

HET EERSTE
COMPLETE
VOETBALHANDBOEK
TER WERELD!
EEN MUST
VOOR DE JEUGD
EN HUN TRAINERS!

BAL-BAL...

Freddy Quick

VOETBAL!

BAL-BAL VOETBAL

Tekeningen
Zetwerk en lay-out
Fotografie
Fotogravure
Druk en afwerking
ISBN
Wettelijk depot

Ides Callebaut
Marc Hutsebaut - Mappamundi Knokke
Michel Verheughe - Bruno Couwenberg
NV Deckmyn
Van Sevenant NV
90-6958-009-8
D 1990/4430/1

Kort dankwoord

Aan het begin van dit boek beschouw ik het als mijn aangename plicht om alle mensen die aan de intensieve voorbereiding van **Bal-Bal...Voetbal** hebben meegewerkt van harte te bedanken. Zonder hun voortdurende steun en inzet zou dit project - waarmee een levenslange droom in vervulling gaat - nooit tot zo'n goed einde zijn kunnen komen.

Mijn erkentelijkheid gaat eerst en vooral uit naar de **Heer Raymond Houwen**, zelf auteur van diverse handboeken voor de jeugd, die mijn basisgegevens tot een heldere, begrijpelijke leertekst heeft omgewerkt, een ideale aanvulling van het beeldmateriaal.

Bij het concipiëren van dat beeldmateriaal waren trouwens heel wat mensen betrokken, niet in het minst de **Heer en Mevrouw Michils-Vanlaer** die met het grootste geduld en in winterse omstandigheden de foto-reeksen hebben verzorgd die aan de basis lagen van de tekeningen in dit boek. De **Heer Jef Vanlierde** ook, voor het oorspronkelijk ontwerp van de tekeningen, waaraan dit boek ongetwijfeld zijn succes zal te danken hebben, en **Ides Callebaut** die uiteindelijk de niet altijd eenvoudige voetbaltechnieken perfect in beeld bracht.

Voor het ter beschikking stellen van het sportmateriaal, dank ik **Dekeyser Sport**, evenals de firma's **Select en Nike**, voor hun sponsoring. De Heer **Gino Gylain** ben ik erkentelijk omdat hij mij wegwijs maakte in de media.

Tenslotte wil ik de Bondsvoorzitter **Dr. Michel D'Hooghe** bedanken voor zijn enthousiasme en zijn onmiddellijke bereidwilligheid om het voorwoord van mijn voetbalhandboek te verzorgen.

Freddy Qvick.



M A P P A M U N D I
P U B L I S H E R S

© 1990, Mappamundi Knokke.

Gezien het losbladig opzet van deze publicatie, wensen de uitgevers er nadrukkelijk op te wijzen dat niets uit deze uitgave door middel van druk, fotokopie (!), microfilm of op welke andere wijze ook, mag worden veelevoudigd en/of openbaar gemaakt, zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Elke inbreuk zal worden vervolgd.

Since this is a "loose-leaf" publication, the publishers wish to stress that no part of this book may be reproduced in any form by print, photocopy (!), microfilm or any other means without written permission from the publisher.

Any infringement of this copyright will be subject to legal persecution.

Aanvragen adresseren aan • Forward your requests to:
Mappamundi Knokke, Ebbestraat 2-4-6, B-8300 Knokke (Belgium) Tel + 3250/ 60 85 44 - Fax + 3250/ 61 55 58.



FREDDY QVICK

BAL-BAL VOETBAL

WOORD VOORAF door Dr. M. D'Hooghe, Bondsvoorzitter	6
VOETBAL	7
HET LOPEN	8
1. Lopen met de bal	10
2. De bal leiden met de binnenkant van je voet	12
3. De bal leiden met je wreef	14
4. De bal leiden met de buitenkant van je voet	16
5. De bal afwisselend leiden met de binnenkant en met de buitenkant van je voet	18
DE DRIBBEL	20
TRAPPEN	24
1. De trap over de grond met de binnenkant van je voet	24
2. De trap over de grond met je wreef	28
3. De trap over de grond met de buitenkant van je voet	31
HET SCHOT	34
1. Het schot over de grond met het midden van je wreef	36
2. Het schot over de grond met de binnenkant van je wreef	40
3. Het schot over de grond met de buitenkant van je wreef	42
DE LOB	44
HET AMORTISEREN EN STOPPEN VAN DE BAL	48
1. Een rollende bal amortiseren en stoppen met de binnenkant van je voet	50
2. Een lob op de grond stoppen met de binnenkant van je voet	52
3. In de lucht een bal amortiseren en stoppen met de binnenkant van je voet	54
4. De bal stoppen met de zool van je voet	56
5. Een rollende bal amortiseren en stoppen met de buitenkant van je voet	58

HET AMORTISEREN EN STOPPEN VAN DE BAL (VERVOLG)	
6. Een rollende bal amortiseren met je wreef	60
7. Een vallende bal amortiseren met je wreef	62
8. Een vallende bal amortiseren met je dij	64
9. Een vallende bal amortiseren met je borst	66
10. Een vallende bal amortiseren met het hoofd	68
HET KOPPEN	70
DE BAL TACKELLEN	74
EEN TEGENSTREVER UITSCHAKELLEN	77
1. Een tegenstrever uitschakelen met een plotse en onverwachte draaiende beweging	78
2. Een tegenstrever uitschakelen door een beweging met je been over de bal	80
3. Een tegenstrever uitschakelen door een schijnbeweging	82
4. Een tegenstrever uitschakelen door een snelle beweging met je voet	84
5. Een tegenstrever verrassen door een schijnbeweging	86
TECHNISCHE OEFENINGEN	88
DE DOELVERDEDIGER	104
1. Een hoge bal met je handen opvangen	106
2. Een rollende bal opnemen van de grond	108
3. Een half hoge bal in je armen opvangen	109
4. De positie of houding van de doelverdediger	110
5. Duiken naar een rollende bal	112
6. Duiken naar een half hoge bal	114
QVICKS BALOEFENINGEN VOOR DE JONGE DOELMAN	116
DE FYSIEKE CONDITIE	124
QVICKS GEZONDE VOETBALWETTEN	136
MIJN EIGEN AANTEKENINGEN	147

WOORD VOORAF

Binnen het ruime kader van de permanente verbetering van ons jeugdvoetbal heeft de Federatie, naast de promotieactiviteiten, heel wat initiatieven genomen om de jeugdopleiding in zijn praktische uitwerking, kwalitatief te verbeteren.

Het aanleren en het vervolmaken van de technische vaardigheden is hiervan een essentieel onderdeel. Inderdaad, de technische verworvenheden zijn noodzakelijke middelen om wedstrijd situaties in zijn voordeel te beslechten. Het aanleren en het toepassen ervan dient progressief te gebeuren: van eenvoudige initiatie in spelvorm tot toepassing in echte wedstrijdcondities.

In het stadium van de initiatie lijkt mij dit boek dan ook een duidelijk en overzichtelijk hulpmiddel om de verschillende technieken op een korrekte wijze aan te leren. Graag wil ik dan ook de auteur van dit werk, de Heer F. Qvick gelukwensen voor deze, voor de jeugdtrainers, erg interessante uitgave.

*Dr M. D'HOOGHE,
Bondsvoorzitter.*





VOETBAL

Een balspel waarbij het ronde ding verschillende gekke sprongen en buitelingen kan maken.

Met je handen mag je de bal zeker niet aanraken! Alles gebeurt tijdens het spel vooral met je voeten en ook wel met je hoofd. Dat maakt het spel heel prettig en aantrekkelijk.

Er is ook een tegenstrever die je moet proberen te overwinnen. Hoe? Door het meest aantal ballen in het doel van je tegenstrever te trappen of te koppen.

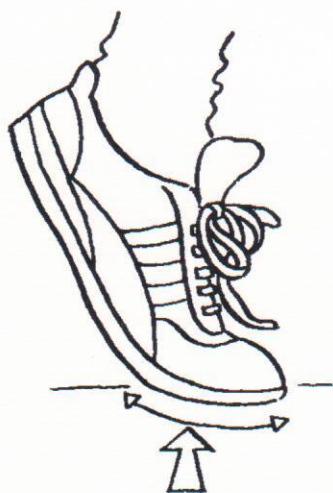
Maar... eerst moet je meester worden over de bal. De bal moet rollen zoals jij het wenst.

Zeker niet gemakkelijk? Beslist niet. Maar wees gerust: met je boek "Bal-Bal... Voetbal" komt dat allemaal dik in orde.

Freddy QVICK,
Auteur.

HET LOPEN

Voetbal is een loopspel waarbij er veel, zelfs erg veel moet gelopen worden. Hoe wordt er gelopen? Van voren naar achteren, van links naar rechts, schuin links en schuin rechts, schuin naar voren en schuin naar achteren, enz... in alle mogelijke richtingen, houdingen, vormen en snelheden. De bal rolt en wie hem het eerst en het langst in zijn bezit heeft, is de baas over het spel. Dus zal je "het lopen" heel intens moeten trainen en verbeteren. Veel kinderen lopen immers slecht en moeilijk!



*Quicks
raad*

Loop nooit op platte voeten,
maar steeds op je tenen
en op je voorvoet.



Dagelijks enkele minuten
touwte springen is een
goede oefening.



Loop wekelijks enkele
kilometers op het
strand, door het bos,
over het veld...

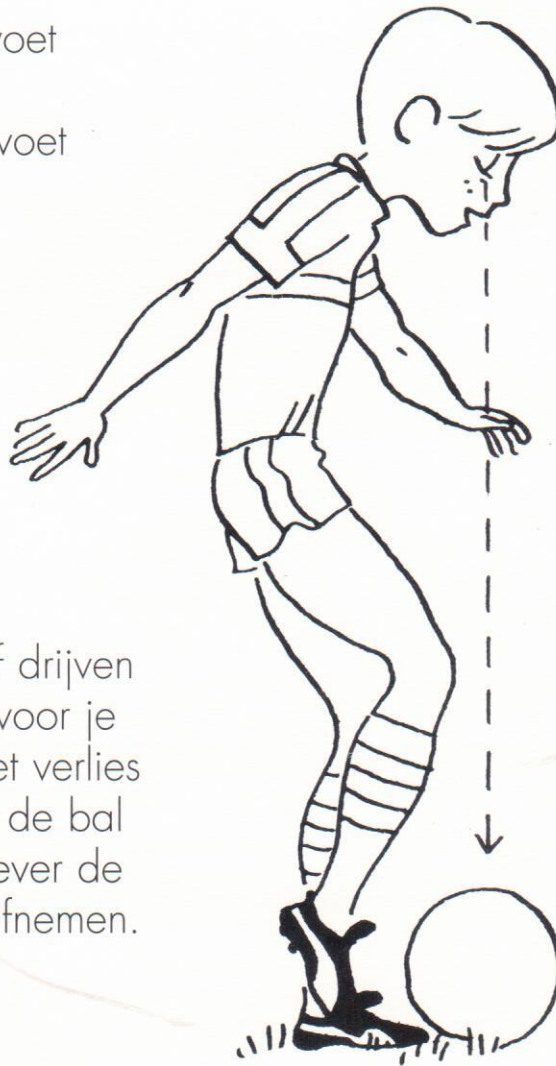
HET LOPEN MET DE BAL



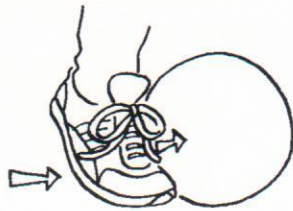
Lopen met de bal aan je voet is :

- de bal leiden aan je voet
of
- de bal drijven aan je voet

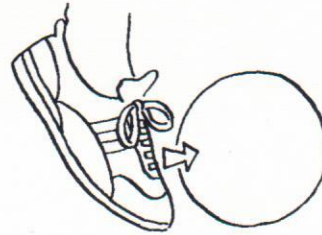
Tijdens het leiden of drijven moet de bal dicht voor je voeten blijven, zoniet verlies je de controle over de bal en kan de tegenstrever de bal te gemakkelijk afnemen.



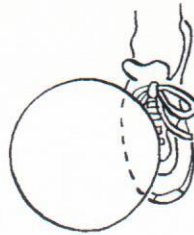
De bal leiden aan je voet
kan op verschillende manieren gebeuren :



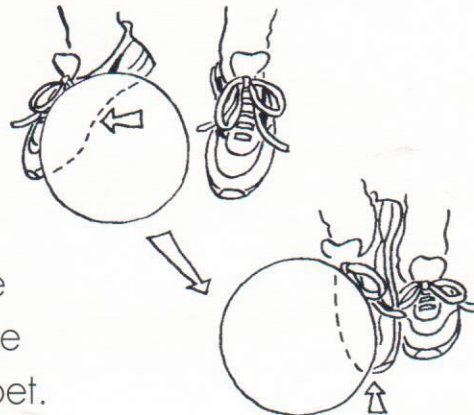
met de binnenkant
van je voet



met de wreef
van je voet



met de buitenkant
van je voet



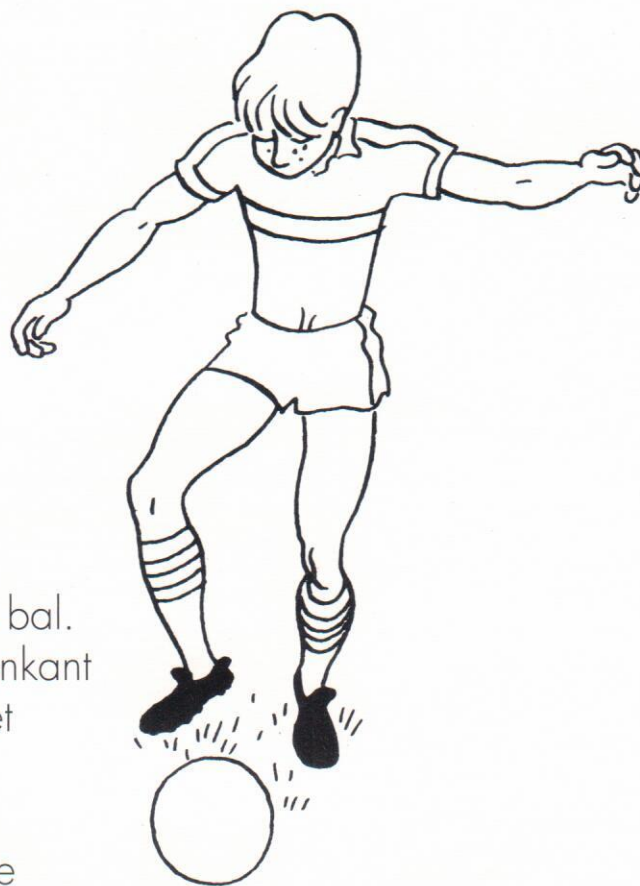
afwisselend eerst met de
binnenkant en dan met de
buitenkant van je zelfde voet.

DE BAL LEIDEN MET DE BINNENKANT VAN JE VOET

2



De bal raakt de binnenkant
van je voorvoet.



Je loopt achter de bal.
Geef met de binnenkant
van je voorvoet
een korte tik
tegen de bal.
Je draait je knie
iets naar buiten.

Quicks raad

Zorg ervoor dat je knieën gebogen zijn.
Loop met kleine trippelpasjes.

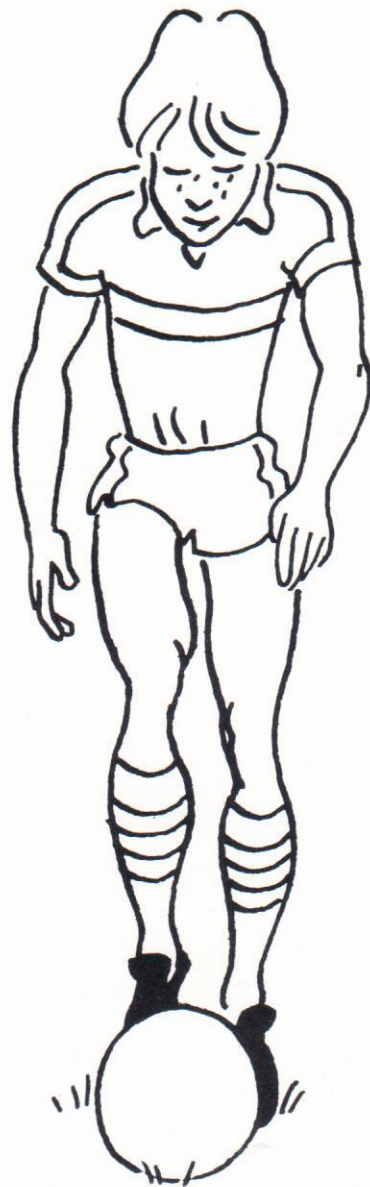
DE BAL LEIDEN MET JE WREEF

3



De punt van je voet is schuin
naar de grond gericht en
je wreef raakt de bal.
Je raakt de bal vóór je.

