

Lucien VAN KERKHOVEN

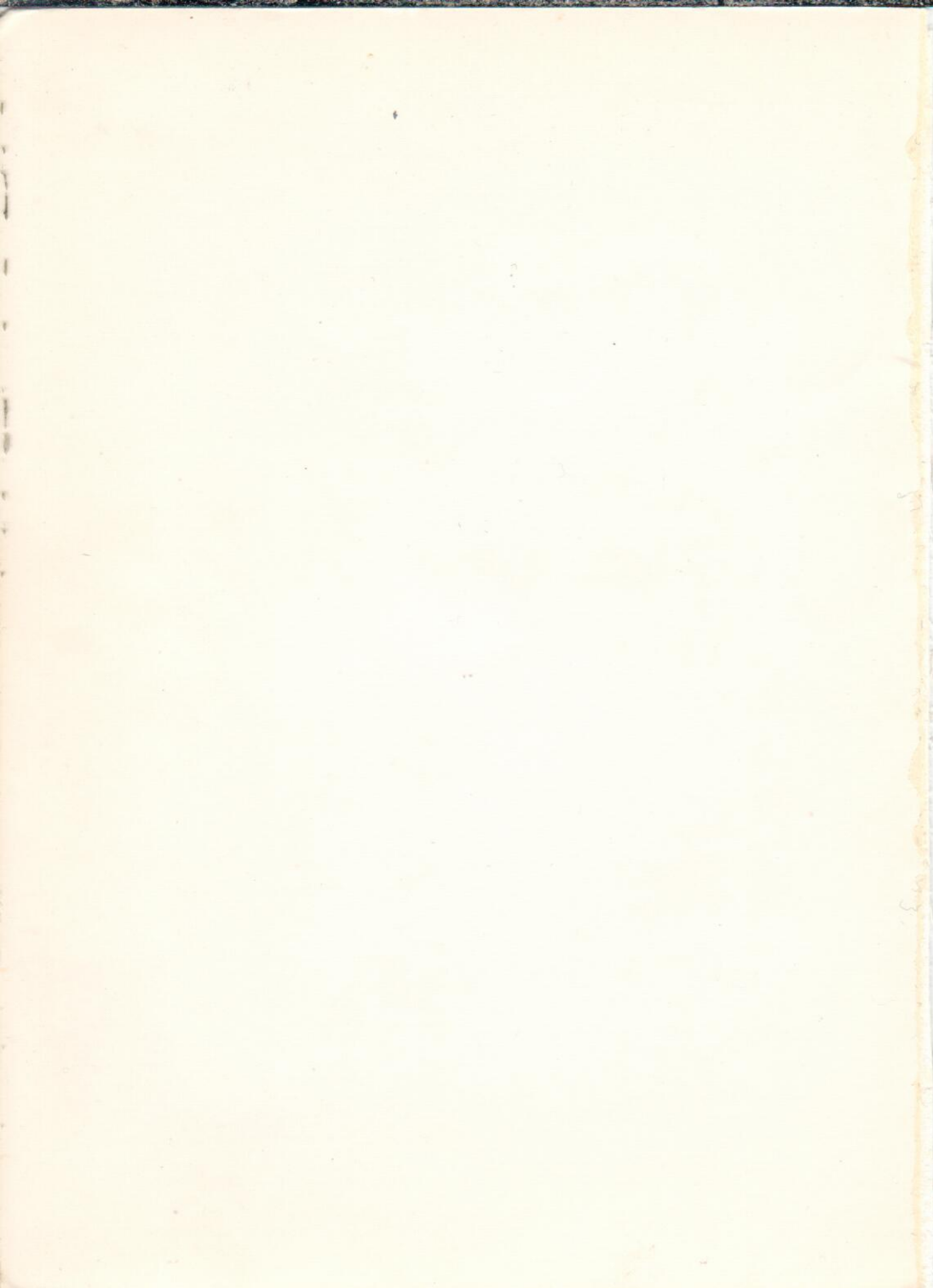
# OP NAAR DE VOETBALTOP

TECHNIEK IS HOOFDZAAK



DEEL II

GEVORDERDE INDIVIDUELE BASIS TECHNIEK



# OP NAAR DE VOETBALTOP

Uitgeverij: Broekmans/Mohr  
Waarlijk papier: 61/28/11/11/11/11  
Hier en daar liggen nog verspreidde stukjes op de grond, welke  
door middel van deze fotografische opname in op welke wijze ook, worden  
voorzien van de afbeelding van de afgevoerde

OP NAAR  
DE VOETBALTOP

Copyright : Broodcoorens Michel  
Wettelijk depot : D/1982/2375/02

Niets van deze uitgave mag verveelvuldigd en/of openbaar gemaakt worden  
door middel van druk, fotocopie, microfilm of op welke wijze ook, zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Foto's : Lucien Van Kerkhoven.

Lucien VAN KERKHOVEN  
Gediplomeerd Heyzeltrainer K.B.V.B.

# OP NAAR DE VOETBALTOP

TECHNIEK IS HOOFDZAAK

DEEL II  
GEVORDERDE INDIVIDUELE BASISTECHNIEK

Sportboeken .  
Broodcoorens Michel  
Watermolenstraat 31  
B 9660 BRAKEL

LUCAS VAN KERKHOVEN  
Gedigeerd door de Koninklijke Akademie van Wetenschappen, Letteren en Schone Kunsten

# DE VOETBALTOP OP NAAR

TECHNIEK IS HOOFDZAAK

GEVORDERDE INDIVIDUELE BASIS-TECHNIEK  
DEEL II

Sportboeken  
Broedersmans Middel  
Westermeijerstraat 31  
1050 BRARL

## VOORWOORD

**I**n een periode waar de atletische en taktische aspecten in het voetbalspel meer en meer betekenis krijgen is het van het grootste belang te beseffen dat alleen een hoge technische vaardigheid de kwaliteit van ons spel op het nodige niveau kan houden.

Rekening houdend met de complexiviteit van het voetbalspel, en afgestemd op leeftijd en prestatievermogen van de jonge mens, moet de methodische technische oefening het kernstuk in de opleiding van de jonge voetballer zijn en blijven.

Het is te wensen dat deze goeddoordachte brochure van de heer Van Kerkhoven de weg vindt tot menig jeugdtrainer om er als echte bron van inspiratie te kunnen dienen.

Ernst Künnecke

## VOORWOORD

In een periode waar de artistieke en tactische aspecten in het voetbal meer en meer betekenis krijgen is het van het grootste belang te bezien dat alleen een hoge technische vaardigheid de kwaliteit van ons spel op het nodige niveau kan houden.

Rekening houdend met de complexiteit van het voetbal, en algemeen op leeftijd en prestatievermogen van de jonge menen, moet de methodische technische oefening het karakter in de oplossing van de jonge voetballer zijn en blijven.

Het is te wensen dat deze goedbedoelde brochure van de heer Van Kerkhoven de weg viert tot menig jeugdtrainer om er zijn bron van inspiratie te kunnen vinden.

Frans Kinnocks



## INLEIDING

Het zou onverstandig zijn deze minder gemakkelijke technische elementen van de "Gevorderde Individuele Basistechniek" trachten beginnen aan te leren vooraleer men het allernoodzakelijkste, de "Elementaire Individuele Basistechniek", regelmatig en zonder moeilijkheden in de perfectie kan uitvoeren.

Is dit wel het geval, dan kunnen wij met nog meer ijver en met een grote kans op welslagen aan deze tweede, moeilijker, serie beginnen. Onze drang naar meer en beter moet onbeperkt zijn; onze slogan "Langzaam maar zeker". Daarom zullen wij niet te vlug van onszelf tevreden zijn, maar elke uitleg nauwkeurig bestuderen om na te gaan of onze uitvoering inderdaad volledig overeenstemt met hetgeen beschreven is.

Laat ons daarenboven ook niet vergeten de 13 Elementaire elementen regelmatig te blijven herhalen. De basis van onze voetbaltechniek hebben wij sterk opgebouwd. Laat ons er vooral zorg voor dragen dat ze niet terug afbrokkelt.

Wij zijn het nu gewoon om dagelijks te oefenen. Ga nu op de ingeslagen goede weg verder.

Indien wij er in slagen ons ook deze "Gevorderde Individuele Basistechniek" eigen te maken dan zal er een ogenblik komen waarop wij plots blij verrast zullen beseffen hoeveel meer wij reeds kunnen dan vele geroutineerde senioren.

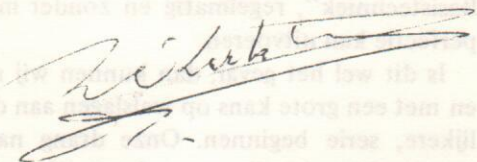
Dit mag ons echter niet naar het hoofd stijgen en daarboven... zover zijn we nog niet.

Niet alleen het vermoeden, maar de wetenschap dat het WEL mogelijk is beter te worden dan anderen, moet ons echter aansporen deze nieuwe serie technische elementen eveneens geduldig en foutloos aan te leren. "Oefening baart kunst" zegt het spreekwoord.

Ook in de voetbaltechniek is dit een waarheid als een koe. Daarom zullen wij zorgen dat wij onze voetbalkunde geduldig verder zullen ontwikkelen.

Wees er rotsvast van overtuigd : de beloning, onder alle omstandigheden meester worden van de bal, zal niet uitblijven.

Van Kerkhoven Lucien



Laureaat  
Federale School voor Oefenmeesters  
K.B.V.B.

*Voor opbouwende kritiek aangaande de reeks "Op Naar De Voetbaltop" houd ik me steeds aanbevolen en kunt u terecht op mijn onderstaand adres of telefoon*

Van Kerkhoven Lucien  
Provinciebaan 93  
3110 - Rotselaar  
Tel. 016/44.36.16



## 1. STOPPEN BUITENKANT VOET.

### A. De bal komt over de grond.

1. De steunvoet wordt schuin voor- en buitenwaarts geplaatst in de tegengestelde richting langs waar men de bal wil stoppen en meenemen.
2. Het steunbeen geplooid.
3. Het bovenlichaam neigt schuin voorwaarts in de richting van de voetpunt van het steunbeen.
4. De armen lichtjes gespreid om beter het evenwicht te verzekeren.

Deze 4 bewegingen vormen de voorafgaande schijnbeweging met als doel de tegenstrever te misleiden aangaande de uiteindelijke bedoeling van hetgeen men met de bal gaat aanvragen.

5. Het contactbeen wordt geplooid met de tenen schuin binnenwaarts en naar de grond gestrekt.

6. Op het ogenblik van het contact bevindt de gebogen knie zich boven de bal.
7. De bal wordt gespeeld met de buitenkant van de kleine teen.
8. De bal wordt gestopt en in één en dezelfde beweging over de grond geleid in de tegengestelde richting van de voetpunt van het steunbeen.
  - Het geplooid steunbeen dient nu als afstoot om van richting te veranderen.
  - Het bovenlichaam neigt naar de andere kant boven de bal.
  - De knie van het contactbeen blijft zo lang mogelijk boven de bal om hem laag tegen de grond te houden.
  - De buitenkant van de kleine teen van het contactbeen streelt zo lang mogelijk de bal in de aangegeven richting.

#### B. De bal komt uit de lucht.

In dit geval verandert alleen het eerste punt van hetgeen beschreven is onder A.

1. De steunvoet wordt lateraal geplaatst op de hoogte van de plaats waar de bal zal vallen.

Het stoppen met de buitenkant van de voet is een aanbevolen methode door het feit dat door de voorafgaande schijnbeweging de uiteindelijke bedoeling wordt verborgen gehouden.

Later in de beschrijving van de "Hogere Individuele Techniek" zal deze beweging als basis aangewend worden voor de "Deviatie" en de "Brossage".

*Met dit Technisch Element verschalkt ERWIN VAN DEN BERGH van S.V. Lierse regelmatig de tegenstrever in zijn rug; hoofdzakelijk door de voorafgaande schijnbeweging.*

*Een andere meester in dit spelonderdeel was ontegensprekelijk PAUL VAN HIMST van S.C. Anderlecht.*



### Enkele oefenvormen

#### ● 1 bal per speler

Bal in de handen

Bal lichtjes omhoog gooien

Bal stoppen + begeleiden met de buitenkant van de voet

Bal een 5-tal meter willekeurig leiden

Bal stoppen met de voetzool

Bal met de voet optillen en in de handen laten springen

10 x herhalen; afwisselend de bal stoppen met de buitenkant van elke voet.

Zelfde oefening; maar de bal hoger gooien en het stoppen met de buitenkant van de voet laten voorafgaan door een schijnbeweging van het bovenlichaam naar de andere kant

dan diegene waarheen met uiteindelijk de bal zal leiden.

