

LOPEN IN EEN RIJ MET VARIATIES

De verschillende oefeningen en variaties van de gaande en lopende rijen zijn zo overvloedig, veelzijdig en afwisselend, dat met behulp daarvan een volledig programma van de konditietraining voor langere tijd mogelijk is. Er kan bijna alles ingebouwd worden, wat van een volledige konditietraining verlangd moet worden: opvoering van de snelheid, wendbaarheid, kracht, uithoudingsvermogen, vaardigheid en sprongkracht. Het komt er alleen op aan, welke aanvullende oefeningen de trainer in zijn basisprogramma opneemt om bepaalde doelen te bereiken. Wij beperken ons hier tot enige basisvormen, geven echter verschillende variatie-mogelijkheden aan. Omdat het oefenen in een „lopende rij” inspannend is, moet nauwkeurig op de tijdsduur van de belasting, lengte van de afstand, sterkte van de belasting (tempo en intensiteit), op het aantal herhalingen en op de duur van de rustpauzen gelet worden. De aanwijzing zal voldoende zijn, dat niet alle oefeningsopgaven op één trainingsavond uitgevoerd, maar over weken en maanden verdeeld worden. De konditietraining moet om verschillende redenen niet in het begin van de training worden gedaan, omdat spelers, die eventueel te laat komen, daaraan niet kunnen deelnemen en omdat het nog voorhanden zijnde daglicht voor de technische en taktische scholing beter geschikt is. Bovendien moeten de spelers leren opkomend vermoeidheidsgevoel te bestrijden en de vermoeidheidsgrens, die de technische bekwaamheden en taktische manoeuvres nadelig beïnvloedt, verder te verschuiven.

1. Gaan in sporthouding in rijen met wisselen van leider (fig. 1).

De spelers gaan in een rij (bij meer dan 12 deelnemers in twee rijen) met twee tot drie meter afstand rondom het speelveld. Op fluitsignaal van de trainer loopt de laatste in sprinttempo links of rechts langs de rij naar voren en neemt de leiding over. Dan lopen snel na elkaar de volgende spelers. De loop in de rij wordt zolang voortgezet, tot elke deelnemer minstens eenmaal de rij heeft ingehaald en de kop heeft overgenomen. „Minstens eenmaal” geldt natuurlijk voor elke variante, zoals zij hierna aangegeven wordt. Vallen deze wijzigingen weg, dan moet elke speler vijf- tot tienmaal de rij inhalen, die intussen haar rondjes maakt. Wanneer telkens de laatste van de rij in een hoog sprinttempo naar voren stormt, ontvangen de overige spelers na elke laatste doorgang wisselende opgaven, zoals b.v.:

- het gewoon gaan opvoeren met krachtige inzet van heup en armen.
- gaan met hoogzwaaien van de benen.
- gaan met armzwaaien.
- gaan met uitvalspassen, telkens driemaal naveren.
- gaan in hurkgang met naveren.
- gaan op handen en voeten.

2. Gaan in rijen met wisselen van leider en baldrijven (fig. 2).

Hier moet steeds de laatste man van de rij de bal in een sprint naar voren drijven. Nadat hij de kop bereikt heeft, moet hij de bal langs de rij naar de laatste man spelen, die hem op zijn beurt naar voren drijft. Ook met „baldrijven” kunnen alle onder 1. aangegeven variaties in de rij geoefend worden.

Aanwijzing: De aanvullende oefeningen bij het gaan zijn gedeeltelijk inspannend. Zo kan b.v. het gaan met uitvalspassen, zoals hurkgang en gaan op handen en voeten, niet door elke speler gedurende de gehele doorgang volgehouden worden. In dit geval verkort men de tijdsduur van de belasting en beëindigt de betreffende oefening voortijdig met loschudden van armen en benen.

De volgende opvoering van de belasting is het oefenen in een „rij in de looppas” met variaties. Hierbij worden vooral de inwendige organen zoals het hart, de bloedsomloop, de ademing en de stofwisseling geprikkeld. De spelers worden op snelheid, uithoudingsvermogen en stavermogen getraind.

De mogelijke belasting, die zich naar de trainingstoestand van de spelers richt, mag niet overschreden worden.

3. Lopen in rijen met wisselen van leider (fig. 3).

De toedracht is dezelfde als bij de eerste opgave, de spelers in de rij bewegen zich nu alleen in de looppas voorwaarts rondom het veld. De looppas kan met zinrijke variaties aangevuld en ontwikkeld worden, waardoor steeds andere en nieuwe eisen aan de spelers gesteld en nieuwe oefenprikkelers teweeg gebracht worden. Zo ontstaan b.v. de volgende afzonderlijke opgaven:

- kalme looppas in middelmatig tempo.
- flinke looppas met wisselend tempo.
- opvoeren van de snelheid in vier fasen.
- Verend lopen (lifting) als oefening voor het voetgewricht.
- lopen met hielaanslag.
- lopen met knieheffen (skipping).
- huppelend lopen.
- looppas met ingelaste sprints over 10 tot 15 meter.
- sprongloop (springend lopen).

Sportboeken
Broodcoorens Michel
Watermolenstraat 31
B 9660 BRAKEL





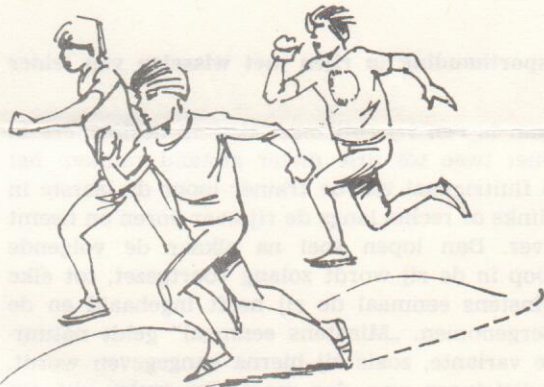
Ook deze basisvorm met zijn variaties moet met baldrijven door de inhalende loper geoeffend worden. De moeilijkheidsgraad kan naar believen hoog ingesteld worden. De trainer richtte zich echter naar de trainingstoestand en het prestatievermogen van zijn spelers en zorge voor een geschikte keus van de oefenstof en de dosering hiervan.

4. Lopen in rijen met inhalen en baldrijven (fig. 4).

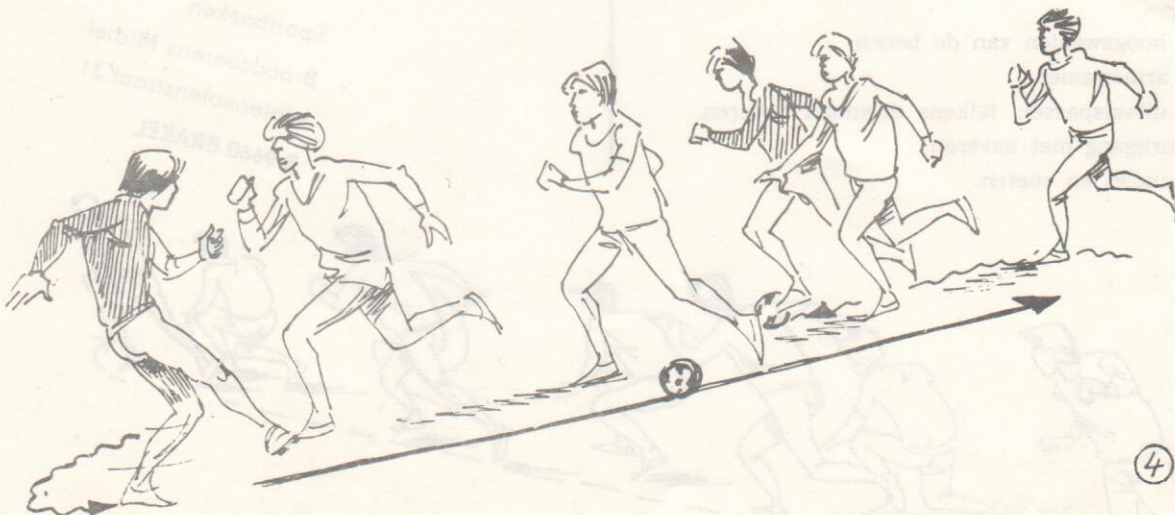
Zoals bij de tweede opgave wordt de bal door de inhalende speler tot vooraan de rij gedreven en dan langs de lopende rij naar de laatste man gespeeld. Op dezelfde wijze en met dezelfde opgave volgen steeds de laatste lopers van de rij snel na elkaar. Alle aangegeven loopvariatiies worden doorgenomen, maar zoals gezegd, niet allemaal op één dag.

(Overgenomen uit: „Der Fuszballtrainer”;

2



3



4

TECHNISCHE OEFENINGEN ALS KONDITIONSTRAINING

(2)

Over de aard en betekenis van de „technische oefeningen als konditionstraining” hebben wij reeds in de vorige Oefenmeester gesproken. Het gaat er niet alleen om de technische beginselen van de balbehandeling in „overeenkomende spelvorm”, dus in beweging, te oefenen. Veel meer moeten wij bovendien nog een stap verder gaan. Eerst als de technische oefeningen de wezenlijke kentekenen van het konditionstraining aannemen, is bereikt wat hier bedoeld wordt.

Het voldoet dus geenzins in overeenkomende spelvorm te oefenen, ofschoon het noodzakelijk en de voorwaarde is voor dezelfde opgave als konditionstraining. Want nu komt het op de hoogtegraad van de belasting, intensiteit, duur en aantal van de bewegingsprikkels aan. Dus op het levendige, tempovolle en dynamisch verloop van de training. „Oefenen” ter verbetering van het bewegings-technische proces kan de speler urenlang zonder schade. „Trainen” echter in de zin van het konditionstraining tot in werking brengen van het organische aanpassingsproces en verhoging van het lichamelijk-organische produktievermogen, moet volgens de duur van de belasting, naar sterkte en aantal van de herhalingen nauwkeurig worden opgegeven. Bovendien zijn de intervallen, de tijdelijke tussenruimten in de vorm van rust om te herstellen, naar duur en inhoud in overweging te nemen. Dit alles betekent geen wezenlijke kentekenen van het oefenen, maar van de training. Bovendien is de sporttraining uitsluitend op de wedstrijd ingesteld en vindt als voorbereiding voor de best mogelijke konditie in de wedstrijd zijn verwezenlijking. Zo wordt als opgave van de konditionstraining verlangd, dat de spelers geleidelijk een maximum aan snelheid, wendbaarheid, kracht en uithouding bereiken. Bovendien moeten de spelers leren zich aan alle tegengestelde omstandigheden van de wedstrijd aan te passen: zoals die bijvoorbeeld door het weer, door het zware veld, harde speelwijze van de tegenstander, door foute beslissingen van de scheidsrechters, ongelukkige doelpunten tegen, laten afweten van medespelers en door boegeroep van de toeschouwers kunnen voorkomen. De laatst genoemde voorbeelden zullen aantonen, dat geestelijke weerstand niet minder van belang is dan de lichamelijk-organische gesteldheid.

Het zwaartepunt van de konditionstraining ligt dus niet in het technische of taktische, maar meer in het persoonlijke gebied. Het gaat om de mens zelf, om de opleiding en ontwikkeling van zijn organische aanleg en zielskracht en niet om de perfectie van bepaalde vaardigheden, die wij techniek noemen. Snelheid, wendbaarheid, kracht en uithoudingsvermogen vereist het voetbalspel in de tegenwoordige tijd.

Tempo is het parool! Een elftal dat alleen in kalm tempo wenst te spelen, is verloren. Wie nog aan de oude leergang: „stoppen-kijken-afspelen” vasthoudt, zal niet aan z'n trekken komen. Vandaag moet de speler al vóór de balaanname weten wie hij de bal zal toespelen. Opdat echter de bal en zijn behandeling bij een hoog tempospel niet een débacle wordt,

moeten ook de „technische oefeningen” tot de hoogst mogelijke snelheid en zekerheid worden opgevoerd. Hoe dat in gedeelten kan geschieden, zullen volgende eenvoudige voorbeelden van balstopoefeningen aantonen.

1. Mèt bal aannemen starten (figuur 1).

Twee spelers oefenen samen. Speler A gooit of trapt de bal hoog naar speler B, die **tegelijk met de balaanname** naar de plaats van A start, die intussen naar de plaats van B loopt.

Na een snelle wending speelt nu B hoog naar A, die eveneens in het tegemoet lopen de bal meeneemt, waarbij weer van plaats wordt gewisseld. Zo herhaalt zich de oefening zonder rust tien tot twintig keer. Als daarbij iedere keer tien meter wordt gelopen, dan heeft iedere speler 100 tot 200 meter met en zonder bal met snelle start afgelegd. Na een korte rust, waarbij de polsslag tot 110 à 120 slagen moet teruglopen, kan de oefening twee tot driemaal herhaald worden. De bal wordt aan- en meegenomen zoals hij komt. De wijze van de balaanname kan ook aangegeven worden. Als op deze of andere wijze alle soorten van stoppen methodisch worden herhaald, verhoogt zich de zekerheid en snelheid van de bal-kontrolle. Ook taktisch is deze manier van technische trainingen van betekenis, daar de speler leert de aankomende bal tegemoet te lopen en mèt de balaanname direkt de volgende aktie uit te voeren: óf snel afspelen, óf direkt starten, óf schieten.

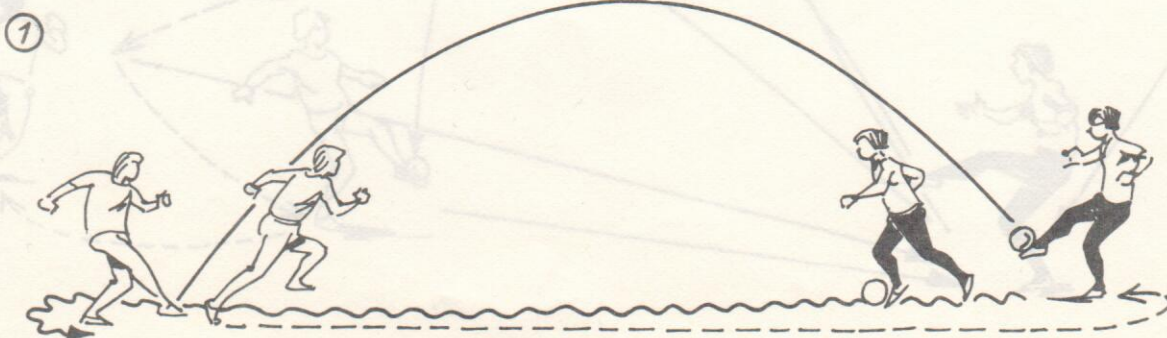
2. De bal tegemoet lopen, aannemen en meenemen (fig. 2).

De bal wordt te kort toegeworpen of hoog aangespeeld, om de oefenende speler tot tegemoet starten te dwingen. Hij moet gelijktijdig met de neerkomende bal ter plaatse zijn. Daar wordt de bal in de loop aan- of meegenomen en in de richting van de medespeler gedreven. Daar laat hij de bal liggen, loopt circa 15 tot 20 meter verder, keert daar om, krijgt de bal weer te kort aangegeven en het spel begint in tegengestelde richting opnieuw.

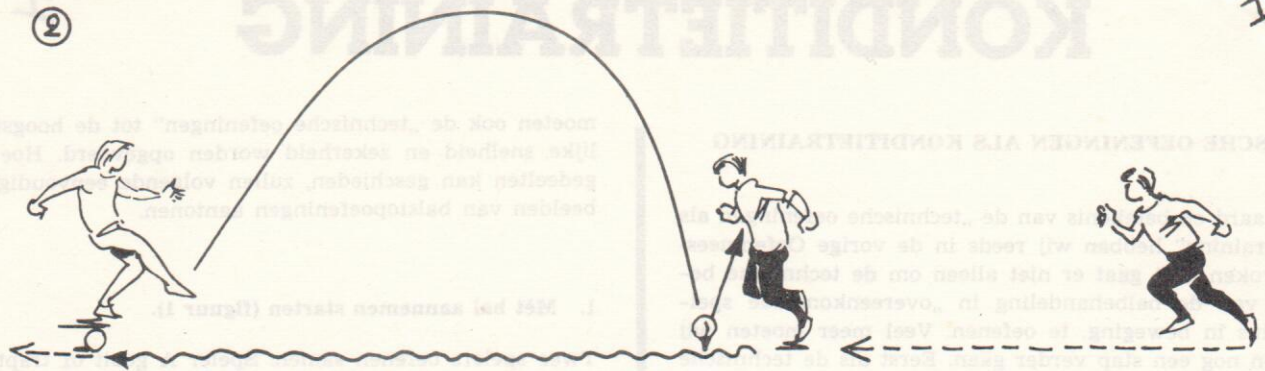
Hier loopt één speler voortdurend in verschillende tempi waarbij vooral de start met de bal bliksemsnel moet gebeuren. Na zes keer de bal te hebben aangenomen worden de rollen omgedraaid. Dan heeft de betreffende speler zijn 90 tot 120 meter in wisselende start en sprints afgelegd en verdient deswege een rust om te herstellen, die hij door opgooien of aanspelen nuttig opvult.

3. Met zijwaarts heen en weer lopen de bal aannemen en afspelen (figuur 3).

De medespeler trapt de bal hoog naar rechts en links zijwaarts, zodat de oefenende speler volgens een cirkelboog van 15 meter snel heen en weer moet lopen om steeds tijdig daar te zijn waar de bal neer komt. Hij neemt de bal aan en speelt hem direkt nauwkeurig naar zijn medespeler terug. Het is doelmatig een cirkelboog van 15 meter af te bakenen, die iedere keer in zijn geheel moet worden afgelegd. Als met twee ballen wordt geoefend, kan een hoge belasting met heen en weer lopen worden bereikt.



2



Vijf balaanname vergen een loopafstand van 75 meter, bij tien zijn reeds 150 meter in snelle wisselloop bereikt.

Het verhoogt het uithoudingsvermogen in snelheid (snelheid-uithoudingsvermogen), die de speler zo dringend nodig heeft en leidt er toe om met meer of minder zuurstofgebrek een hoge belastingsintensiteit te kunnen verdragen. Daar iedere hoge belasting makkelijk tot overtraining kan leiden, is bij de dosering bijzondere oplettendheid nodig. Dat geldt vooral als de hier genoemde trainingsopgaven na elkaar worden uitgevoerd. In dat geval moet het aantal van de herhalingen geringer zijn.

4. Binnen een groter cirkelgedeelte de bal naar alle mogelijke zijden hoog aanspelen (figuur 4).

De bal wordt binnen de voor de spelers bereikbare mogelijkheden naar believen toegeworpen of hoog aangespeeld: naar rechts, naar links, te kort, te ver, in onregelmatige volgorde. De bal aannemende speler is voortdurend in beweging en moet de medespeler en de bal goed in de gaten houden. Zoals de bal komt, wordt hij gestopt en direkt aangespeeld en dan weer naar de uitgangspositie terug lopen. Van de

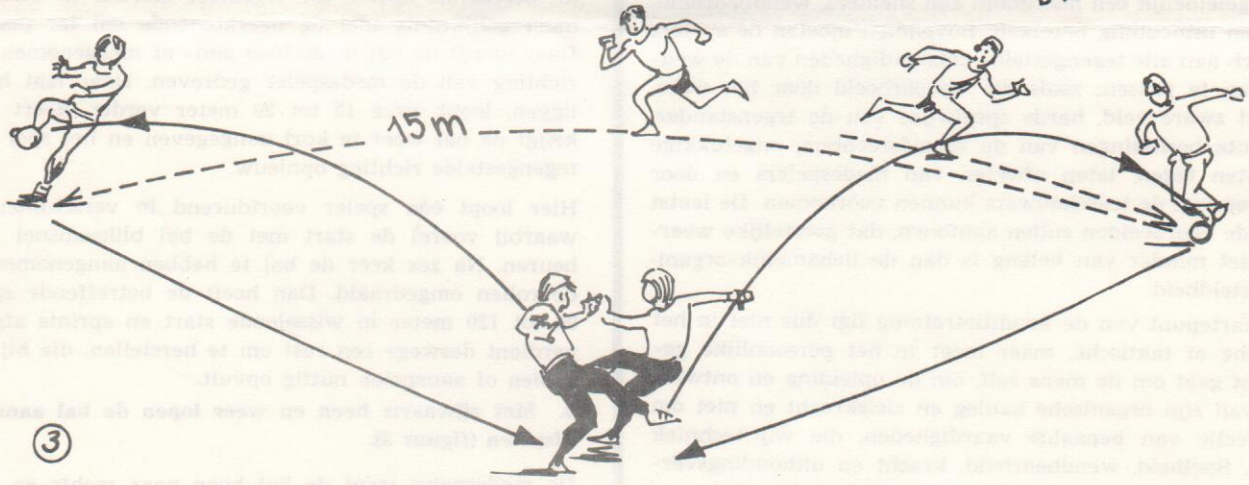
aangevende speler hangt het resultaat van deze trainingswijze af. Hij moet de mogelijkheden van zijn oefenende speler beoordelen en hem tot aan de grens van zijn snelheid- en uithoudingsvermogen brengen. Over dit waarnemingsvermogen beschikt echter niet iedere speler. Dit werkt nadelig in de wedstrijd, als bijvoorbeeld de voorzetten zo scherp en ver komen, dat geen speler ze kan bereiken. Ook deze oefening is een middel om tot verbetering van het richtingsgevoel te komen. In ieder geval leren de spelers anderen aan te voelen en er mee te gaan. Het zou geen geringe winst zijn, want van deze zeer intuïtieve verhoudingswijze hangt in de wedstrijd meer af dan van verstand met zijn gericht denken.

Deze laatste oefening wordt met tempo uitgevoerd en rolwisseling na iedere minuut.

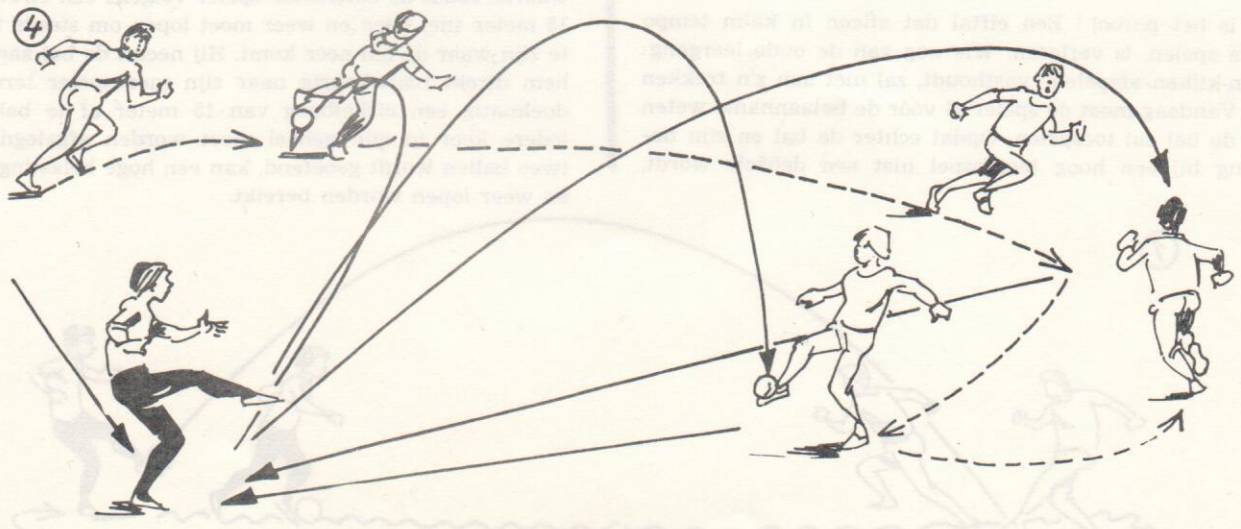
(Overgenomen uit: „Der Fussballtrainer“;

Sportboeken
 Broodcoorens Michel
 Watermolenstraat 31
 B 9660 BRAKEL

3



4



Technische oefeningen als konditietraining.

Aanspelen door openingen met cirkel- en slalomloop.

De konditietraining kan ook in een cirkelbaan met meerdere variaties met en zonder bal worden uitgevoerd. Deze keer oefenen wij het aanspelen door openingen in cirkel- en slalomloop, zonder en met plaatsverwisselen. Wij verzwaren dus een technische oefening tot een duidelijke werking van een konditietraining.

Hierbij moet op de volgende factoren worden gelet: 1e. de tijdsduur van de belasting, 2e de sterkte van de belasting (hiermede bedoeld het tempo en de intensiteit), 3e het aantal van de herhalingen, 4e de duur van de rust, haar bijzondere vorm. De intensiteit van de belasting is van doorslaggevende betekenis. Zij hangt af van de belastbaarheid van de aparte speler, van zijn graad van ontwikkeling, zijn trainingstoestand en zijn gehele constitutie.

Om gezondheidsnadeel te voorkomen is het noodzakelijk, dat iedere speler minstens tweemaal per jaar door een sportarts wordt onderzocht. De trainingsleider moet van het resultaat van het onderzoek door de dokter (met aanwijzingen van de dokter) in kennis worden gesteld.

De door seriebelastingen in werking gebrachte biologische prikkeling moet sterk genoeg zijn om hart, bloedsomloop en ademhaling alsmede de aanpassing van de gehele stofwisseling te bevorderen. Dit kan bereikt worden door belastingen van 80 tot 90 procent. De polsslag moet na beëindiging van iedere aparte belasting 170 tot 180 slagen per minuut zijn (maar niet daarboven!) en bij het begin van de volgende serie niet lager dan 120 tot 130 slagen per minuut. Zulke hoge belastingen mogen alleen van absoluut gezonde, goed getrainde en geheel volwassen spelers worden verlangd en ook alleen dan als er geen bezwaren van gezondheidsredenen zijn.

De tussen de enkele seriebelastingen ingevoegde rust moet slechts zó lang duren, dat gunstige voorwaarden voor nieuwe stimulansen aanwezig zijn. Het gaat er om de tijden van rust precies vast te stellen, waarbij voor controle het aantal polsslagen en ook de ademhaling dient. Gewoonlijk is bij gezonde mensen, na grotere inspanning, de polsslag na drie minuten zo ver gezakt, dat een nieuwe belasting kan volgen. De tijd van het snel of langzaam herstellen is een belangrijke aanwijzing voor de belastbaarheid en de gezondheidstoestand van een mens. Voor controle is het genoeg als over tien seconden middels een stopwatch of de secondenwijzer van een armbandhorloge gemeten en het resultaat met 6 vermenigvuldigd, om de minutenwaarde te berekenen. Af en toe steekproeven bevestigen de trainer de juiste graad van de belasting en het weer herstellen. De spelers kunnen zich zelf controleren door de vlakke hand op de linker borst te leggen, hierbij niet blijven staan, maar verder gaan, waarbij zelfs in de rust lichte bewegingen met of zonder bal kunnen worden uitgevoerd.

PRAKTISCH GEDEELTE

1. In cirkelloop de bal kris-kras door een veld van paaltjes spelen (figuur 1).

Voor dit spel is de middencirkel van het veld geschikt, waarin de paaltjes op ongeordende wijze worden opgesteld. Het veld van paaltjes kan ook door spelers worden vervangen, die zelf passief moeten blijven en om de drie tot vijf minuten worden afgelost.

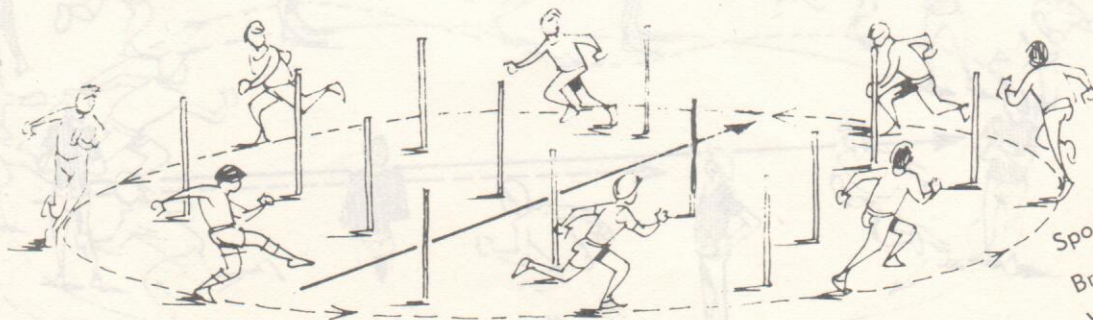
Terwijl de spelers om de paaltjes lopen, moeten zij de bal door openingen elkaar aanspelen, waarbij geen paaltjes worden geraakt. Deze grondvorm kan door toegevoegde opgaven worden verzwaard, zoals bijvoorbeeld:

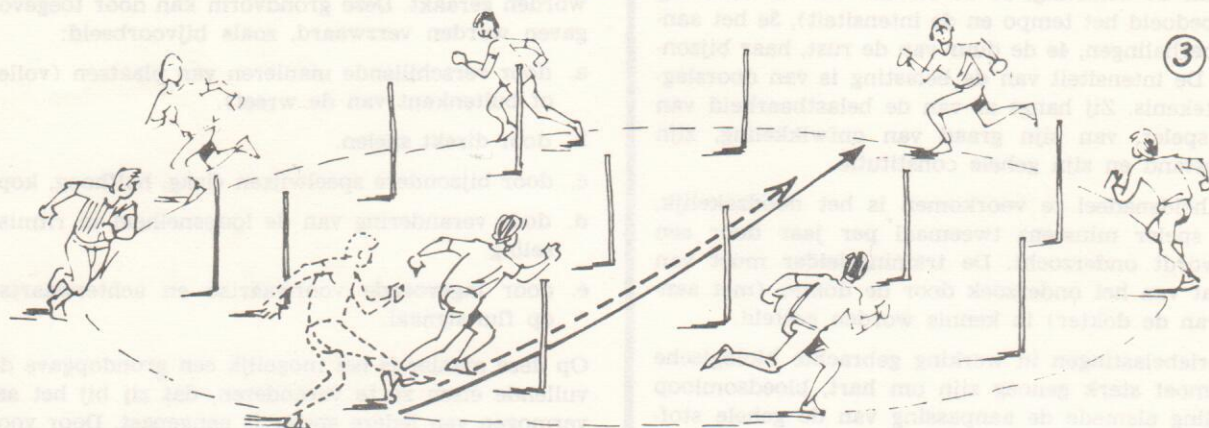
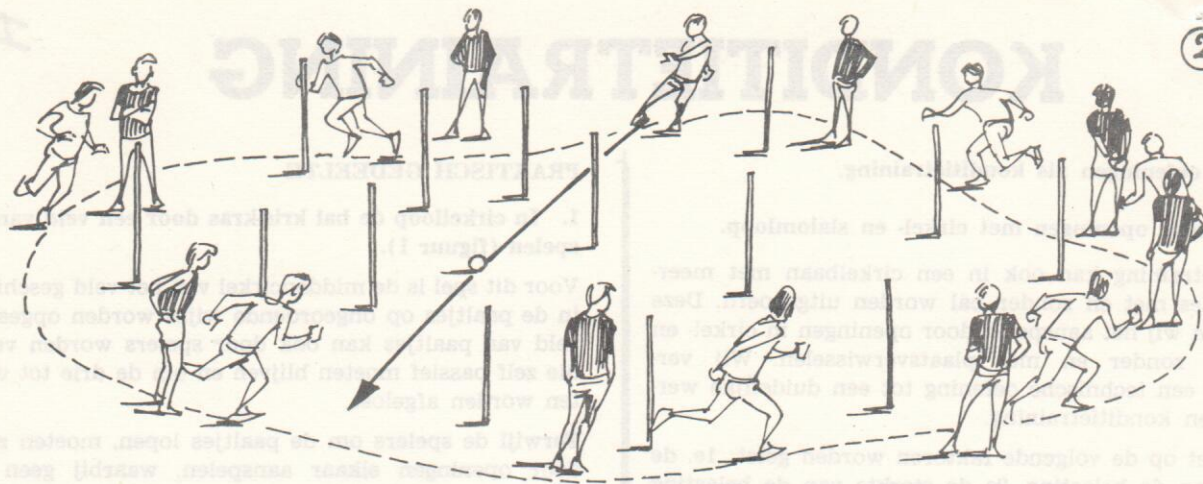
- door verschillende manieren van plaatsen (volle binnen- of buitenkant van de wreef).
- door direkt spelen.
- door bijzondere speelwijzen (laag, halfhoog, kophoogte).
- door verandering van de loopsnelheid in ritmische wisseling.
- door ingevoegde voorwaartse en achterwaartse starts op fluitsignaal.

Op deze manier is het mogelijk een grondopgave door aanvullende eisen zo te veranderen, dat zij bij het aanwezige vermogen van iedere speler is aangepast. Door voortdurende verhoging van de technische moeilijkheid en organische belasting wordt de speler tot steeds betere balbehandeling en gelijktijdig naar een goede conditie gebracht.

2. In slalom-cirkelloop de bal kris kras door paaltjes aanspelen (figuur 2).

Bij deze opgave, die met de eerste overeenkomt, moeten de spelers uit slalomloop de bal door de openingen tussen de paaltjes naar elkaar toespelen. Zij moeten op het juiste oogenblik van de vrije openingen letten, dat wil zeggen: op de hindernissen van door de paaltjes gemarkeerde tegenstanders om de bal op maat de medespeler te kunnen geven. Voor deze cirkel slombaan kan iedere tweede speler worden opgesteld. Na iedere drie tot vijf minuten worden de rollen omgedraaid met de oefenende spelers. Op deze manier kan de ene groep rusten, terwijl de andere groep de slalom loopt en de bal speelt. Deze opgave laat zich door toegevoegde eisen eveneens verzwaren zoals in de eerste oefening. Ook hier komt het er op aan de loop in vele variaties met wisselende snelheid en plotselinge impulsen te veranderen. Niet in een gelijkmatige draf door de slombaan lopen, maar veel variëren, ook als het eens een keer wat door elkaar gaat.





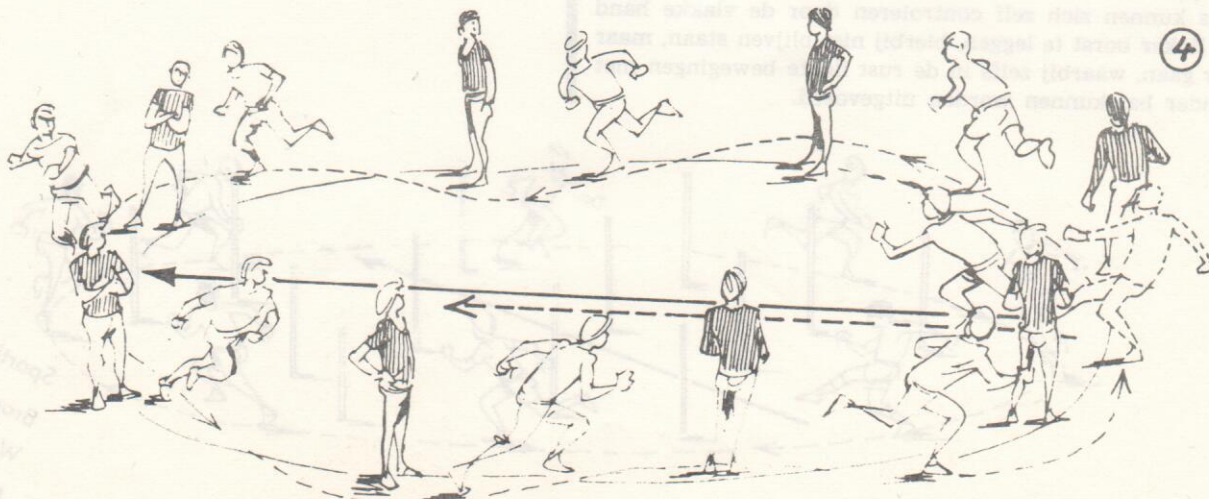
3. Cirkelloop met aanspelen door de paaltjes met plaatsverwisselen (figuur 3).

Deze spel oefening komt in de grondvormen met de eerste oefeningen overeen, maar nu komt het plaatsverwisselen er bij, dat voor korte tussenstarts zorgt. Na iedere pass loopt de betreffende speler door de paaltjes naar de plaats van de speler die hij de bal heeft aangespeeld. Moeten de spelers ook gelijktijdig technisch worden geschoold, dan moeten de verschillende manieren van trappen worden aangewend en moet de richting van aanspelen (dwars, schuin, recht) en speelhoogte (laag, halfhoog, kophoogte) voortdurend veranderen. Met de binnenkant van de voet moet slechts weinig worden gespeeld, daar tegenover vaak met de wreef (volle-, binnen- en buitenkant wreef). Door wisselend lopen met de wijzer van de klok mee en er tegen in worden beide benen gelijkmatig geoefend. Met het oog op de verschillende speelfactoren zijn vele aparte oefeningen (oefeningsseries) te ontwikkelen, die in methodische volgorde van licht tot zwaar opklimmen. Er zijn praktisch geen grenzen, want altijd zijn er nog zwaardere vormen, die uiteindelijk zelfs een goede speler nauwelijks nog aan kan.

4. Slalom- cirkelloop met aanspelen door paaltjes met plaatsverwisselen (figuur 4).

Met spelers, die reeds een zekere technische- en taktische bekwaamheid hebben bereikt, kunnen de onder 3 en 4 aangegeven opgaven op de volgende manier worden beoefend: eerst wordt alleen de grond oefening in verschillende uitvoeringen, zonder verzwarende eisen, uitgevoerd. De spelers hebben tijd en oefening nodig tot zij vlot en vloeiend deze speelwijzen beheersen. Stap voor stap worden aanvullende eisen, zoals op de hierboven genoemde wijzen, toegevoegd, waarvan de moeilijkheidsgraad naar keuze is. Zo dat de spelers regelmatig tot aan de grens van hun technische- en konditionele mogelijkheden worden gebracht. Als de moeilijkheden voor de spelers te groot zijn geworden, onderbreekt men de oefeningen en probeert op andere manier met andere volgorde van oefenen weer tot aan de grens van de prestatiemogelijkheid te komen. Zo moet men het met iedere methodische volgorde van oefenen doen, altijd weer beginnen een kleine moeilijkheid van de grondvorm in te voegen, tot een beter resultaat niet meer is te bereiken.

(Overgenomen uit: „Der Fussballtrainer“;



Technische oefeningen als konditietraining.

Het doel van praktische konditietraining op het sportveld is de verhoging van de lichamelijk-organische prestatie bekwaamheid met betrekking op snelheid, wendbaarheid, bekwaamheid, kracht en uithoudingsvermogen. Deze eigenschappen maken het in het algemeen in de eerste plaats mogelijk technische vaardigheid en taktische overwegingen vol tot inzet te brengen. Zoals techniek, taktiek en konditie de drie grondbeginselen van het resultaat in een wedstrijd zijn, zo behoren zij ook bij het oefenen en trainen tezamen.

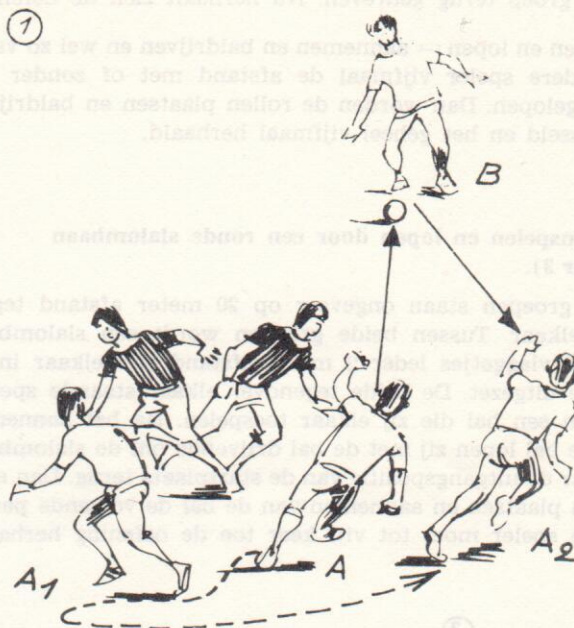
Het is vaak moeilijk van de een of andere trainingsopgave te zeggen, of zij tot de techniek, taktiek of konditie behoort, daar elementen van alle drie de spelvormen daarin opgenomen zijn.

Een oefenopgave kan op verschillende doelen gericht zijn. Zij kan de verbetering van de balbehandeling of de taktische scholing dienen, maar ook de verhoging van de konditie bevorderen. In de moderne training moet het zo zijn, dat iedere technische of taktische oefenopgave na een bevredigend resultaat dan ook met het oog op snelheid, wendbaarheid, handigheid, kracht en uithoudingsvermogen zo opgevoerd wordt, dat alle eisen, die aan de konditietraining zijn te stellen, vervuld worden. Wij hebben daarbij voorkeur voor het intervalprincipe, dat het beste met de aard van de belastingen van de voetbalspeler overeenkomt. De intervalmethode verlangt een serie belastingen met ingevoegde rust. Hierbij moeten de belastingen al naar gelang van de konditie en prestatie, bekwaamheid van de speler met betrekking tot tijdsduur, intensiteit en aantal evenals duur en inhoud van de herhalingen, nauwkeurig worden gegeven. Bij de rust tussen de belastingen mag het volledig uitrusten echter niet worden nagestreefd, nog voor deze grens wordt opnieuw belast. Zijn echter de rusten te kort, dan treedt een snelle vermoeidheid op, de spelers zijn dan niet meer in staat de opgaven van de uit te voeren belastingseries te volbrengen. Als de rusten echter te lang zijn, dan krijgt het organisme niet de noodzakelijke prikkeling tot ontwikkeling en aanpassing. Iedere nieuwe belasting betekent een trainingsinwerking op het gezamenlijke organisme. Alles bij elkaar genomen verbeteren zij langzamerhand de zuurstofopname en het zuurstofverbruik en schuiven de vermoeidheidsgrens verder weg. Zo trainende heeft de speler gedurende 90 minuten de bekwaamheid de wedstrijd vol uit te spelen.

Wij hebben deze keer enige technische speel- en wedstrijdvormen samengesteld, die bij intensieve uitvoering tot konditietraining worden opgevoerd. Maar eerst moeten de spelers met de verlangde oefeningen vertrouwd worden gemaakt.

1. Aanspelen en vrijlopen in de strijd met een tegenstander (figuur 1).

Voor dit spel zijn steeds drie man nodig, twee die elkaar aanspelen en een tegenstander, zoals bij een partijtje spelen 2 tegen 1. De tegenspeler bemoeit zich in dit geval alleen met speler A die de oefening met aanspelen begint. De medespeler B heeft nu als opgave, de aangespeelde bal aan te nemen en hem dan weer af te spelen, terwijl A (met tegenstander) het eigenlijke konditietraining zullen vervullen. Speler A moet net zoals in een wedstrijd na het aanspelen direkt in positie lopen en proberen zijn tegenstander, die hem volgt, af te schudden. Alleen door plotselinge starts met richtingveranderingen, plotselinge wendingen en misleidende loopbewegingen zal hem dit voor gedeelten van seconden gelukken. Op dit moment moet de pass van B op de man, in de loop of in de vrije ruimte komen. Opdat echter speler B, wanneer niet reeds konditioneel, hij dan toch minstens technisch wordt uitgedaagd, moet A de bal laag, halfhoog en op kophoogte aanspelen.



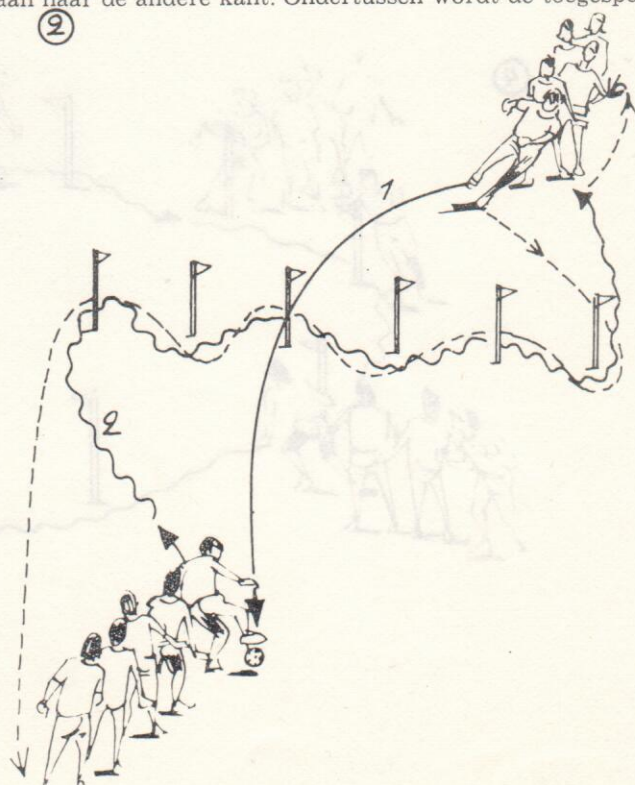
De tegenspeler moet zich ermede bezighouden zijn man (A) precies en op de juiste manier te dekken, echter altijd zo, dat hij zijn man en de bal kan waarnemen. Als hij de bal heeft, dan speelt hij met B samen, terwijl de huidige A nu verdediger is. De wissel geschiedt zonder onderbreking van het spelverloop. Na drie minuten worden de rollen verwisseld, zodat ieder één keer de rol van B overneemt. Speeltijd drie maal drie minuten met steeds één minuut rust.

2. Aanspelen, aannemen en lopen door een slommbaan (figuur 2).

Twee of meer groepen stellen zich op zoals bij een pendel-estafette, 20 meter van elkaar verwijderd.

Tussen beide halve groepen kruist een slommbaan zijn weg. Zij is 10 meter lang en wordt door 6 vlaggetjes afgetekend.

De eerste spelers van een halve groep aan één kant krijgen een bal, die ze langs de grond door de slommbaan hun medespelers aan de andere kant moeten toespelen. Direkt na het aanspelen starten zij voor een loop door de slommbaan naar de andere kant. Ondertussen wordt de toespeel-

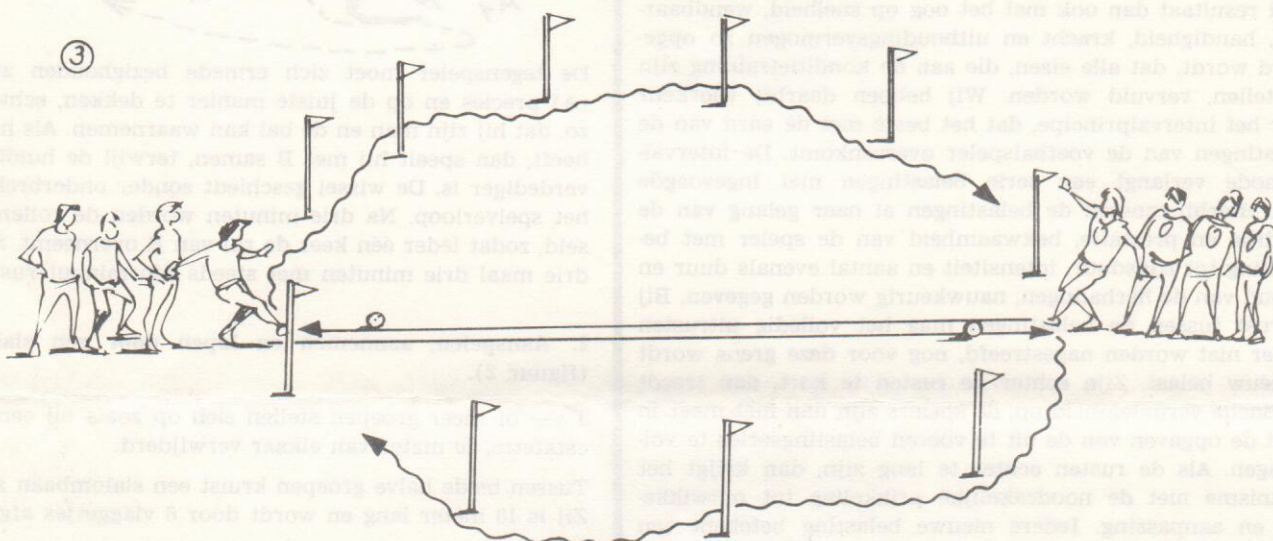


de bal aangenomen en door de slalombaan naar de eerste halve groep terug gedreven. Nu herhaalt zich de oefening.

Plaatsen en lopen — aannemen en baldrijven en wel zo vaak, tot iedere speler vijfmaal de afstand met of zonder bal heeft gelopen. Dan worden de rollen plaatsen en baldrijven verwisseld en het geheel vijfmaal herhaald.

3. Aanspelen en lopen door een ronde slalombaan (figuur 3).

Twee groepen staan ongeveer op 20 meter afstand tegenover elkaar. Tussen beide groepen wordt een slalombaan met 10 vlaggetjes ieder 2 meter afstand van elkaar in de rondte uitgezet. De beide tegenover elkaar staande spelers hebben een bal die zij elkaar toespelen. Na het aannemen van de bal lopen zij met de bal drijvende om de slalombaan en naar de uitgangspositie van de startplaats terug. Dan starten na plaatsen en aannemen van de bal de volgende paren. Iedere speler moet tot vijf keer toe de oefening herhalen.



4. Estafetteploeg met baldrijven in de rondte om de slalombaan (figuur 4).

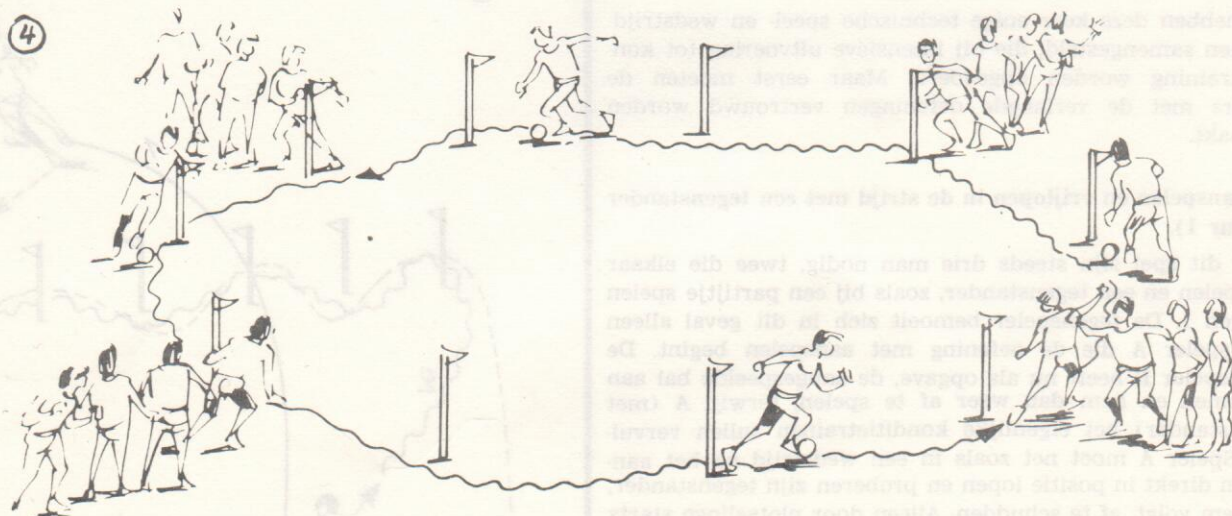
Als twee groepen deelnemen, staan zij tegenover elkaar. Meerdere groeperen zich stervormig om de slalombaan.

Op startcommando lopen de eerste spelers van iedere groep al baldrijvend éénmaal door de slalombaan en snel naar hun plaats terug, waar zij de bal aan de volgende geven. Winnaar is de groep die het eerste met de gestelde opgave klaar is.

De winnaar krijgt zoveel punten als er groepen deelnemen. Bij vier ploegen dus 4 punten, dan volgt de tweede groep met 3 punten, de derde met 2 en de vierde met 1 punt.

Bij meerdere omlopen worden de punten opgeteld en wordt zo de winnaar vastgesteld. Niet toegestaan is onjuist baldrijven, verre passes, ruimte winnen bij het balovergeven, verkorting van de loopafstand door af te wijken van de slalombaan. Bij zulke fouten worden punten afgetrokken.

Overgenomen uit: „Der Fuszballtrainer“;



Sportboeken
Broodcoorens Michel
Watermolenstraat 31
B 9660 BRAKEL

MET DE BAL VOLGENS GRONDPLAN

Er zijn oefenmeesters, die konditietraining met de bal de voorkeur geven en enkelen die het zelfs uitsluitend met de bal doen. Zoals er ook zijn die de konditietraining principieel zonder bal laten uitvoeren. Noch de ene noch de andere wijze, alléén uitgevoerd, kan goed zijn. Het is ook hier zoals op andere gebieden en overall in het leven, dat iets op zich goed en juist is maar op een gegeven ogenblik fout wordt en zijn gebreken openbaart als het verheven wordt tot „het alleen zalig makende”. Dat is ook de reden voor de vergissingen en fouten in systemen, methodes en ideologieën, die een uitsluitend recht op deugdelijkheid opeisen en niets anders naast zich dulden.

Ook de konditietraining vraagt zoals elk trainingsgebied een gemengd en afwisselend trainingsprogramma en wel om fysiologische als ook psychologische redenen. Voetbal is zowel een loop- als een balspel, waarbij iedere speler gedurende de 90 minuten slechts 2 tot 3 minuten aan de bal is, terwijl voor hem gedurende de overige tijd het „spel zonder bal” verloopt. Hoewel de vele afzonderlijke momenten aan de bal doorslaggevend zijn voor het hele spel. Toch mag het „spel zonder bal”, zoals het moderne spel ons toont, in de training niet worden verwaarloosd.

De volgende voorbeelden tonen aan, hoe de konditietraining „met de bal” volgens het grondplan kan worden opgebouwd.

Oefeningsgroep 1:

Vorbereidende oefeningen om in te spelen en warming-up.

1. Een rondje baldrijven in willekeurige vorm (fig. 1).

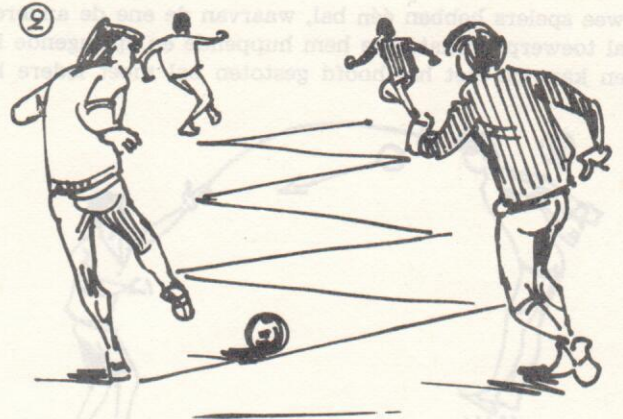


Iedere speler wordt voor het begin van de training één of twee ronden met de bal aan de voet om het veld gestuurd.

Hij drijft de bal afwisselend met de rechter of linker binnen- en buitenkant van de wreef, al naar gelang de looprichting, ook met de binnenkant en de volle wreef. Hij loopt dan weer sneller dan weer langzamer, drijft de bal recht uit en ook in slingerang en zig-zag-vormen.