Je loopt precies
achter de bal.
Bij iedere stap geef je
telkens een korte tik met
je wreef tegen de bal.



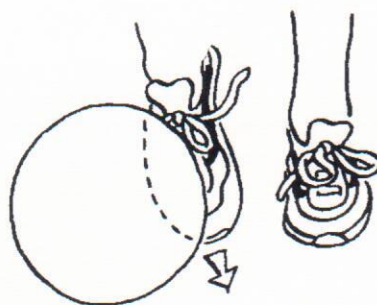
*Quicks
raad*

Buig door je knieën.
Raak de bal in het midden.
Op deze manier kan je **heel snel** lopen
met de bal aan je voeten.

DE BAL LEIDEN MET DE BUITENKANT VAN JE VOET

4

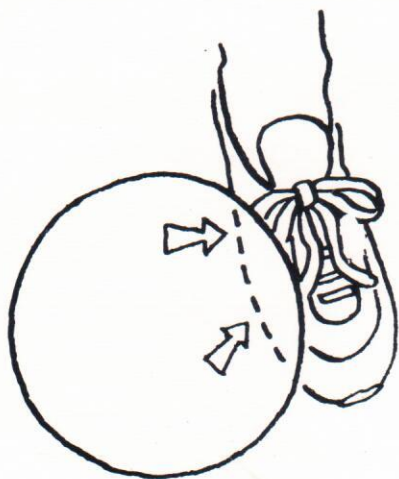
Je raakt de bal met de buitenkant van je voorvoet, zoals je op de tekening hiernaast merkt.



Je loopt aan de zijkant van de bal, schuin erachter. Met de buitenkant van je voorvoet veeg je de bal.

Quicks raad

De punt van je voet is schuin
naar de grond gericht, een
weinig naar binnen gedraaid.

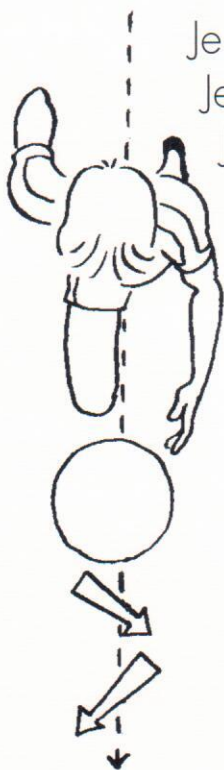


Je moet de bal kort aan
de zijkant raken, zeker
niet in het midden.

Je raakt de bal met
je *kleine teen!*

DE BAL AFWISSELEND LEIDEN MET DE BINNENKANT EN MET DE BUITENKANT VAN JE VOET

5

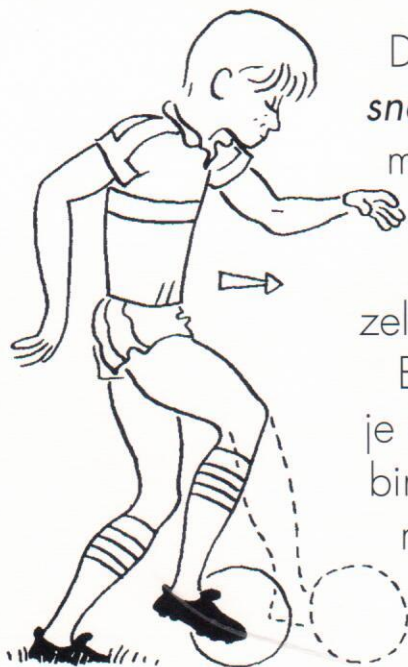


Je loopt precies achter de bal.

Je voet tikt met de *binnenkant van je grote teen*.

Je voet tikt met de *buitenkant van je kleine teen*.

De bal maakt een zigzag-beweging.



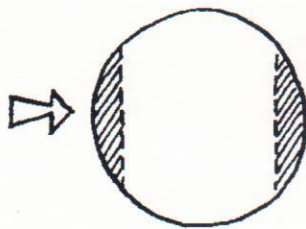
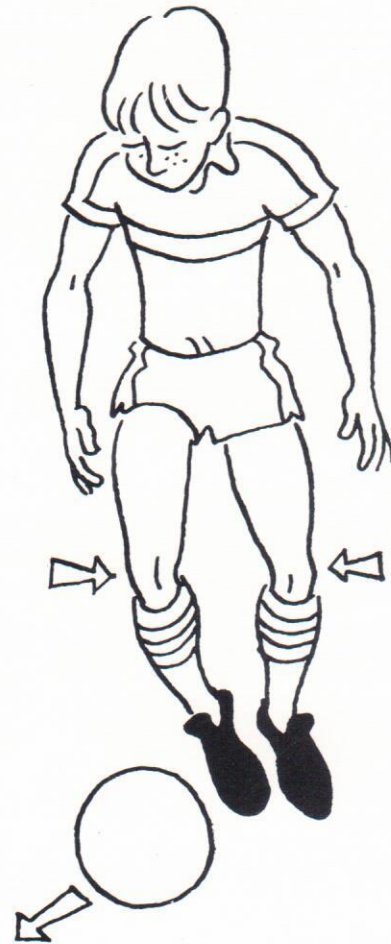
De bal wordt *heel snel* en afwisselend met de binnenkant én met de buitenkant van je zelfde voet geraakt.

Bij iedere stap tikt je voet even met de binnenkant en even met de buitenkant tegen de bal.

Quicks raad

Je buigt flink
door je
twee knieën.

Je richt de punt van
je voet schuin
naar voren.



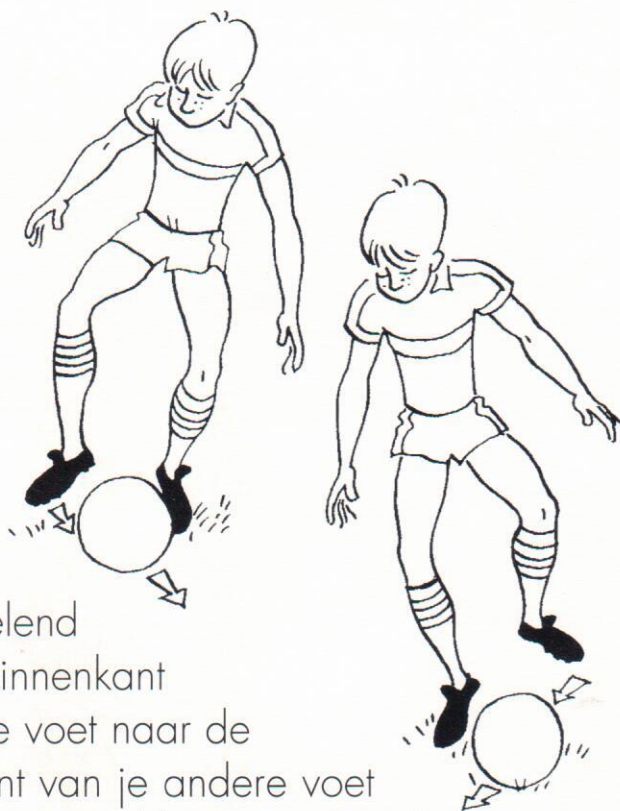
Je moet de bal telkens
aan de buitenkant raken.
Met de bal aan je
voet kun je op deze
manier snel van richting
veranderen.

DE DRIBBEL

Wat is dribbelen?

Dribbelen is de bal met lichte tikjes voortdrijven en daarbij op het gepaste ogenblik in verschillende richtingen uitwijken, zó dat de bal voortdurend onder controle en buiten het bereik van de tegenstrever blijft.

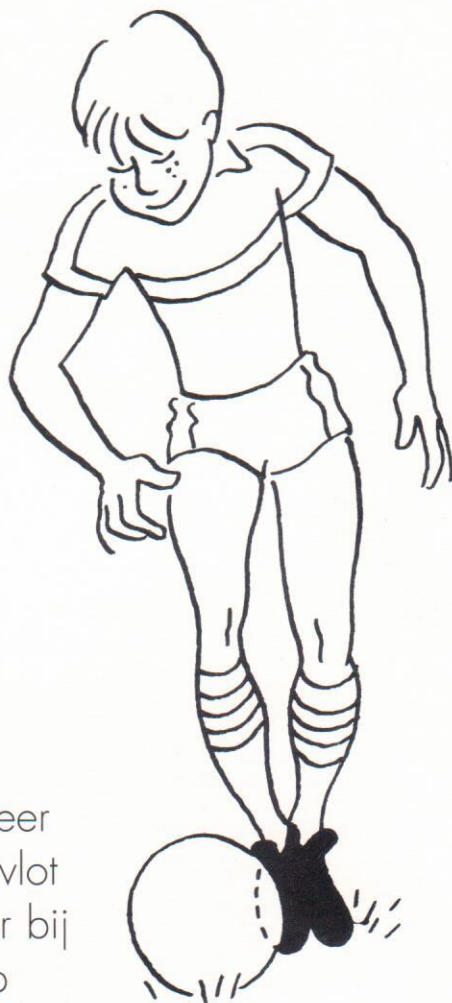
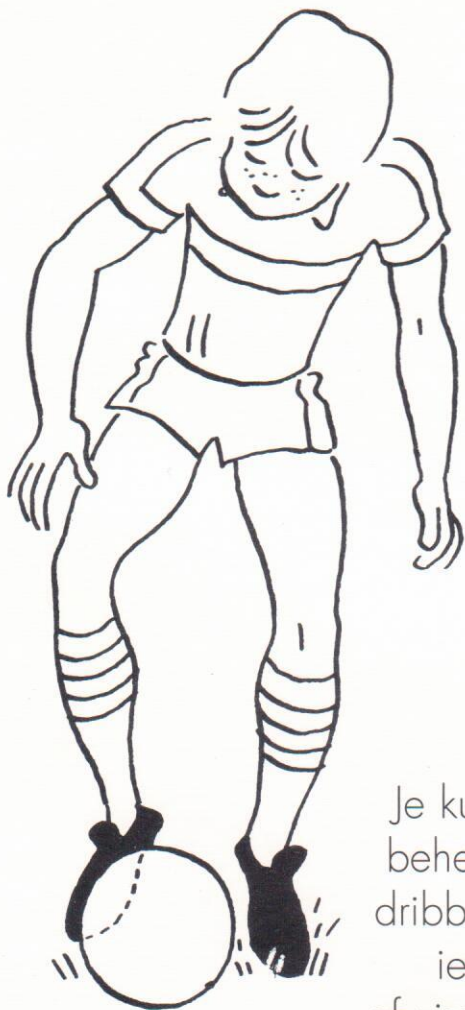
HOE KAN ER GEDRIBBELD WORDEN?



Er kan gedribbeld worden door afwisselend de bal van de binnenkant van je ene voet naar de binnenkant van je andere voet te tikken. En dit gebeurt in zigzagbeweging.



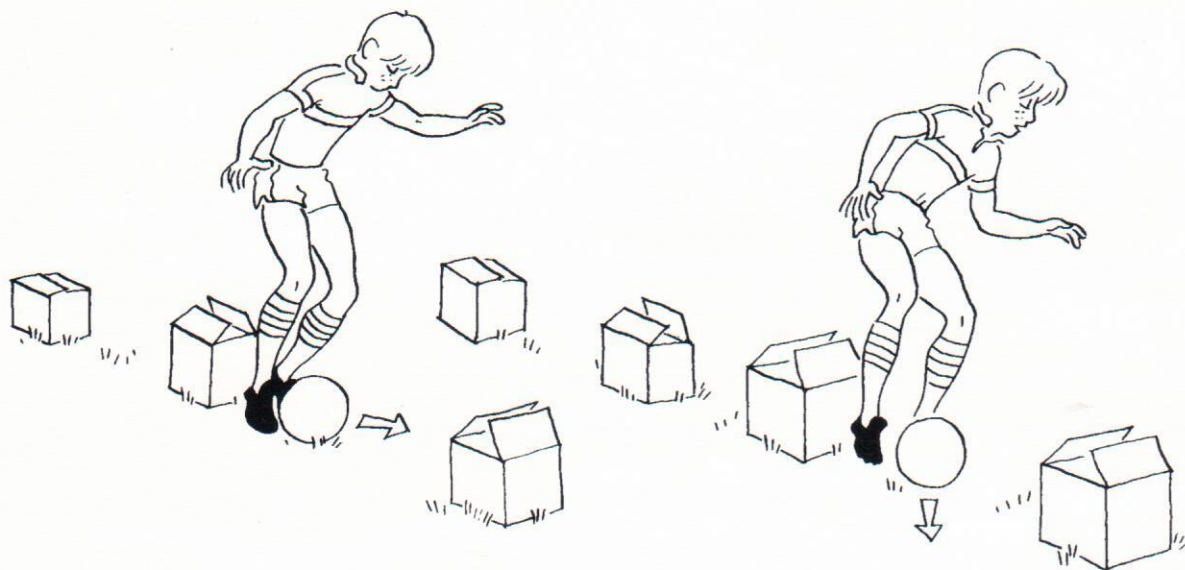


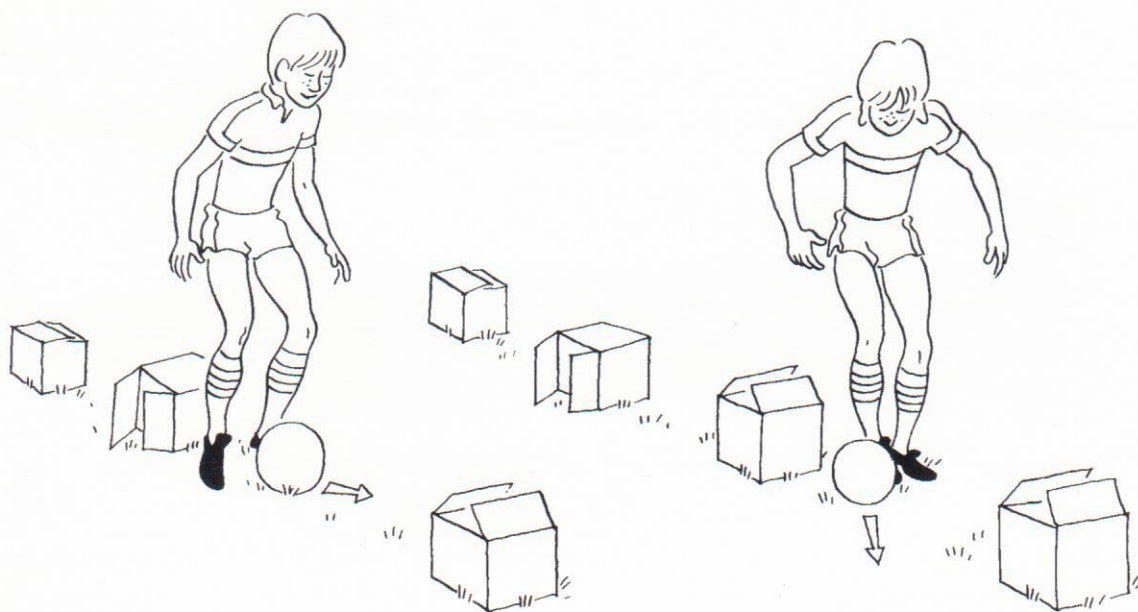


Je kunt ook zeer behendig en vlot dribbelen door bij iedere stap afwisselend de bal met de binnenkant en met de buitenkant van dezelfde voet, schuin voorwaarts in zigzag te tikken.

Quicks dribbel oefening

Op beide manieren probeer je
tussen de opeenvolgende dozen
of kegels te dribbelen.





Quicks raad

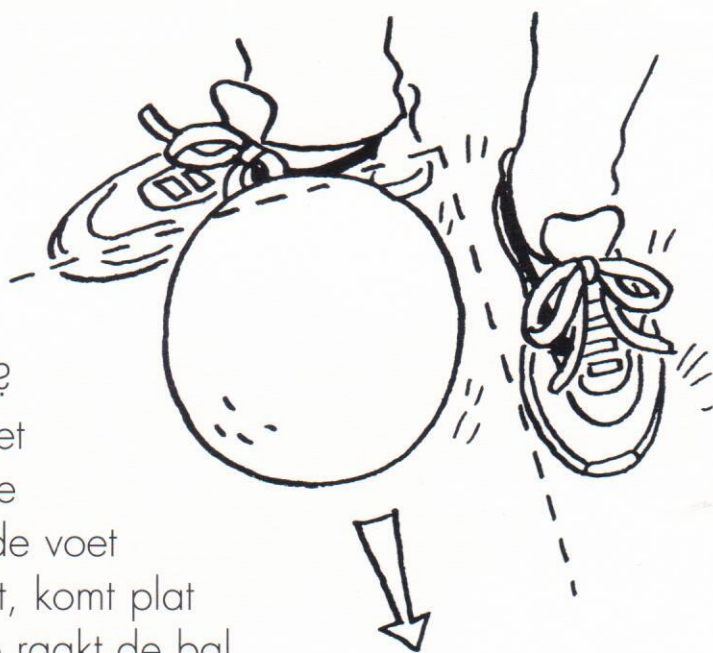
Heel soepel door je knieën buigen.
Zacht op je tenen lopen.
Bij het dribbelen geen grote,
wel kleine trippelpasjes zetten.

