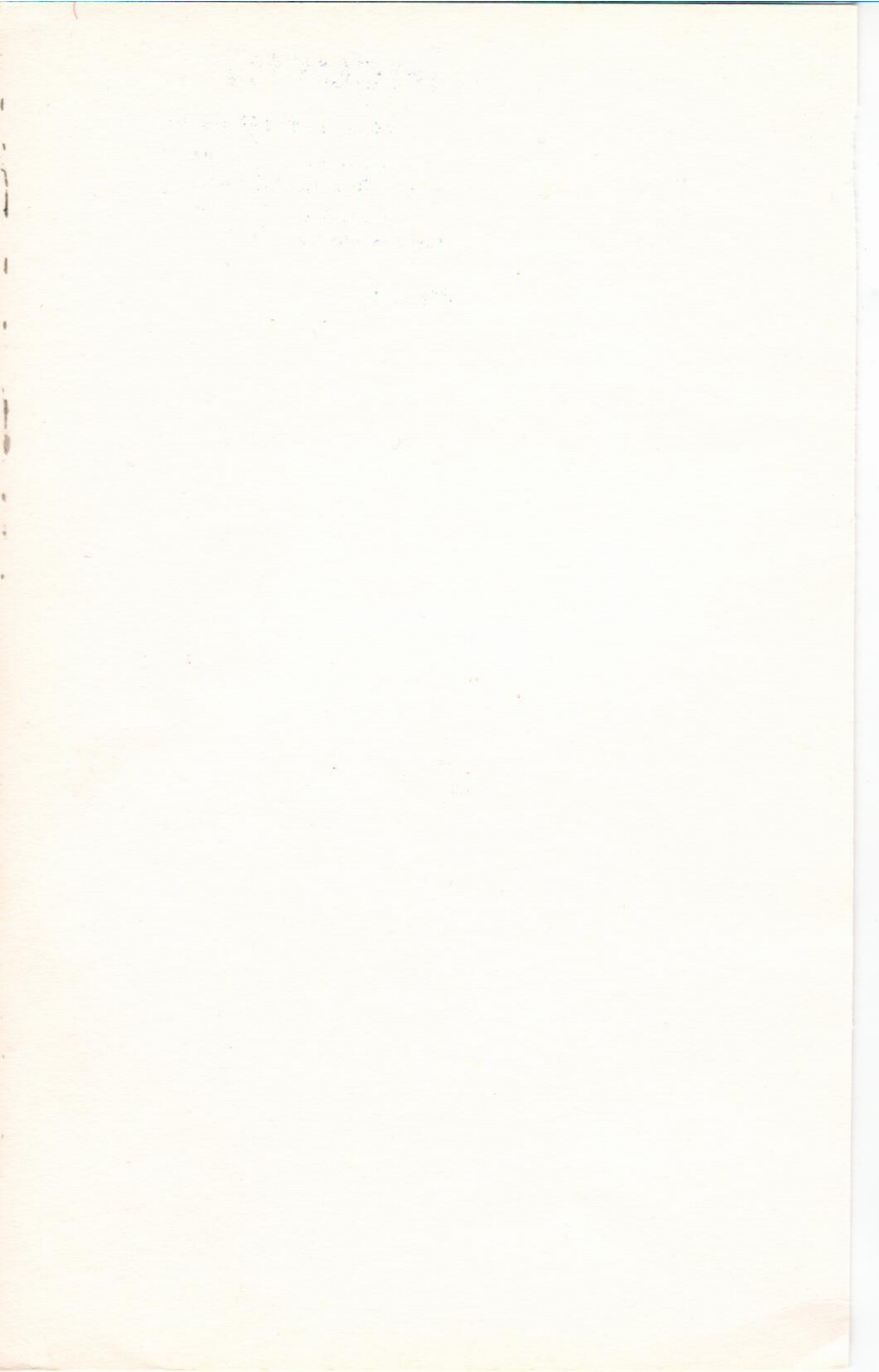


VOETBAL

Jeugdtraining

Fritz Belger



deccrotte®

WALTERS

Kapt. Arm. Tobbackstraat, 7
2980 BOORTMEERBEEK
woondecoratie en schilderwerken
TEL. (015) 51 22 36 & 51 38 51

alles voor het interieur!

JEUGDTRAINING

Fritz Belger

DEEL 1 : MINIEMEN

Verantwoordelijke uitgever:
BROODCOORENS MICHEL

Watermolenstraat 31 - 9660 BRAKEL
T. (055) 42 28 55

JEUGDTRAINING

Fritz Belger

Oorspronkelijke titel : Schüler Fussball.

Copyright Sportverslag - DDR 108 Berlin, Neustädtische Kirchstrasse 15. 1960

Met toelating vertaald en uitgegeven door :

SPORTBOEKHANDEL BROODCOORENS Michel, Watermolenstraat 31 - B-9660 BRAKEL.
Wettelijk depot : D/1977/2375/01

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

Tekeningen : Willi MARTIN.

Verantwoordelijke uitgever:
BROODCOORENS MICHEL
Watermolenstraat 31 - 9660 BRAKEL
T. (052) 42 28 82

VOORWOORD



Wanneer betekenisvolle internationale gezegden als «OHNE FLEISS KEINEN PREIS» of «EN FORGEANT ON DEVIENT FORGERON» of «OEFENING BAART KUNST» ergens op hun plaats zijn dan is het bij de algemene vorming van kinderen tussen 10 en 14 jaar.

Omdat het leervermogen van jongens van die leeftijd zo kneedbaar, zo buigbaar blijkt, is het van primordiaal belang dat de oefenstof «goed en juist» aangeleerd wordt. Daarvoor staat de handleiding «Schüler-Fussball» van FRITZ BELGER borg.

Het is een poging om de voetbalbasis bij jonge voetballers correct en toch eenvoudig aan te leren.

Van professor Michel Bottu herinneren wij ons een goede raad: «het is gemakkelijker een nieuwe oefening juist aan te leren, dan een foutieve af te leren».

Deze eenvoudige stelling is gebaseerd op de zenuwleer.

Een nieuwe zenuwbaan aanleggen moet juist gebeuren, anders kost het verbeteren ervan water en bloed zowel bij kind als leraar.

Vanuit dit standpunt is deze handleiding meer dan de moeite waard.

Urbain BRAEMS

VOORWOORD



Wanneer bekende internationale gezichten als «OHNE FLEISS
KEINEN PREIS» of «EN FORGANT ON DEVIENT FORGERON» of
«OEFENING BAART KUNST» ergens op hun plaats zijn dan is het bij
de algemene vorming van kinderen tussen 10 en 14 jaar.

Omdat het leerprogramma van jongens van die leeftijd zo kneedbaar is
ouderlijk blijkt is het van primordiaal belang dat de celestiel «goed
en juist» aangeleerd wordt. Daarvoor staat de handleiding «Schüler-
Puzabel» van FRITZ BELGER borg.

Het is een poging om de voetballes bij jongste voetballers correct en
toch eenvoudig aan te leren.

Van professor Michel Boffu hebben wij ons een goede raad: «het is
gemakkelijker een nieuwe oefening juist aan te leren dan een foutieve
te leren».

Deze eenvoudige stelling is gebaseerd op de zwaarte.
Een nieuw zwaarte aanleeren moet juist gebeuren anders kost het
verdommen evenveel en bloed zwavel bij kind als leer.

Vanuit dit standpunt is deze handleiding met een de moeite waard.

Urbain BRAMS

SAMENSTELLING VAN DE OEFENSTOF.

Tijdens de eerste jaren dat de jeugdspeler traint probeert men meestal aan de voetbalneigingen van het kind te voldoen. In het 3e en 4e jaar probeert men meer aan de techniek te schaven. Meestal schakelt men dan een tweede oefenstonde (avond of namiddag) in, die dan meer technisch is gericht.

