hoe leer ik voetballen?

j. sneyers

de sikkel

540

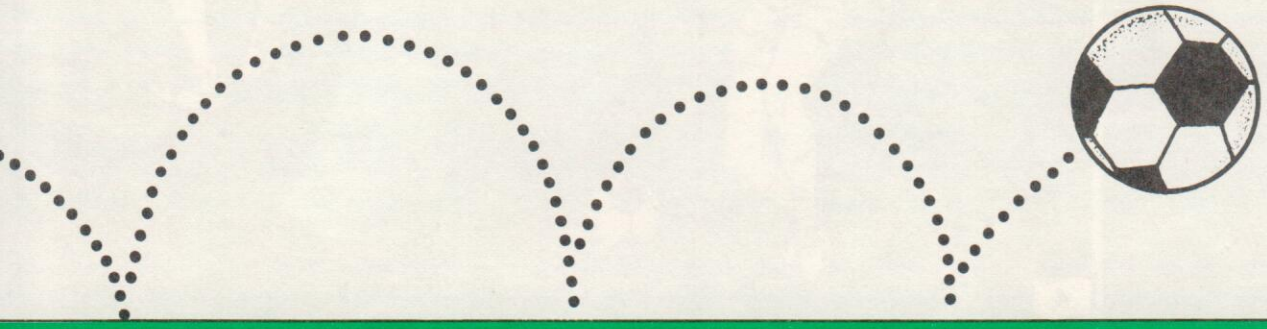
hoe leer ik voetballen?


RAH
DOBRE
PAPIRY
Svobodné

j. sneyers
gediplomeerd
oefenmeester

hoe leer ik voetballen?

de sikkel 1983



inhoud

1 Een woordje vooraf 6
2 Enige raadgevingen 7
Legende 9
De praktijk - de basistechnieken 10
3 Het leiden of drijven van de bal 10
4 Het dribbelen 12
5 De pass - korte - lange 15
6 De trap met de wreef - Binnen- en buitenkant voet 19
7 Het koppen 25
8 Het afschermen van de bal 30
9 Aannemen en stoppen van de bal 34
10 Het uit de lucht opvangen van een bal 38
11 Schieten op doel 43
12 Oefeningen voor de doelman 47
13 Kijken en spelen 52
14 Ieder zijn bal 55
15 De spelregels 59
Speltechnisch gedeelte 68
16 De initiatie van het één/tweetje 70
17 De opbouw van een aanval met twee 76
18 Onderlinge dekking in de verdediging 79
19 Het spel op de doorlopende omloop 81
20 Hoera, wij spelen een partijtje! 84
21 Besluit 88
22 Enkele trefwoorden 89

1 Een woordje vooraf

Dit is een boekje voor de jonge voetballer.
Je kunt er uit leren hoe je alleen of samen met een paar vriendjes een goede balbeheersing krijgt en hoe je de voornaamste technieken moet inoefenen. Het komt niet in de plaats van je vaste uurtjes trainen; dat kan elke week gewoon blijven doorgaan. Maar als je eens een keer wilt oefenen om extra aandacht te besteden aan een paar zwakke punten, dan zul je in dit boekje veel goede tips vinden.

Soms is het prettig een medespeler of een tegenstander te hebben bij het oefenen. Samen kun je dan voor het materiaal zorgen: een bal, een stuk of wat paaltjes (of plastieken flessen, half gevuld met zand) en soms een muurtje.

We beginnen eenvoudig. Elke basistechniek wordt ingeoefend tot we die balbehandeling voldoende beheersen.
Later, als je op de grasmat een beweging met een medespeler wilt uitvoeren, dan hangt het af van je balbeheersing of het lukt. En natuurlijk ook van de zijne!
Je hoeft ook niet aan een één/tweetje of aan een dribbel te beginnen, als je de bal niet kunt stoppen, drijven, onder controle houden en doorspelen.

Dit boekje is bedoeld om je zo snel mogelijk een goed partijtje voetbal te leren spelen.

Je moet er wel wat voor doen. Veel spelen en vooral veel oefenen. Als je dit doet volgens de aanwijzingen op de volgende bladzijden dan zal je spel duidelijk verbeteren.
Ook zul je het voetballen steeds leuker gaan vinden.

Al word je geen grote ster in het voetballen, met dit boekje zul je vast en zeker goed leren spelen.
De schrijver wenst je veel succes en vooral veel plezier.

2 Enige raadgevingen

Wij oefenen om te leren!

Daarom is dit een praktijkboek dat zich weinig verdiept in theorieën en doelstellingen. Daarin schuilt het praktische nut van dit boek; niet alleen worden verschillende oefeningen volledig – klaar om uit te voeren – uitgewerkt, maar tevens geven wij tussendoor enige praktische aanwijzingen. Om te voorkomen dat we onszelf overschatten en daardoor ontmoedigen houden wij ons in het begin aan de eenvoudigste basistechnieken: het spelen en controleren van de bal.
Een raad: maak de oefentijden niet te lang. Stop liever nu en dan en herhaal hetzelfde, maar in een andere vorm. Als je samen met je vriendje oefent, moet je regelmatig wisselen van plaats.

Wat is eigenlijk voetbal: heel simpel. Wij spelen samen in groepsverband en trachten: zoveel mogelijk doelpunten te maken. zo weinig mogelijk doelpunten tegen te krijgen.

Om nu deze doelpunten te kunnen maken moeten wij in BALBEZIT zijn. Wij moeten iets kunnen doen met deze bal. Wij moeten voldoende technieken hebben om dat ,,iets" te kunnen uitvoeren.
Als wij in BALVERLIES zijn, wil onze tegenstander scoren: om dit te kunnen beletten moeten wij vanuit onze situatie van balverlies de acties van de tegenstander verhinderen om op die manier weer in balbezit te komen.
De verschillende oefeningen welke wij nu gaan uitvoeren zijn geen DOEL op zichzelf, maar een middel om je, door veel te oefenen, een betere techniek te bezorgen; je een bredere kijk te geven op het samenspel in de ploeg.

Wanneer wij in het begin NAUWKEURIGHEID vragen dan moet je deze oefeningen heel precies doen (letten op de juiste uitvoering van de verschillende onderdelen) zonder op de snelheid te letten, want deze zal automatisch heel laag zijn. Immers, wij hebben al onze aandacht nodig om de oefening goed uit te voeren. Je zult merken, hoe hoger de snelheid, hoe minder de nauwkeurigheid zal zijn.
Ook de eigenlijke trainingen beginnen wij ontspannen en voorzichtig. Daarbij is een goede voorbereiding noodzakelijk. Deze voorbereidingen zijn zeker geen verloren tijd.
Eigenlijke voorbereiding: wij zorgen ervoor dat wijzelf en ons materiaal in goede conditie zijn om te kunnen oefenen. Het materiaal kijken we na en leggen het klaar zodat wij tijdens het oefenen niet teveel tijd verliezen.
Vóór wij met de oefeningen beginnen ,,warmen" wij ons lichaam op. Dat wil zeggen: wij laten ons lichaam langzaam wennen aan de inspanning die wij vragen. Nooit dadelijk beginnen met spurten en trappen tegen de bal. Wel geleidelijk aan beginnen. Licht lopend, enkele ontspannende oefeningen doen, wat met de bal spelen, drijven, enz. tot we ,,het al wat warmer krijgen".

Ziehier in het kort samengevat enkele grondregels waarop wij, als speler, moeten letten

- Het is het beste 2 uur vóór de oefeningen niet meer te eten.
- Alleen maar oefenen als men er werkelijk zin in heeft.
- De oefeningen goed voorbereiden: wat ga ik doen!
- De juiste kleding dragen. Vooral bij koud weer een trainingspak aantrekken.
- Goed warm worden door ontspannende oefeningen.
- Na het oefenen: ervoor zorgen dat men het niet te koud krijgt.
- Dus niet blijven stilstaan, maar toch iets in beweging blijven door b.v. het materiaal op te bergen.
- Ook niet na de training verder blijven spelen in bezwete kleding, maar je goed wassen en helemaal van kleding veranderen.
- Drink pas na de oefeningen, maar neem geen ijs of ijskoude dranken.
- Materiaal in orde houden!

Men kan natuurlijk altijd alleen oefenen, maar... met z'n tweeën of drieën is het toch altijd veel prettiger. Ook heb je bij veel oefeningen een partner nodig. Spreek daarom af met een paar vriendjes en oefen samen. Maar let er wel op dat dit ,,samen oefenen" niet na vijf minuten al uitdraait op alleen maar doelschieten. Wij oefenen om wat bij te leren en doen ons best hiervoor. De bekendste voetballers zijn ook begonnen met het aanleren van de eenvoudigste technieken.

MAAK JE OEFENTIJDEN NIET TE LANG.
REGELMATIG WISSELEN VAN PLAATS TIJDENS HET OEFENEN.

Legende

Voor het begrijpen van de tekeningen geven wij hier de nodige uitleg van de gebruikte symbolen.

A Speler zonder bal.

B Baan van de bal (pas)

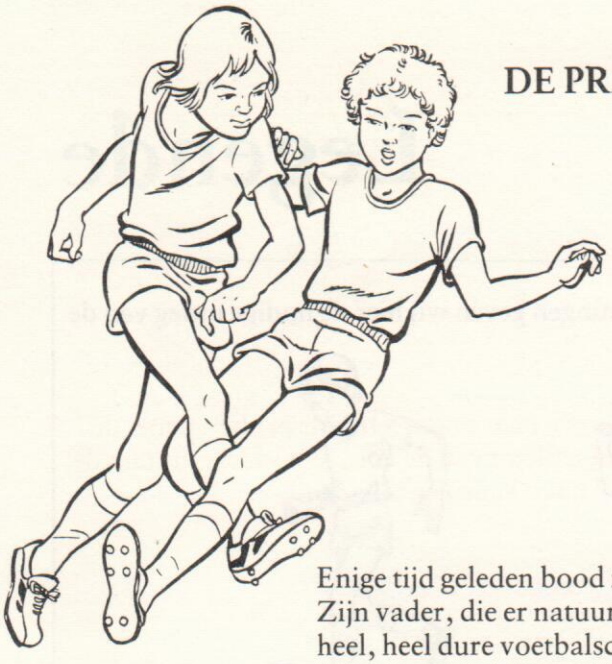
C Gaan met bal aan voet (drijven-dribbelen)

D Plaats bal (begin van oefening)

Springen

Afremmen

E Richting beweging (A - B - C)

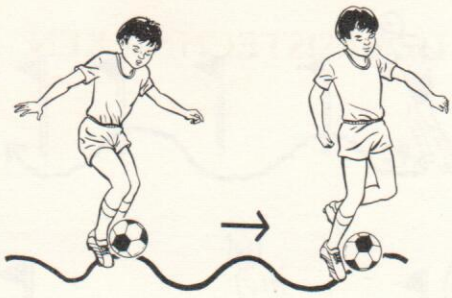


Enige tijd geleden bood zich op de wekelijkse training een nieuwe speler aan. Zijn vader, die er natuurlijk bij was, droeg voor hem een doos met nieuwe, heel, heel dure voetbalschoenen. Trots als een pauw stapte de jongen het veld op in een nagelnieuwe zijden broekje en een mooie shirt. Hij zou eens laten zien hoe het moest. Maar hij bracht er niet veel van terecht omdat hij de eenvoudigste baltechnieken (spelen en stoppen van de bal) niet machtig was en dan helpen natuurlijk ook geen dure schoenen. Ook het roepen en tieren van de vader hielp niet. Intussen oefent onze jonge speler vlijtig en voelt zich al goed thuis zonder dat zijn vader meekomt.

AAN ZIJN BALBEHANDELING HERKENT MEN DE SPELER.

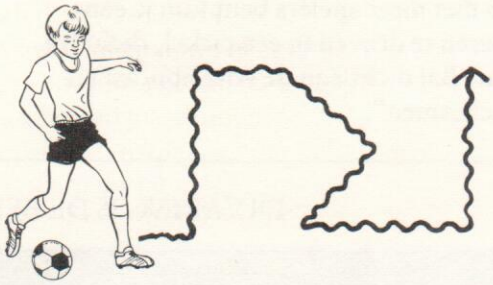
Het leiden of drijven van de bal

Om een bal, die ons door een medespeler toegespeeld wordt, in het spel te houden kunnen wij deze bal verder trappen of verder leiden. Beide technieken bestaan in feite uit dezelfde grondbewegingen; nl. het beroeren van de bal met een deel van de voet: binnenkant, buitenkant, wreef. Alleen bestaat er natuurlijk een groot verschil in de manier waarop. Bij het trappen gebeurt dit met grote kracht en bij het drijven of leiden zijn dit meer ontspannen tikjes. Bij het leiden houden wij de bal aan de voet en duwen hem in feite zo voort dat wij bij elke stap de controle over de bal behouden en hem weer dadelijk verder kunnen spelen.
In het begin steeds goed naar de bal kijken, maar geleidelijk aan het hoofd even opheffen om rond te kijken. Het is tevens aan te raden om van het begin af de oefeningen uit te voeren afwisselend met de linker- en de rechtervoet.



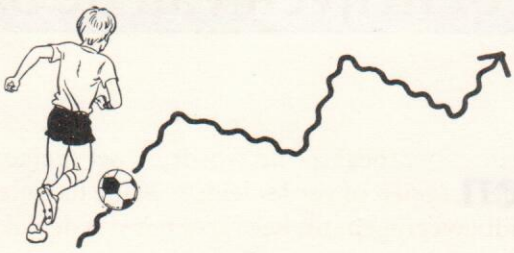
Oefening.
Men drijft langzaam met de bal aan de voet recht vooruit, b.v.: met de wreef.
Leren de kracht van het voortduwen te doseren zodat wij bij elke stap de bal raken.

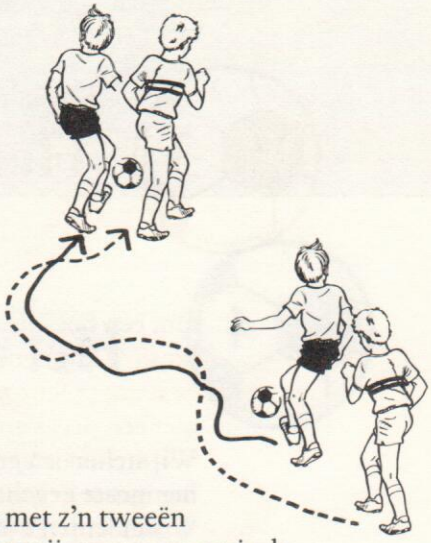
Na een paar maal eveneens proberen met de binnenkant van de voet. Dit stelt je in staat de bal nauwkeuriger te leiden.



Ook met de buitenkant van de voet oefenen; dit is later van groot belang bij het dribbelen, omdat wij vanuit deze positie snel van richting kunnen veranderen.

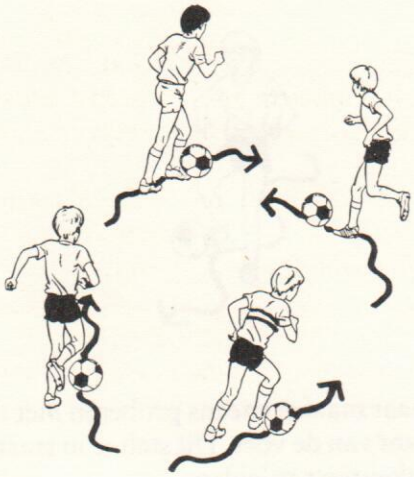
Nu proberen te drijven met verandering van richting.





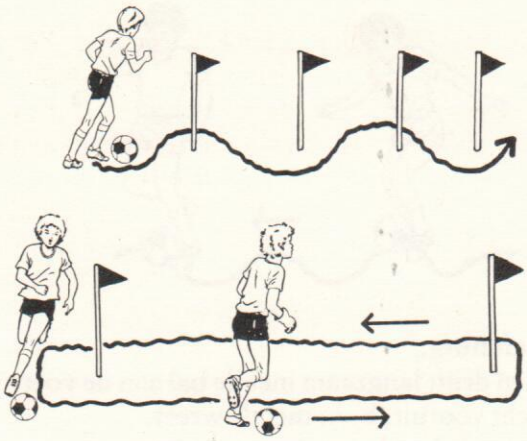
Ook proberen onder het drijven de bal naar de andere voet te verplaatsen (dit zal van nut zijn bij de volgende oefening).

Oefening met z'n tweeën
Nu drijven wij en onze maat is de tegenstander, maar zo dat hij je niet echt aanvalt, alleen maar wat hindert door links en rechts van je te lopen.
Wij zorgen ervoor dat wij ons steunbeen en lichaam steeds tussen tegenstander en bal brengen, dus bal van voet verwisselen.



Regelmatig elkaars rol overnemen.

Oefening in groep
Als je met meer spelers bent kun je eens proberen te drijven in een cirkel, dicht bij elkaar. Bal dicht aan de voet houden en „beschermen".



Behendigheidswedstrijdje onder elkaar.
b.v. – drijven tussen hindernissen door.
– om het snelst rond een cirkel (steeds bal onder controle houden en geen kleine passen voor jezelf geven!)

ERVARING IS DE BESTE LEERMEESTER.

HET LEIDEN OF DRIJVEN VAN DE BAL

Pas op voor de volgende fouten:
- te hard contact met de bal (bal springt te ver weg)
- slecht contact tussen bal en voet (bal wordt b.v. teveel met punt van de schoen gespeeld)
- bal wordt te ver vooruit gespeeld (tijdelijk verlies van de controle)
- te zacht contact met de bal (bal blijft zodoende praktisch op dezelfde plaats liggen en men struikelt erover)

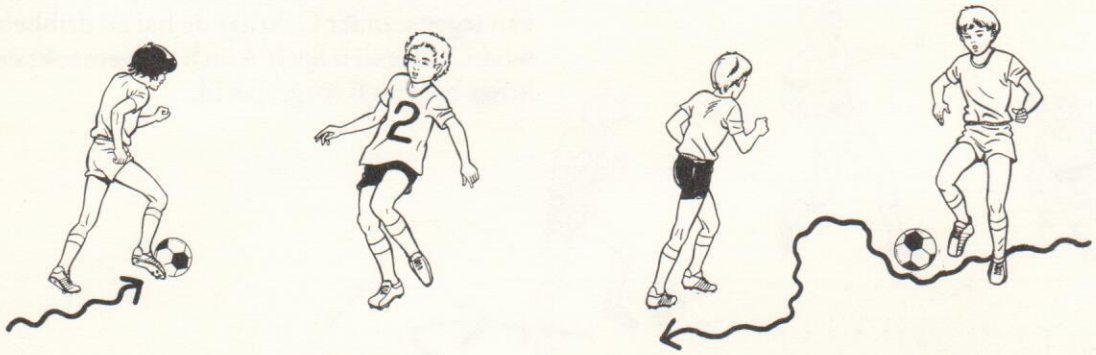
Het dribbelen

Wij stellen je geduld niet langer op de proef en beginnen maar dadelijk met het meest gewenste in het voetbalspel, nl. het dribbelen.
Wanneer twee jongens met een bal bij elkaar komen wordt er gedribbeld dat het een lust is om te zien. Op de trainingen leert men dribbelen. Maar tijdens de wedstrijden wordt al dadelijk geroepen „Niet dribbelen!".

Wat is het nu eigenlijk: dribbelen of niet dribbelen.
Wees maar gerust, dribbelen is een kunst die men zich van jongs af aan eigen moet maken. Let op: dribbelen is moeilijker dan je denkt. Maar een speler, die deze kunst goed verstaat is uiterst gevaarlijk voor zijn tegenstanders.

Men kan immers, alleen, rechtstreeks een tegenstander uitschakelen door te dribbelen. En dikwijls moet men durven dribbelen: als men geen medemaat de bal kan aanspelen, wanneer men in het doelgebied van de tegenstander gekomen is en men aangevallen wordt.
Maar dribbelen is ook gevaarlijk voor je eigen elftal: raak je de bal kwijt dan zijn al je medespelers al opgeschoven en plotseling onderschept een tegenstander de bal. Je kunt je voorstellen wat de gevolgen zijn.

Daarom: dribbelen is goed, maar niet overdrijven. Niet te lang het spel tegenhouden. Als er iemand is om te helpen, bal doorspelen en jezelf zonder bal opnieuw aanbieden. Veiligheid voor alles. Moet je echter dribbelen dan moet je er ook het beste van maken.



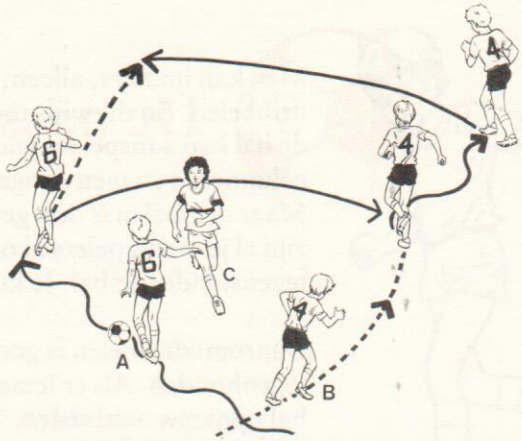
Oefeningen.
Wij beginnen weer eenvoudig, maar wel dadelijk met „tegenstander". Je vriendje, die deze rol speelt laat zich gewoonweg door jou omspelen zodat je de techniek van het omspelen leert.

Vervolgens beweegt hij zeer passief. Hij hindert even zonder er echt tussen te komen.

Als tussenspel: één tegen één.
De balbezitter tracht al dribbelend een doel (b.v. fles PVC) te raken.

Wij doen hetzelfde als oef. 2 maar nu komt de tegenspeler je tegemoet en doet alsof hij de bal afneemt.

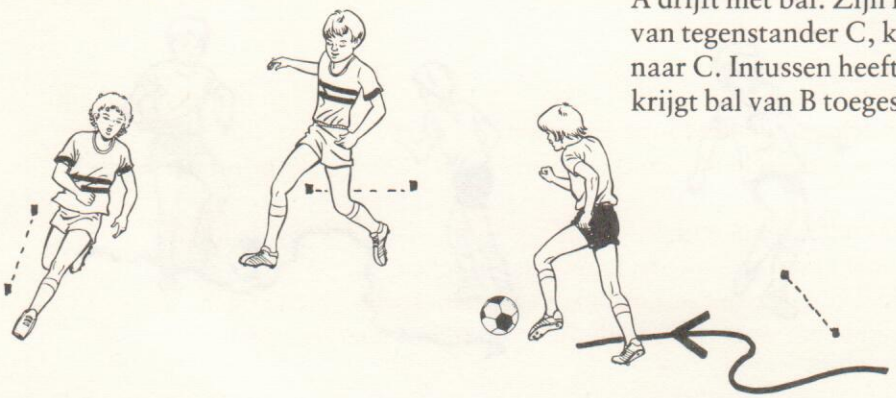
Idem, maar nu remt de tegenstander af door langzaam achteruit te wijken. Trachten plotseling in snelheid voorbij te gaan met schijnbeweging (b.v. overstapje).



Als we eens met drie spelers zijn kunnen wij de volgende oefening doen.

2 tegen 1 met dribbelen.

A drijft met bal. Zijn maat B loopt in richting van tegenstander C, krijgt de bal en dribbelt naar C. Intussen heeft A zich vrijgemaakt en krijgt bal van B toegespeeld.



Spel: elk zijn doel.
Nodig: 3 spelers, 3 doeltjes en 1 bal.
In een driehoek van 10 m maken wij elk een doeltje (b.v. PVC fles).
Ieder moet in de loop van dit spel zijn eigen doel steeds verdedigen en kan scoren, als hij in het bezit is van de bal, bij de twee anderen.
Hier is het steeds dribbelen (aangezien men in het bezit van de bal alléén tegenover twee tegenstanders staat, die de bal willen afnemen). Dit is een zeer intensief spel, dus af en toe rusten.
Aanvang: elk bij zijn doel, bal ligt in het midden. Bij START – iemand roept – tracht elk de bal te bemachtigen.
Steeds fair spelen, niet schoppen of trekken.

NÍET TE SNEL ALLES WILLEN KUNNEN!
BETER IS: STAP VOOR STAP.

Het dribbelen

Pas op voor de volgende fouten:
- onvoldoende controle over bal (overhaasting – bal te ver van voet)
- onvoldoende afscherming van bal door eigen lichaam
- ontbreken van afleidende schijnbeweging of onvoldoende schijnbeweging (werkelijk doel zo lang mogelijk verbergen)
- geen verandering van ritme in de bewegingen, gekozen oplossing wordt niet nauwkeurig uitgevoerd.

5 De pass – korte – lange

Een bal wordt nooit moe. Wanneer wij steeds zouden spelen met de bal aan de voet zou er geen vooruitgang komen in het spel en zouden wij heel gauw moe worden.
Daarom de pass.
Wanneer we in het bezit zijn van de bal volgt hierop een opbouwende actie. Indien wij goed en zuiver de bal over korte of langere afstanden kunnen doorspelen naar een medespeler dan brengen wij vooruitgang in het spel. De pass is één van de onmisbare technieken die men heel goed moet beheersen onder alle omstandigheden.
Om de goede baan van de bal, de juiste kracht van de trap grondig te leren kennen is veel oefenen noodzakelijk.

Het zou ons nu reeds te ver voeren om alle manieren van trappen in al zijn onderdelen onder de loupe te nemen.
Om een onderscheid te maken kunnen wij de volgende punten noemen:

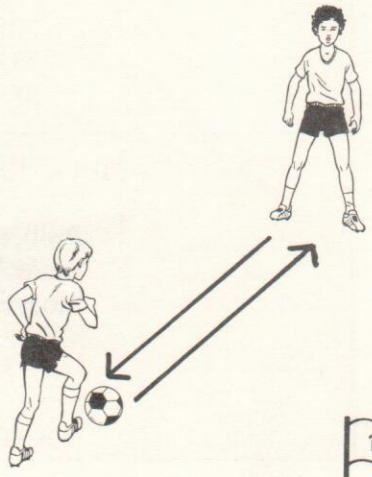
- bal zelf: stilliggend, in beweging over de grond of in de lucht
- soort van trap – kort, lang, pass of schot
- doel van de trap – aanspelen van medespeler, verdedigen, schot
- middelen: wreef, binnenkant, buitenkant voet, koppen.

Je ziet, vele mogelijkheden waaruit wij de juiste manier moeten kiezen, zodat wij onze opgave tot een goed einde brengen.
Het trappen met de wreef is één van de manieren die wij automatisch zullen aannemen.

De trap met de binnenkant van de voet geeft meer nauwkeurigheid.
De trap met de buitenkant van de voet maakt het ons mogelijk snel te bewegen in de tegenovergestelde richting.
Wie het koppen goed onder de knie heeft en baas is in de lucht heeft een groot voordeel boven de anderen.

De pass – inleidende oefeningen

Aangezien de pass het toespelen van de bal is, kunnen wij deze oefeningen het best met een vriend (vader, zus of broer) doen.
Wij beginnen de bal vanuit stilstand naar elkaar toe te spelen. Gewoon er op letten dat de bal nauwkeurig aankomt. Onder het spelen ook de KRACHT van het aankomen afspreken.



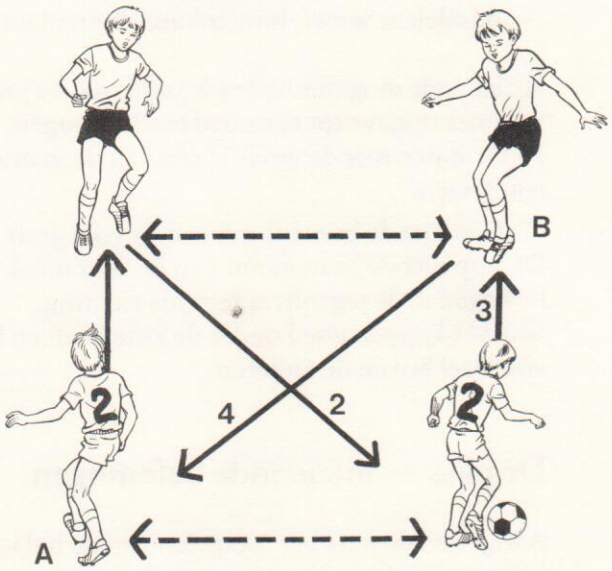
Bij het spelen en trappen van de bal is niet alleen het been dat trapt belangrijk. Even belangrijk is het steunbeen: dit is de voet die op de grond blijft. De plaats van dit steunbeen ten opzichte van de bal zal bepalen, samen met de positie van de romp en de plaats waar wij de bal raken, welke richting de bal neemt. De meeste fouten zullen dan ook terug te vinden zijn in een verkeerde stand van het steunbeen.
Daarom is het zo belangrijk dat men, van het begin af, zijn laatste stappen – vóór men de bal trapt – leert verdelen. Zo dat men bij de laatste stap zijn steunvoet goed neerzet.
Probeer maar even zelf:

Loop ontspannen naar een bal en trap: let op waar je steunvoet staat en hoe de bal reageert.

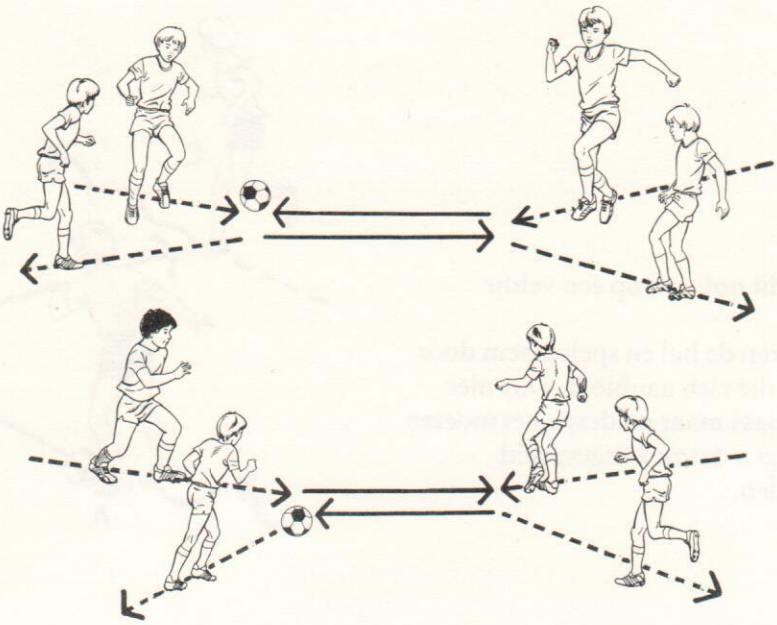
- naast de bal – de bal vliegt over de grond als men de romp goed boven de bal brengt, of wat hoger als men de romp niet zo ver boven de bal brengt
- achter de bal: hoe verder men achter de bal staat, hoe hoger de bal zal vliegen
- vóór de bal – als je niet in de grond trapt zal de bal op de grond blijven en stuiten.

Een uitzondering hierop vormt de lob, maar dat zien we later nog wel.

Oefening: beide spelers bewegen.

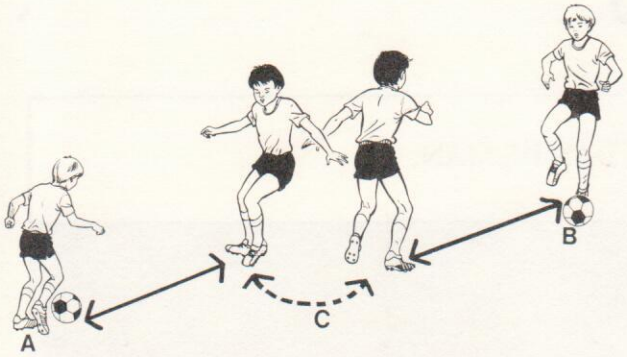


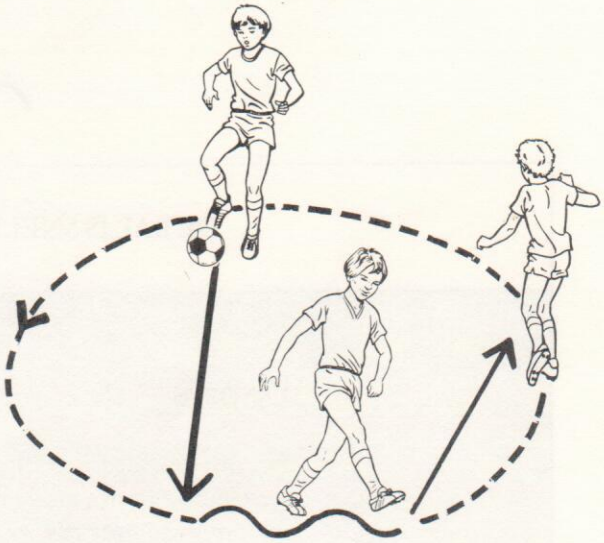
Probeer de bal gewoon eerst met de binnenkant van de voet te spelen (nauwkeurig). Wij spelen de bal zo dat je medespeler steeds in de breedte moet bewegen.



Bewegend: harmonika.
Beide spelers bewegen zich nu in de diepte. Op het ogenblik dat je de bal getrapt hebt, loop je achteruit. Wanneer de ander de bal speelt, loop je naar de bal toe en speelt in één beweging terug.

Omdat het oefenen met twee wat vervelend kan worden kunnen wij het beste nog een derde speler er bij vragen. Dit geeft ons de mogelijkheid wat meer variatie te brengen in het spel.

