroles niet inoefenen en perfectioneren.

Kern

Tijdens het kerngedeelte vormen de wedstrijdvormen de rode draad. Al naar gelang de omstandigheden, leeftijd en niveau, worden 3, 4 of 5 wedstrijdvormen gespeeld, die van elkaar kunnen verschillen in aantal spelers en afmetingen.

Tussen twee wedstrijdvormen door kan de jeugdopleider oefen- of spelvormen geven. Dergelijke tussenvormen zorgen voor wat afwisseling, kunnen een recuperatiemoment zijn of bieden de mogelijkheid specifieke zaken aan te leren die tijdens de wedstrijd-

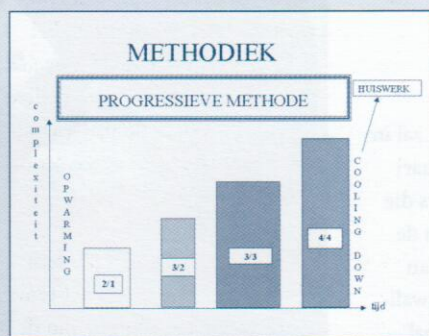
vormen te weinig aan bod komen. Denk maar aan analytische technische oefeningen (b.v. kopspel, looptechniek), collectieve looppatronen en automatisen zonder tegenstanders (shadowgame), afwerkingsoefeningen, positiespelen (b.v. 5 tegen 2), spelvormen (lijnvoetbal), fysieke tekortkomingen (al dan niet met bal), tactische simulaties of gewoon een rustpauze waarbij spelers een paar rondjes loslopen.

Deze oefenvormen moeten volledig afgestemd zijn op de doelgroep en laten de jeugdopleider toe heel individueel gericht te werken. Hij kan b.v. kleine groepen maken waarbij de spelers met dezelfde tekortkomingen samenwerken (groep 1 oefent bijvoorbeeld kopspel, groep 2 verbetert de korte passing met de mindere voet en groep 3 werkt aan zijn looptechniek).

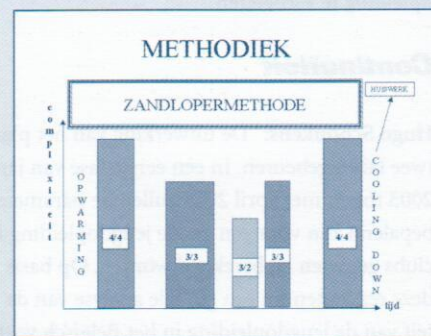
We wensen nog te onderstrepen dat een oefenvorm een geïsoleerde oefening zonder spelelement (voornamelijk puur technisch) is en in functie van de sterktezwakteanalyse van de speler staat (vorm van individuele training). Een spelvorm daarentegen bevat



Figuur 1: Opbouw van een training.



Figuur 2: De progressieve methode.



Figuur 3: De zandlopermethode.

steeds een spelelement (positiespel, lijnvoetbal, estafette) met winnaars en verliezers.

Cooling-down

De spelers moeten op het einde van een training lichamelijk en mentaal tot rust komen. Dat moment is ideaal om nog een aantal basistechnieken uit te voeren. Bij de kleinsten kan de jeugdopleider een bepaalde Coerver-techniek ook als huiswerk meegeven met de opdracht ze bijvoorbeeld 100 keer thuis uit te voeren om ze dan tijdens de volgende training aan de jeugdopleider te demonstreren.

Methodiek

Bij het aanbieden van de verschillende wedstrijdvormen kan de klassieke pedagogische klimming van eenvoudig naar moeilijk worden gevolgd. Door de Federale Trainersschool werd daarnaast ook de zandlopermethode uitgewerkt.

Progressieve methode

We starten de training met de eenvoudigste wedstrijdvorm. Dat is de wedstrijdvorm waarin het spelprobleem zich op identieke wijze als in de eindvorm voordoet maar zeker door de spelers op te lossen is. De eindwedstrijdvorm op de training bestaat uit het tegen elkaar laten spelen van twee ploegen die de helft van de veldspelers bevatten.

Bij onpaar kan ofwel de sterkste ploeg voortdurend in numerieke minderheid spelen of kan een neutrale speler steeds met de ploeg in balbezit meespelen. Na het bepalen van de begin- en eindvorm zoekt de jeugdopleider naar de meest geschikte tussenwedstrijdvormen, waarbij de ene vorm complexer is dan de andere. De complexiteit van de wedstrijdvormen wordt systematisch opgedreven door te variëren met aantal spelers en/of grootte van de speelloppervlakte.

Zandlopermethode

In deze methode wordt onmiddellijk met de eindvorm gestart. Tijdens het spelen van die eindvorm analyseert de jeugdopleider zijn spelers goed en telkens het spelprobleem zich stelt, bevriest hij de spelsituatie. Die visualisatiefase laat de spelers toe het spelprobleem op het terrein te beleven. De spelers bij wie het spelprobleem zich voordoet, zullen het maar kunnen oplossen als ze goed weten wat het spelprobleem is en **wanneer** en **waar** het zich voordoet. Nadat de spelers het spelprobleem hebben herkend, zoeken ze samen naar de oplossing, die eveneens op het terrein getoond wordt (= herkenningfase).

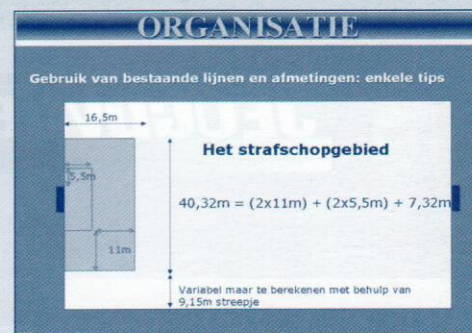
Aangezien deze eindvorm te complex is – de spelers zijn immers niet in staat het spelprobleem op te lossen – moet de jeugdopleider naar een iets gemakkelijker wedstrijdvorm afdalen. Met behulp van de richtlijnen (= vertaling van de oplossing van het spelprobleem) proberen de spelers het spelprobleem op te lossen. Als deze vorm weer te complex is, daalt de jeugdopleider af naar een eenvoudigere wedstrijdvorm, enz. Er wordt met andere woorden net zover afgedaald als nodig, tot de spelers het spelprobleem wel kunnen oplossen. Daarna wordt de situatie terug complexer gemaakt en de reeds gegeven wedstrijdvormen worden in omgekeerde volgorde doorlopen tot de spelers in de eindvorm het spelprobleem wel kunnen oplossen. Het grote voordeel van die methode is dat de jeugdspeler steeds het verband met de eindvorm begrijpt, wat bevorderlijk is voor de transfer van de oplossing van het spelprobleem van de ene wedstrijdvorm naar de andere.

Organisatie

De wedstrijdvorm kan een doorlopend karakter hebben (bijvoorbeeld 4+K/4+K op terrein van 35m op 25m) waarbij gedurende een relatief lange tijd dezelfde spelers tegen elkaar spelen met voortdurend wisselend balbezit. Er kan ook in golven worden gewerkt waarbij bijvoorbeeld telkens een nieuw aanvalsduo start wanneer de bal buiten is (bijvoorbeeld 2/1+K op terrein van 20 m op 15m).

De jeugdopleider kan het begin van de wedstrijdvorm al dan niet conditioneren. Door bijvoorbeeld de spelers vooraf op een bepaalde positie te plaatsen en de wedstrijdvorm te laten starten met een bepaalde pass (b.v. diepe bal achter de verdediging) lokt de jeugdopleider het specifieke spelprobleem uit. Het einde van de wedstrijd bepaalt de jeugdopleider zelf bij een continue wedstrijdvorm (al dan niet na een voorafgestelde tijd). Als er in golven wordt aangevallen, kiezen we de ploeg in balverlies een zinvolle opdracht te geven eens de spelers de bal gerecupereerd hebben door ze de mogelijkheid te bieden om te scoren. Een dergelijke wedstrijdvorm is bijvoorbeeld pas beëindigd op het moment dat er een ploeg scoort of als de bal buiten is.

We willen er de lezer ten slotte op attent maken dat bij het afbakenen van het terrein van de wedstrijdvorm het gebruik van de bestaande belijning op het voetbalveld nuttig



Figuur 4: Gebruik van de bestaande belijning.

kan zijn (figuur 4). Het strafschopgebied heeft vaste afmetingen (40,32 m en 16,5m) en aan de plaats van het 9,15m-streepje op de doellijn weet je onmiddellijk hoe breed het voetbalterrein is. Door het verplaatsbare doel op 16,5 meter van de middellijn te plaatsen, hebben we meteen een strafschopgebied.

Tot slot

Met dit artikel hebben we trachten aan te tonen waarom we de jeugd door middel van wedstrijdvormen moeten opleiden. De jonge voetballer zal deze vormen niet alleen als plezierig ervaren, hij zal ook op de meest efficiënte wijze leren spelproblemen op te lossen, waardoor hij na zijn jeugdopleiding in staat zal zijn de spelproblemen op te lossen waarmee hij tijdens het spelen van een competitiewedstrijd wordt geconfronteerd.

De wedstrijdvorm moet dus als rode draad door de jeugdopleiding lopen. Het is de taak van de jeugdopleider om tijdens de training de meest geschikte wedstrijdvorm aan te bieden en door middel van een efficiënte coaching de jonge voetballer te helpen het spelprobleem op te lossen.

Tussen de wedstrijdvormen door kan de jeugdopleider bij wijze van afwisseling, of om bepaalde tekortkomingen specifiek aan te pakken, oefen- en spelvormen aanbieden. We laten hier de keuze open om de wedstrijdvormen ofwel progressief van eenvoudig naar moeilijk aan te bieden ofwel te starten met de eindvorm, af te dalen tot die wedstrijdvorm waarin de spelers het spelprobleem kunnen oplossen om daarna terug te klimmen tot de eindvorm (principe van de zandloper).

Het Duivels 'Football-Fun' Boek

Joost Desender, Lesgever Federale Trainersschool en Topsportschool Meulebeke, Gino Caen ...

Joost Desender en Gino Caen schreven een boek over duiveltjestraining, het Duivels 'Football-Fun' boek. Duiveltjes begeleiden en opleiden is niet eenvoudig. 'De beste trainers horen bij de jeugd en in het bijzonder bij de allerkleinsten' is een veel gehoorde waarheid. Om duiveltjes te trainen of liever te animeren moet je een specialist zijn. Specialisatie vraagt echter continuïteit (d.w.z. meerdere jaren dezelfde leeftijdsgroep begeleiden), inzicht en heel veel pedagogische kwaliteiten.

Veelal willen duiveltjes-trainers, het veel te goed doen. Duiveltjes trainers zijn teveel trainer. De trainers wensen de kinderen te vroeg het 'volwassen' voetballen aan te leren. Waar winnen en verliezen alles beheerst. Men vergeet dat voetbal in de eerste plaats een SPEL is. Het spelen (= FUN) moet dan ook centraal staan in het opleiden en het begeleiden van duivels. En toch....willen en moeten de kinderen ook iets bijleren (FORMATION).

FUN – FORMATION visie KBVB

De trainer-animator van pluimpjes en duivels heeft met andere woorden een grote verantwoordelijkheid. Zij zorgen voor de instroom van nieuwe talenten. Zijn de trainingen saai en niet kindvriendelijk dan blijven de spelertjes thuis en zijn ze waarschijnlijk verloren voor het voetbal. Om deze drop-out minimaal te houden, hebben we ons de volgende vragen gesteld.

- Hoe kunnen we die kinderen aan de club binden en hun enthousiasme voor de bal en het voetbalspelletje nog aanwakkeren?

- Hoe kunnen we de kinderen beter leren voetballen?
- Hoe kunnen we als animator van duivels het bal-spelletje uitdagend, plezierig en leerrijk maken?
- Hoe kunnen we de pedagogische voetbalprincipes toepassen in de wedstrijd?

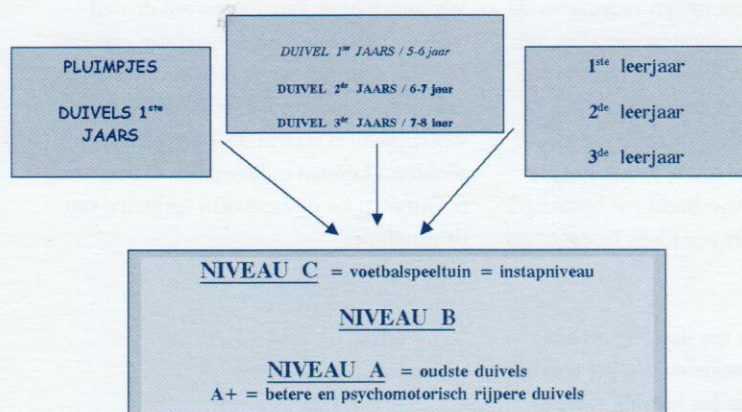
In het boek worden er drie groepen (niveau A,B,C) duivels onderscheiden, elk met zijn eigen leeftijds-kenmerken. Niveau A zijn onze betere, rijpere en veelal onze oudste duivels. Niveau C zijn de benjamins of pluimpjes (instapniveau of voetbalspeeltuin).