Ieder trainingsjaar begint rond 15 augustus. Met de Kerst- en nieuwjaarsperiode (2½ weken) en tijdens de verlofperiode juni-juli (7½ weken) is men gewoonlijk vrij. Er blijven dus ongeveer 42 trainingsweken.



Opstelling van de trainingsuren :

Deel 1 : MINIEMEN :

- eerste trainingsjaar (10 à 12 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

Verdeling van de oefenstof.

— Eerste en tweede trainingsjaar :

samen 63 uren in 42 trainingen per jaar.

- | | |
|---------------------------------------|--------|
| — balgevoelsoefeningen | 11,1 % |
| — algemene lichamelijke voorbereiding | 16,7 % |
| — techniek en tactiek | 38,9 % |
| — spel | 27,8 % |
| — ontspanningsoefeningen en besluiten | 5,5 % |

— Derde en vierde trainingsjaar :

samen 126 uren in 84 trainingen per jaar.

- | | |
|---------------------------------------|--------|
| — balgevoelsoefeningen | 11,1 % |
| — algemene lichamelijke voorbereiding | 16,7 % |
| — techniek en tactiek | 44,5 % |
| — spel | 22,2 % |
| — ontspanningsoefeningen en besluiten | 5,5 % |

Bij de technische en taktische oefeningen behoren tijdens de trainingen volgende elementen :

1e TRAININGSJAAR.

1. trap met binnenzijde van de voet, binnenkant van de wreef, kopstoot
2. aannemen van de bal : zool en binnenzijde van de voet
3. stoppen van de bal : zool en binnenkant van de voet
4. baldrijven : binnenkant en buitenkant van de voet
5. samenspel : schuine passen (statisch) en in lichte looppas, samenspel in driehoekvorm, in vierkant en kringvorm.
6. inworpoefeningen.

2e TRAININGSJAAR

1. soorten trappen : binnenzijde van de voet, binnenkant van de voetwreef, volle wreeftrap, kopstoot
2. soorten balstoppen : voetzool, binnenkant van de voet, dij en onderbeen
3. baldrijven : binnenkant en buitenkant van de wreef
4. samenspel met plaatswissel : 2:0, 3:0, 3:0 in vierkant

3e TRAININGSJAAR

1. soorten trappen : binnenzijde, binnenkant en buitenkant van de voetwreef, kopstoot (telkens met afwerken op doel)
2. balstoppen : met de zool (en meenemen), binnenkant van de voet (en meenemen), de enkel en dij
3. soorten van baldrijven : binnen- en buitenkant van de voetwreef
4. samenspel : combinatie per twee met plaatswissel, spel 3:1, inworp in spelvorm oefenen.

4e TRAININGSJAAR

1. soorten trappen : binnenkant van de voet, binnen- en buitenkant van de voetwreef, volle wreeftrap, telkens met doelschot. Belangrijk is te leren trappen naar een vooraf aangeduid punt. Trappen met de buitenkant van de voet, hielschot en kopstoot (opspringen en koppen naar aangeduid punt)
2. balstoppen : met de zool (en meenemen), binnenzijde (en meenemen), buitenzijde (en meenemen), volle wreef, dij, borst en hoofd.
3. soorten van baldrijven : binnenkant en buitenkant van de wreef
4. samenspel : combineren met 2 of 3 en afwerken op doel, ook oefeningen in het vrijlopen 3:1, 4:2, en de gewone spelsituatie.

Indeling bij het uitvoeren van de oefeningen

De oefeningen van het 1e en 2e trainingsjaar zijn als volgt samengevat :

- 10' opwarming (balgevoelsoefeningen)
- 15' algemene lichamelijke voorbereiding
- 35' techniek en tactiek
- 25' spel
- 5' ontspanningsoefeningen en eindconclusie

De oefeningen van het 3e en 4e trainingsjaar deelt men als volgt in :

1e TRAININGSDAG :

- 10' opwarming (balgevoelsoefeningen)
- 15' algemene lichamelijke voorbereiding
- 50' techniek en tactiek
- 15' spel, ontspanningsoefeningen en eindconclusie

2e TRAININGSDAG :

- 10' opwarming (balgevoelsoefeningen)
- 15' algemene lichamelijke voorbereiding
- 30' techniek en tactiek
- 30' spel
- 5' ontspanningsoefeningen en eindconclusie

De trainer zal hoofdzakelijk het volgende nastreven :

- Alle technische oefeningen moet men zeer grondig aanleren, dus veel belang hechten aan herhalingen.
- we moeten met beide voeten leren oefenen (geen éénvoetigen)
- voor de bordtheorie duiden we de duur van de technische en tactische oefeningen aan. Tijdens het 3e en 4e trainingsjaar duiden we ook de tijd aan van de oefenspelen
- onder « hulpmiddelen » verstaan we de toestellen of het materiaal dat nodig is tijdens de oefening.
- wanneer er ploegen tegen elkaar spelen tijdens een training is het aangeraden verschillende kleuren of merktekens te gebruiken (truien of armband)
- wanneer we een nieuwe oefening aanleren, geeft de trainer zelf de technische uitleg en demonstreert hij de oefening. Wanneer het om een groepsoefening gaat laat de trainer de oefening voordoen door de beste spelers.

- tijdens de ontspanningsoefeningen zal de zwaarte van de lichamelijke belasting langzaam afnemen. We gaan over tot een normale, dagelijkse belasting. Komen er geen ontspanningsoefeningen voor in het trainingsplan dan zal men dit trachten te bereiken in het « eindspel ».
- na iedere trainingsdag neemt de oefenmeester nota van de aanwezigen ; succes en fouten bij de verschillende oefeningen ; discipline ; ijver van de jongens ; alsook de mogelijke verbeteringen die aan de manier van oefenen kunnen gedaan worden.

Legende bij de tekeningen :

De doorlopende lijn _____ de weg van de speler

De stippellijn - - - - - de weg van de bal

Doorlopende en stippellijn de weg van de speler met de bal



1e TRAININGSJAAR (10 à 11 jarigen)

1e trainingsweek

Doel : voorstelling van de spelers, schifting, trap met de binnenkant van de voet.

Voorstellen en kennismaken : 25'

Schifting : 15 min. vrije oefeningen met de bal

Techniek: 20 min. trap met de binnenkant van de voet (fig. 1)

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefeningen zonder bal (evenwichtsoefeningen)
3. oefenen per twee (eerste probeersels of pogingen)

Spel : voetbalmatch op een half veld.

Besluiten : samenvatten van de eerste indrukken

Technische uitleg voor de trap met de binnenkant van de voet

Steunbeen : staat naast de bal , de voetpunt is in de richting van het shot, licht ontspannen stand, evenwicht bewaren.

Trapbeen : wijst in rechte hoek naar het steunbeen, voetvlak horizontaal, de voetpunt is licht opgetrokken.

Bij de ophaalbeweging is de knie licht gebogen. De gebogen romp en uitvoering (balbegeleiding) van het spelbeen aantonen.

Fouten : onvoldoende buitenwaartse draaiing van de voet ; het laten hangen van de voetpunt ; bij het trappen uit evenwicht raken (vallen) ; geen balbegeleiding.

Voordelen : groot aanrakingsvlak met de bal, daardoor juistheid en zekerheid. Geen grote krachtinspanning.

Nadelen : enkel voor korte afstanden ; doortikken en één-twee bewegingen ; vermindering van de loopsnelheid.

Gebruik : voor het geven van passen ; samenspel ; laten botsen om voorzet te geven ; schot op doel van dichtbij ; strafschop.



Fig. 1

2e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing, de bal leren ontvangen met de voetzool en de binnenkant van de voet.

Hulpmiddelen : hoekvlaggen

Opwarming : oefeningen om het balgevoel te bevorderen, de bal op de voet laten vallen en opvangen (met de sterkste voet beginnen).

Algemene lichamelijke voorbereiding : aflossingen of estafetten zonder bal. Rond de hoekvlaggen lopen uit verschillende uitgangshoudingen, aflossing door handslag, loopafstand ong. 20 meter.