2. Met tweetallen lopen en elkaar de bal toespelen (fig. 2).

Twee spelers lopen met een tussenruimte van 10 tot 15 meter het veld op en neer en spelen daarbij elkaar de bal toe. De telkens „in positie lopende” partner geeft de baldrijvende speler door zijn looprichting, zijn looptempo en zijn loopvariaties het doel van de bal aan, die hem precies in de voeten wordt gespeeld. De snelheid van de speler zonder bal moet niet gelijkmatig zijn, integendeel steeds wisselend in tempo en in de looprichting. Aan het eind van het veld keren de beide spelers om zonder van plaats te wisselen, zodat ook het andere been in baldrijven en aanspelen wordt geoefend. Na twee tot vier veldlengten zijn de spelers voor verdere oefeningen voldoende voorbereid.



Oefeningsgroep 2:

Lopen met tempoverhoging en baldrijven (zonder figuur).

Het is niet voldoende met de bal aan de voet te kunnen drijven maar ook zo snel te worden, als te lopen zonder de bal. Lopen met verhoogd tempo over 75 tot 100 meter en lange sprints van 50 tot 60 meter zullen daartoe dienen. Men mag met de bal echter slechts zo snel drijven, als de balcontrole het toelaat en verzekerd blijft. Dus nooit ten koste van de balcontrole sneller lopen.

Oefeningsgroep 3:

Wendbaarheid: baldrijven in achtvorm met variaties (fig. 3).

Vier spelers vormen een oefengroep. Twee van hen staan ongeveer twee tot drie meter als „keerpunt” van elkaar. De beide anderen lopen met de bal aan de voet om de keerpunten heen. Als men linksom gaat wordt de bal met de



inker buiten- of rechterbinnenkant en rechtsom overeenkomend met de rechterbuiten- of linkerbinnenkant gespeeld. Gedurende het oefenen verwijden of verkleinen de keerpunten hun afstand tussen drie en één meter. Op deze manier wordt de opgave zinvoller en het baldrijven verbeterd.

Hierbij kunnen nog plaatsveranderingen komen, indien de beide helpende partners in wandeltempo in een bepaalde richting lopen en bovendien hun tussenruimte wijzigen.

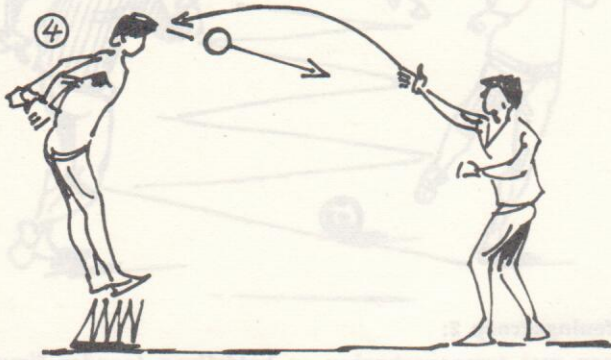
Het lopen met de bal aan de voet moet ook niet gelijkmatig, maar integendeel vol afwisseling zijn, zoals b.v. door ingevoegde plotselinge tussensprints, draaiingen en wendingen, lopen in tegengestelde richting, door voorwaarts en achterwaarts te lopen. Tussen deze inspanningen liggen korte rustperiodes om op adem te komen, bestaande uit langzaam, gelijkmatig lopen.

Het wisselen tussen de oefenende en rustende spelers gebeurt om de minuut. Daarna verhogen wij regelmatig de inspanningen op 1,5, 2, 2,5 tot 3 minuten met een overeenkomende lange rustperiode, door wisseling van de paren. Drie rondjes om het veld is genoeg voor een trainingseenheid.

Oefeningsgroep 4:

Huppen - springen - koppen (fig. 4).

Twee spelers hebben één bal, waarvan de ene de andere de bal toewerpt, zodat deze hem huppende en springende koppen kan. De met het hoofd gestoten bal moet iedere keer



in de handen van de partner worden gespeeld, die hem dan weer op spronghoogte toewerpt. Eén minuut moet de oefenende huppen en springen, dan worden de rollen omgekeerd. Het geheel wordt driemaal herhaald.

Oefeningsgroep 5:

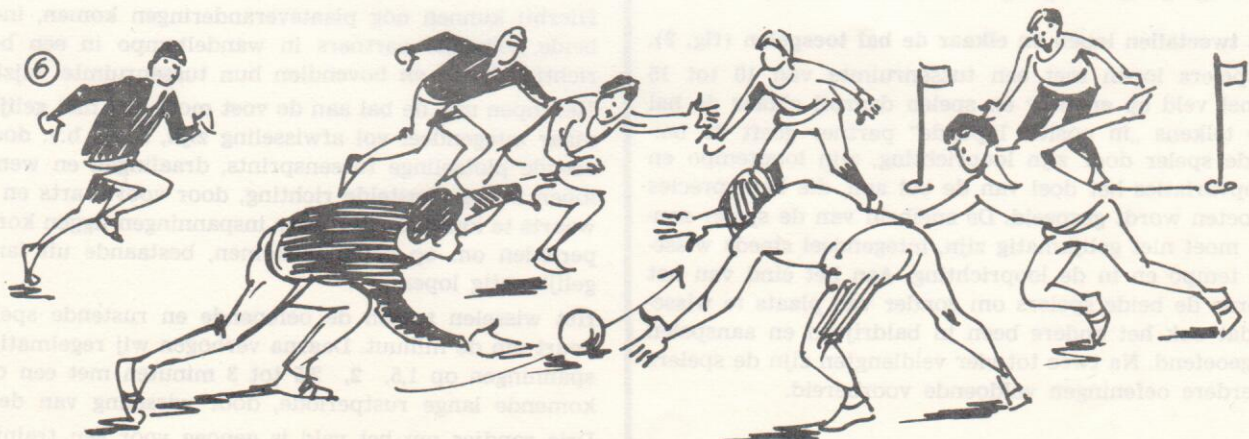
Starten - sprinten - spurten met de bal (fig. 5).

a. De speler drijft de bal in lichte looppas. Plotseling start hij met volle snelheid en sprint met de bal 10 tot 15 meter. Dan vermindert de snelheid langzamerhand tot lichte looppas.

Plotseling start hij weer en zo wisselt hij lopen met bal-drijven tussen snel en langzaam over een of meerdere veld-lengten.

b. Als oefening a. De bal wordt met iedere start in een andere richting gedreven.

c. De spelers staan ongeveer 20 meter voor het strafschoopgebied en plaatsen de bal in de richting van het strafschoop-



gebied, zodat zij de bal na een korte sprint nog er vóór kunnen bereiken. Dan drijft hij de bal langzaam terug naar het uitgangspunt en herhaalt meermalen deze oefening.

Oefeningsgroep 6:

Speelvormen - balrollen (fig. 6).

De bal wordt alleen met de hand gespeeld en mag slechts worden gerold. Met zes spelers aan iedere kant is een veld van 15 meter breedte en 25 meter lengte voldoende. Bij meer spelers kan het strafschoopgebied benut worden. Aan iedere zijde wordt voor de doelverdediger een klein doeltje gemaakt. Meer dan drie passen mag met de rollende bal niet gelopen worden. Spelen met de voet is verboden, bij overtreding krijgt de tegenpartij de bal. Het spel is zeer vermoeiend, dus zeer doelmatig. Slechts drie tot vijf minuten laten spelen en dan de beide groepen met twee andere groepen afwisselen. Het wisselen kan meerdere keren gebeuren. Balrollen kan ook met de voeten worden gespeeld, als de bal niet meer dan drie passen wordt meegenomen. Lichaamsinzet als bij het voetballen.

(Overgenomen uit: „Der Fussballtrainer“;

Sportboeken
Broodcoorens Michel
Watermolenstraat 31
B 9660 BRAKEL

Taktische spelen als konditietraining (1).

Er werd reeds meerdere malen op gewezen, dat alle technische oefeningen en taktische spelen na voldoende voorbereiding en oefenen als konditietraining, d.w.z. tot de grootst mogelijke snelheid, wendbaarheid, geschiktheid en uithoudingsvermogen moeten worden aangewend. Veelvuldig worden beide begrippen „oefenen” en „trainen” in dezelfde zin gebruikt, zij moeten echter verschillend worden onderkend. Onder „oefenen” wordt begrepen de verbetering en coördinatie van de zenuwen van de spierstelsels, als ook de verbetering en het samenspel tussen zenuwen en spieren, bijvoorbeeld in de technisch bekwame omgang met de bal. Bij uitgekiend technisch oefenen worden de bewegingen met de bal mettertijd min of meer „geautomatiseerd”, dus „onbewust”, wat een verhoging van de snelheid en zekerheid van de bewegingsuitvoering betekent, welke ook minder vermoeit.

„Trainen” is door regelmatig herhaalde belastingen een aanpassingsprocedé, om de gezamenlijke structuur en functie van het organisme op gang te brengen, om daardoor tot een verhoging van het produktievermogen van het lichamelijke organisme te komen. „Trainen” is zonder „oefenen” niet mogelijk want in iedere trainingsopgave schuilt een oefenopgave. Daarom zijn er enige schrijvers, die een onderscheiding tussen „oefenen” en „trainen” voor overbodig houden, daar het „trainen” eigenlijk het geheel en al beschrijft, waarvan het oefenen niet gescheiden kan worden. In de praktijk van het voetbaltrainen gaan oefenen en trainen in elkaar over, waar dan een konditie-arbeid van drie- tot maximaal vier maanden wordt bereikt.

Na deze inleiding willen wij ons met ons thema „Taktische oefeningen als konditietraining” bezig houden. Wij denken hierbij in de eerste plaats aan de kleine partijtjes met ongelijke en gelijksterke partijen, zoals bijvoorbeeld 3 tegen 1, 3 tegen 2, 4 tegen 4 enz. die als taktische trainingsspelletten tot een wezenlijk en steeds wederkerend bestanddeel van ons trainingsprogramma behoren. Als deze kleine taktische spelen, met welk het vrijlopen en aanspelen, respectievelijk het dekken en aanvallen tot konditietraining wordt verheven, dan moeten zij met betrekking daarop 1. belastingintensiteit (snelheid), 2. uithoudingsvermogen, 3. aantal der herhalingen en 4. beperking van de herstelpauze, precies gedoseerd worden. Hierbij moet op de getraindheid van de speler en de mogelijk hoogste grens van de belasting worden gelet. Met toenemende aanpassing en verhoging van de belasting moeten ook de nodige trainingsprikkeles worden versterkt. De juiste bepaling van de noodzakelijke sterkte van de prikkeling tot verhoging van de produktiviteit en met rekening houden van de trainingstoestand op dat moment en de mogelijk hoogste belastinggrens, geeft de trainer bij alle sporten aanzienlijke moeilijkheden.

De trainer moet met de hierbij optredende sport-natuurlijke problemen grondig bekend zijn, als hij het best mogelijke resultaat zonder terugslag wil bereiken. Met ervaring alleen gaat het niet, hij moet de regels van het begrip van stimuleren precies kennen. Training moet heden de aanpassing van sport-natuurlijk besef zijn, zoals ook de constructietechniek in de machinebouw de aanpassing aan de natuurwetenschap is.

Nu hebben wij voor ons hoofdthema meerdere voortzettelingen in het hoofd en willen daarom het eerst met de principiële vragen beginnen. Ondertussen kan iedere trainer ervoor zorgen dat zijn spelers de kleine taktische partijtjes sneller, wendbaarder, bekwaamer en volhardender trainen. Wij houden ons intussen bezig met de grondvormen van het samenspel.

Vrije en gedekte ruimte.

Een gedekte speler zal nauwelijks een bal krijgen. Wie zich van zijn tegenstander niet weet te ontdoen, schakelt zich zelf voor het samenspel uit. De bal kan zijn weg slechts door de vrije ruimte vinden, want waar tegenstanders staan, die de bal kunnen bereiken, gaat balbezit verloren.

De reikwijdte van de tegenstander is de gedekte ruimte. Daar echter slechts elf tegenstanders voor handen zijn, die onmogelijk de gehele ruimte van het spelveld kunnen dekken, zijn er altijd vrije ruimten of tenminste kleine openingen. In het algemeen is er altijd meer vrije dan gedekte ruimte voorhanden, anders was spelen in de ruimte niet mogelijk. Zelfs in de beste verdediging zijn er nog altijd leemten en openingen, waardoor de bal gespeeld kan worden.

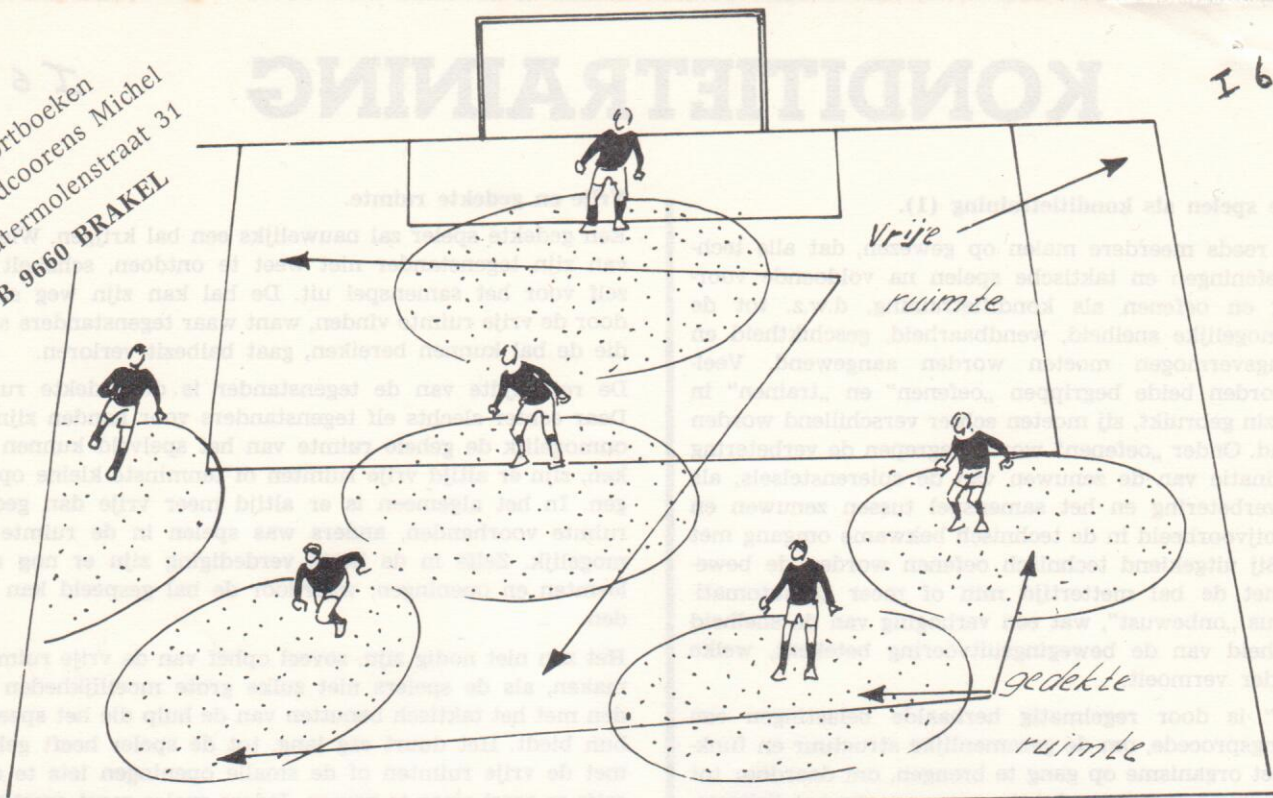
Het zou niet nodig zijn, zoveel ophef van de vrije ruimte te maken, als de spelers niet zulke grote moeilijkheden hadden met het taktisch benutten van de hulp die het spelveld hun biedt. Het duurt erg lang, tot de speler heeft geleerd, met de vrije ruimten of de smalle openingen iets te doen, zelfs de eerst waar te nemen. Iedere speler moet eerst moeizaam leren wat hij met de vrije ruimte kan doen en alleen de intelligente dirigent is in staat ze geheel te benutten. Het is dus niet voldoende, als een speler alleen de bal, zijn medespelers, zijn tegenstanders en het wedstrijdgebeuren in de gaten houdt, hij moet ook de steeds wisselende vrije ruimte zien en leren benutten, zowel voor het vrijlopen als ook het verder leiden van de bal met het doel in schietpositie te komen.

De vrije ruimten hebben de volgende bijzondere vormen:

1. Zij veranderen van seconde tot seconde, daar alle spelers voortdurend in beweging zijn, zodat de vrije ruimte op dit moment, in het volgende moment weer gedekt is en gedekte ruimte even zo snel weer vrij wordt. Hier sluiten zich de gaten, daar openen zich nieuwe. Er is een geoeft oog voor nodig, de snel wisselende ruimtelijke veranderingen waar te nemen en ze ook te benutten.
2. De vrije ruimten zijn nooit gelijkmatig over het hele veld verdeeld. Grote vrije ruimten wisselen af met de kleinste openingen en smalste doorgangen.
3. Het tegengestelde, de gedekte ruimte, is eveneens van verschillende grootte en is afhankelijk van de reikwijdte, met hoofd en benen, van de tegenstander, van zijn start-snelheid en wendbaarheid, van zijn ervaring, spelinzicht en besluitvaardigheid. Spelers met een goed overzicht en verre blik, overeenkomend met goed in het vooruitdenken en handelen zijn uitgerekende positiepelers, die bijna altijd goed staan en een veel grotere ruimte beheersen.
4. Bij halfhoge lange passen en verre voorzetten is de aktieruimte van de tegenstander in de verdediging groter, daar zoveel tijd voorhanden is, als de bal in de lucht nodig heeft. Deze tijd kan de tegenstander benutten, om daarheen te gaan, waar de bal terecht komt. Men heeft dus voor de lange passen en verre voorzetten meer vrije ruimte nodig, indien de tegenstander de bal niet eerder zal bereiken dan de eigen medespeler.

Vrijlopen.

Nadat we het over het gedrag en de eigenaardigheden van de vrije en gedekte ruimten eens zijn geworden, kunnen we het nu hebben over het „vrijlopen”. Het weglopen uit de dekking in de „vrije ruimte” wordt als „vrijlopen” aangeduid. Als het eigen elftal aan de bal is en zo het vrijlopen



noodzakelijk wordt, dekt de tegenstander iedere speler apart en probeert het samenwerken te storen. Bovendien dekt hij ook de weg naar zijn doel en verzwaart daarmee de voortgang van de aanval.

Het is niet voldoende, eenvoudig van de speler het vrijlopen te verlangen, zij moeten daarvoor worden opgeleid, hoe, wanneer en waarheen zij moeten vrijlopen en waar zij op hebben te letten. De speler die zich vrij moet lopen, moet:



*Bij langepassen
grotere dekking-
mogelijkheden*

*Bij korte passen
Kleinere actie-
ruimte*



1. weg van de tegenstander;
2. uit de gedekte ruimte;
3. weg van de eigen man;
4. ook naar de man met de bal.

Hiermede zijn echter alleen de looprichtingen aangegeven, waarbij nadrukkelijk aan toegevoegd moet worden, dat een speler nooit op de aangespeelde bal mag wachten, integendeel hem tegemoet moet lopen, als de tegenstander hem niet zal krijgen. Ook zonder bal moet de speler steeds in beweging en op zoek naar de vrije ruimte zijn.



Het resultaat van zijn bemoeiingen is ook nog van andere werkzame factoren afhankelijk, doch hierop willen wij in de volgende „Oefenmeester” verder ingaan.

(Overgenomen uit: „Der Fuszballtrainer”,

KONDITIONETRAINING

I 7

TAKTISCHE OEFENINGEN ALS KONDITIONETRAINING

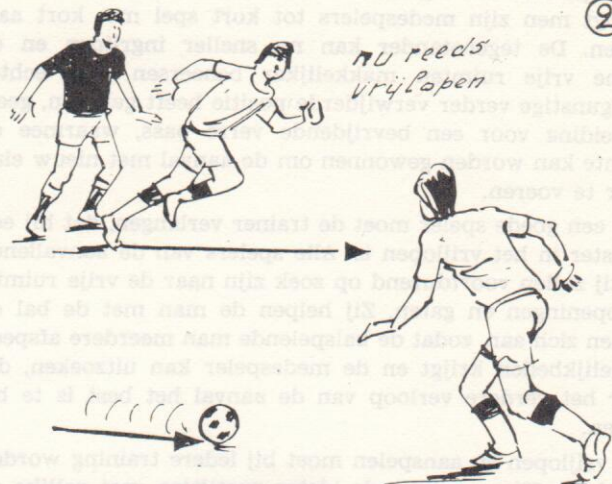
Als eerste voorwaarde voor het slagen van taktische oefenpartijtjes hadden wij het „vrijlopen” of beter „vrijstarten” genoemd. Dit met misleiding gepaard gaande, zich losrukken van de tegenstander en starten in de vrije ruimte is in de wedstrijd een eerste vereiste voor alle spelers van het elftal, dat de bal heeft veroverd en nu tot de tegenaanval overgaat. Het is geenzins voldoende van de spelers het vrijlopen eenvoudig te verlangen, zij moeten eerst bij het trainen leren en ervaren hoe, wanneer en waarheen zij vrij moeten lopen en waarop zij moeten letten.

De speler, die zich vrijloopt moet 1. weg van zijn tegenstander, 2. uit de gedekte ruimte weg van zijn eigen man en 3. ook naar de man met de bal toe. Hiermee zijn echter alleen de looprichtingen aangegeven die al naar gelang de situatie moeten worden ingeslagen.

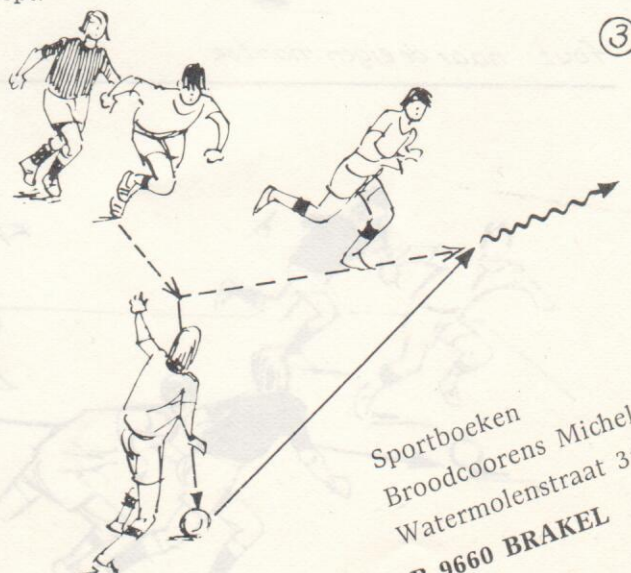
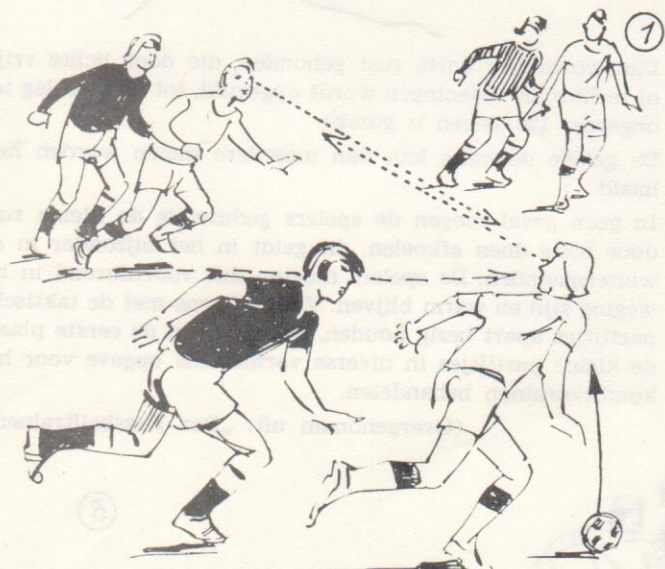
Het resultaat van zijn vrijlopen hangt echter ook nog van andere factoren af. Zo is het bijvoorbeeld belangrijk, om op het juiste moment in vrije positie te lopen. Wie te vroeg start, neemt de dekkende speler mee en staat dan niet meer vrij.

Gebeurt het vrijlopen van de tegenstander te laat, dan is de aanspeelmogelijkheid voorbij. Een ervaren speler, die de bal verwacht, maakt zich eerst dan vrij, als de medespeler met de bal hem heeft gezien. Een blik van verstandhouding tussen de spelers is absoluut bevorderlijk. Dat geldt zoals gezegd voor de gedekte speler die het volgende ogenblik de bal verwacht en zich van zijn tegenstander losmaakt, om voor zijn medespeler met de bal aanspeelbaar te zijn. Bij een aanval op het doel van de tegenstander moeten echter alle spelers van het aanvallende elftal proberen, door hun looparbeid vrije speelruimte te maken, waarin gelopen en de bal gespeeld kan worden.

Alleen zó slagen goede combinaties, die tenslotte een geslaagde doorbraak of een geslaagde afsluiting van een aanvalsactie mogelijk maken. Gelijktijdig zorgen de aanvallers



Is hij echter tot baldrijven of dribbelen gedwongen, dan vernauwt zich zijn gezichtskring. Dus kort voor de balaanname van een medespeler, van wie de bal bij de volgende pass kan worden verwacht, wordt al in aanspelende positie gelopen. Voor snel en precies aanspelen is de man met de bal verantwoordelijk, daarentegen zorgen de vrijlopende spelers voor aanspeelmogelijkheden. Van de juistheid van hun loopbewegingen is vloeiend combinatiespel afhankelijk. Zij bepalen door hun looparbeid, de richting en snelheid, het afspelen van de bal. Ongehinderd door de bal kunnen zij de spelsituatie beter overzien en het verdere spelverloop beïnvloeden. Daarom loopt geen speler voor niets, ook als hij niet wordt aangespeeld, zijn directe tegenstander wordt in ieder geval gebonden en uit het actiegebied weg getrokken, zodat een andere speler van het eigen elftal in de aanval kan worden ingeschakeld. Als het de spelsituatie bevordert, kan een positie zijwaarts of achterwaarts worden ingenomen om dan een dieptepass te geven. Het vrijlopen moet verrassend en snel worden uitgevoerd, daar anders de tegenstander meegaat en de vrije ruimte verloren gaat. Nooit nutteloos toezien, als een medespeler zich vrijloopt, maar in tegendeel er zelf voor zorgen, dat de speler met de bal een tweede, misschien betere afspeelmogelijkheid krijgt. Maar vóór alles „ga naar de man met de bal, als hij de bedoeling heeft je aan te spelen”. Het vrij worden van zwaar dekkende tegenstanders moet plotseling met een misleiding door te starten in de verkeerde richting en een bliksem-snelle wending naar de bal gebeuren, zo wint men ruimte voor het afspelen. Dit starten naar de man met de bal is vaak de enige mogelijkheid de bal te krijgen die men in nood gelijk weer terug speelt en direct in een nieuwe positie loopt.



door hun voortdurend vrijlopen, zo mogelijk met plaatsverwisselen, voor een verwarring bij de verdedigers van de tegenpartij, die zodanig bezig worden gehouden, dat een geconcentreerde afweer nog nauwelijks mogelijk is. De speler die de bal verwacht, moet reeds voor de balaanname weten, waarheen hij de bal kan afspelen. Want als hij aan de bal is zal de tegenstander hem geen tijd laten het ogencontact op te nemen.

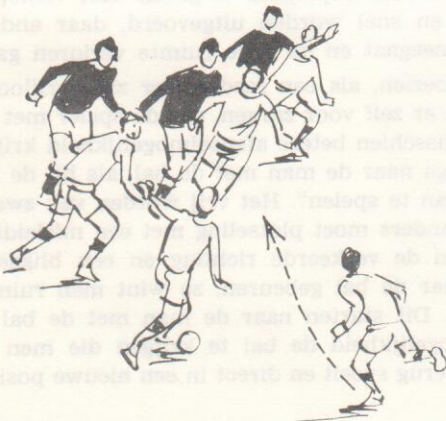
Sportboeken
Broodcoorens Michel
Watermolenstraat 31
B 9660 BRAKEL

Echter „weg van de man met de bal”, als reeds twee of drie medespelers met tegenstanders in zijn buurt zijn. Anders dwingt men zijn medespelers tot kort spel met kort aanspelen. De tegenstander kan nu sneller ingrijpen en de kleine vrije ruimten makkelijker beheersen. Wie echter een gunstige verder verwijderde positie heeft gekozen, geeft aanleiding voor een bevrijdende verre pass, waarmee de ruimte kan worden gewonnen om de aanval met nieuw elan door te voeren.

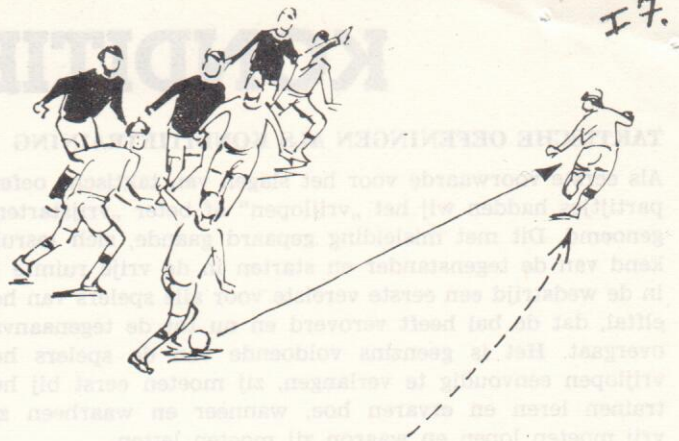
Van een goede speler moet de trainer verlangen, dat hij een meester in het vrijlopen is. Alle spelers van de aanvallende partij zullen voortdurend op zoek zijn naar de vrije ruimte, de openingen en gaten. Zij helpen de man met de bal en bieden zich aan, zodat de balspelende man meerdere afspelmogelijkheden krijgt en de medespeler kan uitzoeken, die voor het verdere verloop van de aanval het best is te bereiken.

Het vrijlopen en aanspelen moet bij iedere training worden beoefend. Hiervoor zijn de kleine partijtjes, met gelijke en ongelijke aantallen spelers bijzonder geschikt, maar ook het aanvallen op één doel en de oefenpartijtjes op twee doelen. Met hun spel- en wedstrijd benaderende vormen geven zij echte wedstrijsituaties weer. De spelers worden met behulp van deze oefenpartijtjes in technisch, tactisch en ook in konditionele eisen van de wedstrijd het best geholpen.

Om echter als konditietraining te kunnen gelden, moeten de tactische oefenpartijtjes, zoals bijvoorbeeld 3 tegen 2, 4 tegen 4 tot 7 tegen 7 in een overeenkomend begrensde ruimte met betrekking tot de intensiteit/snelheid, belastingduur, aantal der herhalingen, rusttijd, precies worden gedoseerd. Hierbij dient gelet te worden op de trainingstoestand en de mogelijke grens van de belasting. De zekerste maatstaf voor de belasting van de inwendige organen als hart, longen en bloedsomloop biedt het aantal polsslagen na drie tot vijf speelminuten.



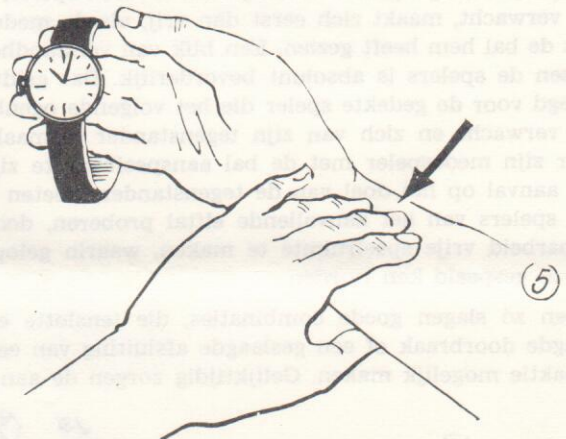
fout: naar de eigen man toe



goed: vande eigen man weg

Meer dan 180 polsslagen per minuut, direct na intensieve trainingsarbeid, zal bij gezonde spelers niet worden overschreden. Als regelmatig metingen worden gedaan, krijgt de trainer langzamerhand een indruk van de grootte van de inspanning op het moment. De spelers kunnen na instructies hun polslag aan de duimzijde van de pols of aan de halslagader 15 seconden lang zelf tellen en de uitkomst met 4 vermenigvuldigen.

Ook de heftigheid van de ademing geeft de ervaren trainer een aanwijzing of de graad van de belasting voldoende is.



Dan wordt een korte rust gehouden, die door lichte vrije- of technische oefeningen wordt opgevuld, tot de polslag tot ongeveer 120 slagen is gezakt.

De gehele oefening kan dan meerdere malen worden herhaald.

In geen geval mogen de spelers gedurende de kleine rust door niets doen afkoelen, dit geldt in het bijzonder in de wintermaanden. De spelers moeten dus voortdurend in beweging zijn en warm blijven. Voor wij ons met de tactische partijtjes apart bezig houden, zullen wij in de eerste plaats de kleine partijtjes in diverse vormen als opgave voor het konditietraining behandelen.

(Overgenomen uit: „Der Fussballtrainer”;



Taktische partijtjes als konditietraining (4).

Een strijdmiddel in het voetbalspel is het vrijlopen, het „spel zonder bal”. Het is de eerste toepassing voor de samenwerking van de spelers onderling, als ook voor het combinatiespel als aanvalsmiddel en voorbereiding tot schieten op het doel.

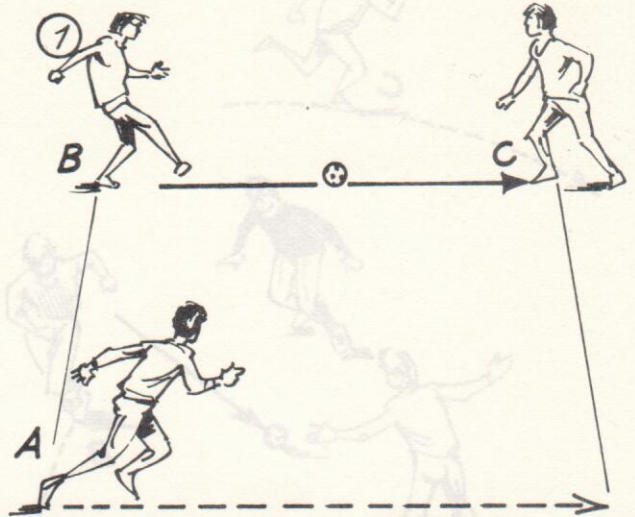
Als geëigende **grondoefening** voor het aanleren en oefenen van het vrijlopen heeft zich het partijtje drie tegen één, kort gezegd 3 : 1, bewezen. Iedere trainer weet, welke geestelijke moeilijkheden de schooljongens en de ongeschoolde spelers het herkennen en lopen in de vrije ruimte bezorgen.

Het hangt veel van de manier van les geven van de voetbaltrainer af, of de jonge beginners het herkennen en lopen in de vrije ruimte systematisch leren en hoe lang zij er over doen. Er is een verhoudingsgewijze eenvoudige vooroefening voor het 3 : 1 spel. Het is het **Driehoekspel in een vierkant (figuur 1)** met ongeveer 8 x 8 meter zijdenlengten, hetwelk door hoekvlaggen of herkenningstekens is afgebakend. Drie spelers bezetten drie hoeken, één hoek is altijd vrij. Dat is de vrije ruimte waarin de bal wordt gespeeld en waarheen de dichtstbij zijnde speler zich vrijloopt. Er mag echter alleen in de driehoek worden gespeeld, dus langs de lijn, niet dwars door de ruimte. De op dat moment aan de bal zijnde speler moet steeds twee afspelmogelijkheden krijgen, hiervoor moeten de spelers zonder bal zorgen. Bijvoorbeeld: A, B, C behoren bij elkaar in de driehoek. De middelste speler B heeft de bal. Hij speelt hem naar C. Nu is C de middelste speler en moet twee afspelmogelijkheden krijgen. Speler A moet dus in de vrije hoek lopen, waar hij de bal krijgt. Nu is A de middelste speler en B loopt in de vrij gekomen A-hoek. Reeds als de bal onderweg is, loopt de betreffende speler in die vrije hoek. In het begin wordt de bal altijd in dezelfde richting, links of rechtsom gespeeld. De aanvaller wordt aanvankelijk nog niet ingezet, maar wordt eerst dan ingezet als de voortgang van het spel begrepen en gekend is. Dan kan ook de speelrichting naar links of rechts naar keuze worden bepaald.

Op deze manier zullen de jonge spelers begrijpen:

- wat een driehoekspel is.
- dat de speler die op het moment de bal heeft in het midden moet worden genomen, zodat hij naar beide zijden naar rechts of links aan de medespeler kan afgeven en zo dat er altijd met de man die op het moment de bal heeft paren gevormd kunnen worden.
- dat tot dit doel loopbewegingen „heen naar de man met de bal” en zich aanbieden bevorderlijk zijn.
- dat de man in de vrije ruimte moet starten, dus daar heen, waar zich op dat moment geen tegenstander bevindt.
- dat op het juiste moment in de vrije ruimte moet worden gestart, doch voor het afspelen, op zijn laatst als de bal onderweg is.
- het spelverloop voortdurend in de gaten te houden, de kijk op de vrije ruimte geoefend en het gevoel voor samenwerking en wederzijdse hulp moet worden ontwikkeld.

Dit zijn enige grondvormen van de tactiek, als de eigen partij in het bezit van de bal is en zich in de aanval bevindt. Het begrip hiervoor kan reeds door eenvoudige spelvormen worden aangemoedigd en ontwikkeld. Als de spelers het begrepen hebben, dan kunnen de beperkingen van het vierhoekspel vervallen. De bal wordt niet meer in dezelfde richting rond gespeeld, maar kan zowel naar rechts als naar links worden afgegeven. De vierde man, de tegenstander, bepaalt zich nu niet alleen met aanwijzingen, integendeel, hij valt werkelijk aan. De bal hoeft niet meer te worden aangenomen, doch kan direct worden gespeeld.



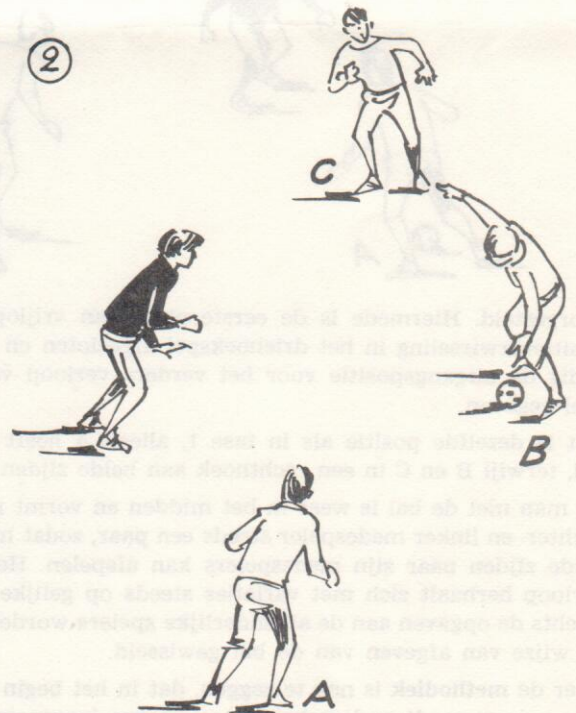
Zo krijgen wij een vlot doordacht driehoekspel, dat reeds in een hoger tempo een konditietraining kan betekenen. Als dit voorbereidingsspel gesmeerd loopt, dan eerst gaan wij over naar een vrij taktisch trainingsspel 3 : 1. Het hulpmiddel van het afgebakende vierkant heeft zijn dienst gedaan en kan nu verdwijnen.

Trainingsspel 3 tegen 1 speler (3 : 1).

Drie bij elkaar behorende figuren (2, 3, 4) tonen drie fasen van het driehoekspel. Aan de hand van de figuren is alles essentieel en principieel duidelijk te maken:

Figuur 2, fase 1.

Speler B heeft de bal en staat recht tegenover zijn tegenstander. Hij spreidt de armen stomphoekig uit, in welks verlengde zijn medespelers zich moeten vrijlopen. De man die

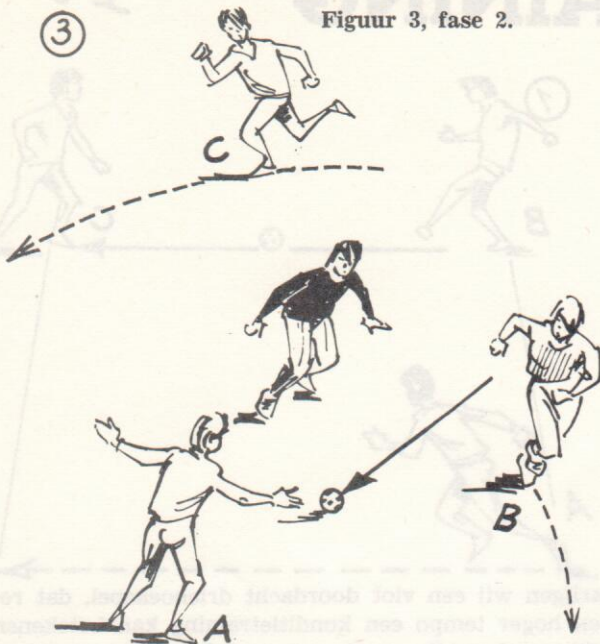


op dat moment de bal heeft wordt steeds in het midden genomen en heeft aan beide zijden in een stompe hoek zijn medespeler aan wie hij de bal kan aanspelen.

B heeft de bal naar A gespeeld en sprint na het afgeven van de bal direkt via de kortste weg in de nieuwe positie, in dit geval rechts van A uit gezien, terwijl C naar de positie links van de middelste speler A loopt, die de stompe driehoek door de uitgespreide armen aangeeft. Nu valt de tegenstander de man met de bal aan, die tegenover hem staat. A laat de tegenstander tot ongeveer drie meter nader-

③

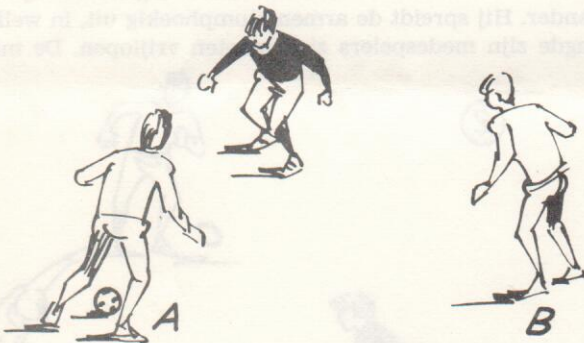
Figuur 3, fase 2.



bij komen. Hem dichterbij te laten komen is fout, daar de balspeler dan bewegingsvrijheid zal verliezen. De nieuwe situatie wordt door



Figuur 4, fase 3



voorgesteld. Hiermede is de eerste aktie van vrijlopen en positieverwisseling in het driehoekspel afgesloten en gelijktijdig de uitgangspositie voor het verdere verloop van het spel gegeven.

Het is dezelfde positie als in fase 1, alleen A heeft nu de bal, terwijl B en C in een rechthoek aan beide zijden staan.

De man met de bal is weer in het midden en vormt met de rechter- en linker medespeler steeds een paar, zodat hij naar beide zijden naar zijn medespelers kan afspelen. Het spelverloop herhaalt zich met variaties steeds op gelijke wijze, slechts de opgaven aan de afzonderlijke spelers worden door de wijze van afgeven van de bal gewisseld.

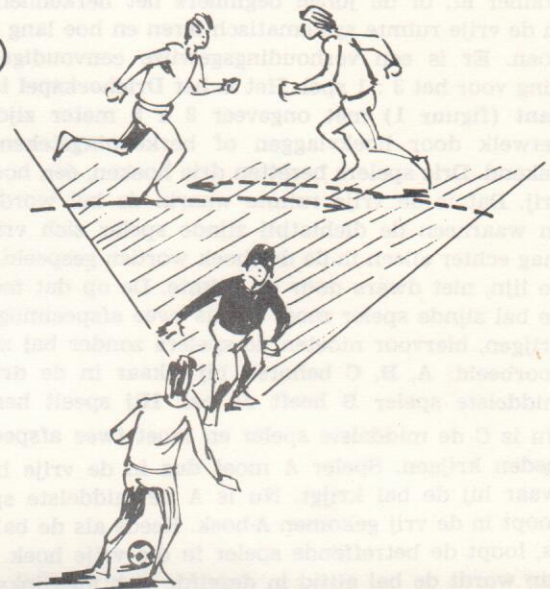
Over de **methodiek** is nog te zeggen, dat in het begin iedere fase zuiver wordt onderscheiden en daarna langzaam moet worden opgevoerd. Eerst als telkens de nieuwe positie goed is ingenomen, volgen het afspelen en de nieuwe positiewisseling in langzaam tempo.

Fase 1, 2 en 3 kunnen op commando worden beoefend en wel zo lang, tot het principe is begrepen. Dan pas wordt vrijuit geoefend. Doen zich echter fouten voor, dan moet de betreffende fase worden herhaald. Als het spel loopt, dan valt ook de tegenstander, die tot nu toe het aanvallen alleen aangaf, nu serieus en snel aan. Hij dwingt daardoor tot snel vrijlopen en afspelen. Spoedig ontwikkelt zich hieruit een goed ingespeelde groep van drie spelers, zodat de tegen-

stander moeite heeft de bal te volgen en tot een aanval op de bal in het geheel niet komt. Het is belangrijk, dat beide spelers rond de man met de bal steeds en zonder rust zich vrijlopen. In het bijzonder de speler, die de bal net heeft afgegeven, moet zich er aan wennen, direkt na de pass weer vrij te lopen, daar dat in de wedstrijd zeer belangrijk is. Voor de man met de bal is de eis: snel en direkt spelen; voor de speler zonder bal: ijverig zich vrijlopen, niets nalaten.

Figuur 5 toont, zoals het niet gedaan moet worden. De vrijlopenden mogen niet achter de rug van de aanvallende tegenstanders hun weg kruisen. Zij bevinden zich dan beiden in de gedekte ruimte, zodat een aanspelen op dat moment niet mogelijk is. Steeds wordt de kortste weg naar de nieuwe positie gekozen.

⑤

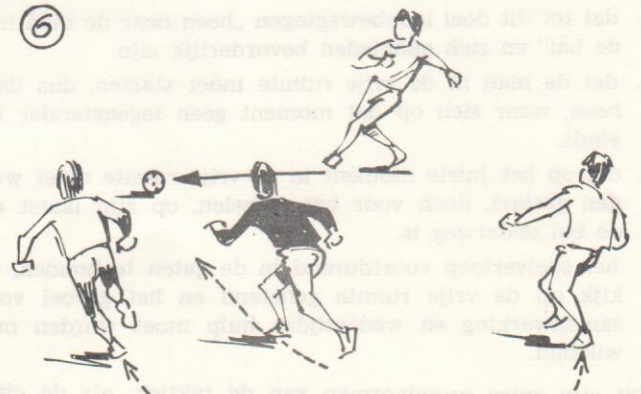


Bijzondere opgaven:

- a. vrijspelen.
- b. de bal mag slechts tweemaal aangeraakt worden.
- c. mogelijk direkt spelen.

In een goed ingespeelde driehoek gaan bal en speler zo snel, dat het volkomen als konditietraining kan worden benut. Het wordt dan steeds drie tot vijf minuten met afwisselend één minuut rust gespeeld en waarin dan een aanvaller tegen een driehoekspeler wordt omgeruild. Het geheel kan drie- tot viermaal en vaker worden herhaald.

⑥



(Overgenomen uit: „Der Fussballtrainer“;

Sportboeken
 Broodcoorens Michel
 Watermolenstraat 31
 B 9660 BRAKEL

KONDITIONETRAINING

ROND HET VELD

Hier zullen alle soorten van konditietraining beschreven worden die zowel buiten op het veld als ook in de zaal kunnen worden gegeven.

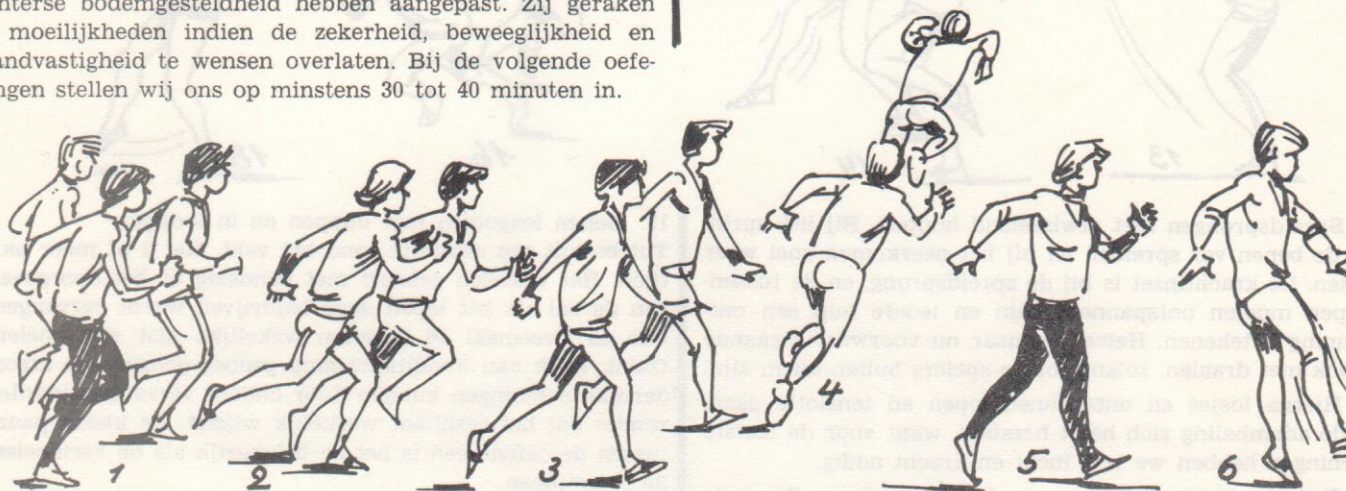
De zaal dient echter als noodoplossing want konditietraining behoort ook in de winter buiten te worden gehouden, en wel onder alle weersomstandigheden, zodat de spelers zich aan zware bodemgesteldheid kunnen wennen.

In de wedstrijd zal dan blijken, hoe de spelers zich aan de winterse bodemgesteldheid hebben aangepast. Zij geraken in moeilijkheden indien de zekerheid, beweeglijkheid en standvastigheid te wensen overlaten. Bij de volgende oefeningen stellen wij ons op minstens 30 tot 40 minuten in.

Op het veld kunnen wij rond de middencirkel of het gehele veld gaan, in de zaal laten wij de spelers rondlopen met een onderlinge afstand van 3 meter.

1. Losjes inlopen en warming-up.
2. Tempo verhogen, tot luchtgebrek merkbaar wordt.
3. Stevig wandelen met de nadruk op uitademen.

De spelers moeten leren, langer uit en korter in te ademen, b.v. vier passen uit- en twee passen inademen. Na verder tot rust te zijn gekomen zes passen uit- en vier passen in-



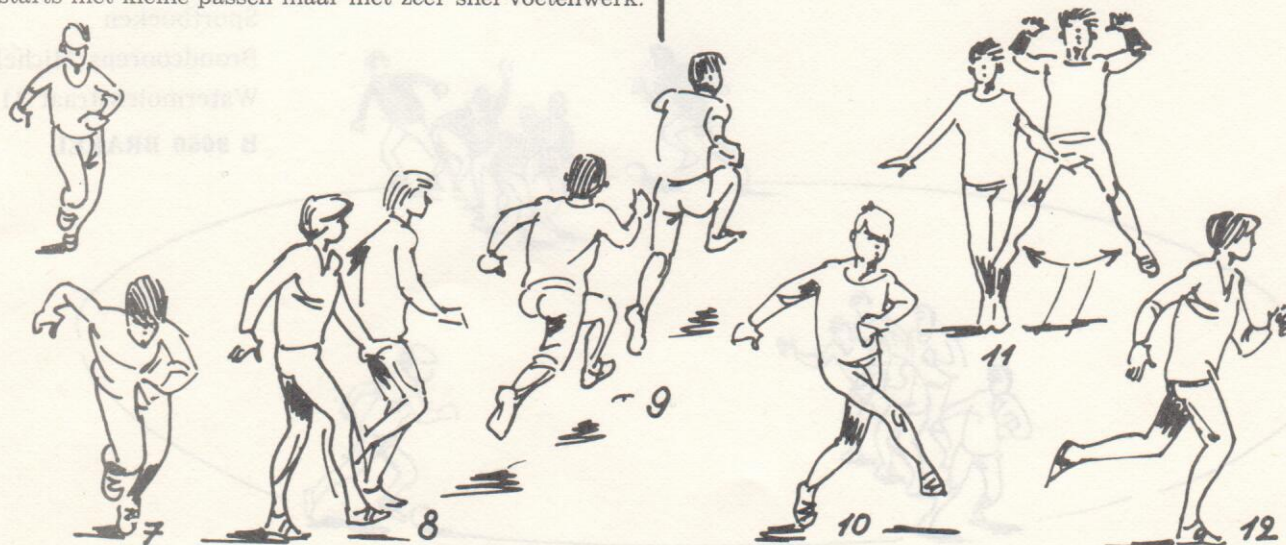
ademen. Door intrekken van de buikwand en verkleining van de borstkas wordt de uitademing versterkt.

Na deze rustgevende actie, die zich na iedere grotere belasting dient te herhalen, volgt weer een nieuwe trainingsinspanning.

4. Lopen met verhoogd tempo met een vloeiende overgang tot gaan.
5. Snellopen met overdreven arm- en heupbewegingen waarbij het tempo regelmatig wordt gewisseld.
6. Huppen met losgooien van de benen, 2x links en 2x rechts huppen.
7. Korte sprintjes, uit losjes lopen op fluitsignaal. De tussenstarts met kleine passen maar met zeer snel voetenwerk.

Ondanks alle krachtsinspanning niet verkrampen, heel losjes blijven. Niet stampen, maar de knie hoog optrekken en rechtop blijven. Losjes uitlopen en het geheel meerdere malen herhalen.

8. Ontspannend gaan en losjes zwaaien van de benen.
9. Springlopen (gaan met sprongen) met gewoon lopen afwisselen.
10. Zijwaarts lopen met kruiselings overstappen. Kruisen voor en achter het standbeen. Hierbij wordt het bekken meege draaid. Vanuit de heup bewegen: langzaam beginnen, dan steeds sneller gaan, echter niet verkrampen. Dit is een goede oefening om stijve heupen beweeglijk te maken.





- 11. Spreidsprongen met afwisselend huppen. Bij het springen de benen ver spreiden en bij het neerkomen snel weer sluiten. De krachtinzet is bij de spreidsprong, en de tussenhuppen moeten ontspannend zijn en iedere hup een ontspanning betekenen. Hetzelfde maar nu voorwaarts gaande en ook met draaien, zolang tot de spelers buiten adem zijn.
- 12. Hierna losjes en ontspannen lopen en tenslotte gaan, tot de ademhaling zich heeft hersteld, want voor de laatste oefeningen hebben we veel lucht en kracht nodig.
- 13. Twintig bokkesprongen zonder tussenhup. De knie wordt hoog tegen de borst getrokken en direkt weer gestrekt tot verend neerkomen. Als een gummibal moet de speler omhoog gaan, licht en elegant, zonder een spoor van inspanning.
- 14. Benen losgooien tijdens gaan en in looppas.
- 15. Been voorwaarts zwaaien in drievoudig rithme. Links 2, 3. Rechts, 2, 3. De benen snel krachtig voorwaarts omhoog zwaaien met voorwaarts zwaaien van de contra-arm.
- 16. Starten op fluitsignaal naar alle kanten uit stand en in de loop.
- 17. Grote passen met naveren links 2, rechts 2, ongeveer dertig maal veren.