Ook bij deze kinderen merken we reeds een opmerkelijk niveauverschil op. Een kind van 5-6 jaar (pluimpje) speelt en denkt anders dan een kind van 8-9 jaar. De beleevingswereld is totaal verschillend. Vandaar dat elke groep zijn eigen aangepaste voetbalspelenleerstof moet hebben. Voor een kind van zes is de bal zijn speelgoed, niemand mag die afpakken. Geleidelijk aan gaat het kind samenspelen met zijn vriendje(s). Het kind evolueert van individueel spelen naar het leren spelen per twee, per drie en per vier in ruitformatie.

Het is dan ook belangrijk dat in het planmatig vormingsproces de trainer-animator in een eerste fase voldoende aandacht besteedt aan het ontwikkelen van het balgevoel en het verbeteren van de algemene en specifieke motorische vaardigheden. Eerst leren

Fun and Formation integreren en de animator van pluimpjes en duivels op de goede weg helpen.

Fun and Formation, de visie van de KBVB, vertalen naar het spelonderwijs en doelgericht leren voetballen.



Jong beginnen betekent immers 'op tijd' kunnen specialiseren.
Hoe beter de fundamenteën, hoe meer kans op een succesvolle ontwikkeling in een volgend stadium.

De betrachting van elke trainer-animator van pluimpjes en duivels is als volgt samen te vatten:

ALGEMENE EN SPECIFIEKE (BAL-) VAARDIGHEDEN AANLEREN OP EEN SPEELSE EN DOELGERICHTE MANIER IN OVEREENSTEMMING MET DE BELEVINGSWERELD EN HET NIVEAU VAN HET KIND.

'lopen' en dan pas leren 'lopen' in functie van de (voet-) bal. Eerst leren een bal rollen alvorens de pass binnenkant voet aan te leren, eerst leren een bal opvangen met de handen alvorens de amorti met de wreef aan te leren.

Typische leeftijdskenmerken

Niveau C PLUIMPJES G-jeugd 5-6 jarigen

- Zeer speels → alles in spelvorm.
- Leeft in fantasiewereld → taal van kind spreken.
- Individueel ingesteld → elke speler zijn bal.
- Egocentrisme doorbreken → leren samenspelen per twee.
- Weinig ontwikkelde ruimteperceptie → herkenbare situaties creëren, → variatie binnen zelfde organisatie.
- Snel afgeleid → veel afwisseling (werken met modules).

Toepassing in de voetbalpraktijk

- Ontdekken van de bal (grootste weerstand = de bal).
- Algemene balvaardigheid : tweehandigheid – tweevoetigheid.
- Oefenen met veel verschillende soorten ballen – kinderen leren wennen aan gedrag van de bal.
- Veel balgewenningsoefeningen individueel of per twee.
- Wedstrijdvormen / partijtjes van 1<> 1 opbouwen naar 2+K<>2+K.
- Voetbalweerstand = bal + 1 medespeler + 1 tegenstrever.

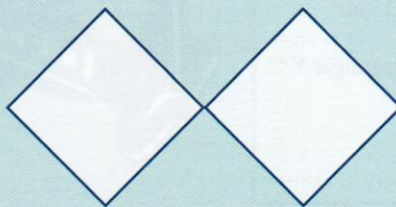
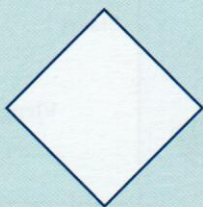
FOOTBALL AS A DRIBBLING AND SHOOTING GAME (KBVB)

Niveau A F-jeugd 7-8-9-jarigen

- Van kleuter in een 'fantasiewereld' naar het 'begrijpend en lerend' kind.
- Van algemene balvaardigheid naar specifieke voetbalvaardigheden.
- Van loopspelen zonder bal naar loopspelen met bal.
- Progressief en methodisch de initiële weerstand, namelijk 'de bal', vergroten met het aantal medespelers en het aantal tegenstrevers. (3-3 , 4-4).
- Aanleren van vereenvoudigde spelregels.
- Van het leren samenspelen per twee naar het samenspelen per drie, per vier.
- Van initiatie driehoekopstelling tot aanleren van het spelen in ruitformatie.
- Verbeteren van ruimte- en tijdsperceptie en het evenwichtsvermogen.
- Basisoefeningen tot verbeteren van de loopcoördinatie.

FOOTBALL AS A SHORT PASSING GAME (KBVB)

Van spelen in een ruitformatie naar het spelen in een dubbele ruitformatie



*Jong beginnen betekent 'op tijd' kunnen specialiseren.
Hoe beter de fundamenteën, hoe meer kans op een succesvolle ontwikkeling in een volgend stadium.*

Algemene en specifieke doelstellingen

Algemene doelstelling

Niveau C

Leren en kunnen bewegen in 'tijd' en ruimte

Niveau B

Leren en kunnen bewegen in tijd en ruimte met de bal als hulpmiddel

Niveau A

Leren voetbalspecifiek bewegen in tijd en ruimte

Specifieke doelstellingen

Van algemene bewegingsvaardigheden naar specifieke bewegingsvaardigheden

Niveau C

Leren bewegen
Lopen, springen, versnellen

Niveau A

Leren bewegen in functie van de bal
lopen, stoppen, springen i.f.v. de bal, medespeler(s) en tegenstrever(s)

Van algemene balvaardigheid naar specifieke voetbalvaardigheden

Niveau C

Leren ervaren wat een bal is
Handig met de bal
Bal kunnen rollen, werpen...

Niveau A

Beheersen van de bal
Voetig met de bal
Mik-, controle-, dribbel-, score spelen

Van het individueel spelen naar het leren (samen-) spelen per twee, drie, vier

Niveau C
Individueel

Niveau B
Per twee

Niveau A
Per drie
Per vier

Preminiemen
Dubbele ruitformatie



Eindterm bij de duivels is het kunnen spelen in een RUITFORMATIE

Taal van het kind
Vliegtuigje



Vleugel
Staart
Kop/
Hoofd
Vleugel

Trainingsschema pluimpjes en duivels

OPWARMING 15 min

Module 3
Loopspele zonder bal
Loopspele met bal

Module 5
Oog-hand-voetcoördinatie
Balbeheersing

WEDSTRIJDVORM / PARTIJVORM 1 10 min

Module 1
1+K<>K+1
2<>1+K / 2+K<>K+2

Module 2
Partijspele
1<>1 tot 4<>4

Module 1
3><2+K 3+K<>K+3
4<>3+K 4+K<>K+4

TUSSENVORM 1 10 min

Module 6
Balbeheersing

Module 7
Aandachts- en
reactiespele

Module 8
Estafettespele

WEDSTRIJDVORM / PARTIJVORM 2 10 min

Module 1

Module 2

Module 1

TUSSENVORM 2 10 min

Module 9
Initiatie individuele techniek

Mikspele

Dribbelspele

Controlespele

Trap-/doelspele

WEDSTRIJDVORM 3 15 min

Module 1
Van 1+K<>K+1 tot 4+K<>K+4
Van het individueel spele naar het leren samenspele per twee, drie, vier
In driehoeksformatie In ruitformatie

COOLING-DOWN 5 min

Module 10
Eindspele

Module 11
Huiswerk / Tricks

In het volgende nummer geven we oefenstof volgens het principe van dit blokkensysteem. U zult zelf merken dat er een oneindig aantal mogelijkheden zijn

om de trainingen aangenaam en interessant te maken.

Navorming 15 maart 2003 Voor leerkrachten en jeugdcoaches

Voetbalcoördinatie

Van looptechniek, over coördinatie tot voetbalcoördinatie op muziek

Programma:



08.30 – 09.00:	Ontvangst van de deelnemers.
09.00 – 09.30:	Introductie door Prof. Werner Helsen.
09.45 – 10.30:	1 ^{ste} praktijksessie “Looptechniek en –coördinatie” door Jan Van Winkel (Conditie- en Revalidatiecoach).
10.30 – 10.45:	Drankpauze.
11.00 – 11.45:	2 ^{de} praktijksessie “Voetbalcoördinatie-training op muziek d.m.v. de ‘soccerpal’-voetbalnetjes” door Michel Bruyninckx en Anne Noë (met tussendoor demonstraties door hun leerlingen van de Topsportschool Leuven).
11.45 – 12.15:	Afsluiting met de voorstelling van de CD-rom ‘Foot-Robics’.
13.30 – 14.00:	Ontvangst van de deelnemers.
14.00 – 14.30:	Introductie door Prof. Werner Helsen.
14.45 – 15.30:	1 ^{ste} praktijksessie “Looptechniek en –coördinatie” door Jan Van Winkel (Conditie- en Revalidatiecoach).
15.30 – 15.45:	Drankpauze.
16.00 – 16.45:	2 ^{de} praktijksessie “Voetbalcoördinatie-training op muziek d.m.v. de ‘soccerpal’-voetbalnetjes” door Michel Bruyninckx en Anne Noë (met tussendoor demonstraties door hun leerlingen van de Topsportschool Leuven).
16.45 – 17.30:	Afsluiting met de voorstelling van de CD-rom ‘Foot-Robics’.

Prijs: 20 € met inbegrip van :

- voetbalnetje (ter waarde van 6,80 €);
- syllabus;
- verfrissing.

Ondergetekende (Naam en Voornaam),, schrijft in voor de navorming die wordt georganiseerd rond 'Voetbalcoördinatie' op 15 maart 2003 en schrijft hiertoe voor 8 maart 20 € over op rekeningnummer 777-5981157-19.

Voor betalingen ter plaatse bedraagt de kostprijs 25 €.

Adres:.....

Gemeente:..... Postcode:.....

E-mail:..... Tel.nr:.....

Club / School:

Afstudeergraad: Regent L.O. / Licentiaat L.O. /

Voetbaldiploma: KBVB: Getuigschrift C – B – A / Diploma UEFA B – A /

VTs: Initiator / Trainer B / Trainer A /

Zal de volgende sessie volgen (vakje van de keuze zwart kleuren):

☐ Voormiddag

Handtekening,

☐ Namiddag

Faxen of opsturen in gefrankeerde omslag naar:

Prof. Werner HELSEN

Faculteit Lichamelijke Opleiding en Kinesithérapie – Tervuursevest 101 – 3001 Heverlee

fax: 016/32 91 97

AGENDA

Datum	Waar	Wat	Info
Nationale A-ploeg			
29/03	Nog niet bepaald	Kroatië - België (EK)	
28/04	Brussel	België - Polen	
Aspiranten			
02/04	Genk	België - Portugal	
Nationale beloften			
28/03	Nog niet bepaald	Kroatië - België (EK)	
Under -19			
12/03	Porto	België - Ierse Rep.	
13/03	Porto	België - Portugal	
15/03	Porto	België - Noorwegen	
22/04	Geel	België - Verbroedering Geel	
Under -18			
03/03	Waver	België - Slovenië	
05/03	Waver	België - Slovenië	
23-27/03	Schotland	België - Schotland	
23-27/03	Schotland	België - Denemarken	
16/04	Nog niet bepaald	Nederland - België	
28/04	Slovakije	België - ?	
29/04	Slovakije	België - ?	
01/05	Slovakije	België - ?	
Under -17			
24/03	Eupen	België - Italië (EK)	
26/03	Rocherath	België - Azerbeidzjan (EK)	
28/03	Eupen	België - Duitsland (EK)	
09/04	Porto	België - ?	
10/04	Porto	België - ?	
12/04	Porto	België - ?	
Under -16			
02/03	West Hoek	België - Polen	
04/03	West Hoek	België - Noord Ierland	
06/03	West Hoek	België - Joegoslavië	
KBVB - Département opleidingen			
?/03	Lens	Stage voor de kandidaten van Pro Licentie bij RC Lens	

De fysieke basis-eigenschappen van een voetballer, hoe testen?

R. Vaeyens, D. Cauwelier en Prof. R. Philippaerts – Vakgroep Bewegings- en sportwetenschappen, Universiteit Gent

Vanuit de algemene trainingsleer is gekend dat uithouding een essentiële factor is om de andere basiseigenschappen (snelheid, kracht, lenigheid en coördinatie/techniek) te trainen. Indien een voetballer over een optimaal uithoudingsvermogen beschikt, zullen deze basiseigenschappen bijgevolg onder meer ideale omstandigheden aangeleerd en verbeterd kunnen worden tijdens de training. Het specifieke uithoudingsvermogen van voetballers laat hen toe om gedurende lange tijd het intervalkarakter van lopen, sprinten, draaien, springen,... vol te houden.



Deze voetbalconditie is de fysieke voorwaarde om gedurende de volledige wedstrijd technische en tactische voetbalkwaliteiten te benutten. Hiervoor is vanzelfsprekend een goed algemeen uithoudingsvermogen vereist. Toch is snel herstellen belangrijker dan veel lopen. Wetenschappelijk onderzoek toonde immers aan dat de loopafstanden (en het verval hierin) op verschillende niveaus gelijk zijn. De spelers uit hogere reeksen onderscheiden zich doordat ze per wedstrijd meer intensieve voetbalacties en meer korte sprintarbeid kunnen uitvoeren. Indien men vlug kan recupereren zal de vermoeidheid langer uitgesteld worden en zal het prestatievermogen van de speler op een hoog niveau blijven.