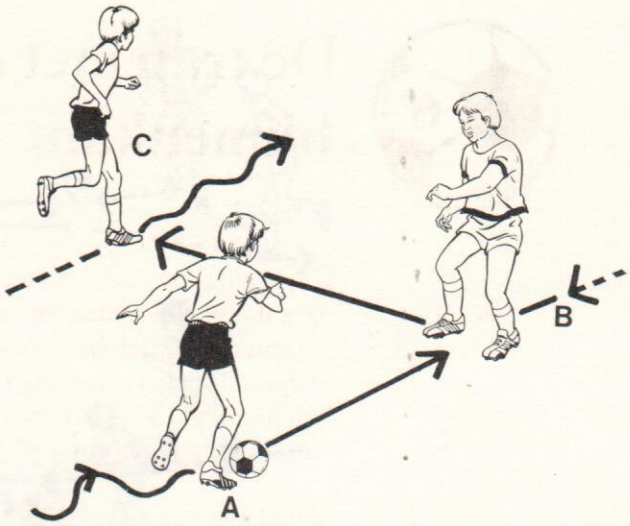




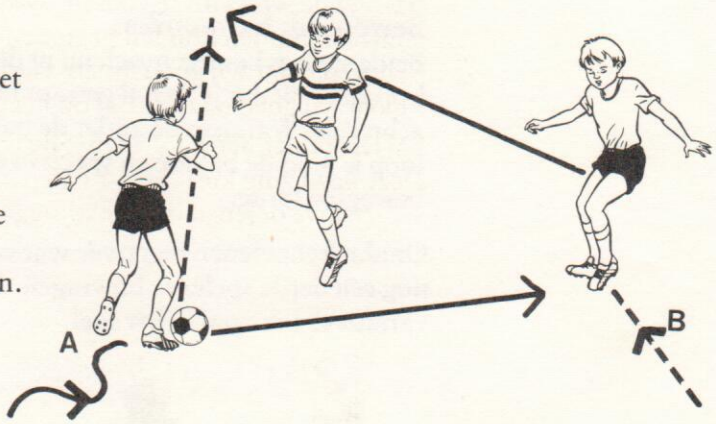
– **met drie: met 2 ballen**
Speler A en B zijn in het bezit van de bal.
Opstelling: op één lijn ongeveer elk 10-15 m van elkaar met C in het midden.
A geeft pass naar C. C speelt terug naar A, terzelfdertijd speelt B op C – C draait zich om en speelt bal terug naar B, enz.
Regelmatig afwisselen op plaats B.
Variant: met 1 bal: B draait met bal en speelt door.

– **in een cirkel**
ontspannen lopen en bal naar elkaar doorspelen. Als alles goed loopt, tempo versnellen.
Opgelet: bij traag tempo de bal net voor de man spelen, hoe hoger het tempo hoe verder voor de man uit.

- **samenspel**
  Wij kunnen dit ook vrij op een veldje uitvoeren.
  Wij controleren de bal en spelen hem door naar iemand die zich aanbiedt. Dus niet alleen juiste pass maar medespelers moeten zich zo bewegen dat ze aangespeeld kunnen worden.



- **als spelletje: 2 tegen 1**
  Niet teveel dribbelen of met bal aan de voet lopen.
  BAL DOORSPELEN
  BEWEGEN ZONDER BAL
  Pass leren geven rekening houdend met de snelheid van de ander.
  Regelmatig taak van verdediger afwisselen.



DE BAL IS SNELLER DAN DE MAN.

De pass

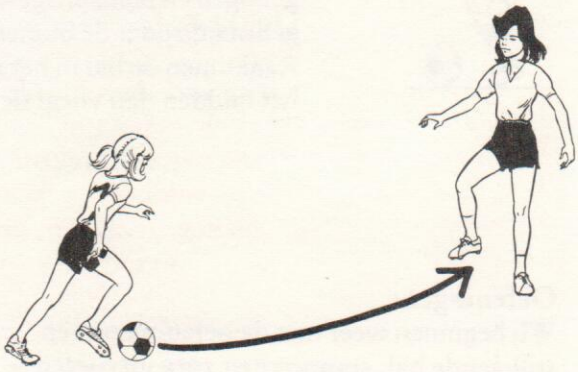
Pas op voor de volgende fouten:
- slecht raken van de bal (effect) en slecht plaatsen van de steunvoet
- onvoldoende rekening houden met kracht van pass
- niet voldoende rekening houden met snelheid van aan te spelen medespeler (traag tempo = dicht vóór speler, snelheid hoger = verder in loop van speler.)

6 De trap met de wreef, binnenkant en buitenkant voet

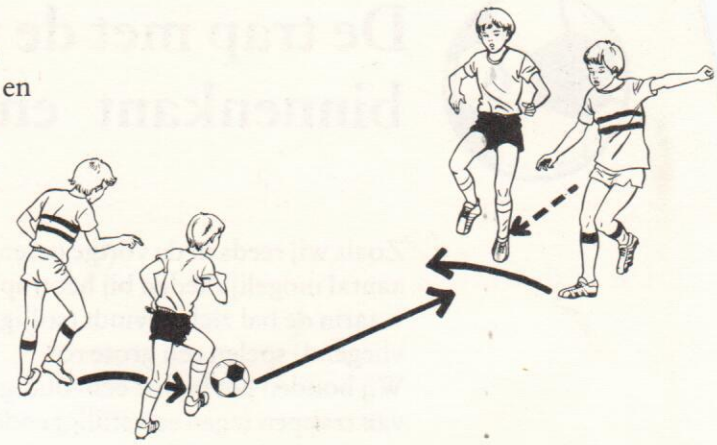
Zoals wij reeds in de vorige oefeningen ondervonden hebben, is er een groot aantal mogelijkheden bij het trappen van de bal. Ook de omstandigheden waarin de bal zich bevindt (stilliggend, rollend over de grond of door de lucht vliegend) spelen een grote rol.
Wij houden het bij het eenvoudige en beginnen met de verschillende manieren van trappen tegen een stilliggende bal.

Wij hebben vroeger reeds gezien dat het drijven van de bal eigenlijk een zeer zacht trappen tegen de bal is. Wanneer we nu dit aanraken met meer kracht uitvoeren springt de bal vooruit.
Daarom beginnen wij de oefening met ons aan te wennen het drijven van de bal met de wreef uit te voeren. Wanneer wij de bal al lopend goed onder controle kunnen houden beginnen we krachtiger tikken tegen de bal te geven. Wij weten dat wij goed moeten letten op onze steunvoet (naast de bal). Ook kijken wij goed naar de bal op het ogenblik dat we trappen. Dan raken wij de bal iets onder het midden met de wreef (nestel!).
Deze beweging kun je eerst oefenen zonder bal (b.v. bij de opwarming) waarna we oefenen op een stilliggende bal.

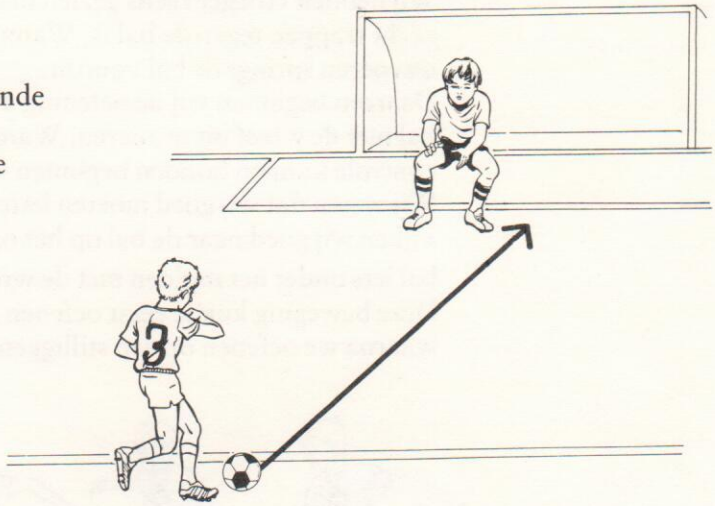
Oefeningen:
We trappen de stilliggende bal naar een andere speler (ong. 10 m) waarbij we steeds letten op de juiste uitvoering.
Bal wordt op dezelfde wijze teruggespeeld.



Nu wordt het moeilijker. Wij trappen een rollende bal. Bal uit de hand rollen (of pass van helper) en achternalopen. Goed kijken en laatste passen met zorg uitvoeren. Bal juist raken!



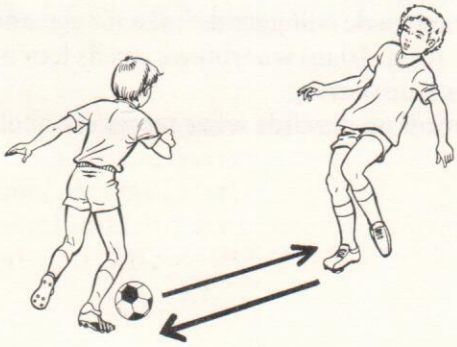
Doelpuntenwedstrijd
1 man in doel – andere trapt 10 stilliggende ballen
1 man in doel – andere trapt 10 rollende ballen, dan wisselen.
Wie maakt de meeste doelpunten!

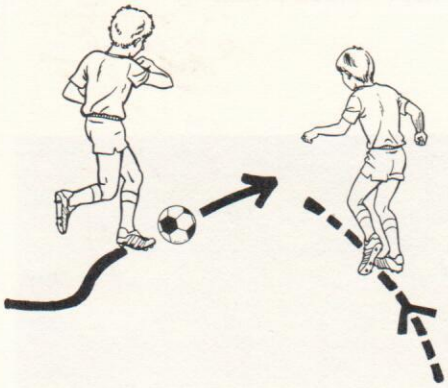


De trap met binnenkant voet

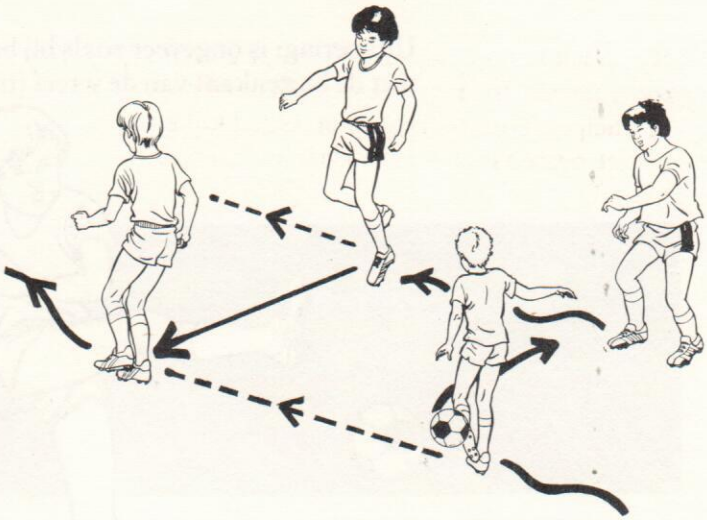
Met wreef kunnen wij een echt „kanonschot" lossen, maar het is toch moeilijk om de bal de juiste richting te geven. Een betrouwbaar middel om de bal nauwkeurig te plaatsen is dit met de binnenkant van de voet te doen. Uitvoering: steunvoet komt wat verder verwijderd naast de bal. Knieën licht gebogen en lichaamsgewicht op steunvoet brengen. Trapvoet iets naar buiten gedraaid zodat de binnenkant (van wreef) in aanraking komt met de bal. Raakt men de bal in het midden dan blijft hij laag. Raakt men de bal onder het midden dan vliegt de bal hoger.

Oefeningen:
Wij beginnen weer met de oefening op een stilligende bal, stappen met zorg uitvoeren – steunvoet en bal juist spelen – speelvoet laten doorzwaaien, 5 à 10 m van elkaar.

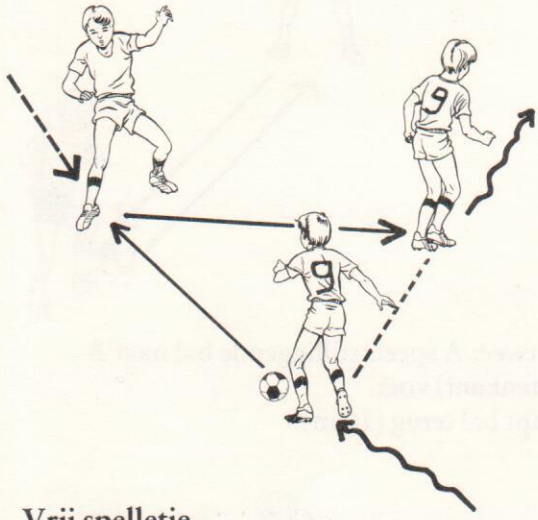




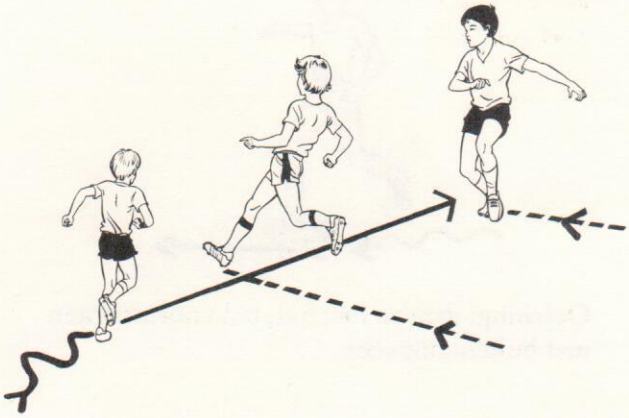
Nu stoten wij eerst de bal ong. 1 m vooruit en trappen hem dan met binnenkant voet nauwkeurig naar de andere speler.



Nu bewegen wij in de breedte naast elkaar (ong. 5 à 7 m). Pass geven met binnenkant voet (trapvoet is buitenste voet), goed oefenen (later belangrijk voor uitvoeren één/tweetje).



Vrij spelletje.
Wij drijven, spelen dan medespeler aan (binnenkant voet), deze komt je tegen en speelt (binnenkant voet) terug in je loop. In het begin niet te snel lopen.



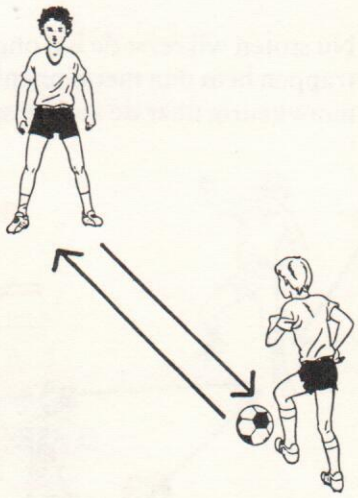
Puntenspelletje:
met drie – ofwel met twee spelers en twee paaltjes. Speler A plaatst de bal tussen de benen van C door (zuiver binnenkant voet!) naar B. Speler B speelt op dezelfde wijze terug naar A. Na 10 maal wisselen van plaats en punten tellen!

De trap met de buitenkant van de voet

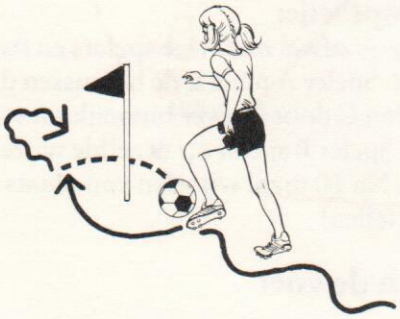
Dit is één van de mogelijkheden die je heel goed moet inoefenen aangezien deze manier van spelen dikwijls terugkomt als je een tegenstander wilt verrassen.
Om te beginnen kun je dadelijk na het trappen plotseling heel snel in een andere richting lopen. Men kan de pass zeer snel en kort geven (b.v. één/tweetje) en je zult later ondervinden dat men veel effect aan de bal kan geven.

Uitvoering: is ongeveer zoals bij binnenkant voet, maar bal wordt geraakt met de buitenkant van de wreef (trapvoet naar binnen draaien).

Oefening: drijven met bal, bal vooruitstoten met buitenkant voet.



met twee: A speelt stilliggende bal naar B (buitenkant) voet.
B trapt bal terug (10 m).



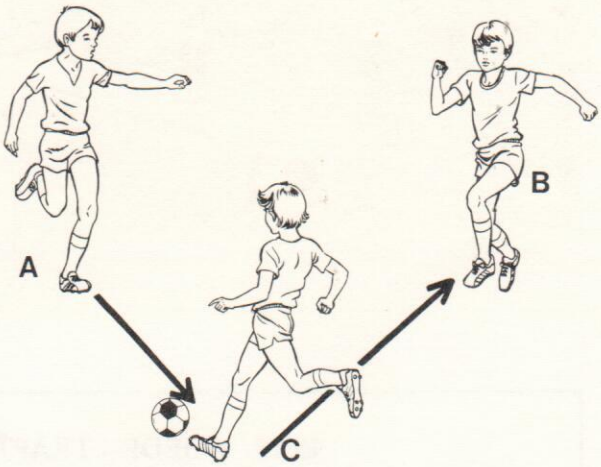
– **omspelen van tegenstander**
Speler A drijft naar tegenstander (b.v. paaltje) toe en speelt bal met buitenkant van voet (b.v. rechtervoet) rechts voorbij en spurt zelf links voorbij naar de bal. draaien en herhalen.

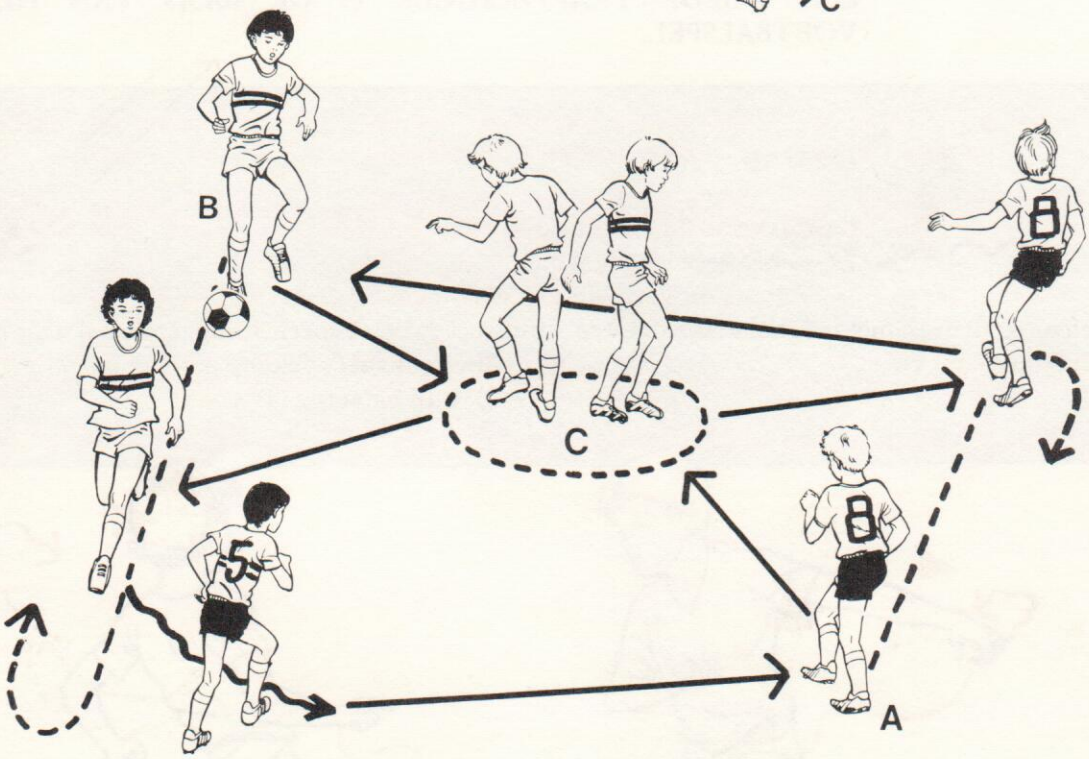
– Speler A drijft naar tegenstander (b.v. paaltje) toe en doet alsof hij links voorbij wil. Speelt dan bal met buitenkant rechtervoet schuin rechts voorbij en volgt bal langs rechts.

Enige spelletjes

(deze spelletjes kunnen ook uitgevoerd worden met wreef of binnenkant voet!) vooraf duidelijk afspreken welke techniek.

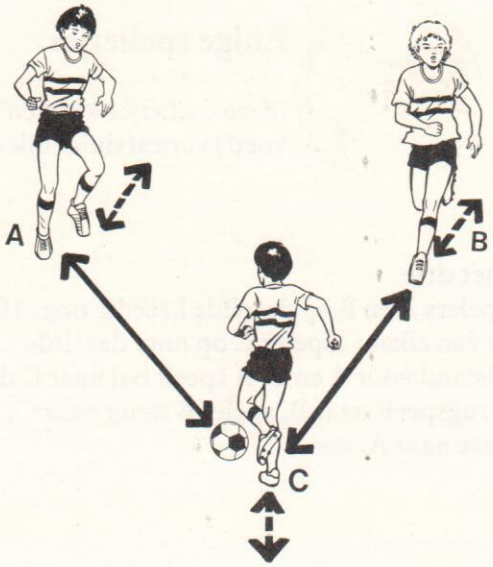
- **met drie**
  Spelers A en B op dezelfde breedte ong. 10 m van elkaar. Speler C op ong. dezelfde afstand vóór A en B. A speelt bal naar C die terugspeelt naar B, speler B terug naar C, deze naar A, enz.





- **variant:** A speelt naar C – spurt vooruit (20 m) en vraagt bal van C. C speelt in loop van A. Intussen is speler B op zijn lijn meegespurt en krijgt bal van A. Nu speelt B naar C, spurt terug naar zijn beginpunt en krijgt bal van C (A is mee teruggespurt) en A ontvangt pass van B, daarna herhalen.

– **dezelfde opstelling:** Nu bewegen A, B en C langzaam voorwaarts naar bal. A speelt naar C, die terugspeelt naar B. Nu speelt B weer naar A (altijd bewegend), daarna herhalen.



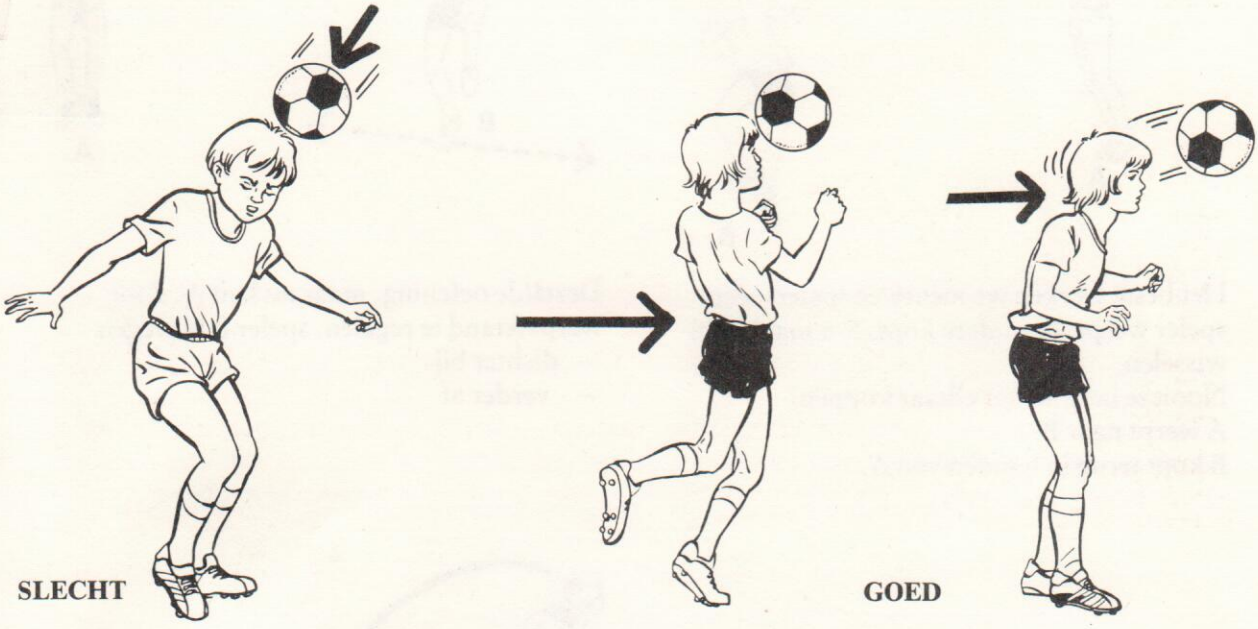
EEN GOEDE TRAPTECHNIEK IS DE BASIS VAN HET VOETBALSPEL.

De trap

Pas op voor de volgende fouten:
- steunvoet niet naast bal
- buitenkant voet (steunvoet te dicht bij de bal)
- verkeerde aanlooprichting
- wreef (wreef niet naar onderen gedrukt – romp niet boven bal).

7 Het koppen

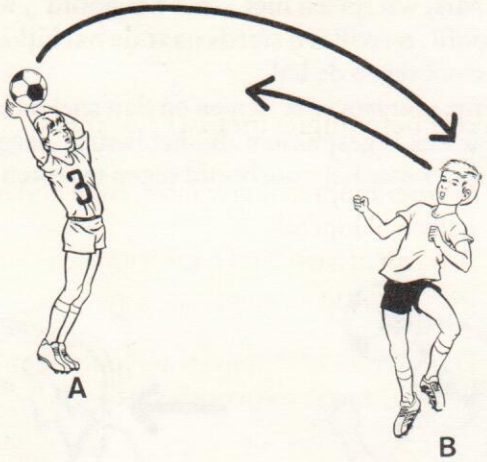
Alhoewel men steeds van voetbal spreekt is het koppen van de bal een zeer belangrijk onderdeel. Beheerst men het goed dan heeft men een streepje voor op zijn tegenstander. Men kan immers dan de bal met het hoofd plaatsen of schieten op doel buiten het bereik van de tegenstander. Jongens, deze oefeningen niet ééns uitvoeren, maar steeds opnieuw als je niet weet wat je moet doen.
Wij spreken van koppen en er zijn wel jonge spelertjes die wat bang zijn. Zo'n zware bal met het hoofd spelen! Mis, wij spelen niet ,,met het hoofd", wij nemen de bal aan met het voorhoofd, terwijl wij steeds naar de bal kijken. Daarbij geven wij een krachtige stoot tegen de bal.
Deze kracht ontstaat door de romp achterover te neigen en dan snel naar voren te brengen (buikspieren), de nek is gespannen. Bij het laatste ,,zeggen" wij ,,goedendag" tegen de bal door er met het voorhoofd tegen te stoten.



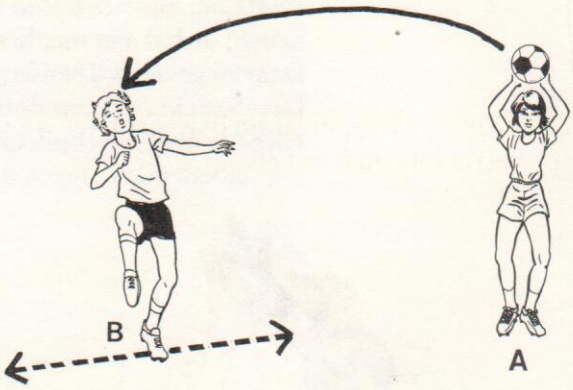
Als we nu de bal wat onderaan raken vliegt hij omhoog, raken wij hem in het midden vliegt hij rechtuit en raken wij hem wat boven het midden dan vliegt hij omlaag. Een goede tip als je later op doel kopt. Nu zul je ervaren dat het koppen meestal tijdens een sprong gebeurt. Daarom is de kracht die je in een sprong kunt leggen heel belangrijk. Immers, als je hoger kunt springen dan je tegenstander, is de bal voor jou.
Maar we beginnen bij het begin. Neem gerust de eerste dagen een plastieken of een lichtere bal. Als je eenmaal de juiste manier onder de knie hebt ben jij niet meer bang voor een bal die je ,,moet" of liever kunt koppen.
Ik zal je eerst even vertellen hoe ikzelf leerde koppen. Mijn vader bouwde voor mij een ,,kopgalg" die bestond uit twee palen 7 cm dik op ongeveer 70 cm van elkaar en zowat 2,5 meter hoog. Daarop een lat waaraan hij een pendel hing. Aan die pendel kon men een bal hangen op verschillende hoogten.

Maar die bal kwam er nog niet. Ik leerde eerst koppen zonder bal! Lach niet. Kijk, ik stelde me op tussen de palen, één voet krachtig voor de andere, greep de palen beet en voerde dan de beweging met het lichaam uit. Ik bracht de romp naar achteren, versterkte mijn greep rond de palen en trok mijn romp dan krachtig naar voren, gevolgd door een krachtige knik met het hoofd. Zelfs als ik nu kop, grijp ik nog steeds in gedachten de palen vast. Maar het heeft gewerkt. Probeer het maar eens. Later kwam dan de bal erbij.

Hier volgen nu verschillende oefeningen.

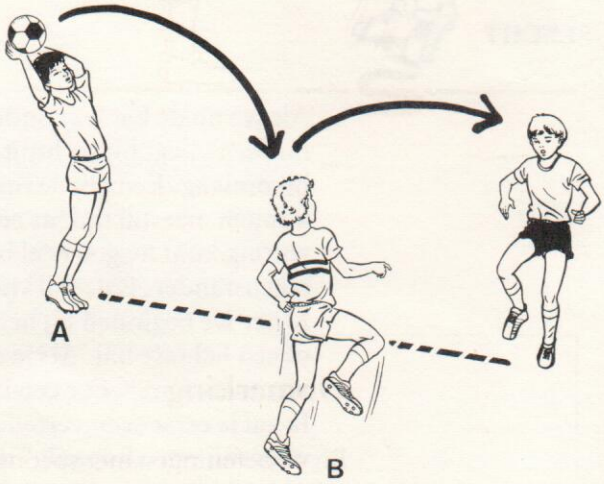


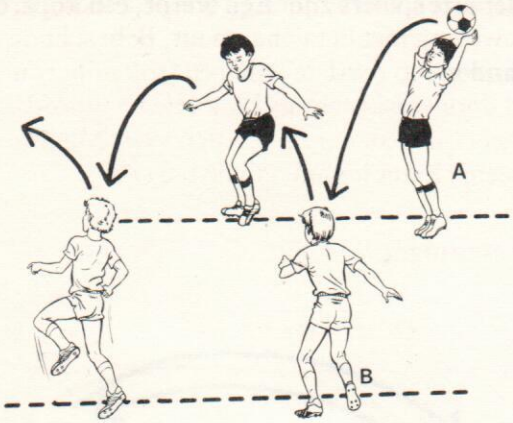
Het beste werken we met twee spelers, één speler werpt, de andere kopt. 5-6 maal, dan wisselen.
Nooit te lang achter elkaar koppen!
A werpt naar B.
B kopt terug in handen van A.



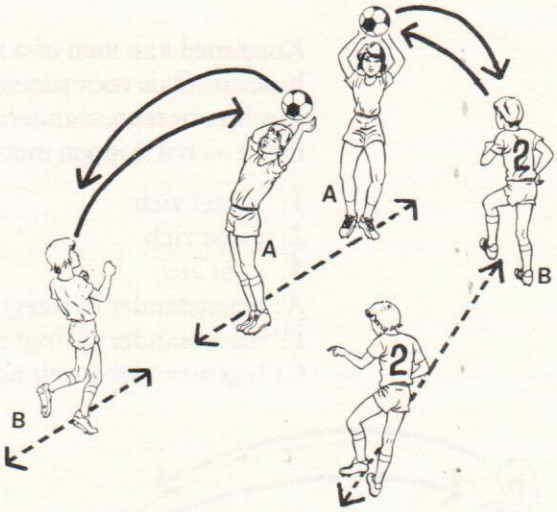
Dezelfde oefening, maar nu laat A, door werpafstand te regelen, speler B bewegen
- dichter bij
- verder af

Nu werpt A en vraagt bal in een bepaalde richting terug (speler die kopt geeft deze richting aan bal door romp mee te draaien in deze richting).





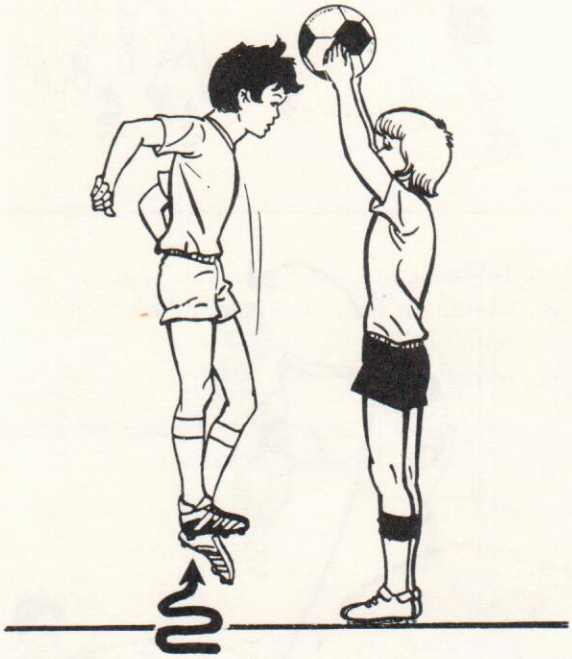
Dezelfde oefening, maar nu bewegend (zonder sprong) al lopend naast elkaar.



Enkele oefeningen met twee of met drie spelers.

- Werper loopt achterwaarts, twee anderen volgen al lopend.
  A werpt afwisselend naar B en C die om beurten terugkoppen.

- Dezelfde oefening: maar nu lopen B en C achterwaarts en A voorwaarts.



Koppen in de sprong

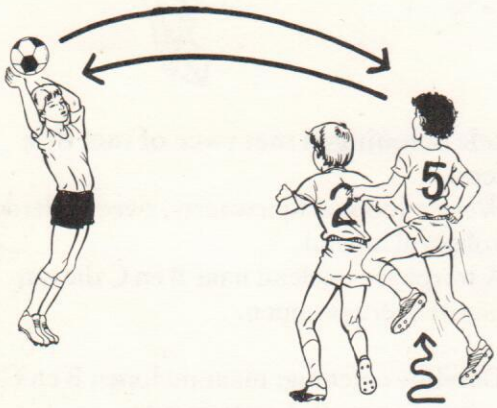
- Hiervoor kunnen we alle vorige oefeningen gebruiken maar eerst een voorbereidende oefening met twee spelers.
  Speler A steekt de bal schuin omhoog en B kopt in sprong tegen de bal. Je kunt ook een balpendel maken, door een touw over een tak van een boom te hangen (maar eerst vragen!)