18. Benen losgooien met huppen en in looppas. Tot besluit een estafette rond het veld. Met 2 of meer partijen. Het wisselen gebeurt met handslag of het doorgeven van de bal als het lopen door baldrijven wordt vervangen. Wie zo tweemaal 40 minuten wekelijks met zijn spelers traint, heeft aan konditietraining genoeg gedaan. De afzonderlijke oefeningen kunnen door andere vervangen worden zonder dat het resultaat werkelijk wijzigt. De kleine pauze tussen de oefeningen is net zo belangrijk als de vermoeiende belastingen.

Het afwisselen en wijzigen van de trainingsoefenstof is zeer belangrijk. Wij moeten het oefenprogramma als één geheel in zijn opbouw en afbouw zien en een leidraad volgen zoals b.v. 1. inlopen, 2. tempoverhogen, 3. wendbaarheid, 4. sprintkracht, 5. springkracht verhogen, 6. startsnelheid, 7. een klein partijtje.

Wanneer wij een vast schema hebben en de oefenstof begrijpen, kunnen wij afwisselende programma's, die het belangrijkste bevatten voor het trainen, zelf samenstellen. Juist de konditietraining moet vanwege de hoge eisen veelzijdig, afwisselend en op het spel betrekking hebbend worden gegeven, indien het de spelers wil aanspreken.

(Overgenomen uit: „Der Fuszballtrainer“;

Sportboeken
 Broodcoorens Michel
 Watermolenstraat 31
 B 9660 BRAKEL



KONDITIONSTRAINING

TAKTISCH OEFENEN ALS KONDITIONSTRAINING

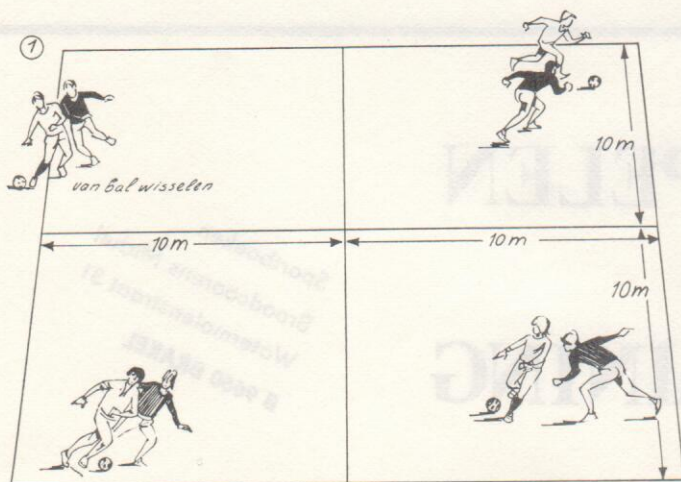
Na de invoering van het onderwerp „Taktische oefeningen als konditionstraining” (zie vorige Oefenmeesters) kunnen wij tot het praktische gedeelte overgaan. De kleine partijtjes als 1 : 1 tot 7 : 7, waar het hier om gaat, komen in een wedstrijd voor en behoren in deze of gene vorm voortdurend bij het trainingsprogramma.

Van het spel „man tegen man” tot aan de strijdbare voortzetting met grotere groepen moeten de spelers door bijzondere oefeningen op de verschillende mogelijkheden worden gewezen, die een wedstrijd met zich mee kan brengen.

De spel- en wedstrijdvormen van kleine partijtjes vereisen, dat de spelers zich met de problemen van de vrije- en gedekte ruimte, het aanvallen en dekken, het vrijlopen en afspelen en de wijze van misleidingen in de verschillende situaties bezig houden. Op deze manier worden de spelers tot taktisch denken en handelen opgevoed. Bovendien wordt de techniek van de balbeheersing onder wedstrijdvoorwaarden verworven. En tenslotte kan met de hulp van de kleine partijtjes de konditie aanzienlijk worden verbeterd. Eerst als deze drie eisen: balbeheersing, taktisch begrip en een uitstekende konditie zijn bereikt, kan een elftal grote prestaties in de wedstrijd volbrengen. Spelvormen als de taktische trainingspartijtjes, die alle drie eisen gelijktijdig vervullen, zijn uitstekende trainingsmiddelen op de weg naar goede prestaties.

PRAKTISCH GEDEELTE

1. Partijtje 1 tegen 1 (1 : 1) figuur 1.



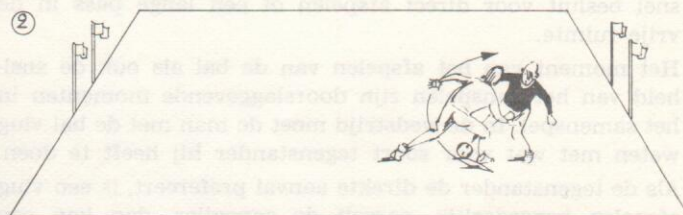
Deze tweestrijd met en om de bal wordt in een begrensd veld met zijlijnen van 10 meter in het kwadraat uitgevoerd. De speler met de bal probeert zo lang mogelijk in het bezit van de bal te blijven. De aanvaller probeert hem de bal af te nemen. Zo wisselt de strijd om de bal heen en weer.

Wordt de speler met de bal over één van de grenslijnen gedwongen, dan volgt balwisseling. Met alle geoorloofde middelen wordt om de bal gestreden, met schijnbewegingen, foefjes en dribbels; balbeheersing, handigheid, geschiktheid

en krachtige lichaamsinzet zijn voordelen, die worden gebruikt.

Hierbij moet de baldrijvende speler steeds er op letten de bal voor de tegenstander af te schermten, door zijn lichaam steeds tussen de bal en de tegenstander te brengen. Steeds moet de bal op de van de tegenstander afgewende kant worden gedreven. Door schijnbewegingen en verschillende foefjes wordt de aanvaller uitgespeeld. Om tijdig te weten, wat de aanvaller van plan is te doen, moet de balspeler hem voortdurend gadeslaan. Bovendien probeert hij

2. Tweekamp 1 tegen 1 als spel op twee kleine doelen (figuur 2).

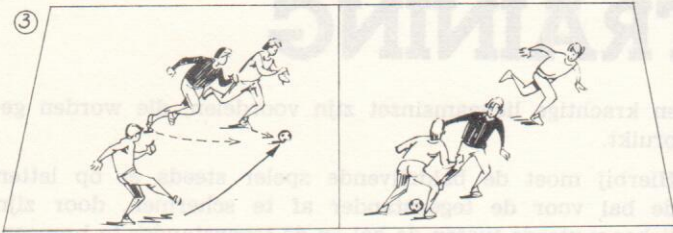


De grootte van het speelveld bedraagt evenals bij de eerste oefening 10 x 10 meter. De beide kleine doelen, ongeveer 1 meter breed, worden met vlaggestokjes uitgezet. De baldrijvende speler dekt de bal met zijn lichaam en beweegt zich tussen tegenstander en bal in de richting van het doel van de tegenstander. Door misleidingen en goed baldrijven moet de tegenstander worden uitgespeeld. Na een gewonnen tweekamp wordt snel na het scoren omgeschakeld en de bereikte voorsprong niet weer prijs gegeven. De bal moet de tegenstander door schijnbewegingen met het lichaam kwijt te raken en de verkeerde kant uit te sturen. Daar de tweestrijd om de bal zeer vermoeiend is, wordt na iedere minuut speeltijd een even lange rust gehouden en het geheel drie tot vijfmaal herhaald.

De oefening 1 : 1 leert het snelle begrijpen en instellen op balbezit en op baljagen. Het komt er op neer, zich bliksemsnel van aanvallen op verdedigen in te stellen. Wie als aanvaller het moment voor de start naar de bal mist, heeft zijn kans niet waargenomen. Daarentegen brengen waakzaamheid en snelle reacties de aanvaller beslissende voordelen. tot in het doel worden gedreven. Het doelpunten maken is het doel van alle inspanningen en de tweekamp slechts een middel tot dat doel, een hinderpaal die zo snel als mogelijk moet worden overwonnen.

3. Partijtje 2 tegen 1 (2 : 1) figuur 3.

De twee spelers moeten snel in vrije positie lopen en elkaar de bal toespelen. Zij moeten de tegenstander, die dekt en aanvalt steeds weer kwijt raken en misleiden. Het komt er op aan, dat er onvermoeibaar wordt vrijgelopen. Zoals in de wedstrijd geeft de vrijlopende speler door zijn looprichting en tempo de spelrichting en het spel-versnellen aan. De spelers moeten leren, na iedere afgespeelde bal direct weer in vrije positie te lopen, opdat zich een tempovol spel kan ontwikkelen. De man met de bal als ook zijn medespeler zonder bal kunnen bij een partijtje 2 tegen 1 het misleiden



van de tegenstander leren. Opdat de beide spelers, die samen spelen elkaar niet zullen misleiden, moeten zij elkaar goed leren kennen. Het is alleszins aan te bevelen, dat twee in een wedstrijd naast of achter elkaar opgestelde spelers ook in de training vaak samen oefenen. Het onderling begrijpen en op elkaar ingesteld zijn zijn belangrijke voorwaarden voor een gezamenlijk samenspel. Hierbij moet de man met de bal overzicht- en reactievermogen betonen, als hij bliksemsnel besluit voor direct afspelen of een lange pass in de vrije ruimte.

Het moment van het afspelen van de bal als ook de snelheid van het aanspelen zijn doorslaggevende momenten in het samenspel. In de wedstrijd moet de man met de bal vlug weten met wat voor soort tegenstander hij heeft te doen.

Als de tegenstander de directe aanval prefereert, is een vlug afspelen bevorderlijk, aarzelt de aanvaller, dan kan een schijnbeweging succesvol zijn. De man met de bal kan op deze manier het moment bepalen wanneer het voor zijn medespeler het gunstigst is. Het onderling begrip en het op elkaar ingesteld zijn van alle spelers van een elftal onder elkaar, zoals het in de combinatie 2 tegen 1 in eenvoudiger vorm wordt geleerd, is het hoogste doel van tactische scholing. In dit geval komt het er op aan, goed ingestelde tweetallen te vormen die samengaan en zich onderling verstaan.

Ook de verdediger kan bij een combinatie van 2 tegen 1 de tactisch juiste verhouding in zulke combinaties leren kennen. Hij kan bij de aanval op de balspelende speler proberen, gelijktijdig de vrijlopende tegenstander te dekken.

Om dat te bereiken moet hij beide spelers gadeslaan en hiermede hun bedoelingen tijdig onderkennen, zodat hij overeenkomstig kan handelen.

Bij het beoefenen van de combinatie 2 tegen 1 kunnen verschillende eisen gesteld worden aan moeilijk wordende oefeningen:

- a. de aanvaller laten komen — afspelen — sprinten in de vrije ruimte.
- b. schijnbeweging voordat de bal wordt afgegeven.
- c. de tegenstander omspelen.
- d. de bal slechts 2 keer spelen.
- e. direkt spelen.
- f. langs de grond afspelen — halfhoog afspelen — of hoog afspelen zodat de bal kan worden gekopt.

Beginners dekken eerst alleen de man zonder bal of vallen alleen de man aan die de bal heeft. Daarna proberen zij bij de aanval op de balbezittende speler gelijktijdig ook de vrijlopende speler af te dekken.

Als op deze of enige andere manier de combinatie 2 tegen 1 in alle speelwijzen bevredigend verloopt, dan wordt op de konditietraining overgegaan: er wordt dan een hoog tempo met overeenkomstige intervallen verlangd. Het speelveld wordt op 20 x 20 meter afgebakend. Speeltijd steeds 2 minuten, 1 minuut tussenpauze met vijf tot tien herhalingen, waarbij de aanvaller iedere 2 minuten wordt gewisseld.

(Overgenomen uit: „Der Fussballtrainer”;

600 OEFENSPELEN voor de VOETBALTRAINING

Benedek Endre — Pálfai János

416 bladzijden. 457 figuren.

600 oefenspelen en meer dan 500 varianten op deze spelen.

Uit het Hongaars vertaald door :

SZEPLAKI SANDOR, gediplomeerd oefenmeester
en technisch nagezien door Guy Donckier de Donceel.

Sportboeken
Broodcoorens Michel
Watermolenstraat 31
B 9660 BRAKEL

KONDITIONETRAINING

TAKTISCHE SPELEN ALS KONDITIONETRAINING

Elftallen, die slechts tot aan een beperkte grens kunnen spelen en wanneer zij daar overheen gaan de zekerheid en de gesloten eenheid verliezen, hebben in de strijd tegen goede en snelle tegenstanders geen resultaat in uitzicht. Voortdurende snelheid en de technische vaardigheid van de balbeheersing plus het tactisch handelen bij het samenspel zijn de opvallende kenmerken van de moderne speelwijzen.

Het zullen slechts die elftallen zijn die slagen, die onder de zwaarste wedstrijdstandigheden en in het hoogste tempo het de gehele wedstrijd volhouden. Zonder behoorlijke training zijn zulke belastingen niet onder de knie te krijgen.

Daarom is het onjuist, de oefeningen en trainingsopgaven van de techniek en tactiek alleen in een kalm tempo zonder aanvallen van een tegenstander te laten uitvoeren.

Zij moeten veel meer na behoorlijke voorbereiding zodanig worden verhoogd, dat zij iedere speler zijn hoogste snelheid en uithoudingsvermogen en wel onder voorwaarden, zoals een wedstrijd het vereist. Tot dit doel zijn bijvoorbeeld de kleine tactische trainingspartijtjes bijzonder geschikt. Het eigenlijke trainingsdoel bij deze partijtjes is het vrijlopen, het spelen zonder bal met en zonder plaatsverwisselen, het welk snel en onvermoeibaar volgens het intervalprincipe moet worden uitgevoerd.

Vrijlopen of beter vrijsprinten is het doel van de aanval en een voorwaarde voor het samenspel. Daar het vrijlopen een zo belangrijke functie vervult, mag zij op geen trainingsdag ontbreken. Vrijlooppoefeningen behoren tot het vaste bestanddeel van het trainingsprogramma. Om de juiste belasting en rust (interval) goed te doceren, moet met behulp van een stopwatch de tijdsduur worden gecontroleerd, zoals bijvoorbeeld: drie minuten intensief tempo spel en één minuut rust of vijf en twee minuten.

Daar hoogste spelintensiteit wordt verlangd, is alleen nodig dat het aantal van de herhalingen van de serie belastingen door de trainer wordt bepaald, welke zich op de trainingskonditie van de spelers richt. Het opvullen van de rustfasen kan met gymnastische of rustige technische oefeningen worden opgevuld. Absolute rust is er niet en voor alles mogen de spelers gedurende de kleine herhalingspauzes niet koud worden.

Het antwoord op het vrijlopen en aanspelen van de balbezittende partij is het dekken en aanvallen in de afweerstrijd. Daar de rollen van aanvallen en verdedigen in de wedstrijd voortdurend wisselen, moeten de spelers beide opgaven evengoed beheersen en zich bliksemsnel kunnen omschakelen.

Er zijn voor dit doel uitstekende oefeningen, die het mogelijk maken het systematisch-methodisch op te bouwen en de spelers trapsgewijze met de moeilijkheden vertrouwd te maken. Het zijn de bekende tactische trainingspartijtjes zoals 2 : 1, 3 : 1, 3 : 2, 4 : 2, 4 : 3, verder de partijtjes met gelijke krachten zoals 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5, waarmee wij de werkelijke wedstrijd benaderen. Er moet met deze vormen essentieel worden geoefend: het vrijstarten en aanspelen in

gezamenlijke arbeid voor de aanval; het dekken en aanvallen in gezamenlijk samenspel voor de afweer. Wij hebben in de laatste „Oefenmeester” de partijtjes 2 tegen 1 en 3 tegen 1 behandeld en komen nu tot 3 tegen 2.

Tactisch trainingspartijtje 3 tegen 2 (3 : 2).



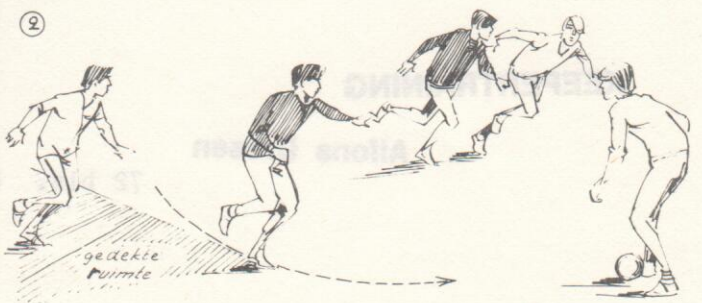
Al naar gelang van het speelveld, dat te begrenzen is, worden de spelers tot korte of langere combinaties gedwongen. Beide speelwijzen en alle overgangsvormen moeten worden beoefend en beheerst, daar zij in de wedstrijd voorkomen. Derhalve is de grootte van het oefenveld voor het doel van de vorming belangrijk. De begrenzing van het speelveld kan door vlaggestokken geschieden, maar ook de middencirkel, het opgedeelde strafschoopgebied of de er naast liggende hoekstukken zijn geschikt voor dit doel.

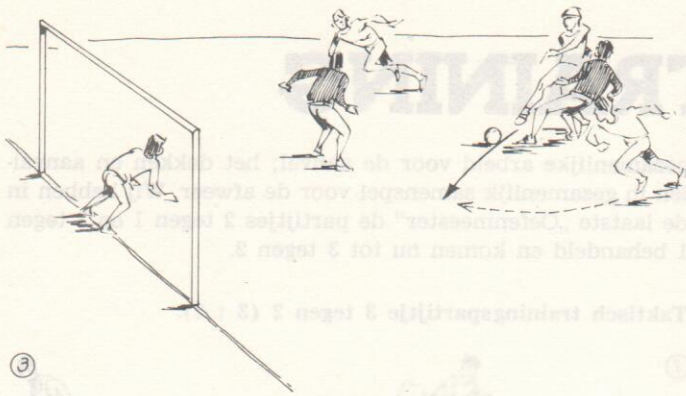
In een partijtje 3 : 2 zijn de moeilijkheden ten opzichte van 3 : 1 verzaamd, daar de numerieke meerderheid geringer is geworden. Het vrijlopen en afspelen vereist grotere opmerkzaamheid en snellere besluitvaardigheid. De tactische regels voor de groep van drie bij 3 : 2 geldt op enigerlei wijze als bij 3 : 1. De speler die op dat moment aan de bal is moet door de beide vrijlopenden in het midden worden genomen, zodat hij naar beide zijden kan afspelen. Op deze manier worden steeds twee kontaktparen gevormd, die zich wederzijds aanvullen. Goed ingespeeld zijn zij in staat als aanvalspitsen een geconcentreerde afweer te overwinnen.

De superioriteit door vorming van spelersparen met vloeiend direkt spel komt echter slechts dan tot stand, als de medespelers van de man met de bal zich voortdurend vrijmaken.

In de wedstrijd geldt dit voor alle spelers, in het bijzonder voor de naaste spelers van de man die op dat moment aan de bal is.

Het vrijlopen in het spel 3 : 2 moet volgens de kortste weg tegenspelers straf dekken en alle loopbewegingen mee-





kleine partijtjes komen wij op deze plaats voor de eerste keer de vorm van spelen door de openingen tegen, zij het slechts toevallig. Bij de later volgende partijtjes (vanaf 4 : 2) wordt het spel door de vrije openingen meer benadrukt. Als in een wedstrijd zo weinig van deze taktische vorm te zien is, komt dat derhalve omdat het spelen door de vrije openingen te weinig wordt waargenomen.

Wij richten onze blik nu eerst op de verdedigers: afbeelding 2 toont het aanvallen van een tegenstander op de man met de bal. De tegenstander valt de balspeler zodanig aan, dat hij gelijktijdig een man zonder bal dekt. Door zijn manier van aanvallen probeert hij de man met de bal een bepaalde afspelrichting af te dwingen. Komt zijn aanval snel en verrassend, dan brengt hij de speler met de bal in grote moeilijkheden, daar beide medespelers tijdelijk zijn gedekt, zodat op dat moment de bal niet kan worden afgegeven. Er bestaat dus voor de aanvaller de mogelijkheid, de bal met een snelle aanval te bemachtigen. Het is een voordeel voor de verdediger, als door de manier van zijn aanvallen op de speler met de bal gelijktijdig een tegenstander wordt gedekt, zoals onze afbeelding toont. Bij alle partijtjes moeten ook de verdedigers apart en als paar in de taktische mogelijkheden van succesvolle afweer worden getraind.

Afbeelding 3 geeft aan een aanval op het doel bij een partijtje 3 : 2. De aanval kan vanaf 30 meter voor het doel beginnen en afsluiten met een schot op het doel. Overigens wordt, zoals de situatie het toelaat, naar eigen inzicht gehandeld. Na ieder schot op doel begint een nieuwe aanval, die snel wordt uitgevoerd. Als alle spelers gelijktijdig met dezelfde opgave worden belast, dan worden beide doelen benut en voor ieder doel twee groepen spelers ingezet, die afwisselend de aanval in zetten.

Overgenomen uit: „Der Fussballtrainer“;

maken dan zal het afspelen niet gemakkelijk zijn. Er zal een stevige strijd ontstaan voor de spelers zonder bal om in juiste positie te komen. Het afspelen op de man is er minder voor geschikt, de medespeler de bal te doen toegebeuren. Het is onjuist, als bijvoorbeeld de vrijlopende spelers elkaars weg kruisen en het zich lastig maken om de speler met de bal tussen zich in te krijgen. Als de beide komen. Door aanspelen in de loop en vrije ruimte zal de bal makkelijker zijn doel bereiken. Voor de man met de bal is de opdracht: eenvoudig en zo mogelijk direkt spelen; bij de spelers zonder bal mag de ijver, zich vrij te lopen, niet afnemen. Opdat een hoog tempo kan worden aangehouden wordt volgens het intervalprincipe getraind. Steeds drie minuten met steeds een minuut rust, met drie tot vijf herhalingen.

Op afbeelding 1 zien wij de verdedigers verhoudingsgewijs dicht bij elkaar. Zo ontstaat een doorgang die echter slechts voor één ogenblik de bal vrije doorgang geeft. Voor de man met de bal komt het er op aan, dit moment waar te nemen en op het juiste moment af te spelen. In het kader van

DOELWACHTERSTRAINING

Michel Fleury

Louis Gavillet

140 blz. 250 foto's 22 tekeningen.
meer dan 450 oefeningen voor een keeper.

BROODCOORENS MICHEL
Watermolenstraat 31 - 9660 BRAKEL
T. (055) 42.28.55

KEEPERTRAINING

Alfons Dresen

72 blz. 82 tekeningen en 19 foto's.

Sporthoeken
Broodcoorens Michel
Watermolenstraat 31
9660 BRAKEL

BEWEEGLIJK — WENDBAAR — VAARDIG

Het baldrijven in snelle loop, het omspelen van de tegenstander, de misleidende bewegingen in de tweekamp vereisen beweeglijkheid, handigheid en vaardigheid. Als bijvoorbeeld de verdediger in noodsituaties aanvalt, dan moet het snel en krachtig gebeuren.

Hierbij moet hij in staat zijn, in geval de aanval mislukt, direkt weer aan te vallen. Hij moet dus kracht met snelheid en wendbaarheid combineren. Verdedigers moeten absoluut zeker en standvastig op de benen staan, om dikwijls vallen te vermijden. Want iedere, ook slechts korte uitval, kan in de buurt van het doel, een gevaarlijke uitwerking hebben.

Daar bij regen en later bij sneeuw, het gebied voor het doel door veel geloop bijzonder zwaar is, moeten de verdedigers in ieder jaargetijde met alle bodem- en weersgesteldheden goed vertrouwd zijn en hun geschiktheid voor zware velden, door training op overeenkomende velden voldoende hebben geoefend. Dat geldt natuurlijk ook voor alle andere spelers van een elftal. Op alleen goede trainingsvelden kan geen bewegingszekerheid in stabiliteit, voor zware velden worden bereikt. Bovendien moet bliksemsnel opstaan na een val ijverig worden geoefend, want het vallen is niet absoluut te vermijden. In de strijd tegen spelers, die buitengewoon snel kunnen lopen, is snelheid in keren en wenden noodzakelijk. Met deze aanwijzingen wordt slechts aangeduid, wat de spelers buiten techniek en tactiek nog nodig hebben, om in de wedstrijd te kunnen slagen.

Uit waarnemingen en ervaringen ontstaan de volgende oefeningsgroepen en oefeningen om die te ontwikkelen:

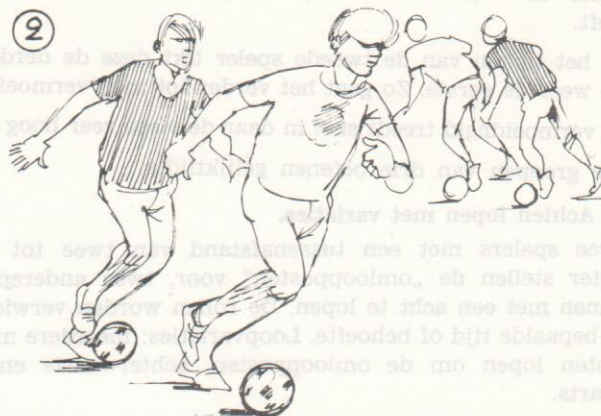
1. de snelle beweeglijkheid en wendbaarheid.
2. de handigheid en vaardigheid.
3. de stabiliteit en aanpassing onder alle omstandigheden.

OEFENINGSVOORBEELDEN:

Speciale oefeningen voor 1: Beweeglijkheid en wendbaarheid

1. Schaduwlopen, gelijk als schaduwboksen: binnen een beperkte ruimte (midden cirkel, zijstroken) heen en weer, kris kras, voorwaarts, rugwaarts, zijwaarts lopen in bochten en golflijnen, dit tevens met snelle daaiingen en wendingen, met plotseling afstoppen en bliksemsnelle starts naar alle kanten, de loop vertragen en versnellen, met vallen en opstaan en snel verder lopen: kortweg met alle mogelijke bewegingen, die snel, beweeglijk, vaardig en handig maken.

Als alle spelers in deze vorm op beperkte ruimte door elkaar lopen, dan is het vanwege eventuele botsingen niet ongevaarlijk, maar het juiste uitwijken dient men in de wedstrijd ook te kennen. Al deze bewegingen moeten zonder en met de bal worden geoefend. De trainingsopgave



wordt door de hoeveelheid lucht bepaald. Als de spelers buiten adem zijn, dan wordt iedere keer een korte rust ingelast. Drie tot vijf herhalingen van ongeveer drie minuten moeten in het kader van het gehele trainingsprogramma voldoende zijn. Spelers die tekort komen krijgen deze oefeningen als „huiswerk” mee.

Oefeningen met partner voor 1. en 2.

1 lopen met volgen:

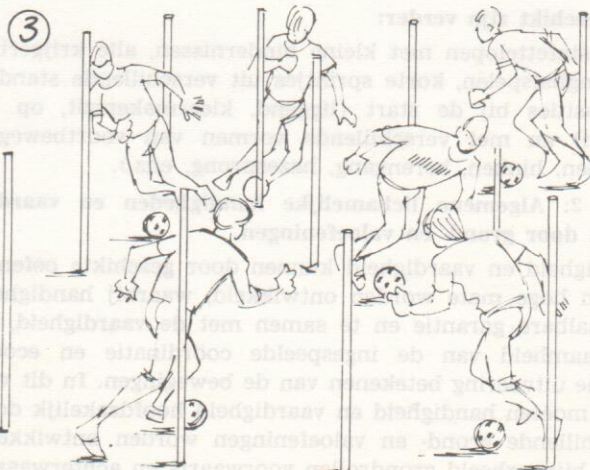
Eén speler loopt voortdurend van richting veranderend voorop: in bochten, cirkels, zig-zag-lijn, met plotselinge wendingen, hielaanslag, draaiingen, stoppen-starten en ingelaste sprints enz. Zijn volger heeft de opgave, dichtbij te volgen en alle loopveranderingen met snelle reacties na te doen. Na een korte rust worden de rollen verwisseld. Hetzelfde ook met baldrijven.

2. Slalomlopen met en zonder bal.

Als geen slalombaan aanwezig is, dan kan men die met paaltjes of hoekvlaggen maken, of in één rij of alle door elkaar als „bos van stokken” (stangenwald). De slalompaaltjes kunnen ook vlug door een gedeelte van de aanwezige spelers worden klaar gezet, die dan met de andere groep wisselen. Wij nemen geen genoegen met de bekende slingerloop, maar lopen om elk paaltje één of meerdere keren in beide richtingen zowel voorwaarts, rugwaarts als zijwaarts, voegen meermalen draaiingen en wendingen in, zodat ons doel des te beter wordt bereikt.

2. Doorbraak.

Een speler probeert een twee tot drie meter brede afstand, gevormd door twee vlaggestokken of spelers te doorbreken. De afstand wordt door een medespeler bewaakt, die de aanvallende alleen met zijn lichaam (zonder gespreide armen) moet tegenhouden. Hetzelfde met de rug naar de aanvallende, waarbij wordt aangenomen, dat beide een denkbeeldige bal willen spelen.



3. Drie man krijgertje.

In een afgebakend veld (zijkanten) probeert de eerste speler de tweede te tikken, terwijl de derde speler rust heeft.

Na het tikken van de tweede speler tikt deze de derde en die weer de eerste. Zo gaat het verder tot men vermoeid is.

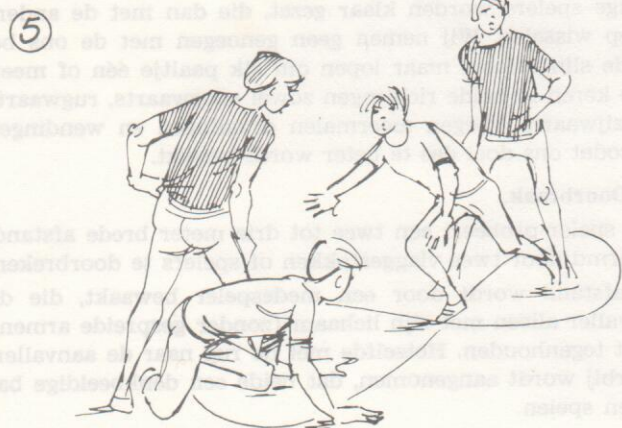
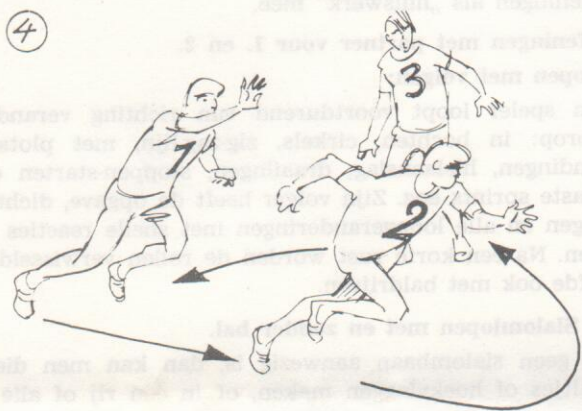
De vermoeidheid treedt snel in daar de eisen zeer hoog zijn.

Alle groepen van drie oefenen gelijktijdig.

4. Achten lopen met variaties.

Twee spelers met een tussenafstand van twee tot drie meter stellen de „omloopposten” voor, twee anderen beginnen met een acht te lopen. De rollen worden verwisseld na bepaalde tijd of behoefte. Loopvariaties: meerdere malen achten lopen om de omloopposten, achterwaarts en zijwaarts.

Veranderen van loop op commando van een speler, bijvoorbeeld: vlug!, stop!, achterwaarts!, voorwaarts!, draaien!, vallen!, huppen!, hinken!, op handen en voeten!, kruipen! (tussen de gespreide benen door). Zoveel als mogelijk, ook met baldrijven.



5. Geschikt zijn verder:

Alle estafettelopen met kleine hindernissen, alle krijgertje-en vangbalspelen, korte sprintjes uit verschillende standen en posities bij de start (liggend, kleermakerszit, op de knieën) en met verschillende vormen van voortbewegen (huppen, hinken, berengang, hazesprong, enz.).

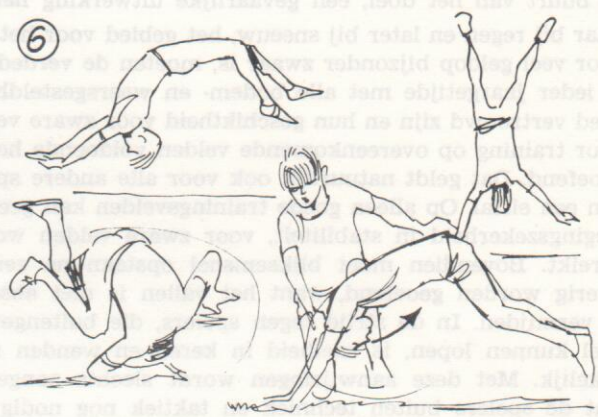
Voor 2: Algemene lichamelijke handigheden en vaardigheden door grond- en valoefeningen.

Handigheid en vaardigheid kunnen door geschikte oefeningen in hoge mate worden ontwikkeld, waarbij handigheid de haalbare garantie en te samen met de vaardigheid, de bekwaamheid van de ingespeelde coördinatie en economische uitvoering betekenen van de bewegingen. In dit verband moeten handigheid en vaardigheid hoofdzakelijk door verschillende grond- en valoefeningen worden ontwikkeld, zoals bijvoorbeeld grondrollen voorwaarts en achterwaarts,

snoeksprong, ook over meerdere spelers, die op handen en knieën staan heen, overslagen, radslagen, hand- en kopstanden met afrollen tot stand, in de loop voorwaarts- en zijwaarts vallen met bliksemsnel starten en verdere lopen. Grond oefeningen van deze soort zijn ook daarom van betekenis daar de spelers zo het beste leren, hoe men risico-loos valt wat hen bij de val ten goede komt.

Voor 3: Stabiliteit en aanpassing onder alle omstandigheden.

Voor de verbetering van de stabiliteit zijn bijvoorbeeld hanengevechten, ruitervechten, kogelslingeren, carrousel (een medespeler vastpakken bij een hand en een been en in een kring ronddraaien) of een andere carrousel, waarbij



een speler beide handen om de hals van een medespeler legt, die hem bij de borst afstoot en zich snel op de plaats ronddraait. Aanpassing onder alle omstandigheden kan alleen door trainen bij iedere weergesteldheid, zonder te letten op de bodemomstandigheden, worden bereikt.

Bij de voorbereiding tot konditietraining worden uit de oefeningsgroepen 1 tot en met 3 en uit eigen voorraad slechts zoveel opgaven samengesteld, die voor een konditietraining van ongeveer 40 minuten vereist zijn. Op deze manier kan een maand lang, iedere week een nieuw oefeningsprogramma worden geboden.

(Overgenomen uit: „Der Fussballtrainer”;



Sportboeken
Broodcoorens Michel
Watermolenstraat 31
B 9660 BRAKEL

Oefenstofrubriek

TAKTISCHE SCHOLING

Spiraalmethode voor het spel met plaatswisselen.

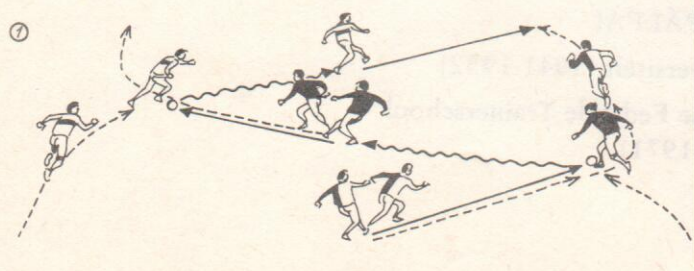
Tot nu toe hebben wij als eerste oefening kleine oefenspelletjes met plaatswisselen beschreven, die allen één doel hadden: de spelers er aan te wennen, na iedere pass direct een andere positie in te nemen. Dit vrijlopen moet de jonge spelers al geleerd worden, zodat er in het moderne voetbal geen staande of afwachterende spelers zijn, maar integendeel het hele elftal voortdurend in beweging is. Het doel van de kleine oefenspelletjes is, dat de man met de bal direct na zijn pass naar de plaats van zijn medespeler start, die hij de bal heeft aangespeeld en met hem van plaats wisselt. Deze vorm van plaatswisselen kan ook in wedstrijden goed zijn, vooropgesteld, dat de medespeler, die de bal toegevoerd krijgt, de plaats van deze toespelende speler overneemt. Maar zo zal het plaatswisselen in de wedstrijd niet altijd verlopen, dat zullen we nog leren. Eerst blijven wij nog bij deze wijze van oefenspelletjes, maar passen deze aan bij het wedstrijdgebeuren. Hierbij is het nodig dat bij plaatswisselingen geen opeenhopingen van spelers ontstaan en alle posities tegelijk weer bezet zijn. Want de aanval moet over een breed front over de hele speelveldbreedte worden uitgevoerd. Dat lukt alleen, als alle spelers ook bij ijverig plaatswisselen zich doeltreffend verdelen en hun uitgangsposities weer innemen. Hoe dat gebeuren moet, dienen de spelers niet alleen te weten, maar het door ijverig oefenen ook onder de knie te krijgen, zodat misverstanden onderling en opeenhopingen niet voorkomen. Het gaat dus om de vraag: „hoe het plaatswisselen goed moet worden uitgevoerd”. Er zijn vele mogelijkheden. Wij beginnen echter in de praktijk met de eenvoudigste wedstrijd mogelijkheden, zoals dit uit de oefeningen tot nu toe is gebleken.

PRAKTISCH GEDEELTE

1. Bal plaatsen en lopen met plaatswisselen.

In drie groepen met aanspelen en plaatswisselen in de lengte van het speelveld lopen (fig. 1).

De spelers worden in drie groepen ingedeeld. De eerste groep moet uit de drie aanvallers van het elftal (rechtsbuiten, spits en linksbuiten) bestaan. De overige spelers nemen naar keuze overeenkomstige posities in en krijgen dezelfde taak toebedeeld. De spits met de bal speelt hem schuin naar de rechtsbuiten, die de aankomende bal tegemoet loopt, hem

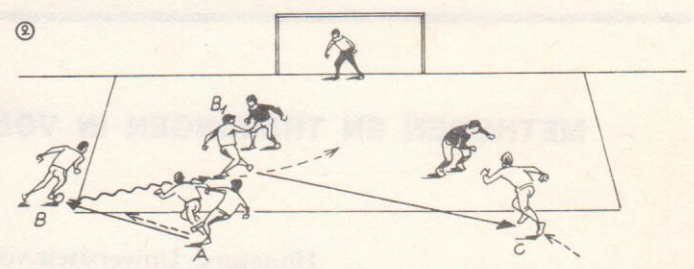


aanneemt en daarmee diagonaal naar het midden loopt. De spits neemt ondertussen de plaats van de rechtsbuiten in. Nu speelt de rechtsbuiten de bal vanuit het midden naar de linksbuiten en start direct naar deze positie. De linksbuiten is de bal tegemoet gelopen en neemt hem mee naar het midden. Van nu af herhaalt zich de handeling: van het midden uit toespelen en plaatswisselen naar rechts, hetzelfde naar links — nu in snelle opvolging de aparte groepen meerdere keren van doel naar doel. De meeste spelers zullen deze manier van plaatswisselen uit ervaring kennen, dus kan spoedig tot tempoverhoging en tot wisselend speltempo worden overgegaan. De intensiteit van de oefening, het aantal herhalingen en de rust er tussen dienen speciale aandacht te krijgen, zodat plaatswisseloefeningen gelijktijdig als konditietraining worden benut. Wil de trainer de spelers sparen, dan laat hij de buitenspelers niet geheel langs de zijlijnen lopen.

2. Taktisch plaatsen en vrijlopen met plaatswisselen.

Drie tegen twee (3:2) met plaatswisselen en aanvallen op het doel (fig. 2).

Hier volgt een aanvalsspel met drie voorhoedespelers op het doel, dat de wedstrijdssituatie benadert. De ervaringen van de vorige oefening kunnen benut worden, maar niet in gelijke gematigdheid van die eerste oefening. Nu is alles van de situatie afhankelijk, de bal wordt daarheen gespeeld,

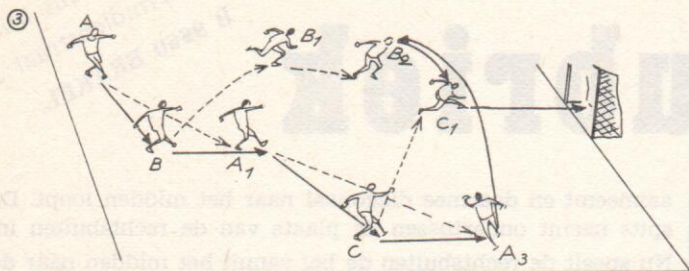


waar een aanvaller zich kan vrijlopen. Dit samenspel tussen twee aanvallers met plaatswisselen kan zich meerdere keren achter elkaar herhalen, voordat de derde aanvaller weer aan het spel deelneemt. Dus niet volgens een schema werken, doch veelmeer het samenspel met plaatswisselen aan de aanvallers overlaten, die zich alleen naar het moment van de spelsituatie richten. Iedere nieuwe aanval volgt na het schieten op doel minstens 40 meter van het doel verwijderd.

3. Combinatieoefening met plaatswisselen.

Aanval over de vleugel met voorzet en op doel schieten (fig. 3).

Drie spelers (A, B, C) staan vanuit het midden naar de buitenzijde van het veld op de middenlijn en beginnen van daaruit de aanval met plaatswisselen. Speler A geeft een schuine pass naar B, die na een voorzet waar A oploopt, diens plaats inneemt. A aan de bal speelt schuin naar buiten

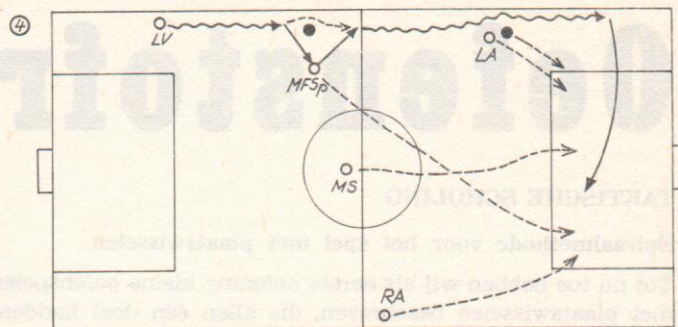


naar C toe, die de bal rechts langs de buitenlijn speelt, waar A op toeloopt. De buitenspeler C is na zijn rechte pass naar A naar binnen gestart. Speler B is eveneens in zijn nieuwe positie mee naar voren gelopen. Hij krijgt de voorzet van A en legt de bal met het hoofd voor C neer, die in volle ren op het doel schiet. Deze combinatie wordt aan beide buitenzijden beoefend. De spelers, in drie groepen ingedeeld, staan verdeeld links en rechts van het beginpunt. Hun aanvallen volgen snel achter elkaar. Na iedere oefening wordt van zijde en plaats verwisseld. De eerste groep is samengesteld uit een spits (A), een middenveldspeler (B) en een buitenspeler (C).

4. Aanvalsvormen met plaatswisselen.

Aanval van de linker verdediger, die ook de voorzet van links geeft (fig. 4).

De linkerverdediger drijft de bal aan de buitenlijn op en speelt hem (terwijl hij aangevallen wordt) naar een middenveldspeler, die de bal de snel lopende linker verdediger direct weer in de loop toespeelt. Ondertussen maakt de links-



buiten de weg vrij, indien hij naar binnen in de richting van het linker gedeelte van het strafschopgebied loopt en zijn tegenstander meeneemt. Ook de drie andere spelers lopen naar voren in schietpositie. De voorste middenveldspeler start in de richting van het rechter gedeelte van het strafschopgebied, de spits loopt met uitwijkbewegingen naar zijn positie voorin en de rechtsbuiten loopt naar binnen, om eveneens in schietpositie te komen. Die spelers staan klaar om de komende voorzet op doel af te ronden.

Na de aanval van links volgt de volgende van rechts, te beginnen met de rechter verdediger.

Als de oefening door meerdere herhalingen goed is ingespeeld, worden alle verdedigers plus de vrije verdediger, ter verdediging ingezet, die in het begin het samenspel alleen storen, maar zich daarna volledig inzetten.

(Overgenomen uit: „Der Fuszballtrainer“;

METHODEN EN TRAININGEN IN VOETBAL

Hongaarse Universiteit voor Lichamelijke Opvoeding

INTERNATIONALE KURSUS VOOR TRAINERS

door

JÁNOS PÁLFAI

Professor aan de Universiteit (1941-1952)

Directeur van de Hongaarse Federale Trainerschool
(1967-1971)

Sportboeken
MICHEL BROODCOORENS
Watermolenstraat 31
B 9660 BRAKEL

TAKTISCHE SCHOLING

SPIRAALMETHODE VOOR HET SPEL MET PLAATSWISSELEN (18).

Vandaag moet de aandacht slechts tot enkele gedachten bepaald worden, die wellicht aansporen tot overpeinzing. Dat gebeurt het beste door een terugblik in de geschiedenis, die bewijst, hoe zich in de loop van de tijd het voetbalspel ontwikkeld heeft en ook in de toekomst niet tot stilstand zal komen.

Voor 1866 moest elke speler bij een aanval op het doel van de tegenpartij achter de bal blijven, want voor de bal stond hij buitenspel.

De bal kon alleen achterwaarts afgespeeld worden. Diagonale- en dieptepasses waren dus onmogelijk. Een combinatie spel kon zich niet ontwikkelen, er bestond alleen kick and rush (trappen en rennen), als men de buitenspelval wilde ontlopen. In 1866 werd de buitenspelregel voor het eerst veranderd. Nu mocht de aanvaller zich ook voor de bal bevinden, maar alleen, wanneer hij nog drie tegenstanders voor zich had. Deze verandering van de buitenspelregel betekende het ontstaan van individueel- en combinatie spel. Buiten de „buitenspelval”, die echter vaak al op het middenveld opengezet werd, kon de bal naar alle richtingen gespeeld worden. Zo ontstond 't eerste begin van het samenspel, voor zover het de speltechniek, die nog uiterst gebrek-kig was, toeliet.

Pas in 1925 werd de buitenspelregel nog verder gewijzigd, waardoor bijna het gehele speelveld voor de aanvallers voor hun samenspel naar voren werd vrijgegeven. Zij behoeven, afgezien van de doelverdediger, sedert dien maar één tegenstander voor zich te hebben. De wens van vele experts gaat zover, de buitenspelregel geheel af te schaffen. Maar ook bij de huidige beperking is de aanvaller nagenoeg volkomen bewegingsvrij. Als men het jaar 1866 als „bevrijdingsjaar” uit de buitenspelketenen aanneemt, dan heeft het meer dan vijftig jaar geduurd, alvorens de spelers hun nieuwe vrijheden onderkend en te nutte gemaakt hebben. De ontwikkeling is nog in volle gang. De voortschrijdende verbetering van de techniek maakt de speler tot op zekere hoogte vrij van de bal en daarmee vrij voor taktisch overleg en te nemen maatregelen, zoals eveneens een goede konditie de spelers van prestatie-remmende en vermoeidheidsverschijnselen bevrijdt. Als de technische- en konditionele voorwaarden vervuld zijn, dan pas kan het spel op een hoger niveau gespeeld worden en wel dusdanig, dat niet alleen de orgaan-systemen maar ook de hersenfunkties meespelen.

Wie zou kunnen bestrijden, dat bij deze verschillende voorwaarden niet nog een verdere weg van ontwikkelingsmogelijkheden voor ons ligt?

Praktisch gedeelte.

1. Kleine gewinningsspelen met plaatswisselen.

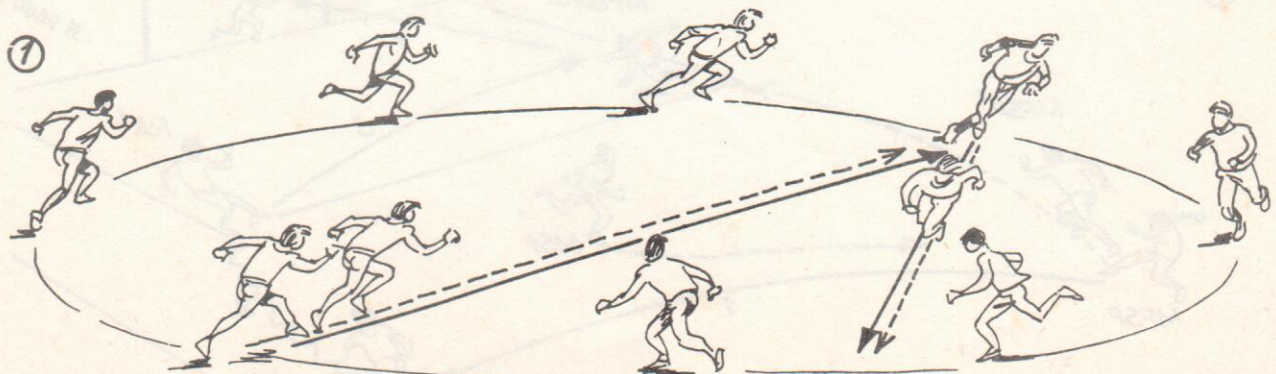
Toespelen door de lopende kring met plaatswisselen (fig. 1).

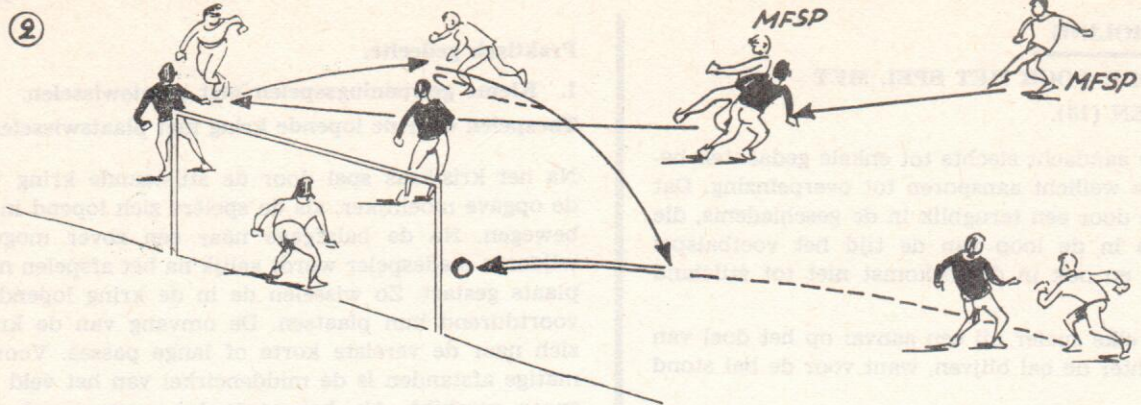
Na het kris-kras spel door de stilstaande kring wordt nu de opgave moeilijker, als de spelers zich lopend in de kring bewegen. Na de balafgave naar een zover mogelijk verwijderde medespeler wordt gelijk na het afspelen naar diens plaats gestart. Zo wisselen de in de kring lopende spelers voortdurend hun plaatsen. De omvang van de kring richt zich naar de vereiste korte of lange passes. Voor middelmatige afstanden is de middencirkel van het veld als richtsnoer geschikt. Als het aanspelen overwegend met kopballen geoëfend wordt, dan moet de kring kleiner zijn. Overigens moet uitsluitend met de wreef (vol, binnen en buiten) gespeeld worden. Om het tempo niet te onderbreken, moeten de ballen vóór de speler aangespeeld worden. Het tempo van de in de kring lopende spelers moet matig zijn, maar ook met wisselend ritme, terwijl de van plaats wisselende spelers met hoge snelheid lopen. Bij een groot deelnemers-aantal kunnen ook twee ballen in het spel gebracht worden. Na ongeveer drie minuten wordt telkens een pauze van een minuut ingelast en daarna in tegengestelde richting gelopen.

2. Taktische positie spelen. Vrijlopen met plaatswisselen.

Vijf tegen vier (5:4) op een doel (fig. 2).

Hier moeten drie aanvallers en twee middenvelders tegen vier verdedigers aantreden. Dat geldt in de eerste plaats voor de spelers, die ook in de wedstrijd overeenkomstige plaatsen innemen. Omdat echter elke speler op elke positie zijn mannetje moet staan, moet gedurende de training de elftalopstelling vaak gewisseld worden. Niet alleen de aanvallers wisselen hun plaatsen met de verdedigers, maar de spelers worden ook naar believen gemengd, zodat een ieder de andere als zijn medespeler leert kennen. Als zo gehandeld wordt, kan bij gelegenheid voor beide doelen een spel afgewikkeld worden. Zoals bij alle taktische speloeefeningen komt het voor de aanvallers op het ijverige vrijlopen en zich aanbieden aan, waarbij hier vooral op het spel met plaatswisselen gelet moet worden. Ook de middenvelders nemen er aan deel, hoewel er één aanspeelbaar wat moet terugblijven. Een middenvelder, die in de voorste linie doorstoot, moet door een andere speler in het middenveld vervangen worden. De vier verdedigers zullen het zwaar hebben tegen de numerieke meerderheid van de aanvallers, vooral als deze voortdurend van plaats wisselen.