Techniek :

10 min. herhaling : pas met binnenkant van de voet per twee met aannemen van de bal (afstand ong. 6m.)

10 min. bal aannemen met de voetzool (zie fig. 2).

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen zonder bal
3. aannemen met de zool, oefenen per twee (de bal naar mekaar toespelen met de binnenkant van de voet (afstand 6 m.)

15 min. de bal aannemen met de binnenkant van de voet (fig.3)

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen zonder bal
3. per twee, aannemen met de binnenkant van de voet. De bal ook toespelen met de binnenkant van de voet (afstand 6 m.)

Spel : 25' voetbalwedstrijd (in de breedte van het terrein)

Ontspanningsoefeningen.

Technische uitleg voor het aannemen van de bal met de voetzool

Met deze oefening bevorderen we het evenwichtsgevoel, d.w.z. dat het steunbeen een lichte, maar toch vaste stand moet hebben. Het ganse lichaamsgewicht rust op het steunbeen. Het trapbeen gaat de bal tegemoet. De houding van de voet is zoals bij het stoppen met de voetzool. Bij het aanraken van de bal wordt het trapbeen lichtjes teruggetrokken en de bal komt voor de speler tot stilstand.

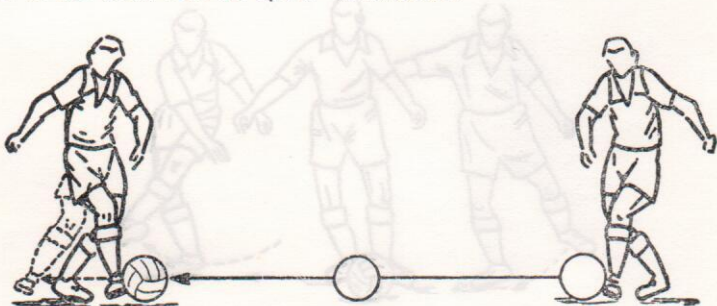


Fig.3

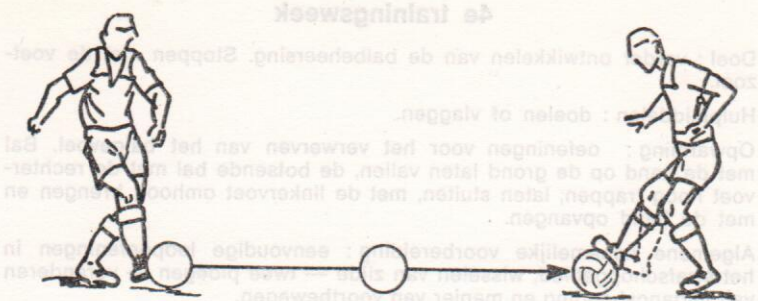


Fig. 2

Technische uitleg voor het aannemen van de bal met de binnenkant van de voet.

De uitvoering gebeurt ongeveer op dezelfde manier als met de voetzool. Belangrijk is dat het rechthoekig staande speelbeen de bal ver tegemoet gaat en — de bal volgend — naar het lichaam brengt. Oefening liefst per twee uitvoeren. Opletten : niet op de bal gaan « staan ». Toespelen met binnenkant van de voet.

3e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen : vlaggen

Opwarming : 10 min oefeningen voor het verwerven van het balgevoel. Bal op de grond laten vallen, na bots terug in de hand spelen.

Algemene lichamelijke voorbereiding : 15 min. botsbal : goochelen met de bal, de bal mag met de voeten en de dij naar omhoog gebracht worden.

Gymnastiek : vrije oefeningen

Techniek :

10 min. herhaling (vrije keuze van de oefenmeester)

15 min. binnenkant van de voet met stilliggende bal, één speler speelt direct, rustig spelen zodat men telkens de bal dadelijk kan terugtrappen.

10 min. bal aannemen met de voetzool en de binnenkant van de voet.

25 min. voetbal (in de breedte van het terrein - nadruk leggen op het aangeleerde : binnenkant van de voet).

Ontspanningsoefeningen.

4e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Stoppen met de voet-zool.

Hulpmiddelen : doelen of vlaggen.

Opwarming : oefeningen voor het verwerven van het balgevoel. Bal met de hand op de grond laten vallen, de botsende bal met de rechtervoet hoog trappen, laten stuiten, met de linkervoet omhoog brengen en met de hand opvangen.

Algemene lichamelijke voorbereiding : eenvoudige loopoefeningen in het strafschoopgebied, wisselen van zijde — twee ploegen — veranderen van uitgangshouding en manier van voortbewegen.

Techniek :

10 min. herhaling binnenkant van de voet (schot), bal aannemen met de voetzool.

20 min. stoppen met de voetzool (fig. 4)

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen zonder bal
3. oefenen nadat men de bal heeft toegeworpen.

Spel : 25 min. voetbal. Match op een half speelveld met het aanwenden van de tot nu toe geleerde technieken.

Ontspanningsoefeningen.

Technische uitleg voor het balstoppen met de voetzool

Steunbeen : staat lichtjes gebogen in de richting van de aankomende bal, ongeveer een voetlengte achter het weerbotspunt.

Trapbeen : lichtjes gebogen in het kniegewricht, voetpunt opgetrokken, de zool is als een « schuin dak » over de van de grond opspringende bal. Naveren, bal tot rust brengen of tot verder spelen klaarleggen.

Methodiek : de bal eerst vanop korte afstand onder de stoppende voet werpen.

Fouten : voet te hoog (de bal loopt er onder door), op de bal gaan staan, geen « dak » vormen over de bal.

Voordelen : grote zekerheid.

Nadelen : de bal is niet afgeschermd door het lichaam.

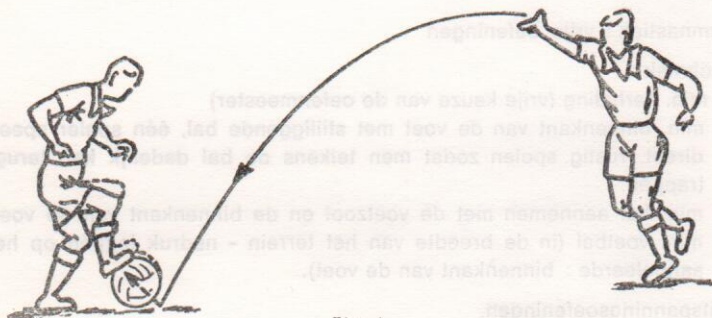


Fig. 4

5e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing, oefeningen met de binnenkant van de voetwreef.

Hulpmiddelen : chronometer.

Opwarming : oefeningen tot het verwerven van het balgevoel. Bal uit de hand op de rechter wreef laten vallen, laten stuiten en met de linker wreef de bal naar omhoog brengen en opvangen.

Alg. lich. voorbereiding : 60 meter sprint (prestatie-controle)

Techniek :

10 min. herhaling : stoppen met de voetzool, de bal met beide handen onder de zool werpen.

25 min. trap met de binnenkant van de voetwreef (fig. 5).

1. technische uitleg en demonstratie
2. bewegingsloop zonder bal
3. bal langs de grond met de binnenkant van de voetwreef spelen, per twee, de bal steeds stilleggen (6 à 8 m. afstand).
4. bal toespelen met de binnenkant van de voetwreef, eerste pogingen om direct te spelen langs de grond.

Spel : voetbalwedstrijd op één helft. Nadruk leggen op het toespelen met de binnenkant van de voet en de binnenkant van de voetwreef.

Ontspanningsoefeningen.



Fig. 5

Technische uitleg voor de trap met de binnenkant van de voetwreef.

Steunbeen : zijdelings achter de bal (voor laag schot dichterbij, voor hoger schot verder), voetpunt schuin naar de schietrichting, afwentelen van de voet over de buitenkanten van de zool.