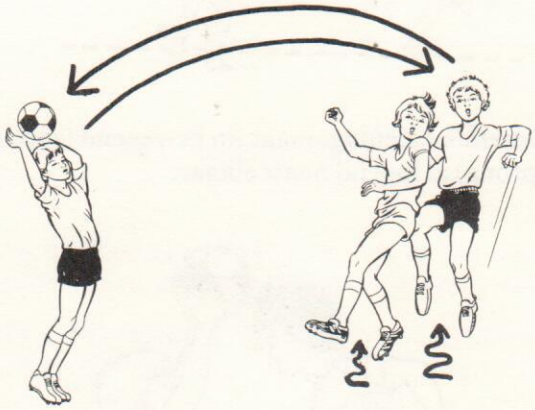
Opmerking

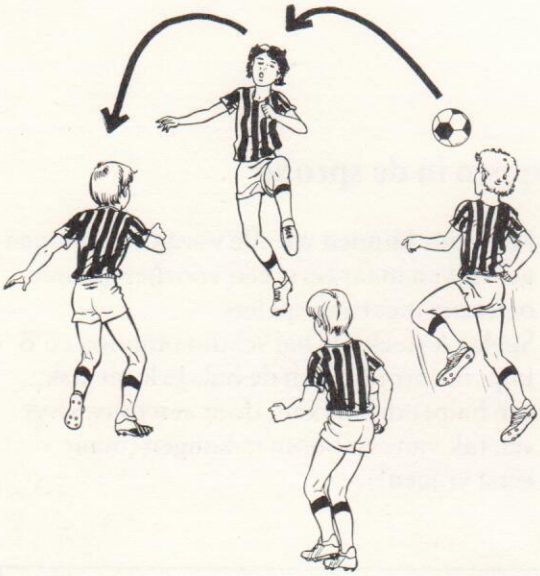
Bij de oefeningen met sprong moet de werper er op letten dat hij de bal op de juiste hoogte werpt!

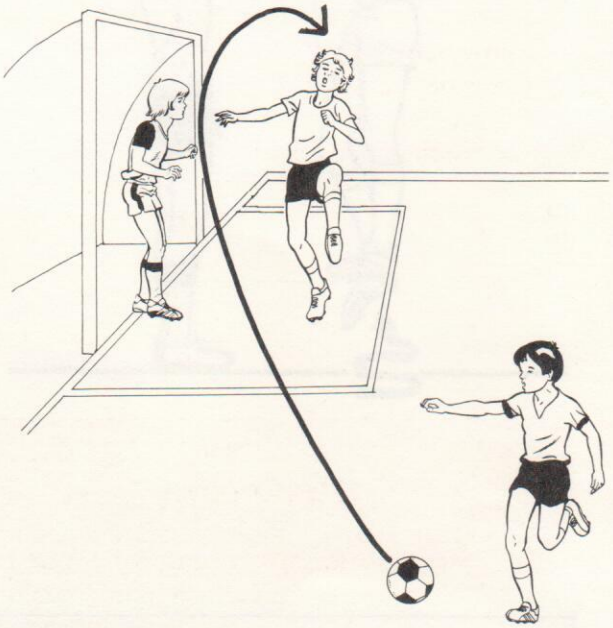
Koppenen kan men niet zo vaak doen zonder dat er een tegenstander in de buurt is. Daarvoor moeten wij met drie spelers zijn. Eén werpt, één kopt, één speelt voor tegenstander.
met 3 – bal koppen met tegenstander

1: achter zich
2: naast zich
3: voor zich
A: tegenstander beweegt niet
B: tegenstander springt passief
C: tegenstander speelt normaal





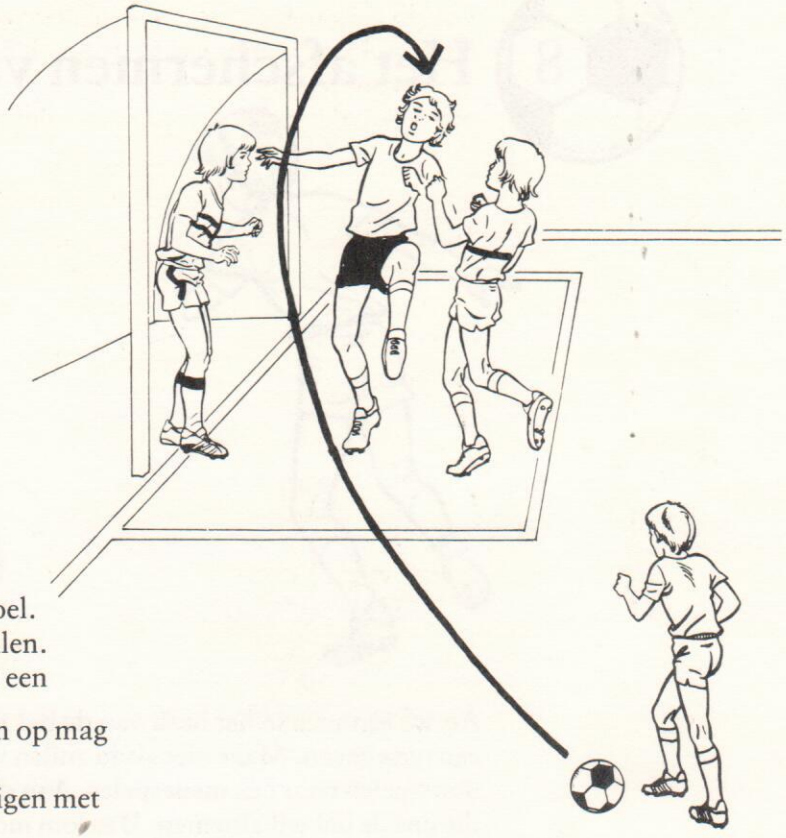




Spelletje in groep.
Met een groep van 6 tot 8 spelertjes trachten we de bal zo lang mogelijk in de lucht te houden (herhalingen tussen 2 spelers zijn verboden). Hardop meetellen.

– Spelletje op doel. Met drie spelers.

A zet bal voor
B of C, loopt in en kopt op doel
(daarna speelt C voor doelman)



- Echte wedstrijd: kopbal op één doel.
  Twee groepen – twee tot drie ballen.
  Aanvallers spelen samen en geven een

  voorzet voor doel waar men alleen op mag schieten met kopbal.
  Verdedigers mogen alleen verdedigen met hoofd.

  ofwel
  3 groepen,
  1ste groep zet voor
  2de groep verdedigt doel
  3de groep kopt op doel.

WIE MEESTER IS IN DE LUCHT IS MEESTER OVER ZIJN TEGENSTANDER.

Het koppen

Pas op voor de volgende fouten:

- geen kracht omdat voeten bij elkaar staan
- geen kracht vanuit rug, vergeten achterover te neigen
- bal komt slecht op hoofd
- niet kijken naar de bal
- verkeerde richting door
  - slecht raken van de bal
  - niet meegeven van romp in richting die men aan de bal wil geven.

8 Het afschermen van de bal

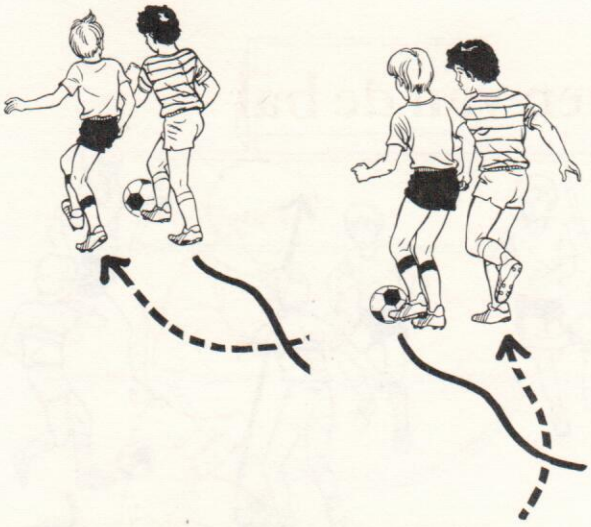
Als we eenmaal in het bezit van de bal zijn kunnen wij nu de bal al leiden en een pass geven. Maar niet altijd zullen wij zo maar dadelijk de bal kunnen doorspelen naar een medespeler. Aan de andere kant is er een tegenstander die ons de bal wil afnemen. Daarom moeten wij leren de bal, welke in ons bezit is, te beschermen. Wij moeten trachten te vermijden dat deze tegenstander ons de bal ontfutselt. Dat is natuurlijk vlugger gezegd dan gedaan, maar...

Wij kunnen trachten hem kwijt te raken door snelheid, maar dat is niet altijd mogelijk. Toch hebben wij nog een heel goed middel; wij moeten gewoon de tegenstander zo ver mogelijk van de bal weghouden. Wat gebruiken wij hiervoor... ons eigen lichaam natuurlijk. Wij plaatsen ons gewoon tussen tegenstander en bal en schermen op die manier de bal af.

Ook hier beginnen wij met een paar eenvoudige oefeningen, waarbij natuurlijk wel van het begin af een ,,tegenstander" moet meespelen. Wissel wel regelmatig onder elkaar af, dan blijft het spel interessanter en leer je tevens hoe je een bal kan afnemen van een speler die in het bezit van de bal is.

Oefeningen

- Met twee: wij drijven elk om de beurt de bal afwisselend aan rechter- en linkerzijde van de lichaam.
  De bal goed onder controle houden, vooral bij het wisselen van de ene voet naar de andere.

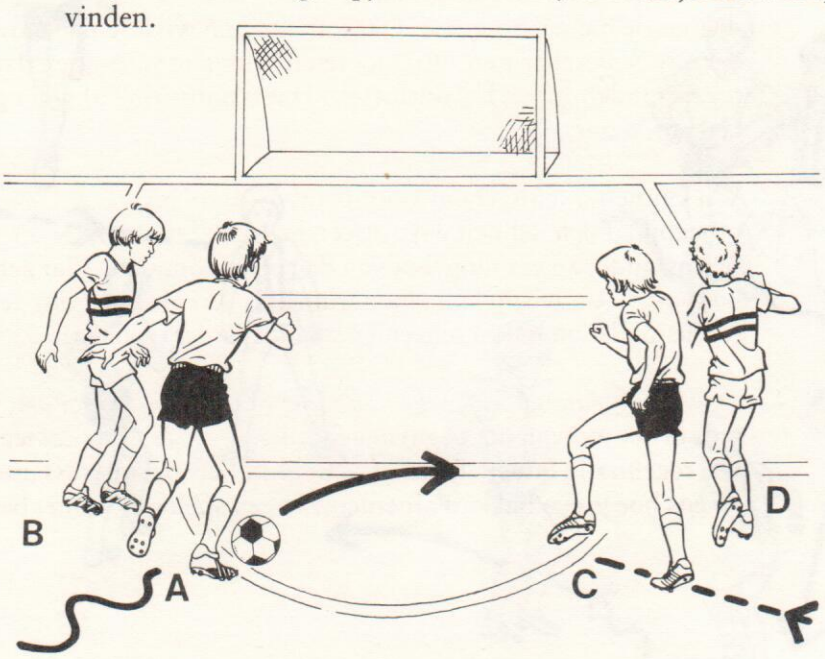


– Nu speelt één van de twee tegenstanders. Tegenstander loopt langs een zijde van balbezitter. Deze brengt de bal al drijvend naar de andere voet. Regelmatig wisselt tegenstander van zijde.

– Speler A drijft de bal. Speler B dringt vrij aan – links en rechts.
Wel letten op de spelregels!

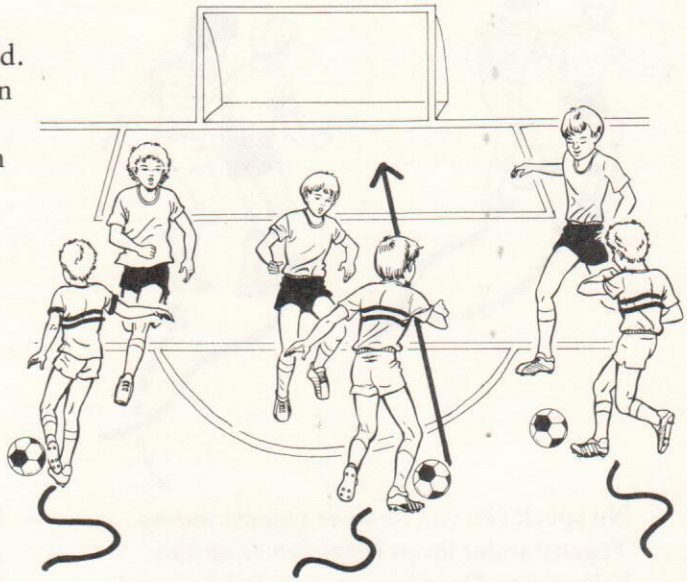
Nu spelen wij vrij over het veld. Indien B de bal afneemt valt A op zijn beurt aan.

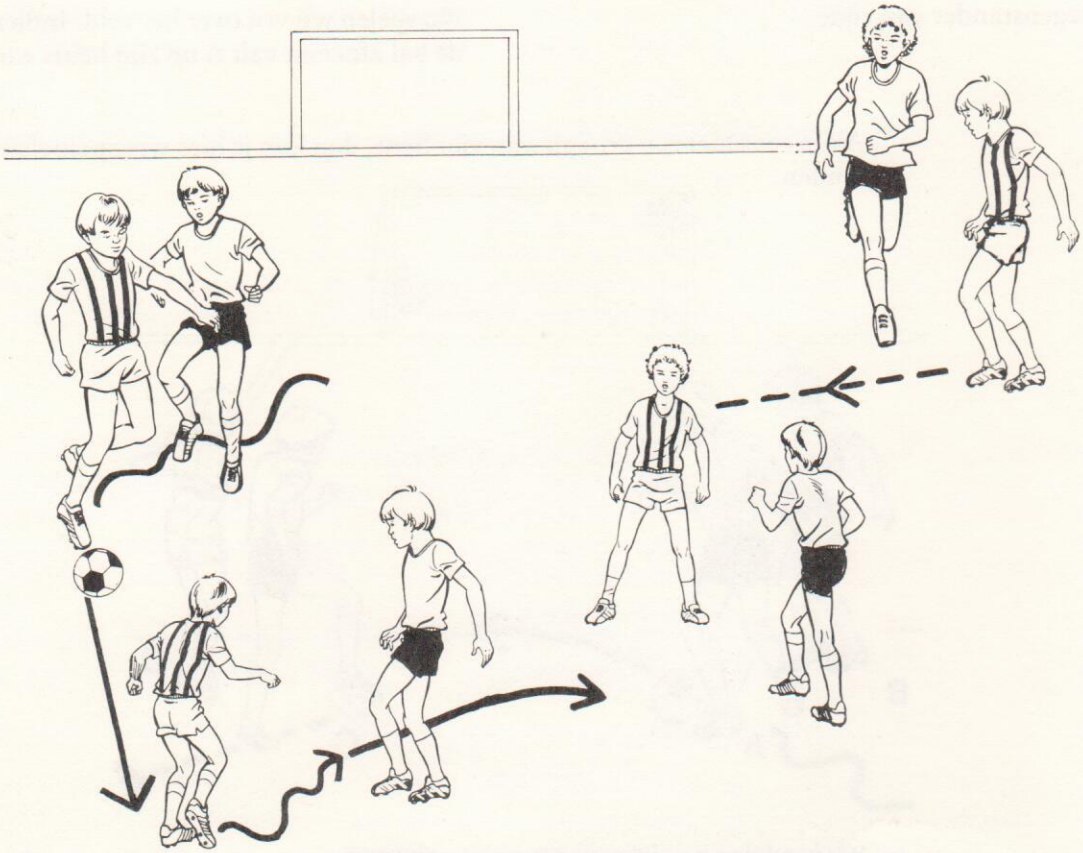
Als je eens met een groepje van vier bent, dan kun je hier wat speloefeningen vinden.



– We verdelen ons in twee groepjes van twee spelers (A + C en B + D). A drijft met opdringende B naar medespeler C. Deze tracht bal aan te nemen terwijl D opdringt. Speler A loopt zich intussen vrij. Wanneer de tegenpartij de bal kan bemachtigen tracht de eerste groep de bal weer in bezit te krijgen.

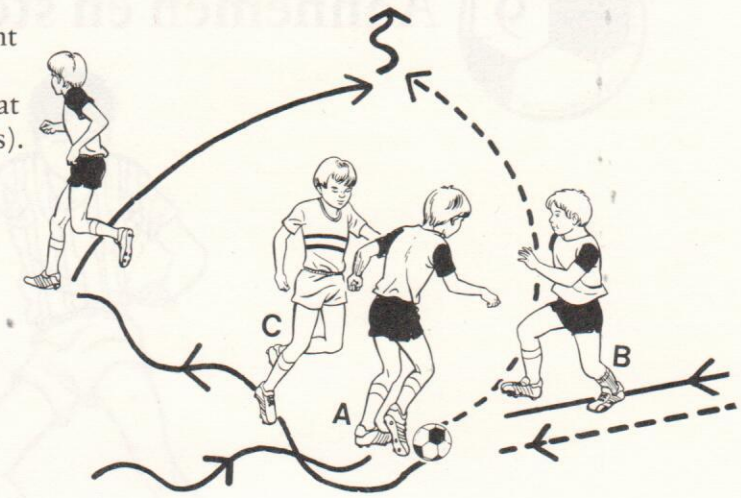
– **Met 4 op doel.**
We beginnen buiten het strafschopgebied. Wie de bal in het doelgebied kan brengen heeft een punt. Eenmaal in het strafschopgebied mag op doel geschoten worden.



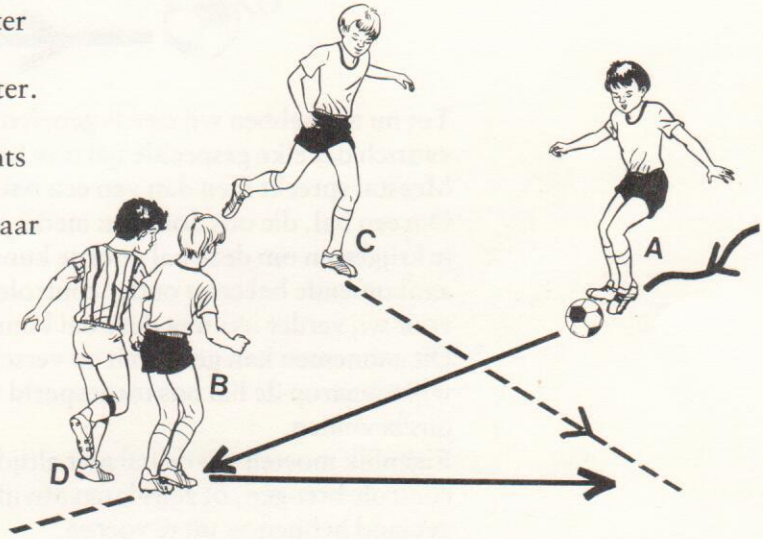


– **Wedstrijdje:** twee tegen twee met één klein doeltje.
Balbezitters trachten te scoren als ze op 3/4 meter van het kleine doeltje gekomen zijn.
Regelmatig balwisselen is aan te raden – zich niet vastdribbelen. Hoofdzaak is de bal goed en veilig onder controle te houden en op tijd een goede pass te geven.
Tegenstander moet fair blijven (niet haken of trekken).

Enige nuttige oefeningen.
Afschermen en doorspelen van bal.
A drijft in breedte met C in de rug. B komt in de breedte als steun, neemt bal over (terwijl A afschermt en de bal gewoon laat liggen voor B als deze op gelijke hoogte is). Dan spurt A plotseling in de diepte en krijgt pass van B.



– **3 tegen 1**
A drijft naar B die in rug gedekt wordt door D. A geeft pass naar B. B geeft in breedte voor ingelopen C (of A).
Verdediger D valt nu opnieuw balbezitter aan. Nu lopen twee spelers zich vrij.
Verdediger dekt steeds nieuwe balbezitter.
Men kan daarna nog een tweede verdediger bijvoegen, zodat steeds slechts één speler vrij is. Deze moet dan op tijd snel vertrekken naar een open ruimte waar hij aangespeeld kan worden.



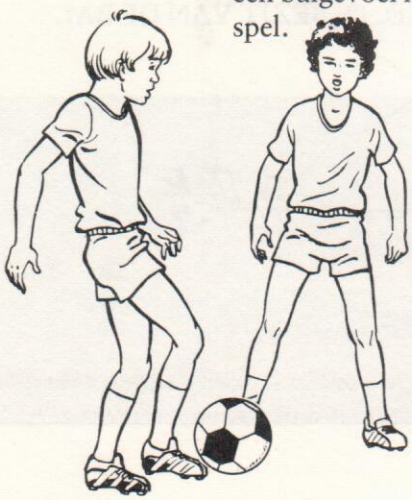
IN BEZIT VAN DE BAL KOMEN IS GOED. IN BEZIT VAN DE BAL BLIJVEN IS BETER.

Het afschermen van de bal

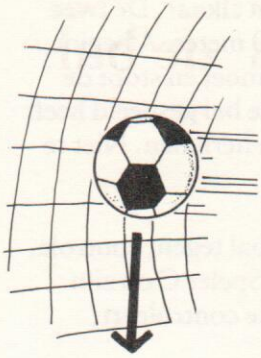
Pas op voor de volgende fouten:
- lichaam onvoldoende tussen bal en tegenstander
- bal te ver van voet weg
- onvoldoende hinderen van tegenstander door contacten
- te lang wachten met doorspelen bal.

9 Aannemen en stoppen van de bal

Tot nu toe hebben wij steeds geoefend op het spelen van de bal. Het spreekt vanzich dat elke gespeelde bal ook bijna altijd aangenomen moet worden. Meestal spreekt men dan van een bal stoppen.
Om een bal, die ons door een medespeler wordt toegespeeld, onder controle te krijgen en om deze bal door te kunnen spelen, moeten wij deze aankomende bal eerst onder controle proberen te brengen en aannemen, vóór wij verder iets met deze bal kunnen doen.
Dit aannemen kan gebeuren op verschillende manieren, afhankelijk van de wijze waarop de bal ons toegespeeld wordt en de omstandigheden waarin wij ons bevinden.
Eigenlijk moeten wij de bal niet altijd ,,stoppen", maar gewoon onder controle brengen, of zelfs laten afwijken, om een volgende actie – welke wij gepland hebben – uit te voeren.
Wij letten er vanaf het begin op dat wij niet steeds met onze ,,goede" voet spelen, maar tijdens het oefenen regelmatig afwisselen. Zodoende krijgen wij een balgevoel met beide voeten en dat zal ons van veel nut zijn tijdens het spel.



Wij beginnen met de eenvoudigse wijze om een bal te controleren. Het stoppen van een pass over de grond. Op deze manier worden wij dikwijls aangespeeld tijdens een wedstrijd en het is daarom ook nodig deze soort van pass goed te leren aannemen.
Om het stoppen van een bal op een eenvoudige manier uit te leggen kunnen wij onthouden dat wij het deel van het lichaam, waarmee wij de bal willen opvangen en controleren, enigszins laten meegeven op het ogenblik dat wij de bal aanraken.

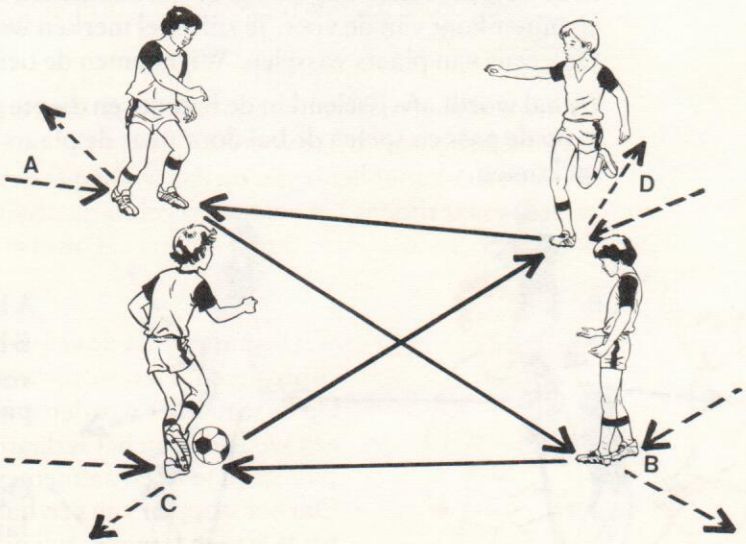


De eenvoudigste manier om dit te zien is gewoon een bal tegen een net trappen. Het net geeft eventjes mee, in overeenstemming met de kracht van de bal, en legt de bal gecontroleerd op de grond.

In een wedstrijd is het natuurlijk niet altijd zo eenvoudig. Men heeft niet steeds alle tijd om rustig een bal aan te nemen en dan klaar te leggen voor een pass of schot. Dikwijls moet alles in korte tijd gebeuren. Wij kunnen beter de bal in één richting gecontroleerd verder brengen zodat wij dadelijk een volgende beweging kunnen uitvoeren in dezelfde tijd.
Overweeg steeds: de ballen komen niet altijd naar je toe. Als speler moet men de bal kunnen beoordelen en zich begeven naar de plaats waar men denkt dat de bal zal neerkomen of waar men de bal kan onderscheppen.
Een goede raad: leer alle manieren van aannemen van de bal die wij later behandelen zoals het hoort. In het begin de bal werkelijk stoppen: ,,doodleggen" en dan spelen. Vanaf het moment dat men voelt dat men deze techniek onder de knie heeft trachten de bal aan te nemen en te spelen.

Het aannemen en terugspelen van de bal.
Wij leggen gedurende het oefenen de nadruk op nauwkeurigheid. (aannemen - controle - terugspelen over de grond - precies op de voet). Wanneer de oefening vlot verloopt kun je de verschillende onderdelen wat versnellen. Je zult wel merken of je het goed doet aan de juistheid van je pass.
Om nu een lange technische uitleg te vermijden kun je het zo stellen dat het aannemen van een bal net op de tegenovergestelde wijze gebeurt als het trappen van de bal. Dit in verband met de houding van lichaam en de voeten.

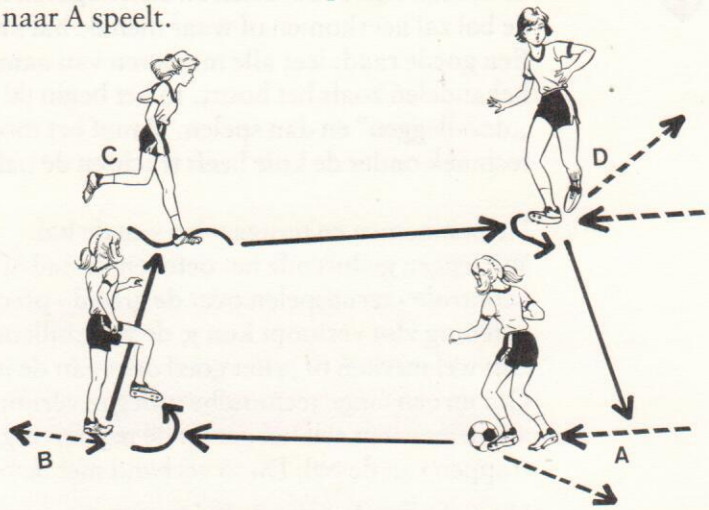
Het lichaamsdeel dat de bal in ontvangst neemt goed ontspannen. Dan lukt het wel.
Om de bal met de zool te stoppen brengt men de voet, waarmee men de bal wil stoppen, met de punt van de schoen schuin omhoog zodat de bal door een kleine beweging van de voet uit zichzelf vastloopt (hiel 5 à 7 cm van de grond)



– **Oefeningen.**
We geven hierbij enige oefeningen voor 4 spelers, deze kunnen evengoed met twee uitgevoerd worden. Het verloop is dan wel wat eentoniger.

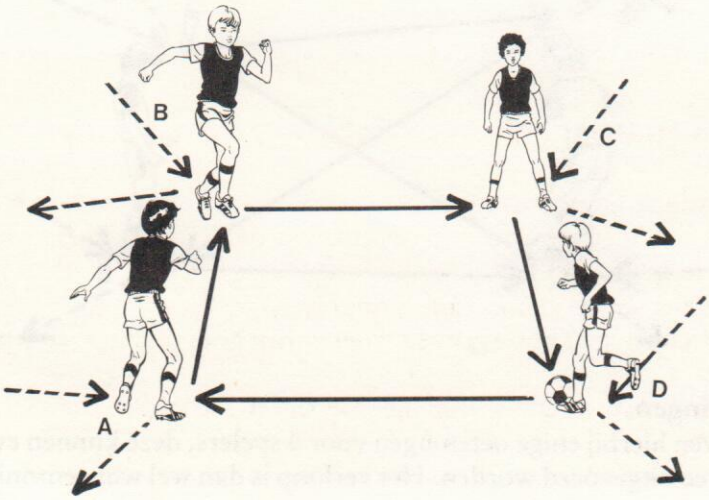
We stellen ons op, met twee, ongeveer 10-15 meter van elkaar. De twee spelers op dezelfde lijn houden een afstand van 5 tot 10 meter. A begint, loopt naar de bal en geeft pass naar B. B komt bal tegemoet en stopt de bal, waarna hij doorspeelt naar C, enz. De speler die de bal gespeeld heeft neemt achterwaarts lopend uitgangspositie in. Daarna herhalen. Niet te vroeg starten, goede controle en zuivere pass.

– Volgende oefening: A speelt de bal naar B. B komt de bal tegen, controle, draait met de bal in richting C en speelt de bal naar C. Speler C op zijn beurt drijft met bal (na controle) en passt naar D, welke controleert, draait en naar A speelt.



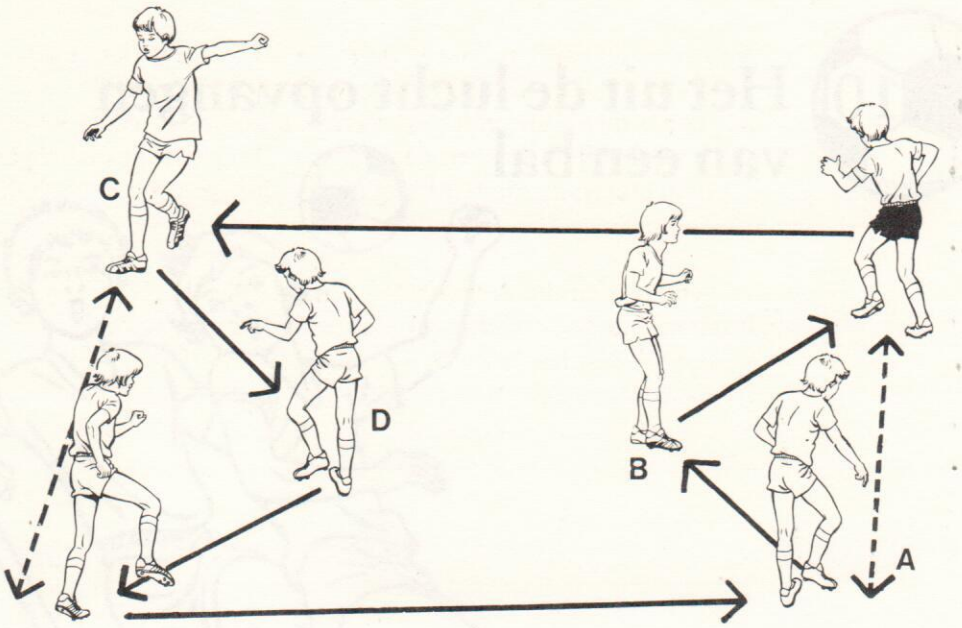
Hier ondervind je al de moeilijkheid om, na controle, iets te doen met de bal (in dit geval draaien en pass geven). Kun je de bal aannemen met de binnenkant van de voet, dan gebeurt alles op een vlotte manier. Is het mogelijk om de bal met de buitenkant van de voet in één keer mee te nemen dan gaat het natuurlijk veel sneller.
In de volgende oefening kun je de bal aannemen afwisselend met binnen- en buitenkant van de voet. Je zult snel merken welke manier de beste is. Ook eens van plaats wisselen. Wij noemen de oefening: kijken en spelen.

De bal wordt afwisselend in de breedte en diepte gespeeld. Wijzelf lopen in op de pass en spelen de bal door naar de plaats waar de volgende speler zal komen.



A loopt in en passt richting B. B loopt in op de bal en passt voor C. C biedt zich aan en passt naar D, enz.

Opgelet: pas inlopen op het laatste moment, bal doorspelen precies naar de plaats waar medespeler zal komen!



– Hier hebben wij een oefening die wel eens in een wedstrijd kan terugkomen. Dus goed oefenen en afspreken!
Opstelling zoals op tekening. A, in bezit van de bal speelt naar B. Deze speelt de bal door naar de plaats waar A naar toe spurt. Speler A neemt de bal aan, controleert en maakt juiste pass naar C. Speler C op zijn beurt speelt naar D die de bal doorspeelt voor spurtende speler C (zoals B voor A deed). Nu speelt C de bal terug naar A die opnieuw begint.

Als de bal 5/6 maal rondgespeeld is, van plaats wisselen.
Men kan deze oefening met 3 spelers uitvoeren, dan speelt er slechts één enkele speler in het midden, die met het spel meedraait.

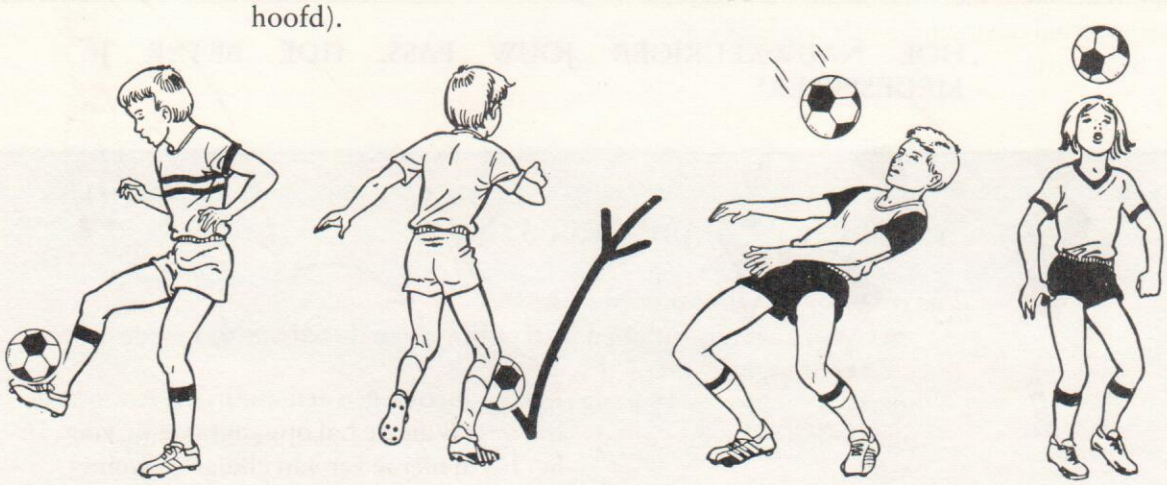
HOE NAUWKEURIGER JOUW PASS, HOE BETER JE MEDESPELER!