3. Vrije combinatie met plaatswisselen.
Spel met drieën met plaatswisselen (fig. 3).

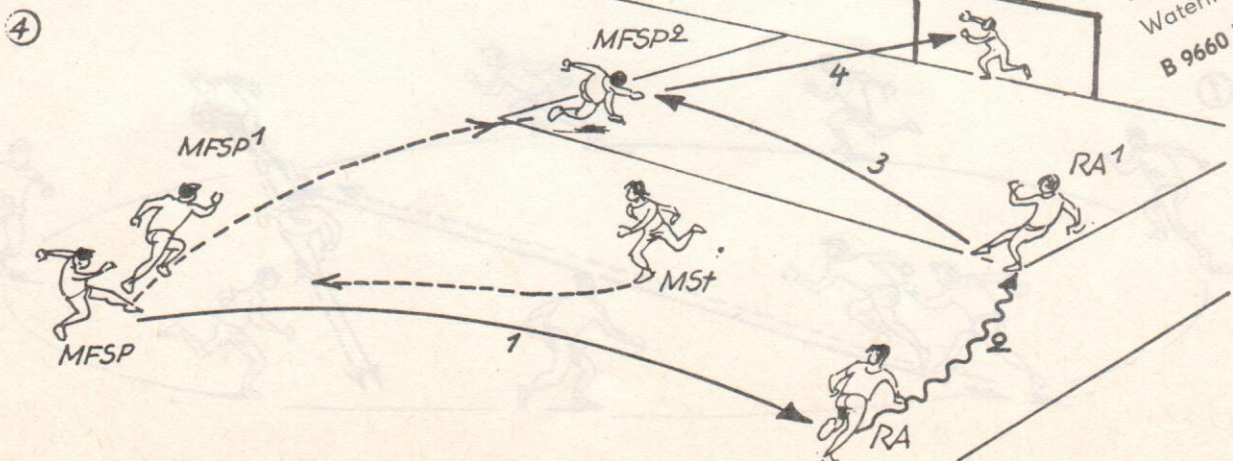
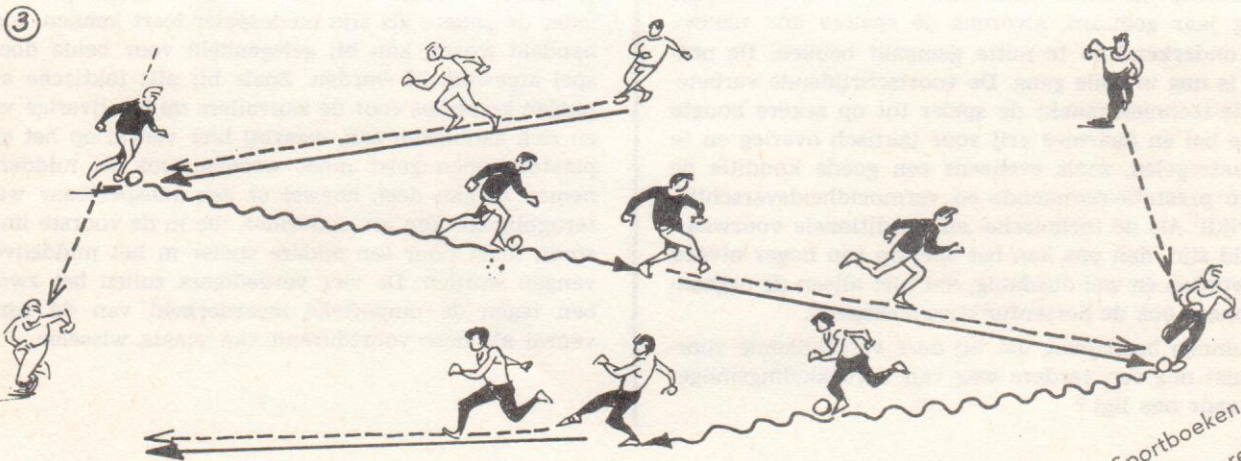
Telkens drie spelers staan met tussenruimten van ca. 8 meter aan de lijn van het strafschoopgebied en zetten zich op teken over de lengte van het veld in beweging. De middelste speler heeft de bal en geeft een schuine pass naar zijn rechter buurman en start tegelijkertijd op diens plaats. De rechter speler loopt nu met de bal aan de voet in de richting van de zich voorwaarts bewegende linker speler. Halverwege plaatst hij de bal naar de linksbuiten en loopt door, om diens plaats in te nemen. De linksbuiten doet hetzelfde, terwijl hij met de bal aan de voet een halve afstand in de richting van de rechtsbuiten loopt, deze de bal toespeelt en op diens plaats start. Nu is de rechtsbuiten aan de beurt, die op dezelfde wijze halverwege de bal naar links plaatst en daarheen loopt. Aldus herhaalt zich het spel met plaatswisselen tot aan het andere strafschoopgebied. Als alle groepen van drie daar aangekomen zijn, begint de eerste groep weer in tegenovergestelde richting. Het geheel wordt meerdere malen herhaald.

4. Aanvalsvormen (wedstrijdvormen) met plaatswisselen.
Samenspel met middenvelders en buitenspelers (fig. 4).

De middenvelder trapt de bal ver naar de rechtsbuiten. Die gaat met de bal aan de voet tot het snijpunt van doelstrafschoplijjn. Intussen is de rechter middenvelder naar voren gesprint op de linksbinnenplaats. Daar krijgt hij de bal half hoog van de rechtsbuiten toegespeeld, die hij met een volley op het doel schiet. Zijn plaats in het middenveld is inmiddels door de middenvoor ingenomen als voorzorg tegen een mislukte aanval. Nu begint de aanval door de rechter middenvelder naar de linksbuiten met voorstoten van de linker middenvelder op de rechtsbinnenplaats. Zo volgen de aanvallen elkaar op van links en rechts. Als de spelvormen gelukken, worden er verdedigers ingezet.

Natuurlijk zijn zulke ingestudeerde oefeningen geen starre vormen. Maar hoe meer mogelijkheden de spelers leren kennen, des te ideeënrijker kunnen zij al naar de omstandigheden handelen.

(Overgenomen uit: „Der Fuszballtrainer“;



Sportboeken
 Broodcoorens Michel
 Watermolenstraat 31
 B 9660 BRAKEL

TAKTISCHE SCHOLING

Spiraalmethode voor het spel met plaatswisselen.

Door verrassend vrij te lopen en zich voortdurend aan te bieden verschaffen de spelers in de aanval zich onderling de mogelijkheid om af te spelen, zodat de bal door vloeiende combinaties naar voren wordt gebracht om tot doelschieten te komen. De doeltreffende loopmanoeuvres zonder bal verlangen veel begrip van de spelers onderling, opdat zij de eigen speelruimte niet verkleinen en de tegenstander daardoor de afweer verlichten. Een taktisch schrander elftal vermijdt opeenhopingen van spelers en valt over de hele breedte van het speelveld aan. Hierbij is het verrassende plaatsverwisselen een waardevol strijdmiddel, dat de tegenstander voor zware opgaven stelt. Maar het juiste spel met plaatsverwisselen kan alleen in onderling overleg slagen. Wie zich van zijn medespelers niets aantrekt en ongeacht de situatie als een dwaas over het veld loopt, die gooit het hele elftal door elkaar. Om dat te verhinderen, moeten de spelers met de grondbeginselen van het plaatsverwisselen vertrouwd worden gemaakt. Eerst theoretisch op het bord en dan praktisch met veel oefenstof op het veld.

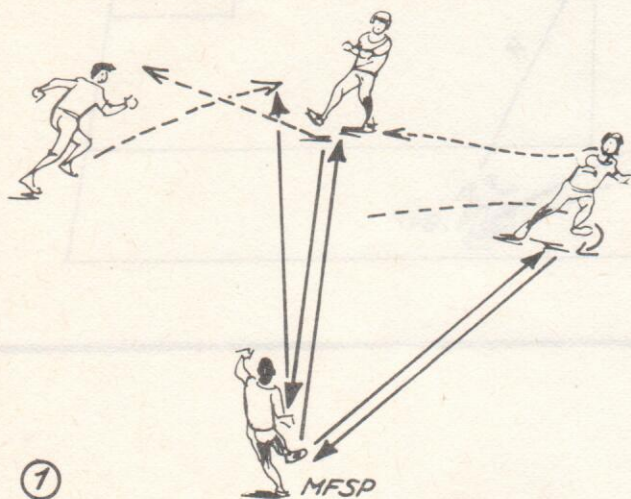
PRAKTISCH GEDEELTE

1. Plaatsen en lopen met plaatsverwisselen.

Een middenveldspeler wisselt zijn plaats met aanvallers (figuur 1).

De voorste middenveldspeler kan praktisch met iedere aanvaller zijn plaats verwisselen: met de linksbuiten, met de spits en de rechtsbuiten. Dat kan op verschillende manieren gebeuren. Hierbij passend zijn er verschillende manieren van plaatsverwisselen. Zo kunnen bijvoorbeeld de posities op korte afstand met de naast bereikbare aanvallers maar ook met ver verwijderde medespelers na onderlinge overeenkomst alleen door loopmanoeuvres zonder bal worden gewisseld.

Of de bal is het die het moment aangeeft, dat de speler direkt



na zijn pass naar de plaats van zijn medespeler start, aan wie hij de bal heeft toespeeld en met hem van plaats verwisselt. Of een vrijlopende speler, die in de speelveldstrook van een ander dringt, verlangt een positiewisseling. Een ander drijft de bal in de speelveldstrook van één naaste of verwijderde medespeler en dwingt daarmee een plaatsverwisseling af.

Ook na iedere dieptepass is een positiewisseling bevorderlijk. Bij deze mogelijkheden willen wij het voorlopig laten en gelijktijdig hierdoor beperken, dat al deze momenten van aan- geven in de hier gestelde oefeningen van de voorste midden- veldspeler zullen uitgaan. De trainer stelt de betreffende oefening, de uitvoering wordt aan de middenveldspeler over- gelaten, die daarbij zijn gehele spelfantasie kan tonen.

Zoals tot nu toe beginnen de groepen van vier aan de rand van het veld met plaatsverwisselen te lopen over het hele speelveld, iedere opgave heen en terug. In iedere groep worden de middenveldspelers bij voorkeur ingezet, maar ook iedere andere speler kan deze opgave overnemen. Hier ten eerste drie speelwijzen:

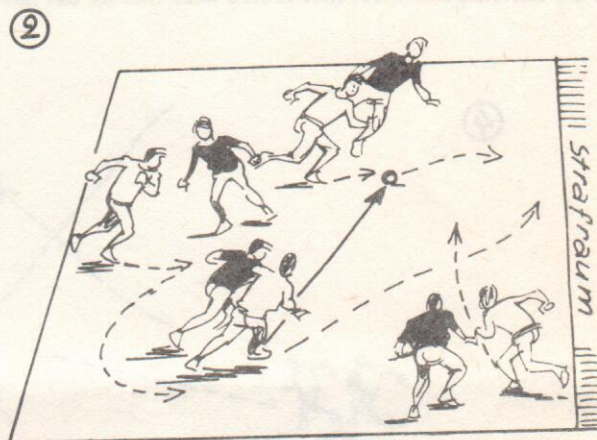
- Voortdurend plaatsverwisselen van de middenveldspelers in vrije uitvoering zonder bal.
- Na een pass naar een medespeler, waarbij de midden- veldspeler iedere keer de bal terug krijgt en opnieuw verdeelt.
- Door vrijlopen en zich aanbieden van de middenveld- spelers. Iedere loop over het veld eindigt met een schot op het doel.

Taktisch positiespel — vrijlopen met plaatsverwisselen.

Spel 4 tegen 4 op begrensde ruimte met plaatsverwisselen (figuur 2).

Hierbij heeft iedere speler zijn tegenstander, zodat een aan de wedstrijd benaderende spelsituatie mogelijk wordt.

De zijruimten van het voetbalveld tussen strafschopgebied en uitlijn zijn voor dit spel geschikt. Bij uitbal wordt het spel



met een inworp hervat. Door een snel en bekeken combinatie- spel met plaatsverwisselen probeert de ene partij de bal zo lang mogelijk in de ploeg te houden, terwijl de verdedigende partij vecht om in het bezit van de bal te komen. De trainer kan bij fouten het spel onderbreken en aanwijzingen geven.

Als de bal bijvoorbeeld te lang wordt gehouden en het juiste moment van afspelen niet wordt benut. Vaak wordt ook een gunstig staande medespeler niet gezien, als het aan overzicht mankeert.

Er kan ook worden verlangd, alleen met de wreef of indien mogelijk direct te spelen. Tijd: driemaal iedere keer vijf minuten met drie minuten rust, aangevuld met technische oefeningen.

3. Combinaties met plaatsverwisselen.

Na iedere rechte pass van plaats verwisselen (figuur 3).

Er wordt in groepen van drie geoefend, die aan de rand van het veld startklaar staan. De eerste groep met de spelers A (links), B (in het midden), C (rechts) begint, de volgende starten in snelle volgorde. De middenspeler B geeft een breedtepass naar rechts naar de speler C, die een niet te verre rechte pass geeft, waarop B loopt en met C van plaats verwisselt. Nu is C in het midden en krijgt van de naar rechts- buiten gelopen speler B een schuine pass, die hij in de breedte links naar A speelt.

A speelt de bal recht vooruit en wisselt met C. Nu is A in het midden en krijgt een schuine pass van linksbuiten C, die hij in de breedte rechts naar B speelt. B geeft een rechte pass en wisselt met A. Rechtsbuiten A speelt schuin naar B, die in de breedte naar C plaatst en met hem van plaats verwisselt.

Zo gaat het in snelle loop verder met breedte-, rechte- en schuine passes. Na iedere breedtepass volgt een rechte pass met aansluitend plaatsverwisselen.

4. Aanvalsvormen (spelsituaties) met plaatsverwisselen.

Voorzetten — maar niet naar de doelverdediger (figuur 4).

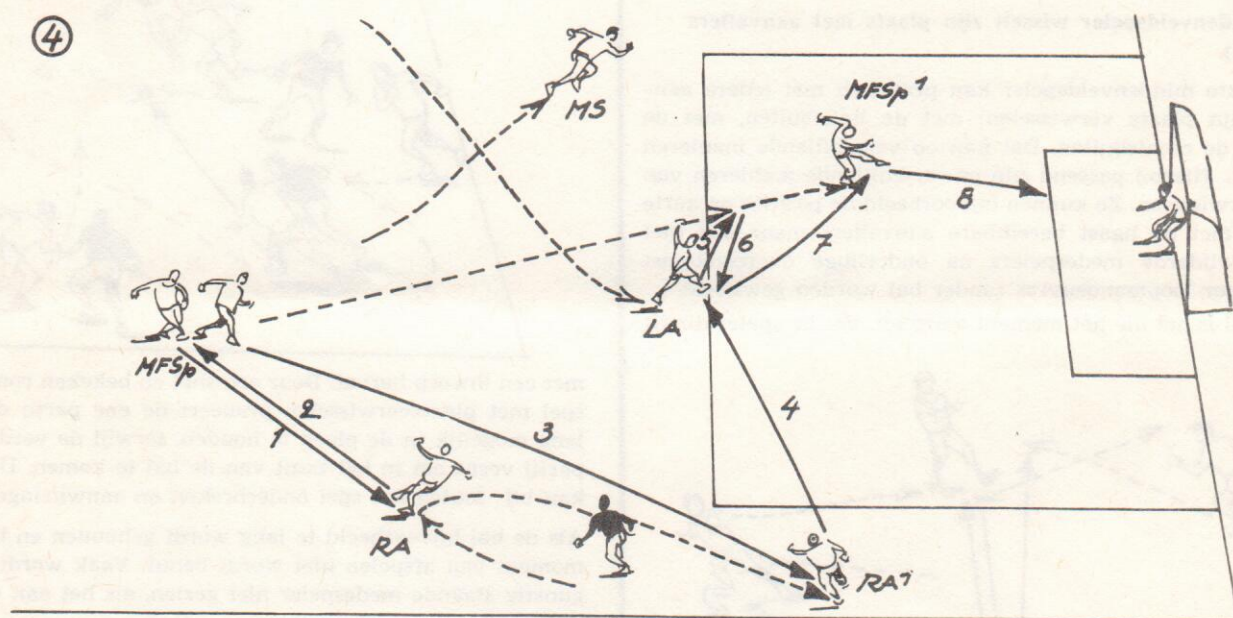
De voorste middenveldspeler heeft de bal, ziet de rechtsbuiten (die zich van zijn tegenstander heeft ontdaan) op zich toelopen en speelt hem de bal toe. De rechtsbuiten plaatst weer naar de middenveldspeler terug en keert zich daarna direct om en sprint naar voren. De tweede spits geeft een lange rechte pass in zijn loop, die hij direct naar de naar binnen gekomen linksbuiten voorzet, die met de spits van plaats heeft gewisseld. Ondertussen is de middenveldspeler in zijn stormloop in de buurt van de linksbuiten aangekomen en krijgt de bal aangespeeld, die hij naar de linksbuiten (midden) terugplaatst en direct doorloopt. Linksbuiten schuift hem de bal zuiver voor de voeten, die hij direct op doel schiet.

Over dit en soortgelijk aanvalsspel is het volgende te zeggen: De buitenspeler moet niet iedere keer met de bal naar de

hoekvlag lopen en zich in afmattende duels begeven, als het niet absoluut noodzakelijk is. Zij moeten ook eens proberen de voorzetten eerder en scherper te geven, zolang de afweer van de tegenstander nog niet gesloten is, waardoor „één-twee combinaties”, spelen door de openingen, doorbraken en schoten uit de tweede lijn mogelijk zijn. Voorzetten moeten in de voeten van de naar voren stormende medespelers scherp en precies op de man worden geplaatst, opdat de aanvalsgolf niet eerst tot staan komt. Als de buitenspeler zich voortdurend eerst in één of meerdere duels begeven en de voorzetten tenslotte in de handen van de doelverdedigers komen, is alle moeite voor niets. Weliswaar zijn de duels aan de buitenlijn niet te vermijden, maar de bal zal dan op zijn minst niet zó naar binnen worden gespeeld dat hij een prooi van de doelverdediger wordt.

(Overgenomen uit: „Der Fussballtrainer”;

Sportboeken
Broodcoorens Michel
Watermolenstraat 31
B 9660 BRAKEL



JEUGDTRAINING

Fritz Belger

Opstelling van de trainingsuren :

- Deel 1 : MINIEMEN
 - eerste trainingsjaar (10 à 11 jaar) 42 trainingen
 - tweede trainingsjaar (11 à 12 jaar) 42 trainingen
- Deel 2 : KADETTEN :
 - derde trainingsjaar (12 à 13 jaar) 84 trainingen
- Deel 3 : SCHOLIEREN :
 - vierde trainingsjaar (13 à 14 jaar) 84 trainingen.

TAKTISCHE SCHOLING

Spiraalmethode voor het spel met plaatsverwisselen.

Bij het vrijlopen gaat het er niet alleen om, zich zelf in het spel te betrekken en aan de bal te komen, maar ook tegenstanders te binden en zijn medespelers te helpen zich vrij te maken om de bal te krijgen. Daarom loont iedere loop zonder bal, als hij maar taktisch vooruitkijkend wordt ondernomen.

Het spelen zonder bal is het eigenlijke strijdmiddel voor een goed en succesvol samenspel van het hele elftal.

Vrijlopen is dus niet de aangelegenheid van enkele spelers, maar allen moeten bij de aanval op zoek naar vrije ruimte zijn. Het vereist verstandelijke activiteit, oplettende voorzichtigheid, speloverzicht en een vooruitblik voor het juiste waarnemen van de gehele situatie. Alle spelers moeten voortdurend actief zijn, om de man aan de bal meerdere afspelmogelijkheden te bieden. Dan weet ook de tegenstander niet, waarheen de bal werkelijk wordt gespeeld. Eén of twee spelers lopen naar de man met de bal en bieden zich aan. De anderen blijven weg en lopen in de aanvalsrichting en maken het de speler met de bal mogelijk verrassend lange passen te geven. Vrijlopen schept echter niet alleen de mogelijkheid om op verschillende manieren af te spelen, maar kan ook openingen maken voor een solo-doorbraak van een medespeler. Als bijvoorbeeld de spits voor het strafschopgebied naar buiten start, dan neemt hij zijn direkte tegenstander, de voorstopper, mee. Zo ontstaat voor een ogenblik een gat in de verdediging van de tegenstander, waarin een middenveldspeler kan sprinten. Wanneer hij dan de bal krijgt, kan hij een doorbraak proberen of direct op het doel schieten. Het vrijlopen kan dus speelruimte schep- pen en gaten trekken voor de tweede spits of voor een uit de achterste rijen naar voren stormende middenveldspeler of verdediger, zoals bijvoorbeeld de 3 oefeningen (spelsituaties) zullen tonen.

PRAKTISCH GEDEELTE

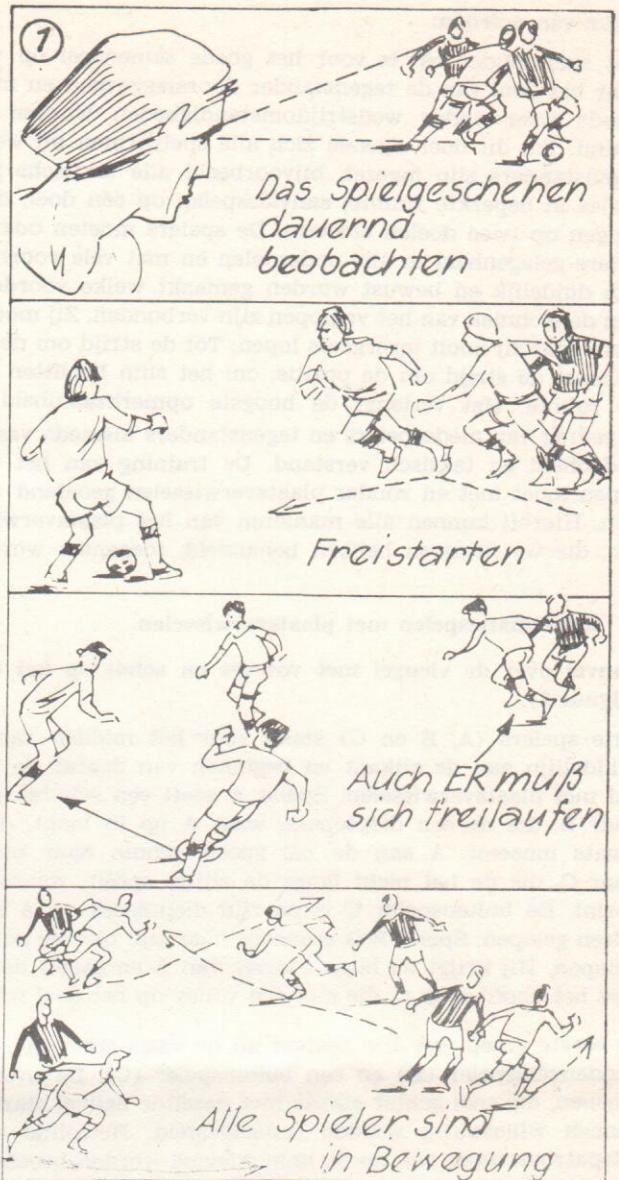
1. Passen en lopen met plaatsverwisselen.

Vrijlopen met drie aanvallers en twee middenveldspelers tegen drie of vier verdedigers (figuur 1).

De mogelijkheden en voordelen van goed vrijlopen als spel zonder bal hebben wij in de inleiding behandeld. Nu gaat het er om de spelers met de voornaamste elementen van het doeltreffend vrijlopen vertrouwd te maken en praktisch te oefenen.

Het vrijlopen kan echter alleen zinvol worden beoefend, als tegenspelers het proberen te verhinderen. Daarom stellen wij de vijf aanvalsspelers drie of vier verdedigers in de weg. Bovendien moet een aanvalsrichting worden gegeven en dat kan in dit geval alleen het doel zijn. Wat moeten de spelers nu speciaal oefenen en waarop moeten zij speciaal letten?

1. „Van het verstand gaan alle dingen uit”, dat geldt ook voor een hoog niveau van het voetbalspel. De oorsprong van alle verstandelijke activiteiten begint bij het scherpe en preciese waarnemen. De spelers moeten er toe worden geleid, het spelgebeuren met steeds wisselende situaties precies waar te nemen. Alleen dan krijgen zij langzamerhand het speloverzicht en de vooruitblik, die tot snelle oriëntering en tot bewust handelen leidt. Zij weten dan reeds van te voren, wat er te doen is. Dat geeft hun een voorsprong op de tegenstander. Na het zien en oriënteren, waarbij ook reeds de vrije ruimte wordt bepaald die voor het verdere verloop van de aanval het gunstigst is, volgt dan:



2. het zich ontdoen van de tegenstander door een verrassende wending, die op het ogenblik moet gebeuren, als de medespeler de bal afspelbaar aan de voet heeft. Het vrijlopen moet explosief en verrassend komen en de tegenstander misleiden. Dat kan met een paar snelle sprints in de richting van het doel gebeuren om dan tevens explosief in tegengestelde richting zijn medespeler tegemoet te gaan.

Slechts één misleiding moet genoeg zijn, om niet door een tweede misleiding de medespeler met de bal van zijn stuk te brengen. Door een verrassende misleiding kan zoveel vrije ruimte worden gewonnen dat de bal ongehinderd kan worden aangespeeld.

3. Niet alleen moeten de spelers vrijlopen als zij onmiddellijk de bal kunnen verwachten, maar ook reeds vooruit zien, of zij zich bij de volgende of daarop volgende pass in het aanvalsspel kunnen inschakelen. Ook als zij niet in het spel betrokken worden is het vrijlopen met en zonder plaatsverwisselen niet vergeefs. Want altijd worden tegenstanders gebonden en speelruimte voor de andere spelers van de eigen partij vrijgemaakt.

4. Daarom is het van belang dat tegenstanders door eigen looparbeid voortdurend worden bezig gehouden en gebonden, ook als het spelgebeuren zich verder verwijderd afspeelt. Onverwachts kan een verre bal komen die een tegenaanval mogelijk maakt.

5. Vrijlopen als spel zonder bal is de opgave aan alle spelers. Het helpt ook onproductieve duels te vermijden en spaart daarmee krachten. Duels betekenen krachtverlies en verwondingsgevaar.

Wijze van oefenen:

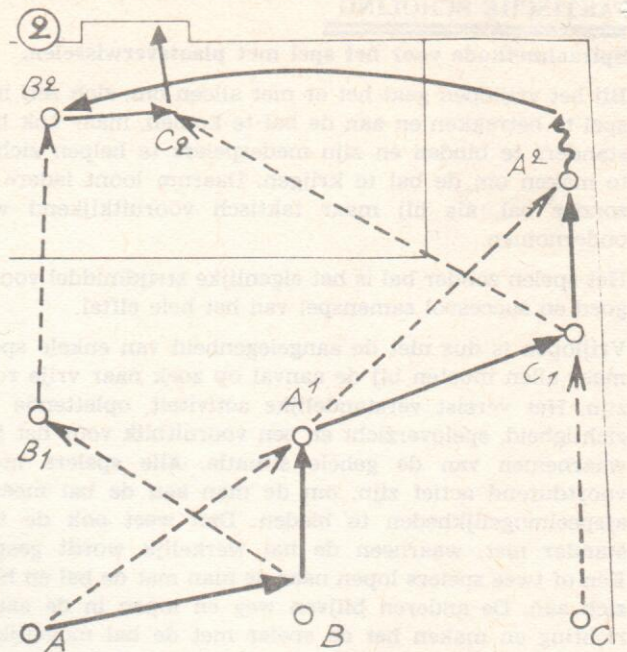
Het spel zonder bal is voor het goede samenspel op weg naar het doel van de tegenstander doorslaggevend en moet steeds weer onder wedstrijdstandigheden worden getraind. Tot dit doel eigenen zich alle spelvormen bij welke tegenstanders zijn ingezet, bijvoorbeeld alle taktische partijtjes in beperkte ruimte, aanvalsspelen op één doel, oefeningen op twee doelen etcetera. De spelers moeten ook bij iedere gelegenheid in alle onderdelen en met vele voorbeelden duidelijk en bewust worden gemaakt welke voordelen aan de techniek van het vrijlopen zijn verbonden. Zij moeten weten dat zij nooit tevergeefs lopen. Tot de strijd om de bal behoort de strijd om de positie, om het slim benutten van de ruimte. Het verlangt de hoogste opmerkzaamheid op 't gedrag van medespelers en tegenstanders alsmede vastberadenheid en taktisch verstand. De training van het vrijlopen moet met en zonder plaatsverwisselen geoefend worden. Hierbij kunnen alle manieren van het plaatsverwisselen, die we intussen hebben behandeld, toegepast worden.

2. Kombinatiespelen met plaatsverwisselen.

Aanval over de vleugel met voorzet en schot op het doel (figuur 2).

Drie spelers (A, B en C) staan voor het midden van de middellijn aan de zijkant en beginnen van daaraf de aanval met plaatsverwisselen. Speler A geeft een schuine pass naar B, die na een dieptepass, waar A op in loopt, diens plaats inneemt. A aan de bal speelt schuin naar buiten naar C, die de bal recht langs de zijlijn speelt, waarop A sprint. De buitenspeler C is na zijn dieptepass op A naar voren gelopen. Speler B is eveneens naar zijn nieuwe positie gelopen. Hij krijgt de hoge voorzet van A en speelt de bal met het hoofd naar C, die met een volley op het doel schiet.

De eerste groep van drie bestaat uit de vaste spits (A), een middenveldspeler (B) en een buitenspeler (C). De overige groepen, die snel achter elkaar met dezelfde aanval starten, kunnen willekeurig worden samengesteld. Hetzelfde aanvalspatroom moet ook op de linkervleugel worden beoefend. Principieel geldt bij aanvallen over de rechter- of linker vleugel, dat de spelers aan de andere kant mee naar voren gaan om eventueel klaar te staan om voor te zetten of op het doel te schieten.

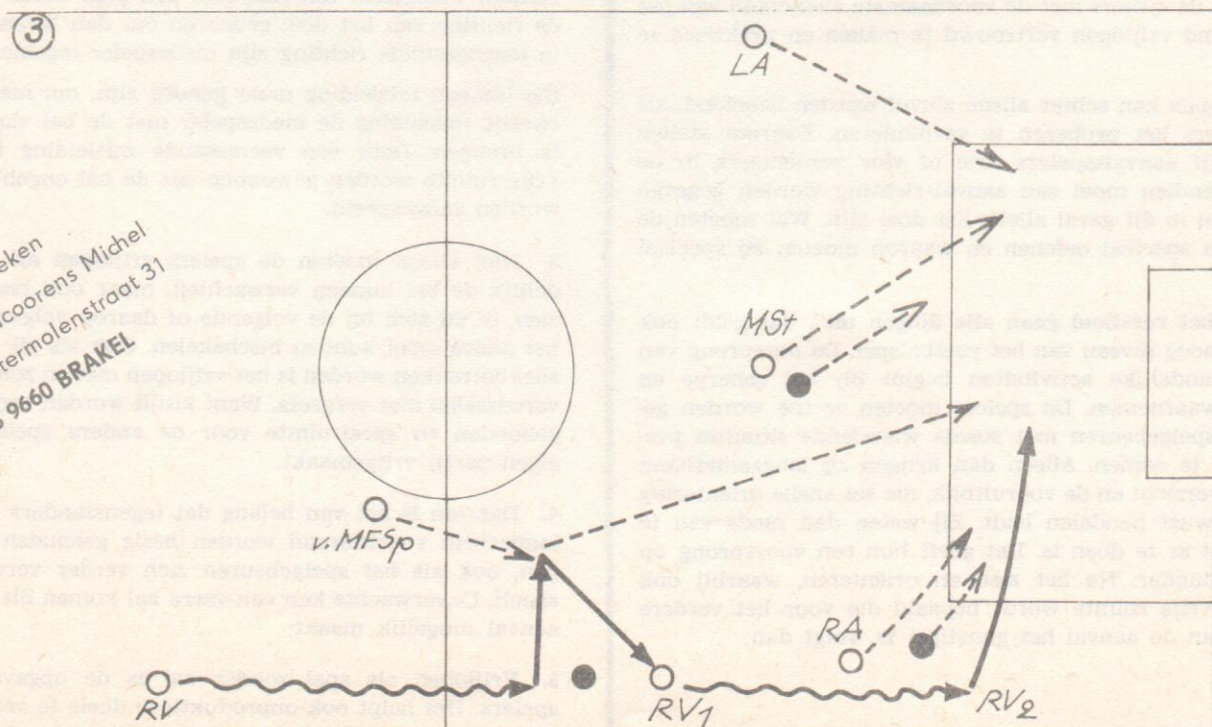


3. Aanvalsvormen met plaatsverwisselen.

Aanval van de vleugelverdediger (figuur 3).

De rechtse vleugelverdediger brengt de bal aan de zijlijn op naar voren en speelt hem (omdat hij aangevallen wordt) naar de voorste middenveldspeler, die de bal de naar voren sprintende vleugelverdediger direkt weer in de loop aanspeelt. De rechtsbuiten maakt de weg vrij indien hij naar binnen in de richting van de rechterhoek van het strafschopgebied loopt en zijn tegenstander meeneemt. Ondertussen start de spits zijdelings naar de linkerhoek van het strafschopgebied, gevolgd door de voorstopper. In het zo ontstane gat van de verdedigende afweergordel sprint de voorste middenveldspeler (2e spits). De linksbuiten zwenkt naar binnen om eveneens in schietpositie te komen. Vier schutters zijn voor de komende voorzet tot op doel schieten bereid. Na aanvallen van rechts volgen ook die van links. Als de spelsituaties zijn ingespeeld worden verdedigers ingezet die in het begin slechts storen, maar daarna zich volledig inzetten.

(Overgenomen uit: „Der Fussballtrainer“;



Sportboeken
Broodcoorens Michel
Watermolenstraat 31
B 9660 BRAKEL

TAKTISCHE SCHOLING

Spiraalmethode voor het spel met plaatsverwisselen.

Iedere speler beschikt door zijn positie in het elftal over een bepaalde speelruimte, waaraan hij echter niet is gebonden, daar het moderne spelsysteem geen star schema kent.

De aanvallers kunnen in de breedte van het speelveld onderling hun plaatsen wisselen. Dat geldt ook voor de spelers van de achterhoede en in de spits. Stoot bijvoorbeeld een verdediger door naar voren, dan moet de vrijgekomen ruimte direct door een andere speler uit het middenveld of aanval weer worden bezet, opdat geen positie in het elftal uitvalt. Als de aanvalsactie is beëindigd, wordt de oude opstelling als uitgangsbasis voor nieuwe aanvallen zo snel mogelijk weer hersteld.

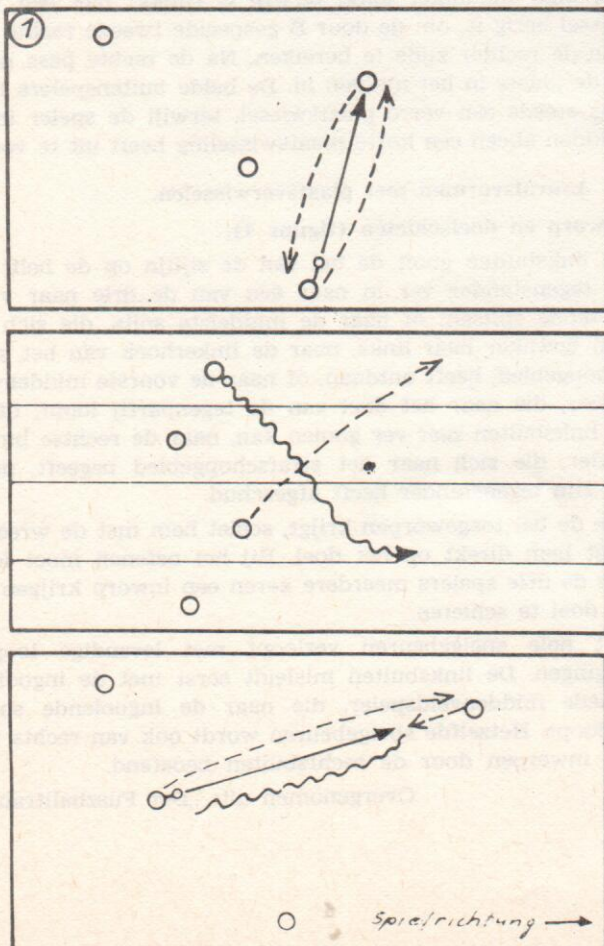
Bij het spel met plaatswisselen behoort het vrijlopen als spel zonder bal. Snel vrijlopen en verrassend plaatsverwisselen zijn de grondvormen van het moderne aanvalsspel. Hierbij zijn in het bijzonder bij de aanval alle spelers in beweging en proberen door de aard en manier van hun loopbewegingen zich de benodigde speelruimte te verkrijgen, om zich in de aanval te kunnen inschakelen. De tegenstander zal deze bedoeling proberen te verhinderen en zijn man niet uit het oog verliezen.

De gedekte speler moet zich dus van zijn tegenstander vrijmaken om voor de man aan de bal aanspeelbaar te zijn. Door een verrassende schijnbeweging, indien hij plotseling de tegengestelde richting opgaat, kan hij de tegenstander van zich afschudden. Hierbij komt het op het juiste moment aan, namelijk pas dan, wanneer de medespeler de bal kan spelen. Meer over de betekenis van het vrijlopen in het vervolg.

1. Plaatsen en lopen met plaatsverwisselen.

Drie aanvallers en de voorste middenveldspeler verwisselen hun plaatsen (figuur 1).

Daar bij de voorgaande oefeningen het initiatief van plaatsverwisselen hoofdzakelijk van de voorste middenveldspeler



uitging, zullen nu alle vier spelers, al naar gelang de gelegenheid, het initiatief nemen voor het plaatsverwisselen. Hierbij zal in de eerste plaats de bal de aanwijzing tot het plaatsverwisselen geven. Dat kan in vele vormen na een pass, door baldrijven of na dieptepasses gebeuren. Om echter uit de vele denkbare mogelijkheden concrete oefenstof te formuleren, zullen wij ons op drie bepaalde opgaven concentreren.

- Na iedere pass aan een naaste of verder verwijderde medespeler worden de plaatsen verwisseld. Dat geldt voor alle passes, uitgezonderd de begintrap.
- De bal wordt in de speelstrook van een naaste of verder verwijderde medespeler gedreven en vordert hiermee een plaatsverwisseling op.
- Er worden dieptepasses met plaatsverwisselen gegeven. Manier van oefenen: Met groepen van 4 over het hele veld lopen, waarbij iedere enkele opgave apart wordt beoefend, om daarbij de nodige ervaring op te doen. Pas daarna is het de spelers toegestaan de manier van plaatsverwisselen uit te voeren, die zij op dat moment de juiste vinden.

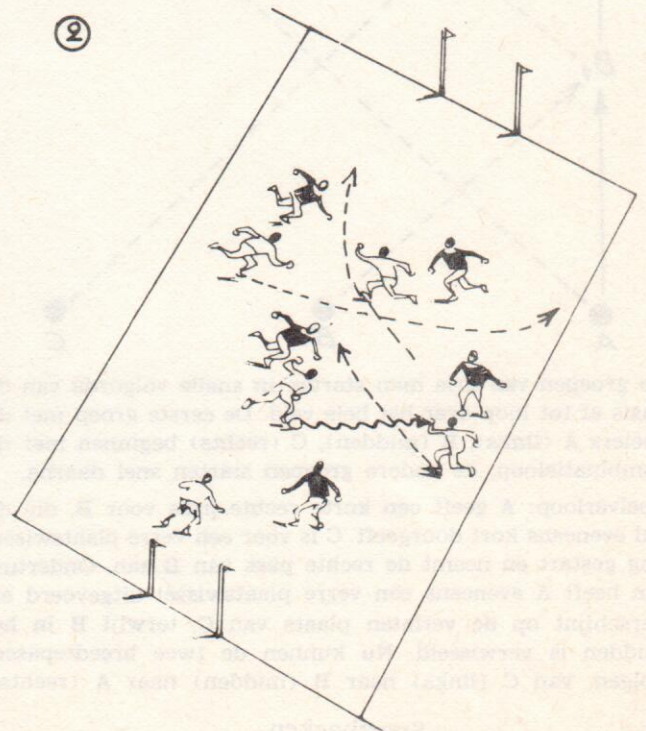
2. Taktisch positie spel — Vrijlopen met plaatsverwisselen.

Spel van 5 tegen 5 met plaatsverwisselen dwars over het veld (figuur 2).

De lengte van een speelveld is in verhouding tot de breedte van een veld gegeven. Op een voetbalveld zijn drie kleine velden van de zelfde soort uit te zetten, als zij ongeveer 30 meter breed zijn. Alle spelers met dezelfde opgave kunnen dus zo voldoende bezig worden gehouden. Opdat de kleine partijtjes nuttig worden en een aanvalsdoel krijgen, worden kleine doelen gemaakt van stokken.

Het kan met of zonder doelverdediger worden gespeeld.

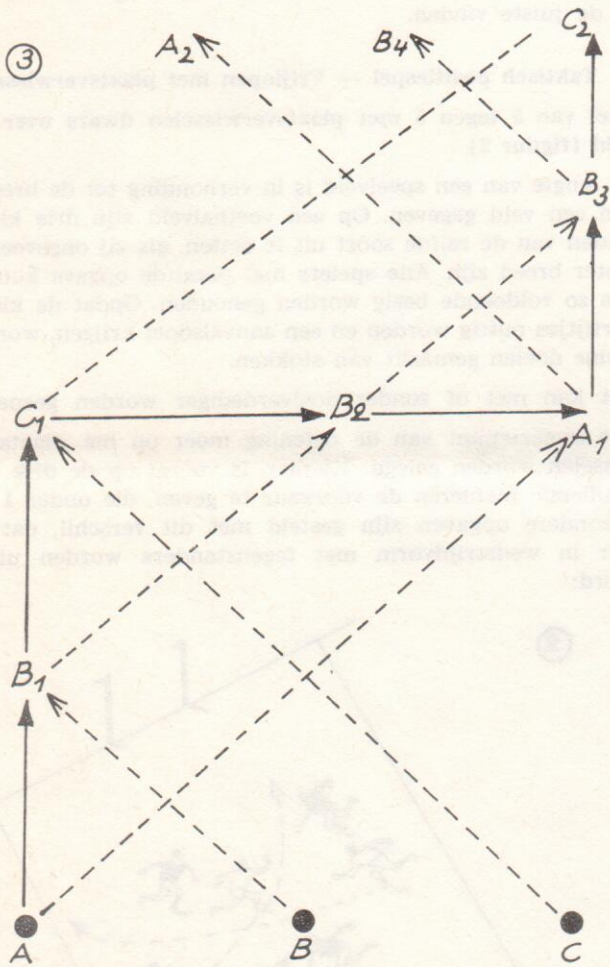
Het zwaartepunt van de oefening moet op het plaatsverwisselen worden gelegd. Hieraan is vooral op de drie verschillende manieren de voorkeur te geven, die onder 1 als bijzondere opgaven zijn gesteld met dit verschil, dat zij hier in wedstrijdvorm met tegenstanders worden uitgevoerd:



- Plaatsverwisselen na een pass met de speler, die de bal werd toegespeeld. Dit geldt echter niet voor iedere pass, doch alleen dan, als daardoor de aanvalssituatie gunstiger wordt.
- De bal in de positie van een medespeler drijven, die met de bal drijvende speler van plaats verwisselt.
- Plaatsverwisselen na zo nu en dan dieptepasses. Bovendien kunnen de plaatsen ook door taktische loopmanoeuvres zonder bal of na aanbieden worden verwisseld. Het wordt de spelers niet voorgeschreven, wat zij moeten doen. Zij moeten leren de spelsituatie op het moment zelf te beoordelen en overeenkomend de juiste taktische spelwijze kiezen. De trainer kan het spel onderbreken, als hij betere oplossingen naar voren kan brengen.

3. Combinatievormen met plaatsverwisselen.

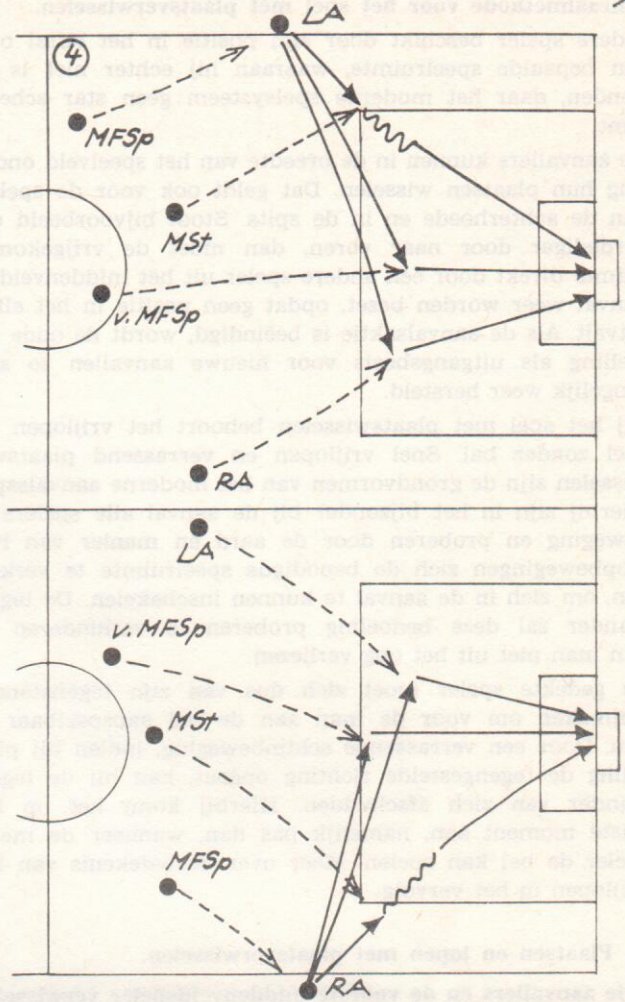
Twee rechte passes en twee breedtepasses met wisselen (figuur 3).



De groepen van drie man starten in snelle volgorde van de basis af tot loop over het hele veld. De eerste groep met de spelers A (links), B (midden), C (rechts) beginnen met de combinatieloopt, de andere groepen starten snel daarna.

Spelverloop: A geeft een korte rechte pass voor B, die de bal eveneens kort doorgeeft. C is voor een verre plaatswisseling gestart en neemt de rechte pass van B aan. Ondertussen heeft A eveneens een verre plaatswissel uitgevoerd en verschijnt op de verlaten plaats van C, terwijl B in het midden is verwisseld. Nu kunnen de twee breedtepasses volgen, van C (links) naar B (midden) naar A (rechts).

Sportboeken
Broodcoorens Michel
Watermolenstraat 31
B 9660 BRAKEL



En weer komen twee rechte passes, deze keer aan de rechter kant, waar A een rechte pass voor B geeft. A wisselt ver naar de linker kant, terwijl C (links) met een verre wissel bezig is, om de door B gespeelde tweede rechte pass aan de rechter zijde te bereiken. Na de rechte pass neemt B de plaats in het midden in. De beide buitenspelers lopen dus steeds een verre plaatswissel, terwijl de speler in het midden alleen een korte plaatswisseling heeft uit te voeren.

4. Aanvalsvormen met plaatsverwisselen.

Inworp en doelschieten (figuur 4).

De linksbuiten gooit de bal van de zijlijn op de helft van de tegenstander ver in naar één van de drie naar voren stotende spitsen: óf naar de middelste spits, die zich van zijn bewaker naar links, naar de linkerhoek van het strafschopgebied, heeft ontdaan, óf naar de voorste middenveldspeler, die naar het doel van de tegenpartij loopt, óf als de linksbuiten zeer ver gooien kan, naar de rechte buitenspeler, die zich naar het strafschopgebied begeeft, nadat hij zijn tegenstander heeft afgeschud.

Wie de bal toegeworpen krijgt, schiet hem met de wreef of kopt hem direkt op het doel. Bij het oefenen moet ieder van de drie spelers meerdere keren een inworp krijgen om op doel te schieten.

Het hele spelgebeuren verloopt met levendige loopbewegingen. De linksbuiten misleidt eerst met de ingooi de tweede middenveldspeler, die naar de ingooiende speler toeloopt. Hetzelfde spelgebeuren wordt ook van rechts met het inwerpen door de rechtsbuiten beoefend.

Overgenomen uit: „Der Fuszballtrainer“

TRAINING VOETBALTECHNIEK

ALGEMENE GRONDVORMEN EN HERHALINGS-OEFENINGEN

Bal stoppen en wegdraaien.

1. Opspringende ballen al wegdraaiende met de binnenzijde van de voet stoppen en meenemen (fig. 1 en 2).

De oefenende speler staat met het gezicht naar de bal. Als hij deze krijgt opgegooid, stopt hij de bal in deze positie niet. Integendeel, hij draait zich gedeeltelijk om en stopt daarbij de bal met de binnenzijde van de voet en neemt hem mee. De lichaamsdraaiing kan 180 graden zijn, maar ook minder, al naar gelang de gekozen looprichting.

De speler moet zich naar links en rechts draaien en tegelijkertijd de bal kunnen stoppen. De draairichting hangt af van de positie van de tegenstander, die niet aan de bal moet kunnen komen.

Het komt er altijd op aan, het eigen lichaam door draaiing tussen de bal en de tegenstander te brengen.

Wijze van oefenen: twee spelers gooien elkaar de bal onderhands met een boog toe, zodat deze kort voor de oefenende speler opspringt.

De bal wordt op de boven beschreven manier al draaiend gestopt en enige passen meegenomen. Dan volgt de opgooi naar de partner. Dit is de grondvorm, die wij nu spelenderwijs volgen:

- a. door tegemoet lopen van de bal
- b. door het laten volgen van een pass, baldrijven en plaatswisselen na het draaien en stoppen



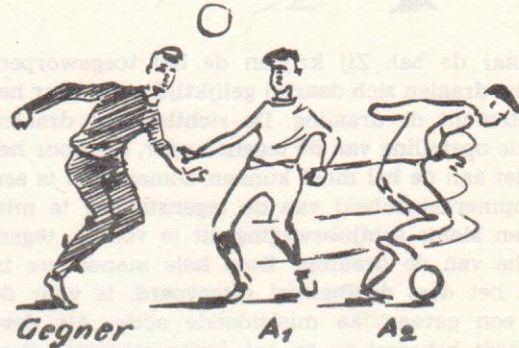
- c. door variaties in het opgooien en veranderen van de afstanden
- d. door positiewisselingen van de opwerpende partners t.o.v. hen die de bal toegespeeld krijgen.

2. Door het toevoegen van een tegenstander en schijnbewegingen.

De tegenstander zal zich in eerste instantie beperken tot schijnaanvallen. Hij heeft het anders te makkelijk, daar hij weet wat er wordt gespeeld. Het belangrijkste moment van de verrassing van de schijnbewegingen is dan ook niet meer aanwezig. Zonder verrassing kan geen schijnbeweging worden uitgevoerd. Gericht naar de positie van de spelers kan de tegenstander verwachten waar normaliter de bal zal worden gespeeld.

Al naar gelang de positie en aanvalsrichting van de tegen-

Gegner von rechts - wegdraehen n. lks



Gegner von links - wegdraehen n. rechts

2

stander wordt links of rechts van hem weggedraaid, de bal beschermd door het lichaam en tevens tussen de bal en tegenstander gebracht.

Voor spitsspelers is het stoppen en wegdraaien zeer belangrijk daar zij zonder tijdverlies de aanval kunnen doorzetten, de tegenstander misleiden en in het doelgebied direct kunnen schieten. Wij oefenen het doelschieten na lichaamsdraaiing en balstoppen vanaf de rand van het strafschopgebied.

2. Schieten op het doel na stoppen en wegdraaien (fig. 3).

Alle spelers oefenen op verschillende plaatsen op de rand van het strafschopgebied, eerst zonder tegenstander en dan met stooracties van een tegenstander. De opstelling van de spelers op de rand van het strafschopgebied is op dezelfde plaats als welke zij ook bij de wedstrijd innemen. Later wisselen ze ook van plaats.

Als tegenstanders worden de overeenkomstige verdedigers van het eigen team ingezet, zodat zij deze schijnbewegingen leren kennen en er zich in een wedstrijd op kunnen instellen. Maar ook zij zullen het stoppen met wegdraaien leren.

Voor het opgooien en/of toespelen van de ballen moeten meerdere spelers ingezet worden, zodat zij allen bezig zijn. De doelvredediger zal zijn handen vol hebben, om de snel op elkaar volgende schoten te stoppen. De aanvallers staan met



het gezicht naar de bal. Zij krijgen de bal toegeworpen, stoppen hem en draaien zich daarbij gelijktijdig om naar het doel en schieten uit de draaiing. De richting van draaien hangt af van de opstelling van de tegenstander, die door het wegdraaien niet aan de bal moet kunnen komen. Het is een voordeel de opmerkzaamheid van de tegenstander te misleiden door een kleine schijnbeweging uit te voeren, tegengesteld aan die van de draaiing. Deze hele manoeuvre in de buurt van het doel doelbewust uitgevoerd, is voor de tegenstander een gevaarlijke misleidende actie. Als deze manoeuvre wordt beheerst en op het juiste moment uitgevoerd, zal dat altijd tot doelkansen leiden, daar ook de doelverdediger op zulke verrassingen niet altijd is voorbereid. Spelsituaties voor het uitvoeren van dit stoppen en wegdraaien met de bal doen zich vaak voor, in het bijzonder als de voorhoedespelers zich vastgelopen hebben of zich bij de aanval zonder bal terug moeten houden, om niet buitenspel te staan, maar dan plotseling de bal toegespeeld krijgen.

3. Voorwaarts lopen, ballen die van achteren halfhoog of hoog worden toegeworpen aan- en meenemen (fig. 4).

Hierbij gaat het om een speelwijze, die voor aanvallers in het spel zeer belangrijk is. De van achteren toegespeelde bal wordt in de loop, met de binnenkant aan- en meegenomen.

Zo kan de aanvaller zonder tijdverlies door omstandige lichaamsdraaiingen of onderbreking van de loop zijn aanval voortzetten, de tegenstander van zich afschudden en in het doelgebied in volle ren schieten.

Uitvoering: In de loop beziet de speler de van achter komende bal en deelt het zo in, dat hij gelijktijdig met de bal in aanvalspositie komt. Voor de bal van de grond kan wegspringen, heeft hij hem al onder controle met de binnenzijde van de voet en neemt hem al lopende mee. De loopbeweging herinnert aan het wisselen van een estafette-stokje in een estafetteloop.



Manier van oefenen: De trainer staat met veel ballen klaar en laat de spelers, de één na de ander, weglomen met de aanwijzing, de bal gade te slaan. Hij werpt de weglomende speler de bal in een boog zo na, dat deze naast hem neerkomt en hij de bal kan meenemen. De oefening moet langzaam aan moeilijker worden gemaakt:

- a. eerst langzaam lopen en van dichtbij toegooien
- b. dan sneller lopen en de afstand van toegooien (toespelen) vergroten
- c. met het linker- en rechter been afwisselend laten oefenen
- d. doelschietoefeningen uit volle ren hieraan verbinden.

(Overgenomen uit: „Der Fuszballtrainer“;

Sportboeken
 Broodcoorens Michel
 Watermolenstraat 31
 B 9660 BRAKEL

OP NAAR DE VOETBALTOP

TECHNIEK IS HOOFDZAAK

DEEL I

ELEMENTAIRE INDIVIDUELE BASISSTECHNIEK

Van Kerkhoven Lucien

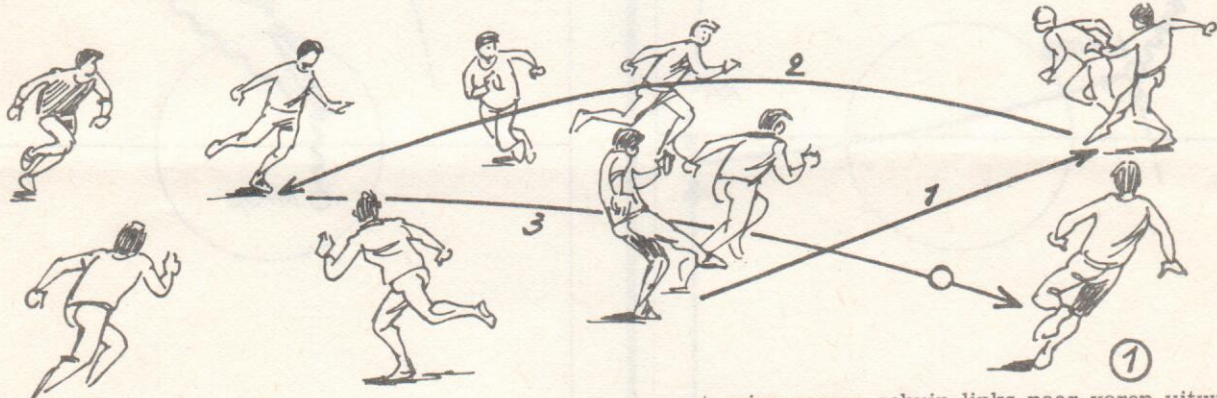
1. Leiden van de bal.
2. Stoppen met de zool.
3. Stoppen met het scheenbeen (scheenbenen).
4. Stoppen met binnenkant voet.
5. Amortie met de dij (bovenkant).
6. Amortie met de borst.
7. Pas binnenkant voet.
8. Pas met de wreef.
9. Drop.
10. De halve vlucht.
11. De kopstoot in stand.
12. Spelen met de bal.
13. De inworp.