Tijdens een wedstrijd kan een voetballer tot 2 000 verschillende acties maken. Het is dan ook belangrijk dat hij meermaals kan herstellen van een inspanning. Een hoger spelniveau vereist eveneens een hoge(re) handelingssnelheid: onder tijdsdruk moeten de spelers snel kunnen beslissen en deze spelkeuzes nauwkeurig uitvoeren. Men kan dus besluiten dat **explosiviteit** (combinatie van kracht en snelheid) en **herstellervermogen** de conditionele peilers vormen van de voetbalconditie.

Fysiologische processen

Tijdens een wedstrijd moet een voetballer veel acties maken. De energie voor deze spierarbeid wordt aangevoerd in de vorm van adenosinetrifosfaat of ATP. De hoeveelheid ATP opgeslagen in het lichaam is gering, waardoor er via de voeding energie moet

worden opgenomen en omgezet in ATP. Het lichaam beschikt over drie ATP bronnen, nl. het fosfageen systeem, het anaëroob melkzuursysteem en het aëroob systeem. Er is een interactie in het aandeel van de verschillende energieleveringsystemen tijdens een inspanning, afhankelijk van de duur en intensiteit.

In normale omstandigheden wordt ATP aangemaakt via zuurstof die wordt ingeademd (= aërobe energielevering). Voetbalacties vereisen echter plots veel energie die onmiddellijk beschikbaar moet zijn. Door haar beperkt maximaal vermogen (ademhaling en hartslag stijgen langzaam) is het zuurstofsysteem ontoereikend om de brandstof voor deze actie te leveren. Het **fosfageen systeem** (ATP-CP) beschikt over een kleine hoeveelheid opgeslagen ATP die wel meteen gebruikt kan worden.

Haar capaciteit bepaalt in grote mate de explosieve kracht van een voetballer die kan worden aangewend tijdens de eerste afstootpassen van een sprint. Bij langere sprints (versnellingsvermogen, snelheidsuithoudingsvermogen en herhaald kort sprintvermogen) kan dit systeem het aanwezige creatinefosfaat (CP) ook omzetten in bijkomend ATP. Dit is het *a-lactisch anaëroob uithoudingsvermogen* waarbij geen melkzuur gevormd wordt.

De capaciteit van het fosfageen systeem is op zijn beurt onvoldoende om deze actie gedurende lange tijd vol te houden. Voor intensieve inspanningen langer dan 8-10 seconden zal het **anaëroob melkzuursysteem** de grootste energieleverancier zijn. Hierbij

Tijdens een wedstrijd kan een voetballer tot 2 000 verschillende acties maken. Het is dan ook belangrijk dat hij meermaals kan herstellen van een inspanning.

wordt een beroep gedaan op het *lactisch anaëroob uithoudingsvermogen*. Deze melkzuurproductie moet echter zo lang mogelijk worden uitgesteld!

Het **zuurstofstelsysteem** speelt een belangrijke rol bij het herstelproces tussen twee explosieve inspanningen door de ATP-voorraad te herstellen. Om snel te herstellen is het ook belangrijk dat het ATP-tekort zo snel mogelijk terug aangevuld wordt door het zuurstofstelsysteem. Een voetbalwedstrijd is een aaneenschakeling van explosieve acties afgewisseld met (korte) herstelperioden. Daarom spreekt men in voetbal van een *a-cyclisch aëroob uithoudingsvermogen*.

Fysiologisch gezien staat het fosfageen systeem dus aan de basis van de voetbalconditie:

1. het *vermogen* (snelheid waarmee ATP beschikbaar is) bepaalt de explosiviteit;
2. de *capaciteit* (hoeveelheid ATP onmiddellijk beschikbaar) en het *herstelvermogen* (terugbetalen van het O₂-tekort) hebben invloed op de snelheid van herstellen.

Trainingsmethoden

Door middel van doelgerichte training kunnen de fysiologische processen verbeterd worden (b.v. grote concentraties ATP, CP en glycogeen). Het trainen van het vermogen van het fosfageen systeem is belangrijk om heel explosief te zijn; een verbeterde capaciteit van dit systeem laat toe om meermaals explosief te zijn zonder te verzuren. Ook het aërobe systeem moet geoefend worden: via intervaltrainingen snel leren herstellen (vermogen) en d.m.v. duurtrainingen meermaals snel kunnen herstellen zonder vermoeid te raken (capaciteit).

Bij het herstelvermogen (1 -> 4) primeert aanvankelijk de omvang. Lange oefeningen aan lage(re) intensiteit zijn in het begin van de voorbereidingsfase geschikte oefenvormen. Nadien kan worden overgeschakeld naar korte(re) spel- of oefenvormen die uitgevoerd worden aan een hogere intensiteit. Om een optimaal trainingseffect te bekomen is volgende trainingsopbouw aangewezen: verkleinen rustperiodes tussen herhalingen, verkleinen rust tussen series, vergroten arbeidsduur, vergroten aantal herhalingen, vergroten aantal series.

Trainen van explosiviteit vergt vnl. bij amateurs de nodige voorzichtigheid in de aanvangsperiode. In de

eerste week is het niet aangewezen om b.v. de start-snelheid te oefenen. Snelheidsvoorbereidende oefeningen zoals skippings en versnellingslopen vormen een goede aanzet naar het 'echte' werk waarbij de trainingsintensiteit steeds 100 % moet zijn. Anderzijds kan men aanvankelijk ook beter de explosiviteit vanuit looppas trainen.

Ook hier moeten de trainingsmethoden in de juiste volgorde worden aangebracht (1 -> 4). Volledig herstel is noodzakelijk wanneer men explosiviteit traint. Om ideale rustperiodes te garanderen geschiedt de trainingsopbouw best als volgt: vergroten aantal herhalingen, vergroten aantal series, vergroten duur arbeid, verkleinen rust tussen series en verkleinen rust tussen herhalingen.

Voetbal is een multidisciplinaire sport. Training van de fysieke eigenschappen moet dan ook geïntegreerd worden in het geheel. Daarom dient men bij de keuze van de oefen- of spelvormen rekening te houden met de *doelgerichtheid* van de voetbalactie, met de *bal*, met *tegenstanders* (b.v. niet in rechte lijn lopen, duellieren), met *medespelers* (leren om bij hoge handelingssnelheid wijzigingen in spelsituaties te ontdekken en erop in te spelen) en met de *timing*.

Bovendien kan bij het trainen van technische of tactische aspecten eveneens nadruk worden gelegd op bepaalde conditionele aspecten.

De verschillende vormen van explosiviteit en a-cyclisch aëroob uithoudingsvermogen worden aan de hand van specifieke richtlijnen getraind (tabel 1).

Fysieke tests

Om de trainingsevolutie te meten kunnen voetbaltrainers een aantal tests hanteren die de verschillende conditionele eigenschappen meten. Bij het afnemen van die tests moet een aantal richtlijnen worden opgevolgd:

1. standaardisatie van de testomstandigheden en testprocedures:
 - a. ondergrond, weersomstandigheden,...
 - b. volgorde tests, schoeisel,...
2. gezondheidstoestand spelers:
 - a. goed uitgerust, geen blessures, goede voedings-toestand, ...
 - b. uniforme opwarming (cardiovasculair + test-specifiek)

Volledig herstel is noodzakelijk wanneer men explosiviteit traint.

Voetbal is een multidisciplinaire sport. Training van de fysieke eigenschappen moet dan ook geïntegreerd worden in het geheel.

Naar de praktijk toe kunnen de volgende trainingsmethoden worden onderscheiden:

EIGENSCHAP		
	EXPLOSIVITEIT	HERSTELVERMOGEN
VERMOGEN	start-snelheid (1) versnellingsvermogen (2)	intensieve intervaltraining (4) extensieve intervaltraining (3)
CAPACITEIT	snelheidsuithoudingsvermogen (3) intensieve duurtraining (2)	herhaald kort sprintvermogen (4) extensieve duurtraining (1)



Tabel 1: Richtlijnen om de explosiviteit en het herstelvermogen te trainen						
Eigenschap	Duur	Intensiteit	Herhalingen	Series	Rust	Test
Explosiviteit						
Startsnelheid	1-2 s (5-15m)	100%	8-10	2-4 (begin 1-2)	30 s tss herh 4-6 min tss series	30 m sprint
Versnellings- Vermogen	2-6 s (15-50 m)	100%	6	1-2	1-2 min tss herh 4 min tss series	30 m sprint
Snelheids- Uithoudingsvermo- gen	6-10 s (50-80 m)	100%	4-6 (begin 2-4)	1-2	2-4 min tss herh 6 min tss series	Shuttle sprint 5 x 10m
Herhaald kort sprintvermogen	2-4 s (10-15 m, uibouwen naar 20-30m)	100%	6-10	2-4	10 s tss herh 4-6 min tss series	Sprint met richtings- verandering
Herstelvermogen						
Extensieve intervaltraining	30-60 s	80-90% (HF 170-180)	6-8	2-5	45-90 s tss herhalingen 4-6 min tss series	Interval sprint test Intermittent field test
Intensieve intervaltraining	15 s	95% $\Rightarrow$ 100%	4-8	2-4	15-30 s tss herhalingen 4-6 min tss series	Interval sprint test Intermittent field test
Extensieve duurtraining*	30-90 min	60%	*6x10', 5x12', 4x15', 3x20'		2 min tss herhalingen	
Intensieve Duurtraining*	30-40 min	70% (HF 160-180)	*5x6' 5x8'		3-5 min tss herhalingen	
* Duurtrainingen zijn in eerste instantie continu aan een lage intensiteit. Bij stijgende intensiteit kan de duurtraining discontinu worden, om later over te gaan in intervaltraining. De extensieve en intensieve duurtraining uitbouwen in voorbereiding van b.v. 3x5 min naar 4x6 min.						

3. testinstructies
 - a. duidelijk
 - b. vlot verloop
 - c. recuperatieactiviteiten
4. motivatie
 - a. testdoel voorafgaand bespreken met spelers
 - b. resultaten + remediëring
5. tijdstip
 - a. trainingseffect na 6 weken
 - b. 4-6 metingen per jaar
 - einde/begin seizoen
 - einde voorbereiding (hier situeert zich de piek van het prestatieniveau)
 - begin winterstop
 - einde winterstop

Een aantal tests zal hier kort worden besproken. Voor een meer gedetailleerde beschrijving verwijzen we naar de syllabus die is uitgegeven n.a.v. de UEFA-A-bijtscholing. Dit is beslist geen volledig overzicht van alle beschikbare tests om fysieke basiseigenschappen te meten. Wel kunnen deze voetbalspecifieke veldtests gemakkelijk worden toegepast door trainers en coaches om de conditie van hun spelers op te volgen.

30 m sprint

De 30 m sprint evalueert de *sprintsnelheid* en het *versnellingsvermogen*. De speler wordt de opdracht gegeven om, na een vliegende start

van 5 meter, gedurende 30 meter voluit te sprinten. De test duurt ongeveer 4-5 seconden. Deze test wordt driemaal herhaald met een rustpauze van 5 minuten. Zoals bij de andere tests waar een chronometer als tijdsindicatie wordt gebruikt kunnen tijdsverschillen mogelijk verkeerd worden geïnterpreteerd en is dus enige voorzichtigheid geboden.

Sprint met richtingsverandering

Het *algemeen sprintvermogen*, het *herhaald kort sprintvermogen* en de *maximale sprint-snelheid* kunnen gemeten worden met de sprint met richtingsverandering. De speler wordt gevraagd voluit te sprinten over de volledige afstand (met richtingsverandering tussen de 10-20 m). Deze test wordt zevenmaal uitgevoerd met rustperiodes van telkens 25 seconden. Hierbij worden drie scores genoteerd, namelijk de absolute sprint-snelheid (beste tijd), de fatigue-time (verschil traagste-snelste tijd) en het algemeen sprintvermogen (gemiddelde tijd). Duurtijd: ongeveer 3,5 min.

Shuttle sprint: 5 x 10 m

Wanneer deze test wordt afgenomen zullen de *snelheidsuithouding* en de *wendbaarheid* worden gemeten. De bedoeling is dat de speler zo snel mogelijk 5 keer 10 meter aflegt. Deze test duurt ongeveer 10-12 seconden.

De snelste tijd wordt genoteerd na het uitvoeren van drie uitvoeringen met 5 min rust tussen de herhalingen.