Aannemen en stoppen van de bal

Pas op voor de volgende fouten:
- speelvoet gaat niet voldoende in richting van de bal om zodoende te kunnen meegeven met bal
- speelvoet niet soepel genoet (bal springt weg)
- punt van schoen niet hoog genoeg, voet vormt geen trechter (stoppen zool)
- steunbeen verkeerd geplaatst en niet soepel genoeg in de knieën

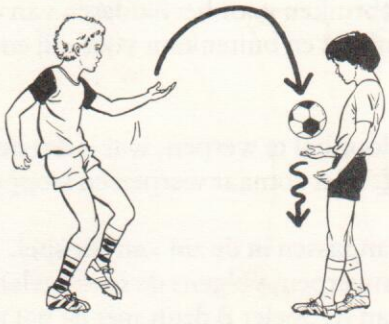
10 Het uit de lucht opvangen van een bal

Vorige maal hebben wij geoefend op rollende ballen of op het controleren van een pass over de grond. In werkelijkheid komen vele passen door de lucht. Het opvangen van deze ballen kan gebeuren met de voet (wreef, binnen- en buitenkant), dij, buik, borst en hoofd.
Ook een stuitende bal kunnen we afstoppen (voetzool, scheenbeen, buik, hoofd).

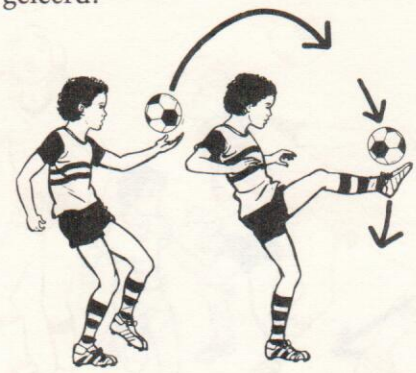


Dit zijn natuurlijk vele mogelijkheden, die we toch willen aanleren opdat we later elke bal in alle omstandigheden kunnen aannemen.

Het principe is immers hetzelfde. Denk aan het net.
Wij oefenen natuurlijk onderwerp voor onderwerp en niet zo maar alles door elkaar, zoals het toevallig uitkomt.
Neen, samen met onze vrienden oefenen wij volgens onze beproefde methode. In het begin zeer eenvoudig en makkelijk tot we de techniek beheersen, daarna wat moeilijker (afstand vergroten, meer kracht achter de bal, enz.)
Eerst leren gaan en dan pas beginnen te lopen!
Soms ziet dit allemaal er moeilijker uit dan het in werkelijkheid is. Kijk, ik geef je een hulpmiddel. Als we in de tweede helft van het boek gaan oefenen b.v. bewegen en spelen dan hebben wij steeds als eerste oefening: handbal. Ja, gewoon handbal. Je weet toch, van nature kunnen wij vele bewegingen en technieken met de handen, veel beter uitvoeren dan met onze voeten.
Voetballen is eigenlijk niet zo'n natuurlijke sport. Welnu, deze kennis komt ons goed van pas bij het aanleren van het stoppen van de bal.
Stel je op met twee op slechts één meter van elkaar en werp elkaar gewoon de bal toe.

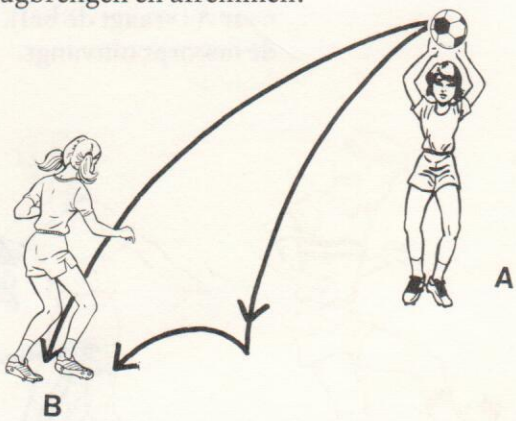


Tracht nu deze bal te stoppen met één hand. Wat doe je, juist je wil de bal pakken maar als vanzelf zal je hand meegeven met de bal en deze zal voor je voeten neervallen. Je hebt deze bal meesterlijk gestopt.
Jammer dat je je handen in het voetbalspel niet mag gebruiken, nietwaar. Maar dan zou het geen voetbal meer zijn. Maar iets hebben we toch geleerd!

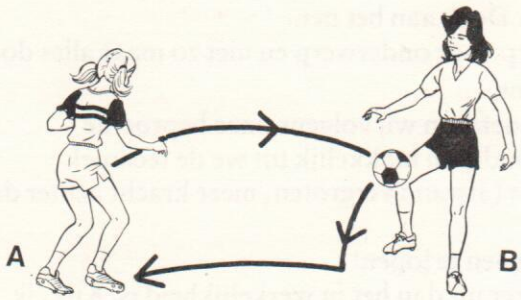


Nu kunnen we de bal hoger gooien (stelselmatig verhogen) om het gevoel bij het aannemen van de bal te versterken.

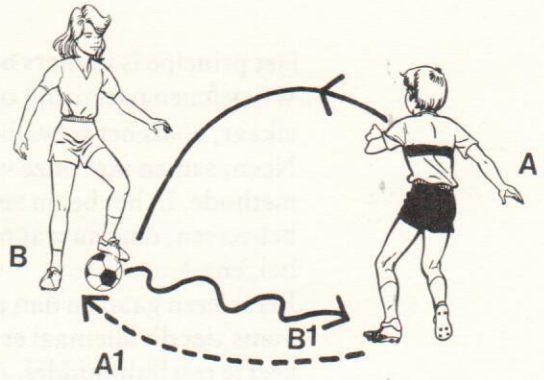
We beginnen met de bal gewoon uit de handen te laten vallen en hem met de voet af te stoppen. Knie soepel gebogen, de voet gaat de bal tegemoet en ontspannen voet met bal terugbrengen en afremmen.



Met twee (of tegen een muurtje). A werpt de bal naar B die de bal opvangt met de voet. In het begin niet te ver van elkaar en weinig kracht achter de bal zetten. Vervolgens werpt B voor A. Daarna afstand vergroten.
Ook eens proberen een stuitende bal te stoppen.



Dezelfde oefening, maar nu speelt B de bal terug naar A – na het onder controle brengen Ook deze laatste pass met zorg uitvoeren. Je hebt de bal goed aangenomen, dus dan volgt ook een nauwkeurige pass.

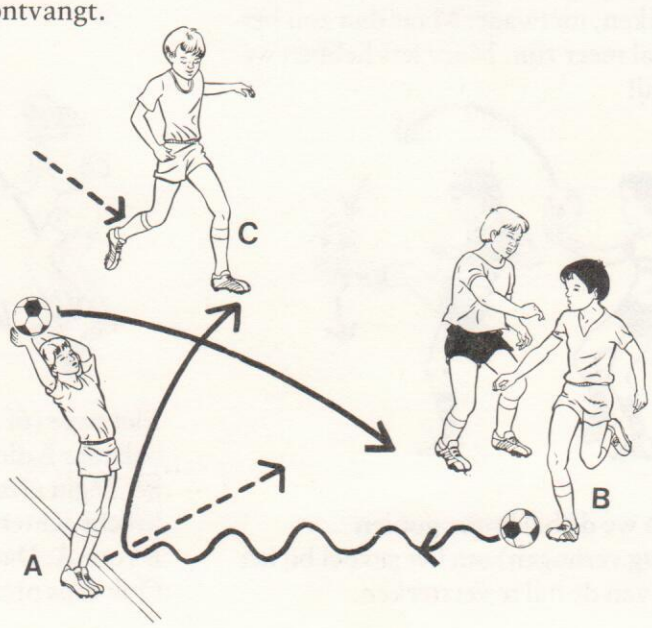


Dezelfde oefening met plaatswisseling. Speler A werpt de bal naar speler B die de bal aanneemt – zuivere controle – en dadelijk met bal naar punt A drijft. Speler A spurt intussen naar punt B. Nu werpt speler B de bal en A neemt aan.

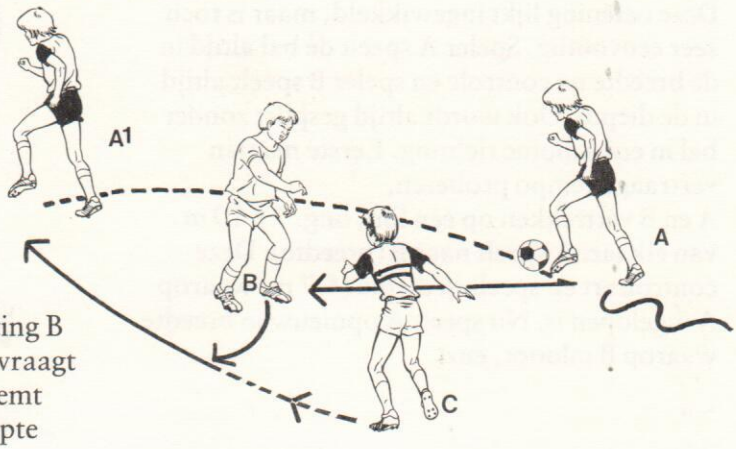
Al deze oefeningen kun je heel goed gebruiken voor het aanleren van de verdere manieren van stoppen: binnenkant en buitenkant voet, dij en borst. Steeds werphoogte regelen.

Nu zal je misschien denken; oefenen door bal te werpen, wat is dat nu. Kijk, nemen wij gewoon de laatste oefening. Niet zomaar werpen en stoppen. Neen, dit is al een echte spelsituatie.
Laten wij deze laatste oefening even aanpassen in de zin van het spel.
De bal is uit: A werpt de bal in (goed inwerpen, volgens de spelregels). Speler B biedt zich aan en stopt de inworpt van A. Speler B drijft met de bal terug naar de zijlijn en speler A loopt zich vrij. Nu kan speler B een goede pass geven.

Nu we toch bij het inwerpen zijn, een oefening met drie: speler A werpt in. Speler B – die gedekt wordt door tegenstander – biedt zich aan en loopt naar A (vraagt de bal). Speler C heeft nu een vrije ruimte waarin hij loopt en de inworpt ontvangt.

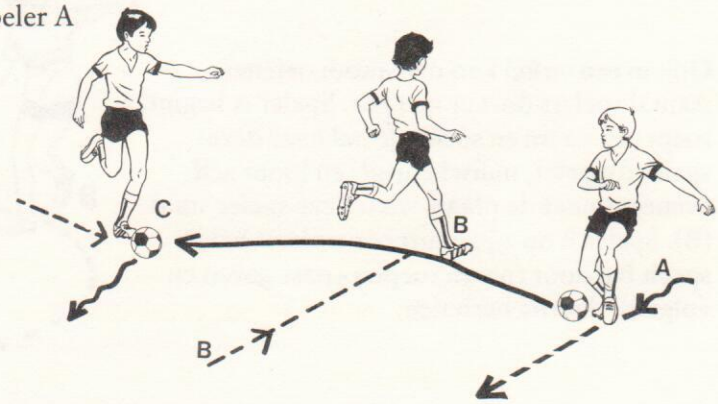


Met drie spelers oefenen is natuurlijk spannender dan alleen; hier volgen nog een serie interessante oefeningen: Met drie.

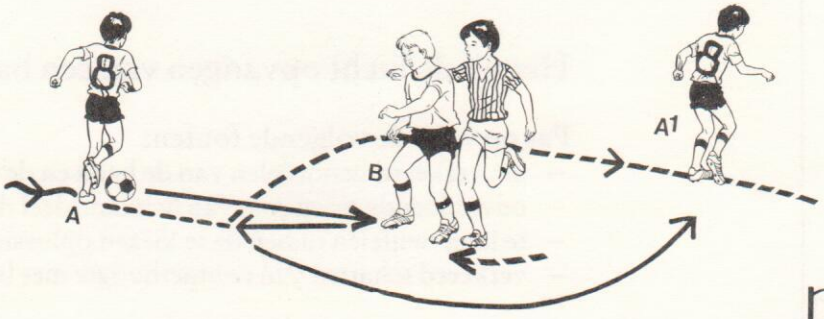


Speler A (in bezit van de bal) drijft richting B en geeft pass. Speler B ziet dat C de bal vraagt en speelt de bal door naar C. Speler A remt even af en spurt dan plotseling in de diepte waar hij een pass van C krijgt.

Speler A (in balbezit) krijgt speler B als steun (B vraagt bal). A passt hard naar B – die doet alsof hij de bal aanneemt, – maar hem laat gaan voor speler C die zich aanbiedt. Speler A gaat op zijn beurt speler C steunen.

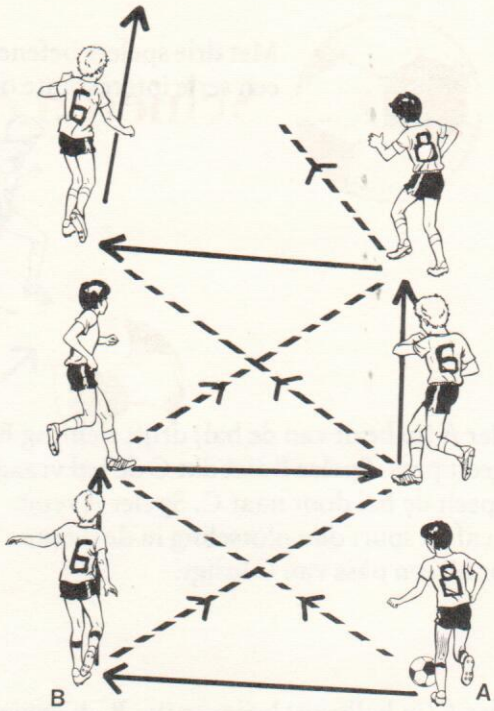


Speler A drijft en speler B komt als steun. A speelt naar B. Speler B (die in rug gedekt wordt door C) speelt terug naar A, die de bal ontvangt en bal in ruimte achter B plaatst. Deze draait zich plotseling om en spurt naar bal.

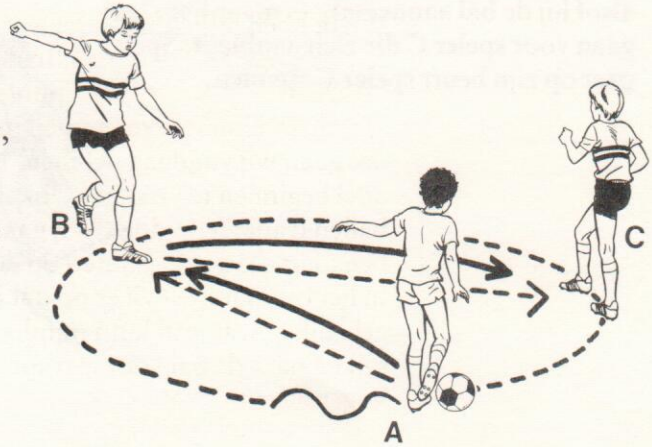


Aannemen en doorspelen van de bal met twee.

Deze oefening lijkt ingewikkeld, maar is toch zeer eenvoudig. Speler A speelt de bal altijd in de breedte na controle en speler B speelt altijd in de diepte. Ook wordt altijd gespurt zonder bal in een schuine richting. Eerste maal in vertraagd tempo proberen.
A en B vertrekken op één lijn, ong. 7 à 10 m van elkaar. A speelt naar B (breedte). Deze controleert en speelt in diepte (5-7 m) waarop A ingelopen is. Nu speelt A opnieuw in breedte waarop B inloopt, enz.



Ook in een cirkel kan men mooi oefenen. Aantal spelers doet er niet toe. Speler A begint, roept een naam en speelt de bal naar deze speler (opgelet, nauwkeurig!) en loopt zelf eveneens naar de plaats waar deze speler staat (B). Speler B op zijn beurt controleert bal en speelt bal door (naam roepen - pass geven en volgen), daarna herhalen.



BASISTECHNIEK BEPAALT DE KWALITEIT VAN UW SPEL

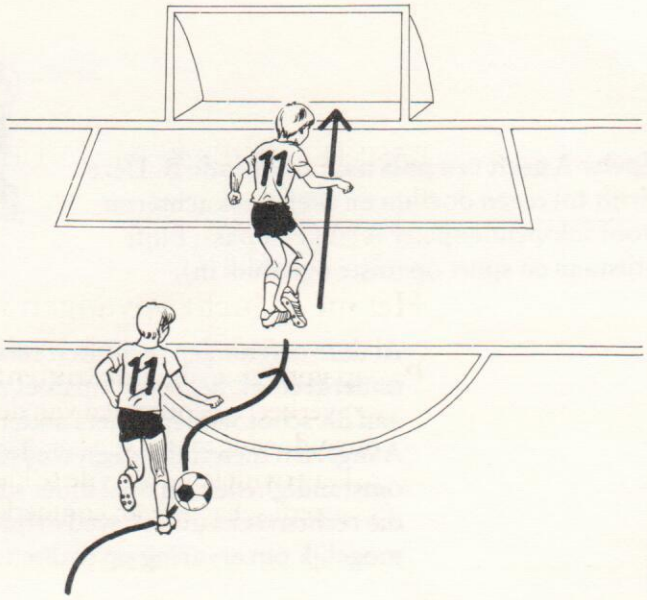
Het uit de lucht opvangen van een bal

Pas op voor de volgende fouten:

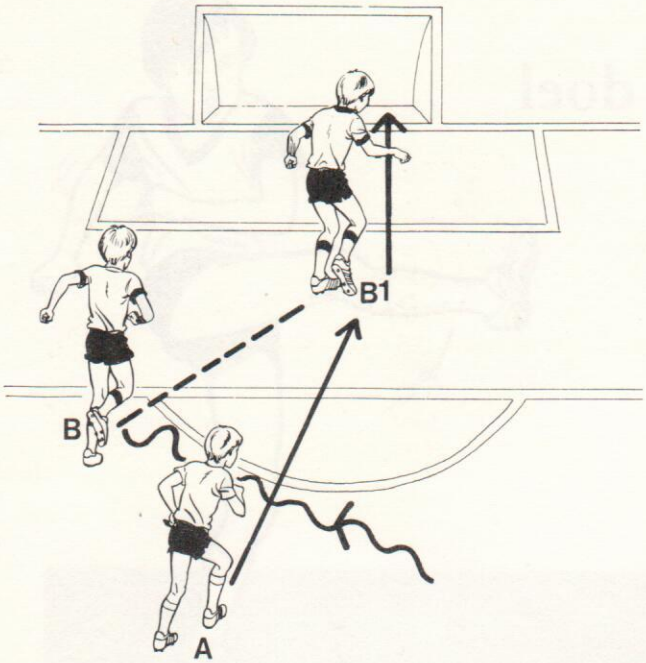
- het verkeerd beoordelen van de baan en de kracht van de bal
- onvoldoende meegeven van lichaamsdeel dat bal opvangt
- te lang twijfelen tussen de te kiezen oplossing
- verkeerd schatten van contacthoogte met bal

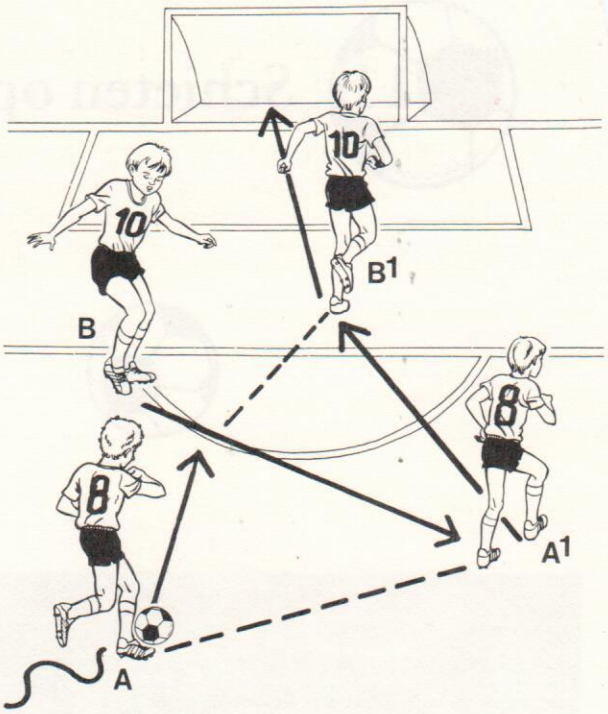
11 Schieten op doel

Wij hebben intussen al heel wat belangrijke mogelijkheden besproken om een bal te spelen en te stoppen. In de inleiding heette het echter: voetbal is doelpunten maken en doelpunten verhinderen.
Om nu doelpunten te kunnen maken zullen wij op doel moeten schieten en dat gaan wij vandaag oefenen. Niet zomaar dadelijk zonder opwarming op doel beginnen te knallen. Ook niet vóór en na de training tegen stilliggende ballen trappen op doel. Wij gaan trachten in omstandigheden, die het spel benaderen, leren besluiten op doel.
In het begin letten wij er op dat de snelheid niet te hoog is. Trachten te gebruiken wat je al kunt (aanloop verzorgen, steunvoet goed plaatsen, even kijken naar de bal vóór je trapt, enz.) Daarna kan de snelheid gerust wat hoger liggen.



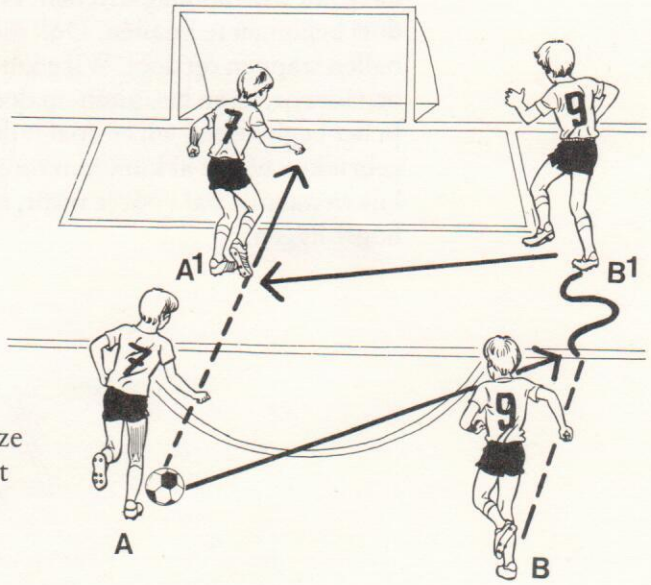
Eerste oefening:
Je drijft met de bal en schiet op doel.
a) bal aan de voet
b) een 7-tal meter vóór schot versnellen
c) bal 5 m vooruit stoten en schieten





Oefening N° 2 – met twee.
Speler A geeft pass in loop van B die besluit te schieten.
Variant: inplaats van te schieten speelt speler B de bal opnieuw in de loop van speler A, die onmiddellijk schiet als hij bij de bal komt.

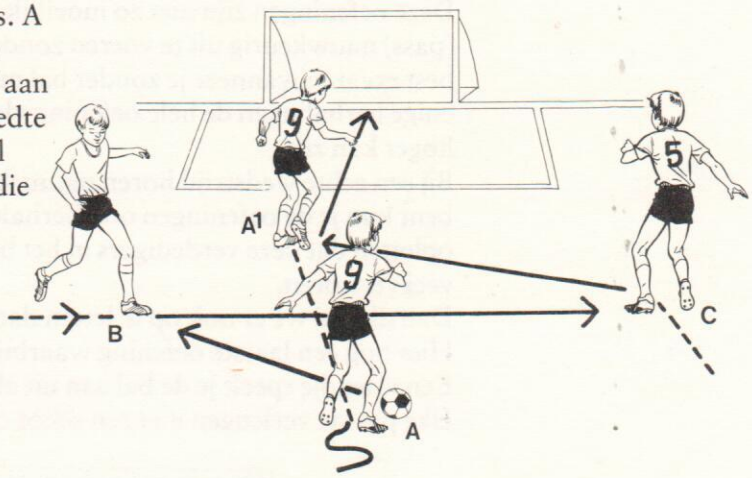
Speler A passt naar B – die terugspeelt naar A. A geeft langere pass waarop B plotseling (met snelle draai en spurt) inloopt en schiet.



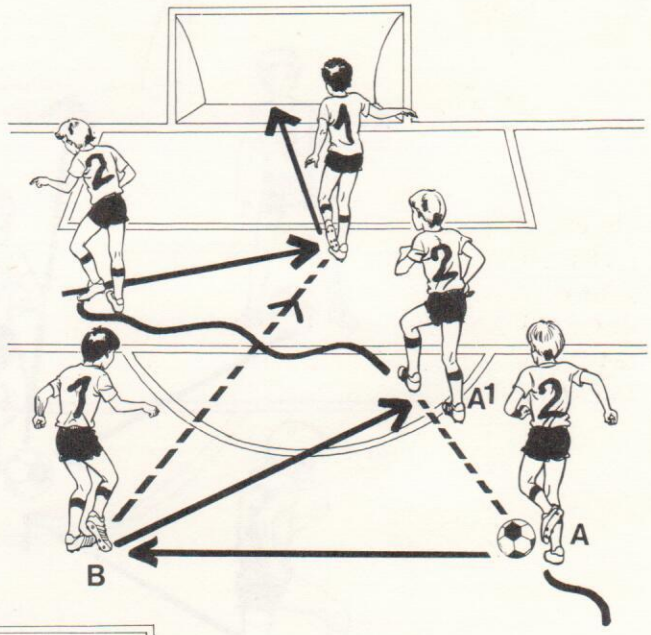
Speler A geeft een pass naar inlopende B. Deze drijft tot tegen doellijn en geeft pass achteruit voor inlopende speler A (A geeft pass, blijft stilstaan en spurt op juiste ogenblik in).

Al deze oefeningen technisch eerst goed verzorgen. Ook het belangrijkste onderdeel: nl. het schot op doel zeer nauwkeurig uitvoeren. Al je aandacht aan dit schot wijden. Niets anders telt!
Aangezien men tijdens een wedstrijd in de meest verschillende omstandigheden op doel moet schieten, geven we hierna enige mogelijkheden die rechtstreeks uit een wedstrijd genomen zijn. Deze oefeningen maken het mogelijk om ervaring op te doen.

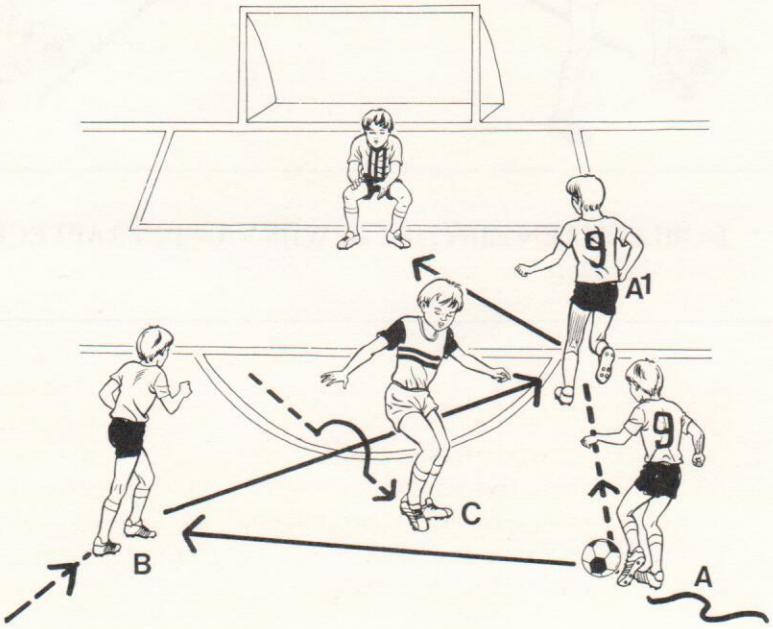
Wij bouwen een aanval op met 3 spelers. A drijft met bal aan voet en speelt naar de opkomende speler B. Nu spurt speler C aan de andere zijde in en krijgt bal in de breedte toegespeeld. C kan nu schieten of de bal klaarleggen voor oprukkende speler A die op doel schiet.



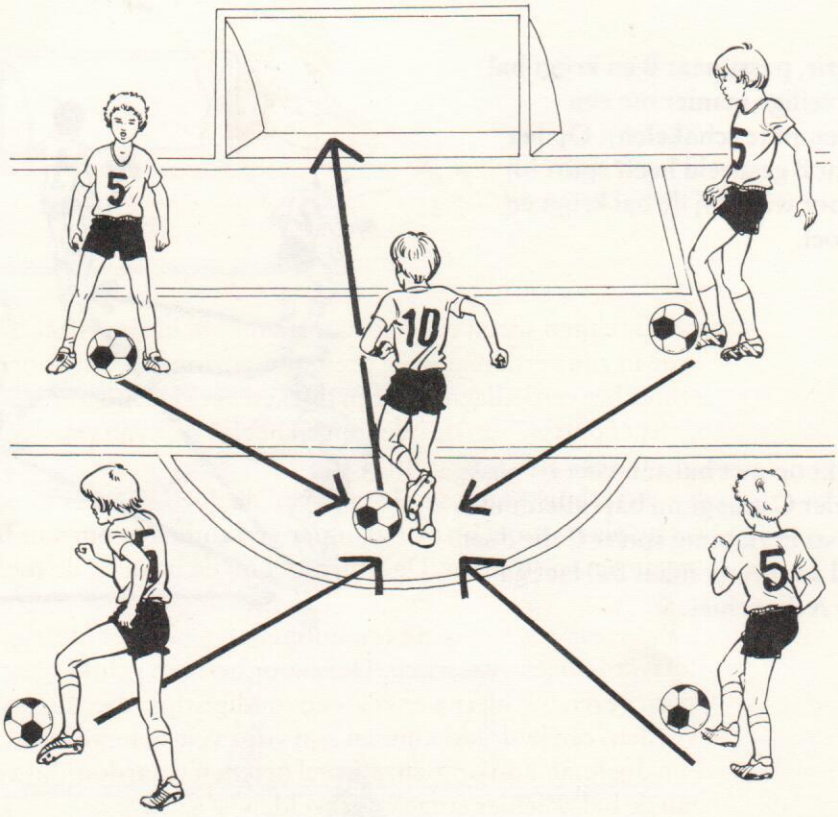
A, in balbezit, passt naar B en krijgt bal terug (b.v. veilige manier om een tegenstander uit te schakelen). Op het ogenblik dat B gespeeld heeft spurt hij achter A door waar hij de bal krijgt en schiet op doel.



Speler A rukt op met bal aan voet en passt naar B. Speler C vraagt nu bal (afleiding!). Speler B passt in richting speler C die doet alsof hij bal aanneemt maar bal laat gaan voor speler A die schiet. ▽



Deze oefeningen zijn niet zo moeilijk aan te leren. Begin om elk gedeelte (pass) nauwkeurig uit te voeren zonder snelheid. Zodoende kun je ook het best ervaren wanneer je zonder bal moet starten. Je zult ondervinden dat na enige herhalingen de hele oefening vlot verloopt zodat de snelheid best wat hoger kan zijn.
Bij een echte wedstrijd horen natuurlijk tegenspelers. Wanneer je in een groep bent kun je de oefeningen ook herhalen met tegenstanders. Natuurlijk opletten dat deze verdedigers in het begin passief zijn en de oefeningen niet te veel verstoren.
Dan dienen we er ook op te letten dat we regelmatig van rol wisselen.
Hier nog een laatste oefening waarbij je uit alle posities op doel leert trappen. Een vriendje speelt je de bal aan uit alle mogelijk richtingen. Zelf probeer je elke pass te verlengen met een schot op doel.

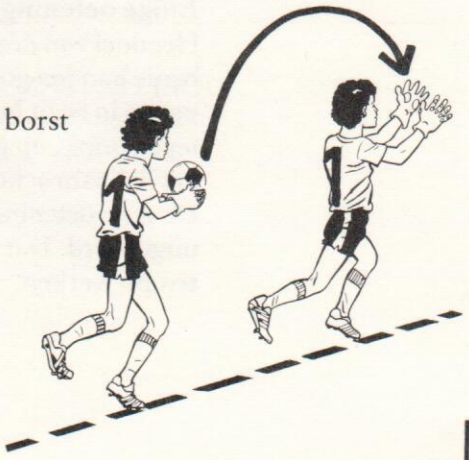


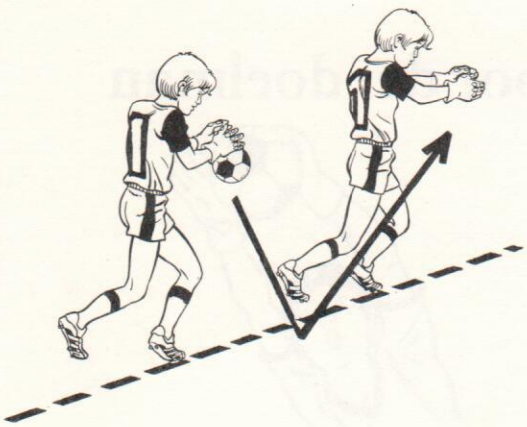
DOELPUNTEN ZIJN HET BEWIJS VAN JE TRAPTECHNIEK

12 Oefeningen voor de doelman

Een doelman speelt een heel voorname rol in zijn elftal. Dikwijls brengt hij orde in zijn verdediging en geeft aanwijzingen. Zijn voornaamste taak is echter het verdedigen van zijn doel en het verhinderen van doelpunten door de tegenpartij. Van de talenten en het inzicht van een doelman hangt dikwijls het succes van het hele elftal af.
Nu is, technisch gezien, de taak van de doelman zeer uiteenlopend. In de eerste plaats moet hij de bal onder verschillende omstandigheden kunnen opvangen en stoppen. Daarbij moet hij de baan en de snelheid van de bal heel goed kunnen beoordelen.
Wij kunnen natuurlijk in één hoofdstuk geen opleiding voor een doelverdediger uitwerken. Daarvoor bestaan gelukkig uitgebreide boeken. Toch geven wij hierna enkele eenvoudige tips, die, als ze goed uitgevoerd worden, een leidraad kunnen zijn voor vele oefeningen.
Een doelman kan op zichzelf veel oefenen waardoor hij vooral gewend raakt aan de bal. Ziehier enige voorbeelden.