TRAPPEN

**DE TRAP
OVER DE GROND
MET DE BINNENKANT
VAN JE VOET**



Hoe moet je
je voeten
precies plaatsen?
Plaats je steunvoet
naast de bal. De
binnenkant van de voet
waarmee je trapt, komt plat
tegen de bal. Je raakt de bal
met *een deeltje van de binnenkant van je hiel!*



Quicks raad

De knie van je steunbeen is gebogen.
De knie van je ander been is naar buiten
gedraaid en ook gebogen. Breng je romp
naar voren. Je kijkt voortdurend naar de
bal. Hou je armen wijd opengespreid.



Zwaai de voet
waarmee je trapt
goed achteruit.

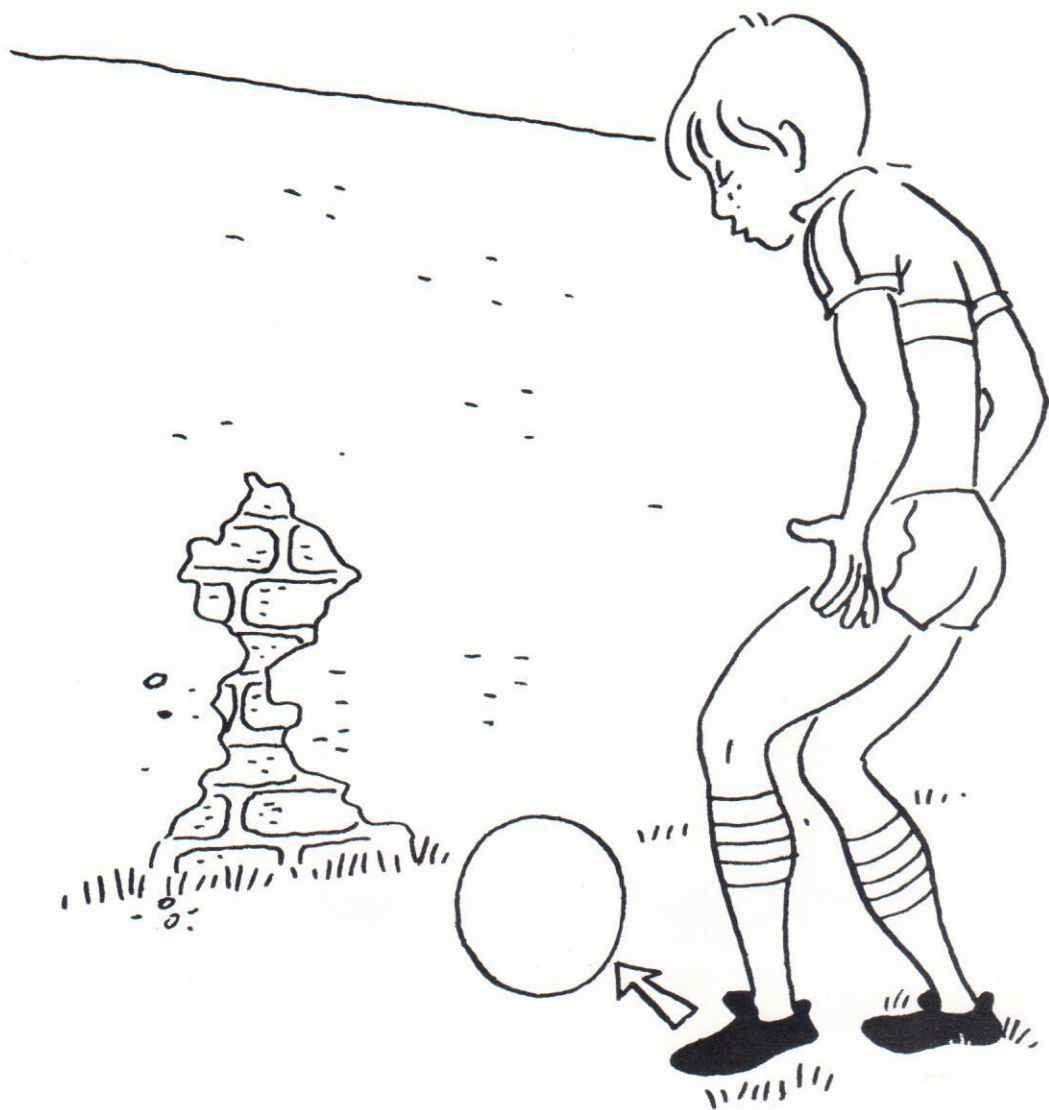


Nadat je getrapt hebt,
komt je voet **niet**
onmiddellijk op de grond.



*Quicks
praktische
oefening*

*Met de bal in het
netje oefen je
al deze bewegingen
nauwkeurig in.*



Tegen een muurtje kan je uren oefenen en je traptechniek verbeteren.

DE TRAP OVER DE GROND MET JE WREEF

2

Je geeft een trap met de wreef van je voet
wanneer de trap erg snel moet gebeuren.

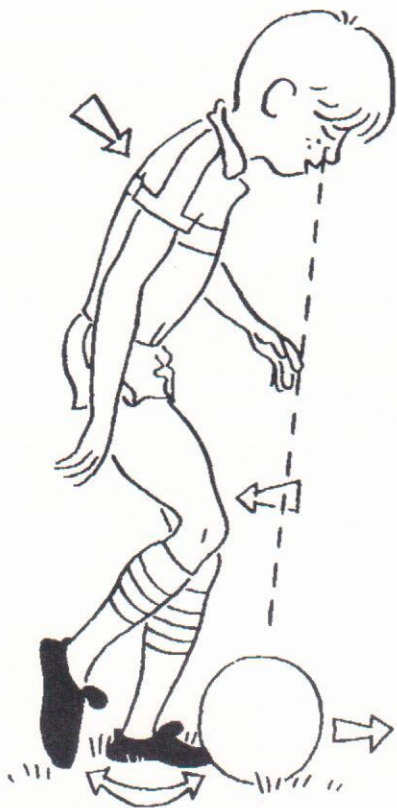
Hoe moet je je voeten precies plaatsen?



Zet je steunvoet naast de
bal, maar iets meer naar
achteren dan bij de trap
met de binnenkant
van je voet.



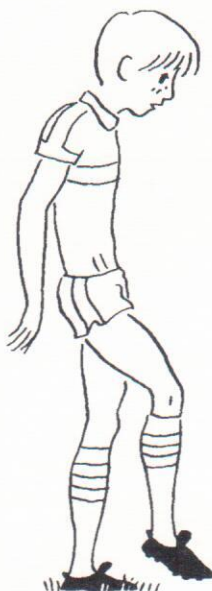
De punt van de voet
waarmee je trapt is
loodrecht naar de
grond gericht.
De knie van de voet
waarmee je trapt is
boven de bal.



Quicks raad

Je zwaait de voet waarmee je trapt heel kort en snel achterwaarts. Je buigt door je knieën. Je buigt je romp iets naar voren.

Je tikt kort en krachtig met je wreef tegen de bal. Je voet zwaait niet verder, maar hij wordt **afgeremd**.

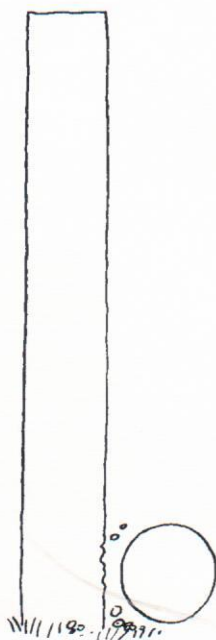




Quicks praktische oefeningen

Veel oefenen met de bal
in het netje om al deze bewegingen
vlot te kunnen uitvoeren.

Je trapt de bal
honderden keren
met de wreef
van je voet
tegen de muur.

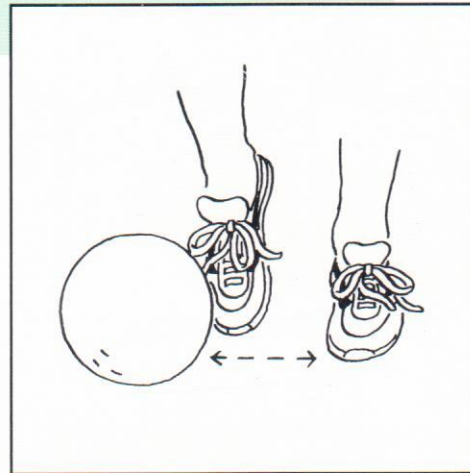


DE TRAP OVER DE GROND MET DE BUITENKANT VAN JE VOET

3

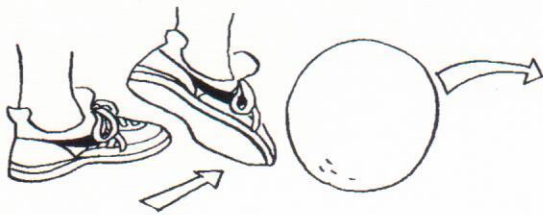
Hoe moet je je voeten plaatsen?

De buitenkant van je voet mag de bal niet in het midden raken, wel aan de zijkant.



Plaats je steunvoet verder van de bal dan als je trapt met de binnenkant van je voet.

Quicks raad



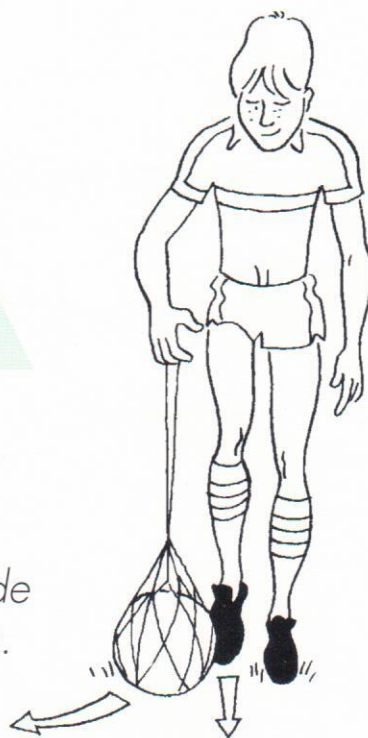
Met de buitenkant
van de voet
waarmee je trapt
schuur je
tegen de bal.

De voet waarmee je trapt
zwaait verder na het contact
met de bal.
Verlies de bal nooit uit het oog.
Deze bal draait weg.
Let wel: er steekt
effect in deze trap.



Quicks praktische oefeningen

Met de bal in het netje
moet je vlug die draaiende
beweging leren uitvoeren.



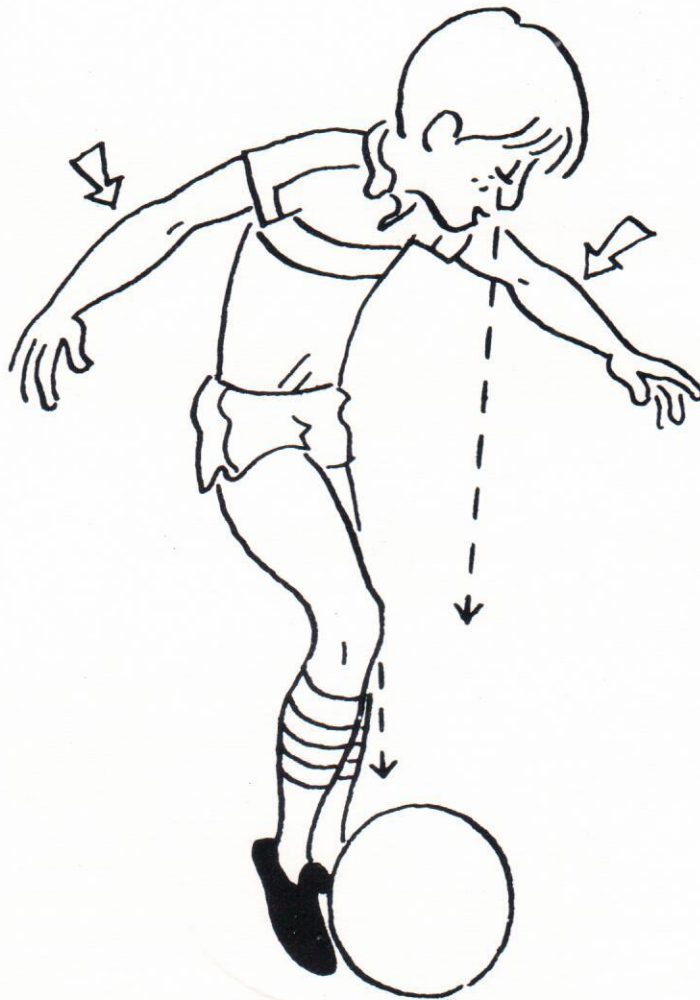
Met een draaiende bal
probeer je het doel te raken.



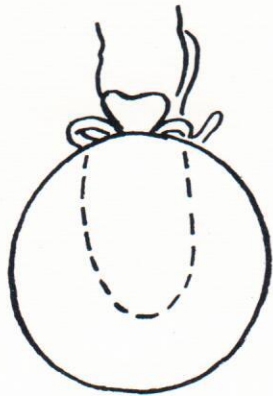
HET SCHOT

Wil je de bal ver verplaatsen,
dan moet je hard en krachtig trappen met je wreef.

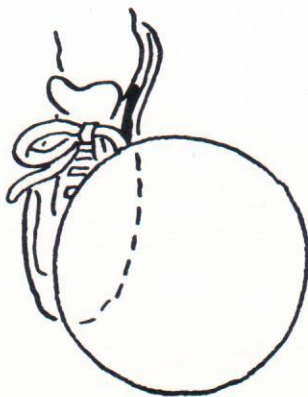
Zo'n *harde trap* heet een schot.



De bal hard trappen over de grond kan gebeuren...



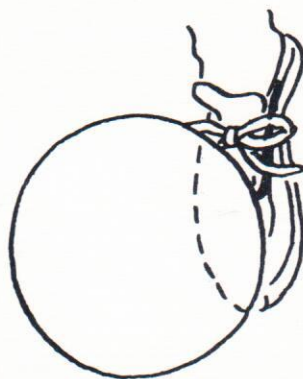
met het midden van je wreef



met de binnenkant
van je wreef

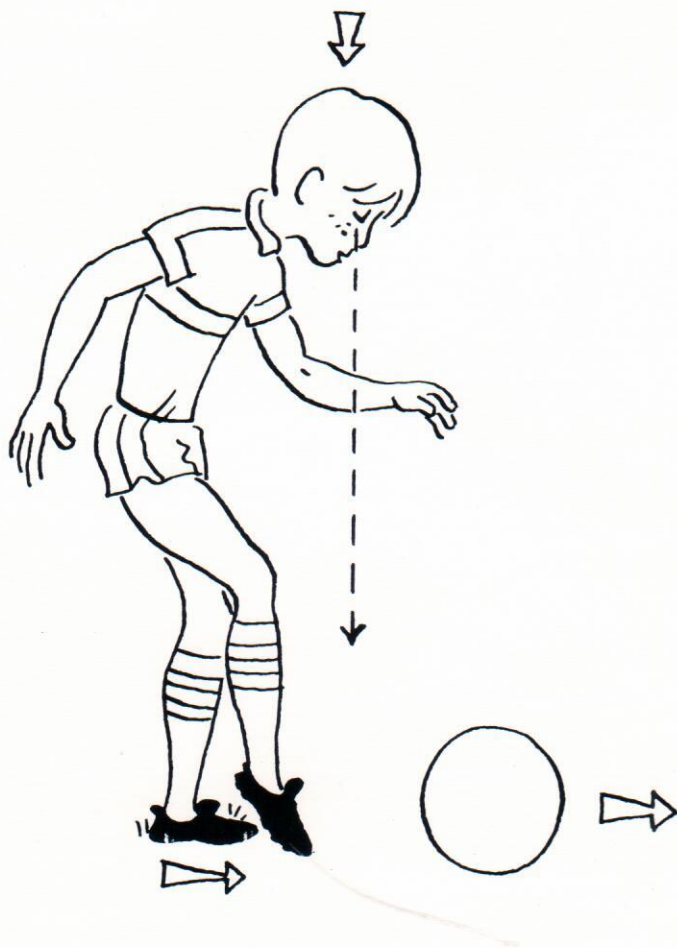


met de buitenkant
van je wreef.