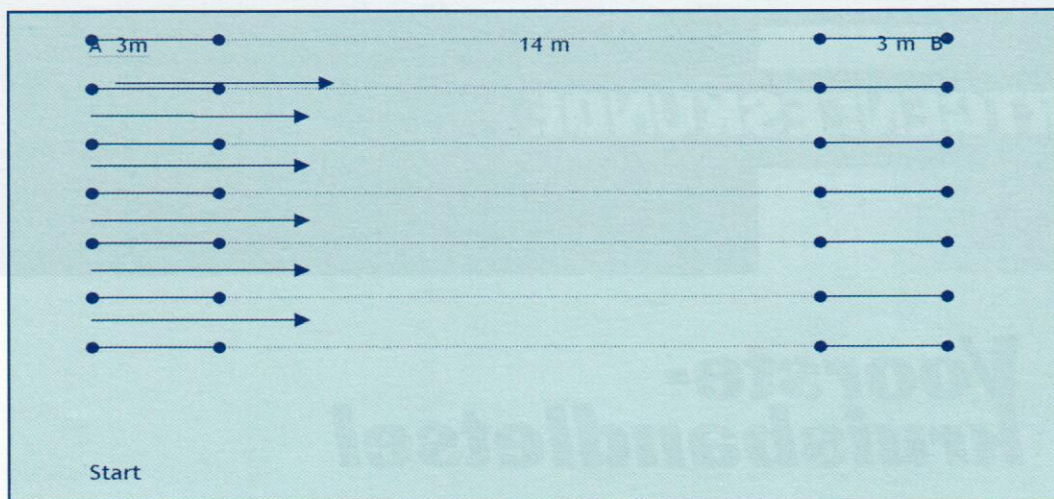
Interval shuttle run test

Deze test gaat het *a-cyclisch aëroob uithoudingsvermogen* meten. De testprocedure heeft rekening gehouden met de voetbalspecifieke combinatie inspanning – actieve rust. De speler dient zo lang mogelijk en met steeds hogere snelheid heen en weer te lopen tussen de lijnen (tussenafstand van twintig meter). Het tempo wordt aangegeven door een biepgeluid dat op regelmatige tussentijden weerklinkt.

De spelers moeten hun snelheid aanpassen zodat ze op het einde van de 20 meter zijn wanneer de biep weerklinkt (cassette of CD). De startsnelheid is laag, maar verhoogt elke trap (één trap is een periode van 1'30" met 2 periodes van ca. 30 seconden inspanning afgewisseld met 2 periodes van ca. 15 seconden rust). Wanneer de speler bij het signaal tweemaal op meer dan drie meter van het einde is, is de test voor hem afgelopen. Duurtijd: ongeveer 20 minuten.

Intermittent field test

Het doel van deze test is eveneens het *a-cyclisch aëroob uithoudingsvermogen* te meten. Het parcours is ongeveer 160 meter



Voor verdere informatie omtrent deze test, gelieve contact op te nemen met het Universitair Centrum ProMotion, Instituut voor Bewegingswetenschappen, Rijksuniversiteit Groningen (e-mail: pro.motion@ppsw.rug.nl).

lang (strafschopgebied). Het is belangrijk dat het parcours exact wordt afgemeten. De spelers vertrekken met interval van 25 seconden. Elke speler levert 40 periodes van 15 seconden intensieve inspanning afgewisseld met 10 s actieve rust (joggen). De score wordt uitgedrukt in het aantal meters afgelegd tijdens de test die 16,5 minuten duurt. Verdere richtlijnen voor deze test kunnen geraadpleegd worden in het boek "Fitness training in Football – a Scientific Approach" van J. Bangsbo (1994).

Vertical jump

Deze test heeft als doel de *explosieve kracht* te meten. De speler dient vanuit stand (met

uithaalbeweging) zo hoog mogelijk te springen. De score geeft de spronghoogte weer (verschil gesprongen hoogte – reikhoogte uit stand). Deze test wordt tweemaal uitgevoerd.

Aangewezen remediëringsoefeningen: partner vervoeren, met partner door benen buigen en strekken, ... en plyometrie.

Sit and reach test

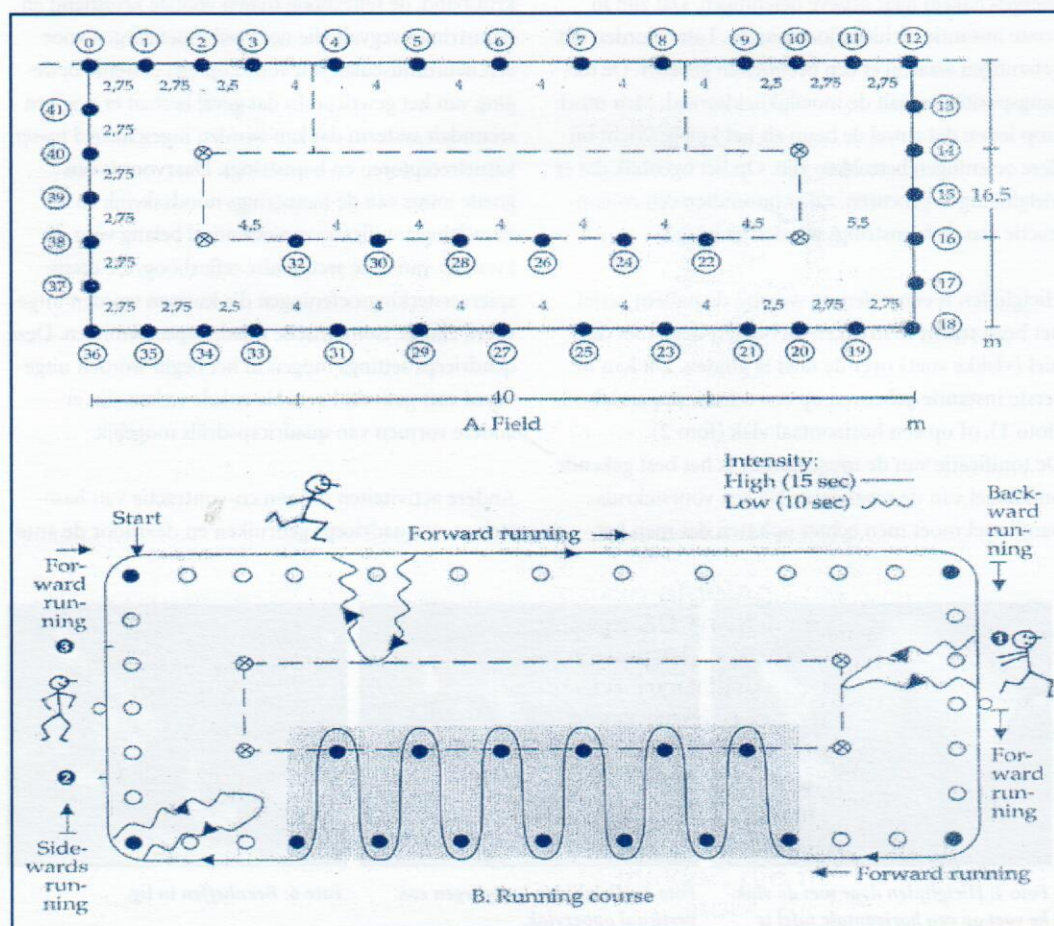
De test wordt gebruikt om de *lenigheid* van de hamstrings te bepalen. Lenigheid is immers ook een voorwaarde voor explosiviteit. De speler moet vanuit langzit, met gestrekte benen en voeten aaneengesloten tegen een kist, zo ver mogelijk voorwaarts

rekken. Na een korte rustpauze volgt een tweede poging waarbij de beste telt.

Sit-ups

Hier wordt de *rompkracht* gemeten.

Gedurende 30 seconden voert een speler zoveel mogelijk sit-ups uit. Hij zit neer op de grond, romp rechtop, handen in elkaar achter de nek, benen gebogen en voeten plat op de grond. Een volledige sit-up gaat van zithouding tot ruglig op de mat en opnieuw tot zithouding waarbij de ellebogen de knieën raken.



Deze tekst is een samenvatting van de lezing die werd gehouden op de UEFA – A bijscholing van 22 en 23 juni 2002 te Louvain-la-Neuve. In het tweede artikel zal dit theoretisch artikel geconcretiseerd worden in oefenstof.



Voorste-kruisbandletsel

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

Ongeacht of je een topsporter of een recreatiesporter bent, een kruisbandletsel houdt je enkele maanden van het voetbalveld, waarbij je een lange revalidatie moet doorlopen. Aan sporthervatting mag je niet al te snel denken.

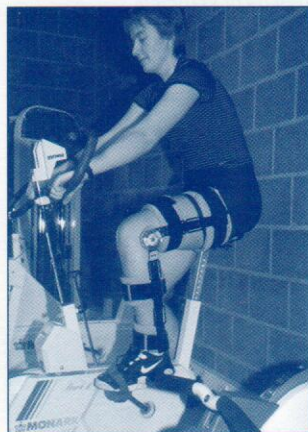


Foto 1: Fietsen met een brace.

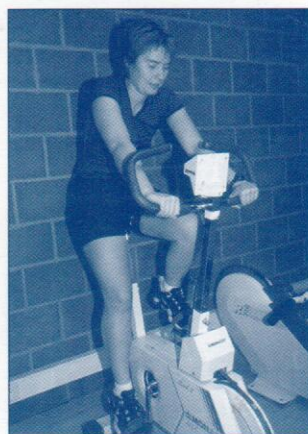


Foto 2: Fietsen zonder brace.

Fietsen

In het begin kan de fiets als een gemakkelijke vorm van automobilisatie worden gebruikt. Het niet-gekwetste lidmaat zal als leidraad dienen om de knie van het andere been te buigen. Men moet hierbij opletten dat deze bewegingen steeds goed gecontroleerd worden. In het begin kan er een brace worden gedragen.

Zodra de beweeglijkheid passief verbeterd is, wordt overgeschakeld naar actieve oefeningen. Dat zijn in eerste instantie de hielglijfoefeningen. Later worden dat oefeningen waarbij er een beenheffen gebeurt. De uitgangspositie bepaalt de moeilijkheidsgraad. Men moet erop letten dat zowel de heup als het kniegewricht bij deze oefeningen betrokken zijn. Op het ogenblik dat er hielglijdingen gebeuren, zal er bovendien een co-contractie van de hamstrings worden gevraagd.

Hielglijden is een oefening waarbij de patiënt actief het been tracht te strekken en buigen door met de hiel (vlakke voet) over de tafel te glijden. Dit kan in eerste instantie gebeuren op een schuin oppervlak (foto 1), of op een horizontaal vlak (foto 2).

De tonificatie van de musculatuur is het best gekende onderdeel van de revalidatie. Na een voorstekruisbandletsel moet men echter opletten dat men het

kniegewricht en de greffe niet overbelast. Daarom is het belangrijk dat men weet welk type oefening in welke bewegingsbaan op welk tijdstip in de revalidatie mag worden uitgevoerd.

Type van oefeningen

Atrofie van de dijmusculatuur ten gevolge van inactiviteit, pijn en eventueel zwelling, kan grote gevolgen hebben voor de stabiliteit van het kniegewricht. Daarbij komt dat, door de ruptuur van de voorste kruisband, de reflexboog tussen voorste kruisband en hamstrings wegvalt, die normaal moet zorgen voor een neuromusculair antwoord op een extreme beweging van het gewricht. In dat geval bestaat er nog een secundair systeem dat kan worden ingeschakeld tussen kapselreceptoren en hamstrings. Daarvoor is een goede tonus van de hamstrings noodzakelijk en is hamstringtonificatie van essentieel belang voor de kwaliteit van deze secundaire reflexboog. De eerste spierversterkingsoefeningen die kunnen worden uitgevoerd zijn de isometrische quadricepsoefeningen. Deze quadriceps settings mogen in het begin worden uitgevoerd met gestrekt been. Na enkele weken zijn er andere vormen van quadricepsdrills mogelijk.

Andere activiteiten die een co-contractie van hamstrings en quadriceps gebruiken en daardoor de ante-



Foto 3: Hielglijden door met de vlakke voet op een schuine tafel te glijden.



Foto 4: Hielglijden door met de vlakke voet op een horizontale tafel te glijden.

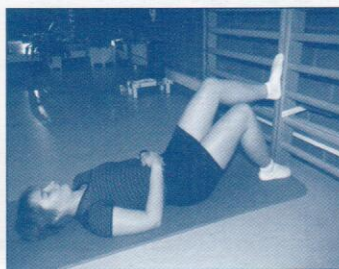


Foto 5: Hielglijden in lig tegen een verticaal oppervlak.

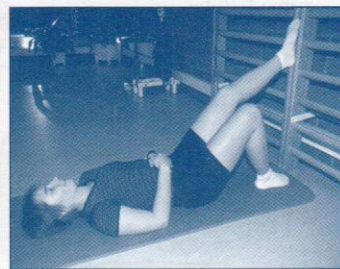


Foto 6: Beenheffen in lig.

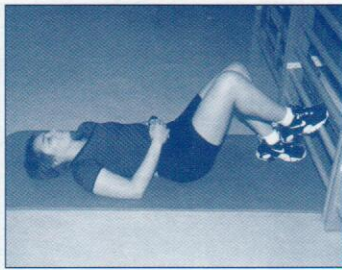


Foto 7: Beenheffen in lig.

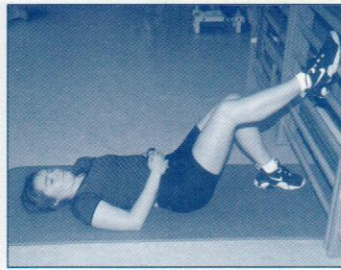


Foto 8: Beenheffen in lig.

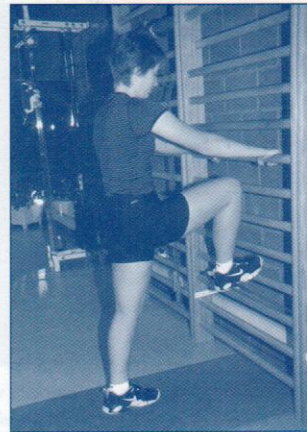


Foto 9: Beenheffen in stand.