– terwijl wij ontspannen lopen, bal omhoogwerpen, opvangen en tegen borst brengen

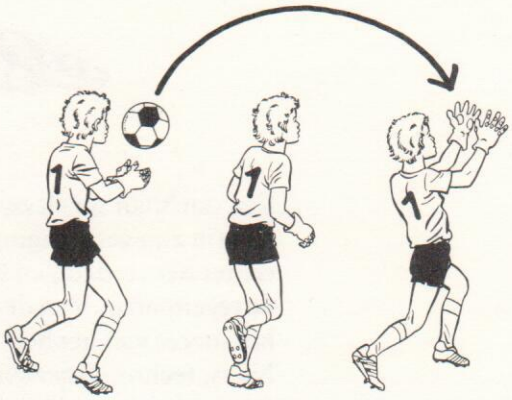




– ontspannen lopen, bal stuiten en opvangen

– bal, al lopend, over de grond met handen voortrollen en regelmatig met twee handen opnemen

– bal, al lopend, tamelijk hoog werpen en met sprong opvangen. Bal controleren (tegen borst brengen)



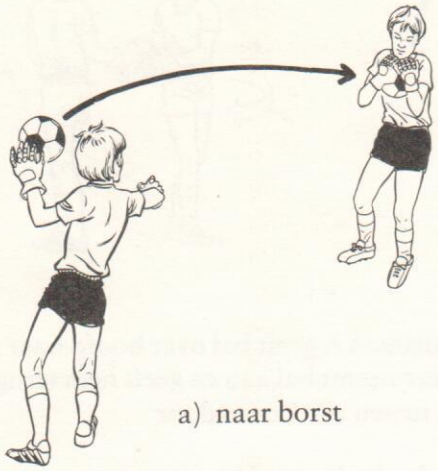
– bal schuin omhoog werpen, tamelijk ver en al spurtend opvangen

Enige oefeningen met twee.

Het doel van deze oefening is de bal zonder haperen op te vangen, vingers van beide handen goed gebruiken, zodat een soort schep ontstaat. Onmiddellijk na het in bezit hebben van de bal een beschermend steunpunt zoeken (b.v. tegen borst, op grond). Ook steeds trachten, wanneer men naar de bal gaat, het lichaam achter de bal te krijgen.

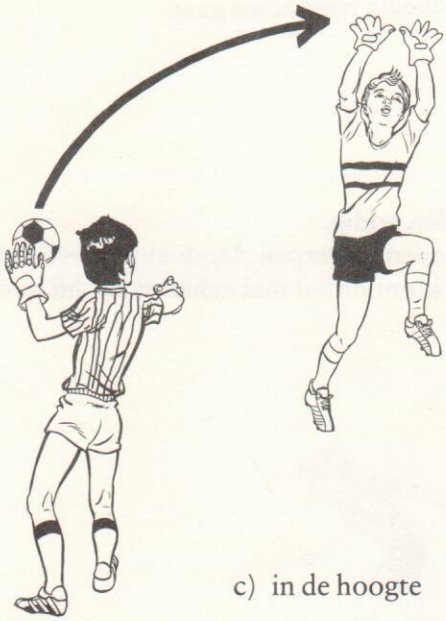
De serie oefeningen, die nu volgen, worden aanvankelijk het best al werpend uitgevoerd. Dat is nauwkeuriger, men kan dichter bij elkaar en in een hoger tempo werken.

Eén helper werpt de bal (langzamerhand meer kracht in worp brengen) naar doelman

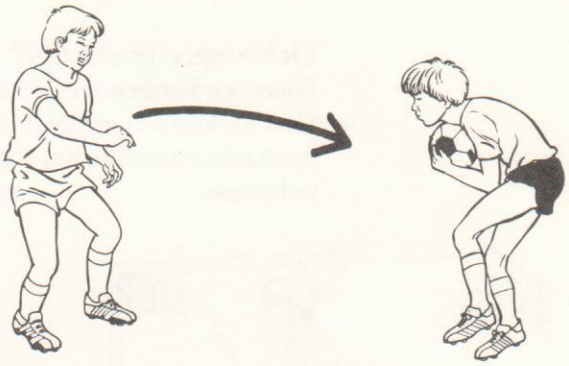


a) naar borst

b) links en rechts van de doelman

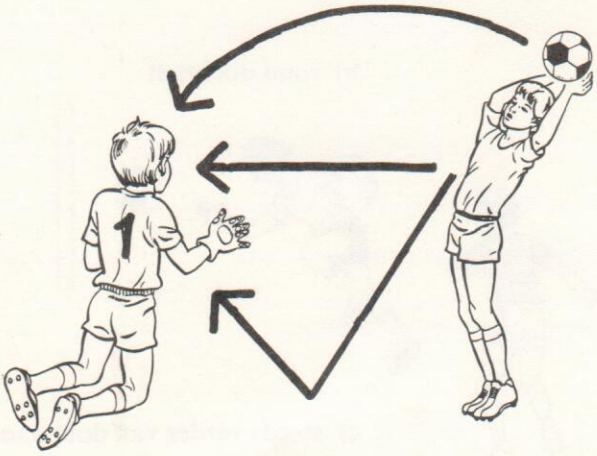


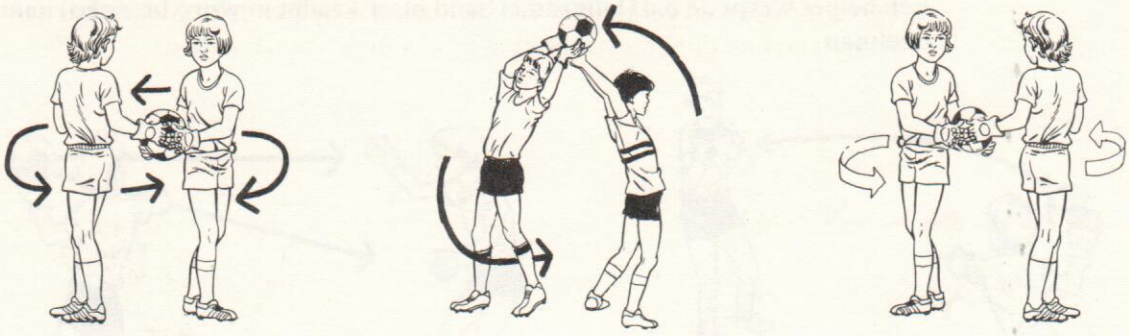
c) in de hoogte



d) naar grond

Deze oefeningen kunnen door de doelman: rechtopstaand, op knieën of in hurkzit, al zittend, en ook springend uitgevoerd worden.





Ook twee doelmannen samen kunnen lenigmakende oefeningen uitvoeren.

Ze stellen zich, rug aan rug, ongeveer 75 cm van elkaar op.

- bal doorgeven in 8-vorm. (draaien en bal goed aannemen)
- doelman A geeft bal over hoofd naar B, deze neemt bal aan en geeft hem terug aan A tussen zijn benen door
- bal volledig rond laten gaan

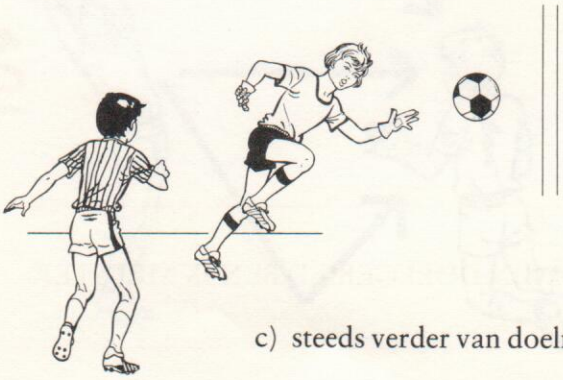
Oefeningen in een doel.

Hiervoor hebben we verschillende ballen nodig.

Ook nu kunnen we beginnen met de ballen te werpen. De doelman heeft als opdracht naar elke bal te gaan, ook al komt de bal niet geheel waar hij hoort te komen.

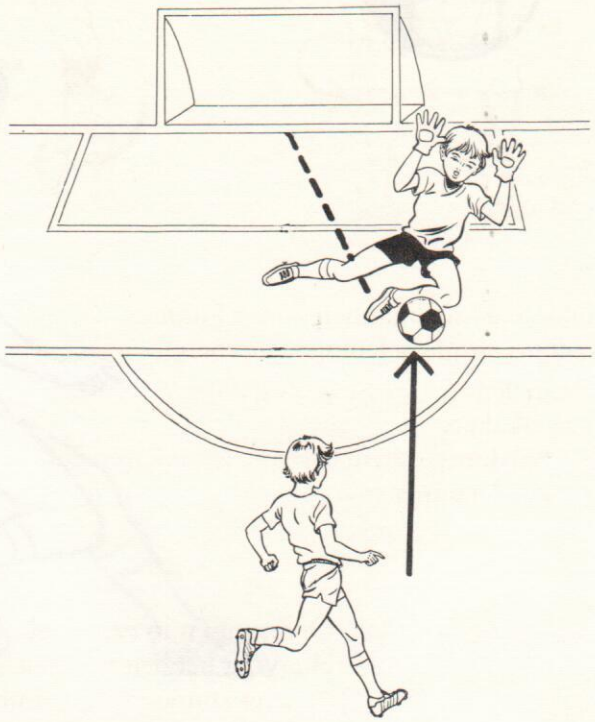
a) op doelman

b) rond doelman

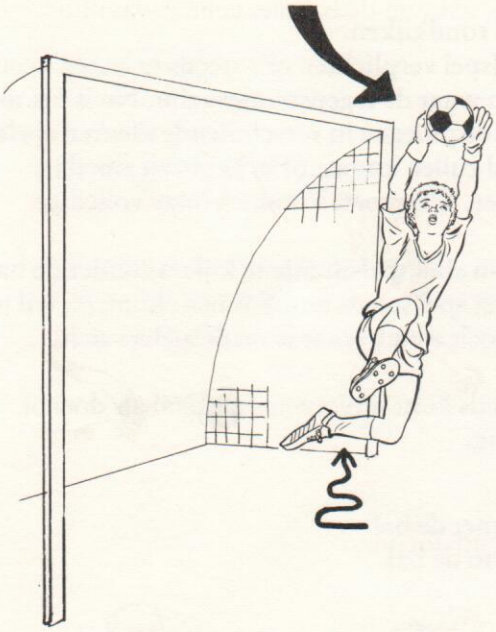


c) steeds verder van doelman weg

– Leren uitlopen en verkleinen van de hoek. De helper drijft met de bal aan de voet en laat doelman uitkomen en al van de voeten halen.



Vangen of overtikken van hoge ballen vóór doel komende uit alle richtingen.

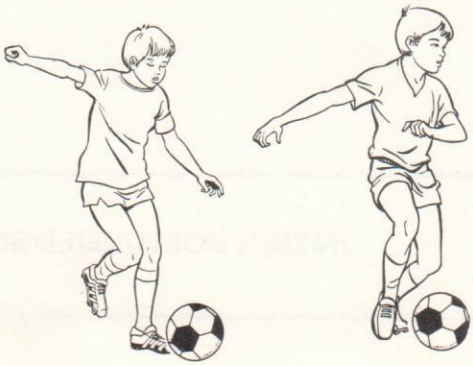


IN MIJN DOELGEBIED BEN IK MEESTER

13 Kijken en spelen

De controle over de bal terwijl wij rondkijken.
De omstandigheden in het voetbalspel verplichten ons steeds te weten waar onze medespelers zich bevinden en waar de tegenstanders zijn. Nu is het niet zo moeilijk om dat te zien daar beide ploegen in verschillende kleuren spelen. Maar als wij in het bezit van de bal zullen komen of in het bezit zijn dan wordt de zaak al wat ingewikkelder. Wij moeten immers onze volledige aandacht aan de bal wijden.
Daarom moeten wij ons aanleren in elke spelsituatie te kijken zonder de bal te vergeten. Kijken en spelen zal in het spel steeds terugkomen. Immers, wil je een juiste pass geven dan moet je toch weten waar je medespelers zich bevinden en wat ze doen.
Ziehier enige oefeningen die je steeds kunt uitvoeren. Speciaal als doel of zomaar tussendoor als ontspanning.

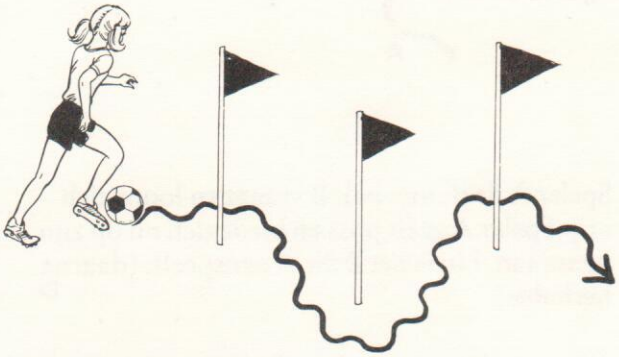
- 1° oefening: wij gaan gewoon met de bal spelen. Zo nu en dan de ogen van de bal weg en vooruitkijken



– dezelfde oefening, maar nu reeds afwisselend ontspannen drijven (licht lopend)

– goed zo, nu kun je ook eens zo nu en dan even kijken en dan versnellen

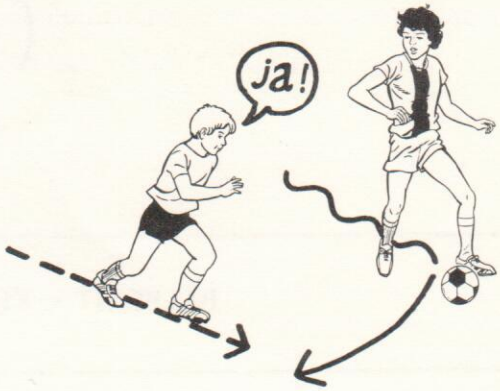
– drijven met de bal en van richting veranderen. Steeds goede controle over bal behouden



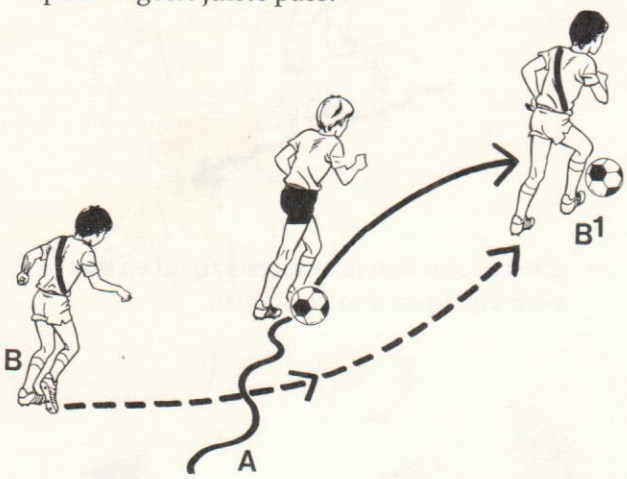
– leg hier en daar wat hindernissen en tussendoor drijvend deze opmerken en vermijden

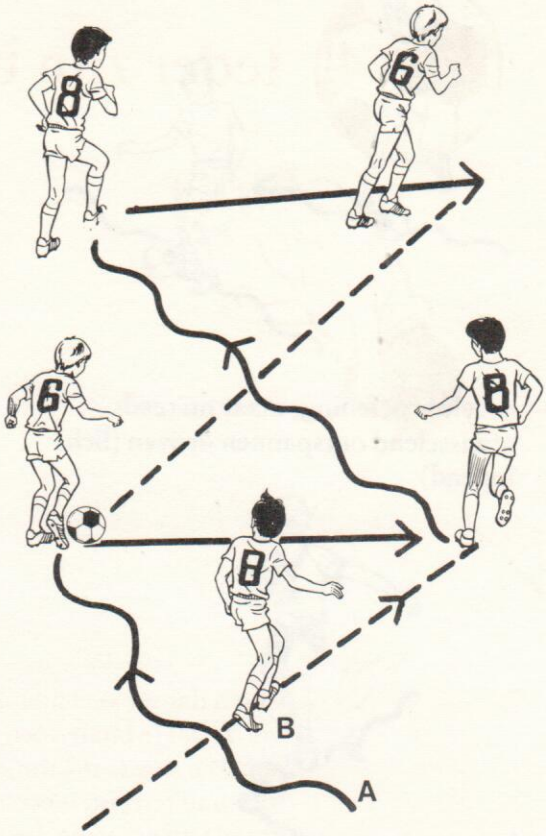
Na enige tijd krijgen we al wat meer balgevoel en hoeven we niet steeds naar de bal te kijken. Wij hebben ook meer gelegenheid om dan een medespeler op te merken.
Nu volgen enige oefeningen, die je ook al op het terrein kunt gebruiken. Je bent in het bezit van de bal. Wij kijken en weten wat we gaan doen (maat aanspelen) en geven de juiste nauwkeurige pass.

Oefening
Speler A drijft met de bal, kijkt. Zijn medespeler laat zich zien (roept!) en gaat in de hoek waar A hem kan aanspelen. Nu kijkt A weer en geeft nauwkeurige pass.



Oefening.
A drijft met bal, nu laat B zich weer zien (roept niet meer) maar wijst waar hij bal wil hebben. Speler A geeft juiste pass.

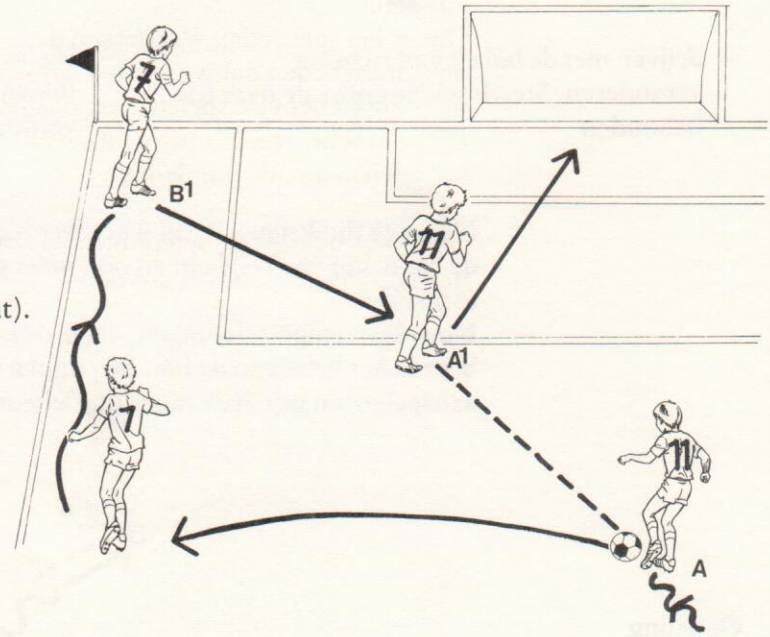




Speler A drijft met bal. B vraagt en loopt zich vrij. Speler A geeft pass en biedt zich nu op zijn beurt aan. Nu is het B die A aanspeelt. (daarna herhalen) ▷

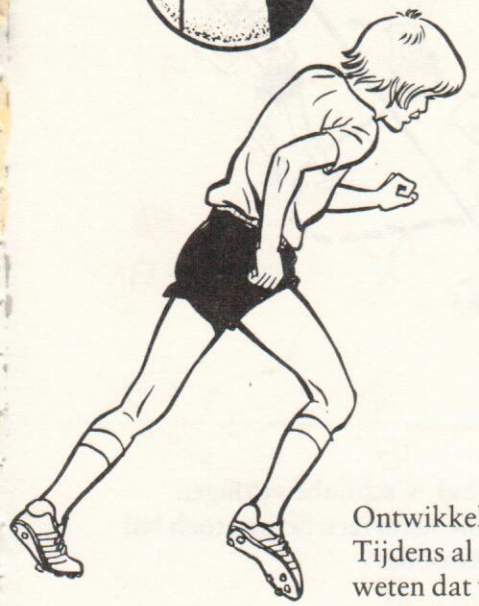
Speler A rukt op met bal aan de voet. B loopt zich vrij en krijgt pass. Speler A stelt zich zo op dat hij altijd aangespeeld kan worden. Nu schiet B op doel of speelt A de bal toe (als hij bemerkt dat deze beter opgesteld staat).

DUS BEIDEN OPLETTEN EN KIJKEN.



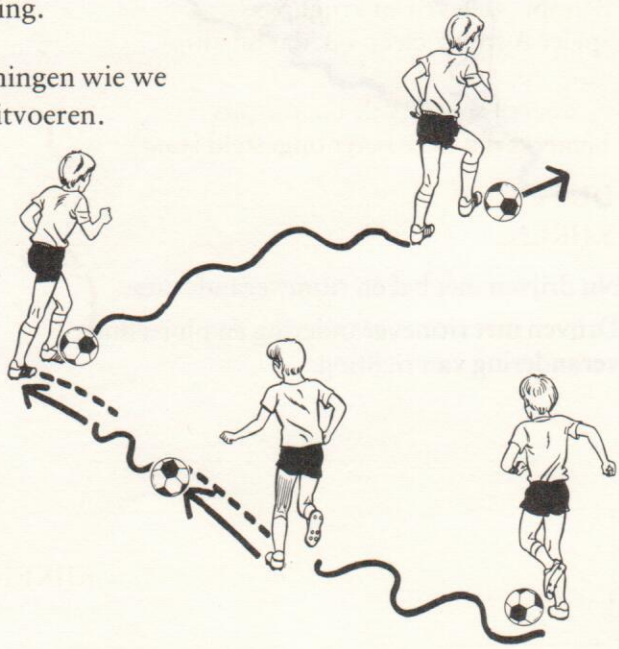
BALBEZIT = KIJKEN DENKEN SPELEN

14 Ieder zijn bal



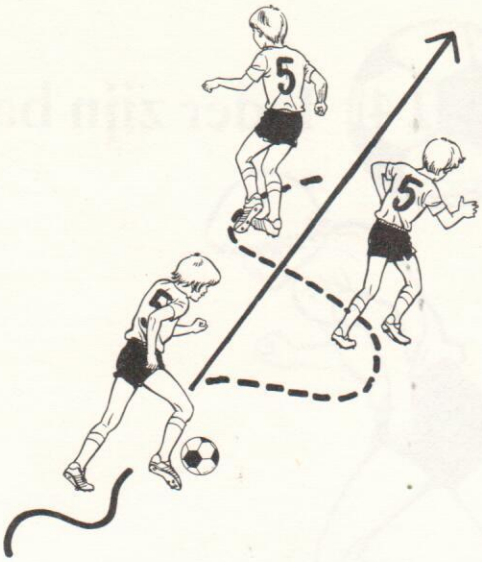
Ontwikkeling van balgevoel.
Tijdens al onze oefeningen hebben we de bal steeds beter leren kennen. Wij weten dat we veel met deze bal kunnen doen. Onze techniek stelt ons in staat om de bal te laten doen wat wij willen. Om deze technieken nu zonder haperen steeds te kunnen uitvoeren komen vele bijkomende zaken kijken: toestand terrein, weersomstandigheden, tegenstander, enz. Maar ook de graad van ervaring die wij in het behandelen van een bal bezitten zal ons hele voetballeven een grote rol spelen. Het is immers niet voldoende een bepaalde techniek te leren om dan te kunnen zeggen dat je deze techniek steeds kunt uitvoeren.
Onder het spel zullen we merken dat er steeds iets verschilt in de omstandigheden dat we een bal aannemen of spelen (effect). Alleen de ervaring en het vele spelen geeft ons dat balgevoel.
Daarom is het steeds nuttig om, wanneer men alleen oefent, enige tijd te besteden aan balbehandeling.

Hier volgen nu enige oefeningen wie we steeds en overal kunnen uitvoeren.

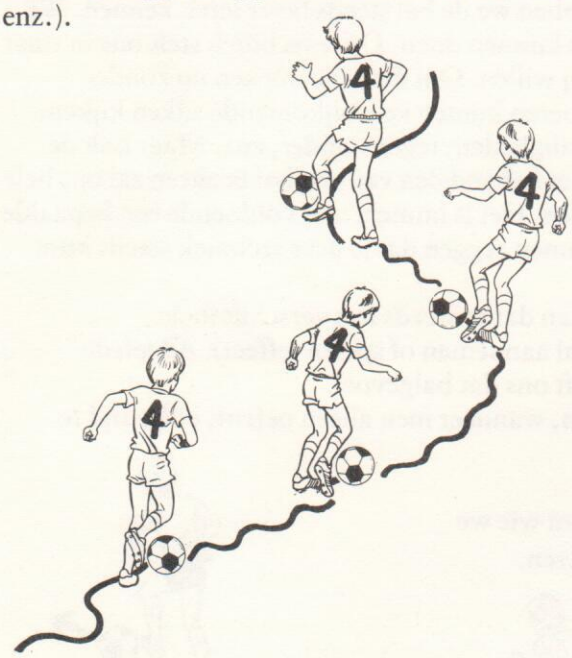


Drijven met de bal en kijken, vervolgens even ontspannen.
Drijven met de bal binnen- en buitenkant voet.
Drijven met de bal. Bal stoppen (zool). In andere richting verder drijven.

Drijven met de bal – schijnbewegingen met de bal (overstapje, stoppen, afschermen met voet, enz.).

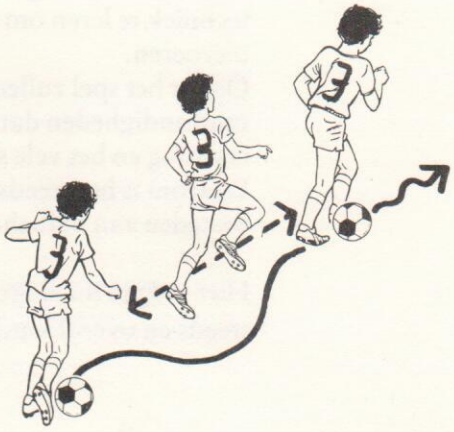


Drijven met de bal – schijnbewegingen maken met het lichaam terwijl men toch bal vlak aan voet behoudt.

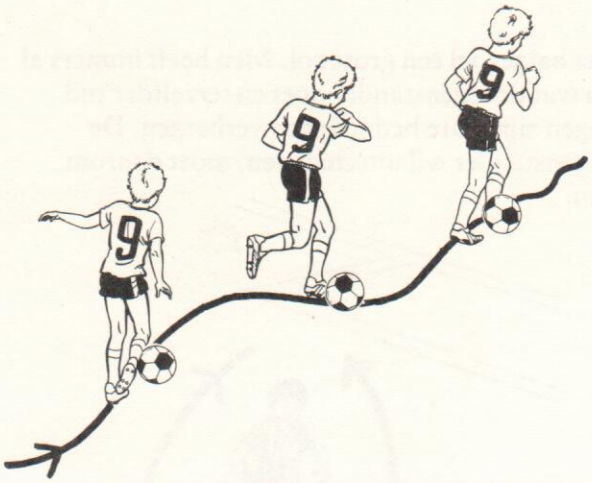


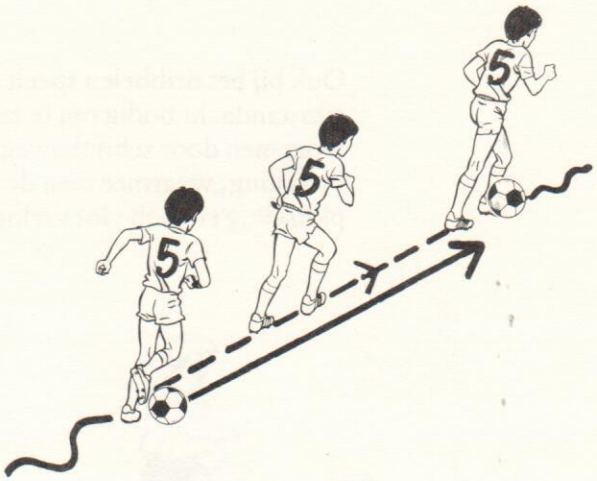
Nu drijven met bal en ritmeverandering.

Drijven met ritmeverandering en plotselinge verandering van richting.

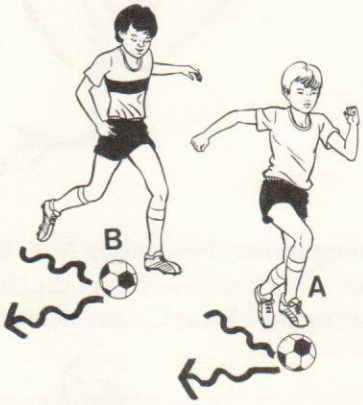


Drijven met bal aan voet, bal stoppen, even achteruit zonder bal, dan bal al spurtend in één beweging meenemen.





Afwisselend snelheid opvoeren met bal aan de voet, stoppen en ontspannen verder drijven, opnieuw versnellen, pass van 5-6 meter en spurt achter bal om deze zo snel mogelijk onder controle te brengen.



Enkele oefeningen met twee. (elk met bal)
Speler A drijft geheel vrij (vooruit, naar links of rechts; ritmeverandering, stop, enz.)
Speler B imiteert A en volgt zo dicht mogelijk.

Dit is een spelletje dat ook in een groep uitgevoerd kan worden.

Eén van de spelers drijft met bal, andere geeft richting aan.

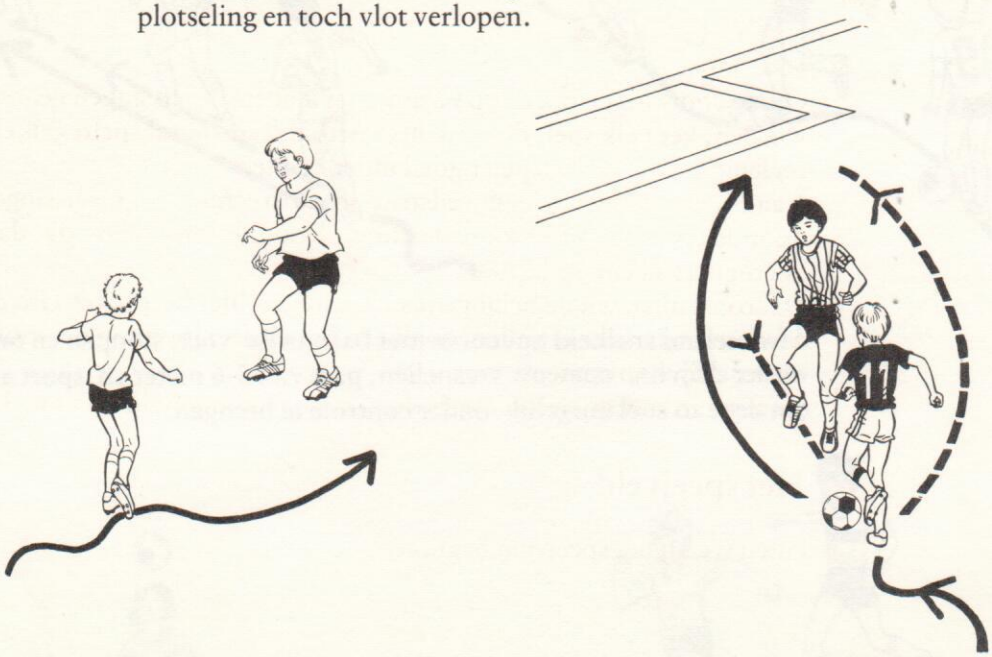
1. richting roepen (snelle reactie)
2. richting wijzen (kijken en reageren).

Behendigheidsoefeningen

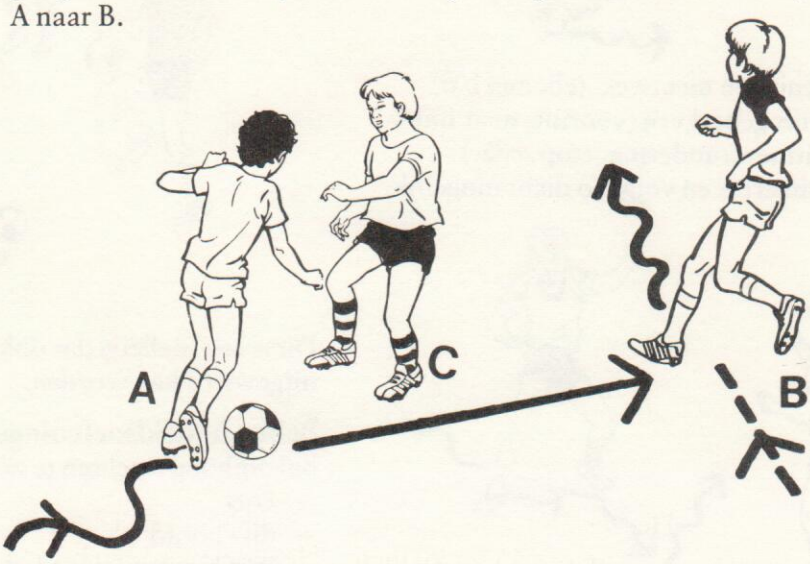
Bal omhoog trachten te houden met:

- voet
- dij - hoofd
  Wie kan het langst bal hooghouden?
- in groep opgesteld in een cirkel.
  Wij houden de bal zo lang mogelijk in het spel op een van tevoren afgesproken wijze.
  b.v. voet - dij - bal mag één keer tussendoor stuiten
  idem: bal mag niet tussendoor stuiten
  met hoofd: steeds hardop meetellen

Ook bij het dribbelen speelt het balgevoel een grote rol. Men heeft immers al zijn aandacht nodig om te zien wat de tegenstander doet en terzelfder tijd moet men door schijnbewegingen zijn ware bedoelingen verbergen. De beweging, waarmee men de tegenstander wil uitschakelen, moet daarom plotseling en toch vlot verlopen.



Is men met drie dan kan men deze oefening uitbreiden. Speler A, in het bezit van de bal, drijft naar tegenstander C toe. Daardoor heeft medespeler B de gelegenheid om zich op te stellen. Op het ogenblik dat C aanvalt, speelt speler A naar B.