● *1 bal per 2 spelers A en B; afstand  $\pm 10$  m.*

A geeft pass over de grond met binnenkant rechtervoet  
 B stopt bal met buitenkant rechtervoet  
 B geeft pass over de grond met binnenkant rechtervoet  
 A stopt bal met buitenkant rechtervoet

10 x herhalen

Idem linkervoet : zowel pass als stoppen

A gooit bal onderhands met een boog in de richting van B  
 B stopt de bal met de buitenkant van de rechtervoet en leidt de bal naar rechts  
 B geeft pass over de grond naar A met de binnenkant van de rechtervoet  
 A stopt de bal met de zool van een voet  
 A raapt de bal op een gooit opnieuw

10 x herhalen

Idem B die gooit ten opzichte van A

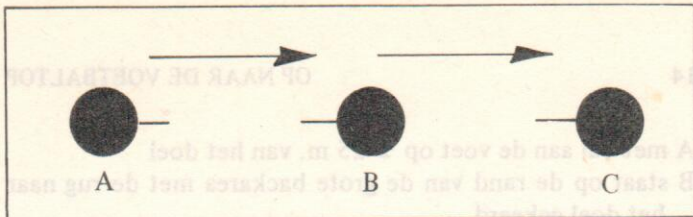
Herbeginnen; maar deze maal stoppen met de buitenkant van de linkervoet; de bal naar links leiden en de pass geven met de linkervoet

10 x herhalen; zowel voor B als voor A

● *1 bal per 3 spelers A B en C; achter elkaar opgesteld in een rechte lijn. Afstand tussen elke speler  $\pm 10$  m.*

A geeft pass met binnenkant voet over de grond naar B  
 B stopt de bal met buitenkant rechtervoet

B leidt de bal al draaiend in  $1/4$  cirkel met de buitenkant van de rechtervoet



B houdt het hoofd goed geheven zodat hij de positie van C goed kan waarnemen

B geeft pass met binnenkant linkervoet naar C

C stopt de bal met de buitenkant van een voet

C geeft pass met de binnenkant van dezelfde voet over de grond terug naar B

B stopt de bal met de buitenkant van de linkervoet

B leidt de bal al draaiend in 1/4 cirkel met de buitenkant van de linkervoet

B houdt het hoofd goed geheven zodat hij de positie van A goed kan waarnemen

B geeft pass met binnenkant rechtervoet naar A

A stopt de bal met de buitenkant van een voet

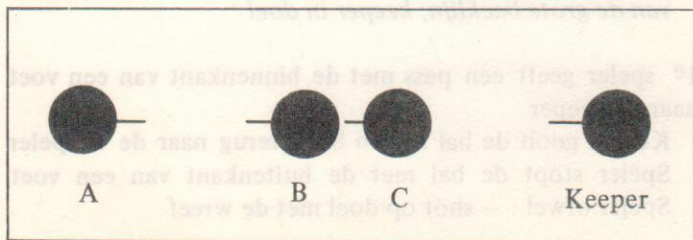
A geeft pass met de binnenkant van dezelfde voet over de grond terug naar B

10 x herhalen

Idem met A die in het midden komt

Idem met C die in het midden komt

- 1 bal per 3 spelers; oefening met een tegenstander  
Keeper in doel



A met bal aan de voet op  $\pm 25$  m. van het doel  
 B staat op de rand van de grote backarea met de rug naar het doel gekeerd

C staat achter B, en zal als passieve tegenstrever spelen

A geeft pass met binnenkant voet over de grond naar B

B doet voorafgaande schijnbeweging

stopt de bal met de buitenkant van een voet

draait in  $1/2$  cirkel rond tegenstrever C

shot met de wreef van de andere voet op doel

A neemt de plaats in van B

B neemt de plaats in van C (wordt dus tegenstrever)

C neemt de plaats in van A

Zelfde oefening; A zal uiteindelijk op doel shotten

B wordt de pass-gever

C wordt de doelschutter

A wordt de tegenstrever

5 x herhalen; iedereen zal 5 x de pass geven

5 x de bal stoppen en op doel schieten

5 x als tegenstrever fungeren

Zelfde oefening; maar de tegenstrever wordt actief.

Indien de tegenstrever de bal kan veroveren of ontzetten is de oefening afgelopen.

●  $\pm 5$  spelers op 1 rij achter elkaar opgesteld ter hoogte van de grote backlijn; keeper in doel

1<sup>e</sup> speler geeft een pass met de binnenkant van een voet naar de keeper

Keeper gooit de bal in een boog terug naar de 1<sup>e</sup> speler

Speler stopt de bal met de buitenkant van een voet

Speler ofwel : – shot op doel met de wreef



- leidt en plaatst de bal in een hoek van het doel
- leidt de bal en tracht de keeper te dribbelen

1<sup>e</sup> speler haalt zijn bal terug en plaatst zich achteraan de rij van de overige spelers, terwijl de 2<sup>e</sup> speler reeds bezig is dezelfde oefening uit te voeren

5 x herhalen voor elke speler

● *Demarkage op 1/2 terrein; ± 7 x 7 (7 tegen 7)*

Verplicht te passen over de grond

Verplicht de bal te stoppen met de buitenkant van een voet alvorens hem verder te behandelen of door te spelen naar een ploegmaat

Idem; maar zowel het stoppen als het passen van de bal dient uitgevoerd te worden met de "SLECHTE VOET".



## 2. AMORTIE MET DE BUIKHOLTE

### A. De bal komt aan in een gestrekte baan

1. De benen lichtjes zijwaarts spreiden
2. De knieën lichtjes buigen
3. Het bovenlichaam lichtjes voorwaarts buigen
4. De armen zij-voorwaarts spreiden en gebogen
5. De blik op de bal
6. Op het ogenblik van het contact met de bal wordt de onderbuik hol gemaakt door een hevige en plotse samentrekking van de buikspieren
7. De bal wordt gedood in de onderbuik en valt voor de voeten



**B. De bal komt aan in een boog en wordt gespeeld na de terugbots van de grond**

1. De benen worden zeer ver gespreid
2. De knieën zijn nu niet gebogen; dus de benen gestrekt  
Men richt zich op op de punten van de voeten
3. Het bovenlichaam wordt ver voorwaarts geneigd
4. Idem als beschreven onder A
5. Idem als beschreven onder A
6. Idem als beschreven onder A
7. Idem als beschreven onder A

Bij de amortie met de buikholte is de durf van de speler van overwegend belang.

Fracties van seconden worden gewonnen door de buik te durven gebruiken in plaats van een meer tijdrovende manier aan te wenden, zoals b.v. zich opzij trekken en de amortie uitvoeren met de binnenkant van een voet.

Het zullen die gewonnen fracties van seconden zijn die kunnen beslissen over het al dan niet gemakkelijker doorspelen van de bal.

*JULES VERRIEST van Cercle Brugge aarzelt nooit om deze methode aan te wenden.*

### Enkele oefenvormen

● 2 spelers A en B tegenover elkaar; afstand 1 à 2 m.

A gooit de bal onderhands ZACHT in de buikstreek van B

3 x herhalen.

Daarna gooit B en A amortiseert.

Men lette er vooral op niet te hard te gooien teneinde geen tegengesteld effect te bekomen. Het komt er op aan zijn maat geen pijn te doen zodat hij geen afkeer krijgt van deze ongewone manier van stoppen. Men dient integendeel vrouwen te verwerven door verheugd vast te stellen dat deze schijnbaar gevaarlijk aankomende bal op een eenvoudige en efficiënte manier kan gemortiseerd worden.

● 2 spelers A en B tegenover elkaar; afstand  $\pm 10$  m.

A gooit de bal onderhands in een grote boog naar B zodanig dat de bal op ongeveer 1 m. vóór B op de grond stuit.

B amortiseert de bal met de buikholte na de terugbots van de grond

3 x herhalen

Daarna gooit B en A amortiseert.

*In België; in de ons omringende landen, in gans Europa en zelfs in practisch de gehele wereld, speelt haast iedere knaap voetbal; op school, op een braakliggend stuk grond, in een weide, in een dreef, zelfs op straat.*

De meesten dromen van ooit in een ploeg te kunnen spelen. Met duizenden en duizenden sluiten zij zich aan bij één of andere club uit de omgeving.

Zovelen zijn geroepen; weinigen zullen later uitverkoren zijn... Diegenen die onafgebroken en geduldig progressief aan het verbeteren van hun techniek werken hebben meer kans dan anderen om te slagen.

Gelukkig zijn zij, zoals het Miniemenploegje op pagina 9, die kunnen werken onder de leiding van bevoegde, onderlegde en ervaren opleiders en trainers.

"Op Naar de Voetbaltop" is bedoeld om iedere jeugdspeler nog meer kansen te gunnen om te kunnen lukken door hen in de gelegenheid te stellen zelf te ontleden hoe met een voetbal dient omgegaan te worden. Onvermijdelijk komt dan ook voor hen die grote dag dat zij, fier als een gieter, op zo een ploeg-foto komen.



### 3. AMORTIE MET DE BORST

In Deel 1 "ELEMENTAIRE INDIVIDUELE BASIS-TECHNIEK" werd reeds de Amortie met de Borst beschreven

- met de voeten op de grond
- de baan van de bal is hoog en gebogen
- de baan van de bal is gestrekt

De Amortie met de Borst kan ook uitgevoerd worden

- op een terugbotsende bal
- met draaibeweging
- met een sprong

#### A. Op een terugbotsende bal

---

1. De benen worden ver gespreid; ofwel zijwaarts, ofwel voor- achterwaarts.  
In voor- achterwaartse spreidstand komt gans het lichaamsgewicht op het voorste been.
2. De romp wordt voorwaarts geneigd en komt als een schuin dak boven de bal die terug van de grond opspringt.
3. Het hoofd blijft geheven met de blik op de bal.
4. De armen worden gespreid en voorwaarts gebogen.
5. Men richt zich op op de punten van de voeten om met de borst zo ver mogelijk over de bal te neigen.
6. Op het ogenblik van het contact met de bal trekt men de borst in door de schouders en de gebogen armen zo ver mogelijk vooruit te brengen.

#### B. Met draaibeweging

---

Op het ogenblik van het contact met de bal draait men de romp in een gekozen richting om :

- ofwel de bal beter af te schermen ten opzichte van een tegenstrever. In dit geval zal men zorgen dat men de tegenstrever in de rug krijgt zodat het lichaam als een schild tussen de tegenstrever en de bal komt in eigen speelbereik.
  - ofwel de bal in de gekozen richting te oriënteren
    - naar een open ruimte
    - naar het doel
    - in de richting van een ploegmaat
    - uit de richting van een tegenstrever.
1. De benen worden zeer ver schuin voor- achterwaarts gespreid.
  2. De knieën zijn gebogen.
  3. De achterste voet wordt geplaatst langs waar men de bal wil meenemen.
  4. Op het ogenblik van het contact met de bal wordt
    - de borstkas naar de gekozen kant gedraaid
    - de romp lichtjes achterwaarts geneigd
    - de schouder langs de gekozen kant laag gehouden.

### C. Met een sprong

---

De sprong dient uitgevoerd te worden :

1. Anticiperend; d.w.z. reeds van de grond gaan een fractie van een seconde vóór de aankomst van de bal.
2. Achterwaarts; om zoveel mogelijk de bewegingskracht (kinetische energie) van de bal af te remmen.

De Amortie met de borst met sprong kan eveneens al draaiënd uitgevoerd worden. Dit geval wordt gerangschikt bij de "HOGERE INDIVIDUELE TECHNIEK" waar het uiteindelijk meer zal aangewend worden als een "Deviatie" met de borst voor een medemaat, dan wel als een amortie voor zichzelf.

*Internationaal JAN CEULEMANS, een S.V. Lierse-product, bedient zich regelmatig op zeer efficiënte wijze van dit technisch spelonderdeel.*

### Enkele oefenvormen

#### ● 1 bal per speler

Bal uit de hand verticaal omhoog werpen

Bal op de grond laten botsen

Bovenlichaam boven de bal neigen in een grote spreidstand zijwaarts

Bal stoppen op de borst zodanig dat hij terug voor de voeten valt.

5 x herhalen

#### ● 1 bal per 2; afstand $\pm$ 10 m.

A gooit de bal onderhands in een boog naar B zodanig dat de bal een 3-tal meter vóór B op de grond botst

B loopt de bal te gemoet zodat hij hem na de terugbots schuin boven de bal neigend op de borst stopt

B laat alzo de bal terug vóór zich uit op de grond botsen en speelt hem terug in halve vlucht in de richting van A  
A stopt de bal op de borst.

5 x herhalen

Idem; B gooit, A stopt en geeft halve vlucht.

#### ● 1 bal per 2; afstand $\pm$ 7,32 m; Keeper in het doel

A staat op de grote backlijn ter hoogte van een doelpaal en zijwaarts naar het doel gekeerd

B staat eveneens op de grote backlijn ter hoogte van de

andere doelpaal met het gezicht naar A gekeerd; dus recht tegenover A en beiden zijwaarts ten opzichte van het doel.

A gooit de bal onderhands naar de borst van B  
 B controleert de bal met de borst al draaiend naar het doel  
 B shot in halve vlucht met de wreef op doel

3 x herhalen

Idem; B gooit, A amortiseert en shot in halve vlucht.

*zelfde oefening*

Maar na controle met draaibeweging van de borst neemt de speler de bal mee aan de voet en tracht de keeper te dribbelen ofwel met de binnenkant van een voet de bal in een hoek te plaatsen.

*Zelfde oefening*

Maar na controle met draaibeweging van de borst trapt de speler in de vlucht met de wreef op doel.

● *1 bal per 2;*

*A op penaltypunt met de rug naar het doel gekeerd  
 B in front van A op de grote backlijn met de bal in de handen*

*Keeper in het doel*

B gooit de bal onderhands naar het hoofd van A en loopt de bal achterna

A amortiseert al achteruit springend en al draaiend de bal met de borst

B shot op doel ofwel :

- in kracht met de wreef; in vlucht, halve vlucht of drop
- in precisie met de binnenkant van een voet



3 x herhalen

Idem; A gooit, B shot op doel

*Er dient hier opgemerkt te worden dat de bal steeds gegooid wordt. Dit is omdat er gevreesd wordt dat, indien men zou trachten de bal naar de borst van de medemaat te trappen, de oefening reeds zou mislukken nog vooraleer zij begonnen is.*

*Het is nochtans duidelijk dat indien bepaalde spelers zich reeds technisch voldoende sterk voelen om in plaats van de bal te gooien hem op de gewenste manier te trappen, dit zeker aan te bevelen is. U zult echter ervaren hoe dikwijls u zult mislukken.*

*Het is dus omdat deze oefening in hoofdzaak bedoeld is om de controle met de borst te verbeteren dat ik een worp aanbeveel in plaats van een trap.*

*Diegenen die echter reeds feilloos die bewuste worp door een degelijke pass naar de borst van zijn maat kunnen vervangen wens ik alvast reeds van harte proficiat.*



#### 4. DE PASS : DE JAB-KICK

Het Engelse "Jab" betekent "steek", en "Kick" betekent "schot" of "trap"; waaruit dus kan afgeleid worden dat het een steek-schot of steek-pass is.