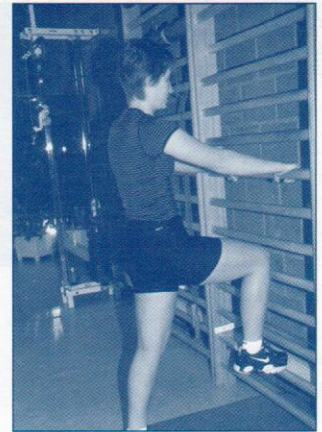


Foto 10: Beenheffen in stand.

rieure verplaatsing van de proximale tibia t.o.v. de femur vermijden, zijn b.v. fietsen en de zgn. 'Closed Kinematic Chain'-oefeningen.

De methode die werd gebruikt om de greffe te bevestigen zal uiteraard eveneens bepalen hoeveel belasting de knie mag ondergaan. Indien er een beschadiging van de artificiële kruisband optreedt in de eerste revalidatiefase dan is dit meestal aan de fixatiepunten. Revascularisatie en remodellage van de grefden tot ongeveer 6 maanden na reconstructie. Het is daarom nodig dat men een goed inzicht heeft in het herstelproces om een goede planning en progressie van de revalidatie uit te voeren. In het revalidatieschema na voorstekruisbandreconstructie bestaat meer en meer aandrang om gesloten-kettingoefeningen te gebruiken.

Bij het repetitief herhalen van die oefeningen wordt gepoogd een bewegingspatroon te creëren dat zodanig automatisch moet worden dat de atleet, wanneer hij zich in de werkelijke sportsituatie bevindt, een beroep kan doen op die ingestudeerde bewegingspatronen. Het verminderen van het schuifladeneffect t.h.v. het kniegewricht is niet het enige

voordeel van de kinetische kettingoefeningen. Oefeningen in het dagelijks leven zoals wandelen, lopen, springen, klimmen en het opstaan vanuit een stoel zijn allemaal oefeningen waarbij de kinetische ketting wordt aangesproken. De simultane contractie van de quadriceps en de hamstrings hebben voor gevolg dat b.v. tijdens een eenvoudige beweging zoals het opstaan uit een zetel verschillende vormen van spiercontracties worden gebruikt.

Proprioceptie

Elke spieractiviteit en gewrichtsbeweging komt tot stand als gevolg van een zeer juist afgestelde samenwerking tussen zowel bewuste als onbewuste handelingen. Deze input-outputrelatie vanuit de periferie naar de hersenen en terug, zal van heel groot belang zijn bij het sturen van de bewegingen. Vanaf het begin van het revalidatieprogramma kan de proprioceptieve training starten. Vermits zowel de kinesthetiek als de gewrichtspositionering moeten worden herwonnen kan dit zeer gemakkelijk in een niet-belaste situatie worden gestimuleerd.

Dit kan gebeuren op een passieve manier, waarbij de therapeut het been in een bepaalde positie brengt en de patiënt dit moet houden, later dezelfde positie reproduceren.

Na de statische proprioceptie bestaat er ook de dynamische proprioceptie. Deze kan eerst worden uitgevoerd met een steunname van de handen aan het sportraam. Op die manier zal de patiënt zich meer op de kniehoek en de kniepositie in de ruimte kunnen concentreren.

Algemene conditie

Een voorstekruisbandletsel betekent voor een patiënt-sportbeoefenaar een maandenlange periode van inactiviteit. Het is van groot belang dat een deel van de behandeling gericht is op het onderhouden van het cardiovasculaire uithoudingsvermogen. Het best gekende middel daartoe is de home-trainer of ergometerfiets waarmee men, vanaf het ogenblik dat beweging is toegelaten, de training kan starten.



Foto 11: Een traditionele gesloten kettingoefening is een uitstrekbeweging die start in partiële kniebuiging. Vervolgens worden de knieën gestrekt terwijl tegelijkertijd de bank boven het hoofd wordt gedrukt.

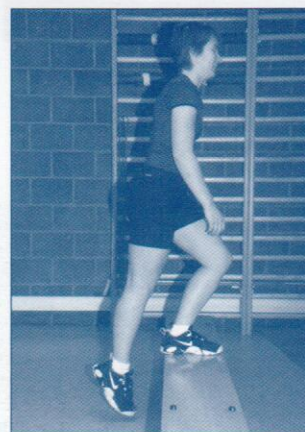
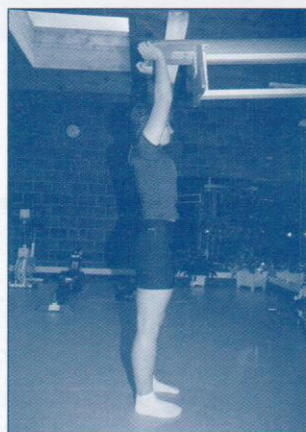


Foto 12: Deze oefening is goed om de spiercoördinatie te verbeteren, of als lokale spieruithouding.

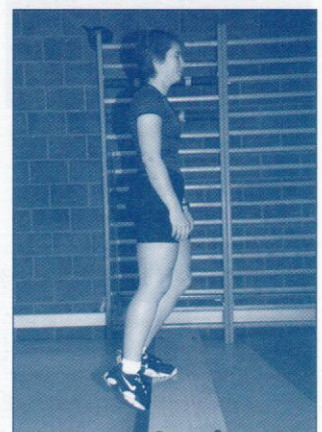


Foto 13: Langzaam op- en afstapen benadrukt de concentrische en excentrische spierkracht. Voert men een groot aantal herhalingen uit dan wordt de lokale spieruithouding benadrukt.



Foto 14: Om het kinestetisch aspect van de proprioceptie te trainen wordt telkens gevraagd om de minimale bewegingsgrens aan te geven. Deze oefening wordt ook uitgevoerd met de ogen gesloten.

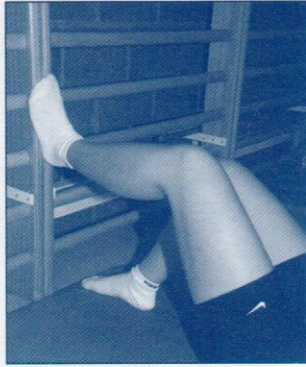


Foto 15: Deze oefening kan ook worden uitgevoerd tijdens het 'hielglijden'. De patiënt wordt gevraagd om de beweging te onderbreken, te positioneren en te reproduceren. Dit zal niet alleen het proprioceptief gevoel benadrukken, maar bovendien een grondige co-contractie van de quadriceps en hamstrings vragen.



Foto 16: Hetzelfde kan worden gevraagd tijdens de pendeloefeningen. Er wordt lichtjes met de benen bewogen en op het bevel van de therapeut moet de patiënt het been stil houden. ER wordt nadien gevraagd om dezelfde hoek aan te nemen. Dit wordt ook uitgevoerd met gesloten ogen.

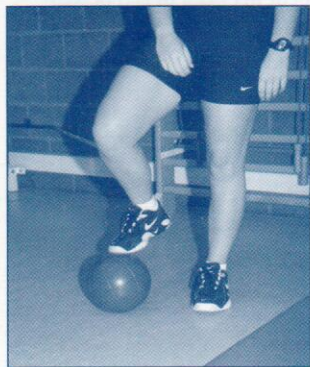


Foto 17: Om het kinesthetisch gevoel te benadrukken kan er ook gebruik gemaakt worden van verschillende hulpmiddelen. Denk hierbij aan een bal waarbij deze met de voet in verschillende richtlijnen wordt gerold. Er wordt telkens gestopt en een positionering gevraagd. De patiënt moet nadien deze positie reproduceren, zowel met de ogen open als gesloten.

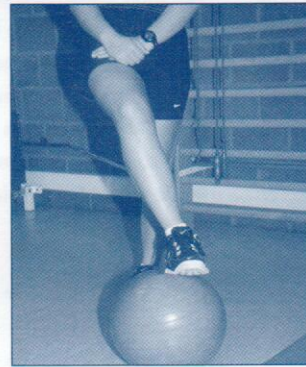


Foto 18: Er wordt zowel gebruik gemaakt van een kleine als een grote bal. Dit heeft een invloed op de kniehoek en het desbetreffende kinestetisch gevoel in elke hoek.

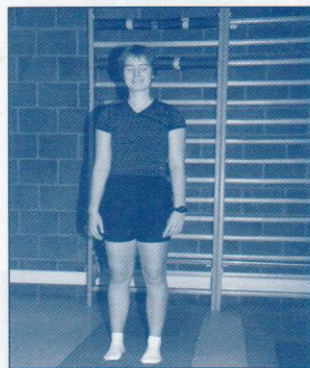
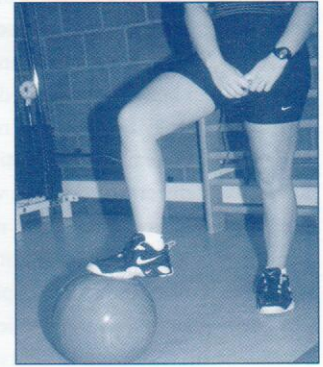


Foto 19: In stand op een matje. De patiënt moet verschillende hoekveranderingen in de knie registreren en nabootsen. Verder kan er worden gevraagd om evenwichtsschommelingen uit te voeren en deze telkens te corrigeren. Later worden de voeten aangesloten, of schuin achter elkaar geplaatst of volledig in lijn achter elkaar. Deze oefeningen worden moeilijker met de ogen gesloten.



Foto 20: In stand met schoenen voeten aangesloten. Evenwichtsverstoringen zijn in deze positie belangrijk.



Foto 21: Veranderen van kniehoek, stoppen en houden en verder buigen en strekken is één van de eenvoudigste dynamische proprioceptieoefeningen. Eerst worden de oefeningen uitgevoerd met de ogen open, later met de ogen gesloten.



Foto 22: Uiteraard worden deze oefeningen eerst op twee benen uitgevoerd, en later op één been. Deze oefeningen kunnen worden verzwaard door met het andere been een beweging (tegen weerstand) uit te voeren. Dit kan tijdens de spierversterking met elastiek oefeningen.

Een andere mogelijkheid om het cardiovasculaire uithoudingsvermogen te trainen is het 'aquajoggen'. Dat maakt deel uit van de revalidatie onder water, wat voor kniepatiënten

ten veel mogelijkheden biedt. Met behulp van een speciale zwemvest kan de patiënt joggen en loopbewegingen uitvoeren. Daarbij traint de patiënt niet alleen het car-

diovasculaire uithoudingsvermogen maar ook de mobiliteit en de soepelheid van het kniegewricht. In het water kunnen ook functionele oefeningen worden uitgevoerd die



Foto 23: Het evenwichtskussen is een eenvoudig maar nuttig middel om de evenwichtsverstoringen op te vangen.



Foto 24: Een ander instabiel oppervlak is de trampoline. Er moet in het begin de nadruk gelegd worden dat dit hulpmiddel gebruikt wordt voor evenwichtsverstoringen, er mag zeker niet worden gesprongen.



Foto 25: Stapoefeningen op de Zweedse bank. De oefening kan worden bemoeilijkt door dieper door de knieën te buigen tijdens het stappen.



Foto 26: Voorwaartse, schuine of zijwaartse uitvalstanden.

niet belastend zijn voor de knie omwille van de gewichtloosheid in het water.

Men is er steeds meer van overtuigd dat een snelle revalidatie (ook wel agressieve revalidatie genoemd) en het invoeren van sport-specifieke oefeningen vroeg in de revalidatie moeten gebeuren. Die programma's bestaan uit functionele sport-specifieke oefeningen die gemiddeld na een zestal weken postoperatief werden gestart. De voorwaarde voor het starten van een versnelde revalidatie is een volledige knie-extensie, knieflexie tot 120° of meer en het herstel van de quadri-cepskracht tot 60 % van het normale been.

De keuze van een versnelde revalidatie wordt bepaald door de tijd die de patiënt in de revalidatie kan steken. Een professionele sporter heeft andere doelstellingen en kan voltijds revalideren.

Sporthervatting

Een belangrijke beslissing komt wanneer de sporter terug op de training verschijnt. Het is uiterst belangrijk om de 'revalidatietraining' te laten begeleiden door de sportkinesitherapeut. Het feit dat de voetballer terug op het terrein verschijnt (samen met de kinesitherapeut) betekent niet dat hij onmiddellijk kan spelen. De sport-specifieke revalidatie is waarschijnlijk een van de belangrijkste stappen tijdens het revalidatieproces. Het is voornamelijk tijdens deze fase dat het 'geduld' van de voetballer op de proef wordt gesteld. De sport-specifieke oefeningen dienen om de voetballer terug het terrein en de bal te laten voelen. Het is een verder zetten van de revalidatie, in veldomstandigheden. Het is belangrijk om tijdens die fase goede doelstellingen te formuleren zoals het kunnen lopen zonder manken, versnellen,

veranderen van richting, sprongoefeningen, lichte baloefeningen enz. Die bewegingen moeten telkens opnieuw worden ingeoefend. Nadien gaan we over naar oefeningen waarbij de kinesitherapeut de tegenstander of het obstakel is. Samen zullen de 'normale' voetbalbewegingen worden ingeoefend.