Trapbeen : na ophaalbeweging eerst de dij, dan het onderbeen met een puntige beweging van het ganse been ; voetwreef gespannen ; voet naar onder en buitenwaarts gestrekt.

Kontakt met de bal : binnenkant van de voetrug

Fouten : slechte aanloop (niet boogvorming); slechte houding van het trapbeen ; ondoeltreffende lichaamshouding.

Voordelen : op grote afstand juist en matig spelen

Nadelen : lange vlucht van de bal ; geringe wisselmogelijkheden.

Gebruik : vlak, halfhoog en hoog schot ; strafschoot ; vrijschoot, hoekschoot ; doelschoot ; flankschoot ; verre doorstoten ; omspelen van tegenstrevers.

Bij het oefenen : trap telkens met een lichte aanloop.

6e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Baldrijven met de binnenkant van de voetwreef.

Hulpmiddelen : afbakening en meetlint.

Opwarming : oefeningen voor het verwerven van het balgevoel. Bal uit de hand op de rechterwreef laten vallen, naar boven brengen en direct met de linkerwreef in de hand spelen.

Alg. lich. voorbereiding : prestatie-controle : vertesprong.

Techniek :

10 min. herhaling : binnenkant van de wreef per twee

15 min. baldrijven met de binnenkant van de voetwreef (fig. 6)

1. technische uitleg en demonstratie

2. baldrijven met de binnenkant van de voetwreef in kring (links en rechts).

10 min. stoppen met de zool na toeworp als partneroefening (afstand circa 6 meter).

Spel : voetbal op een half speelveld met uitoefening van de reeds aangeleerde elementen.

Ontspanningsoefeningen.

Technische uitleg voor de trap met de binnenkant van de voetwreef.

De bal leiden in een kring van circa 10 meter doorsnede. In de linkerboog leiden we de bal met de rechterwreef. Het lichaam leunt over het steunbeen in de bewegingsrichting. De bal rolt naast het lichaam en wordt met de binnenwreef van het trapbeen doorgetikt, (zoals bij de buitenwreef) en meegenomen. De bal wordt bij elke stap geraakt. In de rechterboog de bal met de linker binnenkant van de wreef spelen en de bal rolt schuin naast of voor het lichaam (steunbeen).



Fig. 6



Fig. 7

7e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing, baldrijven met de buitenkant van de wreef.

Hulpmiddelen : Meetlint, slagballen (eventueel medecineballen 1,500 kg)

Opwarming : oefeningen voor het verwerven van het balgevoel. Bal uit de hand op de grond laten vallen, de botsende bal met het rechterbeen hoogtrappen en onmiddellijk met het linkerbeen overnemen en opvangen.

Alg. licham. voorbereiding : slagbal-verteworp (prestatie-kontrolé)

Techniek :

10 min. herhaling : bal drijven met de binnenkant van de wreef.

15 min. baldrijven met de buitenkant van de wreef in kringloop, zowel rechts als links (fig. 7).

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen

10 min. bal trappen met de binnenkant van de voetwreef (oefenen per twee), men speelt de bal zachtjes en direct naar mekaar (eerst met de beste voet, daarna tweevoetig).

Spel : voetbal op een half speelveld. We leggen de nadruk op de reeds aangeleerde technieken.

Technische uitleg voor het baldrijven met de buitenkant van de wreef.

De bal leiden in een kring van ongeveer 10 meter doorsnede met de rechter buitenwreef. Bij iedere stap treft de buitenwreef de bal. Daarbij staat het steunbeen voor de bal (in de looprichting en lichtjes naar het middelpunt van de kring gedraaid). De bal afschermen met het hele lichaam. Het trapbeen draait naar binnen en treft de bal met de buitenwreef, zodat de bal een rechts-effect bekomt.

De oefening eerst statisch aanleren, en later in looppas (snelheid aanpassen aan de uitvoeringsmogelijkheid). De bal bij iedere stap meenemen. Om de tweevoetigheid te oefenen moet men regelmatig van kringlooprichting veranderen. In de linkerboog drijven we de bal met de linkerbuitenwreef.

8e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing, balstoppen met de binnenkant van de voet.

Hulpmiddelen : schijf voor « zwart-wit » (ratten en raven), vlaggen voor begrenzing.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 2e en 3e trainingsweek)

Alg. lich. voorbereiding : Spel « zwart-wit » met wisselen van de uitgangsposities.

Techniek :

10 min. herhalen, aandrijven met de buitenkant van de wreef.

5 min. bal aannemen met de binnenkant van de voet.

20 min. stoppen met de binnenkant van de voet (fig. 8)

1. technische uitleg en demonstratie
2. bewegingsloop zonder bal
3. de bal naar zichzelf toewerpen en stoppen
4. de bal leren stoppen nadat hij toegeworpen is.

Spel : voetbal op een half speelveld.

Ontspanningsoefeningen.

Technische uitleg voor het stoppen van de bal met de binnenkant van de voet.

Steunbeen : staat in de richting van de toegeworpen bal, ongeveer een voetlengte van het opspringpunt.

Trapbeen : onderbeen naar achter en buitenwaarts geheven, in het kniegewricht goed naveren als «dak» over de bal, voet zoals bij trap met de binnenkant van de wreef, voetpunt naar boven.

Bovenlichaam : op steunbeen rustend, naar trapbeenzijde gedraaid, over het speelbeen en de bal.

Methodiek : de speler werpt de bal met de linkerhand van op kniehoogte onder de rechter binnenkant van de voet en omgekeerd.

Fouten : slecht plaatsen van het steunbeen, trapbeen in knie slecht gedraaid, onvoldoende naveren van het onderbeen, de bal wordt met de zool in plaats van met de binnenkant van de voet gestopt.

Voordelen : de bal is onder het lichaam.

Nadelen : men kan de bal niet direct spelen.

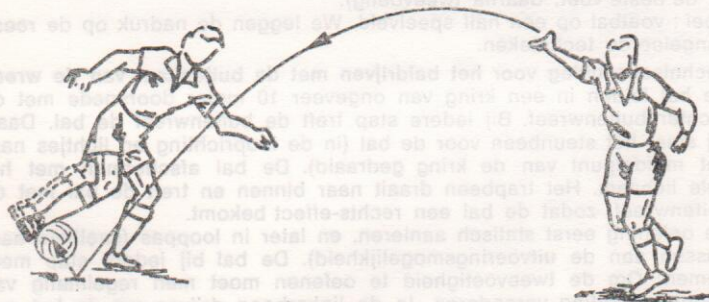


Fig. 8

9e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen : oefenveld voor grensbal.

Opwarming : oefeningen voor het verwerven van het balgevoel (zie 4e en 5e week).

Alg. lich. voorbereiding : grensbal.

Techniek :

10 min. herhaling : stoppen met de binnenkant van de voet
5 min. aannemen van de bal met de binnenzijde van de voet (zie 5e week).

10 min. oefening per twee met de binnenkant van de voetwreef op stil-
liggende bal aanloop van één of twee passen.

10 min. oefeningen met de binnenkant van de voet, per twee.

1. met aannemen
2. één speler speelt direct en langs de grond.

Spel : voetbal op een half veld.

Ontspanningsoefeningen.

10e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en inworp oefeningen.

Hulpmiddelen : vlaggen

Opwarming : oefeningen tot het verwerven van het balgevoel (zie 6e en 7e week).

Alg. lich. voorbereiding : 15 min. estafettes met ballen, dragen van 1, 2 en 3 ballen rond een hindernis.

Techniek :

10 min. herhaling trap met de binnenkant van de wreef, per twee.

15 min. inworp oefenen :
1. technische uitleg en demonstratie
2. inworp uit spreidstand en met aangesloten voeten in twee groepen (afstand 6 à 8 meter).

10 min. samenspel met de binnenkant van de voet en aannemen als partneroefening — één speler speelt direct.

Spel : voetbal op een half speelveld.

Technische uitleg voor de inworp (fig. 9).