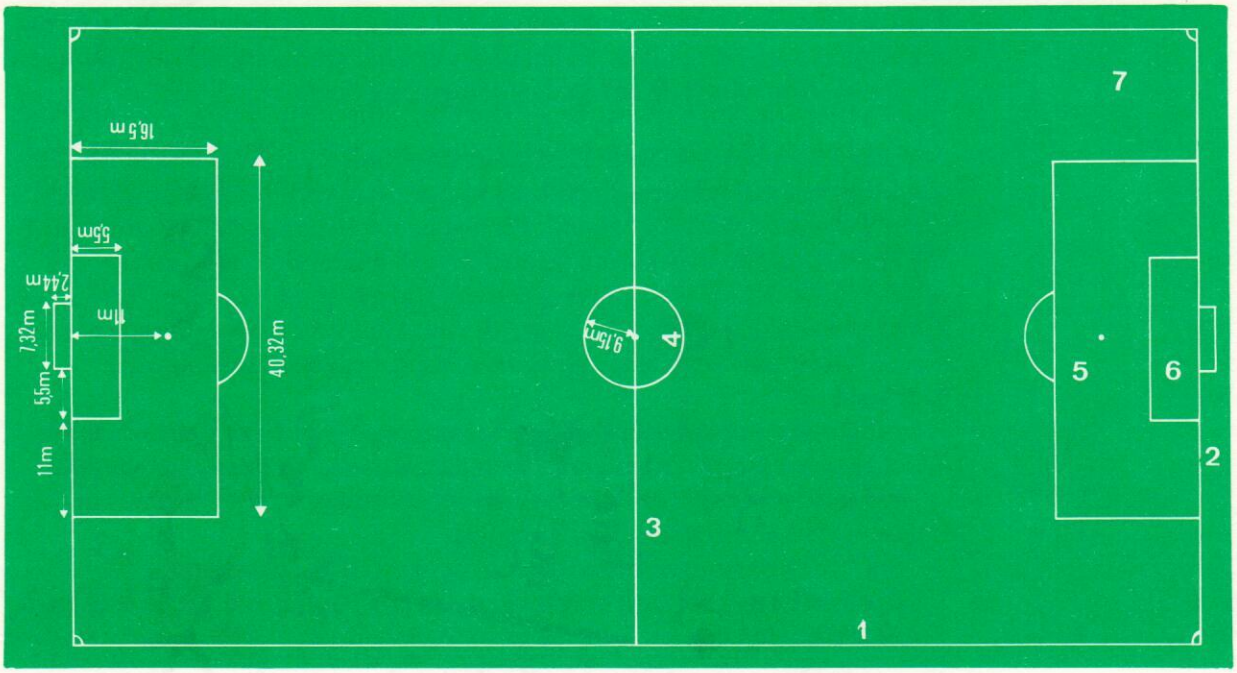
BIJ ELKE BALBEHANDELING LEREN WIJ DE BAL BETER KENNEN

15 De spelregels

Om te voorkomen dat er op basis van willekeur beslissingen genomen zouden worden, kent elk spel, dus ook het voetbal, een aantal spelregels en reglementen, die elke speler goed moet kennen.
Vaak echter komen in een wedstrijd scheidsrechterlijke beslissingen voor, die door de spelers worden aangevochten. Dikwijls blijkt dan ook, dat vele voetballers slecht op de hoogte zijn van de spelregels.
Daarom zullen wij de belangrijkste spelregels hier bespreken. En dan niet de zeer uitzonderlijke gevallen, zoals een bal die leegloopt op het moment dat deze de doellijn passeert, enz.
Er bestaan zeventien spelregels die elke speler ongetwijfeld moet kennen.

Het speelveld

Laten we bij het speelveld beginnen.



Het speelveld moet rechthoekig zijn met een lengte van 90 tot 120 m en een breedte van 45 tot 90 meter. Het doel is 7,32 m breed en 2,44 m hoog. De *zijlijnen*(1) geven de zijgrenzen van het speelveld aan.
Als de bal in zijn geheel over de zijlijn van het speelveld komt, is de bal uit het spel en dient hij opnieuw ingeworpen te worden door een speler van de tegenpartij.

De *doellijnen*(2) zijn de korte lijnen van de speelveldrechthoek waar de doelpalen op staan. Als de bal in zijn geheel over de doellijn gaat (behalve natuurlijk als de bal in het doel verdwijnt) is de bal uit het spel en wordt het spel als volgt hervat:

- indien de bal het laatst is aangeraakt door een speler van de tegenpartij wordt een doelschop gegeven;
- indien de bal het laatst is aangeraakt door een medespeler wordt een hoekschop (corner) gegeven.

Een doelpunt geldt als de bal het doelvlak tussen de doelpalen, onder de doellat en de doellijn in zijn geheel gepasseerd is.
Dit wat betreft de afbakening van het speelveld.
De lijn die het speelveld in twee speelhelften verdeelt, heet – hoe kan het ook anders – de *middellijn*(3)

De middellijn is van belang om:

- de bal in het spel te brengen bij het begin van de eerste en de tweede speelhelft en na een doelpunt;
- de buitenspelregel toe te passen. Een speler kan namelijk niet buitenspel staan op zijn eigen speelhelft.

Bij de aanvang van het spel dienen alle spelers op hun eigen speelhelft te staan.

De *middencirkel*(4) met een straal van 9,15 m geeft de afstand aan, waarop tegenspelers moeten blijven bij het begin van het spel of bij hervatting na een doelpunt. Dan wordt de bal op de middenstip gelegd.

Het *strafschopgebied*(5) met daarin het doelgebied, bevindt zich op 16,5 m van elke doelpaal met een diepte van 16,5 m. Het strafschopgebied wordt door lijnen duidelijk afgebakend. Binnen het strafschopgebied wordt op 11 m afstand van het midden van de doellijn een duidelijk zichtbare stip aangebracht. Vanaf dat punt worden de strafschoppen genomen. Een halve cirkel met een straal van 9,15 m wordt vanaf het strafschoppunt getrokken buiten het strafschopgebied. Het strafschopgebied heeft de volgende betekenis:

- het strafgschopgebied is het beschermingsgebied van de aanvallers. Het zorgt ervoor dat verdedigers weten dat, wanneer in deze zone een fout gemaakt wordt die een directe vrije schop oplevert, deze fout wordt bestraft met een strafschop (penalty);
- het strafschopgebied bakent tevens het gebied af, waarbinnen de doelverdediger gebruik mag maken van zijn handen om de bal te grijpen of te stompen.

Het *doelgebied*(6) op 5,5 m van elke doelpaal, met een diepte van 5,5 m - wordt door middel van lijnen duidelijk afgebakend.
Het doelgebied geeft het gebied aan waarbinnen de doelverdediger beschermd is. Dat wil zeggen dat hij daar slechts aangevallen mag worden wanneer hij in het bezit van de bal is, of een tegenspeler hindert.

De grenzen van het doelgebied duiden tevens de plaats aan waarbinnen de bal moet worden gelegd bij het nemen van een doelschop. De bal mag op elk punt gelegd worden van die helft die zich het dichtst bevindt bij het punt waar de bal uit is gegaan.
Verder kennen wij nog het *hoekschopgebied*(7) met de hoekvlag.

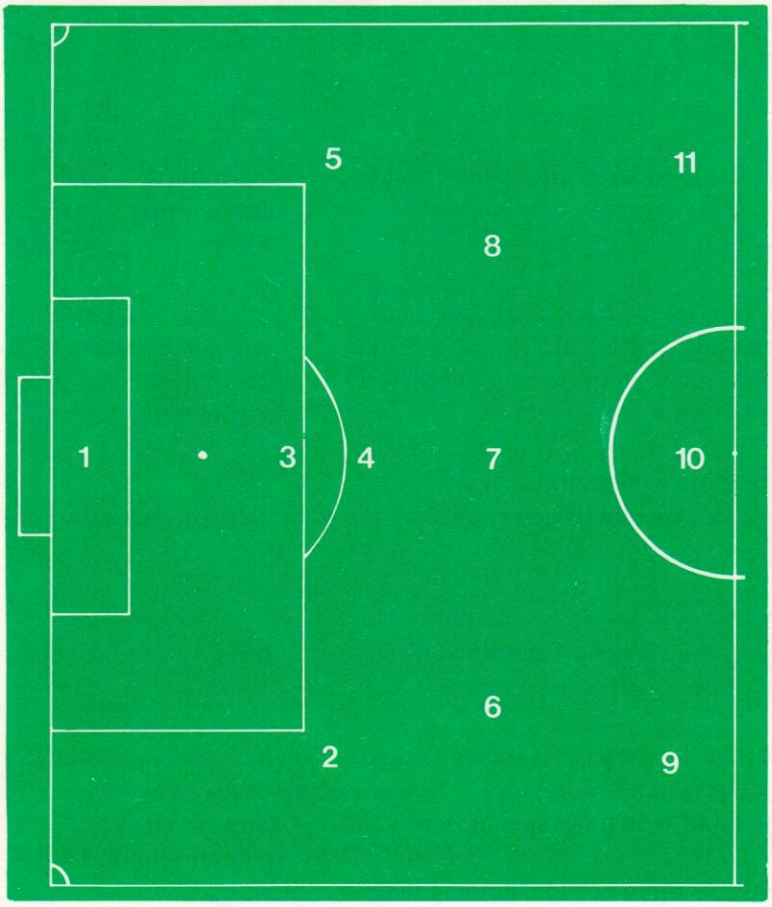
De bal

Bij een voetbalwedstrijd hoort vanzelfsprekend een bal. Maar niet elke bal is goed. De bal moet een goedgekeurde voetbal zijn.
Dat houdt in, dat de bal rond moet zijn, en de buitenbekleding van leer of van een ander geaccepteerd materiaal moet zijn. Verder moet de bal een omtrek hebben van maximaal 71 cm en minimaal 68 cm. Aan het begin van een wedstrijd moet hij minstens 396 g wegen en hoogstens 453 g.
Bij jeugdwedstrijden mogen slechts ballen gebruikt worden die een omtrek hebben van 61 tot 63 cm en die tussen 340 en 390 g wegen (nr. 4).

De spelregels

Aantal spelers:
Een wedstrijd wordt gespeeld tussen twee ploegen van elk maximaal 11 spelers, van wie één doelman. De Bond is van oordeel dat een wedstrijd niet gespeeld kan worden wanneer één ploeg minder dan 7 spelers heeft.
Gedurende de wedstrijd mogen twee spelers vervangen worden door invallers. Een speler die eenmaal vervangen is, kan niet meer aan het spel

deelnemen. De scheidsrechter moet gewaarschuwd worden bij vervanging van een speler. De invaller mag slechts het speelveld betreden na toestemming van de scheidsrechter. Gedurende het spel mag elk der spelers met de doelman van taak wisselen. Deze wissel mag alleen geschieden met kennisgeving aan de scheidsrechter.
De volgende tekening toont bij benadering de posities van de spelers bij de opstelling. Het is natuurlijk wel zo, dat zij tijdens de wedstrijd van plaats mogen wisselen.



1. doelverdediger
2. rechtsachter
3. stopper (centrale verdediger)
4. voorstopper (centrale verdediger)
5. linksachter
6. middenveld rechts
7. middenveld centraal
8. middenveld links
9. rechtsbuiten
10. midvoor
11. linksbuiten

De scheidsrechter:
Een scheidsrechter wordt aangesteld om een wedstrijd te leiden. Deze scheidsrechter kan worden bijgestaan door twee grensrechters (ook wel lijnrechters genoemd). De scheidsrechter moet zorgen voor de toepassing van de spelregels en in alle geschillen beslissen. Door hem gedane uitspraken en genomen beslissingen inzake spelfeiten zijn onherroepelijk. Bij afwezigheid van een scheidsrechter wordt een gelegenheidsscheidsrechter aangewezen, die dezelfde bevoegdheden heeft als een officiële scheidsrechter.

Het spel

Begin:
Zoals gebruikelijk geven de aanvoerders van beide elftallen de scheidsrechter en elkaar een hand vóór het begin van de voetbalwedstrijd (in de middenstip). De scheidsrechter verricht de toss. Dat is een opgooi met een muntstuk. De bezoekende aanvoerder mag raden. Als hij het goed geraden heeft, heeft hij de keuze af te trappen of welke helft zijn elftal in de eerste helft zal verdedigen. De bal wordt op de middenstip gelegd; de scheidsrechter geeft een fluitsignaal voor de aftrap.

Aftrap:
Een speler van het elftal dat mag beginnen, neemt de aftrap in de richting van het tegenovergelegen doel. De bal behoort voor de aftrap stil te liggen. Op het moment van de aftrap moeten alle spelers op hun eigen helft blijven staan, totdat de bal werkelijk gespeeld is. De spelers van het elftal dat niet aftrapt, moeten op een afstand van minimaal 9,15 m blijven, tot het moment dat de bal gespeeld is.
De aftrap moet verricht worden in de speelhelft van de tegenpartij en moet minimaal een afstand van de omtrek van de bal hebben afgelegd (ongeveer 70 cm dus) vóór de bal echt in het spel is. De speler die de aftrap doet, mag de bal geen tweede maal spelen alvorens de bal door een andere speler aangeraakt is. Na elk doelpunt wordt het spel op dezelfde wijze hervat door de ploeg, tegen wie het doelpunt is gemaakt.
Na de rust wordt van speelhelft gewisseld en wordt de aftrap verricht door de ploeg, die bij de eerste helft niet aftrapte.

Hervatting van het spel na een oponthoud:
Indien het spel werd gestaakt als gevolg van een overtreding, wordt het spel hervat door het nemen van een vrije schop.
Indien het spel wordt gestaakt als gevolg van een niet in de spelregels terug te vinden oorzaak (b.v. wanneer een speler terugkomt op het speelveld zonder toestemming van de scheidsrechter, of wanneer de bal tussen twee spelers vastgeklemd zat), dan wordt het spel hervat met een „scheidsrechterbal". Dat betekent dat de scheidsrechter de bal laat vallen. Op het moment dat de bal de grond raakt, is hij in het spel en mag iedereen de bal spelen.

De bal in en uit het spel:
De bal is uit het spel:
- als hij geheel over de zij- of doellijn is gegaan;
- als de scheidsrechter het spel stillegt.

In alle andere gevallen is de bal in het spel. Dus ook als hij terugspringt na met een doelpaal, dwarslat of hoekvlag contact te hebben gemaakt.
Na een fout of een veronderstelde fout, is de bal pas uit wanneer de scheidsrechter fluit. Zolang er niet gefloten is, is de bal in en mag er dus gewoon gespeeld worden.

De inworp:
Wanneer de bal uit is gegaan over de zijlijn, moet een speler van de tegenpartij van degene die de bal het laatst heeft aangeraakt de bal inwerpen op de plaats waar de bal over de lijn ging, en dit in willekeurige richting in het veld.

Daarvoor behoort hij:
- met het gezicht naar het speelveld te staan;
- met een deel van elke voet buiten de zijlijn te staan;
- de bal met beide handen in te werpen, van achter het hoofd en de bal boven het hoofd los te laten.

De bal is weer in het spel nadat hij binnen het speelveld geworpen is, maar de inwerper mag hem pas spelen nadat de bal door een andere speler is aangeraakt. Men kan geen doelpunt maken door rechtstreeks in het doel te werpen.
Indien de inworp onreglementair is gedaan, moet de tegenpartij inwerpen (bij jeugdwedstrijden echter laten de scheidsrechters vaak toch dezelfde speler de ingooi overdoen, met de nodige raadgevingen).
Indien degene die de bal inwierp als eerste de bal na de inworp aanraakt, krijgt de tegenpartij een indirecte vrije schop toegekend.
De inworp is een spelmoment dat zeer frequent terugkomt, maar ook zeer vaak niet juist wordt uitgevoerd. Daarom is het belangrijk dat elke speler voor zichzelf en op de trainingen dit inwerpen op de juiste wijze aanleert.

Doelpunt:
De bal dient helemaal de doellijn tussen de palen (en onder de doellat) gepasseerd te zijn.
De bal mag niet door een speler van de aanvallende partij geworpen, gedragen of met de hand meegenomen zijn.
Het elftal dat de meeste doelpunten aan laat tekenen, is winnaar.
Bij een gelijk aantal doelpunten (of geen doelpunten), eindigt de wedstrijd in een gelijk spel.

Doelschop:
In het voorafgaande schreven wij reeds wanneer een doelschop wordt genomen. De bal is overigens pas weer in het spel nadat hij buiten het strafschopgebied is getrapt. (Zo niet: overnemen).
Uit een doelschop kan niet rechtstreeks worden gescoord.
Tijdens het nemen van een doelschop mogen zich geen tegenspelers in het strafschopgebied, van waaruit de doelschop wordt genomen, bevinden.

Hoekschop:
Wanneer de bal, na het uitgaan over de doellijn, het laatst is aangeraakt door een speler van de verdedigende partij (met uitzondering van een doelpunt natuurlijk), wordt een hoekschop toegekend aan de aanvallende partij.
Een hoekschop moet worden genomen binnen de kwartcirkel bij de hoekvlag die het dichtst staat bij de plaats waar de bal uit ging.
Deze hoekvlagstok mag voor het nemen van een hoekschop niet uit zijn oorspronkelijke stand gebracht worden.
Uit een hoekschop kan rechtstreeks een doelpunt gemaakt worden. De tegenspeler moet zich op minstens 9,15 m van de bal bevinden.

Vrije schoppen:
Er zijn 3 soorten vrije schoppen, namelijk:

1. Vrije schop waarmee de bal in het spel wordt gebracht als hij uit het spel was (over de zijlijn heet dat dan inworp).
2. de indirecte vrije schop. Deze wordt toegekend wanneer er een lichte overtreding is geconstateerd tegen de spelregels. Uit deze fase kan dus geen rechtstreeks doelpunt worden gemaakt.
3. De directe vrije schop. Deze wordt toegekend wanneer er een grove overtreding wordt gemaakt. Hieruit kan vanzelfsprekend wel rechtstreeks een doelpunt worden gemaakt.

Een indirecte vrije schop wordt gegeven indien een speler opzettelijk een van de volgende vijf fouten begaat:

1. een speelwijze die de scheidsrechter gevaarlijk acht;
2. een speler op ,,reglementaire" wijze aanvallen, terwijl de bal niet binnen speelafstand is;
3. opzettelijk hinderen van de tegenstander (obstructie);
4. aanvallen van de doelman, tenzij deze de bal houdt, een tegenspeler hindert of buiten het doelgebied is;
5. onbehoorlijk gedrag van een van de spelers (inclusief de doelman).

Een directe vrije schop wordt gegeven indien een speler opzettelijk een van de volgende negen fouten begaat:

1. een tegenspeler een schop geeft of probeert te schoppen;
2. een tegenspeler laat vallen of probeert te laten vallen;
3. op een tegenspeler springt;

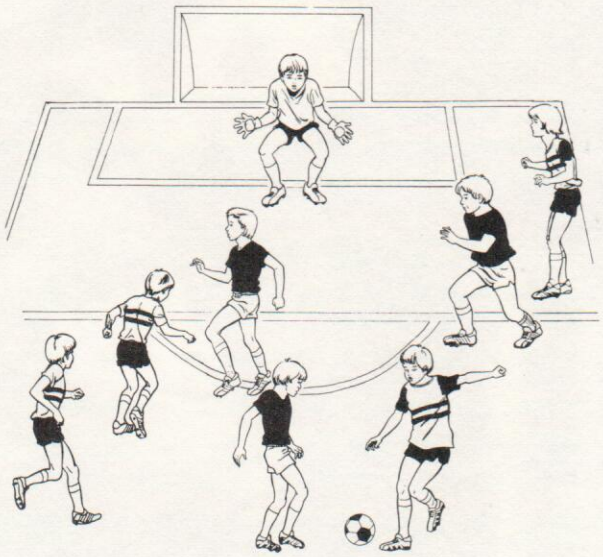
4. een tegenspeler op ruwe of gevaarlijke wijze aanvalt;
5. een tegenspeler van achteren aanvalt;

6. een tegenspeler slaat of probeert te slaan;
7. een tegenspeler tegenhoudt met arm of hand;
8. een tegenspeler duwt met arm of hand;
9. de bal aanraakt met arm of hand.

Indien een van de hierboven beschreven negen fouten wordt begaan binnen het strafschopgebied, dan wordt deze fout bestraft met een strafschop, zonder rekening te houden met de plaats van de bal.

Hoe wordt een vrije schop genomen?
Alle tegenspelers moeten ten minste 9,15 m afstand van de bal blijven (behalve natuurlijk als de vrije schop op minder dan 9,15 m van de doellijn moet worden genomen).

De speler die de vrije schop uitvoert, mag de bal geen tweede maal spelen voordat de bal door een andere speler is aangeraakt. Verder dient de bal ten minste de afstand van zijn eigen omtrek (ong. 70 cm) te hebben afgelegd voordat hij weer in het spel is. Bovendien moet de bal stilliggen op het moment dat de vrije schop genomen wordt. Ten slotte mag de bal in elke richting worden getrapt (uitzonderingen hierop zijn de strafschop en de aftrap).



Buitenspel:
Een speler staat buitenspel, wanneer hij op het moment dat de bal wordt gespeeld, dichter bij de doellijn van de tegenpartij staat dan de bal, behalve:
- indien de speler zich op zijn eigen speelhelft bevindt;
- indien er minstens twee tegenstanders (de doelman inbegrepen) zich dichter bij hun doellijn bevinden;
- indien de bal het laatst werd aangeraakt door een tegenspeler;
- indien hij de bal rechtstreeks ontvangt bij een hoekschop, doelschop, inworp of scheidsrechtersbal.

De waarschuwing:
Om het spel vlot te laten verlopen, kan de scheidsrechter een speler een waarschuwing geven, indien:
- de speler op het speelveld komt zonder toestemming van de scheidsrechter; dit nadat het spel begonnen is;
- de speler voortdurend de spelregels overtreedt;
- de speler de beslissingen van de scheidsrechter afkeurt door woord of gebaar.

De uitsluiting:
De scheidsrechter kan een speler van het veld sturen, indien:
- een speler zich schuldig maakt aan gewelddadig optreden en ruw spel;
- indien een speler beledigende of onbehoorlijke taal gebruikt;
- indien hij zich na een waarschuwing opnieuw onbehoorlijk gedraagt (Dit is na de 2e gele kaart zelfs verplicht).

Speltechnisch gedeelte

De duur van de wedstrijd:
Een wedstrijd wordt gespeeld in twee helften, die elk 45 minuten duren.
Voor jeugdwedstrijden geldt een afwijkende tijdsduur.
De scheidsrechter kan aan elke speelhelft tijd toevoegen, die verloren is gegaan door blessures of andere oorzaken.
De duur van een speelhelft moet verlengd worden om een strafschop te laten nemen.

Besluit:
Een wedstrijd kan alleen maar een sportief verloop hebben als de spelers zich in die zin gedragen. Daarvoor is het nodig dat men de spelregels kent en begrijpt, en dat men respect heeft voor zijn tegenstander. Wij kunnen er niet genoeg de nadruk op leggen dat elke speler zich sportief dient te gedragen en dat de scheidsrechter er is om een wedstrijd in goede banen te leiden. Wees niet te snel met uw oordeel over al die wetten: speel op de training maar eens een wedstrijd zonder spelregels en zonder scheidsrechter! Aarzel ook niet uw trainer te vragen deze spelregels op het terrein uit te leggen. Vraag uw club of er een scheidsrechter met kennis van zaken eens wat regels nader wil uitleggen.

Tot slot nog een goede raad: doe een ander nooit iets aan, dat u zelf ook niet graag zou willen meemaken. Wees sportief!

16 De initiatie van het een/tweetje

DE DRIBBELING MOOI... MAAR RISKANT!

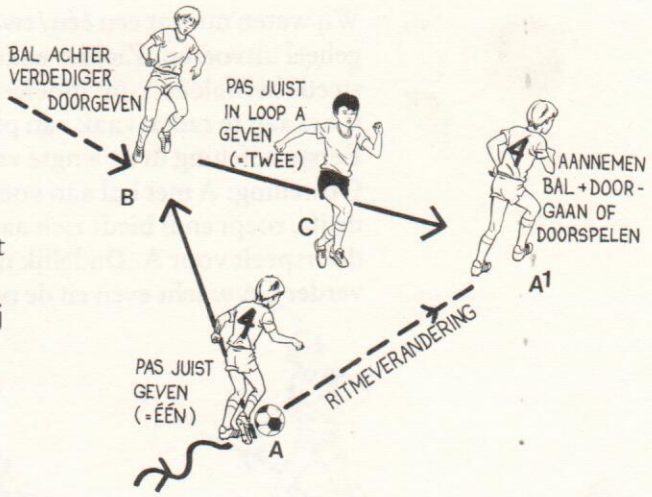
In het eerste gedeelte hebben wij al gesproken over het dribbelen als een manier van uitschakelen van de tegenstander. Heel mooi en met de nodige inspanning omgeven. Maar voetbal is een groepsspel. Dit houdt in dat we met een groep spelers op het terrein staan om elkaar te helpen, maar ook om gebruik te maken van deze medespelers.
Dit noemt men speltechniek. In dit tweede gedeelte zullen wij enige grondbegrippen inoefenen (samen met één of meer vriendjes) met steeds als onderwerp: speltechniek.

Het één/tweetje is één van de mooiste bewegingen, waarbij de ondersteuning van een medespeler nodig is, in het voetbalspel. Wanneer wij, in het bezit van de bal, tegenover een tegenstander komen en deze op een veilige manier willen uitschakelen kunnen wij gebruik maken van het één/tweetje.

Wat is nu dit één/tweetje? Heel eenvoudig eigenlijk; een dubbele pass die telkens buiten het bereik van de tegenspeler geplaatst wordt. Dus de tegenstander wordt door twee man uitgeschakeld. Daardoor hebben wij minder kans op balverlies en wij scheppen terzelfder tijd een meerderheid in de aanval.

Daarom is het één/tweetje een dodelijk wapen voor een verdediging, maar ook juist daarom moet de uitvoering nauwkeurig gebeuren want je begrijpt als er in de uitvoering iets mis gaat, onderschept de tegenstander de bal op het ogenblik dat je eigen elftal vooruitgeschoven is. De gevolgen kun je wel raden.

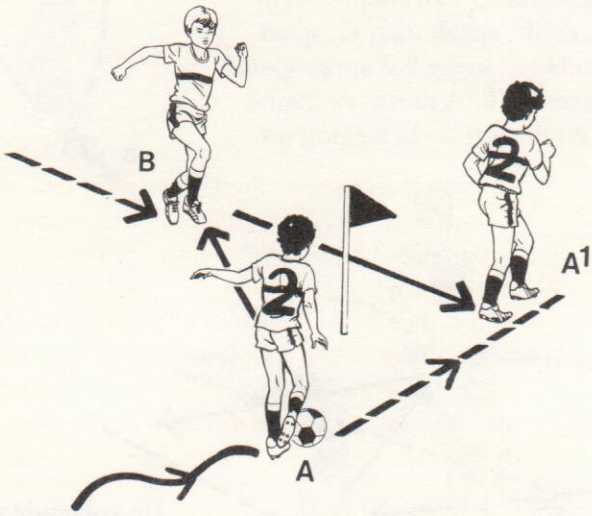
In de loop van de oefeningen zullen we zien dat het één/tweetje overal op het terrein te gebruiken is. Voor alle duidelijkheid geven wij hier de uitvoering van het één/tweetje in een tekening, welke wij als eerste oefening kunnen gebruiken.



Speler A = balbezitter die tegenover een tegenstander komt.
Speler B = medespeler die als steun komt.

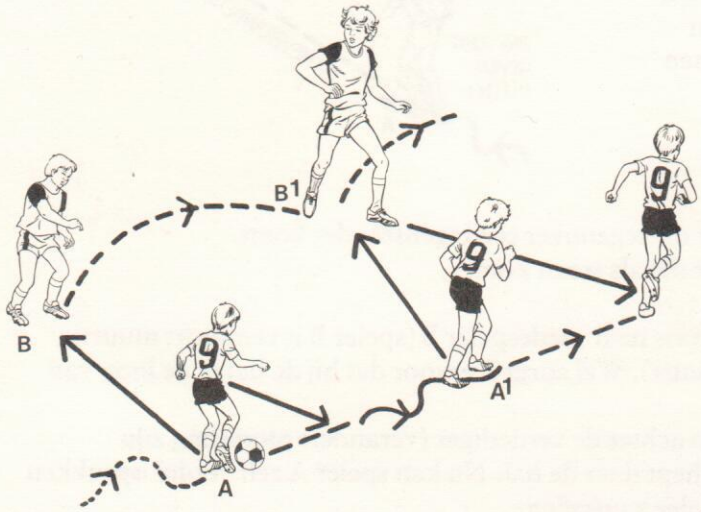
Nu geeft speler A een pass naar medespeler B (speler B is een soort muurtje waarop de bal terugkaatst). Wel zorgt B ervoor dat hij de bal in de loop van speler A plaatst.
Speler A spurt intussen achter de verdediger (verandert plotseling zijn loopritme) en onderschept daar de bal. Nu kan speler A zelf verder oprukken met bal of een medespeler aanspelen.

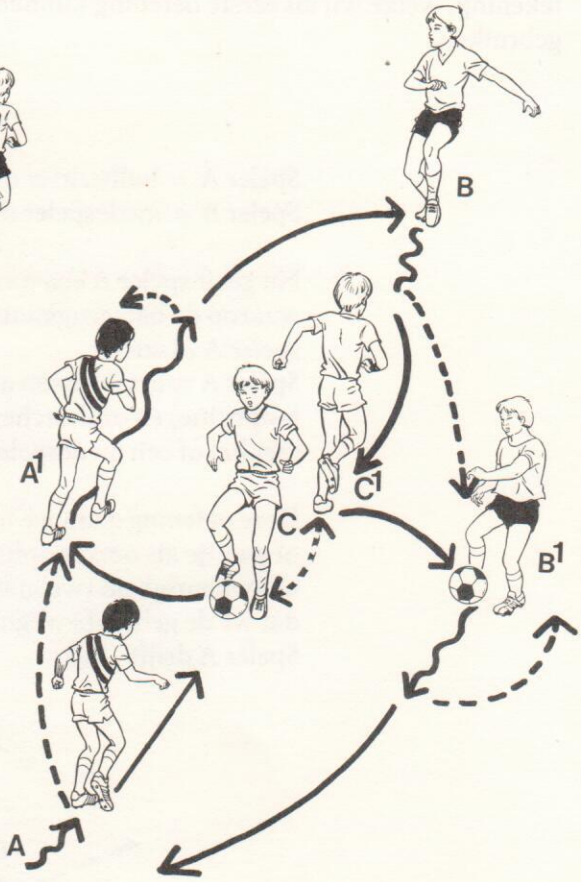
Deze oefening gaan we nu eerst uitvoeren zonder tegenstander (neem een fles of paaltje als omspeelpunt). In het begin oefenen we alleen maar op de nauwkeurigheid (wel natuurlijk ritmeverandering van A, na geven pass!) tot dat we de gehele beweging onder de knie hebben.
Speler A drijft - kijkt.



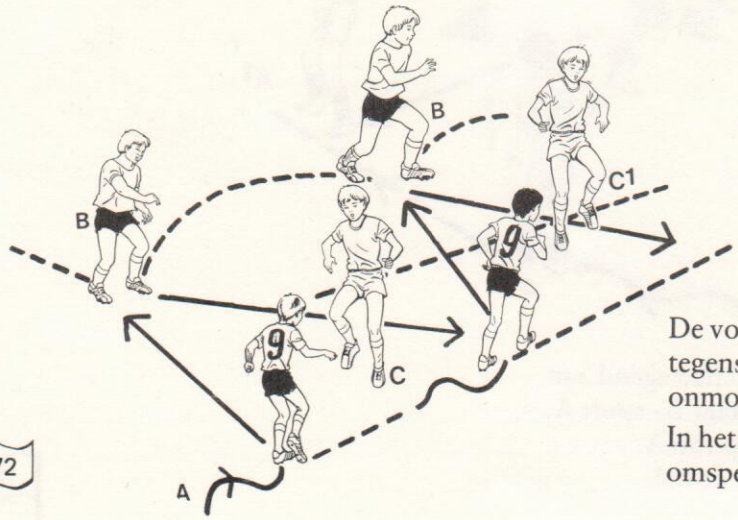
Speler B biedt zich al bewegend aan.
Speler A geeft pass naar B - spurt A.
Speler B geeft in loop van A.
Speler A controleert de bal.

Wij weten nu wat een één/tweetje is en kunnen de beweging als technisch geheel uitvoeren. Ziehier enkele voorbeelden hoe je het één/tweetje samen steeds herhalend kunt inoefenen. Omdat speler A voortdurend moet spurten is het aan te raden vaak van plaats te wisselen.
Eerste oefening in de lengte van het terrein.
Opstelling: A met bal aan voet en B schuin in de breedte op ong. 10 m; A drijft, roept en B biedt zich aan in de richting van A. Speler A passt naar B die doorspeelt voor A. Dadelijk na pass spurt B naar nieuwe positie (15 m verder), A wacht even en de oefening begint opnieuw.



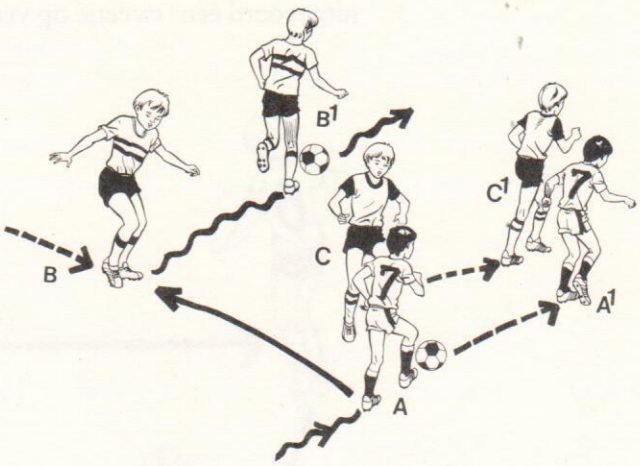


Indien je wat minder plaats hebt en je met 3 spelers bent dan kun je in een „draaimolen" werken. De drie spelers stellen zich op één lijn op, ongeveer elk 10 meter van elkaar. A, in balbezit, begint, drijft, speelt naar C, spurt schuin links (of rechts), krijgt bal aangespeeld en passt na controle op B. A neemt opnieuw uitgangspunt in en B voert nu beweging uit.