De grootste fout die kan worden gemaakt is om de speler op te stellen wanneer niet alle fasen van de 'functionele revalidatie' en de 'revalidatietraining' werden doorlopen. Om te spelen moet een voetballer :

- zijn algemene conditie hebben teruggewonnen (dit neemt reeds enige tijd in beslag);
- in staat zijn om te lopen met veranderingen van richting (slalom, 'cut-bewegingen', zijwaarts versnellen, voor-achterwaartse afwisselingen, versnellen uit een draaibeweging, ...);
- neerkomen uit een sprong landen op één voet en onmiddellijk versnellen;
- een kopduel aangaan, ...;
- een sliding plaatsen, tackle uitvoeren, ...;
- slalomdribbelen, ...;
- trappen op doel uit stand, in beweging, na een schijnbeweging, ...;
- minstens twee tot vier volledige trainingen aan 100 % met de groep hebben doorlopen,

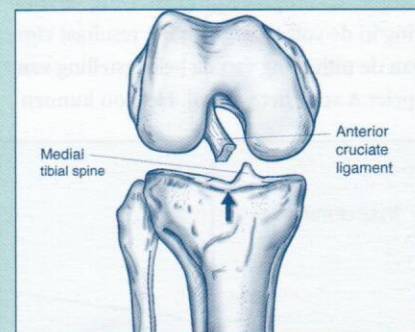
Tot slot

Een voorstekruisbandletsel is een ernstig knieletsel dat in een aantal gevallen de carrière van de voetballer kan bedreigen. Het revalidatieproces is langdurig en moet worden begeleid door een gespecialiseerde sportkinesitherapeut. Ondanks de lange duur van het herstelproces is het uiterst belangrijk om voldoende geduld te oefenen

en pas te hervatten op het ogenblik dat de speler volledig gerevalideerd is. Dit betekent dat alle voetbalskills perfect moeten worden beheerst.

Avulsiefracturen bij voorstekruisbandletsels

De avulsie van het tuberculum intercondylaris van de tibia is een eerder zeldzame afrukingsfractuur die geassocieerd is met een voorstekruisbandletsel (Rule et al 1995). De voorste kruisband loopt anteriomediaal van de laterale femurcondyl naar het voorste gedeelte van de eminentia intercondylaris van de tibia, net mediaal van de area intercondylaris anterior. Een combinatie van geforceerde knieflexie met een simultane interne rotatie van de tibia ten opzichte van de femur kan een belangrijke predisposerende factor zijn (Rule et al 1995). De patiënt zal uiteraard vergelijkbare symptomen vertonen als bij een ruptuur van de kruisband. Dit letsel zal frequenter voorkomen bij adolescente sporters als gevolg van een immatuur bot, waardoor de sterke kruisband de insertie zal losrukken.



Figuur 1: Avulsiefractuur (Rule 1995)
In de meeste gevallen zal het ligament zelf intact blijven, waardoor er een fixatie op het bot kan gebeuren. De revalidatie kan versneld gebeuren vermits de primaire bezorgdheid hier de heling van de botfixatie is en er geen reconstructie van ligamentair materiaal met een greffe is gebeurd.

Naar een dynamisch perspectief van de motivatie (deel 2)

Fabrice De Zanet, Psycholoog

In deze reeks van drie artikelen – dit is het tweede – willen we aantonen dat motivatie een complex fenomeen is, waarin u als trainer toch kan ingrijpen. In het vorige nummer (Dug-Out nr. 8) zagen we reeds dat motivatie veeleer een proces is dan een toestand en bekeken we de praktische implicaties van die opvatting. In deze Dug-Out wordt eerst uitgelegd dat motivatie bepalend is voor de volharding in de inzet. Daarna gaan we zien hoe we de motiveringen van voetballers kunnen ondersteunen.

Motivatie is bepalend voor de volharding in de inzet

De motivatie is bepalend voor de volharding die een individu aan de dag legt, dat wil zeggen de neiging om bij zijn keuzes te blijven en de intensiteit van zijn inzet doorheen de tijd en dat ondanks de moeilijkheden die hij tegenkomt. De onderstaande grafiek geeft deze component van de inzet weer van twee individuen bij dezelfde activiteit of opdracht.

Zo zien we dat de hoeveelheid inspanning die door de eerste en de tweede speler aan de dag wordt gelegd, evolueert met de tijd. De inzet van de eerste speler heeft de neiging om met de tijd af te nemen, terwijl voor de tweede het omgekeerde geldt. Deze verandering in de volharding kan het resultaat zijn van de uitholling van de belangstelling van speler A voor het voetbal. Het zou kunnen

dat deze speler zich tijdens de trainingen niet amuseert en er bijgevolg minder inspanning voor doet.

Als trainer kan u ook aandacht besteden aan andere situaties die de volharding van een speler kunnen beïnvloeden. Het is bijvoorbeeld mogelijk dat u vaststelt dat een speler minder volhardend is als een oefening technisch of fysiek moeilijk is, of als ze hem niet lukt... of het tegenovergestelde, als hij een goed resultaat behaalt. Deze situaties kunnen u nuttige informatie geven over de manier waarop een individu zich inzet voor zijn sport en de manier waarop hij in diverse sportsituaties zou kunnen reageren.

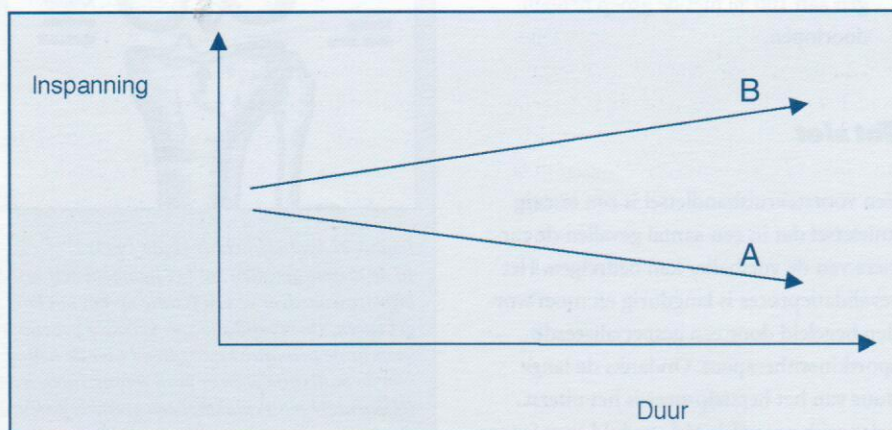
Praktische implicaties

Motivatie wordt vaak beschouwd als een louter individueel en 'inwendig' fenomeen. Motivatie wordt dan een synoniem met willen: 'Je bent niet gemotiveerd omdat je niet

wil...', 'Probeer eens wat meer gemotiveerd te zijn...', 'Ik zou graag hebben dat je alles met meer overtuiging doet...', 'Als jij maar zou willen...'. Dergelijke opvatting legt al het gewicht van de 'motivatie' op de schouders van de spelers. Wij hebben eerder een opvatting uiteengezet waarbij motivatie gezien wordt als een *beslissingsproces* waarmee een individu persoonlijke middelen (tijd, energie, talent) wijdt aan diverse activiteiten om daar voordelen uit te halen die in zijn ogen waardevol zijn. We hebben beklemtoond dat de motiveringen die een individu aanzetten tot het kiezen van een activiteit, tot het tonen van inzet en volharding ondanks moeilijkheden *velerlei* kunnen zijn.

Het is dus voor iedere trainer van essentieel belang om een *zo volledig mogelijk beeld te krijgen* van de motiveringen van zijn beginnende of ervaren spelers. En de beste manier om de motiveringen van spelers te begrijpen is met hen *spreken* en naar hen *luisteren*. Dus in plaats van spelers als 'gemotiveerd' of 'niet-gemotiveerd' te bestempelen, is het misschien beter aan ieder van hen te vragen wat hun motiveringen zijn... Als u weet welke motiveringen een speler ertoe bewegen zich al dan niet in te zetten voor het voetbal, kan u hiermee misschien rekening houden bij het sturen en laten evolueren van de groep...

Door te communiceren kan u de spelers ook wijzen op andere 'voordelen' of aspecten van het voetbal waarvan ze zich niet bewust zijn en waarvoor ze belangstelling kunnen heb-



ben. Door de aandacht op deze verschillende aspecten te vestigen, geeft u een speler meer redenen om zich voor de sport in te zetten en voorkomt u dat zijn inzet vermindert of dat hij eventueel opgeeft. Immers, hoe meer redenen een speler heeft om te voetballen, hoe meer zin hij zal hebben om ermee door te gaan.

Tot slot kan u weliswaar in de plaats van uw spelers geen redenen vooropstellen waarom ze voor hun ploeg zouden vechten, maar toch draagt u er door uw gedrag toe bij dat hun motivering blijft of verzwakken.

Van prestatievermogen tot faalangst

Het begrip motivatie dat tot op heden werd ontwikkeld, is heel algemeen van aard: het is van toepassing op allerlei activiteiten (al dan niet sportief) en op om het even welk individu (beginnend of ervaren voetballer). Toch werd één aspect van dit begrip tot nog toe niet behandeld. In zekere zin zijn de motiveringen van elk individu *hiërarchisch ingedeeld*. Bepaalde motiveringen hebben meer waarde dan andere, wat betekent dat ze moeilijker 'vervangbaar' zijn. Andere motiveringen daarentegen zijn meer 'oppervlakkig', en kunnen beschouwd worden als een middel om datgene te verkrijgen wat in onze ogen echt belangrijk is.

We gebruikten het voorbeeld van twee jonge voetballers. De ene had voor voetbal gekozen omdat zijn beste vriend ook voetbal speelde. Bij hem was de 'fundamentele motivatie' veeleer dat hij vrienden kon maken. Zich inschrijven bij een voetbalclub leek hem de geschikte manier om dat te doen... maar het voetballen zelf was niet het belangrijkste, want ook andere ploegsporten zouden in dit geval voor zijn doelstelling in aanmerking komen.

In wat volgt gaan we dieper in op een van die 'fundamentele motiveringen' die door psychologen uitgebreid zijn onderzocht, namelijk de prestatiemotivatie.

Prestatiemotivatie

Op het vlak van de sport was een 'fundamentele' motivatie, namelijk de *prestatiemotivatie*, het voorwerp van een grondiger onderzoek. Het begrip prestatiemotivatie werd gebruikt om een beter inzicht te krijgen in de inspanningen van een individu met het oog op het beheersen van een taak, te komen tot uitmuntendheid, hindernissen te overwinnen, het beter te doen dan ande-

	Grote faalangst	Zwakke faalangst
Grote prestatiemotivatie	Botsende motivatie	Positieve motivatie
Zwakke prestatiemotivatie	Dominerende angst	Onverschilligheid

ren. Wat kan sportievelingen ertoe brengen om zoveel energie te stoppen in een krachtmeting met hun medesporters?

Voor een persoon met een grote prestatiemotivatie dragen het verwezenlijken van bepaalde moeilijke taken en het leveren van prestaties in grote mate bij tot de persoonlijke voldoening. Zo iemand zal activiteiten kiezen waarin hij *uitdagingen kan aangaan en verwezenlijken* en zo persoonlijke successen kan boeken. Famose (2001), die melding maakt van prestatiemotivatie, geeft aan: 'bij dit type van motivatie hebben de deelnemers als doel om op het hoogste niveau van de hiërarchie bekwaam te lijken of zijn in een of meer domeinen waaraan zij waarde toekennen. Het niveau van de geleverde prestatie bij een stuwende taak vormt het middel waarmee ze aan hun beeld van bekwaamheid vasthouden met als affectief gevolg een grote eigenwaarde.' Wanneer de prestatiemotivatie zeer uitgesproken is, gaat de persoon in kwestie ook veel blijf geven van *intensiteit* in zijn inspanningen om de uitdagingen waarmee hij te maken krijgt aan te gaan.

De prestatiemotivatie is dus met name relevant om te begrijpen waarom en hoe bepaalde personen zich inzetten voor hun sport. Thill (1989) stelt immers: 'de sportieve situatie omvat alle kenmerken die verband houden met verwezenlijking: ze houdt in dat er een strijd is met een norm inzake uitmuntendheid: vanuit het oogpunt van de taak (de technische vaardigheden ontwikkelen, bijvoorbeeld) of ten opzichte van anderen (vergelijking met de prestaties van anderen, bijvoorbeeld).'

De prestatiemotivatie is dus een kracht die sportlui ertoe brengt om zich in te zetten bij moeilijke of minder moeilijke activiteiten, en met name hun bekwaamheidsgevoel en uiteindelijk ook hun eigenwaarde te ontwikkelen. Uiteraard loopt elke sporter die zich met moeilijke taken inlaat het risico dat hij faalt. *Faalangst* is een kracht, tegengesteld aan prestatiemotivatie, die een sporter ertoe brengt zich niet in te zetten voor activiteiten waarin hij dreigt te mislukken en waarbij hij dus onbekwaam zou kunnen blijken. Bij om het even welke sportieve situatie staat de atleet voor een dilemma: zal hij er inspanningen voor leveren of niet...

In bovenstaande tabel is in eenvoudige vorm beschreven met welke geestestoestand een atleet kan beginnen aan een sportieve situatie. De beste prestaties werden genoteerd bij sportlui die in de situatie 'positieve motivatie' zitten en de minst goede bij atleten die 'onverschilligheid' ervaren. Sportlui in de situatie 'dominerende angst' zetten betere prestaties neer dan die in de situatie 'onverschilligheid', maar hun prestaties hangen af van hun vermogen om met de angst om te gaan.