Men neemt de bal vast in het midden. De handen nemen de bal zo vast, dat de duimen en de wijsvingers naar elkaar gericht zijn. We welven de handpalmen en spreiden de vingers. We verdelen het lichaamsgewicht op de op schouderbreedte gespreide benen. Bij de aanloop drukken we de knieën zo ver mogelijk naar voor. De bal brengen we achter het hoofd en we strekken de armen. Bij het werpen worden de knieën doorgebogen, de heupen naar achter gebracht en men brengt het bovenlichaam naar voor. Belangrijk is dat men de bal op het juiste ogenblik loslaat. Laat men de bal te vroeg los dan gaat hij de hoogte in. Laat men de bal te laat los dan gaat hij te vlak.



Fig. 9



11e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing bij kopstoot. Kopstoot aan de pendel.

Hulpmiddelen : chronometer, pendel

Opwarming : 10 min. om het balgevoel te verkrijgen bij het koppen.

Eerst technische uitleg en demonstratie

Alg. lich. voorbereiding : 60 meter spurt

Techniek :

10 min. herhaling : trap met de binnenkant van de wreef

25 min. kopstoot in stand aan de pendel (fig. 10)

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen aan de pendel. Wanneer deze niet voor handen is, oefenen per twee, de bal steeds toewerpen.

Spel : voetbal op een half speelveld.

Ontspanningsoefeningen.

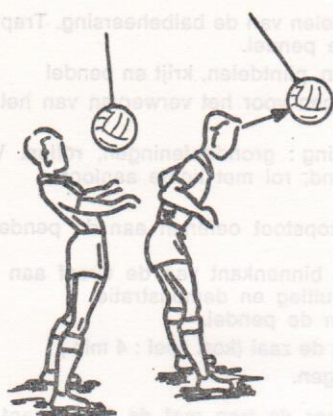


Fig. 10

Technische uitleg van de kopstoot aan de pendel.

De speler neigt lichtjes naar achter (boogspanning), buigt lichtjes door de knieën en staat in voorlingse- of zijwaartse spreidstand. De bal (midden) hangt op de hoogte van de neus. Bij de kopstoot gaat het lichaam krachtig naar voor terwijl de speler op de tenen gaat staan. Ogen open. De nekspieren worden gespannen en we brengen de kin tegen de borst. We raken de bal met het vlakke voorhoofd (aan de pendel raken we de bal iets boven het midden, zodat de bal naar onder gaat, zodoende blijft het touw strak gespannen). In het begin raakt men de terugkomende bal slechts om de twee keren, later stoot men de bal direct terug. Is er maar één pendel beschikbaar, dan oefenen de resterende spelers de kopstoot per twee.

Technische uitleg voor het balgevoel met het hoofd

Bewegingswissel : bal omhoog werpen, hem loodrecht omhoog koppen met het voorhoofd en opvangen. De speler staat in lichte zijwaartse spreidstand of lichte looppas, zodat het lichaamsgewicht gelijkmatig verdeeld is. De knieën lichtjes gebogen. Men probeert de bal zo « breed » mogelijk te raken, het hoofd ligt in de nek, de ogen goed openhouden, zodat men de bal goed kan zien. De armen zijn lichtjes gespreid en dienen om het evenwicht te bewaren. De kopstoten zullen niet te hoog zijn en vooral in loodrechte richting uitgevoerd worden, zodanig dat de speler ter plaatse blijft.

12e trainingsweek

(Sporthallen training - zaal)

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Trap met de binnenkant van de wreef aan de pendel.

Hulpmiddelen : matten, plintdelen, krijt en pendel

Opwarming : oefeningen voor het verwerven van het balgevoel (zie 11e week).

Alg. lich. voorbereiding : grondoefeningen, rollen. Voorwaartse koprol uit hurkzit, spreidstand, rol met lichte aanloop.

Techniek :

10 min. herhaling : kopstoot oefenen aan de pendel, of per twee (zie 11e week).

25 min. trap met de binnenkant van de wreef aan de pendel (fig. 11)

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen aan de pendel.

Spel : mini-voetbal in de zaal (kort spel : 4 min.)

Ontspanningsoefeningen.

Technische uitleg voor de trap met de binnenkant van de wreef aan de pendel

Bij het aanleren van de trap met de binnenkant van de wreef ligt het aksent op de juiste voethouding. Voor deze trap is dit van groot belang. Men moet trachten de bal te raken in het midden of juist iets hoger, daardoor bekomt men een betere « vlucht » van de bal. De trap leert men aan op de stilhangende bal. De terugkerende bal stopt men met de binnenkant van de voet, daarna trapt men opnieuw. Later kan men deze oefening direct laten uitvoeren. Steeds met beide voeten oefenen. (Techniek aan de pendel - zie 2e jaar - 12e week).

Technische uitleg voor zaalvoetbal

De bal alleen tot hoofdhoogte laten spelen. De plinten doen dienst als doelen. Men probeert het systeemloos spelen te vermijden. Men mag alleen op doel trappen van binnen een kring van 7 meter. De spelers zullen zo mogelijk alleen met de binnenkant van de voet spelen.

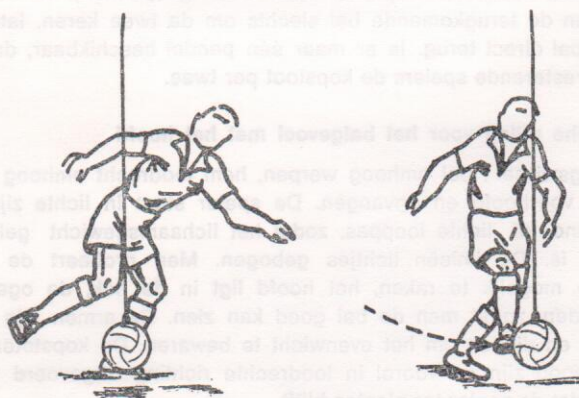


Fig. 11

13e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Stoppen met de binnenkant van de voet.

Hulpmiddelen : matten, plintdelen en krijt.

Opwarming : oefeningen voor het verwerven van het balgevoel met de voet, goochelen met de beste voet. Wie houdt de bal het langst in de lucht ? (dit zijn de eerste pogingen, het mogen echter geen uitdagingen worden t.o.z. van mekaar).

Alg. lich. voorbereiding : grondoefeningen : rollen. Rollen vanuit zit over de schouder, voorwaartse rol vanuit zit, voorwaartse rol uit stand.

Techniek :

10 min. herhaling binnenkant van de voet aan de pendel.

10 min. binnenkant van de voet per twee, één speler speelt direct (afstand 6 à 8 meter). Men werkt aan de pendel of per twee (wie niet aan de pendel werkt, speelt met een partner).

15 min. stoppen met de binnenkant van de voet (als partneroefening) de bal wordt toegeworpen (4 à 6 meter afstand).

Spel : mini-voetbal (12e week).

Ontspanningsoefeningen.

14e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Baldrijven met draaibewegingen zowel binnen- als buitenkant ($1/2$ draai):

Hulpmiddelen : krijt, plintdelen, kringen tekenen voor het baldrijven.

Opwarming : oefeningen voor het verwerven van het balgevoel, goochelen met de zwakke voet. Wie kan de bal het langst van de grond houden ?

Alg. lich. voorbereiding : standbal. De spelers staan in een kring (4 à 5 meter diameter). In het midden staat één speler. Iedere speler krijgt een nummer. De middenste speler slaat de bal op de grond terwijl hij een nummer roept. Deze moet de bal vangen terwijl de andere spelers weglopen. Wanneer de speler de bal gevangen heeft roept hij « halt ». Alle spelers moeten blijven staan en nu probeert de balvanger iemand met de bal te raken. De geraakte speler wordt middenspeler.

Techniek :

10 min. herhaling : stoppen met de binnenkant van de voet, individueel oefenen (zie 8e week)

15 min. baldrijven met draaibeweging (fig. 12)

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen

Spel : 25 min. mini-voetbal (zie 12 week).