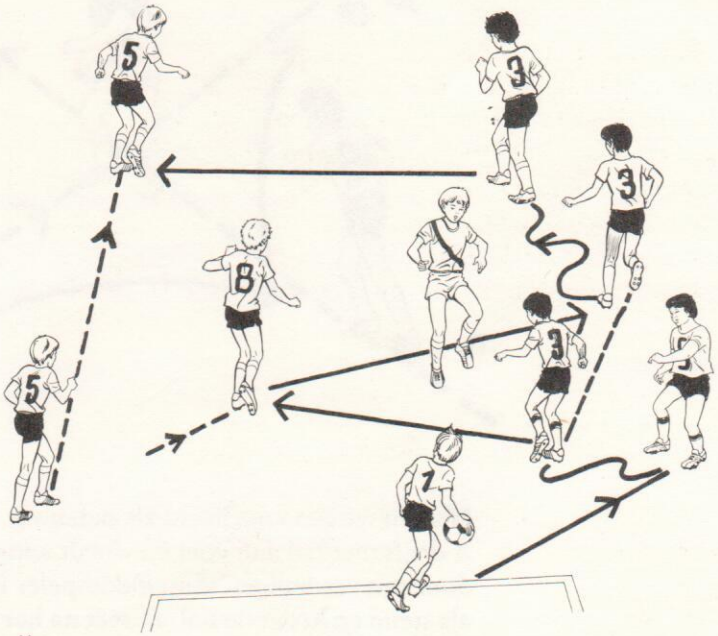
De volgende stap is het inbrengen van een tegenstander. Een één/tweetje is immers onmogelijk zonder een tegenstander.
In het begin laat de tegenstander zich braaf omspelen. Daarna kan hij speler A aanvallen.

Ja maar! hoor ik sommige jongens al zeggen. In de oefeningen is dat allemaal simpel. Maar veronderstel nu eens dat de verdediger de zaak doorheeft en ,,vals" speelt: hij spurt eveneens naar de plaats waar speler A de bal denkt te ontvangen. Goed, de verdediger mag doen wat hij wil, maar als hij ,,vals" speelt, voeren wij gewoon een ,,vals" één/tweetje uit.



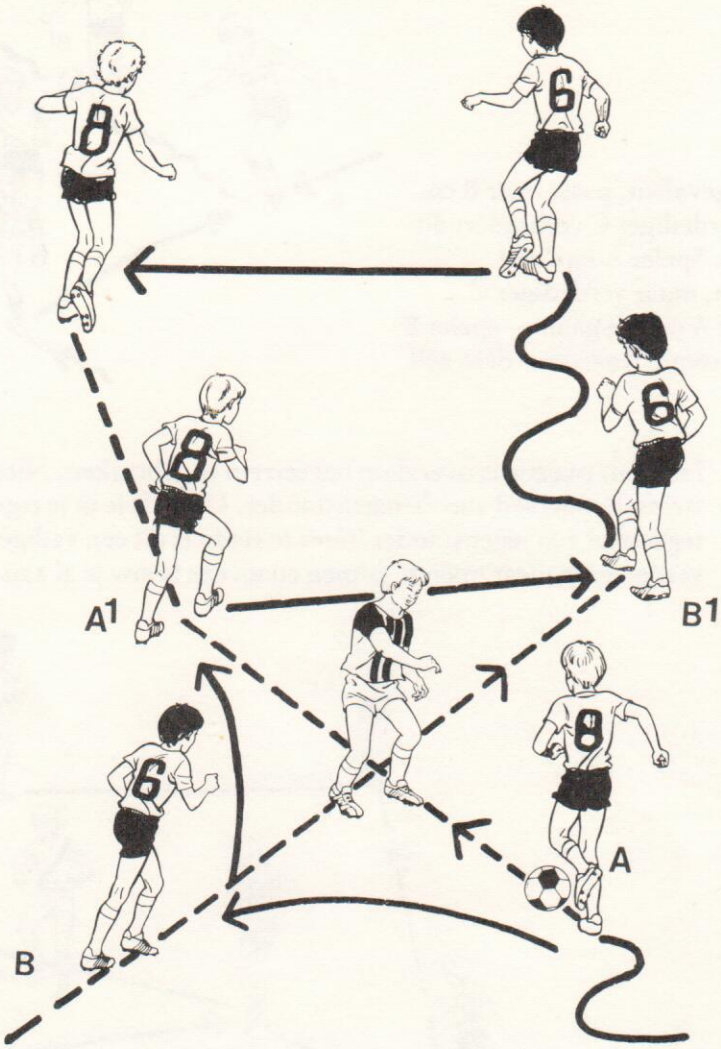
Speler A wordt aangevallen, passt naar B en vraagt bal terug. Verdediger C verhindert dit door mee te spurten. Speler A kan niet aangespeeld worden, maar verdediger C bezorgt – door met A mee te gaan – speler B een pracht van een ruimte waardoor deze zelf met de bal oprukt.

Het één/tweetje is overal op het terrein te gebruiken. Niet alleen in het strafschopgebied van de tegenstander. Ook als je in je eigen verdediging tegenover een tegenstander komt te staan is dit een veilige manier om deze verdediging meer open te gooien en tevens bouw je al aan een tegenaanval.



Oefening: De doelman werpt uit naar zijn rechterback. Deze vangt de bal op maar komt tegenover een tegenstander. Hij omspeelt deze echter met een één/tweetje (samen met B) en rukt op langs de zijde waarna hij doorspeelt op een middenveldspeler.

Je ziet, je tegenstander is veilig uitgeschakeld en je hebt een pracht van een eerste pass gegeven. Om de oefening vlot te laten verlopen kan nu de speler, die in balbezit is, omdraaien en terug naar doel drijven, een één/tweetje uitvoeren met speler B en op doel schieten. Zo heeft je doelman ook wat te doen. Het beste is als elk een bal meebrengt om niet te veel stil te staan. Ook in het middenveld kunnen wij steeds aan de hand van een nauwkeurig uitgevoerd één/tweetje op verrassende wijze een aanval opbouwen.

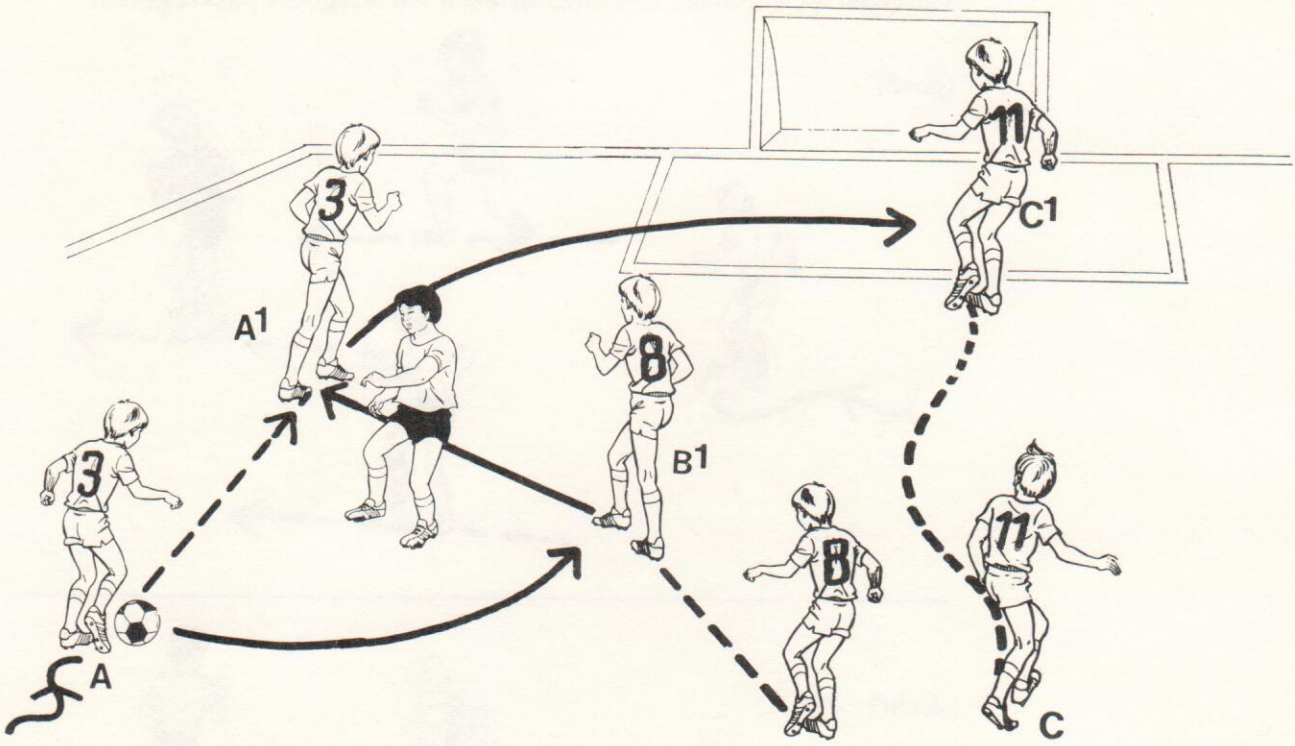


Nemen we een voorbeeld als oefening. Speler A drijft met bal aan voet en wordt aangevallen door een verdediger. Zijn medespeler B komt als steun en krijgt de bal. Direct na het spelen van de bal spurt A in de vrije ruimte achter de verdediger om en krijgt de bal terug. Op zijn beurt benut B de situatie en spurt schuin in de andere richting waar B hem kan uitspelen. Deze oefening kun je in z'n geheel meermaals na elkaar herhalen.

Bij het naderen van het strafschopgebied heeft men, als aanvallende ploeg, gewoonlijk niet veel tijd om te kijken en te denken. De tegenstanders trekken zich terug en hoe langer men wacht, hoe moeilijker het wordt. Hier is natuurlijk het één/tweetje het wapen bij uitstek om een tegenstander snel, zonder dat hij nog kan reageren, uit te spelen en dan te schieten. Maar alles moet natuurlijk nauwkeurig gebeuren. Daarom, oefenen en nog eens oefenen op het één/tweetje.

Hier volgt, in de vorm van een oefening een klassieke aanval met gebruik van een één/tweetje.

Speler A, in bezit van bal, rukt op naar een centrale verdediger. Met hulp van speler B voert hij één/tweetje uit waarna hij
- op doel schiet
- vrijstaande man uitspeelt
- zelf doorgaat

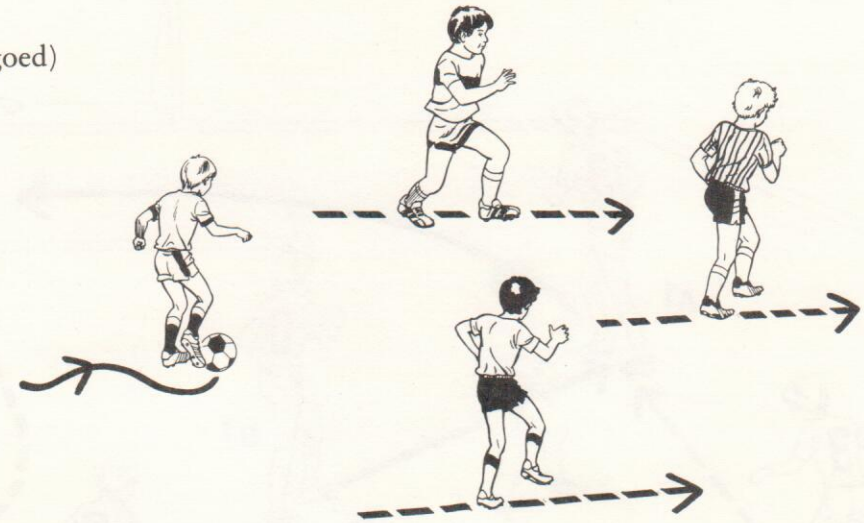


GEBRUIK JE MEDESPELERS IN HET SPEL, LAAT DE BAL HET WERK DOEN

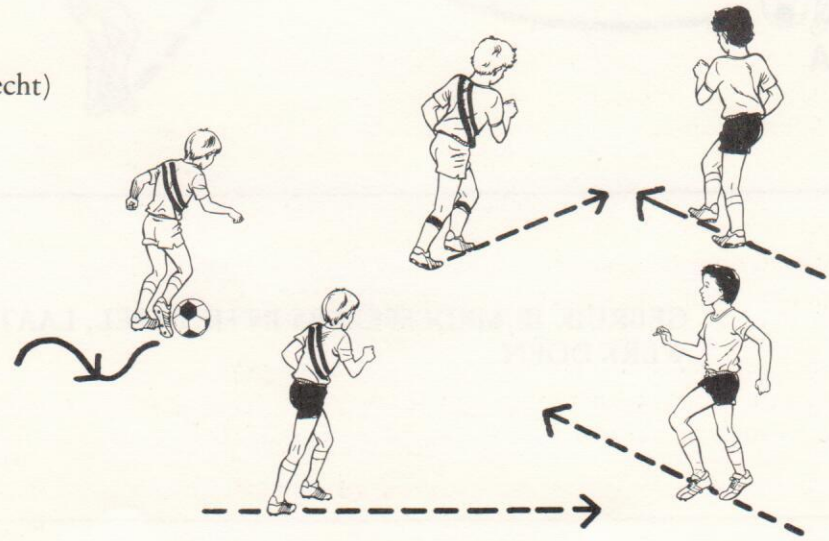
17 De opbouw van een aanval met twee

In het hoofdstuk: het één/tweetje hebben wij al gezien hoe je met behulp van een medespeler een aanval kunt opbouwen. Om een bal snel op een bepaald punt te brengen hebben wij al ondervonden dat het sneller gaat wanneer wij de bal spelen dan wanneer wij zelf met de bal aan de voet lopen.
Maar om een pass te kunnen geven moet je natuurlijk ook een medespeler hebben die je kunt aanspelen.
Aan de ene kant heeft de balbezitter de neiging de bal te lang te willen behouden waardoor hij zijn medespelers voor zich uitduwt.
Aan de andere kant hebben de niet balbezitters de neiging om recht in de diepte te spurten (regelrecht in de armen van de verdedigers, die gewoon maar hoeven af te wachten) waardoor de balbezitter alleen maar ruggen ziet van eigen spelers en het zeer moeilijk heeft om een goede pass te geven.

(goed)



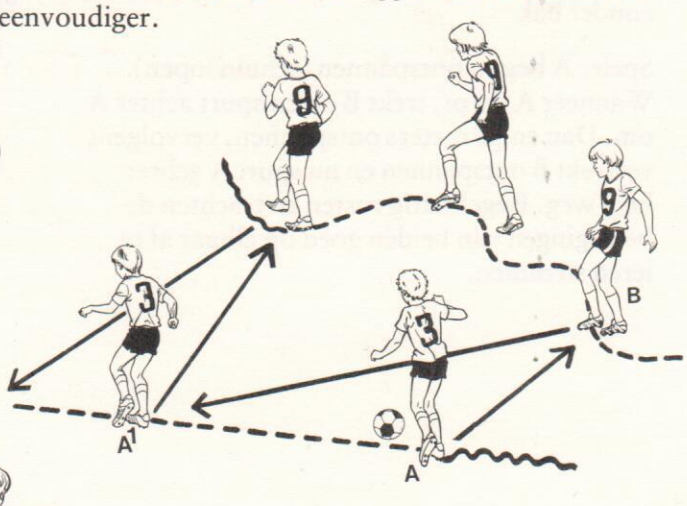
(slecht)

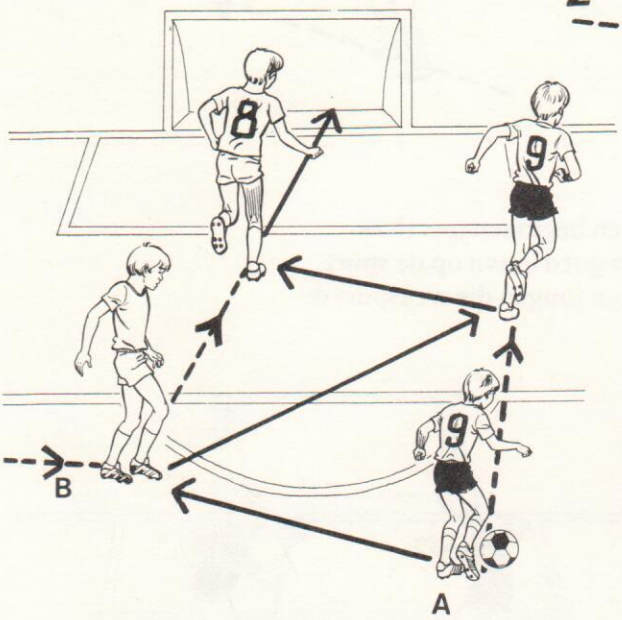


Wij moeten er dus op letten dat wij ons steeds bewegen in de hoek waarin de balbezitter zou kunnen spelen. Wij bieden ons zo te zeggen aan en maken de taak van de balbezitter eenvoudiger.

Oefening: doorspelen van de bal (met twee)
A speelt de bal door naar B, B speelt op zijn beurt terug op A die doorgespurt is

- Tracht wel afwisselend binnen- en buitenkant van de voet te gebruiken.



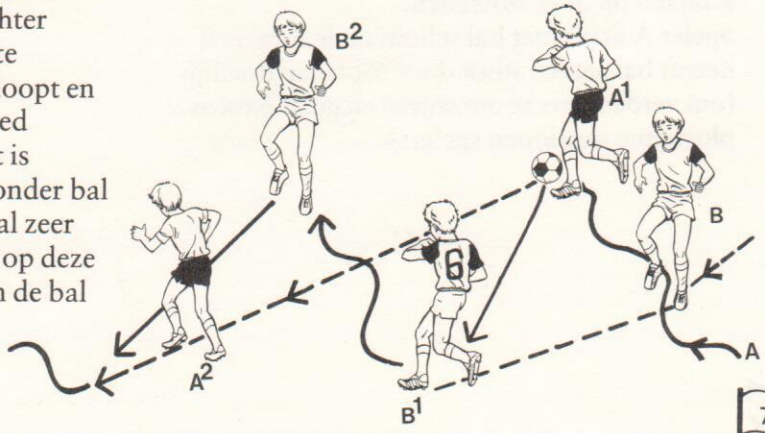


- Als we de uitvoering onder de knie hebben kunnen wij deze oefening gebruiken voor een aanval met schot op doel.

Speler A krijgt steun van B (deze loopt niet weg, maar biedt zich aan!). B speelt door in de loop van A en komt zelf mee als steun. Speler A maakt hiervan gebruik en speelt naar B die op doel schiet.

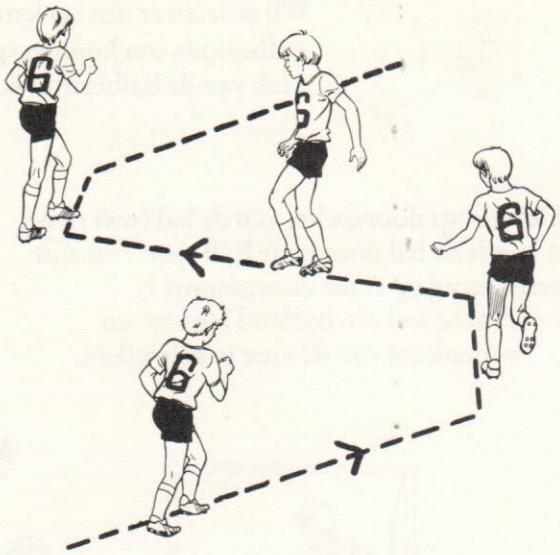
Als wij nu in deze bewegingen nog een bijkomende verandering van richting zouden kunnen brengen dan hebben wij een pracht van een aanval die elke tegenstander verrast.

Even kijken hoe dit er dan zou uitzien.
A en B staan naast elkaar op ong. 7 m. Speler A, in het bezit van de bal, drijft schuin in de diepte. Speler B kruist op zijn beurt achter speler A om (achter hem om hem niet te hinderen). Speler A ziet dat B zich vrijloopt en kan hem aanspelen. Dit moeten we goed inoefenen (in z'n geheel herhalen). Het is duidelijk dat het tijdstip van vertrek zonder bal en het moment van het geven van de bal zeer belangrijk zijn. Daarom goed oefenen op deze onderwerpen samen met het geven van de bal in de loop van de medespeler.

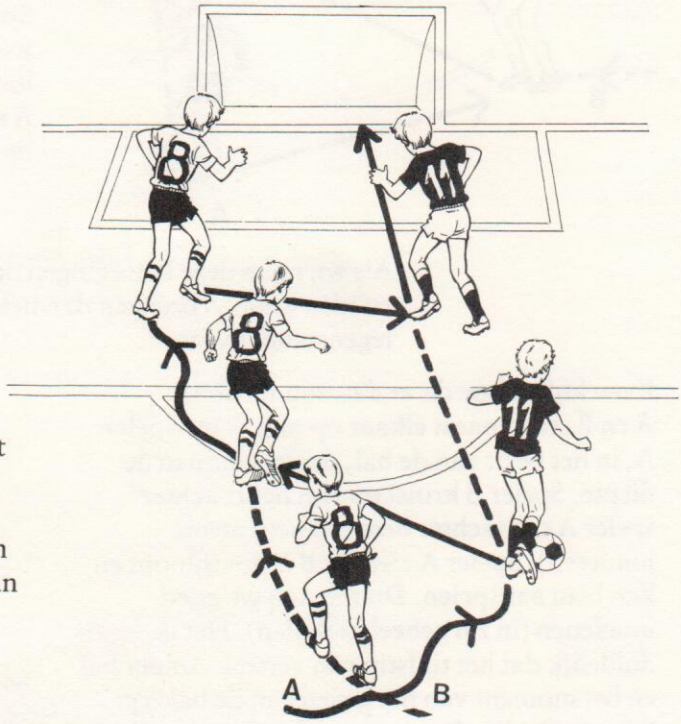


Eerste oefeningen om bovenstaande aanval aan te leren. Eerst oefenen we op het bewegen zonder bal.

Speler A begint ontspannen (schuin lopen). Wanneer A roept, trekt B op en spurt achter A om. Dan enige meters ontspannen, vervolgens vertrekt B ontspannen en nu spurt A achter hem weg. Regelmatig rusten en trachten de bewegingen van beiden goed op elkaar af te leren stemmen.



Vervolgens nemen wij de oefening in zijn geheel en beginnen met deze langzaam, maar nauwkeurig uit te voeren. Zeker goed letten op de spurt achterom en het spelen van de bal (in het begin kan jongen die wegspurt de bal vragen).



Ook deze oefening kunnen we als aanval met schieten op doel inoefenen.
Speler A drijft met bal schuin in de diepte. B neemt bal aan en stoot door tot tegen doellijn (om verdedigers te omzeilen) en geeft pass aan plotseling ingelopen speler A.

18 Onderlinge dekking in de verdediging

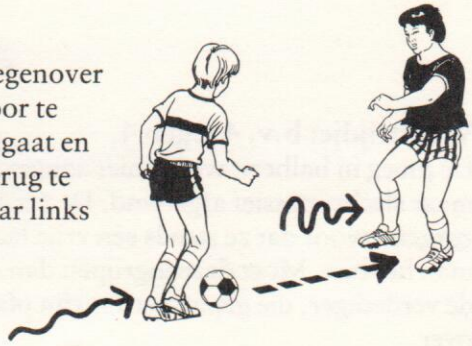
Wij hebben nu in al de oefeningen gesproken over aanvallen, opbouwen, enz. Maar wij moeten ook leren verdedigen. Verdedigen is niet alleen de man in het bezit van de bal aanvallen. Wij moeten ook leren kijken en trachten te verhinderen dat onze medespelers in moeilijkheden komen.
Een elftal is net zo sterk als de manier waarop het zich verdedigt. Hoe dikwijls ziet men niet dat een prachtige aanval door de tegenpartij onderschept wordt. De speler die in het bezit van de bal is en mooie dingen gedaan had, raakt de bal kwijt, stopt en steekt ontmoedigd de handen omhoog. Intussen laat hij zijn medespelers in de steek, want inplaats van drukke gebaren te maken had hij dadelijk moeten hinderen om zijn medespelers te helpen zodat deze de tijd hebben om zich te hergroeperen.

Een goede raad: gepasseerd worden is geen schande, maar neem dan dadelijk de plaats in van de jongen die jouw taak heeft overgenomen.
Als je tegenover een speler in balbezit komt en je bent niet zeker dat je de bal kunt onderscheppen dan is het beste wat je kunt doen deze speler even af te remmen.

We zullen dit even in de vorm van enige kleine oefeningen aantonen.

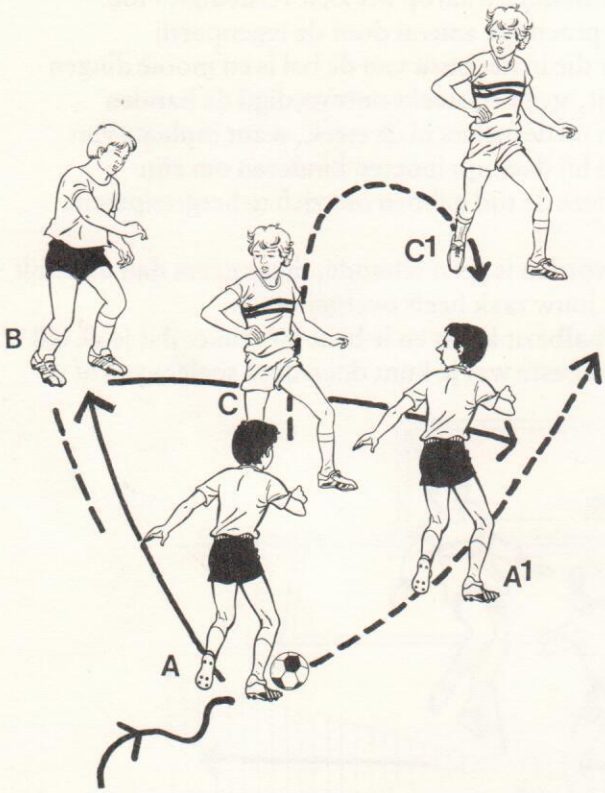
Met twee spelers:

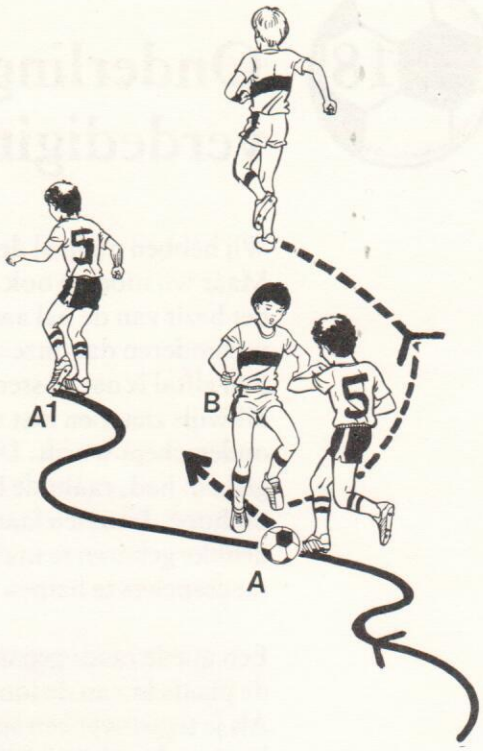
Speler A in balbezit rukt op en komt tegenover B die hem niet aanvalt maar afremt door te beletten dat aanvaller zo maar voorbijgaat en door zelf achteruitlopend langzaam terug te wijken, daarbij tracht hij aanvaller naar links of rechts te laten uitwijken.



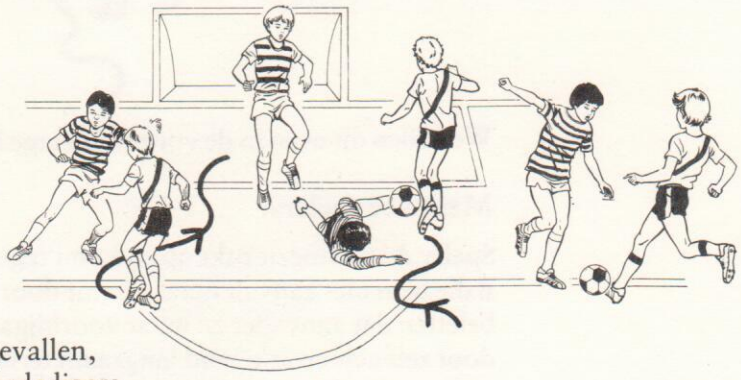
Met drie spelers:
De opstelling is dezelfde als hierboven, maar nu heeft B achter zich nog speler C die kan helpen.

Speler A dribbelt naar speler B (deze laat zich tijdens het oefenen natuurlijk passeren). Nu komt A tegenover C te staan. Speler C remt even af om B de tijd te geven terug te komen en plaats te nemen achter C (terugkomen van B).





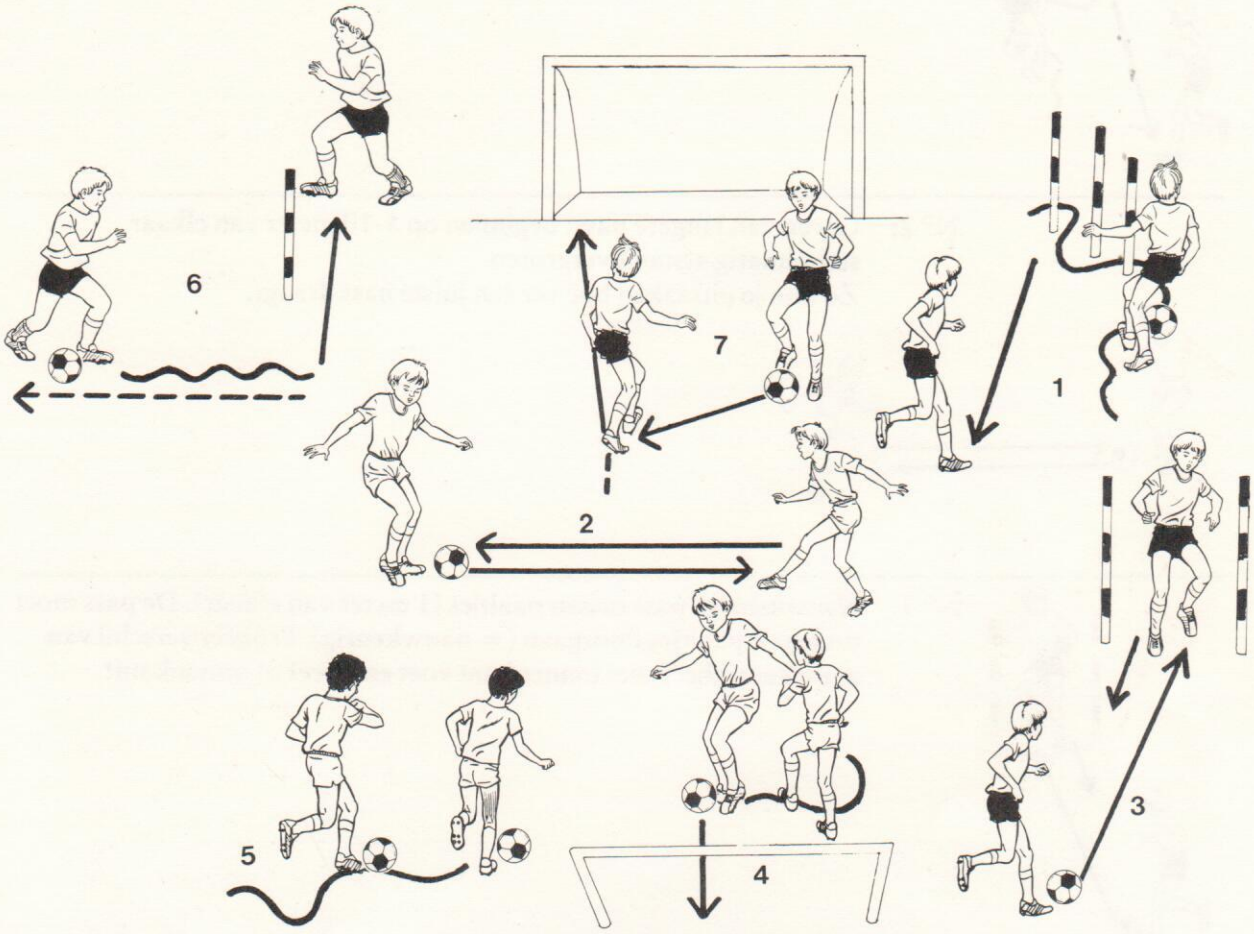
Oefening met vier.
Hier hebben we eigenlijk al een klein wedstrijdje: spelers A en B zijn in balbezit: spelers C en D zijn de verdedigers.
Verdediger C dekt aanvaller B en verdediger D speelt als vrijstaande verdediger om alles op te vangen.
Speler A drijft met bal aan voet. Verdediger C komt achter B uit en remt A af. Speler A speelt echter op B (één/tweetje), maar nu grijpt vrijstaande verdediger in terwijl C de plaats van D inneemt.



Wedstrijdje: b.v. 4 tegen 4.
De ploeg in balbezit wordt niet aangevallen, maar slechts passief afgeremd. De verdedigers zorgen ervoor dat ze steeds een vrije laatste man hebben. Moet deze ingrijpen dan neemt de verdediger, die gepasseerd is zijn plaats over.

Kan men de bal afnemen (slechte pass, verlies van bal), dan neemt de andere ploeg dadelijk de rol van verdedigers over.

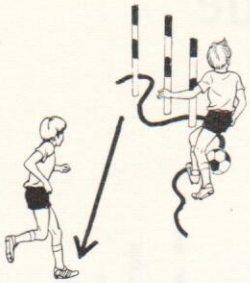
19 Het spel op de doorlopende omloop



Als je op een mooie dag met een paar vriendjes eens echt prettig wilt oefenen dan kun je het beste een omloop opbouwen. Dit is niet zo moeilijk en je hoeft ook niet alle voorbeelden over te nemen.
Opbouwen is natuurlijk een groot woord. Met een beetje voorbereiding en wat uitleg in het begin kun je daarna, twee aan twee, ongedwongen oefenen. Toch zul je al spelend verschillende zaken bijleren, zonder dat de druk van „het moet goed zijn" erbij is.
De materialen voor elke oefening afzonderlijk worden klaargelegd. Je hebt nodig: 7 ballen, 10 paaltjes of PVC-flessen en een doeltje (of weer 2 flessen).