Deze manier wordt aangewend om de bal vlugger, droger, spontaner over een afstand van 10 à 15 m door te spelen. Er is geen aanloop. De bal ligt vlak bij de voeten. Om een pass met de binnenkant van de voet (Push-Kick) of met de wreef te geven zou men eerst de bal een weinig vóór zich uit moeten duwen om de pass voor te bereiden. Dit tijdverlies zou kunnen voldoende zijn om de tegenstrever de mogelijkheid te geven te tacklen. Om dit te vermijden kan men de Jab-Kick toepassen.

### Technische uitleg

1. De blik op de bal.
2. De steunvoet 15 à 20 cm naast de bal.
3. Het lichaam sterk voorovergebogen.
4. Voor het evenwicht : de armen lichtjes zijwaarts.
5. De tenen van het trapbeen zijn naar de grond gericht of zelfs lichtjes naar binnen gedraaid.
6. De beweging vertrekt van uit de knie.  
Het is dus alleen het onderbeen dat werkt; er is geen zwaai van het bovenbeen.
7. De bal wordt gespeeld met de wreef of met de kleine teen. Op het ogenblik van het contact met de bal komt men op de punt van de steunvoet te staan terwijl de knie van het trapbeen zich boven de bal bevindt.
8. Op het ogenblik van het contact met de bal wordt de speelvoet tegengehouden. Het speelbeen wordt dus niet doorgesleurd.
9. Na het contact met de bal wordt de enkel van de contactvoet ontspannen. ● ●

Er dient wel opgemerkt dat deze manier minder nauwkeurig kan zijn door het feit dat er maar een kleine contactoppervlakte is.

*De bekende Hongaarse internationaal FERENC PUSKAS die in de herfst van zijn loopbaan bij Real Madrid nog furore maakte was vooral gevreesd in het strafschoopgebied omdat hij de Jab zodanig meester was dat hij hiermee, practisch al stilstaand, verscheidene doelpunten heeft gescoord. Vooraleer iemand kon ingrijpen was zijn droog, verrassend en grondscherend schot reeds vertrokken.*



### Enkele oefenvormen

- *1 bal per speler; de speler vóór een blinde muur, afstand 6 à 7 m.*

Speler plaatst zich zeer dicht bij de bal  
Jab-Kick tegen de muur met de rechtervoet

5 x herhalen

Idem; met de linkervoet

- *Zelfde opstelling; maar speler op  $\pm 1$  m van de bal*

Pass met de binnenkant van de rechtervoet tegen de muur.  
Terugbotsende bal stoppen met rechter voetzool.

Jab-Kick met de rechtervoet.

Terugbotsende bal stoppen met binnenkant rechtervoet.

5 x herhalen

Idem; met de linkervoet

- *1 bal per 2; afstand 8 à 10 m.*

A geeft Jab-Kick met de rechervoet

B stopt bal met de rechter voetzool

B geeft Jab-Kick met de rechervoet

A stopt bal met de linker voetzool

A geeft Jab-Kick met de linkervoet

B stopt bal met de linker voetzool

B geeft Jab-Kick met de linkervoet

A stopt bal met de rechter voetzool

20 x herhalen

- *1 bal per speler; bal op penaltypunt; keeper in doel*

Strafschop in Jab

10 x herhalen; afwisselend links en rechts

- *1 bal per 2; A met bal naast een doelpaal; B op kleine backlijn in het midden voor het doel; keeper in de goal.*

A geeft pass met binnenkant voet naar B

B stopt de bal met de 1<sup>e</sup> voet

B trapt in Jab op doel met dezelfde 1<sup>e</sup> voet

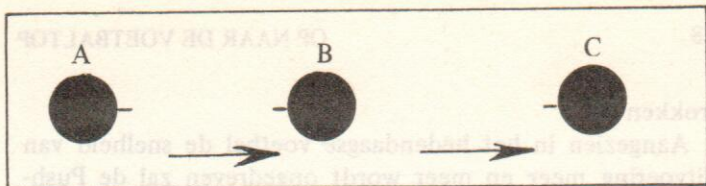
5 x herhalen

Idem; maar A en B wisselen van plaats

Idem; maar A en B wisselen van plaats en de bal vertrekt van aan de andere doelpaal

Idem; maar A en B wisselen van plaats

- *1 bal per 3; afstand ± 8 à 10 m tussen elke speler*



A geeft pass met binnenkant voet naar B  
 B stopt de bal en draait rond zijn as  
 B trapt in Jab naar C  
 C stopt de bal

C geeft pass met binnenkant voet naar B  
 B stopt de bal en draait rond zijn as  
 B trapt in Jab naar A

10 x herhalen

Idem; met A in het midden

Idem; met C in het midden

● *Demarkage; 5 tegen 5 op 1/4 terrein*

Elke goede Jab-Kick na controle en bij een medemaat telt voor 1 punt.

De ploeg die eerst 10 punten haalt is winnaar.

2 x herhalen

Algemeen winnaar is de ploeg die in de 3 partijen het meest heeft gewonnen.

Dit kan zijn met 3-0 of met 2-1



## 5. DE PASS : DE DUBBELE PUSH-KICK

De eenvoudige Push-Kick (elementaire individuele basistechniek) is een zeer wijde beweging wegens het doorzwieren van het speelbeen in de richting van de ver-

trokken bal.

Aangezien in het hedendaagse voetbal de snelheid van uitvoering meer en meer wordt opgedreven zal de Push-Kick slechts sporadisch aangewend worden.

De "dubbele Push-Kick" daarentegen, waar zoals bij de Jab-Kick de bal vlugger en droger over de grond wordt doorgespeeld, zal de pass zijn die het meest zal gebezigd worden.

De Jab-Kick wordt praktisch al stilstaand uitgevoerd en is weinig nauwkeurig door de kleine contactoppervlakte.

De dubbele Push-Kick echter wordt gebruikt om de bal in één tijd door te spelen en is, gezien de grote contactoppervlakte (binnenkant voet), zeer nauwkeurig.

Daarom zal de dubbele Push overall op het terrein aangewend worden :

- In de verdedigingszone : als basispass voor het opbouwen van de aanval
- In het middenveld : voor een goede balcirculatie en het verder opbouwen van de aanval.
- In de aanval : om de laatste pass te geven of voor te bereiden.



### Technische uitleg

1. De bal te gemoet springen.
2. De steunvoet "valt" een fractie van een seconde vóór het contact op 15 à 20 cm naast de bal.
3. Het lichaam wordt voorovergebogen.
4. De blik op de bal.
5. De gebogen armen lichtjes zijwaarts.

6. De beweging van het trapbeen vertrekt vanuit de knie (zoals de Jab)
7. De bal wordt gespeeld met de binnenkant van de voet.
8. Op het ogenblik van het contact met de bal staat de speelvoet loodrecht ten opzichte van de steunvoet.
9. Na het contact met de bal wordt het speelbeen tegengehouden (zoals de Jab). In geen geval laat men het speelbeen doorzwieren; dit om tijdverlies te voorkomen en zelf vlugger terug aan het spel te kunnen deelnemen, door het trapbeen ogenblikkelijk na het contact met de bal als nieuw steunbeen te kunnen gebruiken.

*Sinds jaren is SOIT JANSSENS een onbetaalbare kracht in het middenveld van S.V. Lierse. Zeer veel bij de bal, en toch niet altijd zo opgemerkt door het eenvoudige feit dat zijn balcirculatie, door het aanwenden van de dubbele Push-Kick, zo snel gebeurt dat een medemaat steeds in zeer gunstige omstandigheden reeds de bal heeft toegevoerd gekregen vooraleer men heeft opgemerkt dat het Janssens was die deze gunstige omstandigheid heeft gecreëerd; eenvoudig door te spelen en te laten spelen.*

Collectiviteit nastreven moet het motto zijn van ons modern voetbalspel.

Individualisten worden de dag van vandaag ongenadig in de grond geboord en... in het ziekenhuis getrapt.

Besluit : Meer dan ooit : Voetbal is een ploegspel; gebruik dus veelvuldig de dubbele Push.

Het is aangenaam spelen; veilig voor het balbezit; veilig voor... uw onderste ledematen.

Enkele oefenvormen.

- 1 bal per speler ± 8 m tegenover muur

Steeds over de grond !

Pass met de binnenkant van de rechtervoet tegen de muur.  
Terugbotsende bal stoppen met de rechterzool.

30 x herhalen

Idem; met de linkervoet

Passes met de rechtervoet in 1 tijd (30 X)

Idem; met de linkervoet

Passes afwisselend links en rechts in 1 tijd (50 X)

- 1 bal per 2; afstand ± 10 m.

A geeft pass met binnenkant voet naar B

B stopt de bal met binnenkant rechtervoet

B geeft pass terug met binnenkant van dezelfde voet

A stopt bal met binnenkant van rechtervoet

A geeft pass terug met binnenkant van dezelfde voet

20 x herhalen

Idem; maar alles met de linkervoet

Idem; maar stoppen met rechter voetzool en pass terug met dezelfde voet

Idem; maar alles met de linkervoet

Idem; maar stoppen met rechter voetzool en pass terug met de andere voet

Idem; maar stoppen met linker voetzool en pass terug met de andere voet.



● 1 bal per 3

A en B naast elkaar; A met bal aan de voet  
C in front tegenover A en B op  $\pm 8$  à 10 m afstand

A geeft pass in dubbele Push met de rechervoet naar C  
en hij volgt de bal

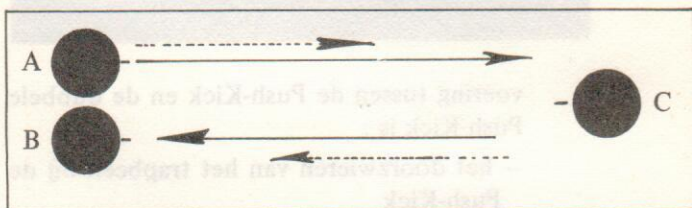
C stopt de bal met de rechter voetzool.

Geeft pass in dubbele Push met de rechervoet naar B  
en volgt de bal.

B stopt de bal met de rechter voetzool.

Geeft pass in dubbele Push met de rechervoet naar A  
en volgt de bal.

2 à 3 minuten verder werken met onafgebroken plaatswissel



Idem; met de linkervoet

Idem maar zonder de bal te stoppen, dus passen in één tijd

Idem; met de andere voet

Idem met willekeurige voet

● Demarkage op 1/2 terrein  $\pm 7 \times 7$  (7 tegen 7)

Verplicht van steeds de bal door te spelen in dubbele Push met willekeurige voet en over de grond, al dan niet voorafgegaan door een controle van de bal.

Opmerking : Dezelfde oefeningen vindt men terug in de "Elementaire individuele basistechniek" bij de Push-Kick. Het grote verschil in de uit-



voering tussen de Push-Kick en de dubbele Push-Kick is :

- het doorzwieren van het trapbeen bij de Push-Kick
- het tegenhouden van het trapbeen bij de dubbele Push-Kick

en

- de loop naar de bal bij de Push-Kick
- de sprong naar de bal bij de dubbele Push-Kick

waardoor de snelheid van uitvoering bij de dubbele Push merkkelijk wordt opgedreven.

### **ABSOLUTE VEREISTE !!!**

Alvorens verder te gaan met de ontleding van de volgende technische elementen wil ik even stilstaan om te

wijzen op het allerbelangrijkste feit dat niet uit het oog mag verloren worden voor ALLE manieren van trappen op de bal en voor elke soort van kopstoot.

Het is een noodzakelijkheid die ook is ontdekt geworden bij de ontleding van de techniek in een gans andere sporttak, het tennis. Op vertraagde beelden van de televisie trachtte Jacky Brichant, gewezen Belgisch kampioen, het geheim te achterhalen van de steeds weerkerende precisie in de slagen van super-vedette BJÖRN BORG. Jacky Brichant kwam op 26 november 1979 tot de vaststelling dat B. BORG bij elke slag STEEDS de blik op de bal had op het ogenblik van het contact raket/bal. Dit eenvoudige feit scheen, volgens Brichant, bij de meeste tennisspelers zeer moeilijk aan te leren.

Het lijkt ongelooflijk, maar toch is het zo. Ook in het voetbalspel heffen de meeste spelers te vroeg het hoofd of sluiten de ogen vooraleer de bal van hun voet of hoofd is vertrokken.

Het gevolg : – onnauwkeurige passes  
 – onnauwkeurige doelschoten  
 – onnauwkeurige kopstoten

Ik heb speciaal deze anecdote ingelast om er nog eens op te wijzen hoe belangrijk elk onderdeel van een ontleding van een technisch element wel is.

“De blik op de bal” is een punt dat de meesten misschien alleen maar lezen, maar helaas niet altijd toepassen.

- Voor uw preciese passes
- Voor uw kopstoten
- Voor uw doelschoten

Het is een *Conditio Sine Qua Non*; een ABSOLUTE VEREISTE. Tijdens het contact voet/bal of hoofd/bal  
 “DE BLIK OP DE BAL” !!!

Denk aan BJÖRN BORG. Benader hem... Maar dan op voetbalgebied.

## 6. DE PASS : DE LANGE LOB

De lange lob is een bal met een lange gebogen baan. De bal moet getrapt worden buiten het bereik van de tegenstrever die zich eventueel in de baan van de bal bevindt; dus hoger dan de tegenstander kan springen. De bal mag echter ook niet te hoog getild worden; want hoe hoger hij klimt, hoe langer het duurt eer hij op zijn bestemming terecht komt. Daarom is de ideale hoogte voor een lange lob  $\pm 3$  meter.