Technische uitleg voor het baldrijven met draalbeweging

Afwisselend de bal met de buitenkant en de binnenkant van de voetwreef van dezelfde voet trappen, m.a.w. de bal wordt op de cirkel (kring) naar rechts gedreven met de rechter buitenwreef, dan draaien en de bal met de rechter binnenkant van de wreef op de kring terugdrijven.

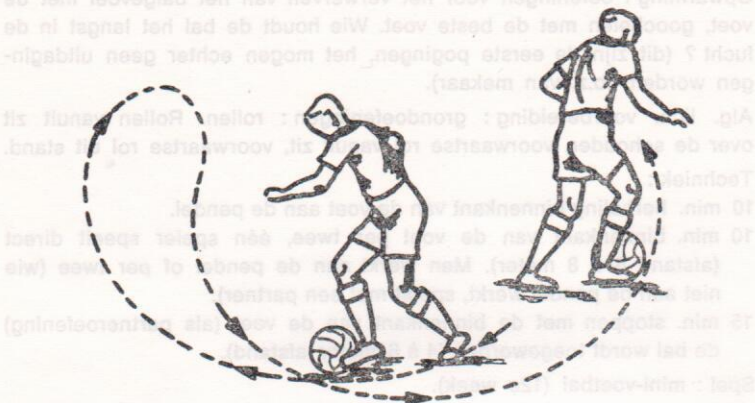


Fig.12

15e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing, trap met de binnenkant van de voet in driehoekvorm.

Hulpmiddelen : krijt, matten en plintdelen.

Opwarming : oefeningen voor het verwerven van het balgevoel. De bal uit de hand op de grond laten vallen, de opspringende bal opwaarts trappen, hem laten stuiten en terug omhoogtrappen.

Alg. lich. voorbereiding : loopstafettes met voorwaartse en rugwaartse koprollen, vb. bij het heenlopen rugwaartse koprollen, bij het terugkeren voorwaartse koprollen maken. Grond oefeningen.

Techniek :

10 min. herhaling : baldrijven met draalbewegingen (zie 14e week)

20 min. trappen met de binnenkant van de voet in driehoekvorm, telkens aannemen (fig. 13).

1. technische uitleg en demonstratie

2. oefenen van het toespelen met de binnenkant van de voet.

5 min. stoppen met de voetzool. De bal zichzelf toewerpen.

Spel : mini-voetbal (zie 12e week)

Technische uitleg voor het trappen met de binnenkant van de voet in driehoekvorm.

De spelers staan in een driehoek (afstand 5 à 6 meter). De van rechts toegespeelde bal met de binnenkant van de linkervoet stoppen. Men speelt de bal dan naar de derde man met de rechterbinnenkant van de voet. We letten vooral op de juiste houding van het steunbeen en de juiste uitvoering van de trap.

15e trainingsweek

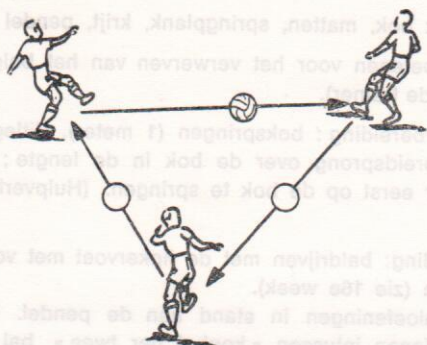


Fig. 13

16e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen : krijt, plintdelen, kringen tekenen voor het baldrijven, touw, klimpaal.

Opwarming : oefenen voor het verwerven van het balgevoel (zie 15e week), maar met de zwakke voet.

Alg. lich. voorbereiding : klauteroefeningen aan de klimpaal en het touw (3 meter) - uitleg en demonstratie bij het klimmen (hand- en voethouding verklaren).

Techniek :

10 min. herhaling : binnenkant voet in driehoekvorm met aannemen van de bal.

15 min. stoppen van de bal met de binnenkant van de voet na toeworp van ploegmaat (4 meter afstand)

10 min. baldrijven met draaibewegingen op de getrokken kringen. Wissel tussen buitenkant en de binnenkant van de wreef van de linker-voet (zie 14e week)

Spel : mini-voetbal

Ontspanningsoefeningen.

17e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen : bok, matten, springplank, krijt, pendel en plint

Opwarming : oefenen voor het verwerven van het balgevoel (naar beoordeling van de trainer).

Alg. lich. voorbereiding : bokspringen (1 meter). Uitleg en demonstratie van de spreidsprong over de bok in de lengte ; eventueel voorbereiden door eerst op de bok te springen. (Hulpverleners).

Techniek :

10 min. herhaling: baldrijven met de linkervoet met volledige draai op de kringlijn (zie 16e week).

15 min. kopbaloefeningen in stand aan de pendel. De rest van de spelers oefenen intussen « kopbal per twee », bal toewerpen door een partner, die hem terug opvangt (afstand ong. 4 meter).

10 min. stoppen met de binnenkant van de voet na toewerpen van de bal door partner - per twee (afstand 4 meter).

Spel : mini-voetbal (zie 12e week).

Ontspanningsoefeningen.

18e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen : krijt, pendel, plintdelen.

Opwarming : oefeningen voor het verwerven van het balgevoel met het hoofd (naar beoordeling van de trainer).

Alg. lich. voorbereiding : « ketting vormen ». Iedere aangetikte speler moet de eerste tikker een hand geven en alleen de buitenste spelers mogen aantikken. We vormen als het ware een ketting.

Techniek :

10 min. herhaling : baldrijven op de cirkel, zowel links als rechts.

25 min. trap met de binnenkant van de voet aan de pendel. De overige spelers oefenen paarsgewijs de trap met de binnenkant van de voet (met aannemen). Een van beiden speelt direct (afstand ong. 6 meter).

Spel : mini-voetbal

Ontspanningsoefeningen.

19e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Samenspel met de binnenkant van de voet in vierkantvorm.

Hulpmiddelen : krijt, plintdelen en matten.

Opwarming : oefeningen voor het verwerven van het balgevoel (zie 15e week).

Alg. lich. voorbereiding : gymnastische oefeningen. Romp voorwaarts buigen met naveren, handen op de grond plaatsen, knieën gestrekt, oprichten en naveren. Tweemaal voorwaarts rollen. De oefening meermaals herhalen.

Techniek :

10 min. herhaling : samenspel met de binnenkant van de voet in driehoekvorm (met aannemen)

15 min. samenspel met de binnenkant van de voet in vierkantvorm met aannemen (fig. 14).

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen

10 min. stoppen van de bal met de voetzool na toeworp door een ploegmaat.

Spel : mini-voetbal

Ontspanningsoefeningen.

Technische uitleg voor het samenspel in vierkantvorm.

De van rechts toegespeelde bal wordt met de linker binnenzijde van de voet gestopt, en men speelt hem met de rechter voet verder. De van links toegespeelde bal wordt met de rechter binnenkant van de voet gestopt en men speelt hem met de linker voet. Afstand ong. 6 meter.

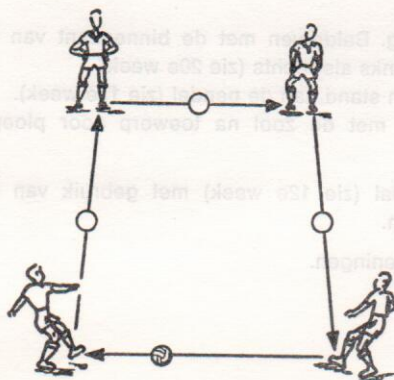


Fig. 14

20e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen : palen, touwen, plintdelen, krijt kringen of cirkels tekenen voor het baldrijven. Opwarming : oefeningen voor het verwerven van het balgevoel (zie 16e week).

Alg. lich. voorbereiding : klauteroefeningen aan de klimpalen en de touwen (3 meter).