**HET SCHOT
OVER DE GROND
MET HET MIDDEN
VAN JE WREEF**

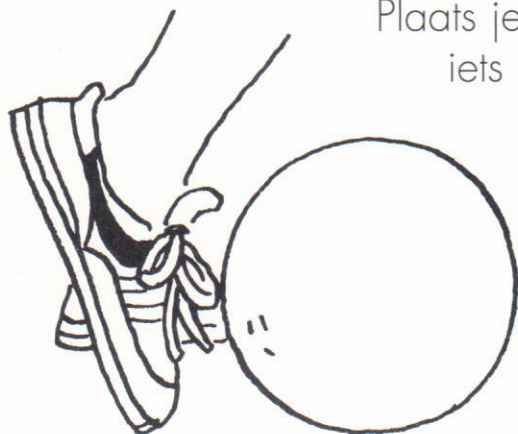
1



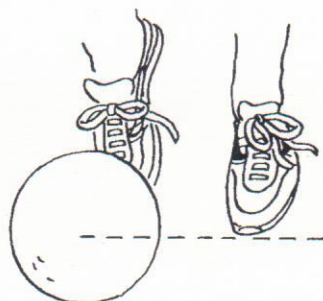




Plaats je steunvoet naast de bal,
iets meer naar achteren.



De punt van de voet
waarmee je trapt is loodrecht
naar de grond gericht.

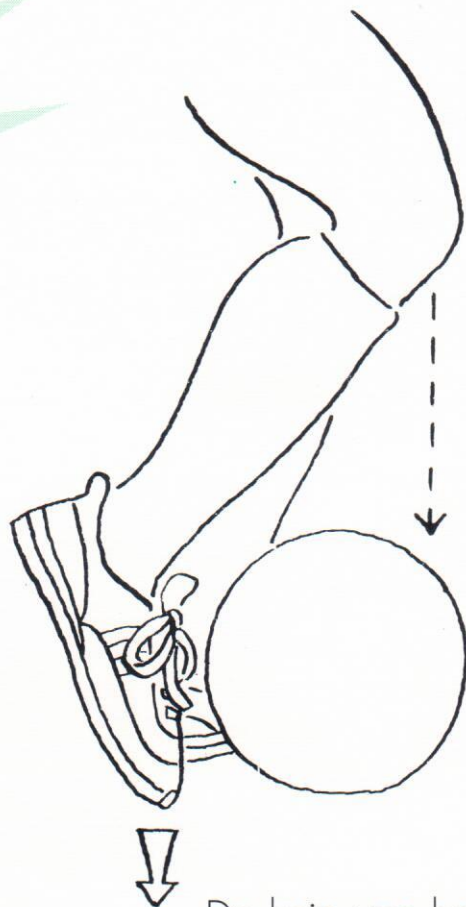


De bal wordt
in het midden geraakt.

Quicks raad



Loop schuin naar de bal toe.

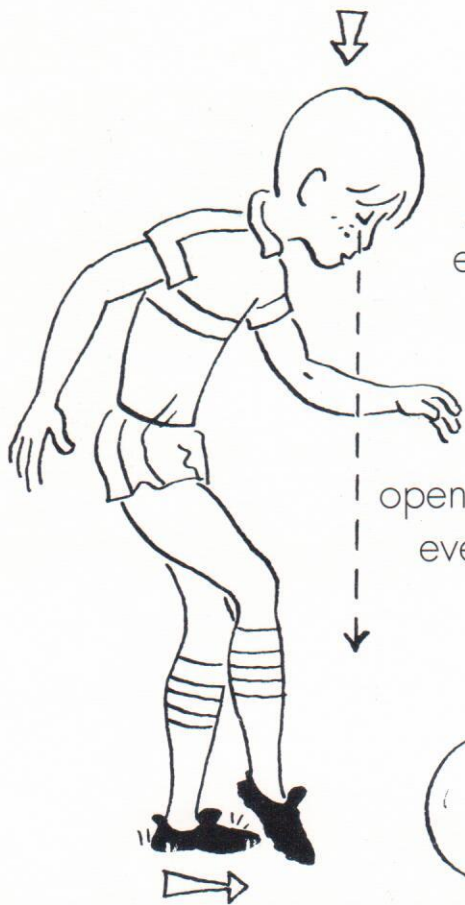


De knie van het been waarmee je trapt komt boven de bal wanneer je wreef de bal raakt.

Het been waarmee je trapt trek je ver naar achteren.



Plant je steunvoet vast en verder van de bal in de grond.



Je hoofd is naar voren gebogen en je ogen zijn op de bal gericht.

Je armen zijn wijd opengespreid om een stevig evenwicht te behouden.

Na het schot zwaait je been niet verder en je hoofd blijft nog steeds gebogen.



Oefen met een stilliggende bal geregeld tegen een muur.

HET SCHOT OVER DE GROND MET DE BINNENKANT VAN JE WREEF

2

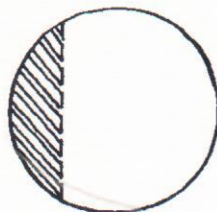
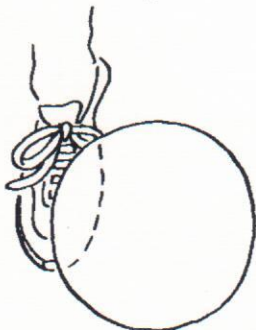
Met dit schot rolt de bal niet rechtdoor,
maar hij draait in een boog weg.

Hoe kan je de bal laten wegdraaien?

De plaats van je steunvoet
is heel belangrijk:
die staat nu
achter de bal.



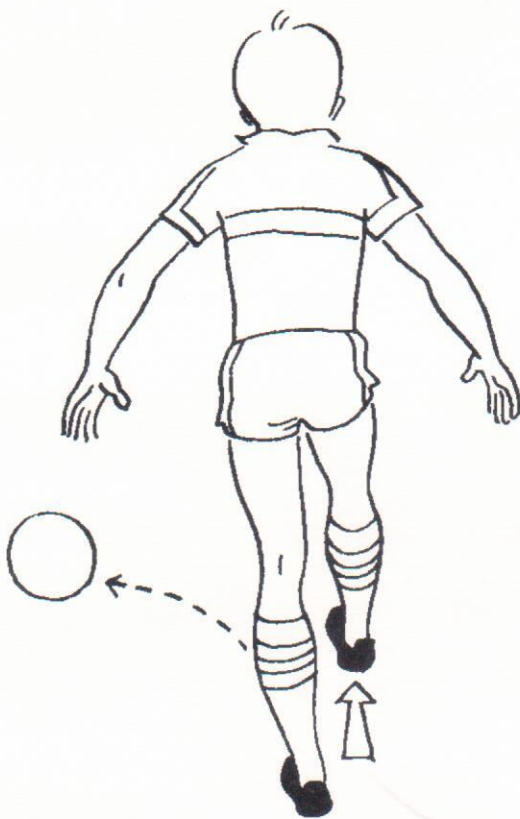
Je raakt de bal met
de binnenkant van
je wreef.



Je mag de bal
niet in het midden
raken, wel iets
meer naar de
buitenkant.

Quicks raad

Bepaal nauwkeurig
de plaats van je steunvoet.
Duw de punt van de voet waarmee
je trapt recht naar de grond:
zo blijft de bal over de grond rollen.



Het been waarmee je trapt
zwaait verder en de bal
draait weg. Met een
draaiende bal kan je vaak
de tegenstrever misleiden.

HET SCHOT OVER DE GROND MET DE BUITENKANT VAN JE WREEF

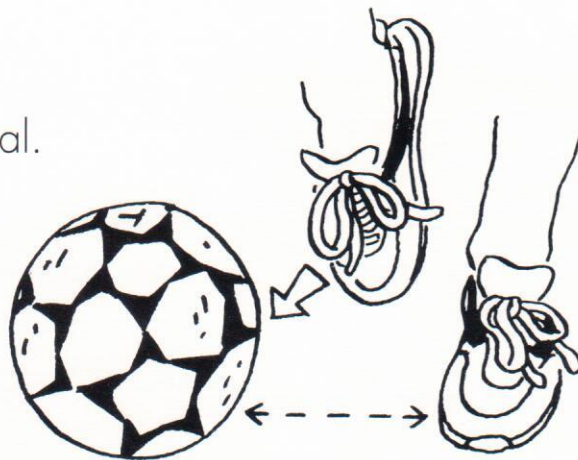
3

Ook dit schot doet de bal van je wegdraaien,
maar nu naar de andere kant.

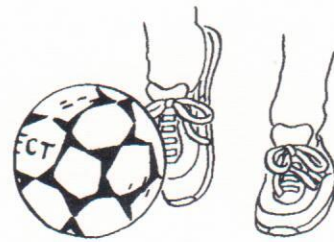
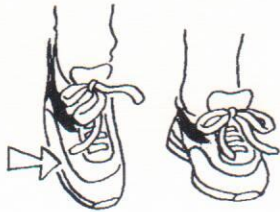
Wat moet je doen om die bal zo te doen wegdraaien?

De plaats van je
steunvoet is weer
heel belangrijk:

die staat nu iets
verder van de bal.



Raak de bal met de
buitenkant van je wreef.



Je mag de bal niet in
het midden raken,
wel iets meer naar
de *binnenkant*.

Quicks raad

Bepaal nauwkeurig de plaats
van je steunvoet.
Het been waarmee je trapt
zwaait rechtdoor en de bal
draait weg.

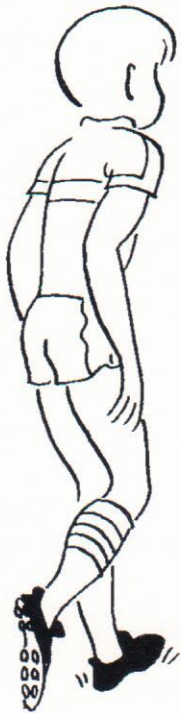


Als de punt van de voet
waarmee je trapt flink naar
de grond wijst, zal de bal
over de grond blijven rollen.

DE LOB

Bij deze trap wordt de bal van op de grond in een boog door de lucht verplaatst.

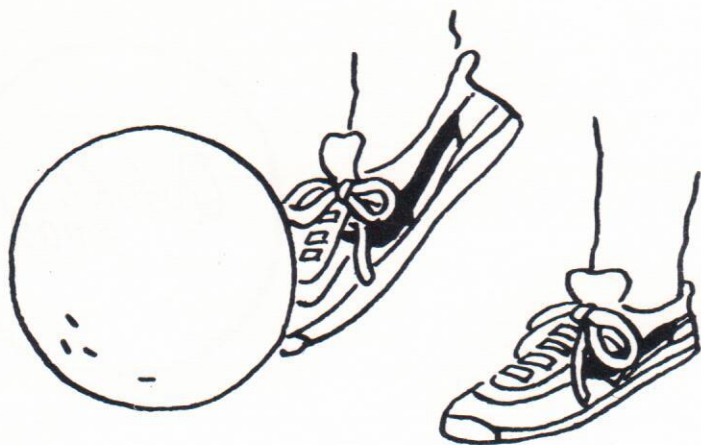
Hoe moet je te werk gaan om een lob te trappen?



Je moet je
aanloop naar de
bal schuin nemen.



Je plant je
steunvoet vast
en schuin
achter de bal.



De punt van de voet
waarmee je trapt plaats je
schuin onder de bal.
Je raakt de bal met de
binnenkant van je wreef.



Je moet
je romp schuin
naar achteren houden.



De plaats van je steunvoet
is erg belangrijk:
schuin achter de bal.

Ook de houding van je romp
draagt ertoe bij
om de bal hoog te doen gaan!

Spread je armen wijd open.

Het been waarmee je trapt gaat
flink mee omhoog in de richting van de bal.

*De lob is de sierlijkste trap uit
"De Bal-Bal Voetbalschool".*



HET AMORTISEREN EN STOPPEN VAN DE BAL

Wat betekent een bal **amortiseren**?

Dat is de loopkracht van de bal afremmen.

Wat betekent een bal **stoppen**?

Dat is een bewegende bal zó klaarleggen, dat je er onmiddellijk en gemakkelijk verder mee kunt spelen.

Je kunt een bal amortiseren en stoppen met:

- het hoofd
- de borst
- de dij
- de wreef
- de buitenkant van je voet
- de binnenkant van je voet
- de zool



EEN ROLLENDE BAL AMORTISEREN EN STOPPEN MET DE BINNENKANT VAN JE VOET



Je voet wacht de bal af vóór je steunvoet.

Je voet is los van de grond.

De bal raakt de binnenkant van je voet.

Tenslotte trek je je voet zachtjes achteruit.



Met de
binnenkant van
je voet trap je de
bal tegen een
muur;

Quicks praktische oefeningen

De
teruggekaatste
bal stop je met
de binnenkant
van je voet.



Quicks raad

Buig flink door beide knieën.
Houd je armen weg van je lichaam.
Volg de bal goed met je ogen.

EEN LOB OP DE GROND STOPPEN MET DE BINNENKANT VAN JE VOET

2



Steun stevig
op één voet
en houd je
lichaam
gedraaid.



De bal valt tussen
de binnenkant van
je voet en de
grond...



...op dat ogenblik duw je
de bal **zachtjes** naar voren.

Quicks raad



Je twee knieën zijn gebogen.

De binnenkant van je knie van het been waarmee je de bal stopt, is naar de grond gericht.

Je romp is lichtjes voorover gebogen.
Je voet is ontspannen.
Met je ogen volg je de bal tot deze je voet raakt.



IN DE LUCHT EEN BAL AMORTISEREN EN STOPPEN MET DE BINNENKANT VAN JE VOET

3

Je voet
gaat naar de
aankomende bal.



De bal vliegt
tegen de
binnenkant
van je voet.



Op dat
ogenblik trek je
je voet
onmiddellijk
achteruit en
naar de grond.





Quicks raad

Om je evenwicht te bewaren, houd je je armen wijd open.

Draai de knie van je been waarmee je de bal stopt wijd naar buiten.



Je houdt de knie van je steunbeen sterk en stevig gebogen.

Je voet is op de gewenste hoogte boven de grond.

DE BAL STOPPEN MET DE ZOOL VAN JE VOET

4



Sta precies achter de bal.
Hef je knie en de punt van
je voet omhoog, een ietsje
naar voren gericht.
Je hiel raakt de grond niet.



De bal remt af tussen
de zool van je
voorvoet en de
grond.

Quicks
raad

Buig je twee
knieën.

Zorg voor een
losse, ontspannen
voet.

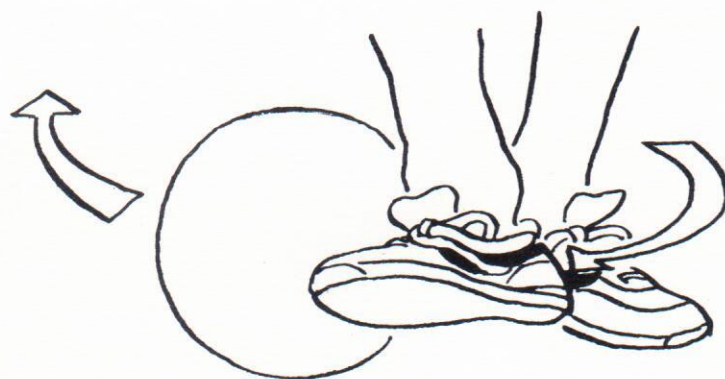




**EEN
ROLLENDE BAL
AMORTISEREN
EN STOPPEN
MET DE
BUITENKANT
VAN JE VOET**

5

Je voet gaat naar de bal toe.



Je tenen zijn schuin naar de grond gericht.



Bij het contact met de bal vormt je voet een hoek. De bal past in die hoek zodat hij keurig afgeremd wordt,...

...waarna je de bal buitenwaarts duwt.



Quicks raad

Beweeg losjes je knieën en je heup.
Spreid je armen wijd open om je evenwicht te bewaren.

EEN ROLLENDE BAL AMORTISEREN MET JE WREEF

6



De punt van je voet is naar voren én naar de grond gericht. Je voet moet *ontspannen* zijn.



Bij het contact met de bal trek je met een korte en *losse* beweging je voet naar achteren.

*Quicks
raad*

Herhaal deze controlebeweging met de wreef dikwijls: op die manier een bal amortiseren maakt het mogelijk je snelheid bij het voetballen op te drijven.

EEN VALLENDE BAL AMORTISEREN MET JE WREEF

7

Het betreft hier een hoge bal die *bijna* loodrecht naar beneden valt. Een aangename manier om een bal die uit de hoogte komt af te remmen.



Je knie een weinig heffen
en je losse wreef
naar voren brengen.

Bij het eerste contact
met de bal duw je
je tenen omhoog.

Quicks raad

De bal valt dood op je losse en afremmende voet.
Je voet volgt de bal naar de grond toe, tot precies
boven de grond. De bal ligt bijna stil vóór je voeten.



Je trekt je voet
ontspannen
naar de grond.



De bal ligt afgeremd
vóór je en je voet is
een weinig achterwaarts.