Als wij over de lange lob spreken dan is het ook bedoeld dat de bal niet alleen in een lange gebogen baan, maar eveneens in een rechte lijn naar zijn bestemming gebracht wordt. Hiermede bedoelen we dat de lijn die kangetrokken worden tussen het vertrekpunt en de plaats van het neerkomen van de bal recht moet zijn.

Dit wordt hoofdzakelijk verwezenlijkt door het 1<sup>e</sup> punt van de 3<sup>e</sup> fase, t.t.z. het trapbeen dat de beweging zo ver mogelijk verder zet in de richting van de reeds vertrokken bal.





Het nut van de lange lob in het spel kunnen we onderverdelen :

A. Op stilstaande fasen

- vrijschop
- hoekschop
- doeltrap : Hiermede wordt bedoeld het terug in het spel brengen van de bal van op de grond en de rand van de kleine backarea door een speler of, beter aan te raden, door de doelwachter.

B. Op fasen in beweging

- lange dieptepass
- center vóór het doel
- kruispass
- vleugelverandering

De lange lob kan ook uitgevoerd worden onder de vorm van het vegen van de bal of, beter gekend, onder de vorm van brossage. Het contactoppervlak wordt dan de binnenkant van de wreef voor de "in-swinger", en de

buitenkant van de kleine teen voor de "out-swinger". Deze vormen van trappen behoren echter reeds tot de hogere, verfijnde, techniek. In deze "Gevorderde individuele basistechniek" houden wij het bij de RECHTE LANGE LOB.

### Technische uitleg : De lange lob

#### 1e fase : Vóór het contact voet/bal

1. De aanloop naar de bal is schuin
2. De steunvoet wordt redelijk ver van en naast de bal geplaatst;  $\pm 25$  à  $30$  cm
3. Het steunbeen blijft gestrekt
4. Het lichaam wordt schuin voorwaarts gebogen in de richting van het steunbeen
5. De armen worden, voor het evenwicht, ver open gespreid
6. Het trapbeen slingert vanuit de heup
7. Het trapbeen doet de maaibeweging (beschrijft een cirkelboog).

#### 2e fase : Tijdens het contact voet/bal

1. De bal wordt aangeraakt met de binnenkant van de voet ter hoogte van de inplanting van de grote teen
2. Het lichaam wordt opgericht en helt een weinig naar achter
3. Het hoofd wordt opgericht; de blik zal de bal volgen
4. De armen blijven wijd open om zo lang mogelijk in evenwicht te blijven op het schuin hellende steunbeen.

**3e fase : Na het contact voet/bal**

1. Het trapbeen zet de beweging zo ver als mogelijk verder in de richting van de reeds vertrokken bal
2. De steunvoet wordt afgerold tot op de punten van de tenen
3. Het hoofd wordt nu volledig opgericht; de blik blijft de bal volgen
4. De punten van de tenen van de trapvoet volgen als het ware de reeds vertrokken bal
5. De armen worden, als mogelijk, nog wijder gespreid om :
  - zo lang mogelijk het evenwicht te bewaren
  - de uitgangsbeweging zo lang mogelijk aan te houden.

*In het hedendaagse 1<sup>e</sup> klasse voetbal geeft RENE VANDEREYCKEN van Club Brugge meesterlijke lange lobs met zijn dieptepasses, kruispasses en vleugelveranderingen.*

*Andere meesters in dit spelonderdeel zijn LUDO COECK van S.C. Anderlecht en WALTER CEULEMANS van S.V. Lierse.*

*Onvoorstelbaar hoe Walter Ceulemans, de linkerback van S.V. Lierse, zijn lange lobs schijnbaar nonchalant, maar toch op een uitzonderlijk perfecte manier uitvoert. Onveranderlijk vertrekt zijn bal van op minder dan 1 meter afstand van de zijlijn om 30 meter verder over het hoofd van de tegenstrever neer te komen in de open ruimte voor een medemaat. Zonder de zijlijn overschreden te hebben komt zijn bal neer eveneens op minder dan 1 meter afstand van de zijlijn; d.w.z. dat de gebogen baan van de bal zeer nauwkeurig recht was. Hierdoor heeft de bal, zoals reeds gezegd, de zijlijn niet overschreden, maar bovendien*

*is hij ook niet naar binnen gezwaaid zodat hij uiteindelijk buiten het onmiddellijk bereik blijft van de tegenstrevende middenste verdedigers. Een anticiperende medemaat komt alzo, door de technische volmaaktheid van Walter Ceulemans, in een ideale positie eerst aan de bal.*

### Enkele oefenvormen.

#### ● 1 bal per man

a) Iedereen op de grote backlijn recht voor het doel.  
Spelers trachten de bal op de deklat van het doel te trappen

5 x herhalen

Idem; met de andere voet

b) Hoekschop; keeper op de rand van de kleine backarea  
Speler trapt hoekschop in de richting van het penaltypunt.  
Keeper loopt uit en plukt de bal

5 x herhalen

Idem; langs de andere kant en met de andere voet

c) Doeltrap : bal op punt van kleine backarea

Speler trapt de bal in de richting van de middenlijn en naar de zijkant van het terrein.

Men viseert het snijpunt van de middenlijn met de zijlijn van de kant langswaar de bal vertrekt.

De bal in geen geval laten trappen al kruisend vóór het doel

5 x herhalen



Idem; langs de andere kant en met de andere voet

- d) Vrijschop op het punt van de grote backlijn; keeper in doel

De bal wordt getrapt in de richting van het verste punt van de kleine backarea.

Keeper plukt de bal

5 x herhalen

Idem; langs de andere kant en met de andere voet

- e) Center vóór het doel; keeper in doel

Speler vertrekt langs een zijlijn ter hoogte van de grote backlijn :

- leidt de bal tot aan de doellijn
- centert in de richting van het penaltypunt
- keeper plukt de bal

5 x herhalen

Idem; langs de andere kant en met de andere voet

- *1 bal per 2; A staat op  $\pm 10$  m van een zijlijn*  
*B staat in front van A op  $\pm 30$  m afstand*

A geeft een lange rechte lob in de richting van B

B stopt de bal op een willekeurige manier

B geeft een lange rechte lob in de richting van A

A stopt de bal op een willekeurige manier

5 x herhalen

Idem; met de andere voet

Zelfde oefening maar A en B staan beiden op 1 m van

eenzelfde zijlijn; afstand tussen A en B  $\pm$  30 m

De bal mag de zijlijn niet overschrijden en evenmin naar binnen zwenken.

- *1 bal per 3; A en B staan naast elkaar op de middenlijn en met het gezicht naar het doel.*

*C staat op  $\pm$  10 m afstand in front van A en B; dus met de rug naar het doel gekeerd.  
Keeper in de goal*

A geeft pass met binnenkant voet over de grond naar C  
C stopt de bal

C geeft pass terug met de binnenkant van een voet naar B

Op dit ogenblik demarreert A in de richting van het doel

B geeft lange lob over C en in de loop van A (dieptepass)

A trapt op doel met of zonder voorafgaande controle

- *4 verdedigers in backarea vóór het doel*

*Keeper in goal*

*Alle andere spelers, ieder met een bal, op 30 à 35 m van het doel, verspreid over de ganse breedte van het terrein.*

Willekeurige lange lobs in de richting van het doel.

Verdedigers trachten de ballen in één tijd te ontzetten met voet of hoofd.

Keeper tracht de ballen te plukken of weg te boksen.

Iedere aanvaller houdt zelf zijn bal in het oog om hem terug te gaan halen en te herbeginnen.

2 x 5 minuten onafgebroken werken.



## 7. DE BRITSE TRAP MET DE WREEF

De Britse trap met de wreef is een lage, hard getrapte, en gestrekte pass of doelschot; het LOW-SHOT genoemd.

De inspanning van de speler is er niet alleen tijdens het contact van de voet met de bal; maar hoofdzakelijk er vóór en er na. Vóór het contact door op een doorgedreven, op snelheid komende, resolute manier naar de bal toe te springen. Na het contact door de inspanning verder door te zetten en de reeds vertrokken bal als het ware achterna te springen waardoor de kinetische energie (de bewegings-

kracht) van de wreef op de bal verder overgezet wordt. Er zijn dus 3 fasen te ontleden :

### FASE 1 : Vóór het contact voet/bal

1. Resoluut naar de bal lopen. De snelheid moet crescendo zijn; d.w.z. hoe dichter men bij de bal komt, hoe sneller men loopt. Deze uitvoering gebeurt met kleine passen.
2. De laatste stap is iets langer en is praktisch een sprong naar de bal toe.
3. De hiel van de steunvoet plant zich zijwaarts naast de bal op  $\pm 15$  à 20 cm. afstand met de voetpunt een weinig buitenwaarts gericht.
4. Het steunbeen blijft gestrekt en neigt lichtjes buitenwaarts.
5. Het trapbeen wordt hevig naar achter en zij-buitenwaarts gezwaaid met een beweging die vertrekt van uit het heupgewricht.
6. De wreef is gestrekt met de teen naar de grond gericht.
7. De blik is tegelijkertijd gericht naar de trapvoet en naar de bal wat een lichte draaiing van romp en hoofd met zich meebrengt.
8. De armen zijn wijd gespreid om het evenwicht te bewaren.
9. Het trapbeen voert een dubbele slingerbeweging uit; een eerste achterwaarts, een tweede voorwaarts; en dit met een volledige spierspanning.

**FASE 2 : Tijdens het contact voet/bal**

1. De steunvoet wordt afgerold en komt plat op de grond op het ogenblik van het contact voet/bal.
2. Het steunbeen wordt een weinig geplooid.
3. Op dit ogenblik bevindt de knie van het steunbeen zich loodrecht zijwaarts naast het midden van de bal.
4. Het lichaam wordt sterk voorovergebogen.
5. De blik strak op de bal gericht.
6. De bal wordt gespeeld met de volle wreef en met absolute spierspanning.
7. Het trapbeen wordt gestrekt.
8. Het lichaam richt zich naar de kant van het steunbeen.

**FASE 3 : Na het contact voet/bal**

1. Het trapbeen zet de beweging schuin voorwaarts verder met de voetpunt in de richting van de vertrokken bal.
2. De blik blijft nog een fractie van een seconde rusten op de plaats waar de bal zich eerst bevond.
3. De steunvoet rolt verder af tot in de tenen.
4. De inspanning wordt doorgedreven en men springt letterlijk de bal achterna.

Vooraf vóór als tijdens het contact voet/bal moet de blik op de bal geankerd blijven om een zo precies mogelijk contact voet/bal mogelijk te maken.

*De Duitse Internationaal RAINER BONHOF en de Yslander, bij Standard Luik spelende, SIGURVINSSON*

bereiken, door het optimaal beheersen van dit technisch element, bij dergelijke passes zulke precisie en bij dergelijke doelschoten zulke ontzettende kracht dat wij alles in het werk moeten stellen om door onophoudelijk te oefenen deze, hoofdzakelijk door dit feit rijkelijk betaalde spelers, trachten na te bootsen of te benaderen.

### Enkele oefenvormen

- 1 bal per man op  $\pm 10$  m. afstand van muur

Bal tegen de muur trappen

Bal NIET terug stoppen want anders wordt de inspanning niet ver genoeg doorgedreven.

5 x herhalen

Idem met de andere voet

- *Strafschop*

Aanloop nemen in de verlenging van strafschoppunt met linkerhoek van het doel

5 x herhalen

Idem met de andere voet

Idem met aanloop in de verlenging van strafschoppunt met rechterhoek van het doel

Idem met de andere voet

- *Vrijshop op 20 m. van het doel*

5 x herhalen

Idem met de andere voet

- *Vrijshop van op de rand van de backlijn op 1 m. afstand van de doellijn. Verdedigers op kleine backlijn*

Britse trap tussen verdedigers en doellijn geven

5 x herhalen

Idem langs de andere kant en met de andere voet



## 8. HET VLUCHTSCHOT

Het vluchtschot mag niet verward worden met het schot op doel op een bal in beweging. Met de beschrijving van dit vluchtschot bedoelen we het doorspelen van de bal in het spel zonder een voorafgaande controle. Bovendien hebben we het hier over een bal die LAAG over de grond aankomt in de richting van de speler die het vluchtschot zal uitvoeren.

De speler heeft de keuze de bal te spelen met :

- de binnenkant van de voet  
de speler streeft naar een nauwkeurige pass
- de wreef  
de speler streeft naar een krachtige pass
- de buitenkant van de voet  
de speler streeft naar een krachtige pass of naar een technisch verfijnde pass

De laag aankomende bal kan in de richting van de speler aankomen :

- A. van recht voor —B. van zijwaarts —C. van achter.

### A. Lage bal die van recht voor komt

De speler kan de bal spelen : a) voorwaarts  
b) zijwaarts

- a) Voorwaarts
- Wil de speler de bal terug LAAG voorwaarts spelen dan zal hij :
- de bal spelen op het ogenblik dat de steunvoet NAAST de bal is
  - de knie van het trapbeen boven de bal wringen op het ogenblik van het contact voet/bal
  - het lichaam sterk voorover buigen
  - de tenen naar de grond strekken als hij de wreef gebruikt.

Wil de speler de bal IN DE HOOGTE terugspelen dan zal hij :

- de bal spelen VOOR de steunvoet
- het lichaam achterwaarts neigen
- de armen spreiden om het evenwicht te bewaren
- de bal raken onder zijn zwaartepunt

- b) Zijwaarts
- Wil de speler de bal die recht op hem afkomt zijwaarts LAAG spelen dan zal hij
- de bal spelen VOOR de steunvoet
  - het lichaam neigen naar de kant van de nieuwe speelrichting
  - de knie van het trapbeen boven de bal wringen op het ogenblik van het contact voet/bal
  - de tenen naar de grond strekken als hij de wreef gebruikt

Wil de speler de bal die recht op hem afkomt zijwaarts HOOG spelen dan zal hij :



- de bal spelen VOOR de steunvoet
- het lichaam schuin achterwaarts neigen naar de TEGENGESTELDE kant van de nieuwe speelrichting
- de armen spreiden om het evenwicht te bewaren
- de bal raken onder zijn zwaartepunt

Gans deze theorie is geldig voor het spelen van de bal

- met de binnenkant van de voet
- met de wreef
- met de buitenkant van de voet

En zoals steeds; op het ogenblik van het contact voet/bal :

**DE BLIK OP DE BAL !!!**

### **B. Lage bal die zijwaarts komt**

---

Om de bal zo snel mogelijk door te spelen heeft men er belang bij de voet te gebruiken die zich het dichtst bij de bal bevindt; m.a.w. de 1e voet.