Techniek :

10 min. herhaling. Samenspel met de binnenkant van de voet in vierkantvorm (met aannemen).

15 min. stoppen met de binnenkant van de voet na het toewerpen door een ploegmaat (afstand ong. 4 meter).

10 min. baldrijven met de binnenkant van de wreef op een kring (rechts en links).

Spel : mini-voetbal.

Ontspanningsoefeningen.

21e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen : bok, plintdelen en krijt.

Opwarming : oefeningen voor het verwerven van het balgevoel (zie 2e week).

Alg. lich. voorbereiding : bokspringen (1 meter).

Techniek :

10 min. herhaling. Baldrijven met de binnenkant van de wreef op een kring, zowel links als rechts (zie 20e week)

10 min. kopbal in stand aan de pendel (zie 17e week).

15 min. stoppen met de zool na toeworp door ploegmaat (afstand 4 meter).

Spel : mini-voetbal (zie 12e week) met gebruik van de nieuw aangeleerde elementen.

Ontspanningsoefeningen.

22e trainingsweek

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen: matten, plintdelen, doelen, markeerkegels

Opwarming: oefeningen voor het verwerven van het balgevoel (zie 3e week).

Alg. lich. voorbereiding: hindernisloop zonder bal, door plintdelen kruipen, voorwaarts rollen op de mat, over plinten kruipen, rond een markeerkegel lopen en terug, enz...

Techniek:

10 min. herhaling: stoppen van de bal met de voetzool

15 min. bal trappen met de binnenkant van de voet in driehoekvorm (zie 15e week).

10 min. trappen met de binnenkant van de voet op stilliggende bal (per twee) - 1 of 2 passen aanloop, bal langs de grond spelen (zie 5e week).

Spel: mini-voetbal in tornooivorm. Iedere ploeg bestaat uit een doelman en drie veldspelers (spelduur 2 x 4 minuten).

Ontspanningsoefeningen.

23e trainingsweek

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen: matten, krijt, doelafbakening.

Opwarming: lichte loop- en springoefeningen. Van het eenvoudig sportief marcheren overgaan tot mars op hielen, op tenen gaan en lopen (voorwaarts, zijwaarts en achterwaarts).

Alg. lich. voorbereiding: Gymnastische oefeningen (turnen)

Techniek:

10 min. herhaling: trap met de binnenkant van de voetwreef (per twee) (zie 22e week)

15 min. trap met de binnenkant van de voetwreef (per twee) bal langs de grond, één speler speelt direct (afstand: sporthalbreedte - zie 9e week).

10 min. stoppen van de bal met de binnenkant van de voet (zie 20e week).

Spel: mini-voetbal (zie 22e week).

Ontspanningsoefeningen.

24e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen : matten, kringen, doelafbakening.

Opwarming : oefeningen voor het verwerven van het balgevoel, loop en springoefeningen (zie 23e week).

Alg. lich. voorbereiding : turnen.

Techniek :

10 min. herhaling : trap met de binnenkant van de wreef (per twee),

bal langs de grond, één speler speelt direct (zie 23e week)

10 min. baldrijven met de buitenkant van de wreef (zie 16e week)

15 min. kopbal (zie 17e week).

Spel : mini-voetbal

Ontspanningsoefeningen.

25e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen : kringen, doelafbakeningen, matten, bok, klimpalen, touwen

Opwarming en alg. lich. voorbereiding : klimmen bokspringen, gymnastiek (prestatiekaart aanleggen).

Techniek :

10 min. herhaling : baldrijven met de buitenkant van de wreef.

15 min. samenspel : toespelen met de binnenkant van de voet (zie 19e week).

10 min. stoppen met de binnenkant van de voet (zie 20e week).

Spel : mini-voetbal.

Ontspanningsoefeningen.

26e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing, samenspel in kringvorm met een speler in het midden van de cirkel.

Hulpmiddelen : matten, bok, klimpalen, touwen, doelafbakeningen.

Opwarming en alg. lich. voorbereiding : turnen.

Techniek :

10 min. herhaling : stoppen met de binnenkant van de voet (zie 25e week).

15 min. samenspel met de binnenkant van de voet in kringvorm, met een speler in het midden van de kring (fig. 15).

1. demonstratie en technische uitleg.
2. de stilliggende bal toespelen.
3. de middenste man trapt de stilliggende bal naar de kringspelers, deze trachten de bal direct te spelen.
4. de middenspeler probeert direct te spelen ; de kringspelers stoppen de bal alvorens terug te trappen.
5. later proberen alle spelers de bal direct te trappen (enkel probeersels).

10 min. kopbal aan de pendel (zie 17e week).

Spel : mini-voetbal (zie 22e week).

Ontspanningsoefeningen.

Technische uitleg voor het toespelen van de bal in kringvorm.

Op een kring van ong. 10 meter diameter staan 6 à 7 spelers. In het midden staat een speler. Nadat de bal is rond geweest, wisselt men van plaats. Indien mogelijk meerdere kringen aanleggen, zodat alle spelers gelijktijdig kunnen oefenen (eventueel de kringen kleiner maken).

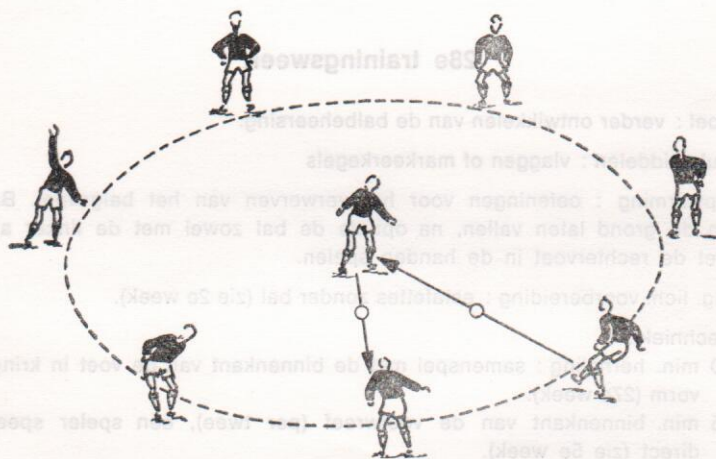


Fig. 15

27e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing, leren gewennen aan de plaatsing.

Hulpmiddelen : «zwart-wit» schijf, vlaggen of minidoelen.

Opwarming: oefeningen voor het verwerven van het balgevoel. De bal op de gestrekte wreef laten vallen en opvangen, afwisselend links en rechts (niet hoger dan het hoofd spelen).

Alg. lich. voorbereiding: spel «zwart-wit» of ratten en raven met wisselen van de uitgangshoudingen (zie 8e week).

Techniek :

10 min. herhaling : samenspel in kringvorm met binnenkant van de voet (kring van ong. 12 meter doormeter met één man in het midden) (zie 26e week).

15 min. samenspel met binnenkant van de voet in kringvorm, maar met dit verschil dat de man in het midden de bal stopt en de buitenspelers de bal direct spelen met de sterkste voet.

10 min. trap met de binnenkant van de wreef (per twee) (afstand 15 meter) de bal langs de grond houden, stilliggende bal met 1 of 2 passen aanloop. Men stopt de bal met de voetzool.

Spel : voetbalwedstrijd op een half speelveld.

Ontspanningsoefeningen :

28e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen : vlaggen of markeerkegels

Opwarming : oefeningen voor het verwerven van het balgevoel. Bal op de grond laten vallen, na opbots de bal zowel met de linker als met de rechtervoet in de handen spelen.

Alg. lich. voorbereiding : estafettes zonder bal (zie 2e week).

Techniek :

10 min. herhaling : samenspel met de binnenkant van de voet in kringvorm (27e week).

15 min. binnenkant van de voetwreef (per twee), één speler speelt direct (zie 5e week).

10 min. bal drijven met de binnenkant van de voetwreef in kringvorm, rechts en links (zie 6e week).