TAKTISCHE SCHOLING

Spiraalmethode voor het spel met plaatswisselen.

Wij hebben op deze plaats reeds eerder over de „vrije ruimte” gesproken, die zich tijdens het spel in de verdediging voordoet en zich weer sluit, doch voortdurend wijzigt. Alleen door zulke openingen en gaten, die tijdelijk door de tegenstander niet gedekt worden, kan de aanval met de bal worden opgebouwd. Maar de vrije ruimte is ook het speelveld voor de man zonder bal, die te gebruiken is om zich van de dekking van zijn tegenstander los te maken en om in de vrije ruimte te sprinten, waar hij zich kan aanbieden en aangespeeld kan worden. Dit als „spel zonder bal” aangeduid vrijlopen heeft dus een dubbele betekenis: ten eerste zich van de tegenstander ontdoen, als ook het sprinten in de vrije ruimte. Hierbij maakt de speler niet alleen gebruik van het vrije terrein, maar hij maakt ter gelijktijd voor zijn medespelers vrije ruimte, waarin gelopen en de bal kan worden gespeeld. Des te meer de afzonderlijke spelers in de aanval zijn betrokken, zich vrijlopen, des te levendiger, beweeglijker en sneller wordt het spel. Het is een teken van de inzet en bereidheid van alle spelers en vormt de inzet van een elftal.

Het vrijlopen is in eerste instantie een taktische gelegenheid en moet het samenspel ten dienste staan. Zinloos lopen heeft met het spel zonder bal niets te maken. De speler moet goed zijn hoofd gebruiken als hij het vrijlopen als strijdmiddel goed wil gebruiken. Hij kan zich zonder plaatswisselen vrijlopen, doch nuttiger nog met plaatswisselen en hiermee zullen wij ons bezig houden.



PRAKTISCH GEDEELTE

1. Kleine oefenspelen met plaatswisselen.

Toespelen van de bal met door elkaar lopen en plaatswisselen.

Al naar gelang het aantal spelers kan de middencirkel of het kleine veld tussen strafschoopgebied en buitenlijn (maar ook de zaal) geschikt zijn voor deze oefeningen. Alle spelers lopen door elkaar en spelen elkaar wederkerig de bal toe. Het plaatswisselen volgt steeds met de speler, die de bal wordt toegespeeld. Hierbij dient ieder er op te letten dat er geen botsingen ontstaan. Daarom moet door het vele bewegen de gehele ruimte door de spelers bezet zijn.

Enkele bieden zich aan en lopen naar de bal toe, andere gaan van de bal weg en verwachten lange passen. Er moet zoveel mogelijk worden gespeeld, opdat een veelvuldig plaatswisselen wordt bereikt. Plaatsen met de wreef (vol, buiten- of binnenzijde) wordt van te voren bepaald. Na vijf minuten speeltijd in wisselend tempo wordt een kleine pauze ingelast, terwijl ook een andere groep de oefening kan voortzetten.

2. Taktisch positieospel — Vrijlopen met plaatswisselen.

Spel op een klein veld: 7 tegen 7 (7:7) met plaatswisselen (fig. 2).

Op een half speelveld, dwars over, spelen 2 teams van ieder 7 spelers: 1 doelverdediger, 3 verdedigers en 3 aanvallers. De provisorische doelen zijn ongeveer vijf meter breed en worden met een cirkelboog met een straal van 11 meter omgeven. In dit gebied mag een veldspeler niet komen, voor het overige gelden de spelregels.

De opgave is: Vrijlopen met plaatswisselen en zuiver aanspelen. Ieder kiest bij de aanval een vrije positie, naar voren naar beide zijden of terug, zodat steeds meerdere spelers aanspeelbaar zijn. Naar alle richtingen moet geplaatst kunnen worden, dus vrijlopen naar alle richtingen. De bal zo lang mogelijk in het team houden. Noodzakelijk voor het slagen is taktisch juist vrijlopen en zuiver aanspelen, wat een vereiste is dat zij elkaar aanvullen en dat het zonder dit vrijlopen en aanspelen geen samenspel geeft.

3. Verplichte combinaties met plaatswisselen.

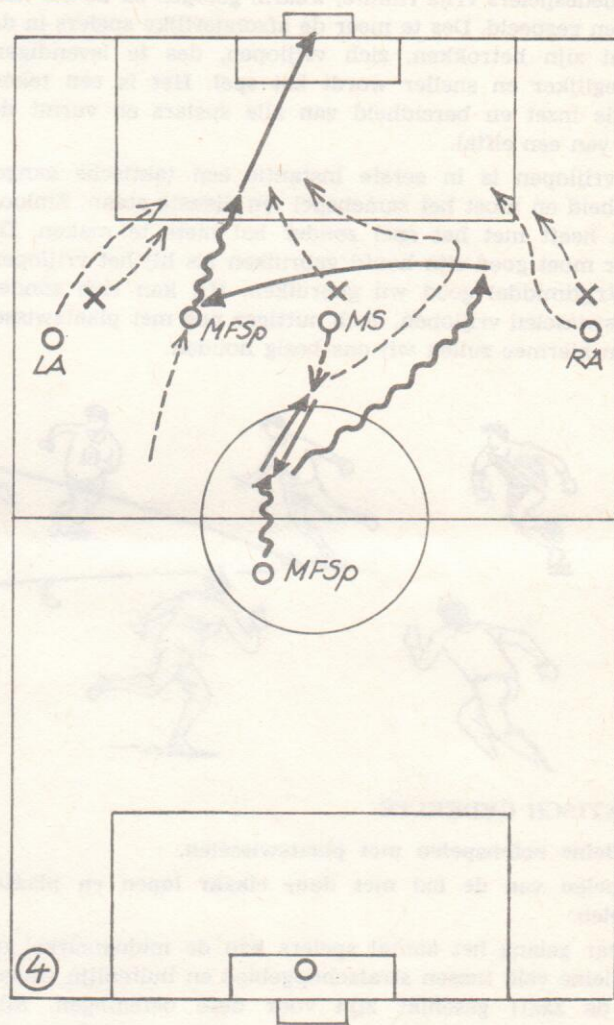
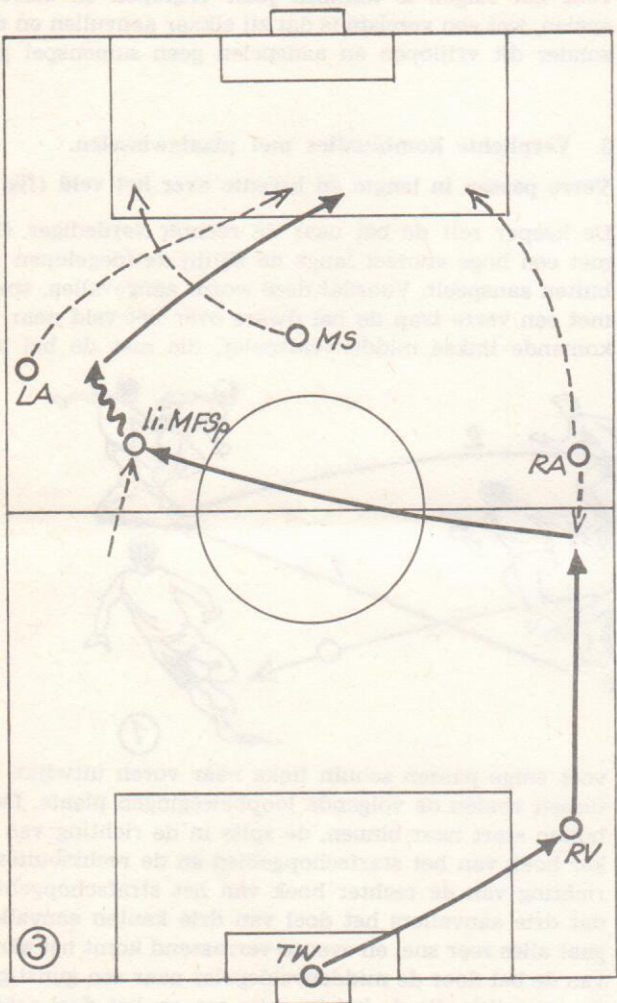
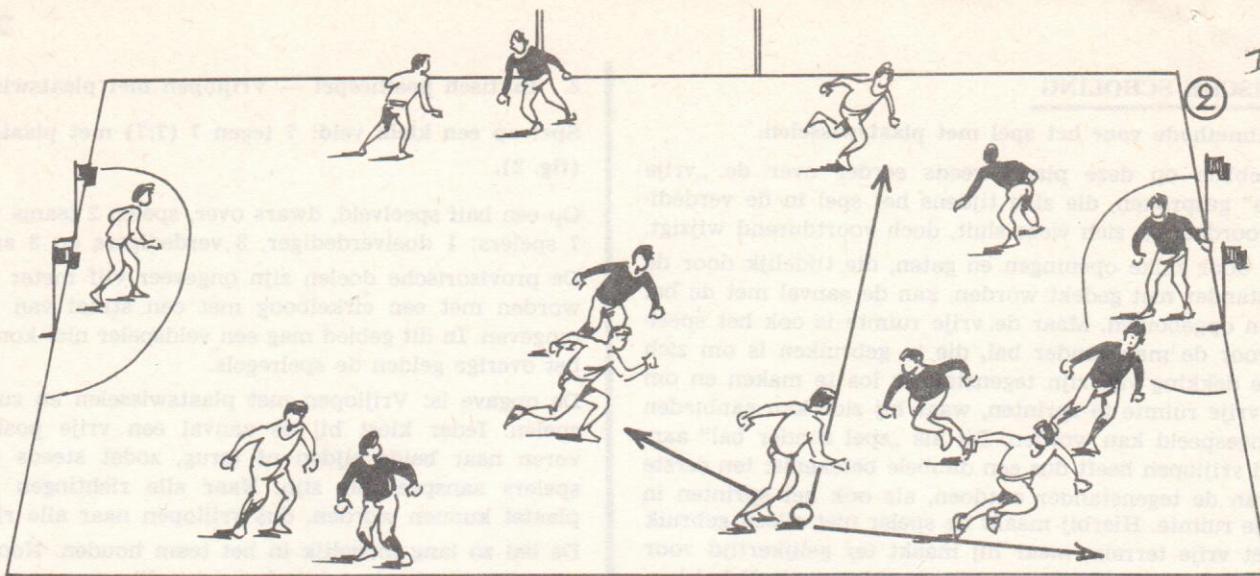
Verre passen in lengte en breedte over het veld (fig. 3).

De keeper rolt de bal naar de rechter verdediger (2), die met een hoge voorzet langs de zijlijn de toegelopen rechtsbuiten aanspeelt. Voordat deze wordt aangevallen, speelt hij met een verre trap de bal dwars over het veld naar de opkomende linkse middenveldspeler, die met de bal aan de

voet enige passen schuin links naar voren uitwijkt. Ondertussen vinden de volgende loopbewegingen plaats. De linksbuiten start naar binnen, de spits in de richting van de linker hoek van het starschoopgebied en de rechtsbuiten in de richting van de rechter hoek van het strafschoopgebied, zodat drie aanvallers het doel van drie kanten aanvallen. Dit gaat alles zeer snel en evenzo verrassend komt het aanspelen van de bal door de middenveldspeler naar een gunstig staande aanvaller, die de bal in volle ren op het doel schiet.

Dezelfde aanval moet ook van links met de overeenkomende opdrachten uitgevoerd worden. Zij zijn waardevolle hulpmiddelen om de technische fantasie te ontwikkelen waar spelideeën en invallen uit ontstaan. Zonder spelfantasie kunnen deze taktische opgaven niet met vereiste ijver geoefend worden. De speler moet bekwaam worden, de mogelijke situaties van het spel zich levendig voor te stellen, deze eerst in gedachten en dan praktisch uit te voeren. Zo kunnen de geestelijke gedachte en de inzichten van de taktische speelwijze worden ontwikkeld.

Zonder spelfantasie zijn taktische oefeningen lege vormen, die weinig vreugde geven, daar het eigenlijke doel er van niet wordt begrepen. Een bepaalde spelrijpheid is vereist, die scholieren en beginnelingen echter nog niet hebben.



4. Aanvalsvormen met plaatswisselen.

Middenveldspelers en buitenspelers wisselen (fig. 4).

De opkomende middenveldspeler drijft de bal in de richting van het doel. De drie voorhoedespelers hebben mandekking.

Plotseling maakt de spits zich bliksemsnel los van zijn bewaker door terug te lopen en wordt door de middenveldspeler aangespeeld. De spits speelt de bal terug en loopt aan zijn tegenstander voorbij in de richting van de rechter hoek van het strafschopgebied. De middenveldspeler, die weer balbezit heeft, speelt niet de naar voren gelopen spits aan,

maar drijft zelf de bal naar buiten in de richting van de rechter hoekvlag. De rechtsbuiten maakt hem de weg vrij, indien deze zelf naar binnen start. Nu gaat ook de linksbuiten naar binnen, zodat drie voorhoedespelers voor zijn.

Maar zij zijn alle drie scherp gedekt, daarom legt de eerste middenveldspeler de bal schuin terug, naar een opgekomen middenveldspeler, die de bal uit de tweede lijn op het doel schiet.

Dezelfde aanvalsvorm ook van links oefenen en tenslotte drie tegenstanders bij de aanvallers zetten.

(Overgenomen uit: „Der Fuszballtrainer“;

Sportboeken
Broodcoorens Michel
Watermolenstraat 31
B 9660 BRAKEL

Verschillende vormen van oefeningen voor 1 speler.

In het eerste gedeelte van deze serie werd beschreven, waarom het moderne voetbal, dat op gezamenlijke akties van het gehele elftal berust, ook het individuele spel, zoals baldrijven, dribbelen, schijnbewegingen en misleidingsmanoeuvres, doorbraken, bijzondere trappen en tweekampen niet kan ontberen.

Gelijktijdig wordt er op gewezen, dat het individuele spel alleen dan is toegestaan, als een gegeven situatie zijn gebruik nodig maakt en het het resultaat van het elftal bevordert.

Tijdens het samenspel komen vaak technische vormen van individueel spel in aanmerking, welke echter betrokken op de medespelers het karakter van het gehele spel beïnvloeden.

Als bijvoorbeeld een aanvaller met een geslaagde schijnbeweging een tegenover hem staande verdediger omspeelt en de aanvaller hierdoor tot een meerderheid van aanvallers tegenover de verdedigers komt, dan worden de kansen op succes van de aanvaller vergroot. Deze aktie van één speler vereist dus de bemoeiingen van het gehele elftal, als deze aktie zich in het gehele spel invoegt en niet tot een doel op zichzelf wordt. Een onderscheid tussen de beide vormen „enkele aktie en gezamenlijke aanval” wordt derhalve gemaakt, daar de rol van de afzonderlijke speler uitdrukkelijk naar voren komt. De onderdelen van de aanval van een enkele speler met betrekking tot de techniek, taktiek en training moeten in het trainingsprogramma een plaats vinden. Wij zijn reeds met de oefening door één speler „baldrijven” met de binnenkant van de wreef begonnen en daarbij is vermeld, dat wij ons op de drie vormen met de binnen-, volle- en buitenkant van de wreef willen beperken. De techniek en manier van oefenen van het baldrijven met de binnenkant van de voet werd, zover als dit nodig was in deze samenhang, afgesloten. Er zal nog heel kort op het baldrijven met de volle- en buitenwreef en op enige daarbij behorende oefeningen worden ingegaan, om dan de taktiek van het baldrijven te behandelen.

De techniek van het baldrijven met de volle wreef.

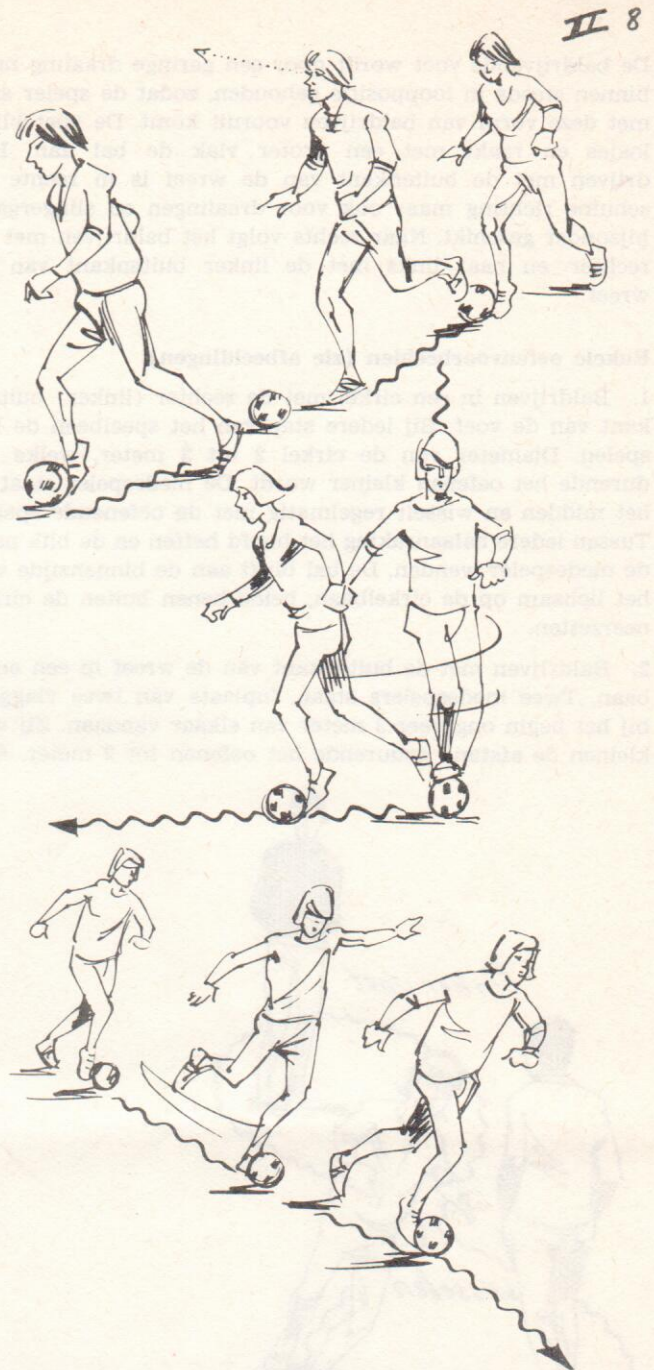
De speler drijft de bal met de volle wreef met licht gebogen voet voor zich uit. Het voordeel van deze speelwijze bestaat hieruit, dat zij een snelle loop bij het baldrijven mogelijk maakt. De bewegingen zijn ongeveer hetzelfde als bij het lopen zonder bal. Veranderingen van been- en lichaamsbeweging zijn tot op de voetstrekking van het speelbeen na op het moment van baldrijven niet bevorderlijk. De zekerheid van het baldrijven met de volle wreef is echter geringer, daar de bal hierbij slechts met een verhoudingsgewijs klein vlak van de voet kan worden gedreven. Door intensief oefenen laat zich de zekerheid beduidend verbeteren. Hierbij worden op het moment dat de bal met de voet wordt aangeraakt, de ogen op de bal gericht. Tussen twee aanrakingen heft de speler echter het hoofd, om het speelveld om zich heen te overzien.

Enkele oefeningen (afbeeldingen).

1. Rechttuit baldrijven met de volle wreef in langzaam tempo.

De bal moet bij iedere pas van het speelbeen, voorwaarts dwars over het speelveld worden gedreven — op de terugweg wordt van speelbeen gewisseld. Na iedere aanraking van de bal kort het hoofd heffen en het speelveld overzien. Bij herhalingen steeds sneller, hierbij gaat zekerheid voor snelheid.

2. Rechttuit baldrijven met gestrekte wreef afwisselend met beide benen, 3 x links, 3 x rechts. Eerst langzaam, dan sneller spelen.



3. Baldrijven als tot nu toe, echter de bal met de voetzool meerdere malen stoppen en verder drijven. De bal na het stoppen ook terug trekken en weer voorwaarts lopen.
4. Rechttuit de bal drijven, aan de rechter voet houden, kwartdraai naar rechts en de bal met de linker wreef in de nieuwe richting verder drijven. Hetzelfde ook met kwartdraai naar links. Met halve draaiingen de bal ook in tegengestelde richting drijven.
5. Lokomotief: het stoppen van de bal voorwenden, de bal echter laten lopen en verder drijven. Als schijnbeweging ook schieten voorwenden en verder drijven.

De techniek van het baldrijven met de binnenkant van de wreef (afbeelding).

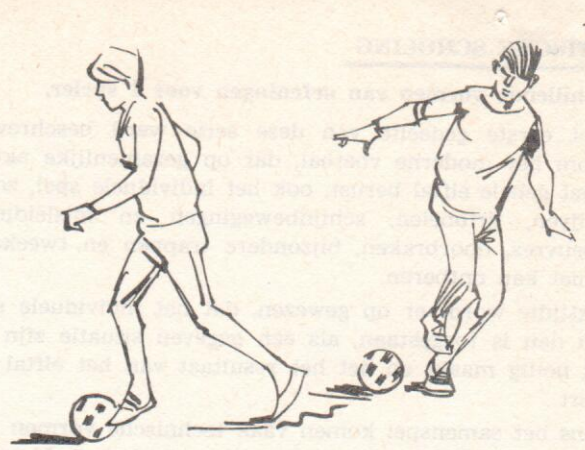
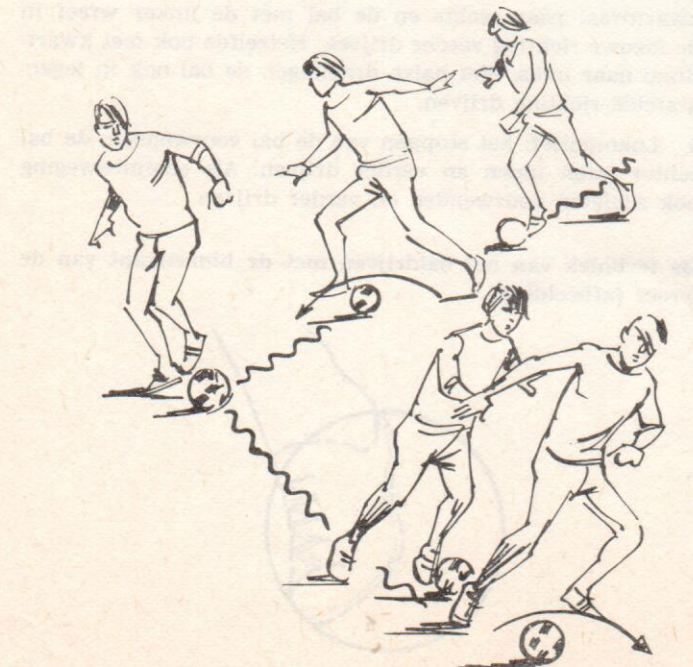
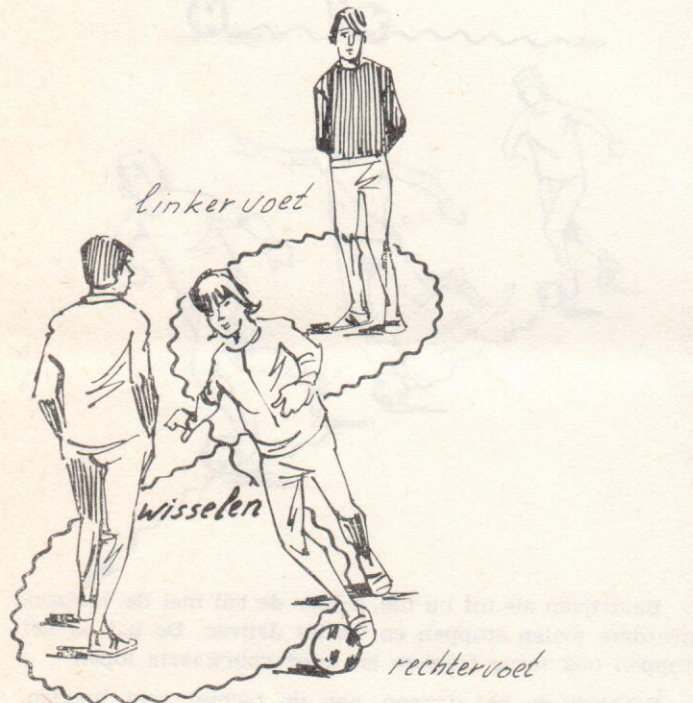


De baldrijvende voet wordt door een geringe draaiing naar binnen steeds in looppositie gehouden, zodat de speler snel met deze vorm van baldrijven vooruit komt. De voet blijft losjes en raakt met een groter vlak de bal aan. Het drijven met de buitenkant van de wreef is in rechte en schuine richting maar ook voor draaiingen en slingerang bijzonder geschikt. Naar rechts volgt het baldrijven met de rechter- en naar links met de linker buitenkant van de wreef.

Enkele oefenvoorbeelden (zie afbeeldingen).

1. Baldrijven in een cirkel met de rechter (linker) buitenkant van de voet. Bij iedere stap van het speelbeen de bal spelen. Diameter van de cirkel 2 tot 3 meter, welke gedurende het oefenen kleiner wordt. De medespeler staat in het midden en wisselt regelmatig met de oefenende speler. Tussen iedere balaanraking het hoofd heffen en de blik naar de medespeler wenden. De bal blijft aan de binnenzijde van het lichaam op de cirkelbaan, beide benen buiten de cirkel neerzetten.

2. Baldrijven met de buitenkant van de wreef in een achtbaan. Twee medespelers staan, inplaats van twee vlaggen, bij het begin ongeveer 3 meter van elkaar vandaan. Zij verkleinen de afstand gedurende het oefenen tot 2 meter. Alle



twee tot drie minuten wisselen zij de oefenende speler af, die de bal in de rechter achterlus met de rechter en in de linker met de linker buitenkant van de wreef drijft. Het speelbeen wisselen op het kruispunt van de lussen.

3. Baldrijven in zig-zagloop met de buitenkant van de wreef. De bal schuin voorwaarts naar rechts drijven, dan met het rechterbeen met een grote pas over de rollende bal heen stappen en naar links drijven - links overstappen en naar rechts drijven. Vaker herhalen.

4. Baldrijven in slalombaan met de buitenkant van de wreef welke ook door meerdere spelers met een tussenafstand van twee meter kan worden uitgevoerd. Hierbij begint telkens de laatste van de rij met baldrijven door de slalombaan.

Wanneer er meerdere ballen zijn, volgen de volgende spelers snel. Voor aan de rij aangekomen, wordt de bal langs de rij naar de laatste man terug gespeeld en door er voor te gaan staan de kop van de rij overgenomen. Alle opgaven van baldrijven moeten in wisselend tempo worden beoefend.

Hiermede hebben wij de drie belangrijkste vormen van baldrijven met de binnen-, volle- en buitenkant van de wreef besproken en enige oefeningen gegeven. Er zou nog het baldrijven met de binnen- en buitenzijde aan kunnen worden toegevoegd. Echter bij snel spelen en hard lopen is het baldrijven met de binnenzijde niet aan te bevelen, daar de hierbij noodwendige draaiing van het speelbeen de loop zeer vertraagt. De buitenzijde van de voet wordt bij het baldrijven alleen dan gebruikt, als de bal in kleine curven of bij korte wendingen in beperkte ruimte moet worden uitgevoerd. De technisch begaafde speler moet vanzelfsprekend alle vormen van baldrijven beheersen en kunnen gebruiken.

Daarom moeten alle vormen worden geleerd en door de spelers beoefend — maar niet in een gelijkmatige langzame loop, in tegendeel in wisselend loopritme tot zo hoog mogelijk tempo en op verschillende lange afstanden. Maar steeds gaat zekerheid voor snelheid.

Overgenomen uit: „Der Fussballtrainer“;

Sportboeken
Broodcoorens Michel
Watermolenstraat 31
B 9660 BRAKEL

TAKTISCHE SCHOLING

Afgezien van de eerste „kleine trainingsspelen met plaatsverwisselen” en de wisseling van twee spelers naast elkaar, zullen wij bij de volgende oefenstof het „plaatsen en lopen met plaatsverwisselen” bekijken, wanneer, wie en met wie de spelers hun plaats verwisselen. Deze belangrijke stap naar vrije zelfontwikkeling voor het taktische spelgebeuren is noodzakelijk, als zelf denkende en invalsrijke spelerspersoonlijkheden ontwikkeld zullen worden. Deze opvoedkundige opgave is wel zo belangrijk, dat geen enkele gelegenheid bij bespreking of training onbenut mag worden gelaten om in dit opzicht het op de spelers te laten inwerken.

Het moet een belangrijk doeleinde van de trainer zijn, de spelers van zijn elftal naast een grondige technische en conditionele ontwikkeling, taktisch in theorie en praktijk zo te vormen, dat zij in staat zijn iedere situatie in de wedstrijd zelf op te lossen en de beste taktische oplossing telkens zelfstandig te vinden. Eerst dan krijgen de spelers de zekerheid en nodige zelfvertrouwen, die het hun veroorlooft met onbedwingbare spelvreugde en niet verflauwde ijver zich in de wedstrijd in te zetten. Dit is zeker de wensdroom van alle trainers, maar om deze te vervullen, heeft hij de daarvoor geschikte spelers nodig die, zoals allen weten, dun gezaaid zijn. Doch daarentegen moet de trainer dit doel nooit uit het oog verliezen en zijn training zo indelen, dat minstens een stap voorwaarts op deze weg wordt gedaan, zodat hij het niet nodig heeft zijn spelers in een „taktisch dwangbuis” te stoppen. Zulke degradatie tot „bevel ontvangers” remt ieder eigen initiatief en maakt de spelers onzelfstandig en zonder verantwoording. Zij durven niet meer zelf te denken en te handelen. De wederzijdse verstandhouding van de spelers onderling gaat verloren. Hun spelvreugde dooft, hun eigen besluitvaardigheid verslapt, goede invallen worden niet meer waargenomen, de spelintelligentie kan zich niet ontwikkelen. Aan de opdracht wordt weliswaar voldaan maar het spel blijft zonder invallen, zonder aardigheid en ontvlamt niet. Waar blijft het mooie voetbalspel bij zulke vooruitzichten, daar het succes bij de spelers en toeschouwers op de duur alleen nog fris aanvalsvoetbal kan aanslaan.

PRAKTISCH GEDEELTE

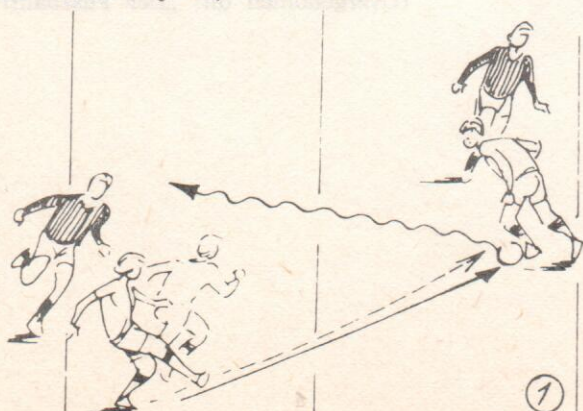
Plaatsen en lopen met plaatsverwisselen.

Drie aanvallers en twee middenveldspelers wisselen hun plaatsen tegen vijf verdedigers.

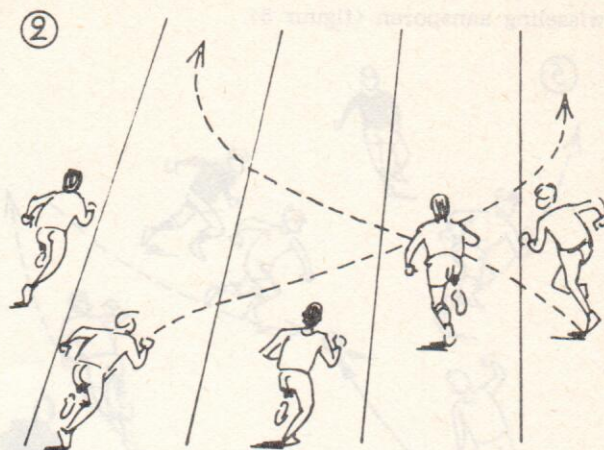
Bij de afzonderlijke oefenstof van plaatsverwisselen in vorige uitgaven van de „Oefenmeester” was in eerste instantie de bal die tot plaatsverwisselen dwong. Er werden drie vaste opgaven van deze oefenstof gegeven, die zo vaak moeten worden herhaald, dat de spelers ze kunnen dromen. Daar het beoefenen ervan niet wordt vergeten, worden de drie opgaven hier nog één keer herhaald:

1. Na iedere pass naar een naaste of verder verwijderde medespeler moeten de hierbij betrokkenen hun plaats verwisselen (figuur 1).

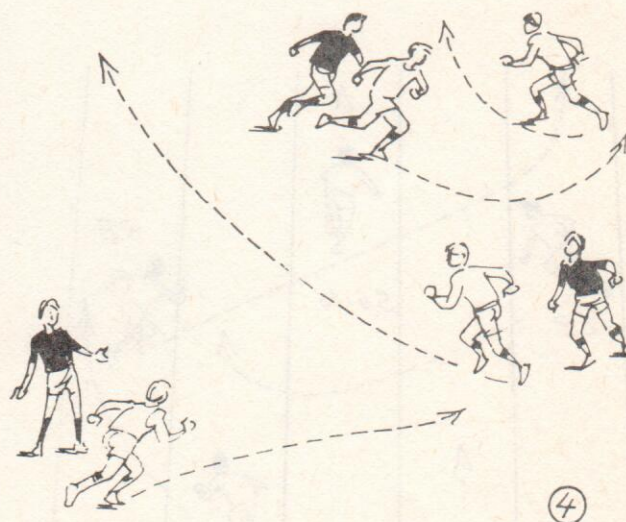
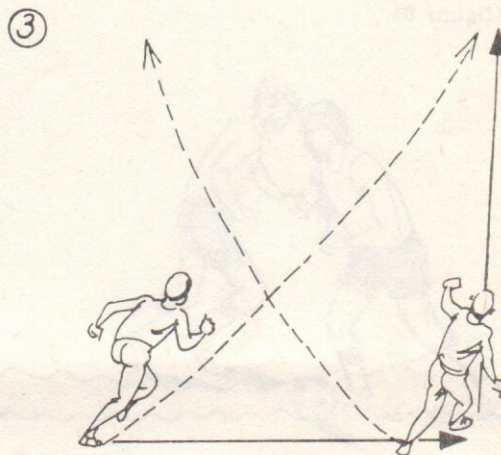
Denkbeeldige speelstroken



2. De bal wordt in de speelstrook van een naaste of verder verwijderde medespeler gedreven en dwingt daarmee tot plaatsverwisselen (figuur 2).



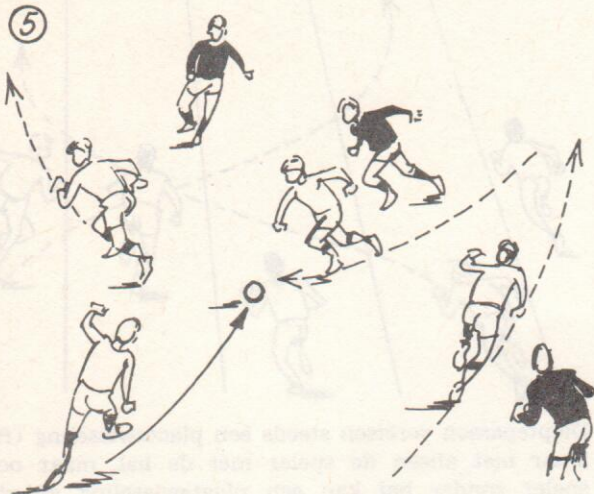
3. Dieptepassen vereisen steeds een plaatswisseling (fig. 3). Maar niet alleen de speler met de bal, maar ook de speler zonder bal kan een plaatswisseling afdwingen. Hierbij enige voorbeelden, die op verdere mogelijkheden van het plaatsverwisselen betrekking hebben.



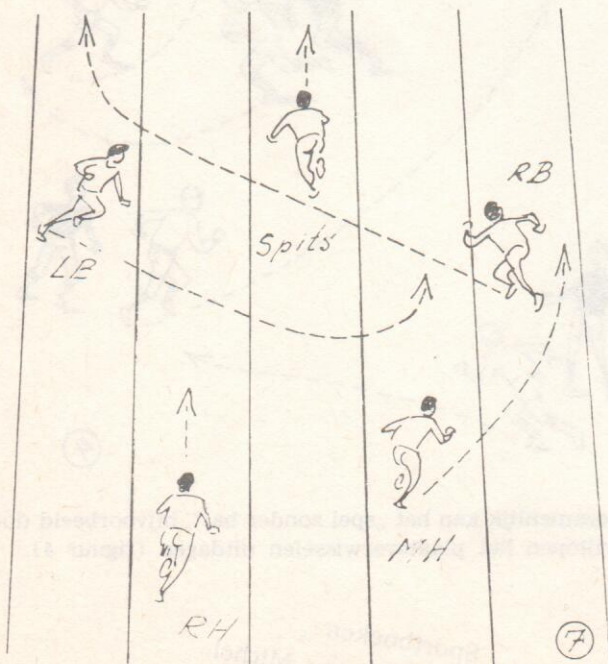
4. Gezamenlijk kan het „spel zonder bal”, bijvoorbeeld door vrijlopen het plaatsverwisselen uitdagen (figuur 4).

Sportboeken
Broodcoorens Michel
Watermolenstraat 31
B 9660 BRAKEL

5. Vaak zal de zich aanbiedende speler zijn positie moeten verlaten en daarmee zijn medespeler tot een plaatswisseling aansporen (figuur 5).



6. Aan een balafgave is ook steeds een plaatswissel verbonden (figuur 6).



7. Dan zijn er nog plaatswisselverschuijvingen hoofdzakelijk bij verre wisselingen, die over meerdere posities reiken; als bijvoorbeeld de rechtsbuiten met de speelstrook van de linksbuiten wisselt, kan de tweede spits (voorste middenvelder) de positie van de rechtsbuiten innemen, de linksbuiten maakt plaats voor de rechtsbuiten, indien hij naar binnen trekt en de speelstrook van de tweede spits inneemt, terwijl de spits in zijn speelstrook blijft (figuur 7).

Dat zijn tot nu toe zeven mogelijkheden, resp. wijzen van plaatsverwisselen, misschien zijn er nog meer, die echter slechts moeilijk te bevatten zijn en derhalve moeilijk zijn aan te leren.

Belangrijk is alleen, dat alle spelers na uitvoering van de diverse plaatsverwisselingen zo snel mogelijk hun plaatsen in het elftal weer innemen, zodat de oude spelpositie weer is hersteld en de aanval weer op een breed front verder kan gaan.

Hierbij zijn snel vrijlopen en verrassend plaatsverwisselen de strijdmiddelen van het moderne aanvalsspel. Een absolute voorwaarde voor het slagen van deze speelwijze is het onderling begrip van de spelers onderling. Het wild rondlopen van een ijverige speler is geen plaatsverwisselen. Als het taktisch niet verantwoord is en het het spel geen voordeel brengt, is het door elkaar lopen niet alleen doelloos, maar brengt de spelers in verwarring en een doelloos door elkaar lopen in de eigen ploeg. Plaatsverwisselen moet alleen dan worden ondernomen, als er duidelijke taktische voordelen aan verbonden zijn. Als het wisselen van de plaatsen bliksemsnel gebeurt, dan wordt de afweer van de tegenstander verrast en zo in verwarring gebracht, dat de tegenstanders hun oriëntatie verliezen en geen overzicht in de spelsituatie meer hebben. In de buurt van het doel kan het voor de tegenpartij onmiddellijk gevaarlijk worden, als de verwarring wordt benut om op het doel te schieten.

Vanwege de grote voordelen die aan „plaatsverwisselen” zijn verbonden, is het noodzakelijk, de spelers met dit strijdmiddel grondig vertrouwd te maken, ze tot een onderling begrip aan te sporen tot ze goed op elkaar ingesteld zijn. Het is niet alleen genoeg om te weten hoe een plaatswissel goed wordt uitgevoerd, want het weten is nog niet kunnen. Hiervoor is praktische oefening nodig, wat niet anders kan betekenen dan het onvermoeibaar herhalen van de doelmatige uitvoering van alle mogelijke vormen van het plaatsverwisselen als ook de aanwending in de wedstrijd. Hoe de trainer van de grond af tot de algehele beheersing van het plaatsverwisselen in een methodisch opbouwsysteem gericht in de leer- en oefenwijze moet handelen, zal in de volgende „Oefenmeester” worden behandeld.

(Overgenomen uit: „Der Fuszballtrainer”;

Spiraalmethode voor het spel met plaatsverwisselen.

Het leren en oefenen van het plaatsverwisselen volgens een methodische opbouw, die zich over meerdere maanden uitstrekt:

1. In de eerste plaats worden de spelers met de taktische betekenis van het plaatsverwisselen als strijdmiddel en zijn juiste toepassing in de wedstrijd vertrouwd gemaakt.

Zo nu en dan herhalingen van de taktische grondvormen van „fout” en „goed” zijn om het in te prenten bevorderlijk.

2. Dan volgt het theoretische onderwijs met het oog op het praktisch oefenen op het veld. Hierbij wordt alléén die vorm van plaatsverwisselen verklaard, die op dat ogenblik in het programma is opgenomen. Voor dit doel heeft de trainer een bord nodig waarop een speelveld staat, dat hij in vier gelijke breedte-stroken in de lengte van het veld verdeelt, die van links naar rechts de speelruimte van de linksbuiten, de voorste middenveldspeler (2e spits), de spits en van de rechtsbuiten aangeven. Aan de hand van deze grondvormen kan de trainer het essentiële van het plaatsverwisselen met behulp van tekeningen verduidelijken. Verlaat bijvoorbeeld een speler zijn speelstrook en sprint in de strook van zijn naaste medespeler, dan kan de trainer door streep- of stippellijnen aangeven, hoe de plaatswissel wordt uitgevoerd (figuur 1). Verre wisselingen over meerdere banen worden overeenkomstig gemarkeerd (figuur 2). De bijzondere vorm van de plaatsverschuiving bij verre plaatswisseling wordt eveneens verklaard en in de tekening aangegeven (figuur 3).

Zo worden alle zeven vormen van het plaatsverwisselen, die in de Oefenmeester van december 1978 zijn behandeld, in volgorde van moeilijkheidsgraad de spelers in de loop van de tijd bijgebracht. De spelers worden te zwaar belast, als alle zeven vormen in een korte tijd theoretisch behandeld en praktisch als oefenstof worden gegeven. Voor het oefenen van het spel met plaatsverwisselen met al zijn mogelijkheden zijn minstens drie maanden nodig. Hierbij komen de regelmatige herhalingen.

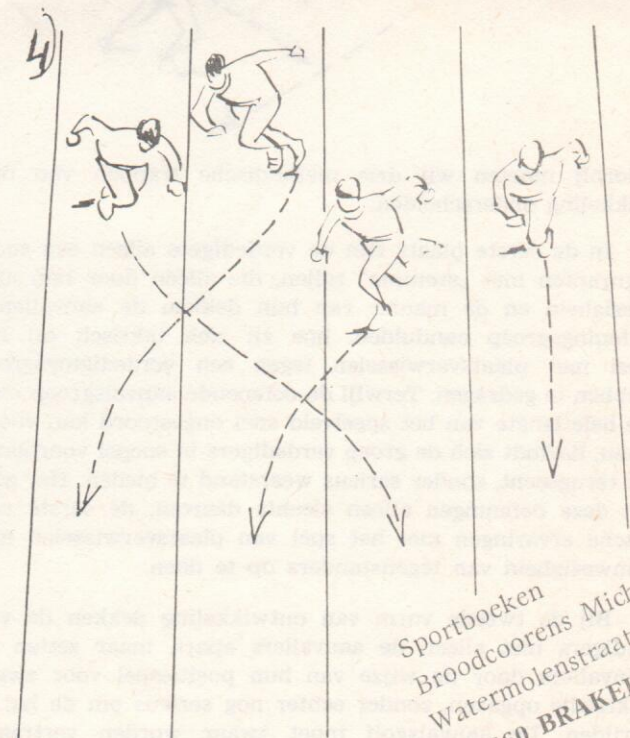
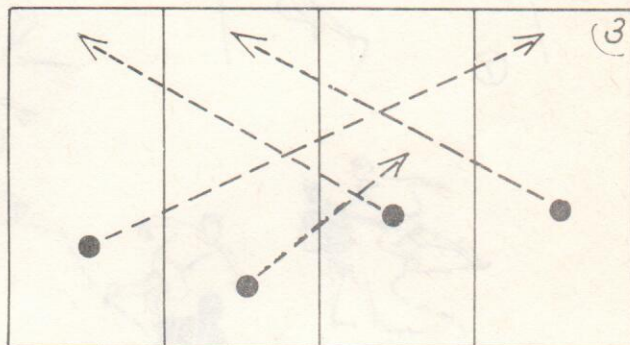
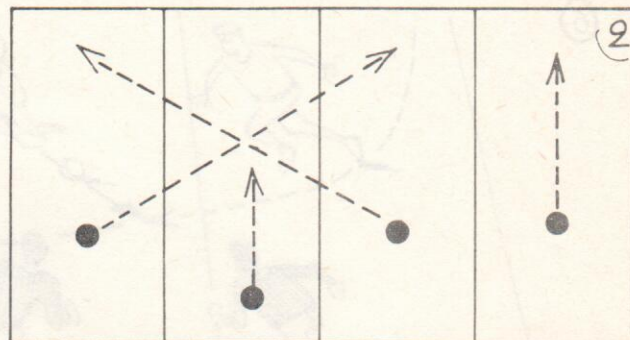
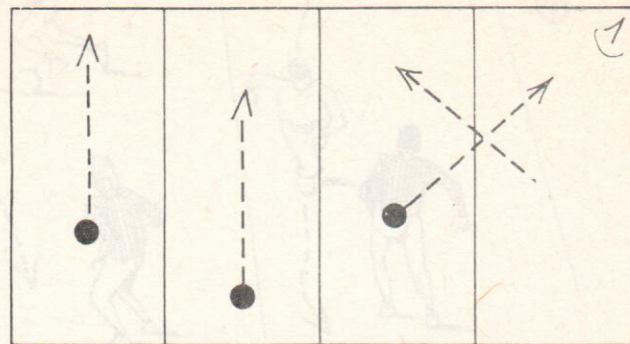
3. Na een grondige theoretische voorbereiding van telkens slechts één of hoogstens twee vormen van het plaatsverwisselen begint het oefenen eerst in eenvoudiger vorm; de wissel met de naaste medespeler. Dan gaat de trainer naar eigen oordeel en al naar de bekwaamheid van de spelers van de eenvoudige naar de moeilijker vormen over.

4. Opdat het voor de spelers niet vervelend wordt, zorgt de trainer er voor, dat zo spoedig mogelijk meerdere spelers gelijktijdig zonder bal vrijlopen of met de bal hun plaatsen wisselen. Hierbij moeten zij er op letten, dat geen botsingen ontstaan die de eigen speelruimte verkleinen en de tegenstander de afweer makkelijker maken.

5. Als het zover is, dat de spelers reeds meerdere vormen van het spel met plaatsverwisselen met begrip en wederzijdse verstandhouding beheersen, dan kunnen de spelers zelf beslissen, wanneer, hoe en met wie zij de plaatswisseling willen. Deze manier van oefenen wordt zo vaak en zo lang lopend over de hele lengte van het veld doch zonder tegenstander beoefend, tot daar niets meer aan te verbeteren valt.

6. Daarna moet de laatste en zwaarste trap van de vorming volgen: plaatsverwisselen in strijd met de tegenstander. In dit stadium van de ontwikkeling kan de trainer de fouten alleen door onderbreking van het spel verbeteren.

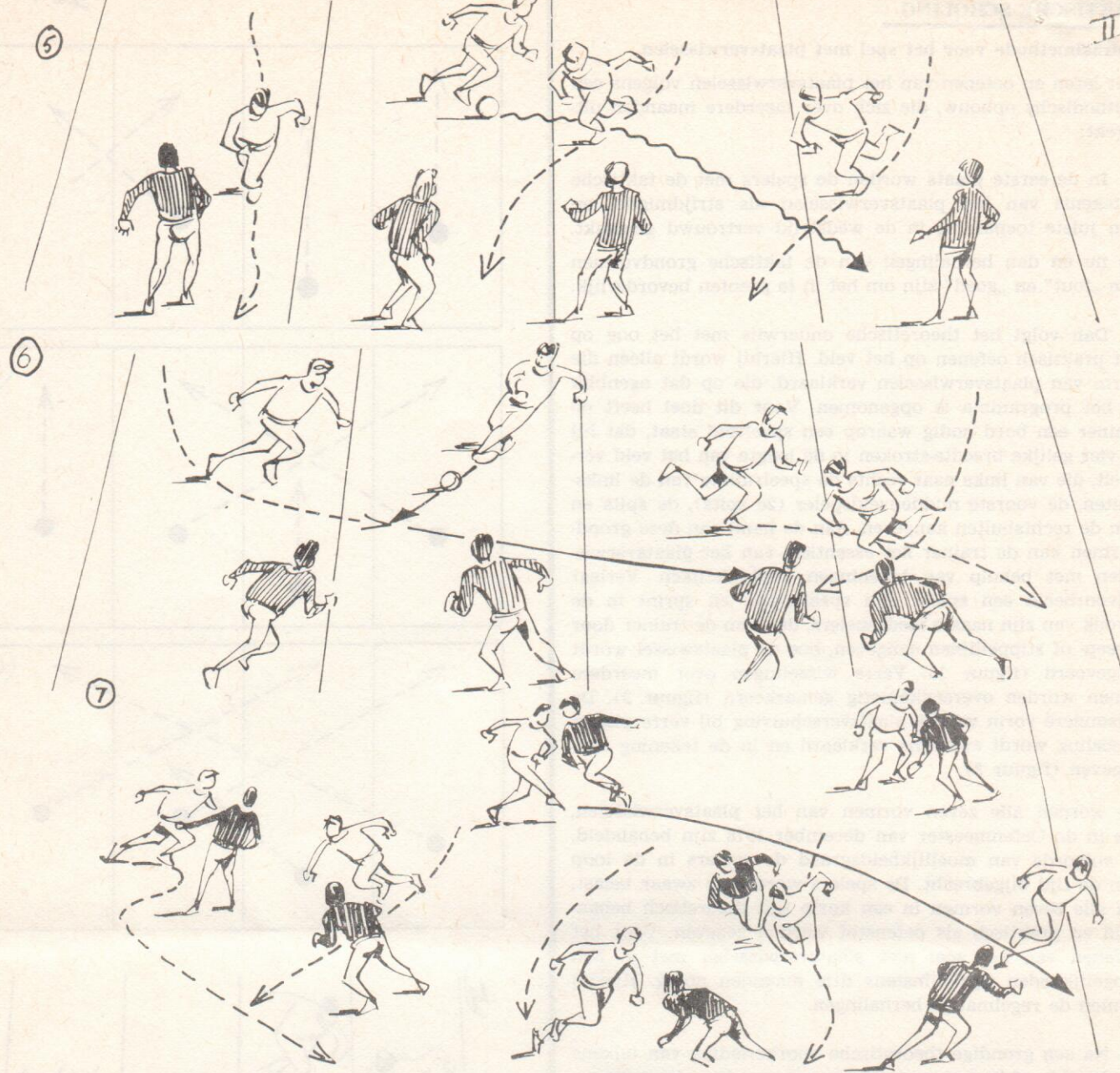
Om de vreugde van het spel niet te belemmeren, moet de onderbreking niet te vaak gebeuren. De spelers moeten vrij zijn en zelfstandig de strijd tegen de verdedigers opnemen. Zij zijn echter streng aan de taktische grondvormen



Sportboeken
Broodcoorens Michel
Watermolenstraat 31
B 9660 BRAKEL

gebonden, die zij bereids kennen en moeten beheersen. In het beeld van de algemene taktische vorderingen van de grondoefeningen moet plaatsverwisselen altijd met duidelijk speelse voordelen zijn verenigd.

Hoe moeten de verdedigers zich als tegenstander gedragen bij het beoefenen van het spel met plaatsverwisselen?



Hierbij moeten wij drie methodische trappen van ontwikkeling onderscheiden:

1. In de eerste plaats zijn de verdedigers alleen een soort figuranten met „stomme” rollen, die alléén door hun aanwezigheid en de manier van hun dekken de aanvallende oefeningsgroep aanduiden, hoe zij zich taktisch bij het spel met plaatsverwisselen tegen een verdedigingsgroep hebben te gedragen. Terwijl de oefenende aanvalsgroep over de hele lengte van het speelveld snel ongestoord kan voortgaan, bevindt zich de groep verdedigers in soepel voortgaande terugtocht, zonder serieus weerstand te bieden. Het gaat bij deze oefeningen alleen slechts daarom, de eerste tactische ervaringen met het spel van plaatsverwisselen met aanwezigheid van tegenstanders op te doen.

2. Bij de tweede vorm van ontwikkeling dekken de verdedigers niet alleen de aanvallers apart, maar zetten de aanvallers door de wijze van hun positie spel voor zware tactische opgaven, zonder echter nog serieus om de bal te strijden. De aanvalsgolf moet zwaar worden vertraagd maar nog niet worden onderbroken. Voor de verdedigers betekent deze fase van ontwikkeling, zich nu reeds met de misleidingen van het spel met plaatsverwisselen van de aanvallers en met geschikte tegenmiddelen vertrouwd te maken. Voor het oefenen zijn de kleine tactische partijtjes van 3 tegen 3 tot 6 tegen 6 geschikt, maar niet in een beperkte ruimte, maar over het hele veld in de richting van

een doel met afsluitend een schot op doel. Na driemaal van doel tot doel te zijn gegaan wisselen de aanvallers met de verdedigers hun opgaven, zodat alle spelers in het aanval en verdedigen met plaatsverwisselen met deze strijdmiddelen regelmatig worden geoefend.

3. Tenslotte volgt de echte strijd om de bal en de ruimte in steeds wisselend heen en weer gaan met aansluitend schoten op het doel. Steeds is die partij die de bal heeft in de aanval en de andere partij zo lang in de verdediging, tot zij de bal hebben onderschept. Zo gaat de strijd van het spel met plaatsverwisselen over de gehele lengte van het veld heen en weer. Hierbij moeten minstens 7 tegen 7 tot twee volledige elftallen worden ingezet.

Nu nog één keer de trefwoorden van de zeven vormen van het spel met plaatsverwisselen:

1. Na een pass naar een dichtbij zijnde of ver verwijderde medespeler.
2. De baldrijvende speler dwingt de plaatsverwisseling af.
3. Dieptepassen vereisen de plaatsverwisseling.
4. Spelers zonder bal dagen plaatsverwisseling uit.
5. Zich aanbiedende spelers verlaten hun posities.
6. Aan een bal afspelen is ook een plaatswisseling verbonden.
7. Bij verre wisselingen zijn plaatsverwisselingen aanbevolen.