De theorie uiteengezet onder A om de bal ofwel laag, ofwel hoog door te spelen is ook hier grotendeels geldig.

De speler kan de bal spelen

- voorwaarts
- achterwaarts
- terug naar de kant vanwaar hij komt

#### a) Voorwaarts

De speler heeft de keuze tussen de 3 contactoppervlakten van de voet

- binnenkant voet
- wreef
- buitenkant voet

- b) Achterwaarts  
De buitenkant van de voet die zich het dichtst bij de bal bevindt wordt gebezigd
- c) Terug naar de kant vanwaar hij komt  
De speler heeft de keuze tussen
- de buitenkant van de dichtst bijzijnde voet
  - de binnenkant van de andere voet

### C. Lage bal die van achter komt

Wil men deze bal in de vlucht verder doorspelen met een nieuwe kracht in zijn oorspronkelijke richting dan zal de speler :

- zich al draaiend
- met de buitenkant, de wreef of de binnenkant van de dichtst bijzijnde voet

deze "draaiende volée" uitvoeren

*Een speler die in het spel het vluchtschot; t.t.z. de pass in de vlucht (zonder voorafgaande controle) veelvuldig kan toepassen, met wel te verstaan natuurlijk dat deze moeilijke pass ook juist bij een medemaat aankomt, is een uitzonderlijk groot speler. Juist daarom lopen op onze velden, en ook in het buitenland, dergelijke Meester-Techniekers zo schaars. Juist daarom torende de grootmeester in dit spelonderdeel, de Argentijn bij Real Madrid spelende, DI STEFANO zo ver boven maats en tegenstanders uit.*

*Door zijn feilloze techniek in het vluchtschot was en blijft Di Stefano een der "Allergrootsten".*

- 1 bal per 2; afstand  $\pm 10m$ .

A en B spelen elkaar de bal toe; over en weer zonder voorafgaande controle met de binnenkant van afwisselend linker- en rechervoet.

De trap is te vergelijken met de Push-Kick (Zie Elementaire Individuele Basistechniek).

Duurtijd : 2 à 3 minuten

Zelfde oefening, maar met de wreef.

Zelfde oefening, maar met de buitenkant van de voet.

- 1 bal per 2; afstand  $\pm 10 m$ .

A geeft Push-Kick

B speelt de bal hoog terug met de binnenkant van de voet

A amortiseert met hoofd of borst

10 x herhalen, afwisselend met linker- en rechervoet

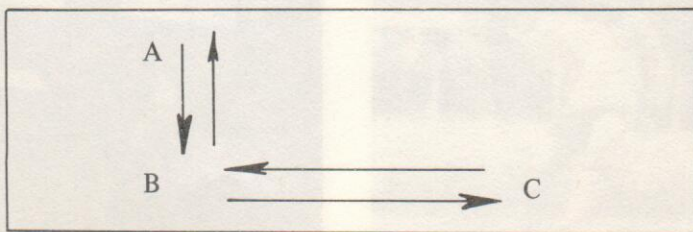
Idem; maar B geeft Push-Kick en A speelt hoog terug

Zelfde oefening, maar met de wreef

Zelfde oefening, maar met de buitenkant van de voet

- 1 bal per 3; afstand  $\pm 10 m$ .

Opstelling



A speelt in Push-Kick naar B		C speelt in Push-Kick naar B
B speelt in Push-Kick naar C		B speelt in Push-Kick naar A

...weest zonder vooraf  
...van afwisselend  
...tek (Xie Elementar



Kolfin-olymping, maar niet de buitenkant van de voet



...! de bal met 3 afwisselend 3 in 1



Alles zonder voorafgaande controle

Duurtijd :  $\pm 2$  minuten

Idem; maar A op de plaats van B

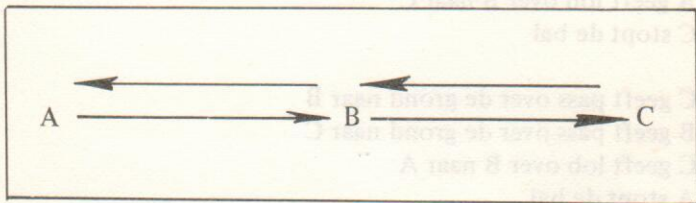
Idem; maar C op de plaats van A

Zelfde oefening, maar met de wreef

Zelfde oefening, maar met de buitenkant van de voet voor de speler in het midden

- 1 bal per 3; afstand  $\pm 10$  m.

Opstelling



A geeft pass naar B

B geeft pass al draaiend in de vlucht naar C

C geeft pass naar B

B geeft pass al draaiend in de vlucht naar A

De buitenste spelers altijd met de binnenkant van de voet

De middenste speler : a) met de binnenkant van de voet

b) met de wreef

c) met de buitenkant van de voet

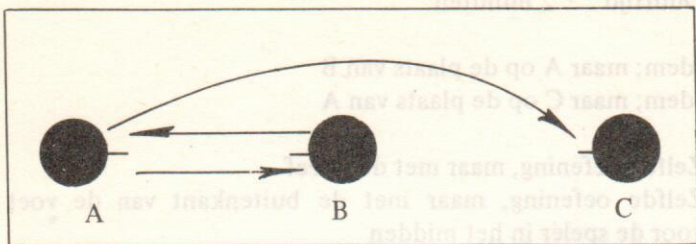
$\pm 1$  minuut werken

Idem; met A in het midden

Idem; met C in het midden

- 1 bal per 3; afstand  $\pm 10$  m.

## Opstelling



Steeds spelen met de binnenkant van de voet

A geeft pass over de grond naar B

B geeft pass over de grond naar A

A geeft lob over B naar C

C stopt de bal

C geeft pass over de grond naar B

B geeft pass over de grond naar C

C geeft lob over B naar A

A stopt de bal

± 1 minuut werken

Idem; met A in het midden

Idem; met C in het midden

● 1 tegen allen

1 bal per 5 à 8 spelers in de middencirkel

1 speler tracht de bal te raken die de andere spelers elkaar in de vlucht toespelen. Duurtijd : 1 minuut. Na elke minuut 30 seconden rust, terwijl de "Eenzame Tegenstrever" van plaats verwisselt met een andere speler.

Eveneens plaatswissel indien de bal buiten de middencirkel terechtkomt of door de "Tegenstrever" veroverd wordt.

- Varianten : — Statisch werken; alleen de tegenstrever beweegt
- Dynamisch werken; iedereen beweegt
  - Passes uitsluitend met linkse of rechtse voet
  - De tegenstrever is de doelwachter die de bal poogt te grijpen
  - De tegenstrevers zijn per 2

### HERHALINGSOEFENINGEN

Tracht voor uzelf een persoonlijk trainingsschema samen te stellen waarin alle oefeningen van de

#### ELEMENTAIRE INDIVIDUELE BASISSTECHNIEK

en de eerste 8 elementen van de

#### GEVORDERDE INDIVIDUELE BASISSTECHNIEK

steeds in terugkomen.

Herhaal deze oefeningen niet maandelijks; niet wekelijks; maar DAGELIJKS.

U wilt beter worden dan anderen.

U wilt de top bereiken.

Dan is er maar 1 manier :

Oefenen, oefenen en nog eens oefenen

10 x; 100 x; 1000 x meer dan anderen.

Het zal moeilijk zijn; maar...

#### U ZULT SLAGEN !

Verlies eveneens niet te veel tijd met het bekijken van heldendaden van anderen.

Indien u een goede match kunt gaan bijwonen of kunt volgen op de televisie dan kan dit zeer leerzaam zijn.

Overdrijf hierin echter niet.  
Gebruik zoveel mogelijk uw vrije tijd om uzelf te vervolmaken op technisch vlak.

Nu hebt u nog de kans. Binnen enkele jaren kan het te laat zijn. Dan zal enkel en alleen nog van tel zijn :

ofwel U KUNT HET  
ofwel U KUNT HET NIET.

Het gunstig of nefast gevolg hiervan zal dan ook alleen voor u zijn...



## 9. DE KOPSTOOT MET SPRONG

Bij de kopstoot met sprong onderscheiden we :

- A. De sprong verticaal-opwaarts
- B. De sprong voor-opwaarts
- C. De sprong achterwaarts-opwaarts.

Bij al deze sprongen is de juiste timing van het allergrootste belang. Met "juiste timing" wordt bedoeld : door een correcte beoordeling van de aankomst van de bal qua snelheid, hoogte en invalshoek op het gepaste moment de sprong uitvoeren.

### A. De sprong verticaal-opwaarts.

#### a) Vóór het contact hoofd/bal

- De blik op de bal
- Op de voetpunten lichtjes door beide benen buigen
- De half gebogen armen neer-achterwaarts zwaaien
- Verticaal afstoten op beide voetpunten
- De half gebogen armen voorwaarts tot schuin-opwaarts slingeren
- De romp rugwaarts neigen





- Het hoofd achterwaarts buigen
- De schouders laag houden
- De nekspieren spannen
- De tanden op elkaar klemmen
- De bal met de ogen fixeren
- De bal zover mogelijk laten komen; d.w.z. tot boven de plaats van de opsprong

b) Tijdens het contact hoofd/bal

- De armen krachtig zij-achterwaarts rukken met gebalde vuisten
- Nek- rug- en lendenspieren samentrekken
- Romp en hoofd krachtig tegelijkertijd voorwaarts slaan
- De bal raken met het voorhoofd
- Op het ogenblik van het contact hoofd/bal, romp en hoofd tegenhouden
- Ogen open houden
- Tandens nog harder op elkaar klemmen

## c) Na het contact hoofd/bal

- Met beide voeten terug op de grond terecht komen op de voetpunten
- Lichtjes door de knieën buigen
- De half-gebogen armen voor-opwaarts zwaaien
- Om een horizontale kopstoot te geven dient men de bal in het midden te raken
- Om een lob te geven dient men de bal onder zijn zwaartepunt met de bovenkant van het voorhoofd te raken
- Om de bal zijwaarts te spelen draait men VOOR het contact met de bal de romp en het hoofd in de gekozen richting. Belangrijk is de bal steeds met het voorhoofd te spelen ; dus NOOIT met de slaap (de zijkant) van het hoofd.

**B. De sprong voorwaarts-opwaarts.**

---

Zeer belangrijk zijn :

- De aanloop naar de bal
- De juiste timing voor de afstoot
- De afstoot : deze gebeurt op een willekeurig gekozen voet; de beste voet
- Het gecontroleerd neerkomen

**C. De sprong achterwaarts-opwaarts.**

---

- Men laat de bal praktisch bijna over het hoofd vliegen
- De afstoot gebeurt op een gekozen voet of op beide voeten
- Het hoofd wordt zo ver mogelijk achterwaarts gebogen
- De bal wordt steeds gespeeld MET HET VOORHOOFD !!!

*Verscheidene spelers werden wereldberoemd hoofdzakelijk dank zij hun kopspel.*

*Onder de aanvallers kennen we :*

– *Na de 2e wereldoorlog de Engelsman TOMMY LAWTON, Internationaal middenvoor*

– *Later in Hongarije, dat op Wembley in 1953 voor de eerste maal in de geschiedenis Engeland ging kloppen met 3-6, SANDOR KOCSIS; ploegmaat van Ferenc Puskas, de koning van de Jab-Kick.*

*Dank zij hoofdzakelijk zijn ongeëvenaard kopspel onderschreef Sandor Kocsis later een miljoenencontract bij F.C. Barcelona.*

– *Dichter bij ons kennen we de voor Club Brugge spelende Engelsman RON CLARK.*

*Standard Luik betaalde eveneens miljoenen om zich de diensten aan te schaffen van kopbalspecialisten zoals achtereenvolgens de Oostenrijker BUKALL en de Zweed ROLF EDSTRÖM.*

*Uiteraard waren dit hoofdzakelijk allemaal grote jongens; maar ook van gestalte kleinere spelers wisten zich in de actualiteit te spelen daar een goed kopspel, dat vooral het resultaat was van een oordeelkundige timing. Zo kenden we in België de eerder kleine Sporting Charleroi stopper HENRIET die het tot internationaal bracht en o.a. in 1947 tegen de vermaarde Engelse midvoor en kopbalspecialist Tommy Lawton werd uitgespeeld.*

– *Een middelgrote speler van gestalte, maar wel de grootste aller tijden op voetbalgebied, uiteraard ook een meester in het kopspel was de Braziliaanse onvergetelijke aanvaller PELE.*

*Zijn aanloop, zijn opsprong, zijn timing, zijn kopslag was zo perfect dat hij in dit spelonderdeel nooit faalde. Reeds op 17-jarige leeftijd scoorde hij in de finale van de wereldbeker 1958 tegen en in Zweden met het hoofd een doelpunt dat de Braziliaanse overwinning veilig stelde : 2-5.*

Enkele oefenvormen.

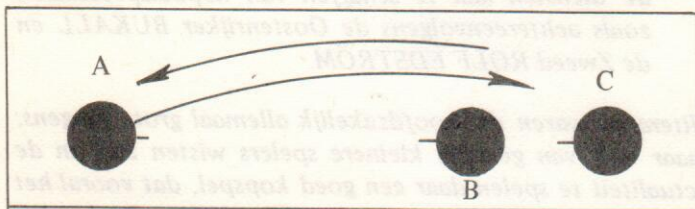
- 1 bal per 2; afstand  $\pm 5$  m.