Bovendien bepaalt deze geestestoestand ook de keuzes, de intensiteit en de volharding van elke atleet, en dus ook van om het even welke voetballer. We hebben het door Famose (2001) voorgestelde schema hieronder weergegeven om een beter inzicht te verschaffen in hoe prestatiemotivatie en faalangst elkaar kunnen beïnvloeden en zo het gedrag bepalen (figuur 2).

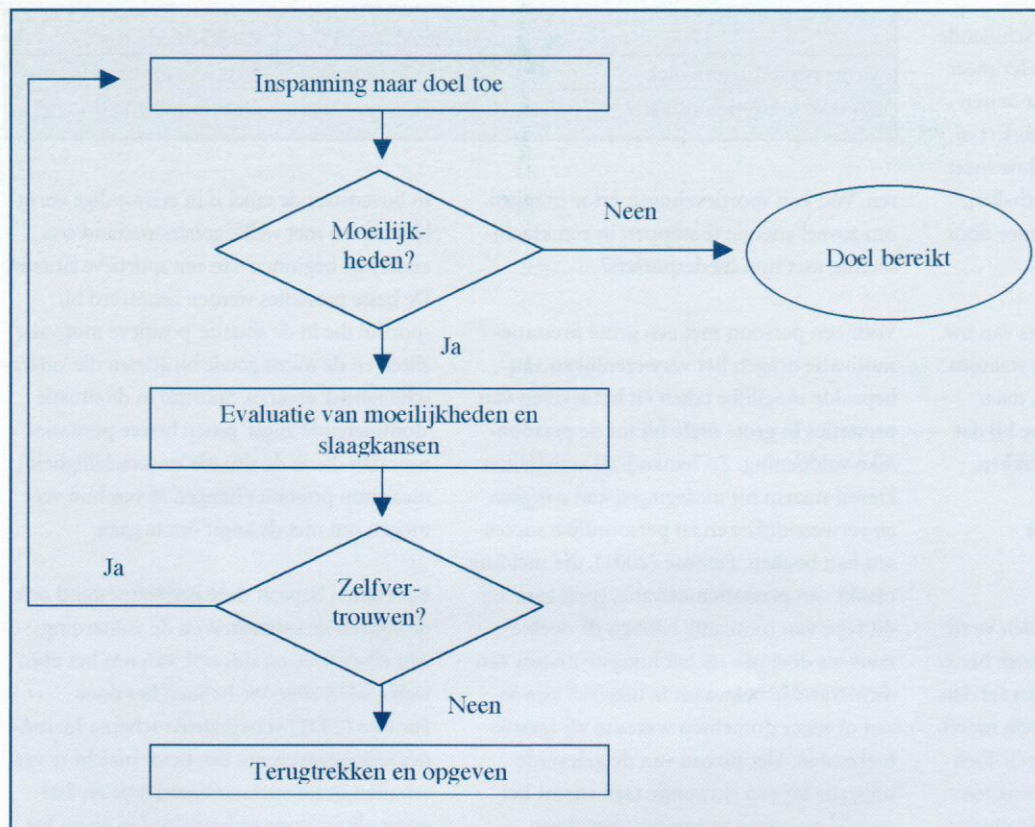
Drie belangrijke stappen bakenen het 'parcours' van elke atleet af doorheen dit schema...

De sporter stelt een doel voorop

Bij om het even welke sportieve situatie gaat elke atleet zijn slaagcriteria bepalen: wat moet ik doen om het resultaat als een succes te kunnen beschouwen? Om te bepalen of hij een goede prestatie neerzet, heeft hij behoefte aan een *vergelijkingspunt*. Dat vergelijkingspunt kan *intern* (ik vergelijk mijn prestatieniveau met mijn vorige prestatieniveau) of *extern* (ik vergelijk mijn prestatieniveau met het prestatieniveau van vergelijkbare sportlui of met objectieve criteria) zijn.

De sporter tracht dat doel te bereiken

In een tweede stap en rekening houdend met het doel dat werd vooropgesteld, zet de sporter zich in voor de taak. De intensiteit waarmee hij dat doet zal in grote mate afhangen van het doel dat hij nastreeft. Een verdediger kan bijvoorbeeld als enige slaagcriterium hebben dat de tegenstander geen enkel doelpunt mag scoren. Het doel zal moeilijker te verwezenlijken zijn als de tegenstanders beschikken over een goede aanvaller. Als de tegenstanders sterk uit de hoek komen, kan de verdediger ervoor kiezen om zich niet geheel en al op zijn taak als verdediger toe te leggen..., als hij zich helemaal



geeft zich helemaal, er kunnen hem toch geen verwijten worden gemaakt... want de tegenstanders zijn sowieso sterker. In bepaalde gevallen verdwijnt het gevoel van bevrijd te zijn van de verplichting om te winnen. Als het meermaals gebeurt dat de outsider voor een verrassing zorgt, dreigt die outsider zijn middelen te verliezen naarmate hij gaat beseffen dat het wel mogelijk is om te winnen van een veel betere tegenstander.

Enkel de overwinning als doel stellen zal ook op langere termijn gevolgen met zich brengen. Bij een nederlaag gaat de sporter evalueren in hoeverre hij zich in staat acht om bij een volgende ontmoeting te kunnen winnen. Maar omdat het hier een doel betreft waarover hij geen controle heeft,

voor de verdediging zou geven en de tegenstanders desondanks toch een of meer doelpunten kunnen scoren, kan zijn bekwaamheid in vraag worden gesteld. Als hij zich echter niet ten volle inzet, kan hij aanvoeren dat hij een slechte dag had en zo zijn eigenwaarde behouden.

De speler evalueert zijn toekomstige slaagkansen

Wanneer de sporter uiteindelijk het beoogde doel niet bereikt, gaat hij zijn toekomstige slaagkansen evalueren. Als hij denkt dat hij het in de toekomst niet beter zal kunnen doen, gaat zijn zelfvertrouwen erop achteruit. Eigenlijk is zelfvertrouwen gewoon een synoniem voor de kansen die men zichzelf geeft om een positief resultaat te bereiken ten opzichte van een welbepaald doel. Zelfvertrouwen is dus het resultaat van de vergelijking tussen wat ik van mezelf verwacht (of wat anderen van mij verwachten) en datgene waartoe ik mij in staat voel.

Als de sporter van zichzelf vindt dat hij de volgende keer beter kan, gaat hij meer energie stoppen in het nastreven van zijn doel. In het andere geval gaat hij zich aan zijn taak onttrekken. Dat onttrekken kan zelfs de vorm van een volledige opgave van de activiteit aannemen.

U hebt wellicht al begrepen dat de intensiteit van de inzet, de energie die werd gestopt in het nastreven van een doel, in grote mate afhangt van het soort doel dat men wil bereiken. Welnu, in de sport moet men niet verzoeken naar het nagestreefde doel: winnen. Toch kunnen dergelijke doelstellingen verlamd werken, want de uitslag van een wedstrijd hangt ook af van een aantal parameters die de speler niet rechtstreeks onder controle heeft. Bijgevolg kan een speler wiens enige prestatiecriteria de overwinning is, soms wel eens 'tegenstrijdig' reageren.

Tegenover een ploeg die als zwak wordt beschouwd, zal hij het moeilijk krijgen om zich volledig in te zetten. Het gaat hier uiteraard om een soort bescherming, want als zijn eigen ploeg zou verliezen van een zwakke tegenstander en hij zich erg voor de wedstrijd had ingezet, zou men kunnen denken dat hij onbekwaam is.

Bij een gelijkwaardige tegenstander is faalangst minder vaak aanwezig. Als de tegenstander verslagen kan worden, verwacht men ook dat dat gebeurt... en die prestatieverwachting zet een onverwacht slechte prestatie nog meer in de verf. In dit geval zal de prestatie van een atleet met name bepaald worden door zijn persoonlijk vermogen om met deze stresserende situatie om te gaan. Een sporter voelt zich pas helemaal vrij wanneer men de tegenstander als veel sterker beschouwt. Hij heeft nu niets te verliezen en

kan hij nooit zeker zijn van zijn winstkansen! Een nederlaag kan dan de aanleiding zijn voor een vicieuze cirkel. Na verlies schat ik mijn kansen om in de toekomst te winnen lager in, daalt mijn zelfvertrouwen en ga ik me minder inzetten om mezelf in te dekken. Het logische gevolg van mijn verminderde inzet is dat de kansen van de ploeg om te winnen ook gaan afnemen. Een nieuwe nederlaag zal die beschermingsreactie en lagere inzet nog versterken.

De oplossing is simpel... maar moeilijk toe te passen. Simpel, want het volstaat dat de speler doelen vooropstelt die enkel van hemzelf afhangen. Stel u voor dat u niet tegen een verdediger zegt: 'die aanvaller mag niet scoren', maar dat u hem vraagt om steeds tussen het doel en de aanvaller te blijven en nooit op meer dan 3 meter van hem vandaan. In het tweede geval is het doel totaal afhankelijk van de verdediger. Zelfs al slaagt hij er niet bij elke wedstrijd in, dan nog kan hij geholpen worden bij zijn taak: zijn topsnelheid vergroten, zorgen voor meer uithouding, hem erop trainen om niet te snel te reageren op schijnbewegingen van de tegenstander... Nog een voordeel is dat dergelijke doelstellingen hun waarde hebben ongeacht het niveau van de tegenstander. Soms valt deze oplossing echter moeilijk in de praktijk te brengen... Wie leert de voetballers immers om bij de 'motivatie' voor een wedstrijd aan iets anders te denken dan de 'broodnodige' overwinning!

Praktische gevolgen

Videoarbitrage bij voetbal

Johnny Maesschalck, advocaat

In American Football is het reeds jaren ingeburgerd, videoarbitrage. Scheidsrechters zitten hoog in de tribune en beschikken over de meest recente technologie om wedstrijdbeelden te analyseren en waar nodig kunnen ze van hoog boven het veld bijsturen. Kan dit ook in het voetbal? We vroegen het aan Johnny Maesschalck die een licentiaatthesis aanhaalde van Kathleen Cauwels. Als laatstejaarsstudente in de Communicatiewetenschappen aan de Universitaire Instelling Antwerpen schreef Kathleen Cauwels haar licentiaatthesis over het gebruik van moderne mediatechnologieën bij wedstrijdleiding en concentreerde zij zich daarbij op videoarbitrage bij voetbal.

"Sinds het bestaan van scheidsrechters in voetbalwedstrijdleiding is er kritiek geweest op hun beslissingen. Met het uitzenden van de voetbalcompetities op televisie worden die beslissingen niet langer alleen geïnterpreteerd en beoordeeld door de aanwezigen in het stadion maar kan eenieder thuis evalueren of de scheidsrechter het in eigen ogen juiste oordeel velt. De techniek kan in dit worden opzicht beschouwd als de grootste vijand van het scheidsrechterscorps. Maar is dit werkelijk zo?", stelt en vraagt Cauwels zich bij wijze van inleiding af.

Zij wenst duidelijk die zogezegde vijand in de armen te sluiten en in het voordeel aan te wenden. Met videoarbitrage zou het scheidsrechterscorps camera-beelden kunnen gebruiken bij de wedstrijdleiding, om zo beter gedocumenteerd een beredeneerde beslissing te nemen.

Uit eerder wetenschappelijk onderzoek (onder meer een analyse van scheidsrechterlijke beslissingen van het wereldkampioenschap voetbal in Mexico in 1986 door de KU Leuven) is gebleken dat de prestaties van de scheidsrechters niet feilloos zijn. Globaal bekeken zou 17,4 % van de scheidsrechterlijke beslissingen fout zijn geweest.

Na een methodologische verantwoording van haar onderzoek evalueert Cauwels de huidige voetbalwedstrijdleiding aan de hand van de 105 haar teruggezonden enquêtes (spelers, trainers, scheidsrechters, bestuurders en journalisten) om vervolgens de diverse moderne (media)technologieën bij wedstrijdleiding toe te lichten, van de Easy Offsider over de lijnbewaking door high speed camera's, the reference point system (RPS) en de EPSIS Locator tot de

Virtual Replay. Al deze mediatechnologieën hebben elk op één of andere wijze de mogelijkheid in zich om wedstrijdleiding te ondersteunen en correcter te laten verlopen.

Aansluitend daarbij licht Cauwels vervolgens de videoarbitrage toe en zet zij vooreerst uiteen wat daaronder moet worden verstaan: "Videoarbitrage is het gebruikmaken van videobeelden tijdens de voetbalwedstrijd om de scheidsrechter de mogelijkheid te bieden aan de hand van die videobeelden, die herhalingen tonen van een betwiste spelsituatie, een beslissing te nemen die steunt op een beter gedocumenteerd overzicht van de spelsituatie. Videoarbitrage tast de autoriteit van de scheidsrechter aldus niet aan. Het geeft hem wel de mogelijkheid om aan de hand van videobeelden een spelsituatie beter en vanuit verschillende oogpunten te bekijken. Zo hoeft de scheidsrechter niet enkel op zijn eigen waarneming af te gaan. Hij kan óók rekenen op beeldondersteuning".