TAKTISCHE SCHOLING

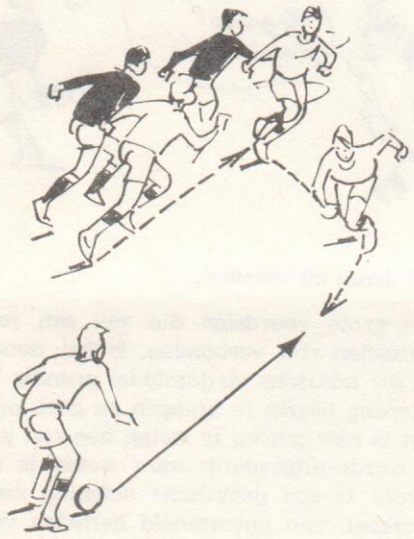
Spiraalmethode voor het spel met plaatsverwisselen.

Met deze bijdrage van de „spiraalmethode voor het spel met plaatsverwisselen” willen we deze serie beëindigen en tot besluit nog één keer de juiste richtlijnen en uitspraken samenvatten.

Iedere speler beschikt door zijn positie in het veld over een bepaalde speelruimte, aan welke hij echter niet is gebonden, want het moderne spelsysteem kent geen star schema. De spelers kunnen zowel in de breedte als in de lengte van het speelveld hun plaatsen wisselen, maar geen positie mag onbezet blijven. Als bijvoorbeeld een verdediger met de aanval mee naar voren gaat, dan moet zijn vrij gekomen plaats onmiddellijk door een andere speler van het middenveld of de voorhoede weer bezet worden, zodat geen spelerspositie vervalt. Als de aanvalsactie is beëindigd, wordt de oude opstelling als uitgangsbasis voor nieuwe aanvallen zo spoedig mogelijk weer hersteld.

Het spel met plaatsverwisselen is een doeltreffend taktisch strijdmiddel.

Snel vrijlopen en verrassend plaatsverwisselen zijn de grondprincipes van het moderne aanvalsspel. Hierbij zijn alle spelers in beweging en proberen, door de manier en

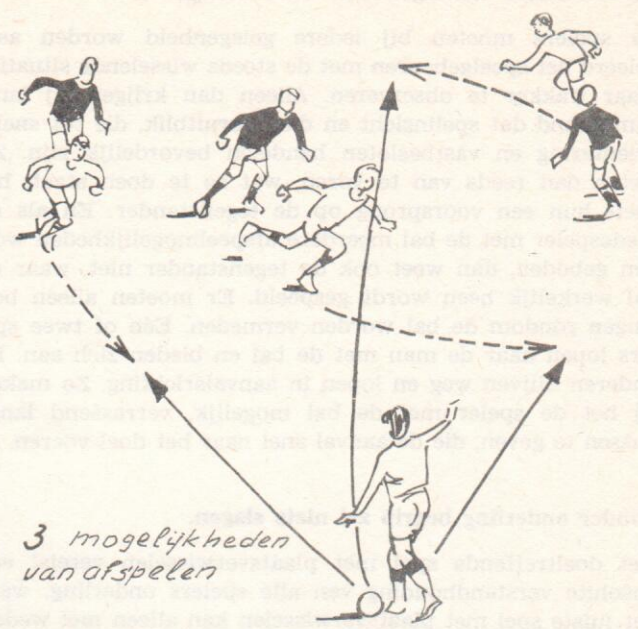


wijze van hun loopbewegingen de vereiste speelruimte te krijgen en zich bij het aanvalsspel in te schakelen. De tegenstander zal proberen deze bedoelingen te verhinderen en zijn man niet uit het oog verliezen. De gedekte speler moet zich dus van zijn tegenstander vrij maken, om voor zijn medespeler aan de bal aanspeelbaar te worden. Het zich losrukken van zijn tegenstander door een verrassende start moet explosief zijn en de tegenstander misleiden. Dat kan met een paar snelle passen in de richting van het doel gebeuren, om dan eveneens explosief in tegengestelde richting zijn medespeler aan de bal tegemoet te lopen. Eén misleiding moet genoeg zijn om niet door een tweede zijn medespeler in verwarring te brengen. Door een verrassende misleiding wordt zoveel vrije ruimte gewonnen, dat de bal ongehinderd aangespeeld kan worden.

Alle spelers zijn voortdurend in beweging.

Maar niet alléén die spelers moeten zich vrijlopen, die de bal kunnen verwachten, maar ook vooruitzien, of zij zich bij de volgende of daarop volgende pass in het aanvalsspel kunnen inschakelen. Ook als dat niet gebeurt, is het vrijlopen met en zonder plaatsverwisseling niet te vergeefs.

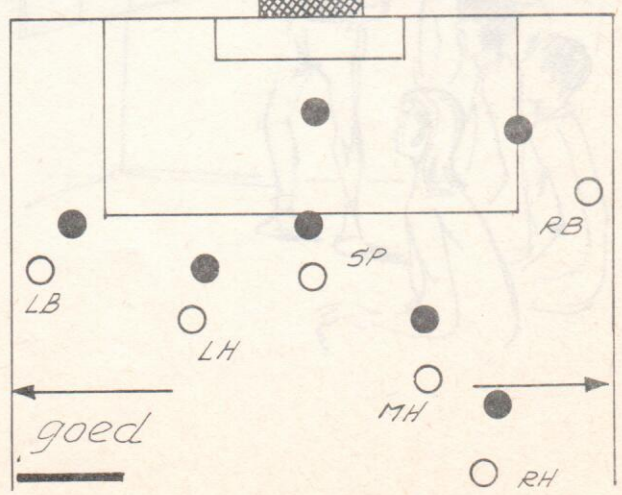
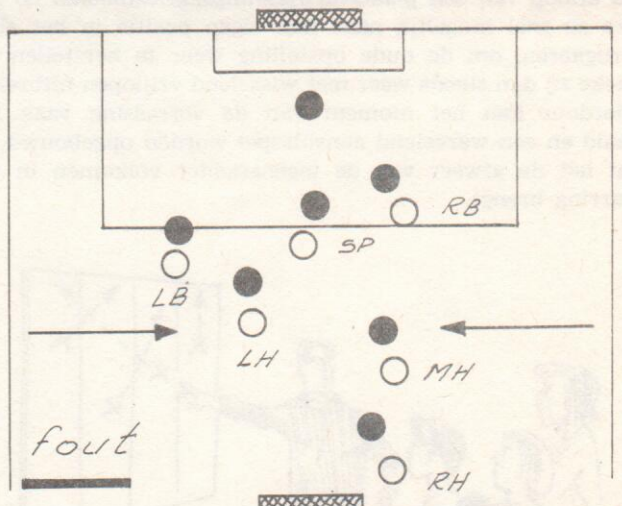
Want altijd worden tegenstanders gebonden en speelruimte voor de andere spelers van de eigen partij vrijgemaakt.



Daarom is het belangrijk de tegenstander door eigen loopwerk voortdurend bezig te houden, af te leiden en te binden, ook als het momentele spelgebeuren zich verder verwijderd afspeelt.

Onverwachts kan een verre voorzet komen, die een tegenaanval mogelijk maakt. Daarom loont zich iedere loop zonder bal, als hij taktisch vooruit kijkend wordt ondernomen.

Alle spelers zullen bij de aanval daaraan deelnemen en steeds op zoek zijn naar vrije ruimten. Het benutten van de vrije ruimte verlangt speloverzicht en voortdurend het gadeslaan van medespelers en tegenstanders. Bij het juist waarnemen van de gehele situatie wordt iedere vrije ruimte gevonden, die voor de voortgang van het spelverloop bijzonder gunstig is.



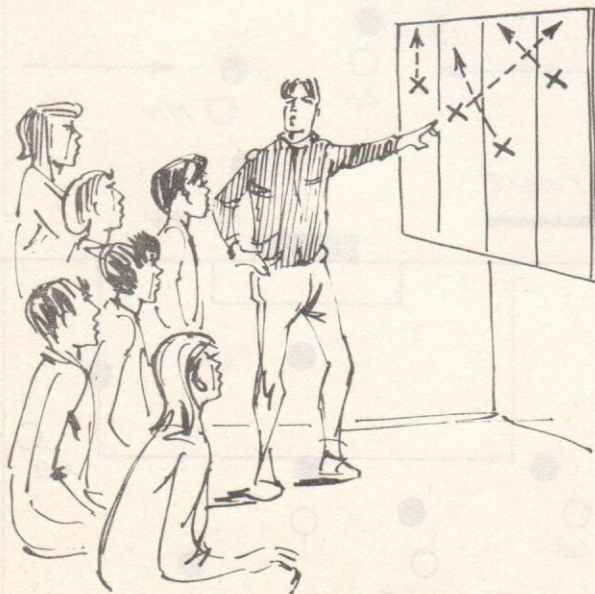
Klaarwakkere zintuigen zijn bevorderlijk.

De spelers moeten bij iedere gelegenheid worden aan- geleerd het speelgebeuren met de steeds wisselende situaties klaar wakker te observeren. Alleen dan krijgen zij lang- zamerhand dat spelinzicht en die vooruitblik, die tot snelle oriëntering en vastbesloten handelen bevorderlijk zijn. Zij weten dan reeds van te voren, wat ze te doen staat, het geeft hun een voorsprong op de tegenstander. En als de medespeler met de bal meerdere afspelmogelijkheden wor- den geboden, dan weet ook de tegenstander niet, waar de bal werkelijk heen wordt gespeeld. Er moeten alleen bots- singen rondom de bal worden vermeden. Eén of twee spe- lers lopen naar de man met de bal en bieden zich aan. De anderen blijven weg en lopen in aanvalsrichting. Zo maken zij het de speler met de bal mogelijk, verrassend lange passen te geven, die de aanval snel naar het doel voeren.

Zonder onderling begrip zal niets slagen.

Het doeltreffende spel met plaatsverwisselen vereist een absolute verstandhouding van alle spelers onderling, want het juiste spel met plaatsverwisselen kan alleen met weder- zijds begrip slagen. Hierbij moet er ook op worden gelet, dat de eigen speelruimte niet verkleind wordt en daardoor de tegenstander de afweer wordt vergemakkelijkt. Een tak- tisch verstandig spelend elftal valt in de hele breedte van het speelveld aan en zorgt door plaatsverwisselen er voor, de tegenstander voor zware opgaven te stellen. Als het wis- selen van de plaatsen met onderling begrip taktisch ver- standig en snel gebeurt, dan wordt de afweer van de tegen- stander zo verrast en in verwarring gebracht, dat de tegen- spelers de oriëntatie verliezen en geen overzicht over het speelgebeuren meer hebben. In de nabijheid van het doel kan het voor de tegenstander onmiddellijk gevaarlijk zijn, als door verwarring ontstane dekkingsfouten worden be- nut met schoten op het doel.

Na afloop van een plaatsverwisselingsaktie moeten de spe- lers zo snel mogelijk naar hun eigen positie in het elftal terugkeren, om de oude opstelling weer te herstellen, uit welke zij dan steeds weer met wisselend vrijlopen uitbreken. Hierdoor kan het moment van de verrassing vaak her- haald en een wervelend aanvalsspel worden opgebouwd, zo- dat het de afweer van de tegenstander volkomen in ver- warring brengt.



Maar niet de eigen spelers in verwarring brengen.

Wie zonder op zijn medespelers te letten en in de situatie op dat ogenblik als een gek zonder doel en verstand op het veld rondloopt en geen contact met zijn medespelers heeft, die brengt de eigen partij in verwarring. Het in het wilde weg rondlopen is geen spel met plaatsverwisselen. Als het taktisch geen reden heeft en het het spel geen voordeel brengt, is het door elkaar lopen niet alleen doelloos, maar brengt in tegendeel de eigen spelers in verwarring en werkt mee aan een doelloos door elkaar lopen in de eigen ploeg.

Om dat te verhinderen, moeten de spelers met de regels en vormen van het spel met plaatsverwisselen vertrouwd wor- den gemaakt, eerst theoretisch op het bord, dan praktisch met vele oefeningen op het speelveld. (De verschillende manieren van plaatsverwisselen zijn reeds eerder be- sproken).



Altijd weer leren en oefenen.

Wegens de grote voordelen die aan een juist spel met plaatsverwisselen zijn verbonden, is het noodzakelijk, dat de spelers dit taktische strijdmiddel grondig leren kennen, ze tot onderling begrip te brengen en goed op elkaar in te spelen. Het is niet genoeg te weten hoe een plaatsverwis- seling goed wordt uitgevoerd, want weten is nog niet ken- nen. Hiervoor is een praktische oefening nodig, wat niet anders betekent, dan onvermoeid herhalen van alle moge- lijke manieren en vormen van het spel met plaatsverwis- selen zoals hun aanwending in de wedstrijd. Hoe de trainer van de grond af tot de meesterlijke beheersing van het spel met plaatsverwisselen in methodische opbouw in juiste volgorde kan opbouwen is in een vorige oefenmeester be- sproken. Oefeningen vindt u rijkelijk in voorgaande edities.

Tot besluit nog één keer de drie voorwaarden voor een zin- vol spel met plaatsverwisselen. In de eerste plaats moeten de spelers weten en door ijverig oefenen zich eigen maken, hoe een plaatsverwisseling goed wordt uitgevoerd, zodat misverstanden onder elkaar en botsingen niet voorkomen.

Het is de zorg van de trainer, zijn spelers met de regels van het plaatsverwisselen en zijn vormen theoretisch en praktisch vertrouwd te maken. In de wedstrijd komt het onderling begrip van de spelers er nog bij, daar anders een doelloos door elkaar lopen ontstaat. En tenslotte moe- ten de spelers in de beste conditie zijn, als zij het krioelen- de loopwerk met de vele starts en sprints 90 minuten lang zonder uitgeput te raken, willen volbrengen.

(Overgenomen uit: „Der Fussballtrainer;

Sportboeken
Broodcoorens Michel
Watermolenstraat 31
B 9660 BRAKEL

Verschillende vormen van enkelspelen (1).

Met deze „Oefenmeester" starten wij de „Taktische scholing" van een nieuwe serie van verschillende, maar bij elkaar behorende onderwerpen. Wij willen ons met de techniek, taktiek en de training van speciale akties bezig houden. Hiertoe behoren bijvoorbeeld baldrijven, dribbelen, schijn- en misleidingsbewegingen, doorbraken, bijzondere trappen, doelschieten en op bepaalde wijze ook tweekampen.

Als wij bij de behandeling van de enkele akties telkens die technische uitvoering vooraf laten gaan, vóór de taktische kant tot zijn recht komt, zo biedt deze volgorde in technisch opzicht meerdere malen een welkome oprissing en vernieuwing, die gelijktijdig de toepassing voor de taktische aanwending betekent. Deze korte voorbeschouwing is vooreerst voldoende voor een algemene oriëntering.

Het moderne, dynamische voetbalspel is gekenmerkt door een vastbesloten elftalprestatie. Steeds afwisselender toont zich het samenspel door voortdurende positie- en plaatswisseling, waarbij de scheidingslijn tussen het aktiebereik van de enkele speler opgeheven wordt en in elkaar overgaat. Het biedt de spelers bijvoorbeeld de mogelijkheid hun aanvallen op het doel van de tegenstander uit alle richtingen met verwarrende wisselingen in te leiden. Alle spelers worden universele aanvallers. De op samenspel berustende aanvalstaktiek schijnt het enkelspel op de achtergrond te hebben gedrukt. Maar trots het feit, dat het voetbalspel op gemeenschappelijke akties van het gehele elftal is opgebouwd, kunnen enkele akties niet worden vergeten. Maar zij zijn slechts dan toegestaan, als een gegeven situatie hun aanwending noodzakelijk maakt en als zij de elftalprestaties ten goede komen.

Enkele akties.

Hoe het enkelspel zich in het gehele spel voegt, wordt met enige voorbeelden nader verklaard. Zo schijnt bijvoorbeeld het baldrijven van de betreffende spelers als een zelfstandige aktie. Het behoort echter tot het karakter van het gehele spel op het ogenblik, dat het de overige spelers dwingt zich vrij te lopen. Of nemen wij het dribbelen, dat voor ons niet alleen het voorwaarts gaan van de bal betekent, maar ook de schijn- en misleidingsbewegingen omvat om de tegenstander uit te spelen en om langs hem te komen, wat nuttig voor het elftal kan zijn. Of als een aanvaller de tegenstander met een schijnbeweging omspeelt, dan gaat het om een aktie van een enkeling. Gebruikt hij de schijnbeweging met de bedoeling een betere mogelijkheid voor afspeelen of een schot op doel te krijgen, treedt onmiddellijk het team-dienende karakter van het enkelspel naar voren.

Als een speler uit persoonlijke interesse dribbelt of misleidt, zo heeft hij of een foute opvatting van het teamspel, of hij is van nature een egoïstische, zelfzuchtige speler, die zich moeilijk in een team laat voegen. Hij kan een uitstekende baltechnicus zijn en toch van weinig nut voor het elftal, daar hij voortdurend de eisen van het samenspel en de gezamenlijke aanval verstoort.

Als deze fout, die gewoonlijk uit een zelfingenomen karaktertekort voortkomt, niet kan worden afgeleerd, zal men zo een speler nauwelijks in een goed team kunnen handhaven.

De grondvormen van het samenspel, vrijlopen en aanspelen, kunnen daarentegen niet tot eigen voordeel degenereren.

Als daarbij voortdurend fouten voorkomen, dan kan de betreffende speler beter niet meespelen, daar hij nog niet genoeg gevormd is. Dat heeft echter niets met zijn eigen manier van doen te maken. Of misschien toch? Het vaak onzuiver aanspelen kan namelijk ook grote slordigheid zijn en het onvoldoende vrijlopen gewoon luiheid en dat zijn karaktereigenschappen.

Nu gaan wij ons met enkel spel-akties nader bezighouden, het eerste met de:

Techniek en taktiek van het baldrijven.

Bij het drijven van de bal drijft de speler de bal met een deel van de voet voor zich uit. Dat kan met de binnenkant, de wreef of met de buitenkant gebeuren. Weliswaar is het baldrijven met de binnen- of buitenkant van de voet ook nog wel gebruikelijk, maar bij een snel spel niet aan te bevelen, omdat daarbij de draaiing van het speelbeen naar buiten of naar binnen te omstandig is en de loop van de spelers te zeer vertraagt. Het baldrijven zelf in snelle vorm heeft op zich al veel tijd nodig. Dat bewijzen volgende tijdsresultaten: Voor een afstand van 20 meter heeft een langzaam geplaatste bal in de vlucht 2 seconden nodig, een snelle bal 1,3 seconde, een speler met gemiddelde loopsnelheid zonder bal 2,5 seconde, met de bal meer dan 3 seconden. Dit laatste resultaat betekent, dat het aan baldrijven verbonden tijdverlies de tegenstander gelegenheid geeft, op tijd maatregelen voor de afweer te nemen. Als wij het baldrijven alleen naar dit gezichtspunt beoordelen, zal het als het minste resultaat worden bestemd. Het moet ook werkelijk ten gunste van een snel en zuiver samenspel op de achtergrond treden. Nochtans is het onwaarschijnlijk, dat het baldrijven, ook bij de ontwikkelingstendens tot nog sneller voetbal, ooit volledig kan worden uitgeschakeld. In bepaalde situaties is een snel en zeker baldrijven zelfs onvermijdelijk. Als bijvoorbeeld de aanvaller alleen op 't doel afgaat, lukt hem een doorbraak alleen door een snel en zeker baldrijven. Of als bij direkte mandekking een aanspelen moeilijk is, zo probeert de baldrijvende speler het met een baldribbel, tot een medespeler zich vrij kan maken.

Ook een middenveldspeler is niet zelden gedwongen de bal juist naar een tegenstander te drijven, om deze van een medespeler weg te trekken, aan wie hij de bal kan afspeelen. Deze en andere spelsituaties, met welke wij ons nog apart zullen bezig houden, zullen aangeven, dat ook in het dynamisch snelle voetbalspel niet van het „tijdrovende" baldrijven kan worden afgezien. Om deze reden bepalen wij ons ook tot zijn techniek, zijn training en zijn taktiek, daar snel en zeker baldrijven in zijn verschillende vormen reeds tot de grondvorming van iedere speler behoort. Allereerst het belangrijkste over de techniek van het baldrijven. Wij beperken ons hierbij op de drie vormen met de binnen- en buitenkant en met de wreef.

De techniek van het baldrijven met de binnenkant van de voet.

De speler schuift de bal met de binnenkant van de voet bij iedere pass van het speelbeen voor zich uit. De voet wordt in de enkel losjes gehouden. Het bovenlichaam is bij het drijven van de bal, licht naar voren gebogen, hij dekt hem in zekere zin tegen een aanvaller af. De blik moet niet strak op de bal gericht zijn, hij moet ook van de bal worden afgewend, om het spelgebeuren en de omgeving te kunnen overzien. Het baldrijven is dan pas goed, als de speler de bal met vloeiende, snelle bewegingen voor zich uitdrijft en hem, zonder in de loop te blijven steken, steeds onder controle houdt en zonder voortdurend de blik op hem te richten. Het drijven van de bal met de binnenkant van de voet wordt benut om bochten te maken, het is niet geschikt voor drijven in rechte richting.

Sportboeken
Broodcoorens Michel
Watermolenstraat 31
B 9660 BRAKEL

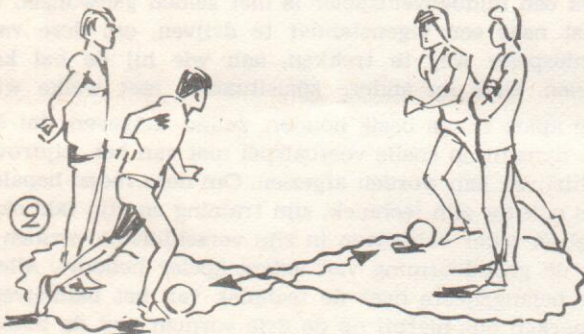


1. Drijven van de bal met de binnenkant van de voet in een cirkel (figuur 1).

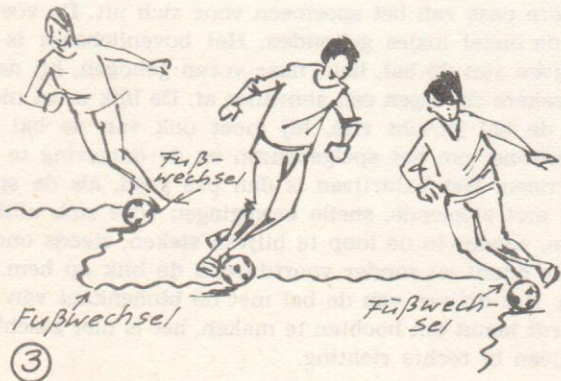
De cirkel heeft eerst een diameter van ongeveer 3 meter en wordt gedurende het oefenen regelmatig als een spiraal kleiner en groter. De loopsnelheid wisselt voortdurend tot het hoogste tempo. In het midden van de cirkel kan een medespeler staan, die de oefenende speler na 2 minuten aflost.

2. Baldrijven met de binnenkant van de voet in achtvorm (figuur 2).

Er wordt in vier groepen geoefend. Twee spelers staan 2 tot 3 meter uit elkaar, twee oefenen in achtvorm. In regelmatige opvolging wordt ongeveer om de 2 minuten gewis-



seld. Ook de achtvormbaan wordt voortdurend kleiner en groter gemaakt. In het begin wordt in langzaam tempo geoefend, daarna in hoger tempo. Zekerheid gaat voor snelheid!



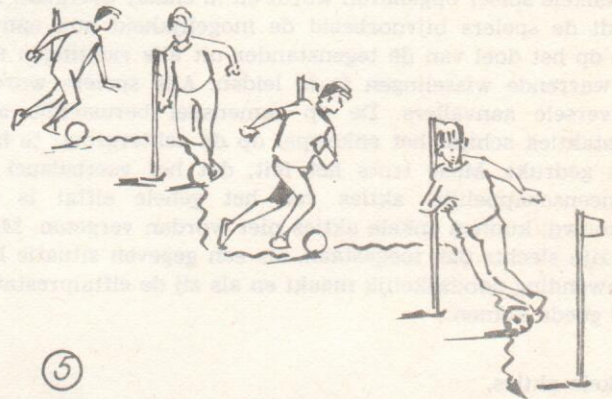
3. Baldrijven met de binnenkant van de voet in slingerloop (figuur 3).

Afwisselend met beide benen, naar links met de rechter en naar rechts met de linker binnenkant van de voet drijven. Het looptempo in heen en weer loop over het veld voortdurend veranderen. Er kunnen twee of meer spelers onderling wisselen.

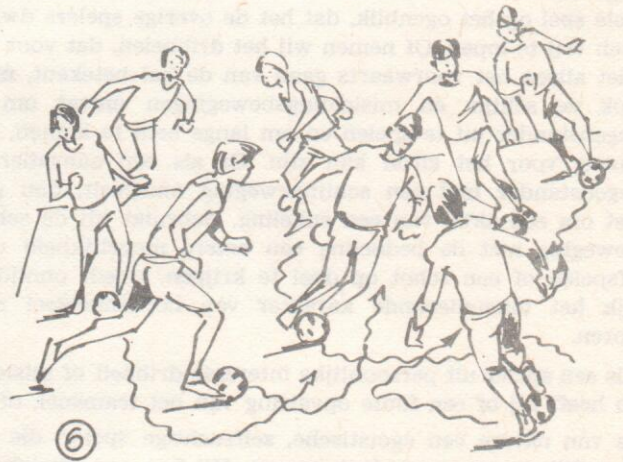


4. Baldrijven met de binnenkant van de voet met snel zigzag lopen (figuur 4).

De snelle richtingverandering volgt na drie keer, dan na twee keer en ook na één keer balaanraking, overeenkomend in een zeven-, vijf- en drievoudig ritme. In het begin wordt in de aangegeven volgorde geoefend, dan echter met willekeurig afwisselend aantal passen.



5. Baldrijven met de binnenkant van de voet door een slalombaan (figuur 5).



6. Baldrijven met de binnenkant van de voet door elkaar lopend (figuur 6).

Veel spelers in een kleine ruimte, geoefend wordt het bliksemsnel van richting veranderen, omspelen van hindernissen, met versnellen en loopvertraging.

Al deze oefeningen kunnen ook als konditietraining worden gebruikt. Hierbij zijn 1. de tijdsduur van de belasting (afstandslengte), 2. de zwaarte van de belasting (intensiteit en tempo), 3. het aantal herhalingen en 4. de duur en bijzondere vorm (inhoud) van de kleine rustpauzes in de gaten te houden en naar produktiviteit en de trainingskonditie van de spelers juist te doseren.

(Overgenomen uit: „Der Fussballtrainer“;

Oefenstofrubriek

TAKTISCHE SCHOLING

Spiraalmethode voor het spel met plaatswisselen (11).

De basisvormen van de samenwerking zijn: het aanspelen van de bal en het positie spel zonder bal. Het aannemen van de bal kan als derde basisvorm gelden, zij wordt echter bij de praktische oefeningen aan het aanspelen gekoppeld. Het individuele spel (in tegenstelling tot het gezamenlijke spel) zoals b.v. het dribbelen of het misleiden (het maken van schijnbewegingen) heeft alleen taktische waarde, voor zover het in het gezamenlijke spel nuttig en zinvol is.

De individuele aanval met zijn technische en taktische elementen is een kous apart en wordt derhalve in dit verband, waar het om het gezamenlijke spel gaat, niet behandeld. In de wedstrijd laat zich natuurlijk de individuele wijze van aanvallen niet scheiden, want gedurende de gemeenschappelijke aanval komen vanzelfsprekend vormen van individueel spel voor, waarbij de rol van het individu in het bijzonder op de voorgrond treedt. Zijn individuele acties moeten echter in dienst van de gezamenlijke aanval staan. Zij mogen dus noch op een ongelegen ogenblik noch tot nutteloze handelingen en zeker niet ter bevrediging van de eigen zelfgenoegzaamheid misbruikt worden. Bij taktisch juiste en doelbewuste toepassing behoren zij als waardevolle acties tot tot het samenspel.

Voor de opleiding in het individuele spel komt de techniek en taktiek van het dribbelen, het misleiden, het schot op doel en de aanval op de doelverdediger in aanmerking. Wij hebben het individuele spel tot nu toe geenszins verwaarloosd en kunnen derhalve op vroegere bijdragen van deze aard wijzen. Later zullen wij ons ook op deze plaats met de taktiek van het individuele spel wederom verder bezighouden. Voorlopig richten wij onze opgaven uitsluitend op het gezamenlijke spel, omdat de ontwikkeling van de voetbaltaktiek het gelijktijdige samenspel met plaatswisselen van een steeds groter aantal aanvallers vereist.

Alle takken van de opleiding op voetbalgebied moeten hun bijdrage leveren, om dit doel te bereiken: de conditietraining zorgt voor de fysieke stijging van de prestatie der spelers, de techniek moet zich aan de snelle, beweeglijke wijze van spelen aanpassen, de taktiek zoekt middelen en wegen, om aan de hoge taktische eisen recht te doen wedervaren. Het geldt allereerst aan de fundamentele eisen van het turbulente aanvalsspel te voldoen. Daarvoor zorgen de kleine gewinningsspelen met plaatswisselen, dan volgen de taktische positie spelen met en zonder bal — hierna combinatievormen en tenslotte aanvalsvormen (wedstrijdvormen) met plaatswisselen. Daarmee zijn de vier wegen van het moderne aanvalsspel aangegeven, van waar in methodische stijging van het gemakkelijke tot het moeilijke, van eenvoudige over meer ingewikkelde vormen van samenspel tot aan de gemeenschappelijke aanval trapsgewijs wordt uitgegaan.

1. Kleine gewinningsspelen met plaatswisselen.

Het aanspelen met drieën met plaatswisselen (fig. 1).



Twee spelers (1 en 2) staan met een tussenruimte van ongeveer 10 meter tegenover elkaar. Beide posities moeten steeds bezet zijn. Dat bereiken wij, wanneer er nog een derde speler met het nummer 3 bijkomt. Bij het begin van het aanspelen met plaatswisselen staat nr. 3 op de positie van nr. 1.

Nu kan het aanspelen met voortdurende plaatswisseling beginnen.

Speler 1 heeft de bal, speelt hem naar 2 en loopt gelijk na de pass op diens plaats. Speler 2 plaatst de bal (eerst met aannemen) naar de tegenover hem staande speler 3 en loopt na de pass direct daarheen. Speler 3 bedient speler 1, met wie hij ook van plaats wisselt. En zo wordt de bal heen en weer gespeeld en na iedere pass van plaats gewisseld. In het begin mag de bal aangenomen worden, het directe spel vereist een intensief looptempo, dat niet lang kan worden volgehouden, maar op zijn minst toch geprobeerd moet worden.

2. Taktische positie spelen — vrijlopen met plaatswisselen.

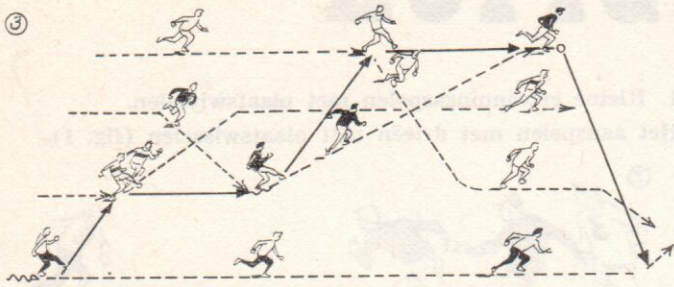
Drie tegen vijf (3:5) in beperkte ruimte (fig. 2).



Als speelruimte zijn de middencirkel of de ruimten rechts en links bezijden het strafschopgebied. Hier moet het positie spel in hoofdzaak door de groep van vijf met plaatswisselen en na iedere pass beoefend worden. Positiewisseling van een speler betekent, op het juiste ogenblik naar een door de tegenstander verlaten vrije ruimte te sprinten, opdat de bal kan worden aangespeeld. Bij de partijspelen van deze soort zij nog opgemerkt, dat bij het oefenen van de positiewisseling met naar verhouding ongeschoolde spelers, de voorwaarden verlicht kunnen worden en weliswaar het beste door ongelijk sterke partijen, zoals b.v. 3:2, 4:3 of zoals in dit geval 5:3. Na een bepaalde tijd wordt de groep van drie met twee spelers van de andere partij tot een groep van vijf aangevuld en dan wordt verder gespeeld.

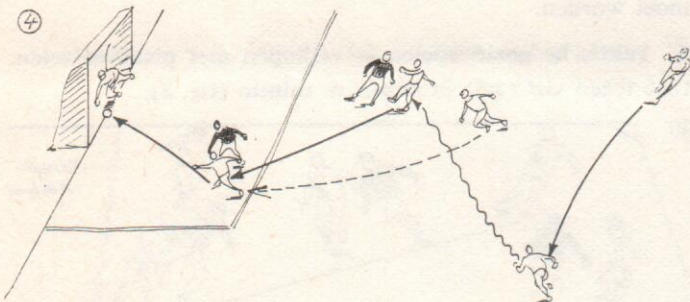
3. Kombinatievormen met plaatswisselen.

Vier spelers in voorwaartse loop met aanspelen en plaatswisselen (fig. 3).



Telkens vier spelers beginnen op een basislijn, verdeeld over de gehele breedte van het veld. Zij lopen in de richting van het andere doel en spelen elkaar de bal met schuine en dieptepasses toe. Er moet naar de nevenbuurman, maar ook naar de daarnaast lopende speler geplaatst worden, zodat een ieder gedurende één doorgang de bal meerdere malen krijgt. Plaatswisseling volgt na iedere dieptepass tussen degene, die de bal speelt en degene, die hem ontvangt. Maar ook de overige spelers kunnen naar believen hun plaatsen wisselen. Er moet alleen op gelet worden, dat elke positie bezet is. Van de 16 meter-lijn af wordt op doel geschoten. Kort na de start van de eerste vier spelers, volgen de tweede vier, dan de derde enz. tot allen hun opgave vervuld hebben. Na een korte pauze volgt de tweede doorgang in tegengestelde richting en zo verder met enkele herhalingen.

4. Aanvalsvormen (wedstrijdvormen) met plaatswisselen. Buitenspelers en spitsen wisselen van plaats (fig. 4).



De linksbuiten heeft de bal van de rechter middenvelder ontvangen en loopt daarmee voor de ogen van de middenvoor naar het midden van het speelveld tot ongeveer 15 m. voor de grens van het strafschopegebied. De middenvoor heeft de loopbeweging van de linksbuiten gevolgd en wisselt nu zijn plaats schuin naar links, waar hem de bal van de linksbuiten van het midden uit kort voor de 16 meter-lijn bereikt, die hij uit volle ren op het doel schiet. Er kunnen twee storende spelers ingezet worden. Hetzelfde wordt met de linker middenvelder en de rechtsbuiten beoefend, zodat de aanval afwisselend van links en rechts op de aangegeven wijze uitgevoerd wordt.

Wedstrijdvormen betekenen hier: het oefenen van het samenspel in de aanval met plaatswisselen. De spelers moeten vele mogelijkheden leren kennen en vrij daarover kunnen beschikken. Doorslaggevend in de wedstrijd is steeds de situatie van het ogenblik, voor de oplossing waarvan geen geldige „recepten” bestaan. Maar de spelintelligentie kan ontwikkeld worden en daartoe dient onder andere ook het beoefenen van zoveel mogelijk wedstrijdvormen.

(Overgenomen uit: „Der Fussballtrainer”;

Sportboeken
Broodcoorens Michel
Watermolenstraat 31
B 9660 BRAKEL

Het profiel van de jeugdtrainer:

- a. een goede voetballer
- b. goed aanvoelingsvermogen voor de jeugd en inzicht in opvoedkundige situaties. Paedagoog.
- c. kennis, maar bijzonder gericht op de praktische toepassing van hulpwetenschappen: medische wetenschappen, psychologie, hygiëne en dergelijke. Kenner.
- d. het kunnen creëren van een goede methodiek aangepast aan de ontwikkelingstoestand en geoefendheid. Methodieker
- e. onberispelijk karakter. Mens voor een ander een voorbeeld
- f. een goed observeerder. Observator, techniek, emoties, enzovoort.
- g. een gepast, natuurlijk enthousiasme. Dynamische persoonlijkheid
- h. het goed organiseren van de voetbalarbeid. Organisator.

Oefenstofrubriek

TAKTISCHE SCHOLING

SPIRAALMETHODE VOOR HET SPEL MET PLAATSWISSELEN (8).

Het kenteken van het moderne aanvalsspel is de gezamenlijke aanval, die door middel van samenspel uitgevoerd wordt. Vormen van individueel spel hebben hun waarde, als ze het geheel dienen en zich daarbij aanpassen.

De middelen van de gemeenschappelijke aanval zijn: het zuivere aanspelen, het positieospel, de combinatie en het spel met plaatswisselen. Het aanspelen en het positieospel zijn afhankelijk van elkaar. Zij vullen elkaar als het ware aan en vormen de basis voor de combinatie en het spel met plaatswisselen. Het aanspelen is het sturen en verder geleiden van de bal naar een medespeler. Het is het grondbeginsel van het voetbalspel en doorslaggevend voor het gehele spelverloop. Als dat goed is, is ook het spel goed. Aan het zuiver aanspelen worden bepaalde eisen gesteld, waarmee we ons grondig moeten bezighouden, als we een juist aanspelen willen bereiken. Dat geldt zowel voor de techniek als voor de tactiek van het aanspelen.

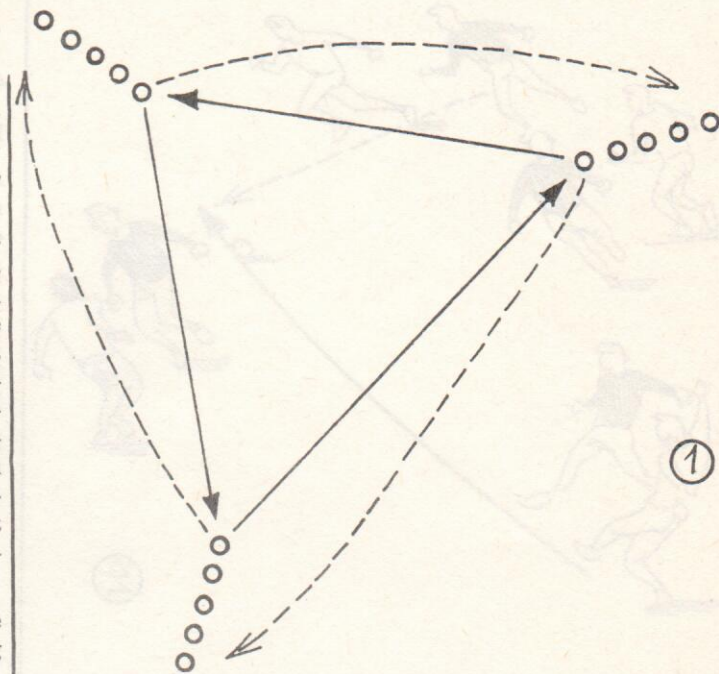
De speler moet vóór de pass zijn eigen mogelijkheden, die van zijn medespeler en van zijn tegenstander in het oog houden. Hij moet over de noodzakelijke technische vaardigheid beschikken, om de juiste opgave met succes te kunnen oplossen. De bal moet zo aangespeeld worden, dat de medespeler hem zonder enig tijdverlies kan aannemen, hem verder kan drijven, hem kan doorzenden of direkt op het doel kan schieten. Alleen diegene kan door zijn passes de gemeenschappelijke aanval doeltreffend ondersteunen, die de gegeven situatie en posities van medespelers en tegenstander snel kan overzien. Tot dat doel heeft de speler een goed oriënteringsvermogen nodig met behulp van de indirecte perifere waarneming, die vooral bij het intensieve spel met plaatswisselen onontbeerlijk is.

Derhalve moet de trainer grote aandacht aan de vaardigheid in speloverzicht en de indirecte waarneming door middel van de zgn. kijktechniek besteden. De ontwikkeling van deze vaardigheid geschiedt tot op zekere hoogte onbewust en ongewild bij de oplossing van technische en tactische opgaven in oefeningen en wedstrijden. Daarenboven zijn bijzonder geschikte oefeningen en spelen voor de ontwikkeling van de indirecte waarneming een vereiste, waarop we later nog terugkomen. In zekere zin oefenen ook de navolgende spelen met plaatswisselen en in het bijzonder de aanvalsvormen de kijk op bepaalde situaties.

1. Kleine balspelen met plaatswisselen.

Een variant op het driehoekspel met plaatswisselen (fig. 1).

Zoals de vorige maand stellen zich drie spelers 15 meter van elkaar verwijderd in een driehoek op. Achter elk der drie spelers stellen zich vier of meer spelers op, die telkens een rij vormen. De bal wordt in de driehoek rondom van man



tot man gespeeld. Tot nu toe moest elke speler, die de bal afspeelde, achter de rij aansluiten, waarheen de bal gespeeld werd.

Variant: De speler loopt nu niet naar het einde van de rij, waarheen hij de bal speelde, maar naar het einde van de rij, waarvan hij de bal gekregen heeft. Deze uitvoering verlangt van de spelers verhoogde aandacht, die nog meer verhoogd kan worden, wanneer de afspelrichting door verrassende fluitsignalen gewisseld wordt. De bal moet met verschillende manieren van trappen afwisselend aangespeeld worden, b.v.: langs de grond, direct, iets boven de grond en ook als boog- en kopballen.

2. Tactische positie spelen — vrijlopen met plaatswisselen.

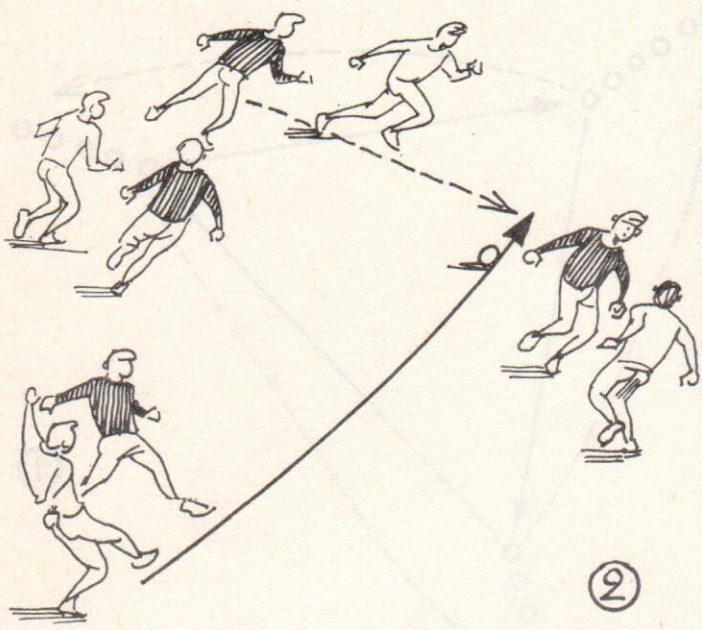
Vier tegen vier (4:4) met plaatswisselen (fig. 2).

Door de vroegere praktische opgaven in het vrijlopen (positieospel) is daarin een dusdanige hoogte bereikt, dat wij met spelvormen kunnen beginnen, die steeds meer het eigenlijke spel benaderen. Bij vier tegen vier geldt voor het positieospel hetzelfde als bij de vroegere oefeningen 4:2 en 4:3.

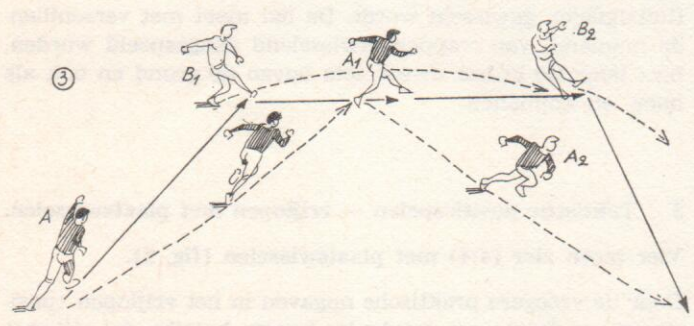
Het vrijlopen van de spelers zonder bal geschiedt zo, dat telkens een driehoek ontstaat, waarbij de man aan de bal steeds de punt van de driehoek vormt. De vierde man zoekt een positie voor de dieptepass, die tussen de benen van de driehoek tegenover de speler aan de bal ligt.

Hier komt aanvullend de voortdurende plaatswisseling bij.

Doorslaggevend voor het gelukken van de snelle en vloeiende samenwerking zijn de spelers zonder bal, die door vrijlopen de balbezitter de mogelijkheid tot afspelen verschaffen. Het komt erop aan, dat de spelers van de balbezittende partij snel vrijlopen en elkaar de bal nauwkeurig toespelen.



De tegenpartij valt de man aan de bal aan en dekt de anderen. Het doel is een goed samenspel in aanval en verdediging. Na elke drie tot vijf minuten in hoog tempo een minuut pauze — verscheidene malen herhalen. De grootte van het speelveld, het halve of gehele strafschopgebied.



3. Kombinatievormen met plaatswisselen.
Kombinatie met tweeën met telkens een lange schuine pass en twee korte dieptepasses (fig. 3).

A speelt de bal met een lange schuine pass naar B1, die naar voren loopt. B1 schuift de bal kort diep naar voren naar de toegelopen A1, die ook een korte dieptepass naar voren geeft, zo dat de bal B2 bereikt, die intussen met een

boog om A1 heengelopen is en zijn plaats voor A1 ingenomen heeft. B2 plaatst nu de bal ver naar de intussen naar de andere zijde gelopen A2 en loopt zelf voor het ontvangen van de korte dieptepass voor A2 in de positie B3. A2 loopt met een boog om B3 en ontvangt de dieptepass. Zo gaat het door. De dieptepasses zijn kort, de schuine passes van 6 tot 8 meter ver.

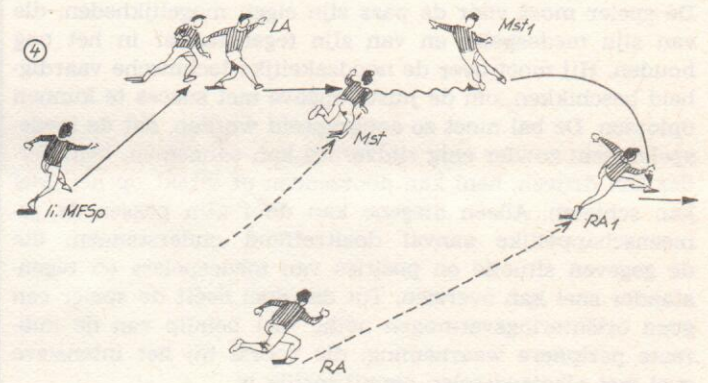
4. Aanvalsvormen (wedstrijdvormen) met plaatswisselen.

Dieptepass langs de lijn - voorzet - afronden op doel (fig. 4).

Aangenomen de linker middenvelder heeft de bal, die hij met een schuine pass naar de linksbuiten speelt. Op hetzelfde ogenblik loopt de middenvoor diep voor de linksbuiten. Daar ontvangt hij een dieptepass en zet de bal voor het doel, zodat de in de richting van het doel lopende rechtsbuiten of rechter middenvelder in volle ren kunnen schieten.

Dat wordt aan beide zijden geoefend, na de aanval over de linkervleugel volgt die over de rechternvleugel.

Er worden verscheidene groepen gevormd, die snel na elkaar aan de aanval beginnen. De voorzetten moeten voor de doelverdediger onbereikbaar zijn.



Zulke aanvalsspelen met plaatswisselen moeten met alle spelers vaak herhaald worden. De doelverdediger speelt de bal na gelukke afweer weer naar het midden van het veld, waar de volgende groep voor de aanval gereed staat. Bij de spelers mag niet de mening heersen, dat deze aanvalsvormen kant en klare recepten zijn, die zij in de wedstrijd maar behoeven toe te passen. Zij kunnen eventueel toegepast worden, dat hangt van de gegeven omstandigheden af. Het is echter verkeerd, zich aan een bepaalde aanvalsvorm vast te leggen. Oefeningsvormen van deze soort hebben eerder de opgave, taktische mogelijkheden te leren kennen en taktisch denken in de praktijk te scholen.

(Overgenomen uit: „Der Fuszballtrainer;

Sportboeken
 Broodcoorens Michel
 Watermolenstraat 31
 B 9660 BRAKEL

KONDITIONETRAINING

STARTSNEL — FEL — BEWEEGLIJK

Voor voorhoedespelers, zoals ook voor verdedigers en middenvelders is de ontwikkeling van de vaardigheid belangrijk, om te starten met grote aanvangssnelheid. Het is niet voldoende, om aan het einde van een bepaalde afstand op volle snelheid te zijn. Wanneer het erom gaat de bal te spelen of met de tegenstander te duelleren, dan moet de loop al weer onder controle zijn opdat de noodzakelijke beheersing over het lichaam en de bal of de tegenstander mogelijk is. Daarom is juist het snelle weglopen, de start met de hoogst mogelijke aanvangssnelheid, noodzakelijk. Alleen op deze wijze zal het de speler gelukken de bal vóór de tegenstander, dus zonder strijd, te bereiken en dat spaart kracht. Wanneer de verdediger bijv. een hoge bal direkt wil wegtrappen of bij een combinatie van de tegenstander wil ingrijpen of beslist een lange pass vóór de tegenspeler bereiken moet, dan is dat alleen mogelijk, wanneer hij snel kan starten. De verdedigers hebben gewoonlijk tegenspelers, die de snelsten van het elftal zijn. Tegen snelle voorhoedespelers heeft een langzame verdediging weinig kans, alhoewel hij ook door middel van bekwaam positieospel weer veel kan goedmaken.

Op grond van deze en andere noodzakelijkheden, die in de wedstrijd naar voren komen, hebben wij steeds weer speciale oefeningen voor de start- en sprinttraining samengesteld. Daarmee zijn echter de bijzondere loopeisen, die de wedstrijd aan de spelers stelt, nog niet uitgeput. De snelheid van een sprinter is alleen niet voldoende, daar komt ook de beweeglijkheid en wendbaarheid gedurende de loop nog bij

Het aanvallen van de tegenstander aan de bal, het draaien en wenden in het duel met de tegenstander, is een moeilijke aangelegenheid, die grote beweeglijkheid, behendigheid en vaardigheid verlangt. Zoals bij hun tegenstanders, de voorhoedespelers, is ook voor verdedigers, naast een hoge aanvangssnelheid, de vaardigheid belangrijk zich snel te kunnen wenden en snel van richting te kunnen veranderen. Echter niet alleen verdedigers, maar alle spelers moeten startsnel, fel, beweeglijk en sprongkrachtig zijn. Van hen wordt een risicoloos spel verlangd, zonder overdreven bewegingen, zonder veelvuldig vallen, om elke, ook maar tijdelijke, uitschakeling te vermijden. Snelheid in draaien en wenden is noodzakelijk om in het duel met spelers die buitengewoon snel zijn en over allerlei trucs beschikken, op de been te kunnen blijven.

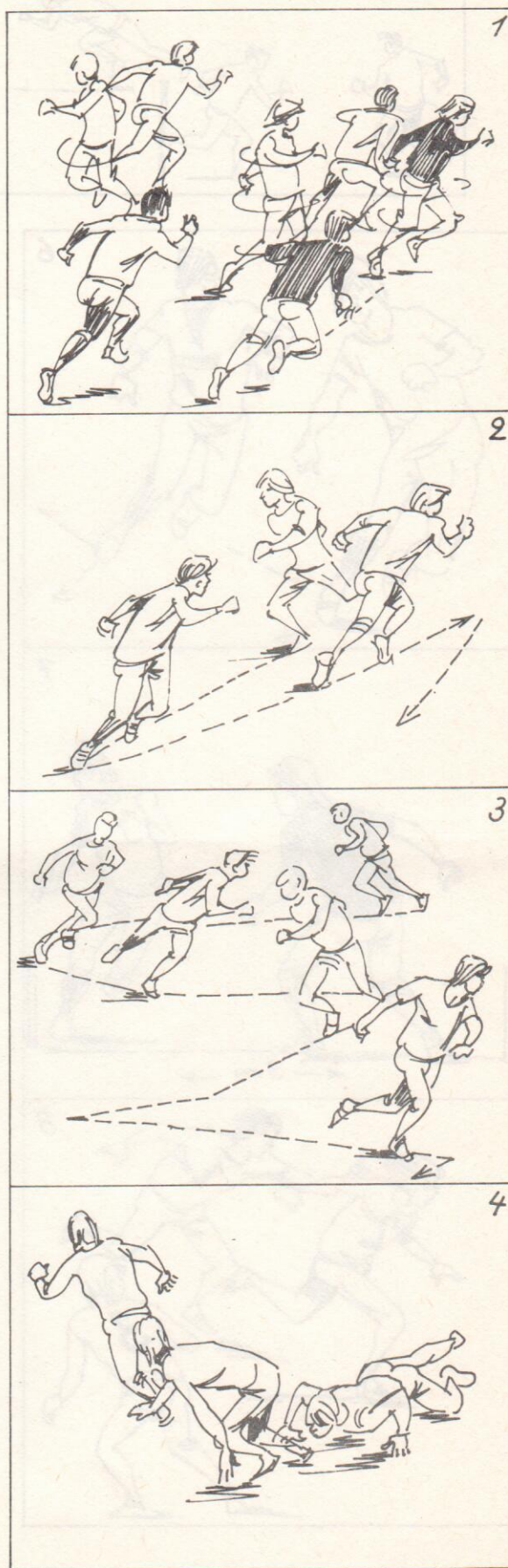
Deze geringe aanwijzingen mogen voldoende zijn om te erkennen, hoe noodzakelijk de ontwikkeling van bepaalde eigenschappen en vaardigheden voor de spelers is, die wij als volgt kunnen omschrijven: Een goede speler moet startsnel, beweeglijk, wendbaar, bodemgewinning bezitten, zeker, vaardig en behendig zijn, om zijn taken te kunnen vervullen.