A gooit onderhands de bal vlak boven het hoofd van B  
B kopt met sprong terug in de handen van A

5 x herhalen

Idem, maar B gooit en A kopt.

- 1 bal per 3; A staat in front van B op  $\pm 5$  m; C staat vlak achter B.

Opstelling

A gooit onderhands de bal vlak boven het hoofd van B  
B blijft passief

C kopt met sprong de bal boven B terug in de handen van A

5 x herhalen

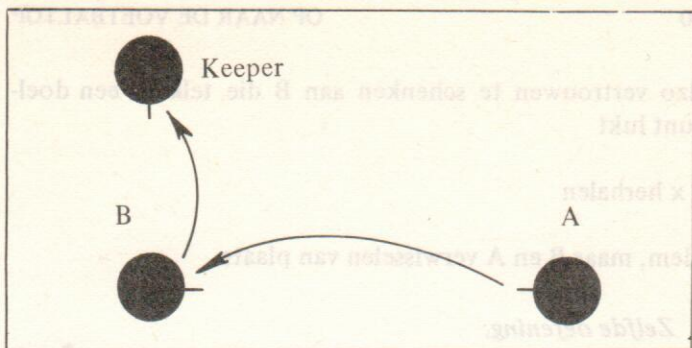
Idem, maar in de opstelling B - C A

Idem, maar in de opstelling C - A B

- 1 bal per 2 keeper in doel

*Opstelling : A op de punt van de kleine backarea*

*B op de kleine backlijn vóór doel in front van A*



A gooit onderhands de bal boven het hoofd van B  
 B kopt met sprong de bal zijwaarts in de handen van de keeper

5 x herhalen

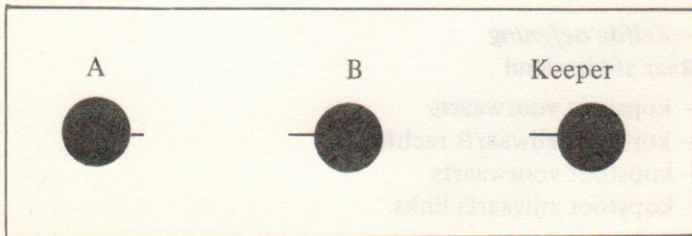
Idem, maar A en B verwisselen van plaats

Idem, maar B gooit vanaf de andere punt van de kleine backarea

Idem, maar B en A verwisselen van plaats

● 1 bal per 2, keeper in doel

*Opstelling : A op de grote backlijn vóór doel  
 B op penaltypunt in front van A*



A gooit de bal boven het hoofd van B  
 B kopt met sprong de bal achterwaarts in lob naar doel  
 Keeper komt uit zijn doel om te laat bij B te komen en

alzo vertrouwen te schenken aan B die telkens een doelpunt lukt

5 x herhalen

Idem, maar B en A verwisselen van plaats

*Zelfde oefening;*

Maar de keeper tracht deze maal de bal boven het hoofd van de speler te grijpen of weg te punchen

● 1 bal per 2; afstand  $\pm 25$  m.

A geeft lange lob in de richting van B

B springt voorwaarts-opwaarts en kopt de bal terug

A stopt de bal

5 x herhalen

Idem, maar A en B verwisselen van plaats

● 1 speler aan pendelbal;  $\pm 10$  cm boven het hoofd

Kopstoot voorwaarts met sprong

5 x in serie

*Zelfde oefening*

Maar afwisselend :

- kopstoot voorwaarts
- kopstoot zijwaarts rechts
- kopstoot voorwaarts
- kopstoot zijwaarts links

5 x in serie

*Zelfde oefening*

Maar koppen in willekeurige richtingen.

**10. HET DOELSCHOT OP BAL IN BEWEGING**

*Het doelschot is de bijzonderste, de meest volledige en dus de moeilijkste beweging van het voetbal, die met ambitie dient nagestreefd, omdat ze de opperste bekroning brengt van het spel.*

(Uitspraak door wijlen E. DEGHILAGE, gewezen gespecialiseerd leraar aan de Federale Heyzelschool)

In deze "Gevorderde Individuele Basistechniek" zullen wij ons beperken bij de volgende doelschoten :

A. Bal aan de voet op  $\pm 20$  m van het doel

- a) Schot met de wreef
- b) Plaatsen van de bal

B. Bal komt zijwaarts aan over de grond  
Afwerken zonder voorafgaande controle

- a) Met de binnenkant van de voet
- b) Met de wreef
- c) Met de buitenkant van de voet

**A. Bal aan de voet op  $\pm 20$  m van het doel**

---

a) Schot met de wreef

Speler leidt de bal en zal hard en laag op doel trappen van op  $\pm 15$  m. (Grote backlijn)

- De bal dicht bij de voeten houden
- Rechtop lopen met de kop omhoog
- De bal iets verder voor zich uitduwen;  $\pm 2$  m
- Met kleine passen op snelheid komen
- De laatste pas is iets groter
- De steunvoet komt naast de bal (Het schot zal laag zijn)
- Met de ogen de bal fixeren



- De armen wijd voorwaarts-achterwaarts spreiden
- Het lichaam sterk voorover buigen
- De knie van het trapbeen komt boven de bal
- De bal raken met de volle wreef
- Het trapbeen volgt de reeds vertrokken bal en wordt dus niet tegengehouden
- De steunvoet rolt af tot op de punt
- De blik blijft nog een fractie van een seconde op de plaats waar men de bal heeft geraakt

Om een harde trap op doel te geven is het van het aller-grootste belang op snelheid te komen vooraleer men de bal aantrapt.

Zeer dikwijls gebeurt het foutieve omgekeerde :

- men neemt een snelle aanloop
- men zwakt af of vermindert zijn snelheid vooraleer men trapt

#### DIT IS FOUT

Om een harde trap op doel te kunnen geven moet men, op





het ogenblik dat men trapt, op zijn hoogste snelheid zijn. Na het contact voet/bal moet de bewegingssnelheid (kinetische energie) van het trapbeen doorgaan zodat de reeds vertrokken bal nog, als het ware, een stuwkracht achterna krijgt.

#### b) Plaatsen van de bal

Speler leidt de bal en zal uiteindelijk de bal in een hoek van het doel plaatsen.

- De bal dicht bij de voeten houden
- Rechtop lopen met de kop omhoog
- Het doel (de keeper) dicht naderen
- Op het ogenblik dat de doelwachter zijn lijn verlaat de bal met de binnenkant of de buitenkant van de voet in een hoek van het doel plaatsen. (Met of zonder voorafgaande schijnbeweging).

### B. Bal komt zijwaarts aan over de grond

Zonder voorafgaande controle afwerken

## a) Met de binnenkant van de voet

Men streeft nauwkeurigheid na en zal

- De bal dicht benaderen
  - Op snelheid komen met kleine passen
  - De bal terugsturen met de binnenkant van de voet in de hoek van het doel langs de kant vanwaar de bal komt. (1e hoek)
- De keeper wordt alzo tegenvoets genomen.

## b) Met de wreef

Men streeft kracht na en zal

- De bal dicht benaderen
- Op snelheid komen met kleine passen
- De bal met de volle wreef terug naar de 1e hoek sturen

## c) Met de buitenkant van de voet

Men streeft fijnheid na (eventueel ook kracht) en zal

- De bal benaderen
- Een voorafgaande schijnbeweging maken naar de tegengestelde kant waarheen men de bal zal sturen
- De bal met de buitenkant van de voet naar de 1e hoek sturen

**Belangrijke opmerking**

1. Steeds anticiperend werken, d.w.z. de bal tegemoet lopen. (Nooit de bal afwachten)
2. Steeds afwerken met de voet langs de zijde vanwaar de bal komt. Dus steeds afwerken met de 1e voet.

Het verschil tussen :

- a) Het anticiperen en het afwerken met de 1e voet
- b) De bal afwachten en afwerken met de laatste (2e) voet bedraagt 2 tot 5 meter.

Deze 2 tot 5 meter vormen het verschil tussen de kans de

bal WEL te kunnen spelen en de kans de tegenstrever de gelegenheid te geven u voor te zijn om te ontzetten en dus de bal NIET meer te kunnen spelen.

Het vormt het verschil tussen een mogelijk doelpunt en een verkeken kans.

Nog meer dan eender welk ander technisch element dient het

“Doelschot op bal in beweging”

dagelijks ingeoeffend omdat dit element de apotheose is van het voetbalspel; zoals de punch van de bokser, of de lendenslag en de jump van de sprinter.

*Spelers die hoofdzakelijk door het beter kunnen beheersen dan anderen van dit technisch element, tot hoge waardering gekomen zijn van publiek en clubbesturen en hierdoor het zelfs tot internationaal brachten zijn RAOUL LAMBERT van Club Brugge en CHARLY JACOBS van Sporting Charleroi.*

*Nog sensationeler was in de vooroorlogse periode de Beerschotmidvoor RAYMOND BRAINE die dank zij de beheersing van dit spelonderdeel de eerste Belgische beroepsvoetballer werd.*

*Ducla Praag van Tsjechoslowakije legde deze befaamde Belgische speler onder contract.*



## 11. DE DRIBBLING + DE SCHIJNBEWEGING

Wat is dribblen ?

Dribblen is de bal individueel voor zichzelf bewaren ondanks de tegenstand van één of meer tegenstrevers. Dribblen is zelfs meer; het is niet alleen de bal behouden, maar met de bal aan de voet

- De rechtstreekse tegenstrever(s) uitschakelen
- In de spelrichting evolueren die men wenst.

Ondanks een constante van het voetbalspel zegt :

“Indien ge de bal kunt afgeven; dribbel niet !”

is de dribbel in sommige omstandigheden niet te vermijden en zelfs gewenst.

- On de bal te bewaren als men geen vrijstaande medemaat ontdekt
- Om een tegenstrever tegenvoets te nemen
- Om een opening te scheppen
- Om door iets onvoorziens, de schijnbeweging gevolgd van de dribbel, een gunstige spelsituatie te creëren.

Men kan dribblen

- In fijnheid
- In snelheid
- In kracht

### 1. Dribblen in fijnheid.

Men maakt veelvuldig gebruik van schijnbewegingen en richtingsveranderingen in een stokkend ritme. Men zal steeds trachten zichzelf tussen de bal en de tegenstrever te plaatsen teneinde de bal goed te kunnen afschermen. Om de tegenstrever te misleiden wordt veelvuldig van speelvoet veranderd. Het benenspel bij het benaderen van de tegenstander is van het allergrootste belang. Zo zal men b.v. één voet over de bal brengen, direct gevolgd door een baltoets van dezelfde of de andere voet met ritme- en richtingsverandering.

### 2. Dribblen in snelheid.

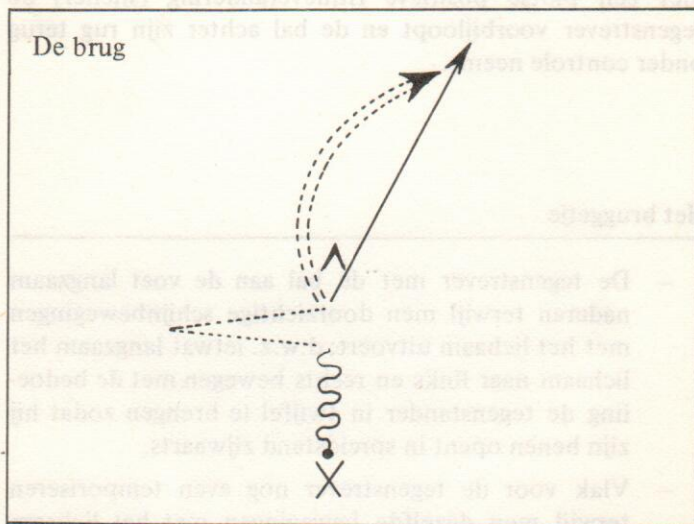
Ritmeveranderingen; zowel negatieve (van snel naar traag), maar vooral positieve (van traag naar snel), gecombineerd met richtingsveranderingen worden hier toegepast.






### 3. Dribblen in kracht.

In een regelmatige loopsnelheid behoudt men, door gebruik te maken van schouder en tacklings, de spelrichting die men wenst.

In de 3 soorten dribblings is de onverhoedse snelheid van uitvoering van de beweging op een onverwacht moment de basis van een geslaagde actie.

#### Enkele soorten dribblings



-  Tegenstrever
-  Leiden van de bal
-  Schijnbeweging naar links
-  Pass met buitenkant voet, links van tegenstrever
-  Positieve ritmeverandering, rechts van tegenstrever.

## De brug

---

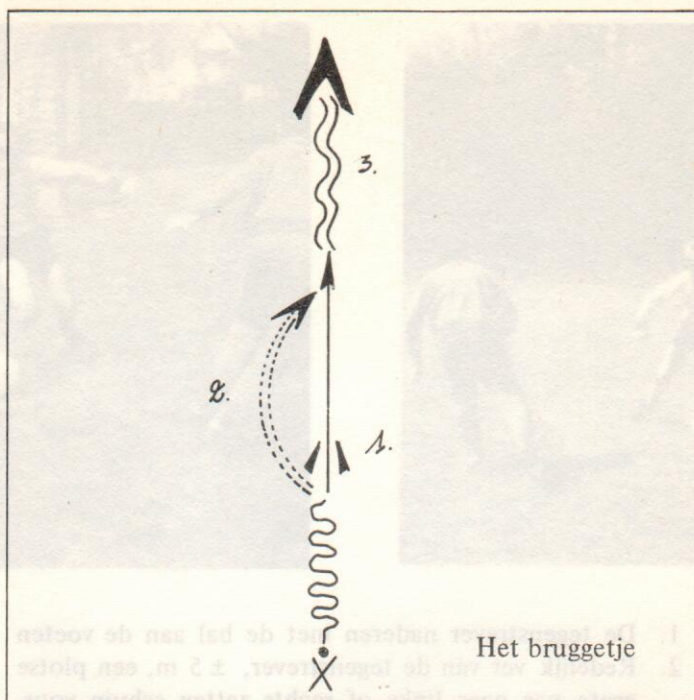
Men nadert de tegenstrever terwijl men de bal regelmatig met wisselende voet speelt.