EEN VALLENDE BAL AMORTISEREN MET JE DIJ

8

Hef je knie
naar de bal toe.





Wanneer de bal
je dij raakt,
trek je je knie
onmiddellijk
naar beneden...



... en de bal rolt
afgeremd voor je
voeten.

Quicks raad

Ga bijna recht onder de bal staan.
Je mag met je dij niet tegen de bal duwen.
Brenge je romp een weinig achteruit.
Spreid je armen wijd open.
Trek je voet helemaal achteruit.

EEN VALLENDE BAL AMORTISEREN MET JE BORST

9



Plaats een voet
voorwaarts.



Duw je borst
vooruit en omhoog
naar de bal toe.



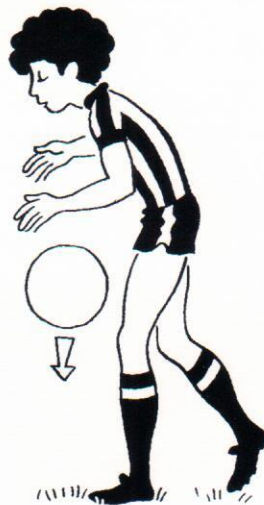
Houd je hoofd
achteruit en neig
je kin naar je keel
toe. Houd je
armen weg van
je lichaam.

Quicks raad

Volg de bal met je ogen. Richt je borst naar de aankomende bal. Spreid je armen open. Wanneer de bal je borst raakt, breng dan je armen naar voren.



Wanneer de bal je borst raakt, trek dan onmiddellijk je borst in en breng je armen naar voren. Maak je rug wat rond en trek je voorwaarts geplaatste voet achteruit.



Duw nu met je borst de bal naar de grond.

EEN VALLENDE BAL AMORTISEREN MET HET HOOFD

10



Plaats een voet voorwaarts en tracht bijna loodrecht onder de aankomende bal te staan. Trek je hoofd iets naar achteren in je nek.



Bij het eerste contact met de vallende bal zak je onmiddellijk kort door je knieën...



...en zo valt de bal afgeremd voor je voeten.

Zoveel mogelijk
recht onder de bal
gaan staan.

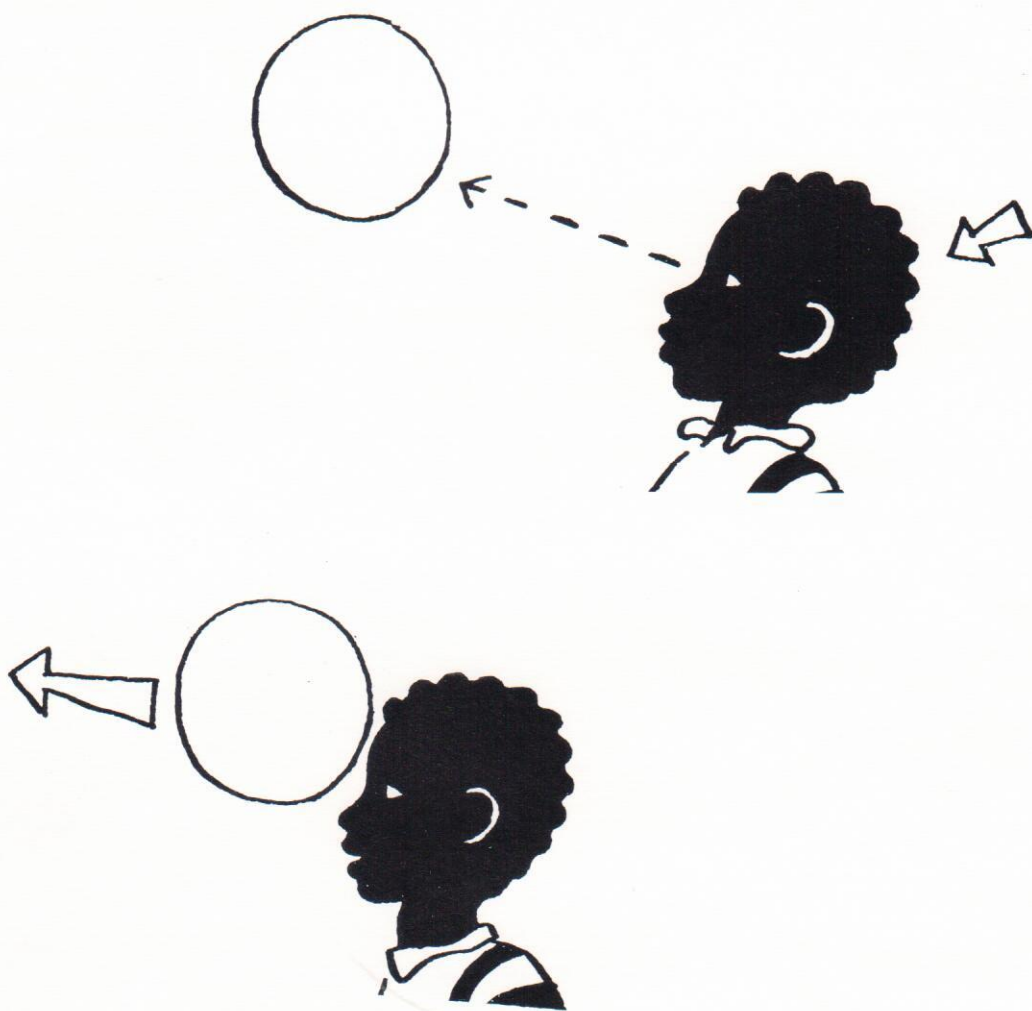
Je armen gespreid
houden.

Kort en vlot door je
knieën veren.



HET KOPPEN

Met je ogen de bal volgen
tot deze je voorhoofd raakt.
Let wel: altijd koppen met je voorhoofd





Plaats een voet
voorwaarts.
Breng je rug
en je hoofd achteruit.
Houd je armen
opengespreid.

Op het ogenblik
dat de bal vòòr je
voorhoofd komt,
geef je een kopstoot
tegen de bal.



Quicks
raad



Sta met
gebogen
knieën.



Neig je rug
en je hoofd
flink achteruit.

Houd je kin
tegen je keel
aangedrukt.



Stoot kort en krachtig
met je voorhoofd
tegen de bal.



Door je romp te
draaien, kan je
naar links of
naar rechts
zijwaarts
koppen.

Geef herhaaldelijk
lichte kopstootjes
tegen de bal
in het netje.



DE BAL TACKELLEN

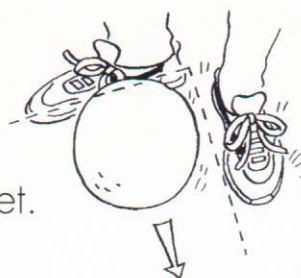
Wat is tackelen?

Tackelen gebeurt bij het betwisten van de bal op de grond. Het komt hierop neer dat de twee tegenstrevers praktisch op hetzelfde ogenblik tegen de bal trappen.

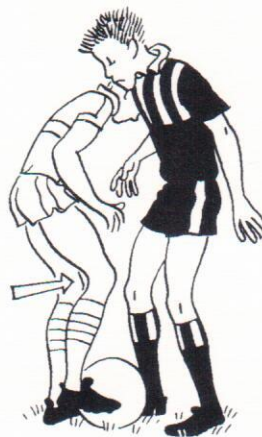
Wie de bal verovert, heeft het best getackeld.

Hoe kan je correct tackelen?

De houding van je voeten is zoals bij de trap met de binnenkant van de voet.



Wel zijn de knieën wat meer gebogen. Bij het contact met elkaar duw je stevig naar voren op je steunbeen en breng je ook de romp enigszins voorwaarts.



Quicks raad



Kijk goed naar de bal
en naar de voet van je
tegenstrever. Raak de
bal in het midden, een
ietsje naar onder.



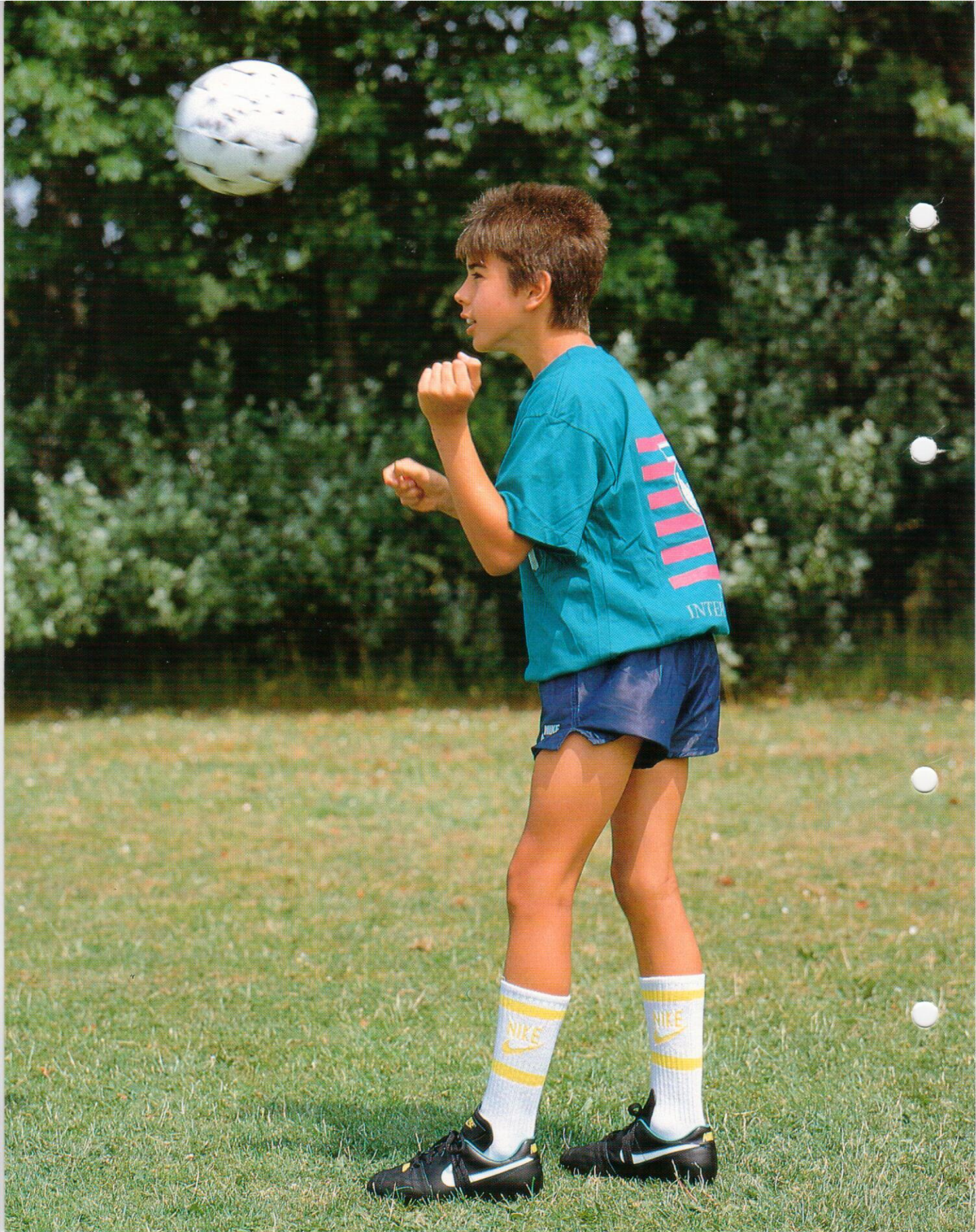
Duw stevig en
sterk door je
gebogen knieën.



*Quicks
praktische
oefening*

Probeer de bal
van heel dichtbij
kort en krachtig tegen
de zandzak te trappen.





EEN TEGENSTREVER UITSCHAKELN



EEN TEGENSTREVER UITSCHAKELEN MET EEN PLOTSE EN ONVERWACHTE DRAAIENDE BEWEGING



Je houdt de bal dicht
aan de voet. Je houdt je
tegenstrever **zo ver**
mogelijk van de bal af.



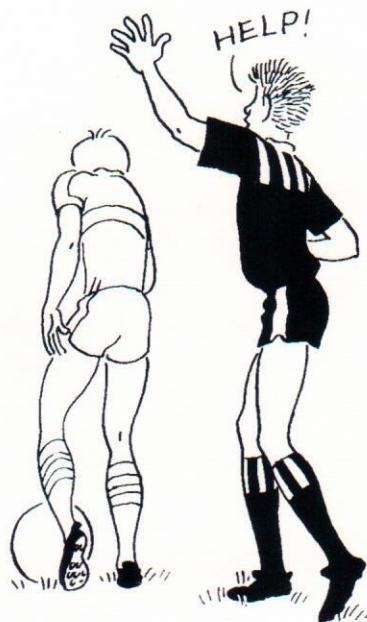
Je plaatst snel je
voet op de bal.

Quicks raad

Het komt er vooral op aan je tegenstrever te verrassen.
Daarom moet de draaiende beweging snel gebeuren.
Bij het aanleren evenwel niet overhaast te werk gaan.



Je maakt onmiddellijk een
snelle omdraaiende
beweging,...



... en met je andere
voet neem je de bal
terug mee.

EEN TEGENSTREVER UITSCHAKELEN DOOR EEN BEWEGING MET JE BEEN OVER DE BAL

2

Drijf met de bal dicht bij je voet. Spreid je *armen open* en houd de tegenstrever op afstand. Stap met de binnenkant van je voet ver over de rollende bal.



Quicks raad

Diep door de knieën buigen. Na de draaiende beweging onmiddellijk verder spelen.
Aanvankelijk oefenen met een stilliggende bal.

Buig je romp even naar voren.
Draai je plots om; tijdens de draaiende beweging pik je met de **buitenkant** van je voet de bal mee.



EEN TEGENSTREVER UITSCHAKELEN DOOR EEN SCHIJNBEWEGING

3



Loop met de bal recht op je tegenstrever aan.

Op ongeveer een meter vòòr je tegenstrever:

- maak je met je rechervoet* een stap buitenwaarts;
- breng je je romp in dezelfde richting naar buiten;



als je tegenstrever denkt dat je naar rechts* zult voorbijgaan, duw dan plots en krachtig af naar links*;

Met de binnenkant van je rechervoet* duw je de bal voorbij of tussen de benen van je tegenstrever.



Quicks raad

De stap buitenwaarts moet erg snel gebeuren
Met je romp beweeg je snel van rechts* naar links*.
Aanvankelijk aanleren met een stilliggende bal.

* Voor linksvoetigen zijn de bewegingen precies omgekeerd: links wordt rechts en rechts wordt links.

EEN TEGENSTREVER UITSCHAKELEN DOOR EEN SNELLE BEWEGING MET JE VOET

4

Drijf met de bal heel dicht aan je voet. Houd je tegenstrever op een voldoende afstand van de bal af.



Zwaai met je voet plots *heel snel heen en weer* boven de bal.



Quicks raad

De beweging boven de bal
moet *snel en kort* gebeuren.

Neem met dezelfde voet de bal *heel snel mee*.
Zo is de tegenstrever uitgeschakeld.



EEN TEGENSTREVER VERRASSEN DOOR EEN SCHIJNBEWEGING

5



Je loopt
samen met je
tegenstrever
naar de
aanrollende bal.



Bij de bal
gekomen,
doe je alsof
je de bal
wilt meepakken.

Quicks raad

Terwijl de bal door je benen rolt,
diep door de knieën zakken.
Je tegenstrever mag niet vermoeden
wat je van zins bent.



Plots laat je de bal
door je benen lopen.



Terwijl de bal
door je benen rolt,
draai je je snel om
en sprint achter
de bal aan.

TECHNISCHE OEFENINGEN

**DOOR
TECHNISCHE
BEWEGINGEN DE
BAL BETER LEREN
AANVOELEN EN
MANIPULEREN**



Oefening 1

De bal met je voet van de grond heffen

Eerste mogelijkheid



Steek je tenen
onder de bal.
Houd je knie
gebogen.

Hef of schep de bal
omhoog met je tenen
en met je wreef;
je voet gaat mee in de
richting van de bal.



De bal met je voet van de grond heffen

Tweede mogelijkheid



Plaats je
voorvoet
zachtjes
op de bal.