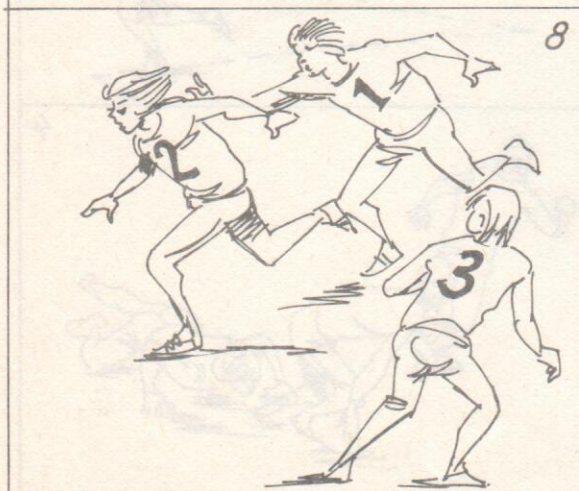
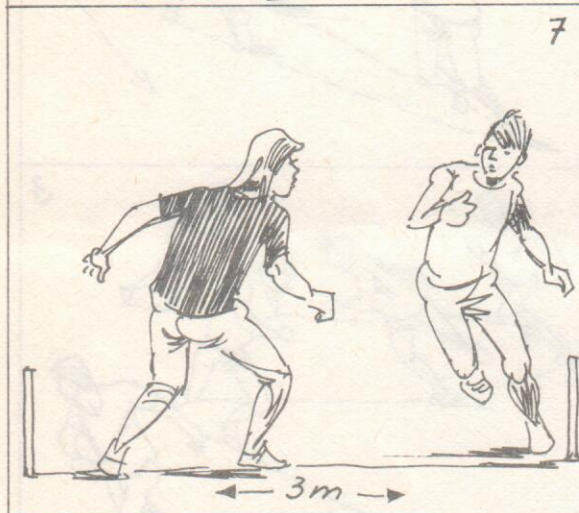
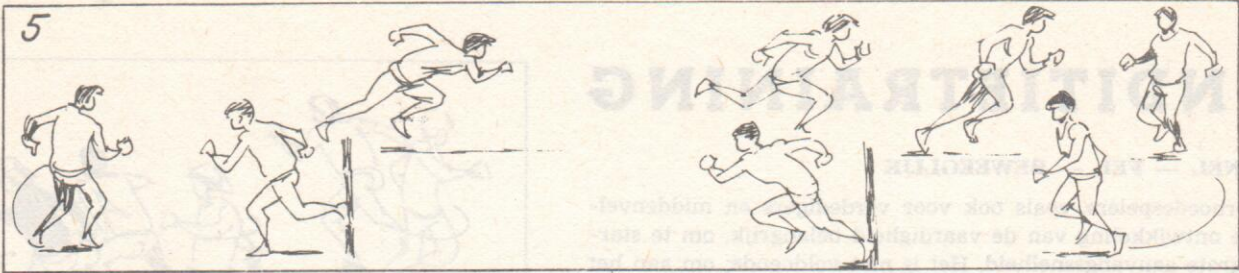
In het volgende praktische gedeelte willen wij trachten enige oefeningen samen te stellen, die bij enthousiaste training de verste eigenschappen en bekwaamheden ontwikkelen:

1. Lopen met snelle wendingen (fig. 1).

Rechtuit lopen en op fluitsignaal of bij zelfstandige individuele training uit eigen impuls snel draaien en verder lopen. De wendingen worden bliksemsnel afwisselend rechts- en linksom uitgevoerd. Het looptempo wijzigt zich b.v. als volgt:

- a. uit middelmatig tempo snel draaien en snel of langzaam verder lopen.
- b. uit snelle start bliksemsnel draaien en snel verder lopen.





c. drie tot vijfmaal achter elkaar draaien, zonder de richting te verliezen. Hetzelfde ook driemaal rechts- en driemaal linksom, maar alles in de loopas.

2. Snelle wendingen met in tegengestelde richting lopen (fig. 2).

Uit de looppas plotseling wenden en in tegengestelde richting starten. Ook hier het looptempo, in het bijzonder vóór en na de wendingen, veelvuldig veranderen, daartussen sukkeldraf.

De tekens of eigen impulsen om te wenden moeten onregelmatig, maar steeds plotseling geschieden.

3. Snel van richting veranderen (fig. 3).

Dat bereiken wij door spelvormen, zoals zij verder onder aangegeven zijn, maar ook door zuivere loopvormen, zoals b.v.: voorwaarts-achterwaarts lopen, zijwaarts lopen naar rechts en links in snelle afwisseling, hielaanslag, zig-zag lopen. Op een gegeven teken of uit eigen impuls bliksemsnel de looprichting veranderen. Ook dat geschiedt eerst in middelmatig tempo, daarna ook in snelle start en hoogst mogelijke snelheid.

4. Vallen, opspringen en verder lopen (fig. 4).

Na het opspringen naar voren, zijwaarts of achterwaarts wegsprinten. Vallen eerst in langzame, daarna in snelle loop. Het opspringen en wegsprinten geschiedt steeds bliksemsnel. Vallen op fluitsignaal en gelijk daarna opspringen.

5. De spelers worden uitgesproken fel (fig. 5).

als zij in vele loopvarianties hele korte afstanden lopen, die afgebakend moeten zijn. Zulke korte afstanden staan op het veld ter beschikking b.v. tussen de voorste lijn van het doelgebied en het strafschopgebied (11 meter) of tussen doellijn en de grens van het strafschopgebied (16.50 meter) of in het doelgebied van de ene zijde naar de andere (18.32 meter). Binnen deze loopafstanden worden bijvoorbeeld de volgende loopvormen geoefend:

- Bliksemsstarts met uitlopen tot over de grens, draaien, langzaam tot aan de lijn en weer met een bliksemstart naar de andere zijde. Aldus heen en terug meerdere malen herhalen.
- Hetzelfde in achterwaartse en zijwaartse loop.
- Alle lopen met draaien en wenden bij de start en tijdens de loop.

6. Wendbaarheid door middel van achtervolgingslopen (fig. 6).

Een speler loopt weg en verandert voortdurend van richting naar alle zijden, ook met wenden en draaien. Een tweede speler volgt hem op de voet en doet alle bewegingen na.

7. De weg versperren (fig. 7).

Een speler tracht door een opening van drie meter (afbakenen) aan een voor hem staande speler voorbij te komen.

8. Krijgertje met drie man (fig. 8).

In een kleine ruimte (middencirkel, ruimte naast het strafschopgebied) oefenen drie man dit tik- en achtervolgingsspel. Nummer 1 jaagt op nummer 2 en deze nadat hij getikt is op nummer 3, die dan weer nummer 1 achtervolgt enz. Hetzelfde met meerdere groepen van drie, terwijl zij door elkaar heen lopen.

(Overgenomen uit: „Der Fussballtrainer“;
Sportboeken
Broodcoorens Michel
Watermolenstraat 31
B 9660 BRAKEL

Oefenstofrubriek

TACTISCHE SCHOLING

HET AANVALSSPEL MET PLAATSWISSELEN (1).

Tenminste vijf fundamentele voorwaarden voor het beweeglijke spel met plaatswisselen zijn vereist:

1. de tactische geschiktheid en intelligentie van de spelers
2. hun opleiding voor alle plaatsen in het elftal
3. de beheersing van het positiespel met plaatswisselen
4. de kennis van de verschillende aanvalsvormen en de uitvoering daarvan
5. een zeer goede conditie.

Dit alles op basis van een volkomen zekere en snelle balbeheersing.

Met de verwijzing naar de belangrijkste wedstrijdeisen zijn tegelijkertijd de taken vastgesteld, waarmee wij ons moeten bezighouden. In het kader van de „taktische scholing” moeten vooral punt 3 en 4, namelijk de beheersing van 't positiespel met plaatswisselen en de verschillende aanvalsvormen tesamen met de opleiding der spelers voor alle plaatsen in het elftal theoretisch behandeld en praktisch beoefend worden.

In de volgens plan samengestelde rangschikking van de afzonderlijke delen voor een systeem van onderwijs staan bij de aanvalstaktiek de scholing van het positiespel met plaatswisselen en de verschillende aanvalsvormen vrijwel aan het einde van de basisopleiding. En weliswaar om methodische redenen betreffende de moeilijkheidsgraad, en hetzij dan wat minder, om reden van de historische ontwikkeling.

Wanneer wij echter naar de dringende noodzaak en actualiteit van deze tactische opgaven en problemen vragen, dan brandt de vraag op onze lippen: „Mogen wij ten koste van de systematiek dringende opgaven onuitgevoerd laten?”

Daarop kan het volgende gezegd worden:

Wij hebben niet alleen met beginnelingen te maken, maar met leiders van trainingen en elftallen, die temidden van het ontwikkelingsproces staan en die met elkaar al min of meer over de opgaven en problemen van het moderne spel gediscussieerd hebben. Wat zij echter grotendeels missen, is de systematisch-methodische training op alle gebieden van het moderne spel tot de perfecte uitvoering in de wedstrijd en juist hiermee willen wij ons bezighouden.

Bovendien werken wij voor een vaktijdschrift. Een tijdschrift is echter geen vakboek. Van een vakboek wordt een systematische rangschikking en indeling volgens bepaalde principes verlangd, waardoor het geheel begrijpelijk en bruikbaar gemaakt moet worden. Zo wordt b.v. in de

wetenschap afzonderlijke kennis tot een allesomvattende leer, tot een volledig systeem, samengevoegd. Een vaktijdschrift is in dit opzicht beweeglijker en heeft meer aanpassingsvermogen. Het kan echter desondanks zeer wel systeem en methode hebben, waarbij het systeem niet zo direct te herkennen, de methode echter stap voor stap te volgen is.

Zo vindt de scholing in haar geheel en in al haar onderdelen plaats volgens een omhooglopende moeilijkheidscurve, die in een verdere uitbreiding van de oefenstof bij weloverwogen herhalingen voorziet. Er moet echter nadrukkelijk bij gezegd worden, dat scholieren en beginnelingen streng systematisch-methodisch opgeleid moeten worden, want op de hoogste trap van de opleiding moet de onderwijs- en oefenstof van de laagste trap volledig beheerst worden.

AAN DE EERSTE VOORWAARDEN VOLDOEN

Zo kan de scholing van het aanvalsspel met plaatswisselen eerst dan succes hebben, als de spelers de grondbeginselen van het samenspel al onder de knie hebben, namelijk de taktiek van het vrijlopen in het spel zonder bal en de techniek van het aannemen en het zuivere aanspelen van de bal. Bovendien moeten de spelers de eenvoudige vormen van samenspel beheersen.

Wanneer er van de beheersing van deze spelelementen sprake is, dan wordt daarmee misschien al te veel verlangd.

Zo zijn b.v. het aannemen en aanspelen van de bal grondbeginselen van het voetbalspel. Maar hoeveel fouten worden er in dit opzicht, zelfs bij klassewedstrijden, niet gemaakt?

Desondanks moeten wij dat, wat beginnelingen en scholieren eerst nog moeten leren, voor goede jeugd- en senior-elftallen als een eerste vereiste erkennen. Dat kan natuurlijk maar betrekkelijk bedoeld zijn, want een voetballer denkt er maar weinig over na, welke eisen van technische en tactische aard er alleen al aan het aanspelen van de bal gesteld moeten worden. Wij zullen het merken, wanneer wij ons later (na de moeilijkheidscurve) weer, maar dan echter op hoger niveau, intensief met het aanspelen van de bal moeten bezighouden. Zoals op alle andere gebieden, worden ook op het gebied van het voetbalspel de problemen groter, wanneer men zich intensief met alle vraagstukken betreffende de trainingen en wedstrijden bezig houdt. Maar eerst na veel moeite en grondige arbeid geven de technische, tactische en methodische problemen hun geheimen prijs.

Wij moeten trachten, alle bijzonderheden duidelijk en begrijpelijk te maken, zodat zij in de praktijk onderwezen kunnen worden en aan te leren zijn.

Sportboeken
Broodcoorens Michel
Watermolenstraat 31
B 9660 BRAKEL

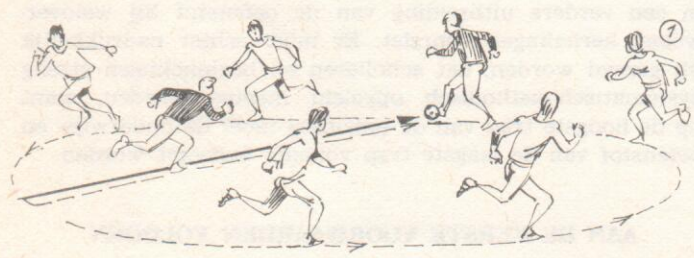
PRAKTISCHE SCHOLING VAN HET AANVALSSPEL MET PLAATSWISSELEN

In het hierna volgende beschrijven wij eenvoudige en wat ingewikkelder oefeningen, die als voorbeelden voor de scholing van het samenspel met plaatswisselen kunnen gelden. Daarbij gaan wij volgens een plan in drie fasen tewerk. In de eerste fase worden uitsluitend kleine balspelen met plaatswisselen beoefend, dan volgen combinatievormen met plaatswisselen en tenslotte aanvalsvormen met plaatswisselen en tegenstanders.

1. Kleine balspelen met plaatswisselen.

Aanspelen van de bal door een bewegende kring van spelers met plaatswisselen (fig. 1).

Na het afspelen van de bal loopt de betreffende speler direct naar de plaats van zijn medespeler, die hij de bal heeft toegespeeld. Aldus wisselen de in de kring rondlopende spelers van plaats. De grootte van de kring richt zich naar de vereiste korte of lange pass. Na het afspelen moet de speler bliksemsnel van plaats wisselen, om zich eraan te wennen, zich snel van zijn tegenstander los te maken en van plaats te wisselen.

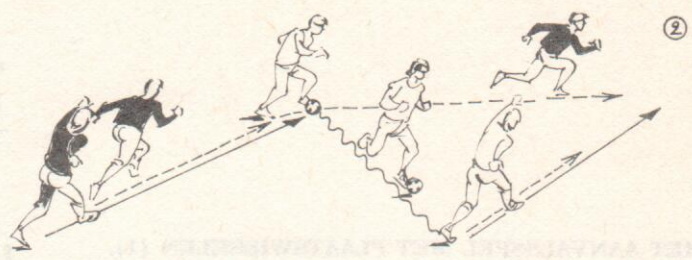


2. Combinatievormen met plaatswisselen.

Aanspelen van de bal met tweeën in zig-zag-vorm met plaatswisselen (fig. 2).

A speelt de bal van rechts de 6 tot 8 meter vooruitgelopen B op links precies in de voeten en loopt dan op diens plaats. B neemt de bal aan en dribbelt met de bal kort aan de voe-

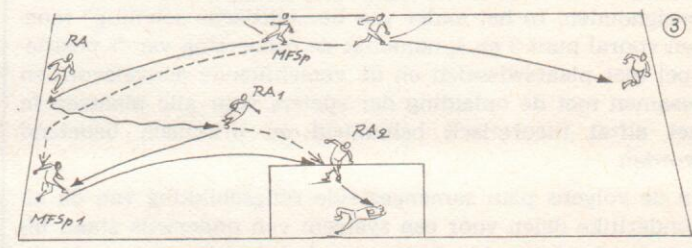
ten naar de andere zijde (B1), vanwaar hij hem aan A1, die inmiddels naar de linkerzijde gelopen is, toespeelt en direct daarna op diens plaats naar links loopt. Intussen dribbelt A1 met de bal naar de rechterzijde (A2) en speelt naar de vooruitgelopen B2, enzovoort. De spelers moeten na de pass het tempo plotseling versnellen en in snelle sprint naar de andere zijde wisselen.



3. Aanvalsvormen met plaatswisselen.

Samenspel tussen middenvelder en buitenspeler (fig. 3).

30 meter voor het doel geeft een middenvelder een lange schuine pass naar de rechtsbuiten, die met de bal naar binnen dribbelt. De middenvelder wisselt intussen van plaats met de buitenspeler en start in de richting van de doellijn. Onderweg krijgt hij de bal van de buitenspeler toegespeeld, die hij direct naar de vooruitgelopen buitenspeler voorzet, die de bal met een volley op het doel schiet of met het hoofd probeert te doelpunten. Wanneer de oefening gelukt is, kan de aanval door storende tegenstanders moeilijker gemaakt worden.



(Uit: „Der Fussballtrainer“).

Overtraining

Bij gesprekken van het begeleidingsteam in een vereniging over de hen toevertrouwde sporters kan wel eens een zinnetje vallen als: „Ik geloof dat Piet overtraint is. Hij maakt op mij tenminste die indruk“. Wat verstaan wij onder dat begrip „overtraining“?

Als de eisen, die aan het organisme gesteld worden door training, wedstrijden, dagelijkse arbeid en andere levensomstandigheden tezamen te overdadig zijn, kan een toestand optreden van „overtraint“ zijn. Hoe groter de belastingen buiten de training zijn, des te geringer mag de trainingsinspanning zijn. De volgende subjectieve kentekenen en objectieve kenmerken zijn karakteristiek en zullen u vermoedelijk wel bekend zijn:

- subjectieve kentekenen:
 - afkeer van de training;
 - gedrukte stemming;
 - prikkelbaarheid;
 - sneller vermoeid raken;
 - gebrek aan eetlust;
 - slechte slaap;
 - klachten over spieren, pezen, banden en botten.
- objectieve kenmerken:
 - vermindering van de prestatie; gewichtsafname;
 - langer tijd nodig voor herstel;

- verhoging van de bloeddruk;
- oplopen van de hartfrequentie;
- neiging tot verzwikken, krampen en verrekken van spieren.

Het is zeker niet makkelijk het begin van een overtrainings-toestand met zekerheid vast te stellen. In ieder geval moet u optredende symptomen aandachtig volgen en kritisch beoordelen, zo mogelijk in samenwerking met een sportarts. Men zal pas van een begin van een overtraining kunnen spreken, wanneer tegelijkertijd meerdere symptomen uit de hierboven gegeven lijst zich voordoen. Er zal geprobeerd moeten worden hun oorzaken te verklaren en te achterhalen: of zij door de training gestimuleerd worden of dat de oorzaken gezocht moeten worden in privé-omstandigheden. U moet er wel bij bedenken, dat bij beginnende ziekten en psychische conflicten dezelfde of daarop lijkende symptomen kunnen optreden.

Het gevaar bestaat vooral bij jeugdigen gedurende en na de puberteitsperiode. In de huidige tijdsomstandigheden moet die puberteit sneller overwonnen worden dan in het begin van deze eeuw. Voor uw jeugdige sporters betekenen de gekompliceerde ontwikkelingen t.a.v. de rijping der organen in samenhang met de gang van zaken in de prestatiesport een dubbele belasting, die u zeker niet over het hoofd mag zien.

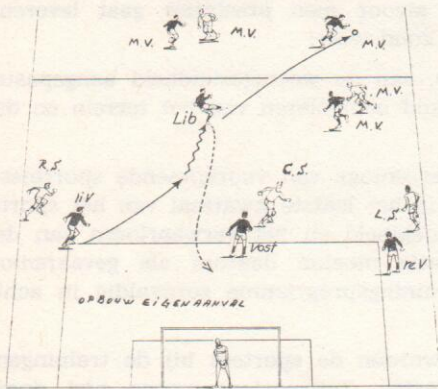
(Uit: N.K.S.-Werkmap).

De libero en de voorstopper als centrumduo

In vorige afleveringen behandelden we het tactische gedrag van de voorstopper en zijn directe tegenstander, de centrumspits. Als kernpunt in deze materie zochten we een antwoord op de vraag hoe de voorstopper heeft te handelen naar aanleiding van de acties van een beweeglijke, vertikaal en horizontaal switchende spitsspeler.

Daarbij zijn we tot de volgende conclusie gekomen: de voorstopper kan zich niet beperken tot pure mandekking maar evenmin uitsluitend ruimtedekking toepassen. In het eerste geval moet hij de spits op al zijn schreden volgen en hem als een schaduw volgen. Dat stelt de spitsspeler in staat zijn tegenstander mee te nemen, weg uit het centrumgedeelte voor het doel, en zo de weg vrij te maken voor opkomende middenvelders. Op die manier kan hij zijn functie als voorlaatste verdediger, als barricade vóór het laatste bolwerk in de defensie, niet goed vervullen.

Evenzeer is het onjuist permanent achter te blijven hangen en uitsluitend de ruimte te willen dekken. De tactische opgave van de voorstopper bestaat uit het op efficiënte wijze manoeuvreren tussen man- en ruimtedekking.



Het uitschakelen van de directe tegenstander behoeft het tevens afdekken van de ruimte niet in de weg te staan.

Het komt er in het moderne voetbal op aan meer dan één tactisch verdedigingsmiddel te hanteren. De moeilijkheid hierbij is het onderkennen van de mogelijkheden en de noodzakelijkheden in de diverse spelsituaties. Wanneer overschakelen van man- naar ruimtedekking en omgekeerd? Het vereist spelinzicht en anticipatievermogen van

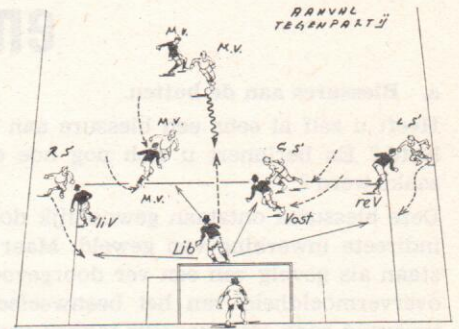
de voorstopper om doeltreffend en tijdig op de goede manier te kunnen ingrijpen in het spel van de tegenpartij.

BESTRIJDING VAN DE TERUGGETROKKEN SPITS

De aanval van de voorstopper op de centrumspits, die teruggetrokken speelt, behoort niet te bestaan uit het voortdurend volgen van hem maar uit een plotselinge aanval wanneer hij voldoende dichtbij komt. Een dergelijke aanval op de spitsspeler kan de voorstopper zich alleen veroorloven wanneer een medespeler de afscherming van het centrumgedeelte vóór het doel kan overnemen. Hij mag nooit het gevaar riskeren overspeeld te worden en wanneer hij dan ook, uit zijn positie komend, een aanval doet op de teruggetrokken spits, dient hij zeker van zijn zaak te zijn en de bal inderdaad te bemachtigen. Daarmee is het belangrijkste van het optreden van de voorstopper ten opzichte van de teruggetrokken spitsspeler beknopt weergegeven. De tweeledige inhoud van zijn tactische opdracht, man- en ruimtedekking, beperkt zijn actieradius. Om zijn doel niet in gevaar te brengen, dient hij zich hieraan te houden.

Weliswaar kan zijn plaats tijdelijk worden ingenomen door een medespeler, bijvoorbeeld een middenvelder, maar dat geeft de tegenpartij weer een numerieke meerderheid vanwege de dan vrij komende tegenstander. Daarom is het tactisch onverstandig wanneer de voorstopper zich bij een aanval van de tegenpartij te ver uit zijn positie, de verdedigingsstrook vóór de libero, laat lokken.

Dan blijft nog de vraag te beantwoorden hoe de teruggetrokken spitsspeler te bestrijden, die vanuit zijn achterwaartse positie het spel maakt en de ene na de andere aanval voorbereidt. Het zal duidelijk zijn dat een dergelijke tegenstander aan banden gelegd moet worden. Een logische tactische tegenzet is de teruggetrokken spits met de spelmakers kwaliteiten door een verdedigende middenvelder te laten bestrijden. Naast het bewaken van de spits heeft deze middenvelder bij balbezit van zijn team uiteraard zijn normale opbouwend-aanvallende taak, zij het dan dat hij daarbij rekening houdt met het tijdig kunnen overschakelen naar de dekking van de spitsspeler.



DE LIBERO.

We hebben tot dusver aangenomen dat de centrumspits minstens tijdelijk de spelmakende aanvaller is. Gewoonlijk echter is een van de middenspelers de eigenlijke speldirigent. In dat geval wordt de verdedigende middenvelder zijn opponent en bespeelt de voorstopper de centrumspits.

Op welke manier dat gebeurt, is reeds besproken.

De verdediging in de 4-3-3 formatie speelt met een vrije verdediger, gemakkelijksheidshalve op zijn Italiaans libero genoemd. Deze speler heeft geen directe tegenstander en heeft derhalve meer bewegings- en speelvrijheid. Wanneer de tegenpartij aanvalt, fungeert de libero als laatste bolwerk achter zijn defensie en valt de tegenstander aan, die ongedekt het doel nadert. Hij heeft evenwel ook de taak leiding te geven aan de verdediging, de verschillende dekkingswijzen te regelen, kortom als dirigent van de defensie op te treden. Bij balbezit heeft de libero een constructieve taak. Hij kan met en zonder bal in het middenveld oprukken, met passes het middenveld overbruggen en een counteraanval inleiden en zelfs vanuit de tweede linie met schoten het doel van de tegenstander bestoken. In diverse spelsituaties kan hij zich aldus opbouwend-aanvallend doen gelden, zonder nochtans te verzuimen tijdig in zijn verdedigingspositie terug te zijn. In die functie behoort hij over veelzijdige spelkwaliteiten te beschikken, die beslist boven het gemiddelde liggen. Een goed ingespeeld duo, gevormd door de libero en de voorstopper, betekent in een voetbalelftal het hart in de verdediging, van waaruit het team zich in verdedigend opzicht maar tevens opbouwend-aanvallend kan manifesteren.

(Uit: Der Fussballtrainer).

OVERTRAINING - SPORTLETSELS en SPORTBLESSURES

a. Blessures aan de botten.

Heeft u zelf al eens een blessure aan een of ander bot beleefd? En herinnert u zich nog hoe deze blessure veroorzaakt werd?

Deze blessures ontstaan gewoonlijk door een directe of een indirecte inwerking van geweld. Maar zij kunnen ook ontstaan als gevolg van een ver doorgevoerde overbelasting of oververmoeidheid van het beenweefsel. Vele breuken zijn typerend voor afzonderlijke takken van sport; bijvoorbeeld: breuken van het neusbeen bij boksen;

- gebroken ribben bij het worstelen;
- gebroken sleutelbeen bij het wielrennen;
- scheenbeen-breuken bij voetbal, skieën en andere takken van sport.

b. Blessures aan de gewrichten.

De meest voorkomende blessure aan de gewrichten komt voor bij het kniegewricht. En van al deze blessures aan het kniegewricht gaat het in 80 van de 100 gevallen over breuken of scheuren aan de binnenkant van het been in de lengterichting. Een totale breuk van de banden komt zelden voor. Tussen de kniegewricht-vlakken liggen twee halfmaanvormige, in doorsnede wigvormige kraakbeenschijven, de binnenste en de buitenmeniscus (zie fig. 1). Blessures en scheuren van de beide meniscussen komen vooral bij het voetbal voor. Zij kunnen echter ook bij andere takken van sport optreden, wanneer bijvoorbeeld, terwijl de knie gebogen is, er een heftige draaibeweging wordt uitgevoerd. Er zijn ook andere oorzaken te noemen. Het vaakst ontstaan blessures aan de binnenmeniscus (in verhouding van 10 op 1). Men moet niet proberen zelf iets aan een meniscusblessure te knutselen, met daarvoor in de handel verkrijgbare hulpmiddelen. Bijstand van een arts is zonder meer noodzakelijk!

c. Spierblessures.

Spierblessures ontstaan zelden door inwerking van geweld van buiten af, meestal, zo niet doorgaans door zelf opgevoerde lichamelijke krachten. Bijzonder gevoelig voor blessures zijn spieren bij vochtig-koud weer. Op zulke dagen moet een langduriger opwarmen worden toegepast, het liefst in trainingspak, bij iedere prestatie die men wenst te gaan verrichten.

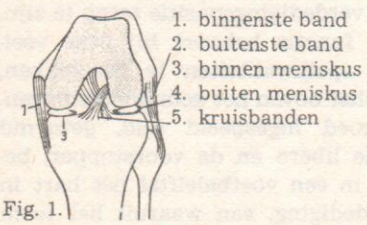


Fig. 1.

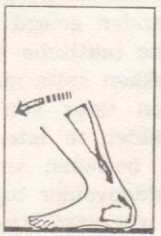


Fig. 2.

Spierverrekkingen zijn vaak kleine scheurtjes van spierdraden, die optreden met een vaak niet duidelijk aanwijsbare bloedingstorting. Daarom is het dan ook fout een zo juist ontstane spierblessure in de nabijheid van het gewricht ogenblikkelijk te masseren. Er kunnen dan versterkte bloedingen of storingen in het genezingsproces optreden, die het latere functioneren van gewricht of spieren belangrijk kunnen beperken.

Totale spierscheuren komen bij getrainde sporters zelden voor. Daarentegen ontmoet men vaker het inscheuren van afzonderlijke spierpartijen. Na de genezing blijft er een litteken op de spier achter. Deze littekens verminderen de elasticiteit en de samentrekbaarheid van de spier.

d. Blessures aan de pezen.

Een pijnlijke blessure is het scheuren van de achillespees (zie fig. 2). Bijna altijd wordt hij veroorzaakt door een degeneratie van het peesweefsel, ontstaan door overtraining, soms ook door andere oorzaken. Bij gezonde pezen wordt er eerder een stuk uit het been gereten, dan dat de pees scheurt. Zeer vaak komt het scheuren van de achillespees voor bij skiërs, bij sprinters en springers. Bij oudere sporters is het blessuregevaar belangrijk hoger dan bij jongere. Ook andere pezen kunnen door plotseling overmatige belasting in- of doorscheuren.

Zes basisregels ter voorkoming van blessures.

Ter voorkoming van sportblessures dient men de volgende basisregels terdege in acht te nemen:

1. Goed opwarmen alvoor men prestaties gaat leveren, vooral bij nat en koud weer;
2. Letten op warme, aan de weersgesteldheid aangepaste kleding. De toestand controleren van het terrein en de toestellen;
3. Een zeer hoog percentage van voorkomende sportblessures komt voor in het laatste kwartaal van het sportseizoen. De vermoeidheid en het verwaarlozen van de bewegingscoördinatie moeten daarom als gevaarsmomenten in het trainingsprogramma zorgvuldig in acht genomen worden;
4. Vermeden moet worden de sporters bij de trainingen overmatig te belasten. Topsporters mogen niet door veelvuldige wedstrijden overbelast worden;
5. De moeilijkheden van de sportprestaties moeten aangepast zijn aan het technisch kunnen. Ongetrainde sporters hebben veel meer blessures dan goed getrainde.
6. Zeer vele sportblessures ontstaan door onfaire spelwijzen. Opvoeding tot sportiviteit en fairness helpt blessures te voorkomen.

(Uit: N.K.S.-werkmap).

Sportboeken
 Broodcoorens Michel
 Watermolenstraat 31
 B 9660 BRAKEL

Het dekken door de verdedigers

Op de vraag „man- of ruimtedekking?” past slechts één duidelijk antwoord: „man en ruimtedekking!”

Aangezien een voetballer niet beide tactische begrippen gelijktijdig kan toepassen, is het antwoord van belang, dat op de volgende vraag past: „Wanneer past een speler mandekking toe en wanneer moet hij de ruimte dekken?” Verdedigers die dat op de goede momenten weten en er naar kunnen handelen, afhankelijk van de spelsituatie, beheersen de moeilijke tactische kunst van het verdedigen. We willen trachten deze materie eerst in het algemeen te behandelen, om daarna in details te treden.

Ofschoon aangenomen moet worden dat onze lezers het onderscheid tussen man- en ruimtedekking kennen, is het in verband met de verdere uitleg nuttig nog even in het kort het verschil aan te geven. Want in de wedstrijd moeten beide dekkingsmethoden worden gehanteerd, variërend naar de spelsituaties. Zodanig zelfs, dat man- en ruimtedekking in harmonische combinatie een twee-eenheid vormen.

Over het algemeen denkt men bij mandekking aan omschrijvingen als „dichtbij-de-tegenstander-blijven” — „als-een-klii-aan-de-tegenstander-kleven” — „hem-als-een-schaduw-volgen” — „geen-meter-ruimte-geven” — „niet-laten-afschudden”, enz. Deze gedragingen bij het dekken van tegenstanders zijn vaste onderdelen in het tegenwoordige voetbal en zonder twijfel noodzakelijk. Verdedigen met alléén consequente mandekking geeft de tegen spelende aanval evenwel de gelegenheid door doelmatig switchen de zwakke punten er van bloot te leggen.

Switchende voorhoedespelers kunnen directe tegenstanders uit hun posities lokken en gaten trekken voor medespelers.

Vooraf opkomende middenvelders en verdedigers kunnen daarvan profiteren.

Hieruit valt te concluderen dat dit nadelen zijn van consequente dekking „man to man”.

Deze nadelen compenseren en de voordelen desondanks benutten is mogelijk wanneer naast de mandekking nog andere verdedigingsmaatregelen wor-

den gehanteerd. Met name de ruimtedekking. De moeilijkheid is natuurlijk te onderscheiden in welke mate en op welke manier beide begrippen gecombineerd dienen te worden.

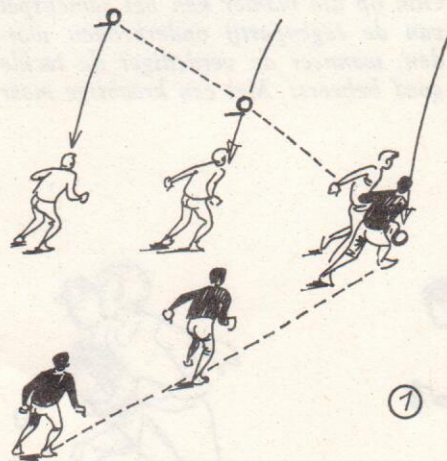
Bij een beknopte analyse van het begrip „ruimtedekking” past allereerst de opmerking dat het hier niet slechts gaat om een bepaalde veldruimte, maar ook om de tegenstanders die daar optreden. De dekking ten opzichte van die tegenstander is echter veel ruimer dan bij de mandekking het geval is.

Ook geldt die dekking niet een bepaalde vaste tegenstander, want taakovername door medespelers hoort er bij. De volgende kernvragen behoeven hierbij een antwoord. „Hoe dichtbij een tegenstander of hoe ver van hem af moeten de verdedigers positie kiezen?” —

„Hoe kunnen ze individueel doelmatig handelen?” — „Wie is bij ruimtedekking mijn tegenstander?” — „Heb ik een bepaalde tegenstander of kan elke tegenspeler mijn directe tegenstander worden?” Deze vragen moeten beantwoord worden en gemakshalve bedienen we ons daarbij van de begrippen man- en ruimtedekking.

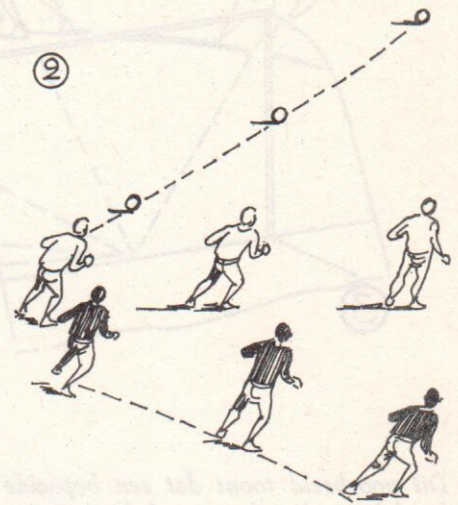
Als grondprincipe geldt het volgende.

Des te meer en des te sneller de bal het eigen actiegebied nadert, hoe dichtert wordt de dekking t.o.v. de tegenstander. Zie afbeelding 1.



Des te verder de bal weg is, hoe meer ruimte wordt de tegenstander gegeven. Zie afbeelding 2.

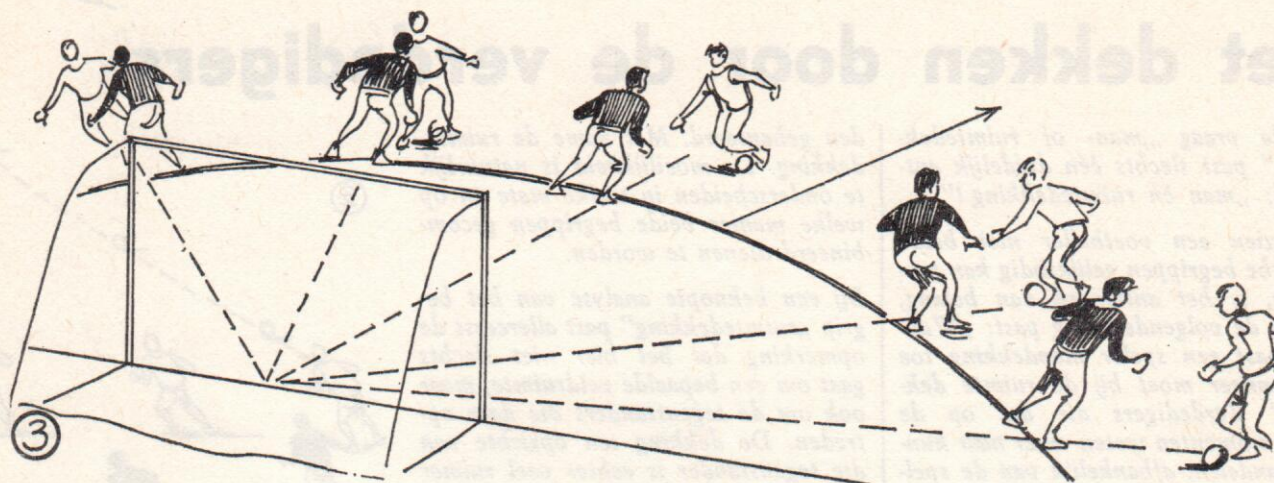
Het speltempo en de snelheid van de



spelers bepalen mede het gedrag van de verdedigers.

Een gevaarlijke tegenstander moet scherper bewaakt en dichter gedekt worden. Ook bij kort spel van de tegenpartij past een dekking met weinig ruimte, omdat de bal de korte passafstand snel heeft afgelegd, waardoor de tijd tot ingrijpen kort is.

Bal en tegenstanders zijn de beweeglijke elementen in het spel, die de verdediger bij snel aanvalsspel voor moeilijke tactische opgaven plaatst. Bij het bestrijden van het beweeglijke en verwarring stichtende aanvalsspel heeft de verdediger een belangrijk steunpunt, waarnaar hij zijn positie kiezen kan richten. Met name het eigen doel, want dat is uiteindelijk de te verdedigen burcht. Naast het streven om de bal te veroveren is het vooral het voorkomen van doelpunten in eigen doel, waarnaar alle verdedigende acties van de verdedigers gericht zijn. Alle verdedigingsmaatregelen hebben één gezamenlijke achtergrondfactor: het voorkomen van schoten en kopballen op het eigen doel. Dat schept bepaalde richtlijnen voor het tactische gedrag. Wanneer bijvoorbeeld een verdediger gedrukt is om consequent „zijn man” te houden en hij ook nog aan die opdracht vasthoudt wanneer een andere tegenstander langs hem heen gevaarlijk naar het doel kan doordringen, dan is deze „beveluitvoerder” door zijn gebrek aan aanpassingsvermogen aan de situatie en door zijn tactische starheid ongeschikt als verdediger.



Dit voorbeeld toont dat een bepaalde handeling of gedrag goed kan zijn in de ene spelsituatie maar beslist fout in een ander spelmoment. Op het doel beschermen komt het aan en daarom geldt voor een verdediger de standaardregel: altijd dicht bij het eigen doel zijn dan de tegenstander.

De binnenste lijn.

Afbeelding 3 geeft de posities aan van verdedigers t.o.v. hun tegenstanders op diverse plaatsen in het doelgebied. Op die manier hebben zij de kortste weg naar het eigen doel. We spreken hier van het aanhouden van de „binnenste lijn”. Vanuit die posities kunnen zij de in het spel betrokken tegenstander ataqueren, met als eerste doelstelling: de bal te veroveren vóór de tegenstander. Zie afbeelding 4.

Om die doelstelling te realiseren, moet de verdediger zich schuin achter zijn

tegenstander bewegen, met het oog gericht op bal en tegenstander en altijd dicht bij het eigen doel dan hij. Vanuit die positie kan hij snel de bal tegemoet starten en deze bemachtigen voordat de aanvaller er aan kan komen.

(Om dat te voorkomen zal de aangespeelde aanvaller uiteraard ook de bal tegemoet snellen en niet blijven staan).

In elk geval is het verkeerd om recht achter de tegenstander positie te kiezen, want dan is het niet mogelijk om tijdig vóór hem te komen.

Indien het niet mogelijk is de bal vóór de tegenstander te bemachtigen, dan zal de verdediger trachten de tegenstander bij balaanname te storen. Zie afbeelding 5.

Ook op die manier kan het samenspel van de tegenpartij onderbroken worden, wanneer de verdediger de tackle goed beheerst. Met een krachtige maar

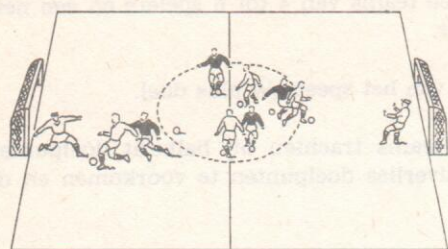
faire schouderduw kan de tegenstander van de bal gedrongen worden. Vanzelfsprekend zal de aanvaller trachten ongehinderd aan de bal en in het bezit er van te komen en te blijven, zich van de verdediger los te maken en hem dribbelend te passeren. Ook daarop moet de verdediger voorbereid zijn.



(Uit: Der Fussballtrainer).



Sportboeken
Broodcoorens Michel
Watermolenstraat 31
B 9660 BRAKEL



1. — GROEPEN—STARTSPEL

Doel: Opvoeren van de snelheid.

Aantal spelers: Twee groepen van 4 spelers en 2 doelverdedigers.

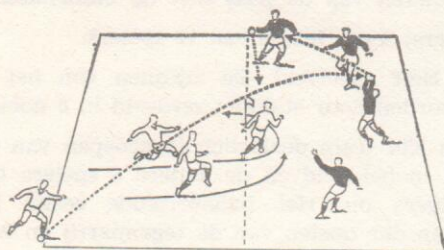
Speelveld: Normaal speelveld en duidelijk afgebakende middencirkel.

Spelinhoud: Elke speler krijgt een vaste tegenstander aangewezen. Zo worden er dus 4 paren gevormd. Alle spelers dribbelen met een bal in de middencirkel. Wordt de naam van een speler afgeroepen, dan sprint hij met de bal aan de voet naar een der beide doelen en tracht een doelpunt te scoren. Zijn tegenstander sprint hem ZONDER bal na en probeert een doelpunt te voorkomen.

Spelregels: Beide doelen mogen naar keuze worden aangevallen. Verliest de dribbelende speler de bal aan zijn tegenstander, dan begeven beide spelers zich wederom naar de middencirkel. De middencirkel mag alleen verlaten worden bij het afroepen van de naam. Bij een overtreding, begaan door de verdedigende speler, krijgt de balbezittende speler opnieuw 3 meter voorsprong. Bij een overtreding van de balbezittende speler wisselen de spelers van balbezit en krijgt de speler met bal eveneens 3 meter voorsprong.

Variatiemogelijkheden: 1. Verovert een speler de bal, dan kan hij doorspelen tot een doelschot.

2. De groepen kunnen zonder afroepen afwisselend zelfstandig het spel beginnen.



2. — AFWERPSPEL

Doel: Opvoeren van de snelheid.

Aantal spelers: Twee teams van 4—10 spelers.

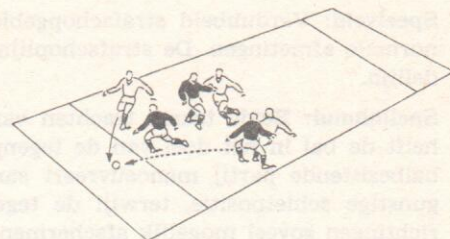
Speelveld: Helft van normaal speelveld, op de middellijn er van paaltjes of stokken.

Spelinhoud: Twee teams staan tegenover elkaar op de zijlijnen. Van het ene team moeten de spelers hun bal in de helft van de tegenstander trappen en met het spelen van de bal sprinten naar een stok, er omheen draaien en terug sprinten naar de eigen zijlijn. De spelers van het andere team trachten de ballen te vangen en samenspelend de sprintende spelers af te werpen.

Spelregels: Voor elke afgeworpen speler wordt een punt gegeven. Eveneens voor het niet om een stok lopen en wanneer de bal niet in de helft van de tegenstander komt. Na elke loopbeurt wisselen de teams van functie.

Variatiemogelijkheden: Spel met één bal. Een speler trapt en hij en alle teamgenoten sprinten.

oefenspelen



3. — THROUGHPASS-SPEL

Doel: Opvoeren van de sprintsnelheid.

Aantal spelers: Twee teams van elk 3 spelers.

Speelveld: 70 x 16,5 meter (tot aan de zijlijnen verlengd strafschopegebied). Aan beide velduiteinden een 8 meter brede zone.

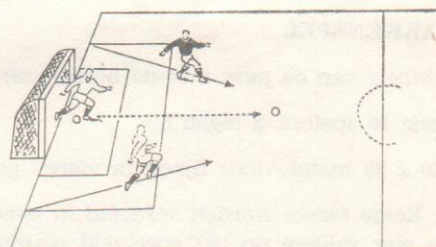
Spelinhoud: Het aanvallende team tracht de bal in de zone van de tegenstander te spelen en daar onder controle te brengen. Bij balverlies wordt de eigen zone verdedigd.

Spelregels: Er kan een punt worden gescoord wanneer de bal vanuit het gemeenschappelijke speelveld in de zone van de tegenstander wordt gespeeld en een medespeler de bal bereikt voor deze over de buitenste veldbegrenzing gaat. De eigen zone mag niet betreden worden. Overtredingen worden bestraft met een indirecte vrije schop.

Variatiemogelijkheden: 1. De grootte van de zone kan worden aangepast aan de vaardigheid van de spelers.

2. Het gemeenschappelijke speelveld door een lijn in tweeën delen. Er kan dan slechts worden gescoord vanuit een van de twee helften.

Opmerking: Daar de belasting in deze spelvorm vrij hoog is, verdient het aanbeveling volgens intervalmethode te werken met actieve rustpausen.



4. — STARTSPEL

Doel: Opvoeren van de start- en sprintsnelheid.

Aantal spelers: 3 spelers.

Speelveld: Speelveldhelft, startpunten op het snijpunt van doellijn en lijn van het strafschopegebied.

Spelinhoud: Elke sprintende speler tracht de bal het eerst te bereiken, zijn tegenstander te omspelen en te scoren.

Spelregels: Een speler staat in het doel, de beide anderen links en rechts van hem op de startpunten. De speler in het doel speelt de bal in het midden. Na het geven van de pass sprinten de beide andere spelers naar de bal. Wie de bal het eerst raakt scoort een punt. Een tweede punt kan behaald worden wanneer de balbezittende speler zijn tegenstander weet te passeren en de bal in het doel schiet. Na elk doelpunt begint het spel van voren af aan.

Variatiemogelijkheden: 1. Startt uit verschillende houdingen. 2. Bij een groot verschil in snelheid kan de bal zo worden gespeeld dat de minder snelle speler een kleinere afstand behoeft af te leggen.

Opmerking: In deze spelvorm is het mogelijk te trainen op duursnelheid door slechts korte pauzen in te lassen.

1. DOELSCHIETSPEL

Doel: Verbetering van de wreeftrap.

Aantal spelers: Twee teams van 4 of 5 spelers, waarvan 1 doelverdediger.

Speelveld: Verdubbeld strafschopgebied met 2 doelen van normale afmetingen. De strafschoplijn doet dienst als middellijn.

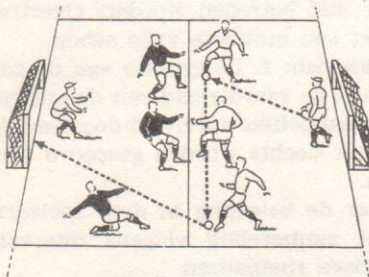
Spelinhoud: Beide teams trachten vanuit hun eigen speelhelft de bal in het doel van de tegenpartij te schieten. De balbezittende partij manoeuvreert samenspelend naar een gunstige schietpositie, terwijl de tegenstanders de schietrichtingen zoveel mogelijk afschermen.

Spelregels: Het spel begint door een worp van een der doelverdedigers naar een medespeler. In een gunstige schietpositie moet direct geschoten worden. Om een schietpositie te creëren mag de bal slechts drie keer naar een medespeler worden geplaatst, met twee balaanrakingen per speler. Dan moet geschoten worden, langer samenspel is niet toegestaan.

De middellijn mag niet overschreden worden. Bij uitballen volgt een inworp.

Variatiemogelijkheden:

1. Aantal samenspelpasses nog meer verminderen.
2. Schietbeen vaststellen.



3. VIER VAKKENSPEL

Doel: Verbetering van de pass met de binnenkant voet.

Aantal spelers: 16 spelers, 8 tegen 8.

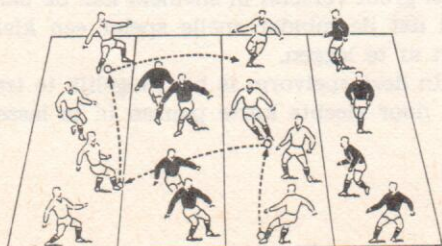
Speelveld: 40 x 20 meter, door lijnen in vieren gedeeld.

Spelinhoud: Beide teams worden verdeeld in twee groepjes van vier. De vier vakken op het speelveld worden zodanig bezet dat de viertallen van een partij een vak overslaan. Om punten te scoren moet de bal tussen de tegenstanders in het andere vak door naar de medespelers gespeeld worden.

Spelregels: Een van de teams begint het spel en tracht samenspelend een gunstige situatie te creëren om de bal door een opening naar de medespelers te plaatsen. De tegenstanders gaan op dezelfde wijze door wanneer zij de bal onderscheppen en bij uitballen. Er moet beneden hoofdhoogte worden gespeeld en de vakken mogen niet verlaten worden.

Variatiemogelijkheden:

1. Het aantal samenspelpasses in een groep beperken.
2. Speelbeen en aantal balaanrakingen vaststellen.
3. Spel met twee ballen.



2. AANVALLEN EN VERDEDIGEN.

III 7

Doel: Verbetering van de wreeftrap.

Aantal spelers: Twee teams van 4 tot 6 spelers en een neutrale doelverdediger.

Speelveld: De helft van het speelveld plus doel.

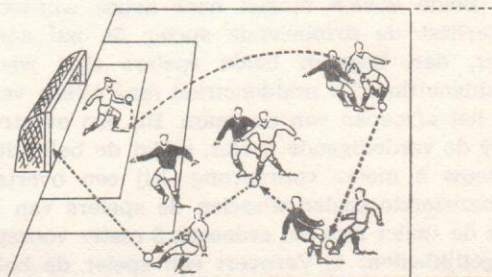
Spelinhoud: Beide teams trachten bij balbezit doelpunten te scoren en bij balverlies doelpunten te voorkomen en de bal te veroveren.

Spelregels: Het spel begint met een neutrale worp door de doelverdediger. Een doelpunt kan eerst gescoord worden wanneer de bal eenmaal naar een medespeler is geplaatst.

De tegenstander verkrijgt de bal wanneer hij deze verovert, bij uitballen en vrije schoppen. Als de doelverdediger de bal stopt, bij ballen over de achterste uitlijn en na gescoorde doelpunten wordt het spel wederom hervat met een neutrale worp door de doelverdediger. De buitenspelregel geldt niet.

Variatiemogelijkheden:

1. Het speelbeen voor het doelschot vaststellen.
2. Slechts doelpunten door kopballen zijn geldig.



4. GROTE GROEPENSPEL

Doel: Verbeteren van de pass met de binnenkant voet.

Aantal spelers: Twee teams van 12 spelers.

Speelveld: Half speelveld. De zijlijnen van het volledige speelveld worden door stokken verdeeld in 6 doelen.

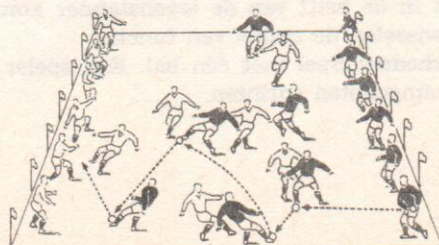
Spelinhoud: Elk team deelt zich in groepen van 6. De ene helft speelt in het veld en de andere 6 spelers treden als doelverdedigers op. Het balbezittende zestel tracht te scoren in een der doelen van de tegenpartij en het andere team tracht doelpunten te voorkomen en de bal te veroveren.

Spelregels: Na elk doelpunt (wanneer er niet gescoord wordt na 5 minuten) wisselen doelverdedigers en veldspelers van functie. Elke doelverdediger mag slechts één doel verdedigen en de bal met de hand spelen. Doelpunten zijn geldig wanneer de bal niet boven stokhoogte ingeschoten wordt. Er wordt gespeeld zonder buitenspel, maar met uitballen en de spelers mogen alleen met de binnenkant voet spelen.

Variatiemogelijkheden:

1. Speelbeen vaststellen waarmee gescoord mag worden.
2. De doelverdedigers mogen elkaar assisteren.

(Uit: Spelvormen in de voetbaltraining).



SPECIFIEKE OEFENSTOF

De vleugelspits

De aanvallers in de voorste linie, die vanuit een uitgangspositie aan de beide zijlijnen opereren, noemen we van oudsher de buitenspelers. Een benaming die de functie van die spelers ook in het tegenwoordige voetbal nog wel juist weergeeft. Toch spreken we nu van spitsen, wanneer we het over spelers uit de aanvalslinie hebben. We onderscheiden de centrumspits(en) en de linker en rechter vleugelspits. Alles evolueert en moderniseert in voetbal nu eenmaal, dus ook de benamingen.

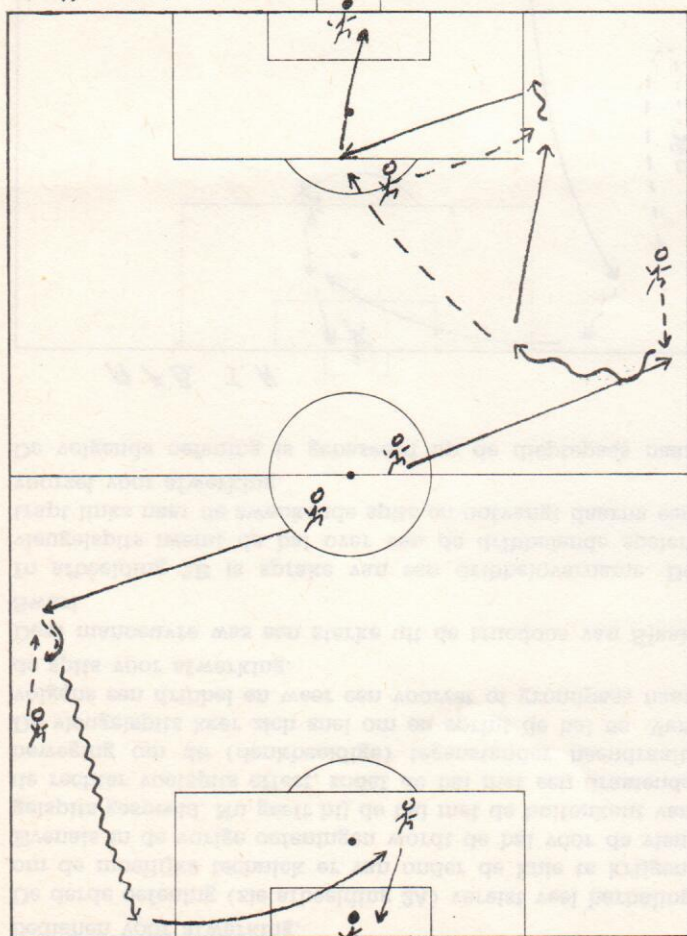
In twee vorige afleveringen van deze rubriek behandelden we oefenstof, gericht op de individuele training van de centrumspits. Deze keer komt de individuele training van de vleugelspits aan de beurt. Nog altijd is zijn uitgangspositie de zijlijn. Om het aanvalsfront breed te houden, dient hij vaak zo ver mogelijk naar de zijlijn positie te kiezen.

Daarom zullen we de oefeningen vanuit die positie opzetten, om vervolgens, net als de wedstrijd het vraagt, de handelingen voort te zetten naar andere delen van de aanvalslijn, met tenslotte afwerking op het doel. Wanneer we voorbeelden geven aan één zijde van het veld, betekent dat natuurlijk, dat in de praktijk beide vleugelspitsen bij de oefenstof betrokken worden.

De eerste serie oefeningen zijn zonder weerstand van tegenstanders. In afbeelding 1A is de eerste oefening weergegeven. De trainer speelt de bal naar de zijlijn, zodanig dat de vleugelspits, uit de (denkbeeldige) dekking komend, de bal in eigen doelrichting tegemoet kan sprinten. Hij neemt de bal aan, dribbelt naar binnen, passt naar een naar buiten zwenkende spits, sprint op en krijgt een pass of voorzet voor afwerking.