Op het gepaste ogenblik, d.w.z. op het ogenblik dat de tegenstander aanstalten maakt om aan te vallen, speelt men de bal met een voorafgaande schijnbeweging en met gelijk welk contactoppervlak van de voet, maar bij voorkeur met de buitenkant van de kleine teen, links of rechts van de tegenstrever terwijl men zelf langs de andere kant met een plotse positieve ritmeverandering (sneller) de tegenstrever voorbijloopt en de bal achter zijn rug terug onder controle neemt.

## Het bruggetje

---

- De tegenstrever met de bal aan de voet langzaam naderen terwijl men doorzichtige schijnbewegingen met het lichaam uitvoert; d.w.z. ietwat langzaam het lichaam naar links en rechts bewegen met de bedoeling de tegenstander in twijfel te brengen zodat hij zijn benen opent in spreidstand zijwaarts.
- Vlak voor de tegenstrever nog even temporiseren terwijl men dezelfde bewegingen met het lichaam blijft uitvoeren teneinde te bekomen dat de tegenstrever zijn benen nog verder opent.
- Met een onverhoedse tik van de punt van de voet de bal door de tegenstrever zijn gespreide benen tikken terwijl men met een explosieve positieve ritmeverandering hem langs een kant voorbijloopt.
- Achter de rug van de tegenstrever de bal terug onder controle nemen en met een nieuwe positieve ritmeverandering de tegenstrever definitief achterlaten.



### /\ Tegenstrever

1. Pass door de benen van de tegenstrever
2. Explosieve positieve ritmeverandering naast en langs de tegenstander
3. Nieuwe positieve ritmeverandering met de bal aan de voet

### De dribbling voorafgegaan door een onfeilbare schijnbeweging

De schijnbeweging en bijgevolg de dribbling zal alleen lukken als men zelf volledig overtuigd is van de degelijkheid ervan. Daarom aandachtig en in de perfectie elk onderdeel nastreven



1. De tegenstrever naderen met de bal aan de voeten
2. Redelijk ver van de tegenstrever,  $\pm 5$  m, een plotse grote pas naar links of rechts zetten schuin voorwaarts; de voetspunt wijst in een schuin-buitenwaartse richting.
3. De romp ver naar die gekozen kant buigen.
4. De gespreide armen mee in dezelfde richting.
5. Terug krachtig afstoten op de vooruitgestoken voet in de andere richting.
6. Met de buitenkant van de andere voet de bal meenemen langs de uit evenwicht gebrachte tegenstrever.
7. Zeer vlug een 2e baltoets uitvoeren met dezelfde voet om de wanhopig reagerende tegenstrever geen kans meer te laten.

Er dient opgemerkt dat de schijnbeweging niet te dicht bij de tegenstrever mag gebeuren; door het feit dat deze schijnbeweging een zeer wijde beweging is, en indien men op dat ogenblik zich te dicht bij de tegenstander bevindt zou hij nog de mogelijkheid hebben door, al vallend, nog een tackling uit te voeren met een grote kans de bal te kunnen raken.



In het hedendaagse keiharde voetbal is dribblen een zeer gewaagde onderneming geworden. Hiermede bedoelen we niet alleen één man dribblen, maar dan nog een 2e, een 3e en eventueel nog een 4e. De dag van vandaag komt men nooit meer zover aangezien men, spijtig genoeg, onherroepelijk en ongenadig tegen de grond wordt getrapt. Dit wil echter nog niet zeggen dat men de dribble moet schuwen als de pest. Prent echter de volgende stelregel goed in uw hoofd als ge dribbelt :

- Schakel 1 man uit
- Zoek een 2e tegenstrever op
- Geef dan een goede pass.

Dit is zeer goed voetbal spelen en... veilig voor uw onderste ledematen...

*Een speler die hierin uitblinkt en, ondanks het feit dat hij in het spel zelf zeer zachtaardig is, uitgegroeid is tot één der meest gekende voetballers in de wereld, is de Nederlandse linksbuiten ROBBY RENSENBRINK van Sporting Club Anderlecht. "Gouden Schoen" 1976 met 345 punten tegen 174 voor de tweede François Van Der Elst, een ploegmaat, en 154 punten voor de derde Raoul Lambert van F.C. Brugge. Robby Rensenbrink verwierf meer punten dan de 2e en de 3e samen. Dit "vat vol schijnbewegingen" werd niet voor niets de "Eenzame Grootmeester van de grasmatt" genoemd.*

*De Belg RIK COPPENS van Beerschot was de meest gevreesde dribbler van zijn generatie. Tamelijk klein van gestalte, zeer geschikte morfologie voor een dribbler, wist hij door zijn ontelbare schijnbewegingen en onvoorziene wendingen zich op te werpen tot de lieveling van het publiek. De meest befaamde stoppers werden er radeloos bij zoals Rinus Terlouw in een België-Nederland op het Bosuilstadion te Antwerpen en Liebrecht van de Duitse wereldkampioenploeg in een België-Duitsland (2-0) op de Heyzel in Brussel. Door zijn uitzonderlijke dribbelkunst was Rik Coppens telkens de matchwinner.*

Andere onweerstaanbare wereldberoemde dribblers waren de Braziliaan GARRINCHA in de zestiger jaren en vlak na de 2e wereldoorlog de Engelsman STANLEY MATTHEWS; beiden buitenrechts spelend.

De tegenstrevers wisten op voorhand wat ze gingen doen; schijnbeweging naar links gevolgd van een bliksem-demarrage met de bal naar rechts. Helaas kenden ze niet het moment waarop deze actie zou plaatsvinden.

Misschien kan Jo Pannaye van F.C. Tilleur, de Belgische linkerback die in 1947 op de Heyzel tegen Stanley Matthews speelde er meer over vertellen.

Hij werd die dag op een beregende glibberige grasmatten door de Engelse tovenaars zodanig belachelijk gemaakt dat hij later nooit meer werd opgeroepen voor de Belgische nationale ploeg (België-Engeland 2-5).

Eveneens dient hier opgemerkt dat deze laatste 2 types van dribblers, Garrincha en Matthews, zelf zeer weinig doelpunten maakten. Zij speelden echter een verdediging totaal uit de haak; zochten dan de laatste tegenstander zelf op (tot soms de doelwachter) en gaven dan gewoonlijk een achterwaartse pass waarop een medespeler moeiteloos kon scoren.

Stanley Matthews was dank zij zijn dribbelkunst zowel de jongste als de oudste Engelse beroepsvoetballer; 17 jaar in 1932 en 50 jaar in 1965. Het enige waar hij nog spijt van heeft is dat hij zo vroeg gestopt is...

Deze "Engelse Tovenaar" werd door koningin Elisabeth in de adelstand verheven. Iedereen dient dan ook deze man aan te spreken met "SIR Stanley Matthews".

Legendarisch is POL ANOUL van F.C. Luik geworden die in 1948 met de Rode Duivels, de toenmalige Belgische Nationale ploeg, in Frankrijk een 3-3 gelijkspel wist af te dwingen door een nooit voorheen geziene dribbling in fijnheid gecombineerd met snelheid.

Pol Anoul vertrok met de bal aan de voet van ver op zijn eigen speelheld; slalomde langs niet minder dan 5 Franse spelers en kogelde dan van buiten de backarea de

*gelijkmaker in de linker bovenhoek van het doel. Sindsdien kent iedereen Pol Anoul als "DE MAN VAN COLOMBES".*



## 12. INDIVIDUELE VERANDERING VAN RITME

Bepaling.

De individuele verandering van ritme is een PLOTS OPDRIJVEN of PLOTS AFREMMEN (zelfs tot volledige stilstand) van de loopsnelheid met de bal aan de voet.

- Gedurende het leiden van de bal wordt de loopsnelheid plots opgedreven (positieve ritmeverandering); of plots afgeremd (negatieve ritmeverandering).
- De individuele ritmeverandering wordt praktisch altijd voorafgegaan door een schijnbeweging
- De individuele ritmeverandering kan al dan niet gepaard gaan met een richtingsverandering; d.w.z. de bal drijven in een andere richting dan de oorspronkelijke,

*Aangezien het zeer moeilijk is op een foto de individuele verandering van ritme te laten uitschijnen trachten wij dit goed te maken met het aanhalen van verschillende voorbeelden van spelers die werkelijke meesters waren of zijn in dit spelonderdeel.*

- 1947 STANLEY MATTHEWS (Engeland); reeds vermeld bij de dribbling was vooral bekend voor zijn negatieve ritmeverandering (van snel naar traag).
- 1954 RIK COPPENS van Beerschot : de dribbler bij uitstek; zowel positieve als negatieve ritmeveranderingen.
- 1955 DI STEFANO de Argentijn : de grootmeester;

reeds vermeld bij het vluchtschot was bekend zowel voor positieve als voor negatieve ritmeveranderingen die gewoonlijk gepaard gingen met richtingsveranderingen.

Hij deed dit ofwel om :

- Een pass voor te bereiden
  - De tegenstrever weg te lokken en alzo een open ruimte te scheppen voor een medemaat
  - Het veilig kunnen doorspelen van de bal in gunstige zin mogelijk te maken.
- 1958 GARRINCHA (Brazilië); reeds vermeld bij de dribbling was vooral bekend voor zijn positieve ritmeverandering (van traag naar snel).
- 1974 JOHAN CRUYFF, de Nederlandse sterpseler. Alhoewel spelers van verschillende tijdperken moeilijk met elkander te vergelijken zijn op het gebied van
- “Wie was nu de beste aller tijden ?”
- omdat vooral het tactisch steekspel een enorme vlucht heeft genomen mogen we stellen dat na de periode van STANLEY MATTHEWS na de periode van DI STEFANO en na de periode van PELE er een JOHAN CRUYFF is gekomen die technisch niet alleen fantastisch, maar gewoon onfeilbaar fenomenaal was op alle gebied. Zijn individuele veranderingen van ritme, zowel positieve als negatieve, maakten de tegenstrever(s) effenaf radeloos. In de finale voor de wereldbeker in 1974 in en tegen Duitsland vertrok hij na minder dan 2 minuten spelen met de bal aan de voet van op de middenlijn. Na enkele slingerbewegingen vertrok hij plots met een onweerstaanbare positieve ritmeverandering zodat er uiteindelijk voor de Duitse verdedigers geen enkele andere oplossing restte dan

hem foutief te stuiten in de grote rechthoek. Resultaat : Strafschop en Nederland kwam na 2 minuten op 0-1 voorsprong te staan. Dit grandioos voetbalstaaltje sloeg gans Duitsland met verstomming en ontketende in gans de wereld een zulkdanige onverholen bewondering voor die wondervoetballer met als gevolg dat Johan Cruyff uiteindelijk bij F.C. Barcelona belandde waar hij multi-multi miljonair werd.

### In het hedendaagse voetbal.

Door de enorme mogelijkheden van de televisie kennen wij verschillende spelers die in min of meer grote mate voormelde geciteerde spelers benaderen op het gebied van individuele verandering van ritme.

Vanzelfsprekend ontbreken er nog namen, maar toch zult u in de volgende lijst van spelers zeker bekenden terugvinden waarin u zich inderdaad dit technisch element voor de geest kunt roepen.

### Positieve ritmeveranderingen.

Kevin Keegan	—	Hamburg S.V.
Bertho Bosch	—	Lierse S.V.
S. Van Der Elst	—	S.C. Anderlecht
Larsen	—	Sporting Lokeren
Güdjohanson	—	Sporting Lokeren
Wim Hofkens	—	S.K. Beveren—S.C. Anderlecht
Manuël Sanon	—	Beerschot V.A.V.
Quaranta	—	F.C. Luik
Sörensen	—	F.C. Brugge
Beheydt	—	S.V. Brugge
E. Voordeckers	—	Standard Luik
Raas	—	A.A. Gent
Delesie	—	S.V. Waregem
Lallo	—	F.C. Antwerp

<i>Alan Simonsson</i>	—	<i>F.C. Barcelona</i>
<i>Harry Cnops</i>	—	<i>R.W.D.M.—F.C. Antwerp</i>
<i>Chum Kun Cha</i>	—	<i>Eintracht Frankfurt</i>
<i>Tahamata</i>	—	<i>AJAX Amsterdam—Standard Luik</i>
<i>Swinnen</i>	—	<i>Thor Waterschei</i>
<i>Fafa Dirickx</i>	—	<i>V.C. Rotselaar</i>
<i>W. Wielandts</i>	—	<i>V.C. Rotselaar</i>

#### Negatieve ritmeveranderingen.

<i>H. Schönberger</i>	—	<i>S.K. Beveren</i>
<i>H. Helleputte</i>	—	<i>S.V. Lierse</i>
<i>Juan Lozano</i>	—	<i>Beerschot V.A.V.—S.C. Anderlecht</i>
<i>Paul Courant</i>	—	<i>F.C. Brugge</i>
<i>James Bett</i>	—	<i>Sporting Lokeren</i>
<i>L. Lubanski</i>	—	<i>Sporting Lokeren</i>
<i>R. Rensenbrink</i>	—	<i>S.C. Anderlecht</i>
<i>Jos Heylighen</i>	—	<i>Thor Waterschei</i>
<i>K. Van Damme</i>	—	<i>V.C. Rotselaar</i>

Ik hoop dat het duidelijk geworden is dat het allerelementairste in de voetbaltechniek, het “Leiden van de bal”, niet schouderophalend mag onthaald worden met de bedenking van “Dat kan ik wel”.