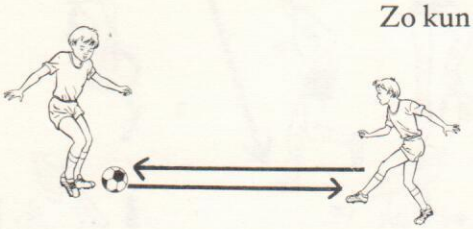
Spelregels:
- op de vastgestelde oefenplaatsen het spel uitvoeren
- zich nauwkeurig aan de regels houden
- bij signaal alles terug op zijn plaats leggen voor de volgende groep (1 spelertje roept als tijd om is)
- vervolgens ontspannen verder naar volgende oefenplaats
- elke oefening – ofwel ontspannen: 4 minuten
  – ofwel wat sneller: 2 minuten

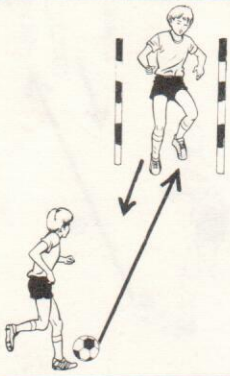
Even de verschillende oefeningen verklaren.



N° 1: Met bal aan voet tussen paaltjes doorslingeren, draaien met bal en zuivere pass naar medespeler. Ontspannen terug naar beginpunt, terwijl medespeler de oefening uitvoert.

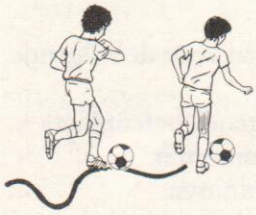
N° 2: Geven van langere pass: beginnen op 5-10 meter van elkaar, stelselmatig afstand vergroten.
Zo kun je uitmaken hoe ver een juiste pass draagt.





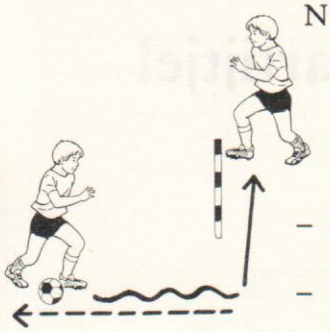
N° 3: Nauwkeurige pass tussen paaltjes (1 meter van elkaar). De pass moet tussen de paaltjes doorgaan (= nauwkeurig). Probeer verschil van nauwkeurigheid met binnenkant voet en wreef of buitenkant!

N° 4: Dribbelen en schieten. Een spel dat ons zal boeien. Maar wij zullen snel ondervinden dat: – bal niet te ver van voet mag; – wanneer de verdediger de balbezitter te onstuimig en snel aanvalt, hij gepasseerd is als het niet lukt.

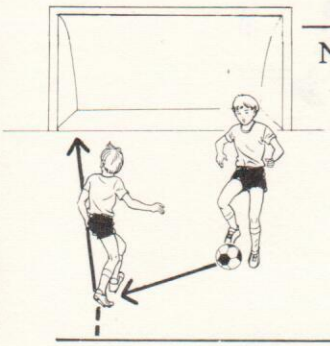


N° 5: Medespeler imiteren: Speler A doet vrij alles wat hij wil met bal. Speler B tracht hem zo snel en zo goed mogelijk na te doen.

N° 6: Drijven en geven van pass. Men stelt zich schuin tegenover elkaar op.



- Speler A drijft tot aan paaltje (snel) en geeft dan pass naar B. Daarna spurt hij terug naar beginpunt.
- Je zult merken dat, hoe verder je de bal vooruitstoot, hoe sneller je zult moeten lopen.
- Bij laatste stappen zien waar bal moet komen en juiste pass geven... en terug zonder bal naar beginpunt (niet blijven staan en naar maat kijken!).

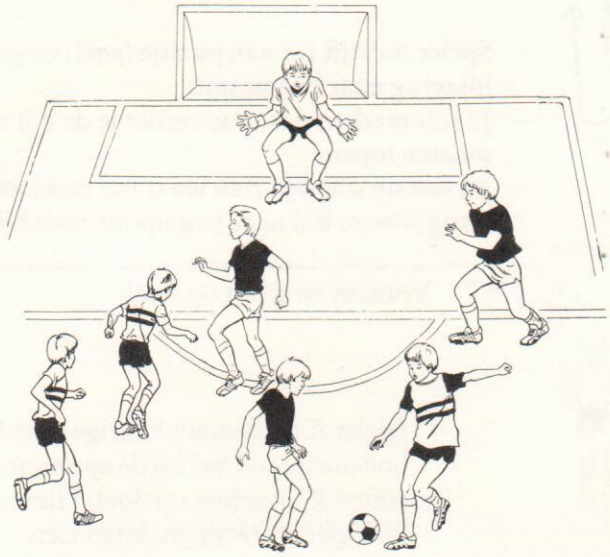


N° 7: Voorzet en schot op doel.

Speler A geeft nauwkeurige pass aan speler B. Hoe langzamer B is, hoe dichter de bal bij de speler plaatsen. B neemt bal goed onder controle en schiet op doel. Hier je kennis van de basistechnieken (stoppen en trappen) laten zien.

Na het uitvoeren van de 7e oefening gewoon opnieuw beginnen bij N° 1. Nu ken je de oefening en weet waar de moeilijkheden liggen.
Om het goede verloop van de hele kringloop te waarborgen is het nodig dat elke groep het materiaal (ballen) op zijn plaats legt en niet snel één of andere bal wegtrapt.
Je kunt de volgende keer enige oefeningen vervangen door voorbeelden die je gewoon uit het boek neemt. Je kunt er ook uitzoeken die geschikt zijn voor één speler, of b.v. voor drie.

20 Hoera, wij spelen een partijtje!



Deze kreet hoort men telkens als er een wedstrijdje gespeeld zal worden. Het toont aan hoeveel vreugde je aan het voetbalspelen beleeft met je vriendjes (wees maar gerust, dat is ook zo bij de volwassenen). Maar zeker bij de jongeren is het aan te raden om – zonder al die strenge oefeningen – door regelmatig spelen meer spelgevoel te krijgen.
Wij kinderen zijn nu eenmaal geen mini-volwassenen en wij willen spelen en dat begrijpen de jeugdtrainers niet altijd.

Vroeger was er nog altijd het echte straatvoetbal. Een groep kwam bij elkaar. Natuurlijk waren er altijd wel twee haantjes de voorste die aanvoerder waren en wier gezag niemand betwistte. Deze twee aanvoerders kozen hun ploeg en het spel begon.
Toch even vertellen hoe dat in zijn werk ging. De twee aanvoerders stelden zich op ongeveer 10 meter van elkaar en stapten dan de afstand van elkaar af, voet voor voet. Degene die als laatste zijn voet nog volledig in de overblijvende ruimte kon zetten won en koos als eerste ook dadelijk de beste, tot iedereen ingedeeld was (de meisjes werden gewoonlijk als laatste uitgekozen). Deze aanvoerders waren dan bijna altijd ook nog scheidsrechter, enz.

Deze tijden zijn jammer genoeg voorbij en zo ontmoeten de meeste jongens elkaar nog alleen maar op een echt voetbalveld. Laat deze gelegenheid niet voorbijgaan en speel.
Wij hebben immers nu al veel en lang geoefend aan de hand van de verschillende aanwijzingen in dit boek.
Daarom is nu ook eens de tijd gekomen om te oefenen in de vorm van spel. Wij spelen en toch leer je verschillende onderdelen van techniek en tactiek zonder dat je daar speciaal op let of dat je je ervan bewust bent. En voor een voetbalspelletje zijn je vriendjes en vriendinnetjes zeker te vinden.

Hierbij enige voorbeelden. Er wel op letten dat de spelregels gevolgd worden, anders wordt het natuurlijk een warboel.
Het eerste spelletje dat we spelen is:

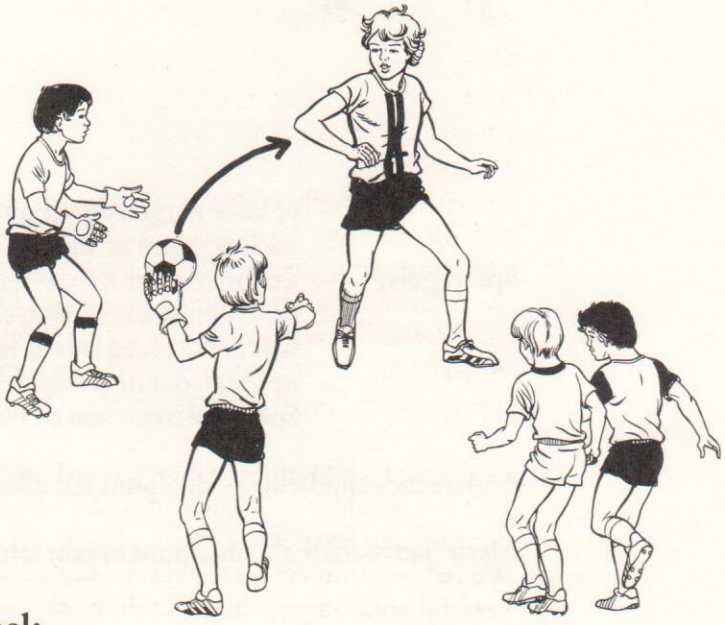
Handbalspel

Voorbereiding op goed voetbalspel.
Wanneer men vraagt om gedurende het spel de bal goed rond te laten gaan dan gebeurt dit enkele ogenblikken tot er eentje de boel in de war stuurt, zodat er van voetballen niet veel meer terecht komt.
Wanneer men nu echter vraagt om gewoon handbal te spelen dan wordt diezelfde bal heel goed rondgespeeld zolang men wil. Daarom spelen wij vandaag handbal, wel te verstaan af te wisselen met voetbal, om dit laatste niet te verleren.

Laten we afspreken: Wij spelen 5 minuten heel goed handbal en daarna spelen dezelfde ploegjes 10 minuten voetbal. De tweede helft verdelen wij weer op dezelfde manier.

Aantal spelers: wij kunnen 2 groepen nemen van 4 tot 6 spelers.
Speelveld: een klein veldje of strafschopgebied met twee kleine doeltjes.

Spelinhoud:
- bal spelen met de hand
- niet met de bal lopen. Tegenstander niet aanpakken.
- trachten door bal rond te gooien iemand een doelkans te geven
- wanneer we bal kwijtraken dadelijk opstellen zodat wij tegenstander kunnen afdekken.



Voetbalspel:

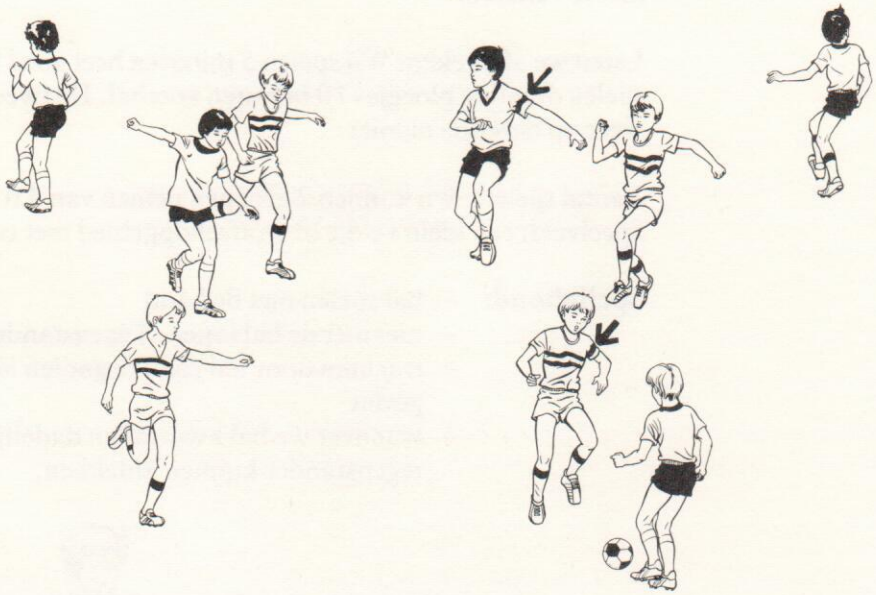
Precies dezelfde regels, maar nu spelen we de bal met onze voeten inplaats van met de hand.

2e spelletje:

Spel met de aanvoerder

Dit is weer een mini-wedstrijd waarin wij veel van wat we geleerd hebben kunnen toepassen, zoals b.v. bal rondspelen - vrijlopen - aanbieden - een pass geven aan een vrijstaande medespeler.
Hoe gaan we nu te werk:
We verdelen ons in twee ploegjes en spelen weer op een klein veldje met twee kleine doelen.

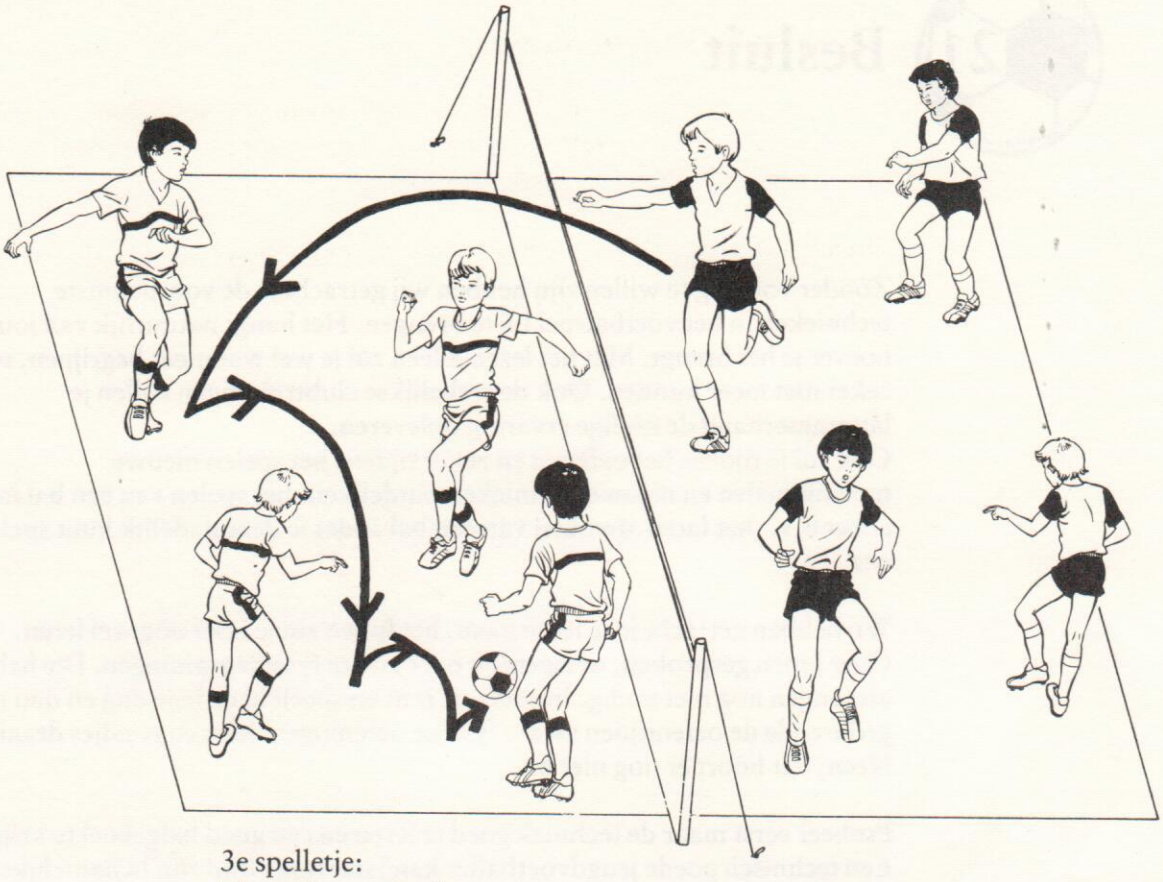
Spelinhoud:
- beide ploegen hebben een aanvoerder
- wanneer we nu onze aanvoerder in het spel kunnen betrekken (pass geven - pass krijgen) dan scoren wij een punt



- er voor zorgen dat de aanvoerder goed herkenbaar is, b.v. aan een band of shirt.

Spelregels:
- de aanvoerder mag zelf geen doelpunt scoren
- de aanvoerders mogen elkaar niet dekken – zodoende heeft elke ploeg steeds één speler vrij
- opletten dat de ploeg regelmatig van aanvoerder wisselt zodat iedereen aan de beurt komt.

Andere mogelijkheid: – doelpunt telt alleen als aanvoerder aan bal geweest is.
Als de aanvoerder zelf doelpunt maakt telt dit dubbel.



3e spelletje:

Tennisvoetbal

Dit is een rustiger soort spel, waarbij men met de bal kan spelen zonder dat er tegenstanders in de buurt zijn.
Het doel van dit spelletje is de bal heel nauwkeurig te ontvangen en door te spelen.
Daarom steeds het spel volgen en als de bal in je eigen speelhelft is goed opletten, want dan kun je de bal steeds verwachten.
Aantal spelers: 2 ploegen van 4 tot 6 spelertjes.
Speelveld: een veld van 15 x 30 meter ongeveer, in tweeën verdeeld door een touw of lint (moet het tennisnet voorstellen) op ong. 1 à 1,50 hoogte.

Spelinhoud:
- beide ploegen mogen de bal spelen als deze op eigen speelhelft is.
- de bal wordt gespeeld op een van tevoren afgesproken wijze:

b.v.
- niet meer dan 3 maal in eigen helft
- bal mag tussen elk contact éénmaal stuiten
- bal mag vrij gespeeld worden (moeilijker kan ook b.v. alleen met het hoofd!)
- na elk punt of balverlies wordt opnieuw begonnen vanaf hoek veld
- de ploeg die begonnen is kan punt scoren. Andere ploeg kan „service" winnen.

21 Besluit

Zonder volledig te willen zijn hebben wij getracht je de voornaamste technieken in het voetbalspel bij te brengen. Het hangt natuurlijk van jou af hoever je het brengt. Met het lezen alleen zul je wel wat meer begrijpen, maar zeker niet meer kunnen. Ook de wekelijkse clubtrainingen zullen je langzamerhand de nodige ervaring opleveren.
Ook zul je tijdens het oefenen en zeker tijdens het spelen nieuwe moeilijkheden en nieuwe technieken ontdekken: het spelen van een bal met effect b.v., het laten afwijken van een bal zodat je deze dadelijk kunt spelen, enz.

Wij hebben getracht je te leren gaan, het lopen zul je later nog wel leren. Over lopen gesproken, of eigenlijk over zware fysieke trainingen. Die heb je als jongen nog niet nodig. Immers, je rent en speelt al de hele dag en dan nog gedurende de oefentijden zware fysieke oefeningen doen en rondjes draaien. Neen, dat hoort er nog niet bij.

Probeer eerst maar de techniek goed te leren en een goed balgevoel te krijgen. Een technisch goede jeugdvoetballer kan later nog altijd zijn lichamelijke conditie verbeteren, als de tijd daarvoor gekomen is.
Je bent begonnen als kleine jongen en je oefent regelmatig. Mooi zo, als je zo blijft doorgaan zien wij elkaar misschien later wel terug, jij als voetbalspeler op het terrein en ik als toeschouwer.

22 Enkele trefwoorden

DRIJVEN: bewegen van een speler met bal aan de voet of onder controle. Een goed geoefende speler kan met de bal drijven zonder dat hij steeds naar de bal moet kijken. Door het balgevoel dat hij ontwikkeld heeft kan hij onder het drijven rondkijken om te zien waar zich medespelers en tegenstanders bevinden. Dit is dus een basistechniek die wij goed moeten beheersen.

PASS-VOORZET: is het spelen van de bal van één speler naar de andere op zo een manier dat de ontvanger van de bal er dadelijk een volgende actie mee kan beginnen. Wij moeten rekening houden met de kracht en de richting die wij aan de pass willen geven. De kracht hangt af van de afstand waarop de medespeler zich bevindt en die wij de bal willen toespelen. De richting hangt af van de snelheid van deze medespeler. Als hij stilstaat of langzaam beweegt spelen wij praktisch in de voet. Hoe sneller hij beweegt hoe verder wij vóór de medespeler uit spelen in de ruimte waarin hij zich begeeft.

CONDITIE: is de lichamelijke toestand van een speler en zijn mogelijkheden. Deze conditie kan verbeterd worden door oefeningen (weerstand - uithoudingsvermogen - kracht - snelheid, enz.)

TECHNIEK: is de beheersing van lichaam en bal in verschillende spelsituaties. Elke speler kan zijn technische mogelijkheden verbeteren door vlijtig te oefenen. Gedurende de oefentijden is dit niet altijd mogelijk aangezien men in een groep aan een programma moet werken. Zelftraining kan echter heel veel bijdragen tot de verbetering van de basistechnieken die toch noodzakelijk zijn voor elke verdere ontwikkeling.

TRAINING: uitvoeren van oefeningen ter verbetering van conditie en techniek. Om een goed resultaat te behalen worden deze oefeningen uitgewerkt in een programma waarin de zwakke punten verbeterd worden en de sterke punten onderhouden.

VOETBAL: is een spel waarbij men in groepsverband (twee elftallen spelen tegen elkaar) zoveel mogelijk doelpunten moet maken en er zo weinig mogelijk tegen moet krijgen.

SCHEIDSRECHTER: onpartijdig persoon die een voetbalwedstrijd leidt door ervoor te zorgen dat de spelregels in acht genomen worden. Bij overtreding van één der spelregels treedt hij op volgens de in het reglement voorziene aanwijzingen.

BASISTECHNIEK: individuele controle en handeling bij het in ontvangst nemen of gebruik maken van de bal. De voornaamste basistechnieken zijn: het stoppen en controleren van de bal op verschillende manieren. Het trappen en doorspelen van de bal.

SPELTECHNIEK: te gebruiken techniek door twee of meer spelers in het spel (b.v. bij een één/tweetje.

OPWARMING: is het langzaam losmaken en wennen aan de nog volgende inspanningen van spieren en lichaam door voorbereidende en ontspannende oefeningen (huppelen - lopen - lenigmakende oefeningen, enz.)

OPSTELLING: is de positie die een elftal kiest bij de aftrap. Deze opstelling is afhankelijk van de toe te passen tactiek, de manier van spelen. Men verdeelt nl. het gehele elftal in verschillende groepen, die elk een eigen taak hebben als verdedigers, middenveldspelers en aanvallers (b.v. 4-3-3, 4-4-2).

SYSTEEM: aan de hand van de gekozen opstelling kiest men hiermee voor een bepaald spelsysteem, nl. de manier waarop de door ons gekozen opstelling zich gaat bewegen bij balbezit en bij balverlies.

STRATEGIE: dit is het geheel van de bewegingen die uitgaan van een stilstaande fase (b.v. inworp - hoekschop - vrijschop, enz.) Wij kunnen hier van tevoren de verschillende plaatsen bepalen die de medespelers gaan innemen. Deze bewegingen kunnen daarom vooraf ingestudeerd worden. Bij een hoekschop b.v. kan men van tevoren afspreken waar de bal zal terechtkomen (korte hoekschop, 1e paal, 2e paal) en hoe de spelers zich zullen opstellen om de bal aan te nemen en om de tegenstanders te misleiden.

TACTIEK: is de manier van spelen die gekozen wordt, b.v. aanvallend, verdedigend, tegenaanval, enz.) De gekozen tactiek zal weer tot uiting komen in de opstelling en in de manier van spelen. De oefenmeester zal immers zijn spelers tactische raadgevingen meegeven en zijn spelers zo opstellen zodat weldoordacht (met systeem) de wedstrijd naar eigen hand gezet wordt.

COLLECTIEVE BEWEGING: is een beweging die uitgevoerd wordt door meer dan één speler. B.v. een één/tweetje is eigenlijk een dribbel van twee spelers. Nog een ander voorbeeld: onderlinge dekking – de taak van een verdediger, die gepasseerd is, wordt overgenomen door een ploegmaat. De gepasseerde verdediger neemt op zijn beurt de taak over van zijn te hulp gekomen ploegmaat.

DRIBBELEN: is een individueel middel dat een speler gebruikt om, wanneer hij in het bezit is van de bal, een tegenstander persoonlijk uit te schakelen. Door behendig voeren van de bal en door schijnbewegingen lokt hij zijn tegenstander in de verkeerde richting zodat deze zich zelf uitschakelt.

EEN/TWEETJE: is eigenlijk een gezamenlijk dribbelen. Men roept de hulp in van een medespeler om een tegenstander uit te schakelen. Wanneer men, in het bezit van de bal, aangevallen wordt door een verdediger speelt men de bal naar zijn medespeler, die zich aanbiedt. Door een plotselinge korte spurt ontdoet men zich van de verdediger en men krijgt de bal doorgespeeld van de medespeler die de bal ontving. Zodoende is de tegenstander op een veilige manier uitgeschakeld.

SCHIJNBEWEGING: Beweging van één (of meer) spelers – wel of niet in het bezit van de bal –, die de tegenstander misleidt en die de ware actie zolang mogelijk verbergt. Om, met de bal aan de voet, een schijnbeweging te kunnen uitvoeren moet men een goed balgevoel hebben; men moet dus de basistechnieken goed beheersen en de bal kunnen leiden zonder naar de bal te kijken.

SCHOT OP DOEL: is de bekroning van elke actie of beweging en een individueel middel van een speler om een aanval af te sluiten met als bedoeling een doelpunt te maken.

VRIJLOPEN: In onze moderne voetbal is het spelen zonder bal zeer belangrijk. Door van plaats te wisselen, zonder in het bezit te zijn van de bal, maakt men het de tegenstander moeilijker en is het voor de medespeler, die in het bezit van de bal is, makkelijker om je aan te spelen. Het spel kan op een veiliger manier voortgezet worden, in balbezit, met een pass of voorzet aangezien de tegenstander al van tevoren uitgeschakeld is.

BUITENSPEL: een speler staat buitenspel wanneer hij zich vóór de medespeler – in balbezet (richting doellijn van de tegenpartij) bevindt zonder dat minstens 2 tegenspelers (doelman inbegrepen) dichter bij hun doellijn zijn dan hijzelf. Er moet bijgevoegd worden dat de eigen medespelers deel dienen te nemen aan het spel, maar hierover kan alleen de scheidsrechter oordelen.

VERDEDIGEN: is de actie van een speler of een groep spelers, van een elftal in balverlies, welke tot doel heeft te verhinderen dat de tegenpartij een doelpunt maakt en om zelf meer in balbezit te komen.

HINDEREN: Zonder dat men een tegenstander in balbezit dadelijk rechtstreeks aanvalt kan men, door hem in zijn actie of bedoeling te hinderen, voorkomen dat hij deze actie onmiddellijk uitvoert. Zodoende hebben de medespelers wat tijd om zich te hergroeperen. Een aanvaller verliest de bal aan zijn tegenstander. Inplaats van de armen te laten hangen gaat hij onmiddellijk hinderen om te voorkomen dat deze tegenstander een juiste pass geeft en zodoende praktisch verplicht wordt de bal lukraak weg te trappen.

JEUGD-CATEGORIEËN: Om te vermijden dat jonge spelers met een te groot leeftijdsverschil tegen elkaar spelen is er een onderverdeling gemaakt met verschillende ouderdomsgrenzen. Ook is de speelduur voor elke categorie aangepast.
van 8 tot 10 jaar - Junioren E of Pré-miniemen: 2 x 25 min
van 10 tot 12 jaar - Junioren D of miniemen: 2 x 30 min
van 12 tot 14 jaar - Junioren C of kadetten: 2 x 35 min
van 14 tot 16 jaar - Junioren B of scholieren: 2 x 40 min
van 16 tot 21 jaar - Junioren A of junioren: 2 x 45 min

AANVALLEN: is de actie van één of meer spelers van een elftal in balbezit om te trachten een doelpunt te maken.

ONTSPANNINGS-OEFENINGEN: Na een oefentijd, waarin wij intensief gewerkt hebben, stoppen wij niet dadelijk, maar brengen ons lichaam wat tot rust door lichte, ontspannende oefeningen. Nooit stilstaan, of erger nog, in het gras gaan zitten of liggen. Steeds iets in beweging blijven tot de polsslag weer normaal is en dan pas terug in de kleedkamer.

ZELFTRANING: Uitstekend middel om zijn eigen zwakkere punten te verbeteren en zijn sterke punten te onderhouden in een tempo dat men zelf kiest. Er wel op letten dat men de oefeningen juist uitvoert en heel nauwkeurig. Dat wil zeggen dat men rustig en eenvoudig begint om langzaam het tempo en moeilijkheigdsgraad te verhogen. Nooit de moed laten zakken en steeds opnieuw beginnen tot men de techniek volledig onder de knie heeft. Dit is het geheim van elke voetbalster.

INTERVAL-TRAINING: Het gebruik maken van afwisselendeinspannende en ontspannende gedeelten in een oefenschema. Wij, als jeugdige spelers, laten de zware conditietrainingen voor wat ze zijn en geven de voorkeur aan technische balbehandelingen. Voor kinderen van 8 tot 12 zijn fysieke trainingen volledig uit den boze. Zolang het kind onvolwassen is (12-14) moet men zeer voorzichtig zijn met onverantwoorde fysieke training. Balbehandeling is voornamer.

VLEUGELSPEL: is een aanvallende beweging waardoor de bal langs de vleugelspelers naar voren wordt gebracht, waarna meestal een voorzet vóór doel volgt.

TACKLING: Het onderbreken van de balcontrole of de afname van de bal van een tegenstander door het inzetten van zijn lichaamskracht.

SLIDING: Het trachten te eindigen van de balcontrole van een tegenstander door met één voet in een glijdende beweging met de bal te spelen.

TRAINEN: is geen doel, maar een middel om persoonlijke en collectieve kwaliteiten op technisch, tactisch en fysiek gebied te verbeteren.

SCHEIDS-RECHTERBAL:	Wanneer het spel onderbroken wordt om een waarschuwing te geven of wanneer de scheidsrechter het spel zelf onderbreekt, zal er verder gespeeld worden met scheidsrechterbal. De scheidsrechter laat dan op de plaats van de onderbreking de bal vanuit zijn hand op de grond vallen. Vanaf het ogenblik dat de bal de grond raakt mag de bal vrij gespeeld worden.
VRIJE SCHOP RECHTSTREEKS:	Een rechtstreekse vrije schop wordt gegeven aan de tegenpartij op de plaats waar een speler één van de 9 grote overtredingen begaat. Uit een vrije schop kan men rechtstreeks een doelpunt maken.
STRAFSCHOP:	Indien deze rechtstreekse vrije schop in eigen strafschopgebied veroorzaakt wordt, volgt hieruit een strafschop.
VRIJE SCHOP INDIRECT:	Een indirecte vrije schop wordt toegekend aan de tegenpartij op de plaats waar een speler één van de 5 kleinere overtredingen begaat. Uit een indirecte vrije schop kan niet rechtstreeks een doelpunt gemaakt worden.
INWORP:	Wanneer de bal geheel over de zijlijn gegaan is brengt een speler van de tegenpartij de bal terug in het spel door een inworp. Bij de inworp bevindt deze speler zich buiten de lijnen en heeft, op het ogenblik dat hij inwerpt, beide voeten op de grond. Hij brengt de bal met beide handen achter het hoofd en werpt de bal, boven zijn hoofd, met beide handen in het veld. Dit is een eenvoudige techniek, maar dikwijls moeten wij vaststellen dat vooral veel jeugdige spelers niet weten hoe zij de bal op de juiste manier moeten inwerpen. Oefenen en er op letten dat alles precies volgens voorschrift gebeurt.
DOELSCHOP:	Wanneer de bal door een tegenstander geheel over de doellijn – uitgezonderd natuurlijk het gedeelte tussen de doelpalen = doelpunt – getrapt wordt, moet de bal weer in het spel gebracht worden door een doelschop.
HOEKSCHOP:	Wanneer de bal echter door een eigen speler over de eigen doellijn – uitgezonderd gedeelte tussen doelpalen = doelpunt – getrapt wordt, begint de tegenpartij opnieuw met een hoekschop, waaruit rechtstreeks een doelpunt kan voortkomen.
INITIATIE:	Inleidende oefeningen waarmee men een bepaald technisch of tactisch onderwerp wil aanleren. De stof wordt in onderdelen verdeeld en de beginoefeningen worden rustig maar nauwkeurig uitgevoerd tot men voldoende balgevoel heeft. Daarna kan men de snelheid opvoeren. In het begin zijn zeer eenvoudige oefeningen aan te raden.

NOTA'S

Tekeningen: Walter Laureysens
Grafische vormgeving: Pierre Wagemans
Foto's: Belga

ISBN 90 260 3082 7
D/1983/0028/146

Uitgeverij De Sikkel n.v., Nijverheidsstraat 8, 2150 Malle

Jozef Sneyers, gediplomeerd oefenmeester, en auteur van het standaardwerk: *Voetbal. Handleiding/speloefeningen voor de jeugdtrainer* heeft dit werkboek speciaal voor de jonge voetbalspeler geschreven. Uit de ervaringen als jeugdtrainer en de massale reacties op zijn boek voor de jeugdtrainer, ontstond de noodzaak een boek te brengen voor de voetbaljeugd zelf.

Geen slap aftreksel van een trainingsboek, maar een echt werkboek aangepast voor de jeugd die zelf wil leren en oefenen, rechtstreeks voor onze jeugd geschreven. In een eenvoudige en heldere stijl brengt hij aan de hand van zeer vele praktische oefeningen, alles voorzien van duidelijke perspectieftekeningen, de jonge speler bij hoe deze zijn balbeheersing en spel kan verbeteren.

Mede dank zij de goede indeling van de oefenstof, de aanvaardbare opklimming van de moeilijkheden bij het aanleren en de verantwoorde keuze van de oefeningen slaagt de schrijver erin een boek te brengen dat door de jeugd zelf gebruikt kan worden als gids.

Eindelijk is hier een boek dat echte voetbaloefeningen geeft op het niveau van onze jongeren, met voortdurend de nadruk op het spelen en als belangrijk voordeel zeer verzorgde tekeningen die elke oefening glashelder analyseren en zelfs door een volslagen voetballeek begrepen kunnen worden.

Men voelt inderdaad dat de auteur, door zijn jarenlange ervaring als jeugdtrainer, de wereld van het kind verstaat en er zich in kan verplaatsen. Daarom is dit boek, volledig gericht op de praktijk en voorzien van vele belangrijke tips, een waardevol hulpmiddel, niet alleen voor vader en kind, maar tevens voor de clubs die, er voor zorgend dat hun spelertjes aan de hand van dit boek zelf oefenen, hun eigen toekomst veilig stellen.