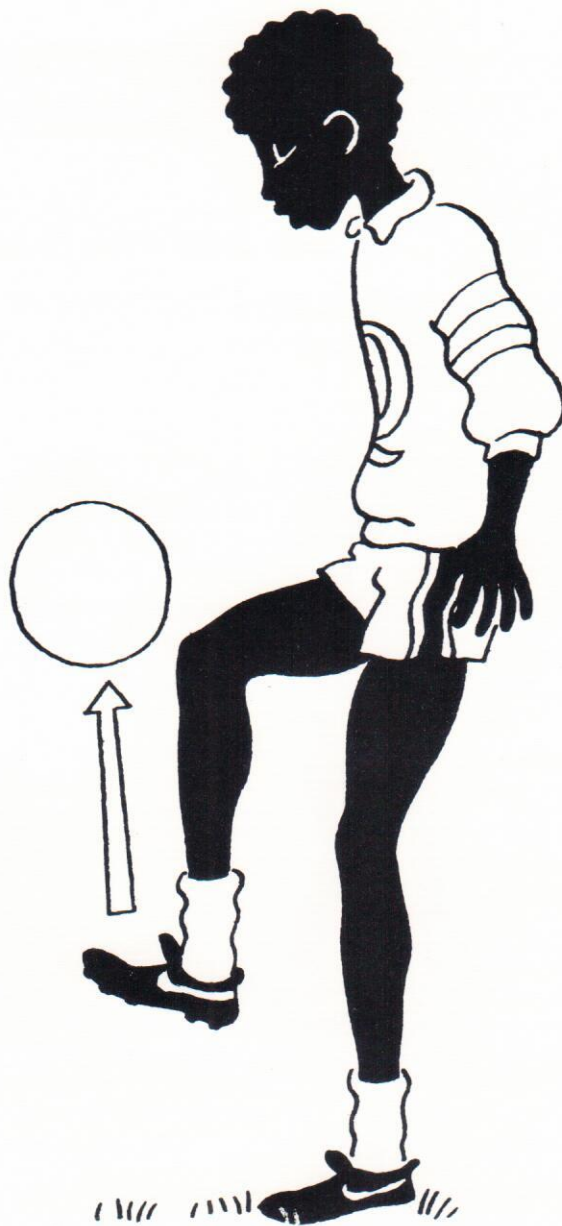
Houd
dat been
recht en niet
gespannen.



Trek de bal
nu rustig
achteruit
naar je toe.



Schuif
onmiddellijk
je tenen onder
de rollende bal.



Met je tenen
en je wreef schep je
de bal van de grond op
en je houdt je knie gebogen

Oefening 2

De bal herhaaldelijk en telkens eenmaal laten botsen



Met je wreef tik je de bal eenmaal omhoog.



Je laat de bal eenmaal op de grond botsen ...



...en je tikt hem daarna opnieuw omhoog.

Hoelang kun je die oefening volhouden zonder de bal meer dan eenmaal te laten botsen?

Oefening 3

De bal herhaaldelijk op je voet laten botsen

Zoals in oefening 2,
maar nu laat je de bal
tweemaal, driemaal
of meermaals
op je voet stuiten,
evenwel zonder dat
de bal de grond raakt.



*Hoeveel maal kun je de bal op je voet laten stuiten
zonder evenwel de bal op de grond te laten botsen?*

Oefening 4

Controlebeweging

Hef de bal van de grond en controleer hem onmiddellijk bij het opnieuw raken van de grond.





Controleer de bal met de binnenkant van je voet.



Controleer de bal met de zool van je voorvoet.

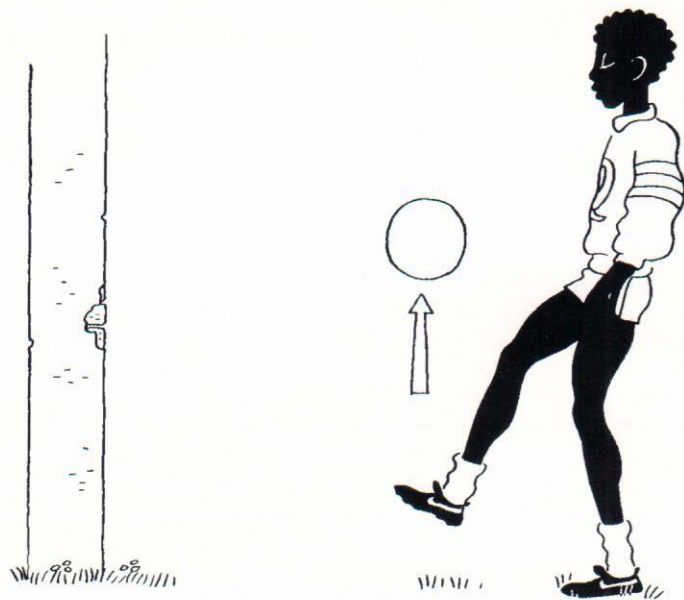


Controleer de bal met de buitenkant van je voet.

Oefening 5

Een lobje tegen de muur

Hef de bal van de grond en laat hem eenmaal op de grond botsen. Dan tik je de bal in een boog tegen de muur. De bal mag bij het terugkeren van de muur slechts éénmaal de grond raken.



Met je
wreef
tik je de
bal in
een
boog
tegen
de
muur.



Tik de bal
weer in een
boog tegen
de muur,
maar doe
dit nu
met de
binnenkant
van je voet.



Oefening 6

Het kopspel

Werp de bal tegen de muur
zoals de tekening aangeeft.





Je kopt de
terugkaatsende bal
éénmaal
tegen de muur.

Wanneer dat lukt,
probeer je
tweemaal na elkaar,
vervolgens
driemaal, enz...



Oefening 7

Gebruik maken van de zool van je voet.

Eerste mogelijkheid



Al lopend de bal voorwaarts
duwen met de zool van je **voorvoet**.

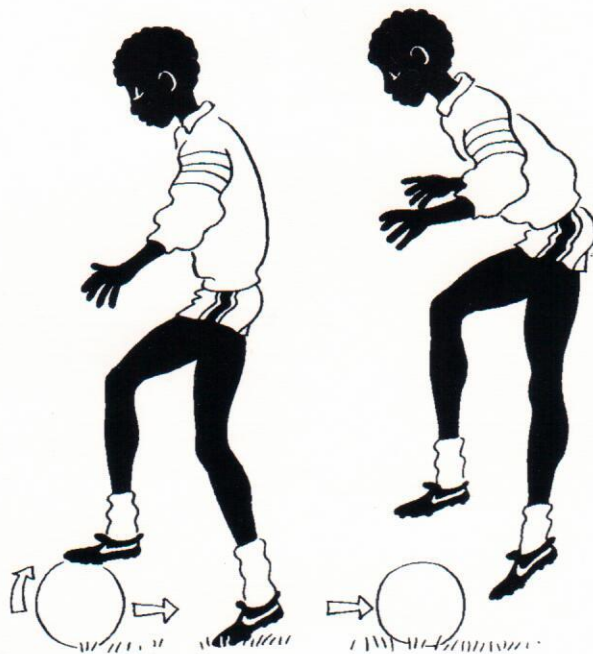


Tweede mogelijkheid

Je neemt de bal met
de zool van je voet
zijwaarts mee.

Derde mogelijkheid

Achterwaarts huppen
op één voet en tijdens
het huppen de bal
onder de zool van
je andere voorvoet
naar achteren
meetrokken.

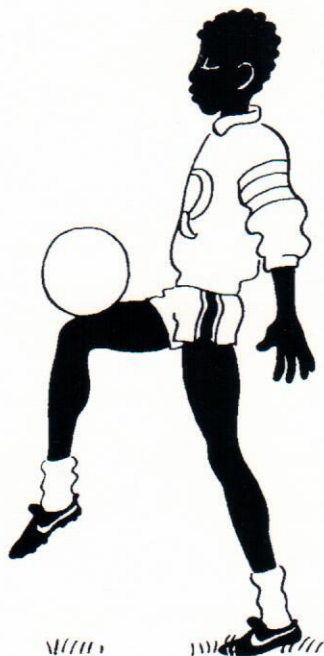


Oefening 8

Goochelen met de bal

Met je voet hef je de bal van de grond en je probeert dan zoveel en zolang mogelijk de bal in de lucht te tikken met je voeten, je dijen en je hoofd zonder dat de bal op de grond terecht komt.





Iedere bots
wordt geteld.
Hoeveel zal
je record zijn?
Mijn record was
1412 maal,
maar ook ik ben
begonnen met
éénmaal,
tweemaal,....
Dagelijks oefenen
met veel geduld...
maar ook met
veel plezier.



DE DOEL- VERDEDIGER

Nee, hoor!

Niet iedere voetballer is geroepen om tussen de palen van het doel te gaan spelen.

De doelwachter mag de bal wel met de handen opvangen, maar daarom is zijn taak niet gemakkelijker dan de opdrachten van andere spelers.

Eén foutje van de doelman kan een doelpunt tot gevolg hebben, en dat doelpunt kan soms beslissen over winst of verlies.



In dit hoofdstuk
leer ik de
basistechnieken
aan hen die het
als keeper
willen proberen.



EEN HOGE BAL MET JE HANDEN OPVANGEN



Let op
de juiste houding
van armen en handen.
De vingers moeten
open en losjes zijn.

Quicks raad

Houd je handen
dicht bijeen.
Ook de houding
van je duimen
is van belang.



Je drukt de bal
onmiddellijk tegen
je borst aan.

EEN ROLLENDE BAL OPNEMEN VAN DE GROND

2

Sta met je voeten lichtjes gespreid.
Scherm met je handen de ruimte tussen
je gespreide voeten af.
Neem op het oogenblik de gepaste
de grond bal van op.



*Quicks
raad*

Buig los en soepel door je knieën.

EEN HALF HOGE BAL IN JE ARMEN OPVANGEN

3



Breng je
gebogen armen naar voren
Houd je ellebogen dicht bijeen.
Houd je vingers
zoveel mogelijk gespreid.

Druk de bal
snel tegen
je borst aan.



*Quicks
raad*

Je maakt van je borst een kuil en
daarin wordt de bal vastgeklemd.
Druk je ellebogen tegen je romp aan.



DE POSITIE OF HOUDING VAN DE DOELVERDEDIGER

4



Je benen zijn gebogen
en lichtjes gespreid.
Je armen zijn los
en drukken niet
tegen het lichaam aan.



Je armen moet
je enigszins
naar voren houden.
Zachtjes huppen
op je voorvoeten.



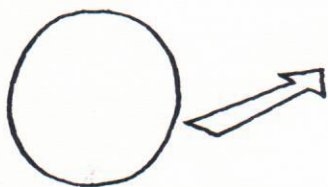
Een doelverdediger beweegt voortdurend in zijn doel.
Een goede doelman verliest de bal nooit uit het oog.

DUIKEN NAAR EEN ROLLENDE BAL

5



De starthouding is een
afwachterende houding.



Je moet snel afstoten
naar de grond.



Je valt met de zijkant van
je romp tegen de grond.
De ene hand ligt achter
de bal, de andere erop.

Quicks raad

Duik nooit hoger naar de bal dan nodig is.
Snel de bal tegen je borst aandrukken.

DUIKEN NAAR EEN HALF HOGE BAL

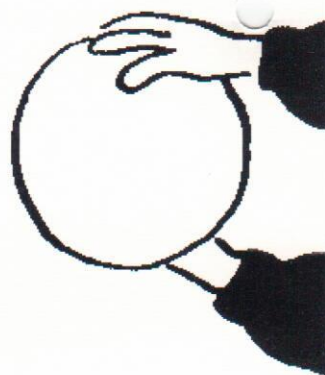
6



De starthouding is ook hier een afwachtende houding.



Je stoot af met de voet die het dichtst bij de bal staat.



*Quicks
raad*

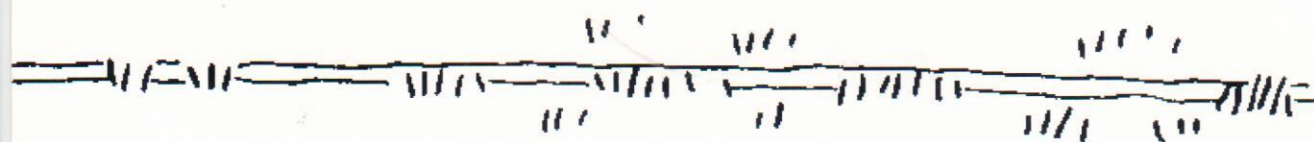
Onmiddellijk moet je de bal naar je borst toetrekken; zo wordt de bal door je armen beschermd.

Met de zijkant van je
romp val je op de
grond. De benen
liggen gespreid.



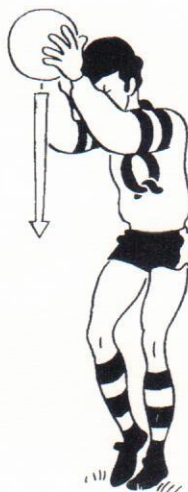
Grijp de bal
met beide handen.

Een hand blijft achter de bal,
de andere ligt erop.





QVICKS BAL- OEFENINGEN VOOR DE JONGE DOELMAN

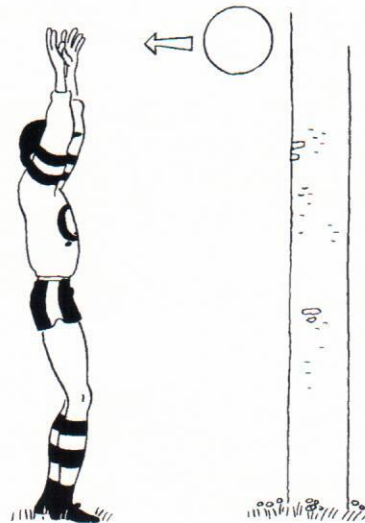
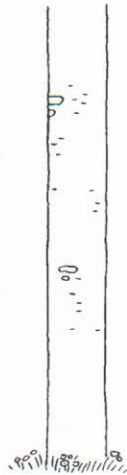


Oefening 1

Je handen achter de bal houden



Sta op een meter
afstand van een muur.
Werp de bal
tegen de muur.



Met je handen
achter de bal
vang je boven je
hoofd de bal op.



Druk de opgevangen bal
onmiddellijk tegen je borst aan.

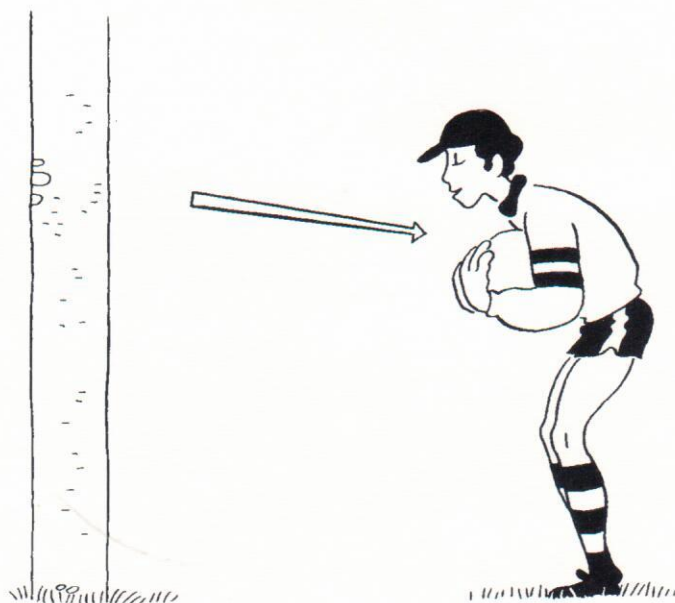
Oefening 2

Probeer de bal op te vangen in je borstkuil

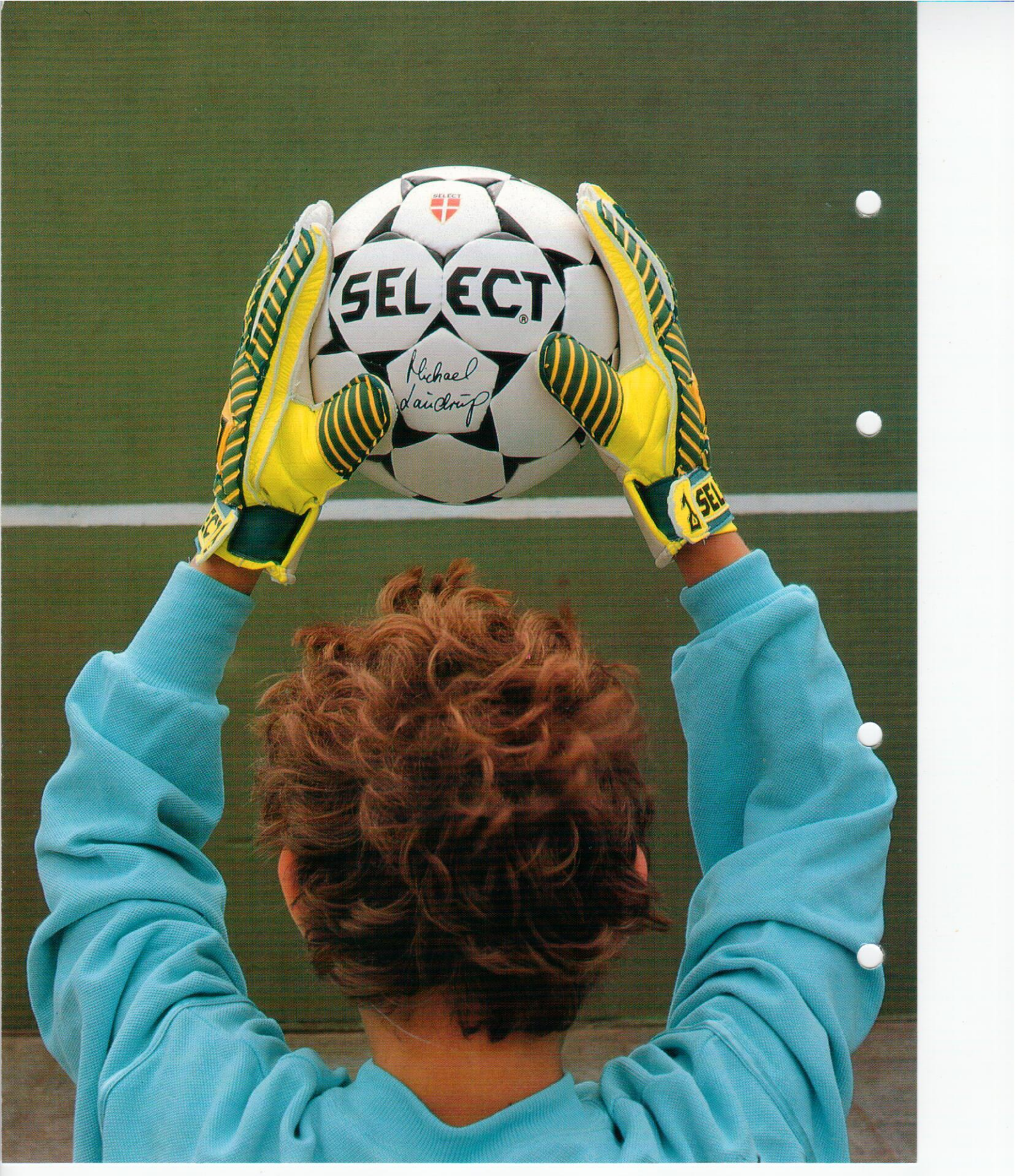


Sta voor een muur en zet een voet voorwaarts. Werp de bal met één hand tegen de muur waarbij je ervoor zorgt dat de bal op borsthoogte terugkaatst.