Door dit “Leiden van de bal” te combineren met een

- “Positieve ritmeverandering”
- “Negatieve ritmeverandering”
- “Richtingsveranderingen”

wordt dit elementaire “Leiden van de bal” een zulkdanig geducht wapen waarmede hoofdzakelijk bovengenoemde spelers hun plaats hebben afgedwongen in het 1e elftal van hun club.

### 13. DE CHARGE

Door de charge tracht men de tegenstrever uit evenwicht te brengen om :

- a) Hem de bal af te nemen
- b) Als balbezitter, de bal te behouden.

De charge is de tegenstrever onverhoeds en krachtadig duwen met de schouder of met de borst. Het gebruik van de armen is niet toegelaten en zal zeker bestraft worden met een vrijschop (of strafschop) in het nadeel. Er dient wel opgemerkt dat vaak ten onrechte correct uitgevoerde charges bestraft worden. In Engeland worden dergelijke charges niet gefloten. Daar gaat men uit van het standpunt dat een correct uitgevoerde charge een evenwaardig technisch element is zoals b.v. een pass, een kopstoot of een amortie. Daarom spreekt ook iedereen op het vasteland van een "ENGELSE CHARGE".

Voetbal is een mannenspel (met alle respect voor het vrouwenvoetbal). Toon u dus mannelijk. Laat u niet zonder slag of stoot van de bal zetten. Gebruik uw schouder of borst om de tegenstrever uit evenwicht te brengen. Maar ik herhaal het nogmaals : Houd uw handen en armen thuis !

Het ideale ogenblik om een charge uit te voeren ligt op het moment dat de tegenstrever evenwicht zoekt op de verst verwijderde voet. Als men door de charge het lichaamsgewicht van de tegenstrever over zijn verst verwijderde voet krijgt zal hij onvermijdelijk omvertuimelen. Indien men integendeel de tegenstander chargeert terwijl hij op zijn dichtst bijzijnde voet steunt, dan heeft hij nog altijd de mogelijkheid met de andere voet steun te zoeken en recht te blijven.

Eveneens dient opgemerkt dat men chargeert terwijl men zelf steunt op zijn eigen verste voet ten opzichte van de tegenstrever.

Als men zelf charges te verduren krijgt zal men er op

letten goed steun te zoeken op zijn dichtste voet ten opzichte van de tegenstrever.

*Correct en op het juiste ogenblik uitgevoerd hoeft men geen JOHAN BOSKAMP te heten om de tegenstander van de bal te zetten.*

#### 14. SPELEN MET DE BAL

Het spelen met de bal moet voor een voetballer een dagelijkse bezigheid zijn. Door geen enkele andere oefening kan men beter het gevoel verkrijgen van de kalme zelfzekerheid ; van zich meester te voelen over de bal. Topvedetten zal men op elke training steeds gedurende een korte periode bezig zien met de bal boven de grond te houden door gebruik te maken van voeten, dijen, schouders, hoofd, borst en hielen.

In de "Elementaire individuele basistechniek" waren wij reeds begonnen met deze uitzonderlijke oefening. We noteerden onze vooruitgang en hadden een bepaald streefdoel om een zeker aantal baltoetsen te bereiken. Het mag niet de bedoeling zijn om ons record steeds te blijven verbeteren. Indien wij zonder moeilijkheden regelmatig ons streefdoel kunnen bereiken moeten wij veeleer streven naar de variatie in de manier van het spelen met de bal. Daarom zullen wij nu meer de nadruk leggen op het uitbreiden van de lichaamscontactoppervlakten. In de "E.I.B." speelden wij met de bal door gebruik te maken van de voeten, de dijen (of bovenkant knieën) en het hoofd. Vanaf nu zullen wij trachten de borst, de schouders en de hielen eveneens te bezigen. Ook zullen wij een aanvang nemen met te proberen de bal omhoog te houden.... in zit op de grond.

*Dit werd destijds gedemonstreerd op televisie door de beroemde Spaanse wereldvedette KUBALA, en op 30*



december 1978 door FERRERA, een 13-jarig Argentijntje.

Er bestaat geen betere oefening dan het "spelen met de bal" om zich technisch te vervolmaken. Ik citeer graag volgende zienswijze van FREDDY CHAVES voor diegenen die nog zouden twijfelen aan de bewering dat techniek hoofdzaak is.

Freddy Chaves, speler van La Gantoise, debuteerde in de nationale ploeg op 23 januari 1946 ter gelegenheid van Schotland-België 2-2.

Chaves maakte een dergelijk verbluffend debuut dat hij sindsdien "De Man van Glasgow" werd genoemd en voor lange tijd een vaste waarde bleef in de Belgische nationale ploeg. Als men spreekt met Freddy Chaves dan hoort men niets over mandekking, inzet of opdrachten in het spel; wel, en ik haal hier de woorden aan van Roger De Maertelaere, reporter van Sport 80 :

"een onverbloemde ODE aan voetballers die hun waarde bewijzen met wat altijd de basis zal blijven voor dit spel dat voetbal heet, welke richting het ook uitgaat :

DE TECHNIEK !

### Enkele oefenvormen

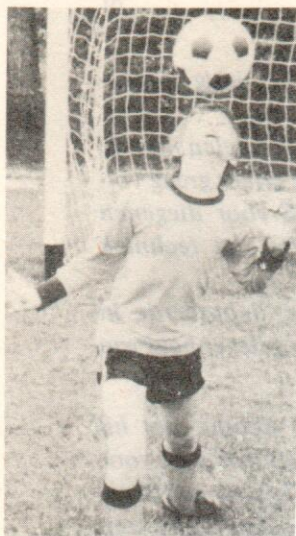
#### ● 1 bal per man

- Bal in handen
- Bal botsen op de grond
- Bal met rechterhiel terug in handen laten springen.

10 x herhalen

Idem; met linkerhiel.

Zelfde oefening;



maar vertrekken van bal op grond

Bal optillen met een voet en dan met de hiel van dezelfde voet de bal in de handen laten springen.

– Bal in handen

Bal omhoog werpen

Bal 2 x achter elkaar met het voorhoofd toetsen

Bal terug grijpen.

5 x herhalen

*Zelfde oefening:*

maar een serie koptoetsen van 3

maar een serie koptoetsen van 4

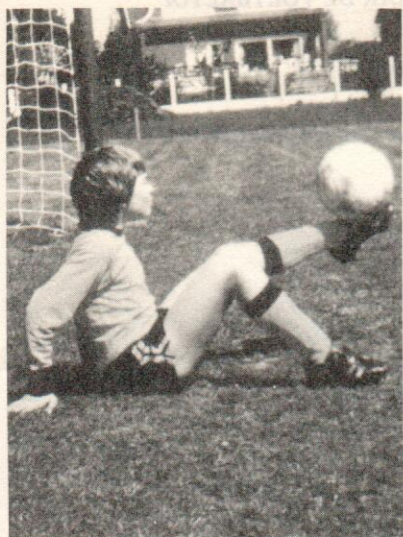
maar een serie koptoetsen van 5

– Bal in handen

Bal met rechterhand omhoogwerpen

1 baltoets met rechterschouder

Bal terug grijpen.



10 x herhalen

Idem; maar links

*Zelfde oefening;*

maar 1 schoudertoets gevolgd van 1 koptoets

- Spelen met de bal afwisselend met linker en rechter wreef.
- Alles met rechter voet : 2 x wreef; 2 x dij; 2 x hoofd;  
2 x dij, 2 x wreef

Idem; met linker voet

*Zelfde oefening;*

maar 1 x rechter wreef / 1 x linker wreef  
1 x rechter dij / 1 x linker dij  
2 x kop  
1 x linker dij / 1 x rechter dij

1 x linker wreef / 1 x rechter wreef

- *Al spelend met de bal op een willekeurige manier een bepaalde afstand afleggen;*

eerst 5 m; dan 10 m; dan 15, 20, 25, 30 m.

- *In zit op grond;*

bal aan rechter voet

Bal optillen en 2 baltoetsen met rechtervoet

Idem; links

*Zelfde oefening;*

maar 2 baltoetsen rechts gevolgd van 2 baltoetsen links

*Zelfde oefening;*

willekeurige baltoetsen en persoonlijk record nastreven

### TER INFORMATIE

Resultaten kleine Mark

Geboren : 19 september 1968

*Spelen bal in stand*

1975		1 baltoets
1976		2 baltoetsen
25 oktober	1977	10 baltoetsen
21 december	1977	28 baltoetsen
31 maart	1978	160 baltoetsen
17 september	1978	213 baltoetsen
3 november	1978	337 baltoetsen

*Spelen bal in zit*

10 juni	1978	2 baltoetsen
		4 baltoetsen
		5 baltoetsen
		6 baltoetsen
11 juni	1978	7 baltoetsen
12 augustus	1978	9 baltoetsen
21 januari	1979	13 baltoetsen
25 februari	1979	16 baltoetsen
15 juli	1979	17 baltoetsen
6 januari	1980	34 baltoetsen
		37 baltoetsen
		38 baltoetsen



Speelplan bol in zit

38 balltoeren		
37 balltoeren		
36 balltoeren	1980	10 maart
35 balltoeren	1979	12 juli
34 balltoeren	1979	15 februari
33 balltoeren	1979	21 januari
32 balltoeren	1978	12 augustus
31 balltoeren	1978	11 juni
30 balltoeren		
29 balltoeren		
28 balltoeren	1978	10 juni



## NABESCHOUWING

Van alle dingen is eenvoudig het moeilijkste om na te bootsen.

Leer daarom elk technisch element uitsluitend op de beschreven manier.

Tracht niet om alles ingewikkeld te maken door zelf te beginnen fantaseren en onnodige bewegingen bij te creëren.

Daarom herhaal ik nogmaals :

**Doe het eenvoudig; maar op een onberispelijke manier.**

**Na het nauwkeurig kunnen uitvoeren van de gemakkelijke technische elementen :**

**ELEMENTAIRE INDIVIDUELE BASISTECHNIEK**

en van de minder gemakkelijke elementen :

**GEVORDERDE INDIVIDUELE BASISTECHNIEK**

wachten ons nu de moeilijke technische elementen :

**HOGERE INDIVIDUELE TECHNIEK**

We zijn ons wel bewust dat we het zullen aankunnen, want.

We weten

**OEFENING BAART KUNST**

We weten

**TECHNIEK IS HOOFDZAAK**

We willen

**OP NAAR DE VOETBALTOP**

*Van Kerkhoven*

## INHOUD

Van alle dingen is eenvoudig het moeilijkste om na te bootsen.  
Leer daarom elk technisch element uitwendig op de beschreven manier.  
Tacht niet om alles ingewikkeld te maken door zelf te beginnen (antwoorden en onnodige bewegingen bij te creëren).

Daarom herhaal ik nogmaals:  
Doe het eenvoudig; maar op een onderwerpige manier.  
In het nauwkeurig kunnen uitvoeren van de gemakkelijkste technische elementen:

ELEMENTAIRE INDIVIDUELE BASIS-TECHNIEK

en van de minder gemakkelijke elementen:

GEVORDERDE INDIVIDUELE BASIS-TECHNIEK

wachten ons nu de moeilijkste technische elementen:

HOGERE INDIVIDUELE TECHNIEK

We zijn ons wel bewust dat we het zullen aankunnen want.

We weten

OEFENING BAART KUNST

We weten

TECHNIEK IS HOOPDRAAK

We willen

OP NAAR DE VOETBALTOP



## INHOUD

<i>Voorwoord</i>	5
<i>Inleiding</i>	7
1. STOPPEN BUITENKANT VOET	9
2. AMORTIE MET DE BUIKHOLTE	15
3. AMORTIE MET DE BORST	19
4. DE PASS . DE JAB-KICK	23
5. DE PASS : DE DUBBELE PUSH-KICK	27
6. DE PASS : DE LANGE LOB	34
7. DE BRITSE TRAP MET DE WREEF	41
8. HET VLUCHTSCHOT	45
9. DE KOPSTOOT MET SPRONG	54
A. De sprong verticaal-opwaarts.	54
B. De sprong voorwaarts-opwaarts.	56
C. De sprong achterwaarts-opwaarts.	56
10. HET DOELSCHOT OP BAL IN BEWEGING.	61
11. DE DRIBBLING + DE SCHIJNBEWEGING	65
12. INDIVIDUELE VERANDERING VAN RITME	73
13. DE CHARGE	77
14. SPELEN MET DE BAL	78

*BOEKEN VOOR VOETBALTRAINERS*

**HET IS EEN LANGE WEG.** Training van en voor miniemen.

*Jan Dillen.*

**KEEPERTRAINING.** *Alfons Dresen.*

**JEUGDTRAINING.** Jaartrainingsplan voor de jeugd.

*Fritz Belger.*

**DOELWACHTERSTRAINING.** *Fleury - Gavillet.*

450 Oefeningen. 250 Foto's.

**METHODEN EN TRAININGEN IN VOETBAL.** *Janos Palfai.*

**600 OEFENSPELEN VOOR DE VOETBALTRAINING.**

*Palfai - Benedel.*

**INZICHTEN IN HET HEDENDAAGSE VOETBAL.**

*Janos Palfai.*

**OP NAAR DE VOETBALTOP.** *Lucien Van Kerkhoven.*

I. Elementaire individuele basistechniek.

II. Gevorderde individuele basistechniek.

**MEDISCHE TOEKOMST-PERSPECTIEVEN IN DE HUIDIGE**

**VOETBALSPORT.** *Dr. Marlier.*

**VOETBALTRAINING IN AL ZIJN FACETTEN.** *Kacani - Horsky.*

**OEFENPROGRAMMA EN TRAININGEN VOOR VOETBAL-  
TRAINERS.** *Van Ierschot.*

**VOETBALSYSTEMEN EN VELDBEZETTING.** *Van Ierschot.*