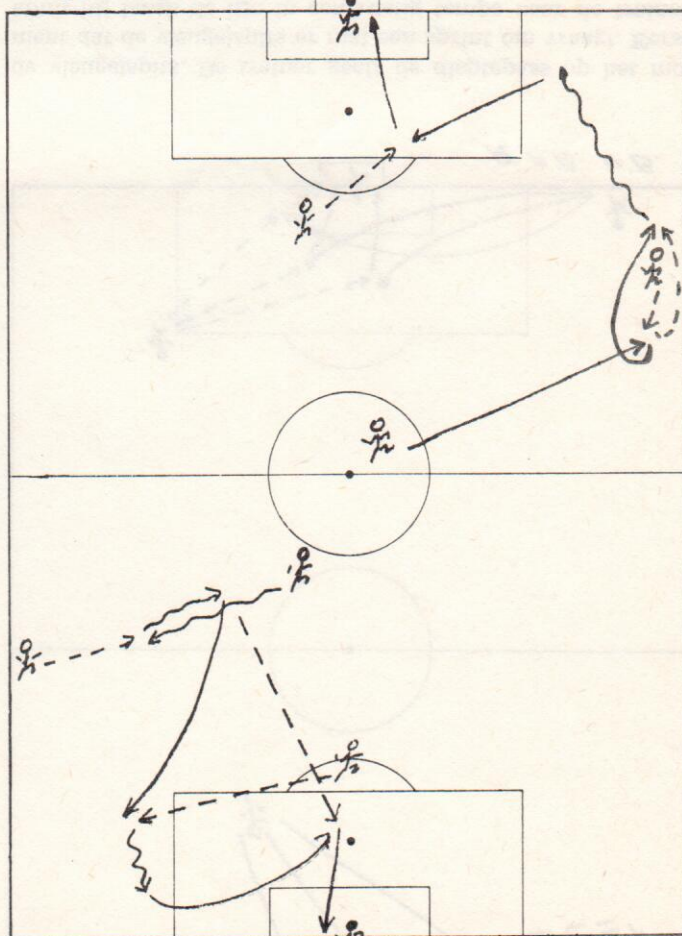
Afbeelding 1B laat de volgende actie zien. De vleugelspits krijgt op dezelfde manier de bal toegespeeld. Hij doet alsof hij de bal met het rechterbeen (voor de linkerspits het

A F B. 1 A.



A F B. 1 B.

A F B. 2 A.



A F B. 2 B.

linkerbeen) naar binnen meeneemt maar wanneer de bal bij de voet is, neemt hij de bal aan terwijl hij gelijktijdig een kwart draai naar rechts maakt.

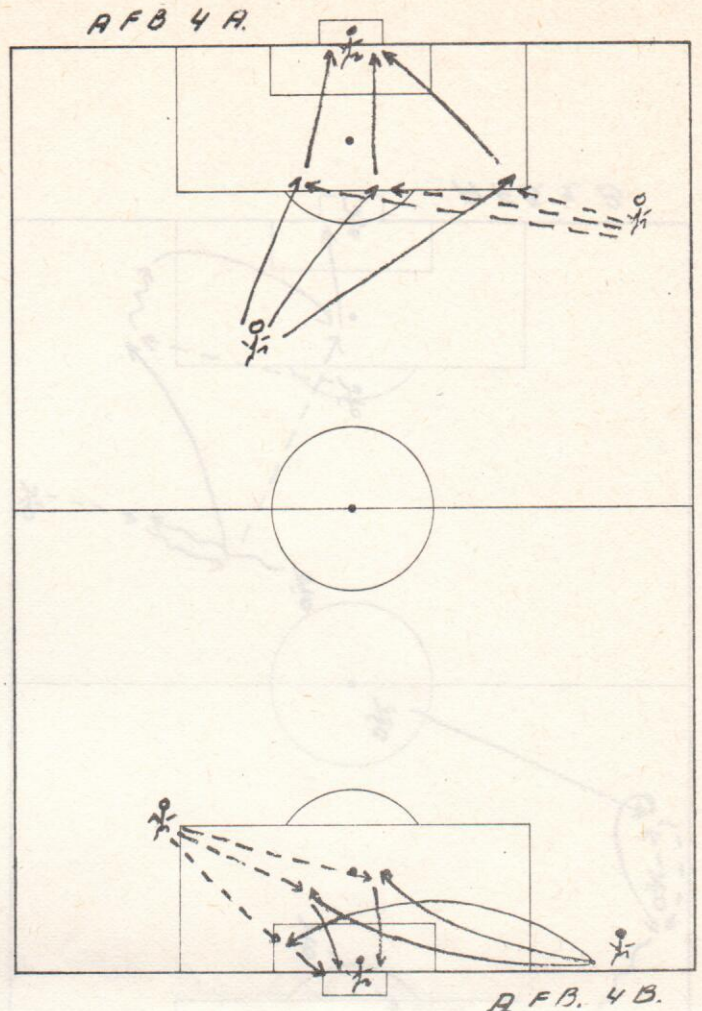
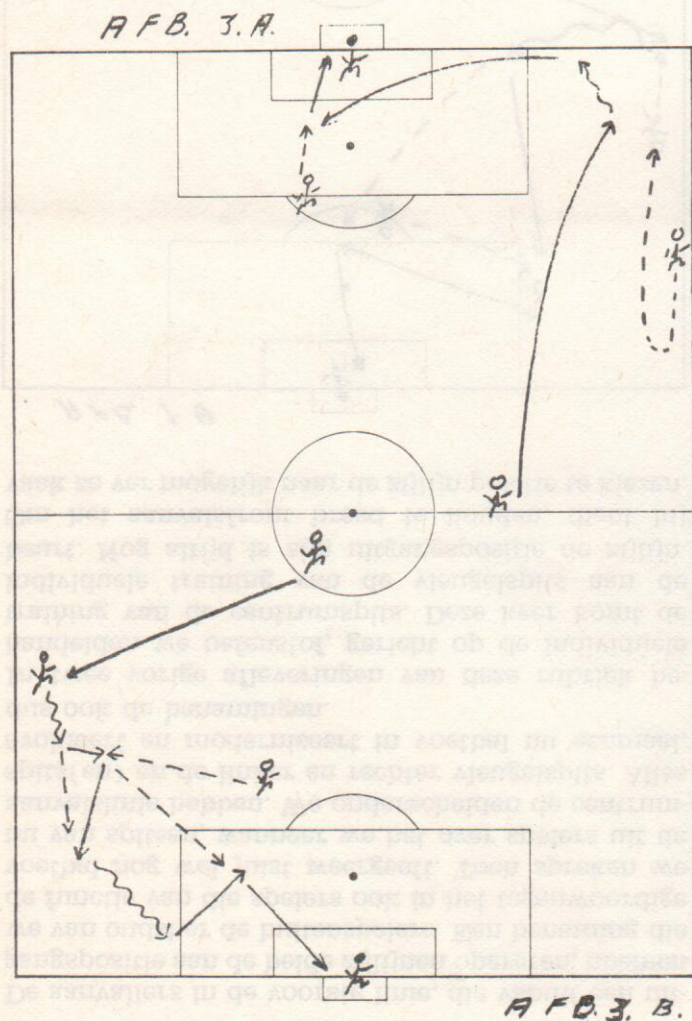
Daardoor is hij met één doorgaande beweging op weg naar het doel van de tegenpartij, zonder dat de bal stil gelegen heeft. Vervolgens dribbelt hij snel door naar de achterlijn, om van daaruit de spits met een grondpass of voorzet te bedienen voor afwerking.

De derde oefening (zie afbeelding 2A) vereist veel herhaling om de moeilijke techniek er van onder de knie te krijgen. Evenals in de vorige oefeningen wordt de bal vóór de vleugelspits gespeeld. Nu geeft hij de bal met de buitenkant van de rechter voetspits effect, zodat de bal met een draaiende beweging om de (denkbeeldige) tegenstander heendraait. De vleugelspits keer zich snel om en sprint de bal na. Vervolgens een dribbel en weer een voorzet of grondpass naar de spits voor afwerking.

Deze manoeuvre was een sterke uit de trucdoos van Sjaak Swart.

In afbeelding 2B is sprake van een dribbelovername. De vleugelspits neemt de bal over van de dribbelende speler, trapt links naar de zwenkende spits en ontvangt daarna een voorzet voor afwerking.

De volgende oefening is gebaseerd op de dieptepass naar



de vleugelspits. De trainer geeft de dieptepass op het moment dat de vleugelspits er met een sprint om vraagt. Eerst komt hij langs de lijn in een rustig tempo naar de trainer toe. Plotseling draait hij zich om en sprint in tegenovergestelde richting weg. Op dat moment wordt hij met een dieptepass aangespeeld. Wederom afronden met een voorzet of trekbal (zie afbeelding 3A).

Afbeelding 3B schetst een situatie, waarin de vleugelspits wordt aangespeeld en waarbij de (denkbeeldige) tegenstander hem niet stoort maar blijft „hangen”. Nu dribbelt hij snel op, maakt een 1-2 combinatie met de zich aanbiedende spits en besluit de combinatie met een trekbal naar de spits.

Nu enkele oefeningen, speciaal gericht op het zelf afwerken. De trainer geeft passes in diverse richtingen en de vleugelspits sprint vanuit zijn positie naar de bal en schiet op doel (zie afbeelding 4A).

Hetzelfde principe zit opgesloten in de oefening, uitgebeeld in afbeelding 4B. Vanaf de andere vleugel geeft de trainer voorzetten. De naar binnen sprintende vleugelspits tracht met kopballen of schoten te scoren.

Sportboeken
Broodcoorens Michel
Watermolenstraat 31
B 9660 BRAKEL

OEFENSTOF VOOR AMATEURS

In mijn rubriek voor trainers in de amateursector wil ik deze keer weer eens een aflevering opnemen uit het Duitse vakblad Der Fussballtrainer. Het betreft oefenstof op technische en taktische basis, waarbij de bal centraal staat. Alle handelingen met de bal vereisen veelvuldig oefenen, omdat het hanteren en doen bewegen van de bal door de voeten geen natuurlijke handelingen zijn. Elk kind kan wel tegen een bal schoppen maar slechts weinigen brengen het ver in de voetbalsport. Zonder talent is alle moeite om voetballen te leren vergeefs. Maar ook de spelers met aanleg, die op volwassen leeftijd deel gaan uitmaken van Neerlands voetbalelite, komen er niet zonder regelmatig oefenen met de bal. Voordat ze onder de hoede komen van een trainer hebben ze in straten en op schoolpleinen en stukjes land reeds menig „partijtje” gespeeld, met kleine gummiballen, een tennisballetje of met een echte leren bal. Een zekere vaardigheid brengen ze daardoor mee als ze zich bij een club melden. Dan begint pas het doelgerichte oefenen. De volgende oefeningen, in drie categorieën verdeeld, kunnen daartoe dienen.

Elementaire vormen met variaties.

Er zijn vele mogelijkheden om de bal in de lucht direct te spelen. Enkele daarvan zijn in de volgende oefeningen benadrukt. De eerste is het „hooghouden” (zie afb. 1).



Vijf of zes spelers staan in een kring. Ze spelen elkaar de bal toe, naar keuze met de binnenkant voet, buitenkant of binnenkant wreef, en trachten deze zo lang mogelijk in de lucht te houden.

Variaties:

- a. Bal onbepaald aantal keren raken per speelbeurt.
- b. Beperkingen tot 3, 2 of 1 keer raken.
- c. Verplicht 2 of 3 keer raken.
- d. Verplichte volgorde van afspelen.
- e. Het zestal verplaatst zich in zijn geheel in een bepaalde richting.

- f. Verplicht spelen met voeten en hoofd.
- g. Een wedstrijdvorm tussen meer zestallen met het motief: „welk zestal houdt de bal het langst in de lucht?”

Een volgende oefenvorm is de volleytrap-estafette. Twee groepen van 5 spelers staan tegenover elkaar, met een tussenruimte van 5 tot 10 meter (afhankelijk van de vaardigheid van de spelers). Zie afb. 2.



De voorste speler van een groep speelt de bal naar de voorste van de andere groep en sluit vervolgens aan achter zijn eigen groep. Ook is het mogelijk achter de andere groep aan te sluiten.

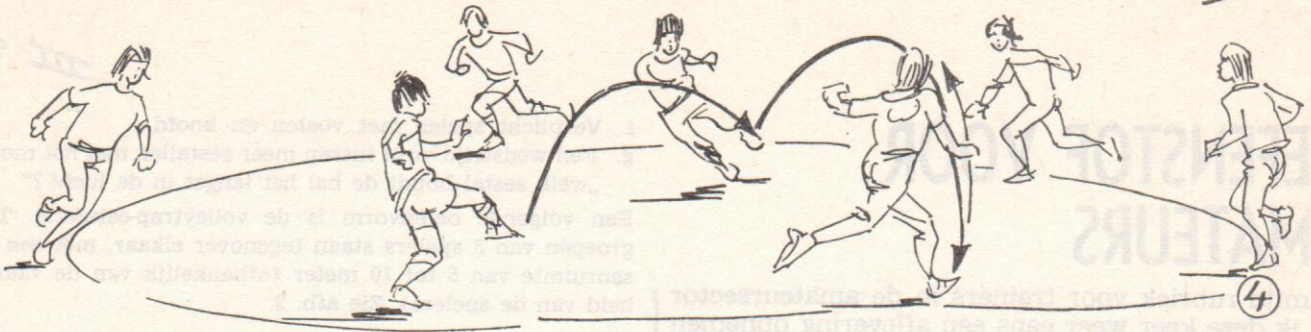
Zie voor variatiemogelijkheden de vorige oefening.

De derde oefening in de eerste categorie behelst het schieten op doel door middel van een volley, na een zijwaarts aangegeven bal. Zie afb. 3.



De ballen worden toegeworpen van links en rechts naar de doelschutters, die op circa 12 meter van het doel staan. Boogballen van rechts worden met de linker binnenkant wreef geschoten, die van links met de rechter wreef. Methodiek:

- a. Afstanden van de spelers tot het doel en van de werper geleidelijk vergroten.
- b. De bal zodanig werpen dat de speler lopende moet trappen.
- c. De boogballen trappen (voorzetten) in plaats van werpen, waardoor de speler met een kort start naar de goede plaats moet snellen om te kunnen schieten.



Spelvormen.

Categorie twee bestaat uit spelvormen. Vijf of zes spelers staan in een kring, één speler in het midden.

Een van de buitenste spelers speelt de bal naar het midden. De middenspeler speelt door naar een volgende, enz. De vijf spelers bewegen zich in dezelfde richting rond de kring van circa 10 meter middellijn. Na 3 minuten wisselen van middenspeler en van looprichting, zodat beurtelings met beide benen wordt gespeeld.

Methodiek:

- a. Alle spelers mogen de bal één keer laten stuiten.
- b. Iedereen speelt direct in de lucht.
- c. Afstanden vergroten.
- d. Tijdens de oefening de afstanden groter en weer kleiner maken. Zie afb. 4.

In afb. 5 staan drie groepen van 4 spelers opgesteld, die als volgt oefenen met volleypassen. De voorste spelers van elke groep beginnen. Die van groep A speelt de bal terug naar die van groep B. Deze speelt door naar C, die op zijn beurt de naar voren gesnelde A bedient, waarna het schot op

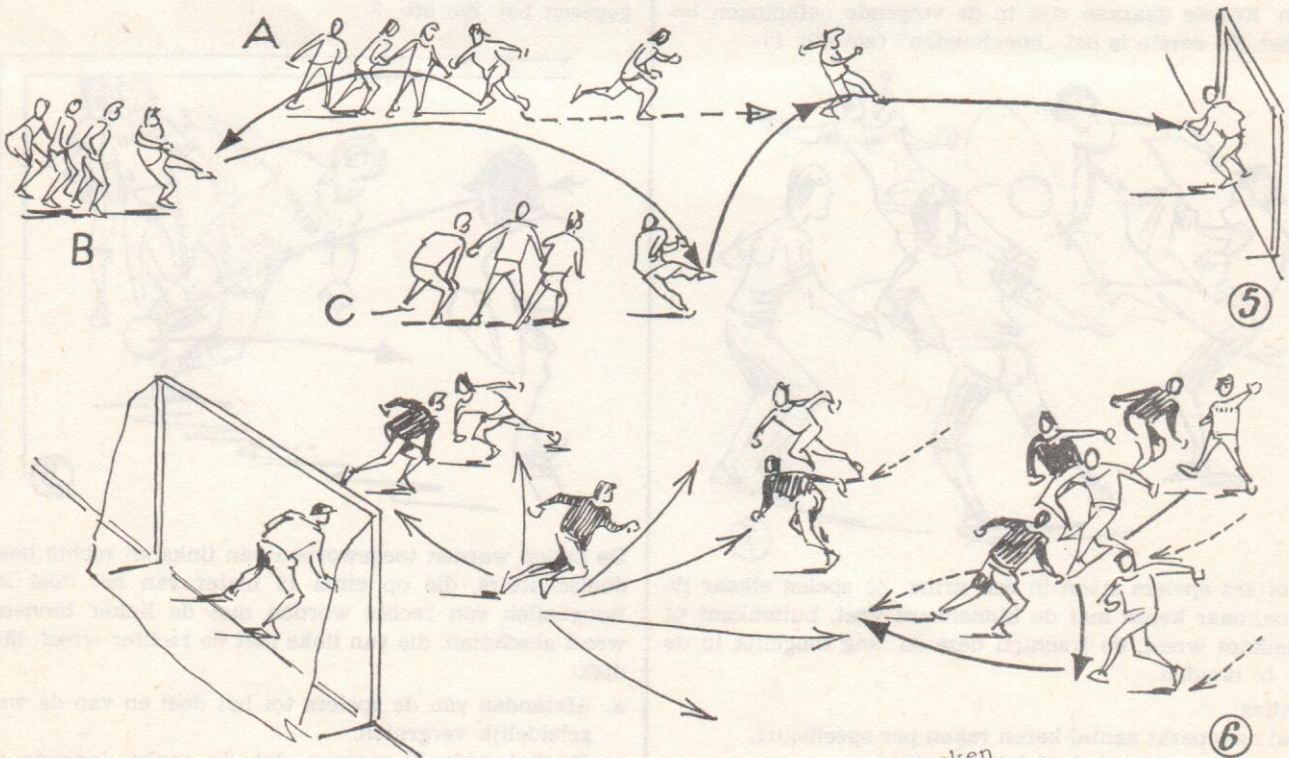
doel volgt. De voorste van groep A kan de bal ook nog een keer doorspelen naar een van de twee anderen, die eveneens naar voren gesprint zijn. Terwijl de eerste 3 terugspritten naar een andere rij (bijvoorbeeld A naar B, B naar C en C naar A), om de volgende keer een andere rol te kunnen vervullen, gaat het volgende drietal met de oefening door.

Wedstrijdvorm.

Tenslotte nog een oefenvorm, waarbij de wedstrijdpraktijk wordt nagebootst. Vijf aanvallers spelen tegen een zespansverdediging (5 verdedigers plus libero) en een doelverdediger. Ook in de wedstrijd moeten de aanvallers vaak tegenover een numerieke meerderheid tot scoren zien te komen, zodat deze opgave in de training dient voor te komen.

Elke nieuwe aanval begin bij een middenspeler. In deze oefenvorm kunnen vele wedstrijd-eigen situaties en spelpatronen ingeoeft worden.

Bijvoorbeeld: switchen tijdens het combineren, de 1-2 combinatie, dieptepasses, dribbels. Ook hoekschoppen, vrije schoppen, schieten vanuit de tweede linie, verdedigingsmethoden, man- of ruimtedekking of een combinatie van beide. Zie afb. 6.



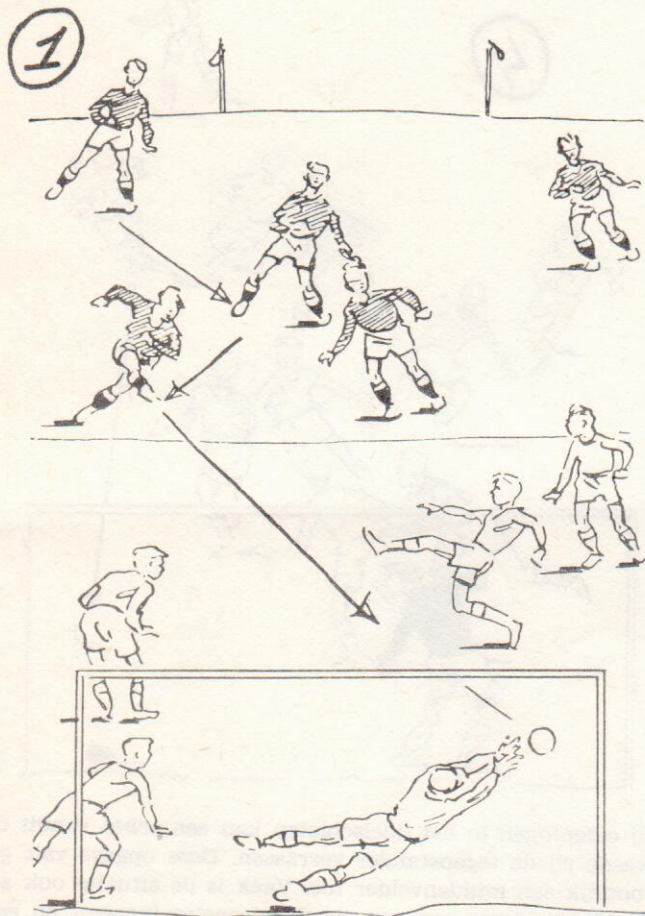
Sportboeken
 Broodcoorens Michel
 Watermolenstraat 31
 B 9660 BRAKEL

ALGEMENE BASISOPLEIDING EN AANVULLENDE SPELEN

Spelen met doelschieten.

Het feit, dat alleen doelpunten tellen en de constatering, dat zelfs in het veld goed spelende elftallen voor het doel vaak hopeloos falen, moet tot de slotsom leiden, dat geen training zonder schietoefeningen mag worden uitgevoerd. Er moeten hierbij ook de drie ontwikkelingsfasen in acht genomen worden: de basisvorm van de technische uitvoering, het oefenen in spelvorm en het toepassen onder voorwaarden, zoals de wedstrijd die stelt. De navolgende spelen met doelschieten moeten als aanvullende spelen de training afsluiten.

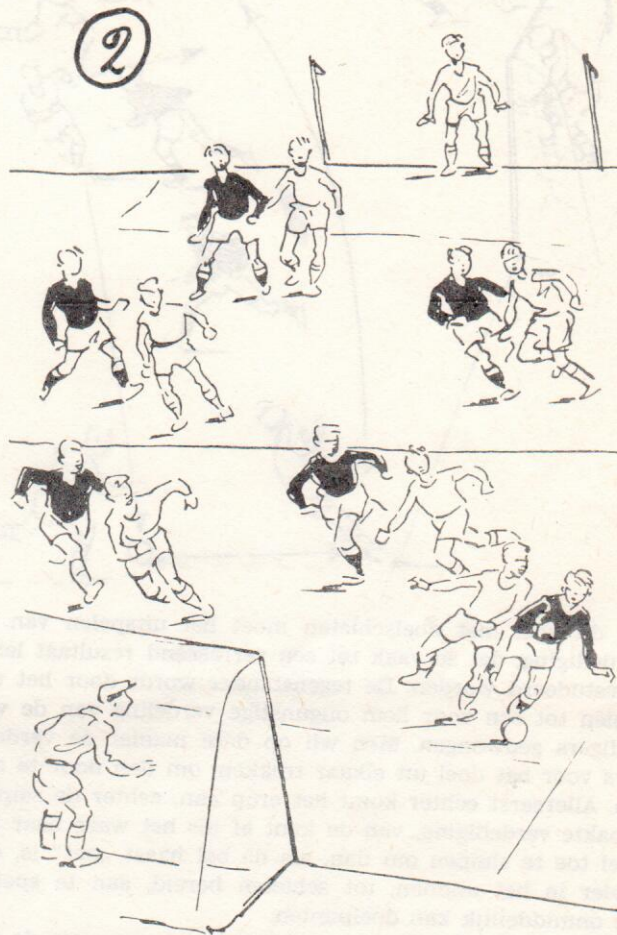
1. — Schietoefeningen op twee doelen (fig. 1).



Er zijn twee doelen nodig, die 33 meter uit elkaar staan. Het tussenveld wordt gehalveerd, zodat de middellijn 16,5 meter (grens van het strafschoopgebied) van de doellijn verwijderd is. In elke speelhelft bevinden zich vijf à zes spelers, die in twee verdedigende linies, terwijl zij de positie dekken, opgesteld staan. De middellijn mag geen speler overschrijden. De opgave bestaat hierin, van de lijn van het strafschoopgebied uit door de verdedigingslijn heen, doelpunten te maken. Dat geschiedt in een bepaalde volgorde, zodat elke speler tot een schot komt. Binnen de eigen helft kan de bal aangespeeld worden. Wordt de bal onderschept of door de keeper gehouden, dan heeft de betreffende partij

de voorrang om te schieten. Bij een doelpunt moet de bal aan de succesvolle partij voor verdere pogingen uitgeleverd worden. Na een van te voren vastgesteld aantal doelpunten wordt van doel gewisseld. De partij die na drie of vijf wissels de meeste spelen gewonnen heeft, is winnaar.

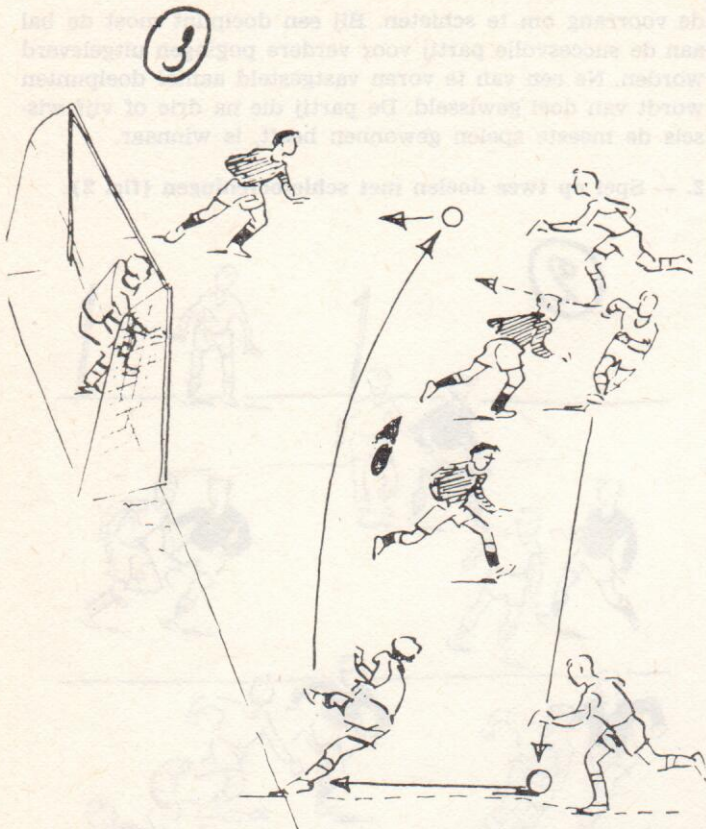
2. — Spel op twee doelen met schietoefeningen (fig. 2).



Het speelveld heeft dezelfde grootte en indeling als bij het eerste spel, dus de breedte van het strafschoopgebied (33 meter). Het is in het midden door de grens van het strafschoopgebied in twee velden gedeeld. Het speelveld is gemakkelijk in te richten, als 33 meter van een doel verwijderd een tweede doel in de vorm van paaltjes, stangen of het beste, een verplaatsbaar doel, neergezet wordt.

Tot elk team behoren met de doelman zeven spelers, drie verdedigers, drie aanvallers en een keeper. De drie verdedigers mogen de middellijn niet overschrijden en de drie aanvallers mogen zich uitsluitend in de speelhelft van de tegenpartij ophouden en niet in de eigen, zodat altijd maar drie tegen drie gespeeld wordt. Elke speler mag uit elke positie en vanuit elke afstand op doel schieten, de verdedigers minstens vanaf de middellijn en de aanvallers minstens vanaf de lijn van het doelgebied. Naast het samenspel komt het in de eerste plaats op doelschieten aan, die uit elke positie, die kans op succes biedt, geoefend moeten worden.

3. — Terugspelen van de doellijn gevolgd door een schot op doel (fig. 3).



Bij dit spel met doelschieten moet het uitspelen van de verdediging, dat zo vaak tot een verrassend resultaat leidt, ingestudeerd worden. De tegenstander wordt door het uitspelen tot een voor hem ongunstige verdeling van de verdedigers gedwongen. Men wil op deze manier de verdedigers voor het doel uit elkaar trekken, om dan door te stoten. Allereerst echter komt het erop aan, achter de samengepakte verdediging, van de kant af als het ware naar het doel toe te sluipen om dan, als de bal haast „out” is, een speler in het midden, tot schieten bereid, aan te spelen, die onmiddellijk kan doelpunten.

Bij het van de doellijn af naar binnen spelen moeten de volgende punten in acht genomen worden: het moment van de verrassing, het zuivere aanspelen en weliswaar zover van het doel verwijderd, dat de doelverdediger het in deze netelige situatie niet waagt, het doel te verlaten en tenslotte het directe inschieten van de aangespeelde bal. Het gaat hier gewoonlijk om een wat hoger aangespeelde bal, omdat een vlakke pass vanwege de vele afweerbenen maar zelden doorkomt.

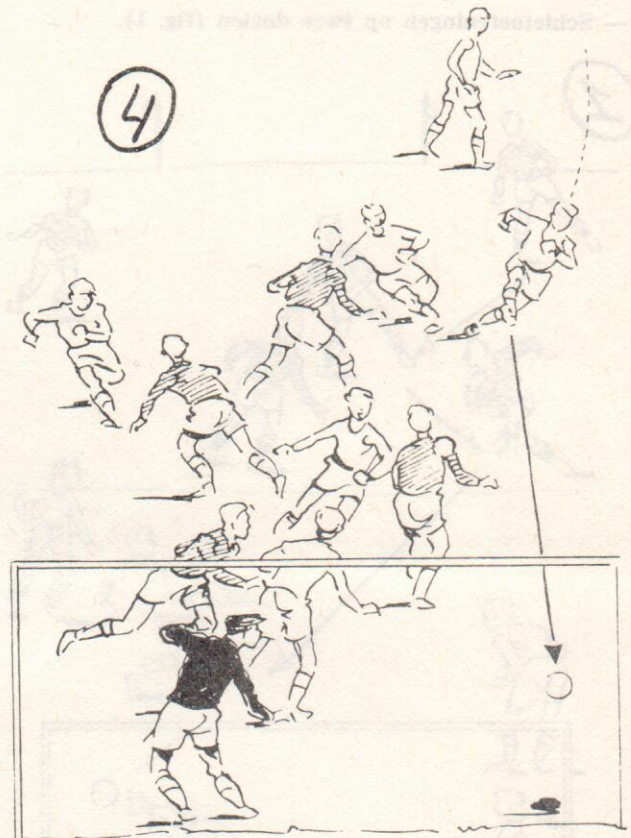
Het uitspelen van de verdediging kan door een aanval over de vleugel, die vanuit de diepte ingeleid is, plaatsvinden; maar ook dan als door een sterke verdedigingsgordel het doel versperd is en een doorbraak niet mogelijk is. Bij wijze van uitzondering kan dan ook in de nabijheid van het doel de vleugel ingezet worden. In beide gevallen is een hergroepering van de verdedigers een vereiste. Geschiedt dat niet snel en nauwkeurig genoeg, dan ontstaat een wanorde voor het doel, die uitgebuit moet worden. De voor naamste eis is: snelheid en verrassing.

Wijze van oefenen:

Het naar binnen spelen moet van zoveel mogelijk plaatsen van de doellijn af geschieden, eerst onder gemakkelijke voorwaarden. De voorhoedespelers oefenen eerst zonder tegenstanders. Na deze technische oefeningen wordt in de tegenovergestelde aanval 6 tegen 6 gespeeld en wel op het zelfde speelveld als onder 2 aangegeven. Voor zes spelers is er in dit geval geen bewegingsbeperking.

Tenslotte volgen aanvallen met uitspelen van de tegenstander in het spel op een doel over de volle breedte van het speelveld.

4. — Oefeningen in doelschieten uit de tweede rij bij het oefenspel op één doel resp. twee doelen (fig. 4).



Bij oefeningen in het doelschieten kan een schot vanuit de tweede rij de tegenstander verrassen. Deze opgave valt gewoonlijk een middenvelder toe. Vaak is de situatie ook zo, dat hij de plaats van een voorhoedespeler inneemt en een aanval op het doel van de tegenstander afrondt. Maar ook de voorhoedespeler kan schoten uit de tweede rij lossen, daarom moet ook hij zulke situaties uitbuiten. Als veel verdedigers zich voor het doel samenvakken, verliest de doelverdediger vaak het overzicht. Een schot uit de tweede rij kan hem verrassen en tot resultaat leiden. Wanneer de tegenstander de voorhoedespelers goed heeft gedekt, is ook een verrassende doorbraak van een middenvelder met een daarop aansluitend schot zeer doeltreffend.

(Overgenomen uit „Der Fussballtrainer;

Sportboeken
Broodcoorens Michel
Watermolenstraat 31
B 9660 BRAKEL

Oefenstofrubriek

TAKTISCHE SCHOLING

Spiraalmethode voor het spel met plaatswisselen (14).

Een essentieel kenteken van de intelligentie bestaat in de bekwaamheid, voor een gesteld doel als opgave de best mogelijke middelen en wegen te vinden. Spel-intelligentie blijkt uit de geschiktheid van de spelers, wedstrijdssituaties op het speelveld snel te overzien (overzicht) en door met overleg in te grijpen en doelmatige spelhandelingen de beste oplossingen met het oog op de wijze van aanvallen en verdedigen te vinden. Aangezien het spelbeeld steeds snel wisselt en er steeds weer nieuwe situaties ontstaan, die de spelers voor nieuwe opgaven stellen, wordt een hoge geestelijke beweeglijkheid verlangd. De intelligentie van de speler blijkt dus uit zijn taktische spelhandelingen.

Waaruit bestaat nu de intelligentie van de trainer?

Wel, in de eerste plaats uit zijn taktisch concept en uit de bekwaamheid, het op zijn spelers over te brengen. Zijn intelligentie bestaat echter ook uit het overzicht van alle voor het resultaat belangrijke factoren, dat niets essentieels over het hoofd ziet of onderschat.

Door systematische waarneming van de eigen, alsmede van de tegen-spelers kan hij het prestatieniveau van beide teams ontdekken en de sterke en zwakke zijden van de afzonderlijke spelers vaststellen.

De resultaten van de waarneming kunnen nog gedurende de wedstrijd benut worden door speltaktische maatregelen te nemen, b.v. door spelerswisseling, door het overgaan van verdedigend tot aanvallend spel, door de overgang van ruimte- op mandekking, door verandering van het aanvalstempo en door aanwijzingen gedurende de pauze e.a.

Storende en schadelijke invloeden, die van binnen of buiten nadelig op de spelers inwerken, moet hij, indien mogelijk, direct uitschakelen.

Fouten, gebreken en zwakten, die hij bij zijn spelers in de wedstrijd heeft waargenomen, zullen op lange termijn zijn trainingsprogramma beïnvloeden, om ze geleidelijk uit te bannen. En tenslotte bestaat de intelligentie van de trainer uit zijn bekwaamheid van het systematisch-methodische onderwijs.

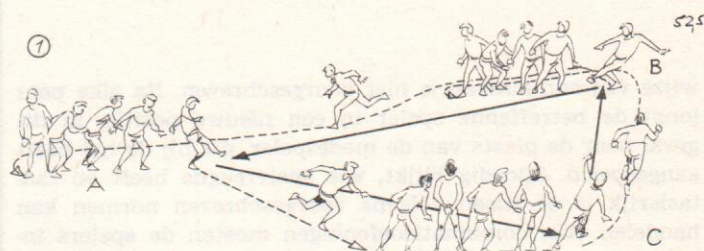
Uit deze niet volledige opsomming komt al naar voren, dat tot de intelligentie ook uitstekende persoonlijkheidswaarden behoren, om een goed en succesvol trainer te zijn.

Praktisch gedeelte.

1. Kleine gewinningsspelen met plaatswisselen.

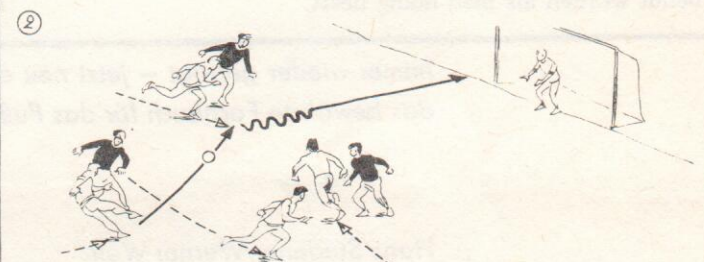
Het aanspelen in drie flankrijen met plaatswisselen naar het einde van die rij, waarheen de bal gespeeld werd (fig. 1). Zoals bij de laatste oefening staan de drie flankrijen als volgt tegenover elkaar: Twee rijen (B en C) met een tussenruimte van ca. 7 meter iets naar voren, daar tussenin iets teruggetrokken staat rij A.

De eerste man van rij A speelt de bal naar de eerste van groep B en loopt dan direct naar het einde van rij B, dus



niet naar het einde van zijn eigen rij. Speler B1 plaatst nu de bal naar A2 terug en loopt dan naar het einde van rij A. Nu speelt A2 naar C1 en loopt naar het einde van rij C. Speler C1 speelt de bal naar A3 en loopt daarna naar het einde van rij A. De afzonderlijke spelers lopen dus telkens naar het einde van de rij, waarheen zij de bal gespeeld hebben en wachten daar op de volgende beurt. De spelers van groep A plaatsen de bal afwisselend naar groep B en C.

2. Taktische positie spelen — vrijlopen met plaatswisselen. Vier tegen drie (4:3) op een doel (fig. 2).

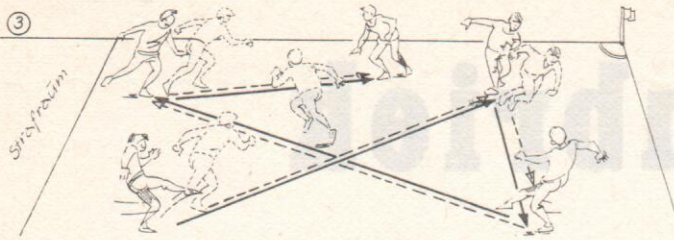


Deze ongelijke partij heeft tot doel de oefenvoorwaarden voor het vrijlopen in het positie spel gemakkelijker te maken. Het combinatiespel 4:3 staat naast de schuine pass ook de dieptepass tussen twee tegenstanders door, toe, als spel in de vrije ruimte, die zich bij goed uitgevoerd positie spel met plaatswisselen voor de man aan de bal aandient. De spelers moeten steeds in beweging en op zoek naar de vrije ruimte zijn door middel van voortdurend plaatswisselen. De bal moet daarheen gespeeld worden, waar de in de vrije ruimte sprintende speler de bal denkt te ontvangen. Dan is de bedoeling, snel afspelen en direkt weer vrijlopen. Gelijktijdig moet ook de samenwerking tussen de verdedigers, die hier in de minderheid zijn, geoefend worden. Een van de drie valt de speler met de bal aan. Deze aanval moet zo geschieden, dat gelijktijdig de rechter of linker buurman van deze speler gedekt wordt. De doelbewuste samenwerking tussen de verdedigers is even belangrijk als het samenspel tussen de balbezittende groep.

3. Combinatievormen met plaatswisselen.

Kombinatiespel in een groep van vier met plaatswisselen (fig. 3).

Het spel beperkt zich wat ruimte betreft, op een afgebakend veld (aan de zijde van het strafschopgebied). De



wijze van combineren is niet voorgeschreven. Na elke pass loopt de betreffende speler in een nieuwe positie, in dit geval naar de plaats van de medespeler, die hij de bal heeft aangespeeld. Spoedig blijkt, wie spelvreugde heeft en fantasierijk is of alleen volgens voorgeschreven normen kan handelen. Alle combinatieoefeningen moeten de spelers inspireren tot steeds nieuwe invalsrijke mogelijkheden. Ze mogen echter niet zo ingewikkeld en in zulke stijve vormen gegoten zijn, dat ze de vreugde aan het spel en de eigen wil tot ontwikkeling onderdrukken.

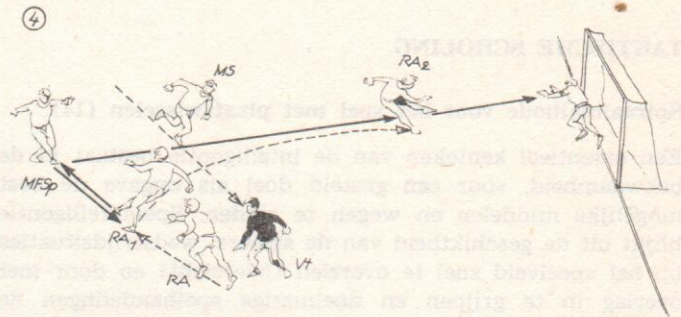
Een spel in de vrije ruimte op de aangegeven wijze verhoogt de aantrekkelijkheid en het oefenrendement. Tot dat doel wordt een „woud van paaltjes” opgebouwd. Er kunnen ook storende spelers worden ingezet, die aangespeelde ballen mogen onderscheppen en dan zelf combineren, terwijl dan de eerste groep de ballen onderschept en zo de rollen worden gewisseld.

Alle spelers kunnen gelijktijdig bezig zijn, als zoveel velden benut worden als men nodig heeft.

4. Aanvalsvormen (wedstrijdvormen) met plaatswisselen. Buitenspelers en middenvelders met dieptepass (fig. 4).

Deze oefening wordt met de rechter en linkervleugel afwisselend uitgevoerd. Hier een voorbeeld met een bepaalde opdracht voor de rechtere vleugel:

De rechter middenvelder begint de aanval met een schuine



pass naar de buitenspeler, die door de vleugelverdediger van de tegenpartij scherp bewaakt wordt. Hij moet zich dus vrijlopen en de bal tegemoetgaan, die hij weer naar de middenvelder terugspeelt. Gelijktijdig wisselt de middenvoor naar buiten en biedt zichzelf de vleugelverdediger als tegenstander aan, om zijn buitenspeler vrij te maken. Deze loopt diep voor de middenvelder uit, van wie hij een lange dieptepass ontvangt, waaruit hij direct tracht te doelpunten. Nu valt overeenkomstig de linkervleugel aan en zo volgt aanval op aanval afwisselend over rechts en links.

(Overgenomen uit: „Der Fussballtrainer”;

*Immer wieder gefragt – jetzt neu erschienen –
das bewährte Fachbuch für das Fußballtraining*

Hans Studener/Werner Wolf
FUSSBALLTRAINING
Teil 1 und 2

5. Auflage,
Teil 1 – 160 Seiten mit 177 Abbildungen,
Teil 2 – 128 Seiten mit 135 Abbildungen.
Beide Teile 14,5 x 20,0 cm, Steifbroschur/Schutzumschlag.

Sportboeken
Broodcoorens Michel
Watermolenstraat 31
B 9660 BRAKEL

SPORTVERLAG DDR-Berlin

Ein beehrter Helfer für alle Trainer und Übungsleiter im modernen Fußball-sport. 312 Übungsformen, die sich in der Trainingspraxis bewährt haben. Zur Gestaltung von Trainingsstunden, wie sie vorwiegend in der Meisterschafts-saison durchgeführt werden. Jede Übungsform ist durch eine Skizze dargestellt und mit einem knappen Text erläutert. Für alle Spielergruppen und Einzel-spieler werden zweckmäßige und eine moderne Spielauffassung fördernde Spielelemente gesondert behandelt. Eine umfassende Einführung berücksichtigt vor allem methodische Probleme des Übens. Die jetzt neu gestaltete zwei-teilige Ausgabe erleichtert die Handhabung in der täglichen Trainingspraxis. Der Titel zeichnet sich durch Anschaulichkeit und praxisnahe Gestaltung aus und ist in allgemeinverständlicher Form geschrieben.

Oefenstofrubriek

TAKTISCHE SCHOLING

Spiraalmethode voor het spel met plaatswisselen.

In de vorige taktische scholing stelden wij de vraag, hoe een plaatsverwisseling goed zou moeten worden uitgevoerd en gaven meerdere mogelijkheden aan. Vier verschillende manieren van plaatsverwisselen geven wij nu, die in de volgende oefenstof worden behandeld. Hiermede lopen wij vooruit op de systematische ontwikkeling, maar de trainer zal in de toekomst van geval tot geval makkelijker kunnen vaststellen om welke aard van plaatsverwisselen het in een spelsituatie of oefening handelt. Hij krijgt nu een inzicht in het plaatsverwisselen en kan zijn kennis bij de uitvoering en beoefening van nieuwe oefeningen, tijdens de training gebruiken.

De eerste manier van plaatsverwisselen is algemeen bekend.

Wij hebben haar in onze oefeningen bijna uitsluitend gebruikt. Zij eist dat de speler met de bal direkt na zijn pass naar de plaats van één van zijn medespelers start, die hij de bal heeft toegespeeld en met hem van plaats wisselt (oefening 1).

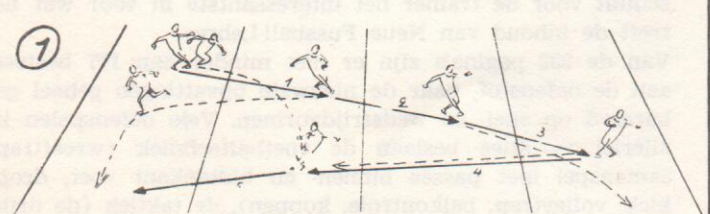
Bij de volgende oefening (2) is het plaatsverwisselen andersom. Niet de speler die de pass geeft bepaalt de wijze en richting van het aanspelen en plaatsverwisselen, maar integendeel de vrijlopende en zich aanbiedende speler bepaalt de spelrichting en de weg van het plaatsverwisselen.

In de derde oefening wordt het plaatsverwisselen niet door de bal of een vrijlopende speler bepaald, integendeel hier geldt de grondpass. Spelen naar rechts en wisselen naar links of omgekeerd.

Oefening 4 toont hoe een speler (hier de rechtsbuiten) van zijn plaats door een baldrijvende speler (de middenveldspeler) quasi wordt verdrongen. Dat is een uitnodiging, die de speler die wordt verdrongen, snel moet aanvoelen en overeenkomstig moet handelen.

1. Plaatsen en lopen met plaatsverwisselen.

Vier aanvallers lopen al plaatsende en plaatswisselend in de lengte over het veld (figuur 1).



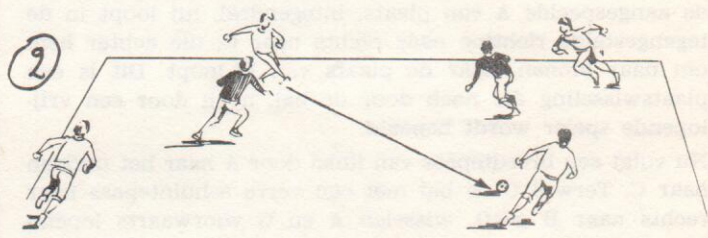
Wij gaan er van uit, dat deze keer geen drie, maar vier spelers tot de aanval overgaan. Tot dit doel zullen de spelers zich voorstellen, dat de gehele lengte van het veld in vier

gelijke stroken onder verdeeld is. In de rechterstrook beweegt zich de rechtsbuiten, in de linkerstrook de linksbuiten en de twee binnenstroken worden door de beide andere spelers bezet. Alle overige spelers benutten in groepen van vier eveneens de vier veldstroken. Zij beginnen met plaatsverwisselen, volgens het grondprincipe, over het gehele veld. Na de start van de eerste vier volgen de overige groepen in snelle volgorde. Het afspelen aan de man ernaast, met wie de plaats na iedere pass snel wordt gewisseld, kan beginnen. Het is onverschillig wie begint, maar er mag in het verloop van de oefening niemand overgeslagen worden. Wij geven aanvankelijk in willekeurige volgorde de pass aan de linker of rechter speler naast ons.

De verre pass met plaatsverwisselen en andere variaties volgen later. Plaatsen en lopen met plaatsverwisselen kan gelijktijdig als een conditietraining gelden als met wisselend loopritme, sneller, langzamer tot zeer hoog tempo wordt gespeeld en de afstand over het hele speelveld meerdere keren heen en weer wordt gelopen.

2. Taktisch Positiespel.

Vrijlopen met plaatsverwisselen vier tegen twee in begrensde ruimte.



Voor dit spel is voldoende de kleine zijvelden tussen strafschopgebied en de zijlijnen. Met 4 tegen 2 wordt naast de breedte- en diagonaalpass speciaal de dieptepass in de ruimte beoefend.

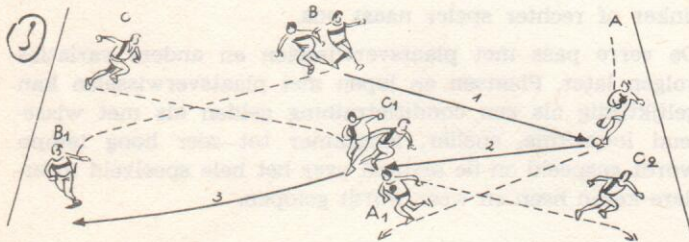
Bij ieder samenspel is het vrijlopen een eerste vereiste. Alle spelers moeten zich voortdurend aanbieden, zodat de speler met de bal de mogelijkheid heeft om af te spelen. Dat houdt in, zich aan de dekking van de aanvallers te onttrekken en naar de man met de bal te starten of een andere positie ten opzichte van hem in te nemen. Daarna volgt de pass en het vrijlopen met plaatsverwisselen van de spelers. Zoals te herkennen is, geldt het hier een ander principe van plaatsverwisselen. Niet de balspelende bepaalt de aard en de richting van het aanspelen en plaatsverwisselen zoals in de grond oefening. Integendeel, de vrijlopende en zich aanbiedende speler geeft het teken tot afspelen en plaatsverwisselen. Dat geldt in het bijzonder voor een dieptepass die hij de balspelende speler aangeeft en die vaak door een opening moet worden gegeven.

Hier, bij 4 tegen 2, wordt het de vier spelers gemakkelijk gemaakt zich vrij te lopen en zich aan te bieden, daar slechts twee tegenstanders tegen hen spelen, wat niet met de werkelijke getalsverhouding van aanvallers en verdedigers overeenkomt. Destemmeer zullen de vier spelers zich bezig houden met vrijlopen en plaatsverwisselen en voor alles zich bezig dienen te houden met dieptepassen in de open ruimten. Hierbij zullen zij er op moeten letten, dat geen botsingen ontstaan en zich daarom over het kleine speelveld goed moeten verdelen.

Voor de verdedigers de volgende aanwijzing: Terwijl de één aanvalt, moet de andere de vrije ruimte afschermen.

3. Combinatie met plaatsverwisselen.

Drie spelers combineren en verwisselen hun plaatsen (fig. 3)



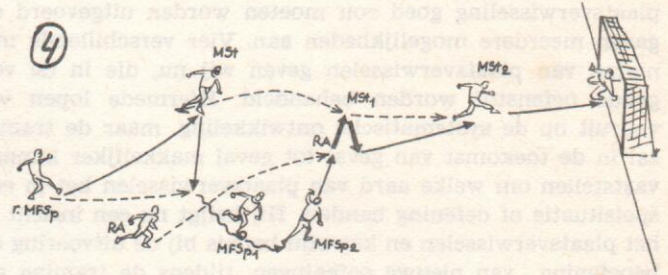
Hier geven wij een verdere mogelijkheid van het plaatsverwisselen. Drie spelers, A links, B midden, C rechts, beginnen aan een loop over het veld. Middenspeler B geeft een schuine pass naar links naar A. Hij wisselt echter niet met de aangespeelde A van plaats, integendeel, hij loopt in de tegengestelde richting naar rechts naar C, die achter hem om naar binnen, naar de plaats van B loopt. Dit is een plaatswisseling die noch door de bal, noch door een vrijlopende speler wordt bepaald.

Nu volgt een breedtepass van links door A naar het midden naar C. Terwijl C de bal met een verre schuintepass naar rechts naar B geeft, wisselen A en C voorwaarts lopend hun plaatsen. Nu is speler A in het midden en krijgt van rechts van B een breedtepass, die hij schuin voorwaarts naar links naar C verder geeft. Ondertussen wisselen A en B hun plaatsen. Zo gaat het verder: C speelt een breedtepass naar het midden, waar hij nu is, die naar rechts de speler

A de bal geeft, B en C wisselen hun plaatsen enz. De grondgedachte is de volgende: Spelen naar links en wisselen naar rechts of omgekeerd. Groepjes van drie voeren deze oefening van plaatsverwisselen over het hele veld heen en terug, snel opéénvolgend uit.

4. Aanvallen met plaatsverwisselen.

Doelschieten na een één-twee combinatie (figuur 4).



De één-twee combinatie kan als volgt worden beoefend: De rechtshalf geeft ter hoogte van de middellijn een schuine pass naar de midhalf en loopt in verhoogd tempo in op de breedtepass van de midhalf. De rechtshalf neemt de bal aan en drijft hem diagonaal naar rechts naar de zijlijn. De rechtsbuiten wijkt uit naar binnen en krijgt de bal al lopende. Ondertussen is de midhalf verder naar voren gelopen, ontdoet zich van zijn tegenstander en loopt de rechtsbuiten tegemoet. Nu volgt de één-twee combinatie. De midhalf wordt, als was hij een „wand” aangespeeld, de bal komt weer bij de rechtsbuiten, die een pass tussen de verdediger doorgeeft waarop de midhalf doorloopt en de bal in volle ren op het doel schiet. Na meerdere herhalingen volgt de aanval over links en de één-twee combinatie met de linksbuiten. Na genoeg geoefend te hebben worden verdedigers ingezet.

(Overgenomen uit: „Der Fussball-trainer”; Sportboeken

Broodcoorens Michel
Watermolenstraat 31

B 9660 BRAKEL

Karl-Heinz Heddergott

Neue Fußball-Lehre



Limpert

NEUE FUSSBALL-LEHRE

door Karl-Heinz Heddergott.

De Duitse bondsoefenmeester Heddergott heeft een uitstekend voetbalvakboek geschreven. Zijn 20-jarige ervaring als voetbaltrainer en -docent heeft hij in de moderne opvattingen over de voetbaloefenstof vastgelegd. Want daar schuilt voor de trainer het interessantste in voor wat betreft de inhoud van Neue Fussball-Lehre.

Van de 232 pagina's zijn er niet minder dan 177 besteed aan de oefenstof, naar de nieuwste opvattingen geheel gebaseerd op spel- en wedstrijdvormen. Vele oefenspelen in allerlei variaties beslaan de voetbaltechniek (wreeftrap, samenspel met passes binnen- en buitenkant voet, dropkick, volleytrap, balkontrolle, koppen), de tactiek (de dribbel en het duel, schijnbewegingen, partijspelen, vrijlopen en dekken, de 1-2 combinaties), de individuele training voor alle plaatsbezettingen in het team en de conditietraining.

Het eerste gedeelte handelt over de voetbaltheorie met o.m. beschouwingen over onderdelen van de voetbalconditie, techniek, tactiek, formaties en spelsystemen. Een vooral voor voetbaltrainers aanbevelenswaardig boekwerk.

Formaat 21 x 15 cm., 232 pagina's