Vang de terugkaatsende bal in je borstkuil op.







Oefening 3

Al opspringend de bal opvangen



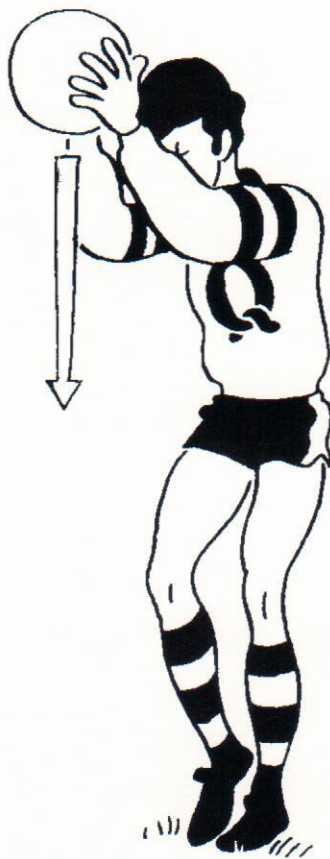
Gooi
de bal
heel hard
tegen de
grond aan.

Spring met
gestrekte armen
naar de hoge bal.
Grijp de bal
met beide handen.

Klem
de bal
zo snel
mogelijk
tegen je borst.

Oefening 4

Een botsende bal stoppen op de grond



Gooi de bal
tegen de grond aan.



Bij de tweede bots duik je
snel naar de bal en je
blokkeert de bal.



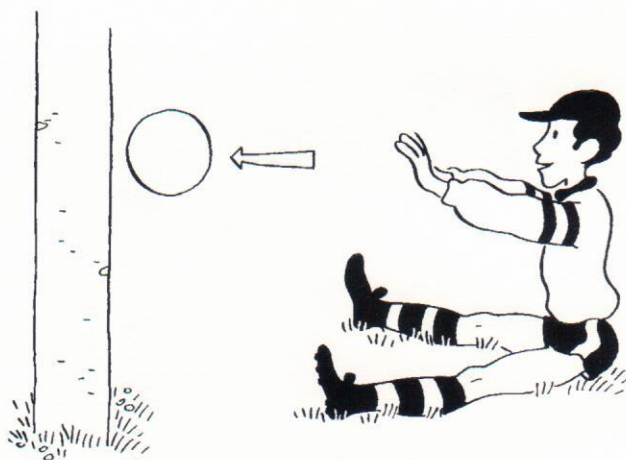
Bescherm de bal goed
met je romp en met je armen.

Oefening 5

De bal leren opvangen met een zijwaartse valbeweging



Zit met je benen gespreid op anderhalve meter van een muur af. Je houdt de bal vòòr je borst ...



... en gooit hem van daaruit naar links tegen de muur.



Stoot onmiddellijk naar links af en vang de terugkaatsende bal tijdens de val op.



Je valt op de zijkant van je romp.



Wip heel snel terug recht met de bal tegen je borst.

Voer dezelfde oefening ook naar rechts uit.

DE FYSIEKE CONDITIE

Wie technisch goed met de bal kan spelen en goochelen, is daarom nog niet bekwaam om een wedstrijd te spelen.

Een goede fysieke conditie is noodzakelijk.

Om die te verwerven en op te drijven, moet op de juiste manier getraind worden.







Wat betekent een sterke fysieke conditie?

Dat wil zeggen:

Op de juiste manier kunnen lopen;

Daarbij gedurende
voldoend lange tijd kunnen lopen;

Ook heel snel kunnen sprinten;

Krachtige spieren bezitten;

Lenige spieren bezitten
om wijde bewegingen
mogelijk te maken.



Je leest op de volgende bladzijden
hoe je je fysieke conditie
door training kunt aanscherpen.

Qvicks eerste raadgeving

Loop iedere week 3 à 6 km.



Qvicks tweede raadgeving

Elke dag 10 sprinten
over een afstand van 10 meter.



Qvicks derde raadgeving

Iedere dag wat *stretching-oefeningen* uitvoeren om je spieren leniger te maken. Doe je bij die oefeningen geen geweld aan, maar laat rustig je spieren rekken.

Oefening 1

Spreid je benen zijwaarts en buig je romp traag voorwaarts. Deze houding 25 tellen aanhouden.



Oefening 2

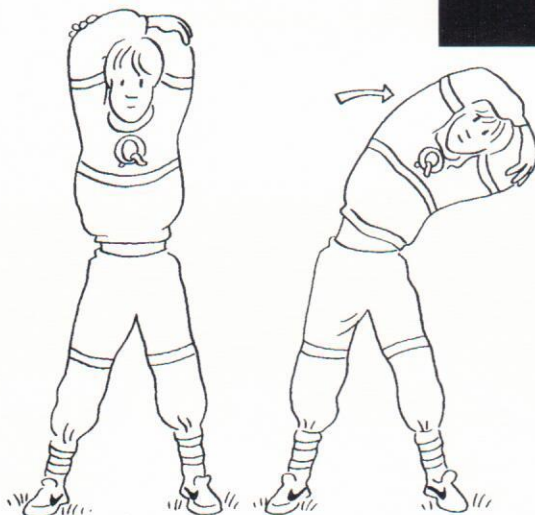
Plaats een voet voorwaarts met je tenen zo hoog mogelijk tegen een muur. Je hiel moet steunen op de grond en je benen moeten gestrekt zijn. Duw nu het voorwaarts gestrekte been naar de muur toe. Deze rekking van je kuitspieren houd je 25 tellen aan.

Oefening 3

Sta in zijwaartse spreidstand, waarna je een knie buitenwaarts duwt. Houd deze rekking aan de binnenkant van je dij 25 tellen aan. Deze oefening ook met je andere knie uitvoeren.



Oefening 4



Sta in zijwaartse spreidstand en grijp met je handen je ellebogen vast boven je hoofd. Buig daarna je romp traag zijwaarts naar links. Houd deze rekking 15 tellen aan. Dezelfde oefening ook naar rechts uitvoeren.

Oefening 5

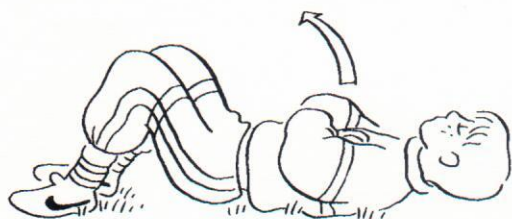
Hef je gebogen been rugwaarts en trek je voet naar je toe. Houd die rekking van je dijspier 20 tellen aan. Dezelfde oefening ook met je ander been uitvoeren.



Qvicks vierde raadgeving
Dagelijkse krachtoefeningen

Oefening 1

**Sit-up om je
buikspieren te versterken**



Ga op je rug
liggen met
je knieën gebogen
en je handen
op je buik.



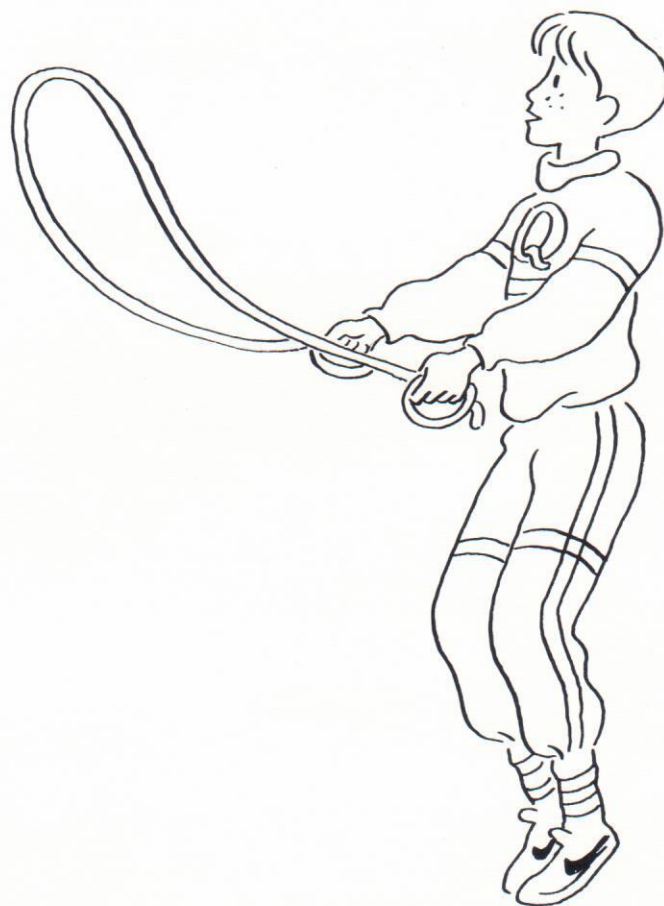
Kom tot zithouding
met je armen
op je knieën.
Ga terug liggen
in beginhouding.

Maak driemaal tien dergelijke buigingen.

Oefening 2

Touwtjespringen

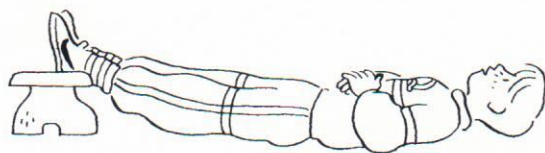
Hiermee verstevig je vooral de ademhaling,
de bloedsomloop en de beenspieren.



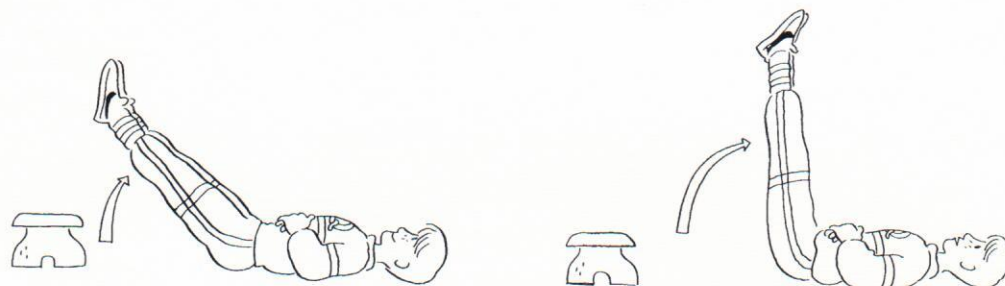
*Driemaal gedurende 1 minuut touwtje springen,
steeds met een tussenpoos van twee minuten.*

Oefening 3

Versterken van de buikspieren



Ga op je rug liggen met je voeten op een bankje van ca. 30 cm hoog.



Hef je benen
zonder ze te buigen...

... loodrecht
omhoog.

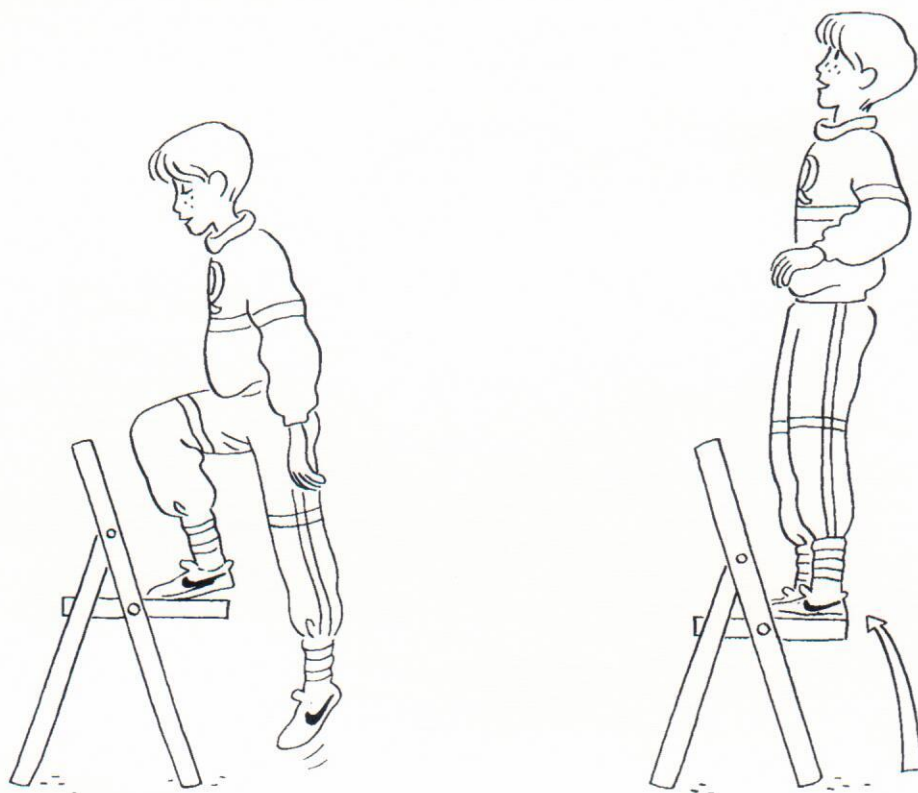
Breng ze daarna traag terug op het bankje.

*Hef zo 12 maal je benen en rust
dan gedurende 30 seconden.
Voer de oefening driemaal uit.*

Oefening 4

Versterken van de dijspieren, de ademhaling en de bloedsomloop

Stap een stoel of een bank op en af.



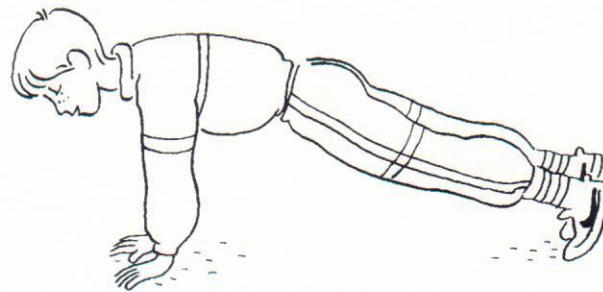
*Doe dat 10 maal met je linkervoet.
Daarna 10 maal met je rechtervoet.
Rust 30 seconden tussen die twee inspanningen.
Herhaal die oefening nog tweemaal.*

Oefening 5

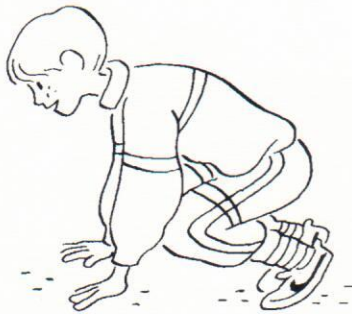
**Versterken van de beenspieren,
de armspieren, de rug- en buikspieren,
de bloedsomloop en de ademhaling.**



Zit in gehurkte houding
met je handen op de grond.