Vervolgens evalueert de auteur de antwoorden van de respondenten op haar vraag of videoarbitrage wenselijk is. De bevroegde scheidsrechters zijn hoofdzakelijk tegen, bij de televisiejournalisten en de spelersgroep worden de meeste voorstanders gevonden. In globo kan worden geconcludeerd dat toch slechts voor een kleine meerderheid videoarbitrage een gewenst toekomstperspectief is.

En dan de mogelijkheden. Volgens de respondenten werd hoofdzakelijk geopteerd voor een systeem waarbij "één regisseur in de regiekamer de beelden kiest en waarbij er een monitor op veld voor de hoofdscheidsrechter ter beschikking staat. De regisseur staat in verbinding met de hoofdscheidsrechter op

Globaal bekeken zou 17,4 % van de scheidsrechterlijke beslissingen tijdens het WK in Mexico (1986) fout zijn geweest.

het veld en geeft zijn interpretatie en oordeel van de betwiste spelsituatie. Dit oordeel en deze interpretatie kunnen door de hoofdscheidsrechter (indien hij het nodig acht) in twijfel worden getrokken. Dan kan de hoofdscheidsrechter zelf de beelden op de monitor langs het veld bekijken en zelf het eindoordeel vellen.

Het tweede meest populaire systeem maakt gebruik van "een zetelende scheidsrechterscommissie in de regiekamer met monitor op het veld voor de hoofdscheidsrechter". Deze commissie zou in de regiekamer op korte tijdspanne, na het bekijken en kort bespreken van de beelden een beslissing nemen. Die beslissing wordt via een oortje doorgegeven aan de hoofdscheidsrechter op het veld, die een monitor ter beschikking heeft langs de zijlijn. Indien de hoofdscheidsrechter wilt, kan hij het advies van de scheidsrechterscommissie in twijfel trekken, zelf de beelden bekijken en interpreteren om zo vervolgens zelf een beslissing te nemen.

Een derde mogelijkheid zou bestaan in een systeem waarbij men "een zetelende scheidsrechterscommissie in de regiekamer installeert, zonder monitor op het veld". In dit geval zou de hoofdscheidsrechter dan niet langer het recht hebben de beslissing van die scheidsrechterscommissie in twijfel te trekken.

Dit is uiteraard allemaal theorie, hoe kan dat nu in de praktijk worden toegepast en hoe kan het systeem van videoarbitrage worden geïncorporeerd in de wedstrijd? Zijn er overigens geen beperkingen? Het spel zou anders, zo de scheidsrechter niet zeker is van zijn zaak, al te veel worden stilgelegd.

De respondenten geven er de voorkeur aan de beperkingen te bepalen door de aard van de spelsituatie en daarbij gaat het dan voornamelijk over doellijnpasseringen, buitenspelsituaties of zware overtredingen. Bij één en ander is 79 % van de respondenten ervan overtuigd dat videoarbitrage uitsluitend in de hoogste afdeling thuishoort.

Nadat Cauwels de resultaten bekend maakte van de plaatsen die de voorkeur krijgen om de camera's te plaatsen, stelt zij zich de vraag wie de beelden moet maken, wie ze gaat selecteren en door wie ze worden geleverd, met als slotvraag wie alles moet financieren. Het overgrote deel van de respondenten opteert om een cameraman te laten aanduiden door de KBVB evenals voor de aanduiding door de bond van de persoon die de beeldselectie moet maken. Clubs, voetbalbonden zoals de KBVB, de UEFA of de FIFA en sponsors zouden dan mogelijke partijen moeten worden die in videoarbitrage zouden kunnen investeren.

In het American Football wordt de hoofdscheidsrechter op het veld geassisteerd door maar liefst zes hulscheidsrechters. Hij neemt dan ook geen enkele beslissing alleen. De echte beslissing daarbij is dan de video (Photonews).



Het resultaat van deze studie werd uitgegeven in de reeks PSW papers, een initiatief van de UIA-faculteit Politieke en Sociale Wetenschappen van de Universiteit Antwerpen. De paperreeks heeft als doel "het wetenschappelijk onderzoek dat aan de UA-faculteiten Politieke en Sociale Wetenschappen wordt verricht, te valoriseren en aan de buitenwereld kenbaar te maken" (pswpaper@ua.ac.be).

Op basis van de hierboven samengevatte onderzoeksresultaten besluit Cauwels met conclusies: "videoarbitrage is een realistisch toekomstperspectief. De testen zullen echter eerst de werkbaarheid en de soepelheid van het systeem moeten aantonen. Het is een hulpmiddel dat de autoriteit van het scheidsrechterskorps zal versterken en de toevalsfactor van foute beslissingen zal verkleinen. De FIFA zal dan wel moeten afwijken van haar universeel reglement.

Videoarbitrage is immers geen haalbare kaart voor elke voetbalwedstrijd op deze aardbol maar wel een wenselijke ondersteuning voor de wedstrijdleiding in het professionele wereldtopvoetbal".

Ik heb er toch wel een aantal persoonlijke bedenkingen bij. Gaan de spelers in voorkomend geval nog niet meer spellijders worden? Overigens zijn ook videobeelden niet steeds hét hulpmiddel voor scheidsrechters. Een voorbeeld kan worden gevonden in de wedstrijd Brugge-Boekarest. Tijdens die wedstrijd had VTM twee buitenspelcamera's, maar ook dan was er een fase waarbij de bal vertrok op de eigen helft en de buitenspelfase zich net buiten het beeld afspeelde...

Kan er worden geleerd uit andere sporten?

In het American Football wordt de hoofdscheidsrechter op het veld geassisteerd door maar liefst zes hulpscheidsrechters. Hij neemt dan ook geen enkele beslissing alleen. De echte beslissing daarbij is dan de video. In de tribune zitten nog eens drie scheidsrechters die, bij twijfel, 90 seconden de tijd hebben om met herhaling en vertraging van videobeelden een beslissing te nemen. Deze beelden zouden in 99 % van de gevallen toelaten de fouten te corrigeren. Er is bestudeerd dat het afgelopen jaar in de National Football League liefst 46,6 % van de arbitrale beslissingen beïnvloed werd door de videobeelden.

In Amerika staan in het basketbal drie scheidsrechters in voor het leiden van 10 spelers op een beperkte ruimte. De NBA laat vanaf dit seizoen 'instant replay', oftewel videobeelden, toe in welbepaalde spel-fases. Dit is uitsluitend het geval bij het einde van elke van de vier periodes om te concluderen of een

ultieme doelpoging wel correct binnen de tijd werd ondernomen. Een matchwinnend shot 'op de buzzer' van Tim Duncan werd aldus door de scheidsrechters met behulp van videobeelden toegekend.

Sinds een aantal jaar worden videobeelden ook gebruikt in het rugby. Micro's laten de drie veldscheidsrechters, de vierde scheidsrechter langs de lijn én de videoscheidsrechter toe te communiceren. Een disciplinair supervisor heeft na de wedstrijd 48 uur de tijd om spelovertreders te sanctioneren die tijdens de wedstrijd ongestraft bleven. Om zulks in het Belgisch voetbal te doen, is in ieder geval een reglementswijziging nodig die dan door de algemene vergadering zal moeten worden gestemd.

Vooralsnog worden televisiebeelden nu alleen gebruikt als bewijsmateriaal in een zaak die begonnen is, niet om één te beginnen. In Italië ligt het even anders en werden spelers reeds geschorst op basis van videobeelden. Inter Milaan-middenvelder Luigi Di Biagio werd voor twee wedstrijden geschorst op basis van de tv-beelden van de wedstrijd Milaan-Juventus. Toen hij door ons aller bekende Edgar Davids onderuit werd gehaald, reageerde hij met een slag op de kin en in de onderbuik. De scheidsrechter had niets gezien, de televisie wel en Di Biagio werd vervolgens geschorst. Het gaat nog wel voor problemen zorgen. Stel je inderdaad even voor dat Di Biagio tijdens de wedstrijd Inter-Juventus, waarin hij het rood dat hij verdiende niet kreeg maar waarvoor hij dus later wel werd geschorst, in de 89e minuut zou hebben gescoord terwijl hij reeds een half uur eerder had moeten zijn uitgesloten?

Ook Antonio Conte (Juventus) en Domenico Morfeo (Inter) moeten één wedstrijd aan de kant blijven op basis van beelden. De praktijk zal ons, in voorkomend geval, veel moeten leren. Het mag zeer zeker geen nieuwe mogelijkheid worden om de wedstrijd nog maar eens 'commercieel' te onderbreken. En overigens, wat met de babbel aan de toeg? Waarover gaan we het dan na de wedstrijd nog hebben? Zullen we een discussie moeten aangaan over het camera-standpunt?

Videoarbitrage is geen haalbare kaart voor elke voetbalwedstrijd op deze aardbol maar wel een wenselijke ondersteuning voor de wedstrijdleiding in het professionele wereldtopvoetbal.



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 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?

Antwoord. Het juiste antwoord is D. Ongeldig doelpunt en hernemen met onrechtstreekse vrije trap op de plaats waar de aanvaller de bal heeft gespeeld. Als een speler ongelegen het terrein betreedt en de scheidsrechter hiervoor het spel onderbreekt, moet het spel hernomen worden met een onrechtstreekse vrije trap op de plaats waar de bal was toen het spel onderbroken werd. In de situatie die werd geschetst moet dus het spel worden hernomen met een indirecte 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:

Antwoord. Het juiste antwoord is B. Het geven van een scheidsrechtersbal op de plaats waar de bal was op het moment dat de scheidsrechter floot. Zolang de bal in het spel is, onderbreekt elk fluitsignaal van de scheidsrechter het spel, ook al gaat het om een fluitsignaal dat eerder ongewild of ongelegen wordt gegeven. Hierna moet het spel worden hernomen met een scheidsrechtersbal op de plaats waar de bal was als het spel onderbroken werd.

Vraag 17

Een doelverdediger neemt een doeltrap. De bal komt buiten het doelgebied terecht maar wordt door de sterke tegenwind terug naar het eigen doel gedreven. De doelverdediger poogt met de hand de bal uit het doel te houden maar slaagt hier niet in. De bal komt

dus toch in doel terecht. Hoe wordt het spel hernomen?

- A. Doelpunt.
- B. Strafschop.
- C. Onrechtstreekse vrije trap voor de tegenstander op de plaats waar de doelverdediger de bal heeft gespeeld.
- D. Hoekschop.

Vraag 18

Een aanvaller in buitenspelpositie krijgt de bal door een medemaat en via de arm van de scheidsrechter toespeeld. Hij ruikt op naar doel en scoort. Hoe wordt het spel verdergezet?

- A. Buitenspel wordt bestraft met een indirecte vrije trap.
- B. Er wordt een geldig doelpunt aangetekend.
- C. Op het ogenblik dat de scheidsrechter de bal raakt, wordt het spel stilgelegd en hernomen met een scheidsrechtersbal.
- D. Op het ogenblik dat de aanvaller de bal raakt, wordt het spel stilgelegd en hernomen met een scheidsrechtersbal.

En de winnaar van onze vorige quiz is: **Marc Jutten uit Lommel.**

Gefeliciteerd!

Hij ontvangt een authentieke Rode-Duivelstrui.

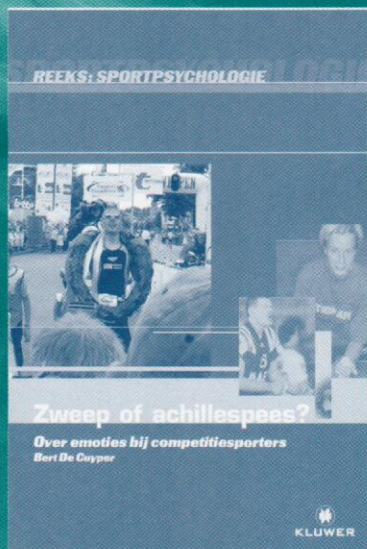
Wilt u ook in aanmerking komen voor een mooie prijs, stuur dan uw antwoord vóór donderdag 3 april 2003 door naar Kristof Geeraerts, Raghen Business Park, Motstraat 30, B – 2800 Mechelen of mail naar kristof.geeraerts@wkb.be.

Vergeet vooral uw adres niet te vermelden.

Wij wensen u alvast veel succes!

De reeks 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 beslommeringen, 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: _____

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 € 72.61 en ontvang 8 keer per jaar mijn eigen exemplaar van Dug-Out.

Voornaam en naam: _____

Functie: _____

Straat: _____ Nummer: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Tel.: _____ Fax: _____

E-mail: _____



KLUWER

Datum: _____

Handtekening: _____

Verzendkosten en BTW inbegrepen. Prijswijzigingen voorbehouden. Betaal pas na ontvangst van de factuur.
De door u verstrekte gegevens worden opgenomen in het bestand van Wolters Kluwer België nv (WKB is gevestigd te Raghen Business Park, Motstraat 30, 2800 Mechelen). Deze gegevens zullen gebruikt worden in het kader van uw contractuele relatie met ons en dienen ons toe te laten u regelmatig op de hoogte te houden van onze producten en diensten. Wij kunnen uw gegevens eveneens overmaken aan derden voor direct marketing doeleinden. De Privacy-Wet verleent u een recht om kosteloos mededeling en verbetering van uw gegevens te vragen.
O ik wens geen informatie te ontvangen m.b.t. de producten en diensten van Wolters Kluwer België en/of van derden.