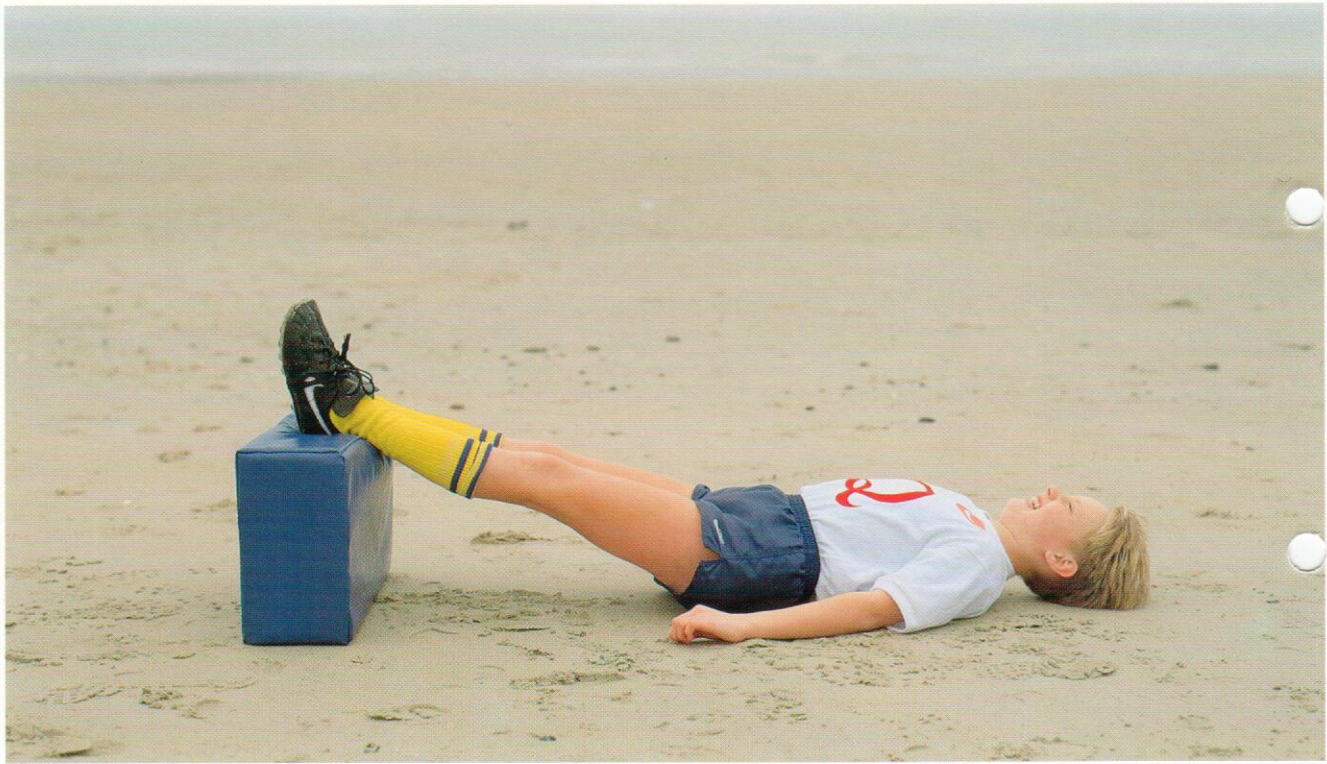
Werp je benen rugwaarts...



...en spring dan snel
terug in gehurkte houding.

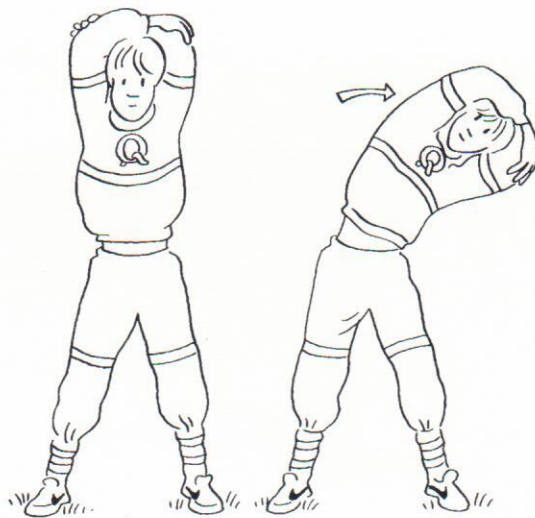
Herhaal deze oefening 25 maal.





Quicks raad

Na de krachtoefeningen
voer je nogmaals
alle stretching-oefeningen uit.



Tenslotte nog dit:

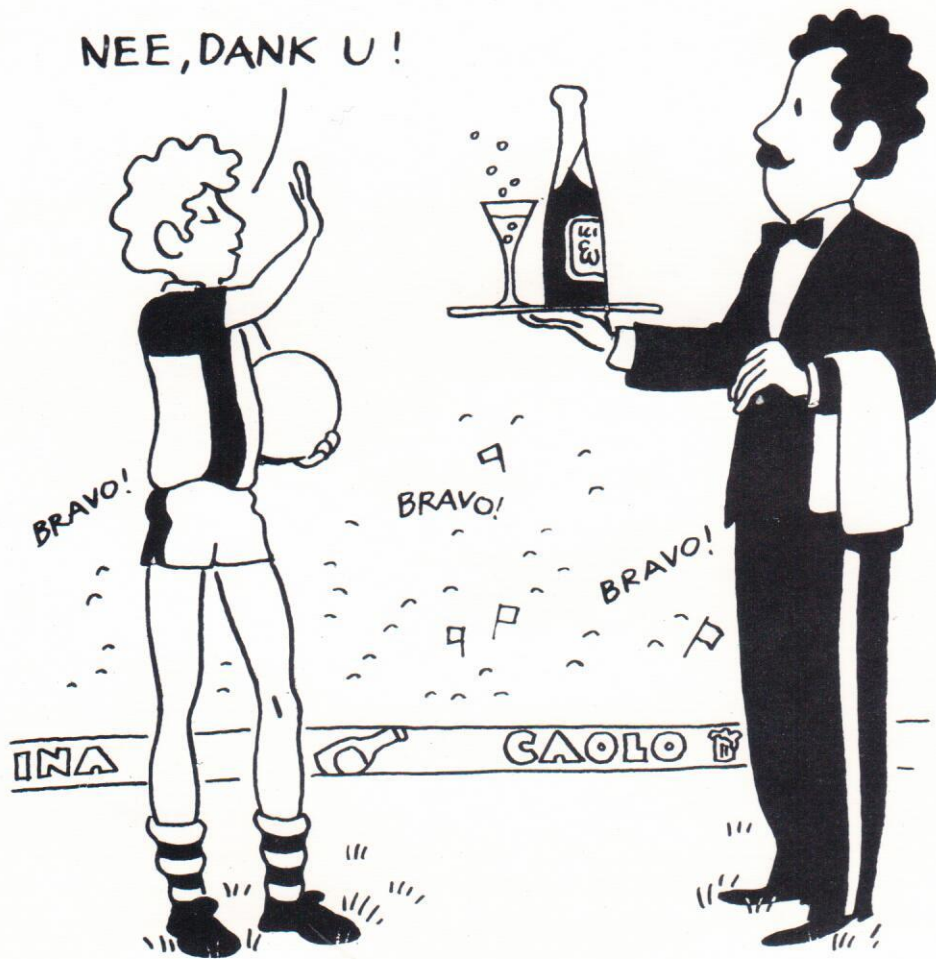
Na enkele weken van goede training kunnen en mogen deze oefeningen gerust opgevoerd worden.

QVICKS GEZONDE VOETBAL- WETTEN



7

GEBRUIK
NOOIT
ALCOHOL



2

ROKEN
IS
VERGIF



3

SNOEPEN
IS AF TE
RADEN



4

EET PER DAG
2 STUKKEN
VERS FRUIT



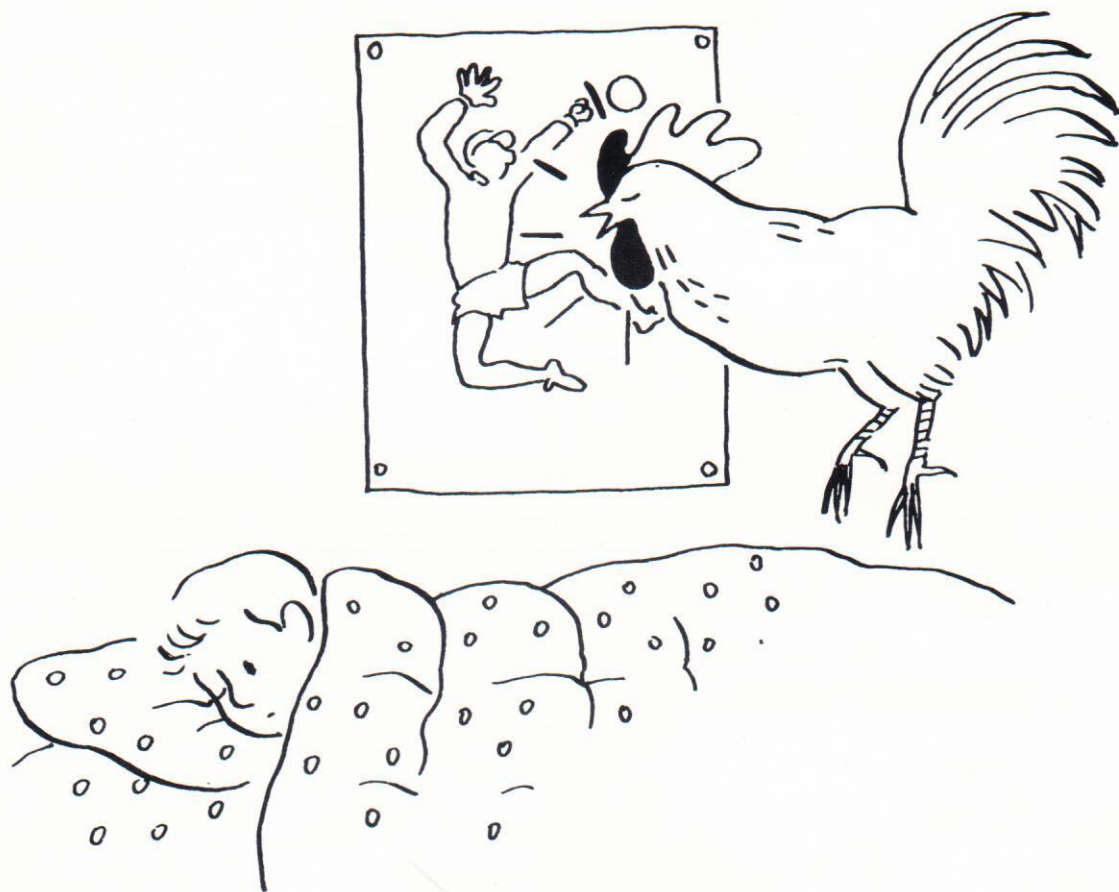
5

EET TEN MINSTE
3 UUR VÓÓR
EEN WEDSTRIJD



6

GA TIJDIG SLAPEN
EN STA 'S MORGENS
VROEG OP



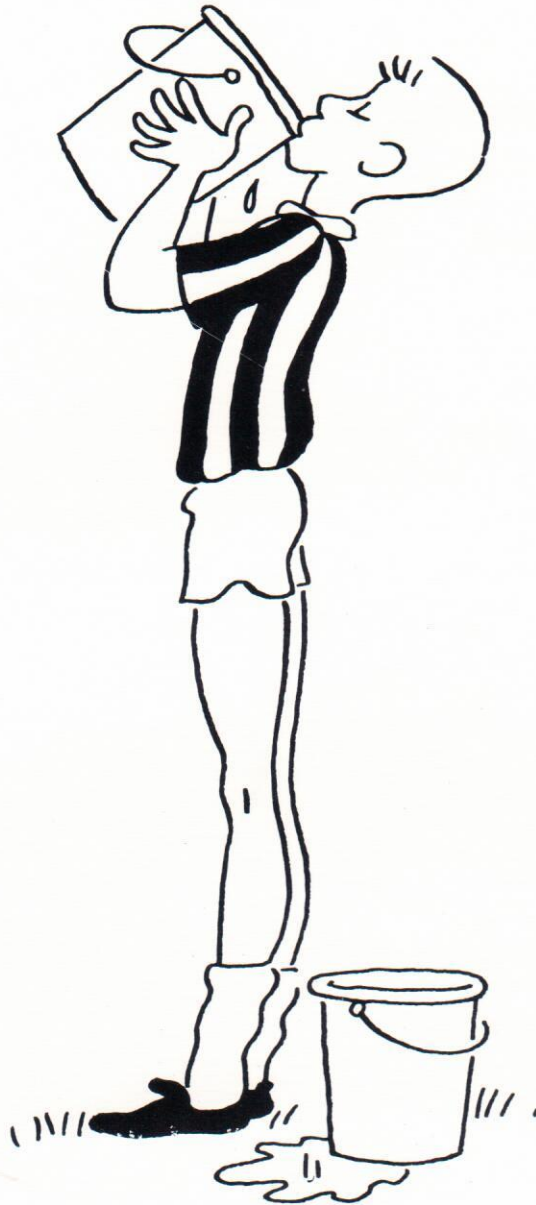
7

SLAAP OP ZIJN
MINST 9 UUR
PER NACHT



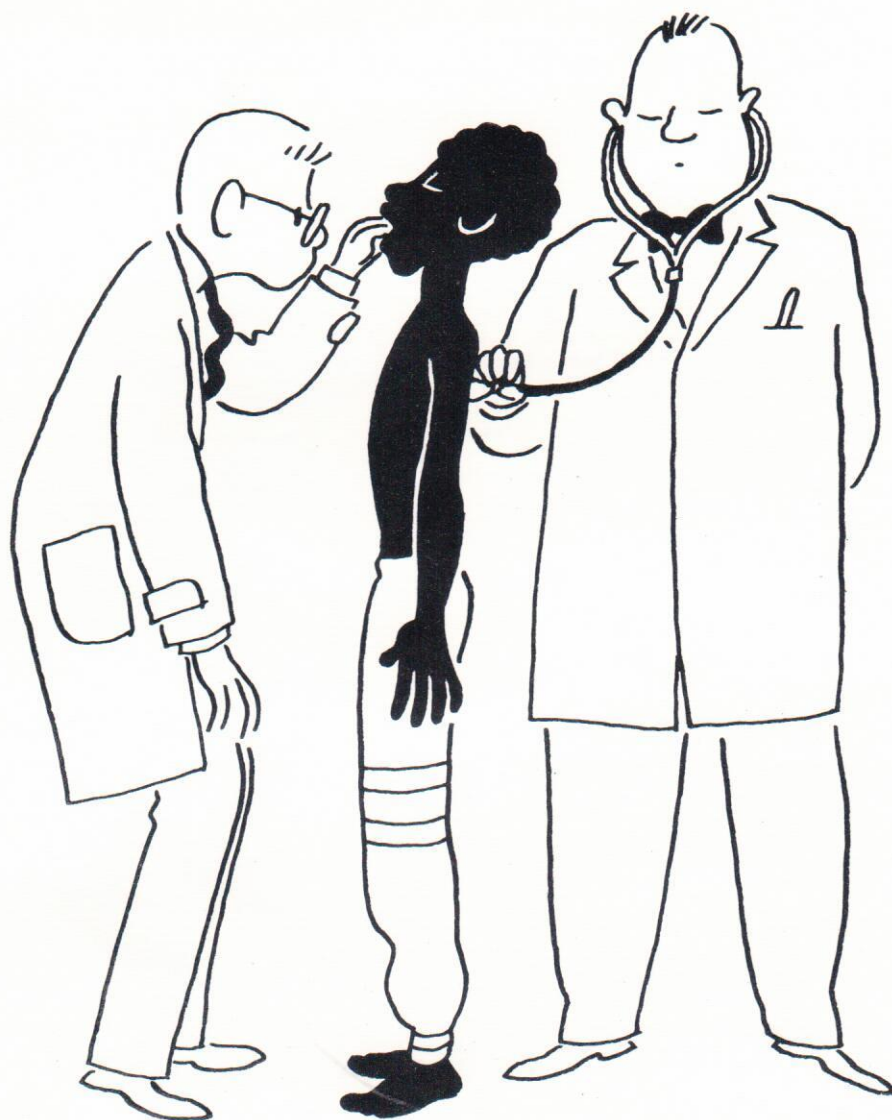


DRINK
VEEL



9

RAADPLEEG MINSTENS
ÉÉNMAAL PER JAAR
EEN SPORTARTS
EN EEN TANDARTS



10

BLIJF STEEDS
EERLIJK
IN HET SPEL







MIJN VOETBAL BOEK

Naam

Adres

Mijn voetbalclub



MIJN EIGEN AANTEKENINGEN

MIJN EIGEN AANTEKENINGEN

MIJN EIGEN AANTEKENINGEN