Spel : voetbal (als oefening voor de wedstrijd).

Ontspanningsoefeningen.

29e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en eenvoudige schuine pas volgen.

Hulpmiddelen : oefenveld voor grensbal tekenen (volleybalveld).

Opwarming : Oefeningen voor het verwerven van het balgevoel, bal uit de hand op de grond laten vallen, de opspringende bal met de rechtervoet naar omhoog trappen, laten stuiten, met de linkervoet optrappen en opvangen (zie 4e week).

Alg. lich. voorbereiding : grensbal (zie 9e week).

Techniek :

10 min. herhaling : trap met de binnenkant van de wreef op stilligende bal als partneroefening, langs de grond spelen, één of twee passen aanloop (zie 5e week).

15 min. binnenkant van de wreef per twee.

1. met aannemen van de bal
2. een speler speelt direct (afstand 10 meter).

10 min. schuine pas met binnenkant van de voet als partneroefening, al gaande (fig. 16).

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen al gaande met bal aannemen
3. oefenen al gaande met directe pas
4. oefenen al lopende met bal aannemen.
5. oefenen al lopende en direct spelen.

De oefeningen 3 tot 5 worden intenser geoefend in latere trainingen

Spel : voetbal als voorbereiding voor de wedstrijd (dit geldt als aanleeringsproces of voorlopige spelpositie).

Technische uitleg voor de schuine pas of voorzet al gaande

Beide spelers spelen de bal schuin naar mekaar toe. De afstand is 5 à 6 meter. De bewegingsrichting is schuin. De bal speelt men met de buitenste voet. Op de terugweg speelt men met de andere voet. Men stopt eerst de bal, men drijft hem enkele meters en dan speelt men hem in de genoemde richting.

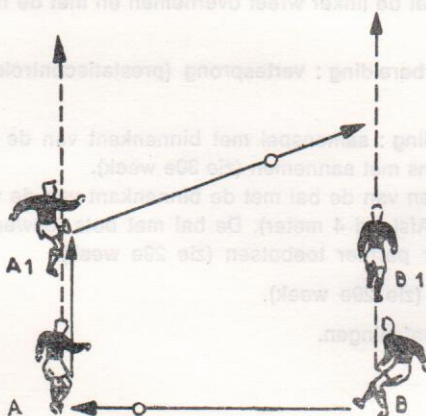


Fig. 16

30e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing, samenspel in vierkantvorm.

Hulpmiddelen : slagballen en meter.

Opwarming : oefeningen voor het verwerven van het balgevoel. De bal uit de hand op de rechter voetwreef laten vallen, omhoog trappen (hoofdhoopte), laten stuiten, de bal nu met de linker voetwreef omhoog trappen en opvangen.

Alg. lich. voorbereiding : slagbal als verteworp.

Techniek :

10 min. herhaling : trap met de binnenkant van de wreef (per twee), een speler speelt de bal direct (zie 29e week).

15 min. stoppen met de voetzool (zie 4e week).

10 min. samenspel met de binnenkant van de voet in vierkantvorm (met aannemen).

Spel : voetbalmatch (zie 29e week).

Ontspanningsoefeningen.

31e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen : meter.

Opwarming : oefeningen voor het verwerven van het balgevoel. Bal uit de hand op de rechter voetwreef laten vallen, naar omhoog trappen en onmiddellijk met de linker wreef overnemen en met de handen opvangen (zie 6e week).

Alg. lich. voorbereiding : vertesprong (prestatiecontrole) ca. 15 min.

Techniek :

10 min. herhaling : samenspel met binnenkant van de voet in vierkantvorm, telkens met aannemen (zie 30e week).

15 min. stoppen van de bal met de binnenkant van de voet, als partneroefening. (Afstand 4 meter). De bal met bots toewerpen, stoppen en de bal naar partner toebotsen (zie 29e week).

Spel : voetbal (zie 29e week).

Ontspanningsoefeningen.

32e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Opwarming : oefenen voor het verwerven van het balgevoel. Bal omhoog werpen, éénmaal met het voorhoofd loodrecht opkoppen en opvangen (zie 11e week).

Alg. lich. voorbereiding : 60 meter sprint (prestatie-controle).

Techniek :

10 min. herhaling: stoppen met de binnenkant van de voet (zie 31e week).

10 min. kopbal (zie 11e week).

15 min. baldrijven met de buitenkant van de voetwreef, in kringvorm zowel links als rechts (zie 7e week).

Spel: voetbal (zie 29e week).

Ontspanningsoefeningen.

33e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Opwarming : oefeningen voor het verwerven van het balgevoel. Bal opwerpen, tweemaal met het voorhoofd loodrecht opkoppen en opvangen.

Alg. lich. voorbereiding : estafettes met de bal (zie 10e week).

Techniek :

10 min. herhaling : kopbal (zie 32e week).

15 min. stoppen met de binnenkant van de voet (zie 31e week).

10 min. trappen met de binnenkant van de voetwreef als partneroefening.

1. bal aannemen.

2. een speler speelt direct (zie 5e en 9e week).

Spel: voetbal (naar vrije beoordeling van de oefenmeester).

Ontspanningsoefeningen.

34e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Opwarming : oefeningen voor het verwerven van het balgevoel, de spelers proberen de bal verschillende keren op te koppelen. (De trainer zal zo een beeld krijgen van kunde en resultaten van zijn spelers. De eigenlijke oefening komt slechts later voor in het oefenprogramma).

Alg. lich. voorbereiding: lichte loopoefeningen, gymnastische oefeningen zoals : viervoetengang, hoge rug opzetten als kat, molenwieken met de armen (zijwaarts, voorwaarts), ...

Techniek :

10 min. herhaling: trappen met de binnenkant van de wreef als partneroefening (zie 33e week).

15 min. samenspel met binnenkant van de voet, in kringvorm, met man in het midden

1. bal aannemen
2. buitenspeler speelt direct.

Eerst nemen alle spelers de bal aan (stoppen); dan proberen de op de kring staande spelers de bal direct naar de middenspeler door te trappen.

10 min. schuine voorzetten geven per twee, al gaande (binnenkant van de voet (29e week) .

Spel : voetbal (naar vrije keuze van de oefenmeester).

Ontspanningsoefeningen.

35e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Controle van alle aangeleerde elementen tijdens een oefenspel.

Opwarming : oefeningen voor het verwerven van het balgevoel. Bal uit de hand op de grond laten vallen. De opspringende bal met de sterkste voet optrappen, laten stuiten, en terug hoogtrappen, enz. (zie 15e week).

Alg. lich. voorbereiding: gymnastiek (herhaling 34e week).

Techniek :

10 min. herhaling : toespelen met de binnenkant van de voet in kringvorm (34e week).

15 min. stoppen met de binnenkant van de voet (zie 31e week).

10 min. schuine voorzetten geven met de binnenkant van de voet, per twee, al gaande (zie 29e week).

Spel als ontspanningsoefening: oefenwedstrijd tussen twee ploegen van ongeveer dezelfde leeftijd.

36e trainingsweek

Doel: balbeheersing verder ontwikkelen, controle door oefenspel.

Opwarming: oefeningen voor het verwerven van het balgevoel (zoals 35e week) maar nu met de zwakke voet.

Alg. lich. voorbereiding: «jager en haas». In het 16 meter gebied probeert een speler de andere spelers «af te schieten» m.a.w. te raken met de bal. De geraakte speler wordt jager.

Techniek :

10 min. herhaling : stoppen met de binnenkant van de voet (zie 31e week).

15 min. trappen met de binnenzijde van de voetwreef (per twee) afstand 15 meter, met aannemen en ook direct spelen (zie 33e week).

10 min. schuine voorzetten met de binnenkant van de voetwreef.

1. af gaande

2. in lichte looppas.

Juiste uitvoering gaat voor verte en scherpte. De bal leren in de loop spelen.

Spel : voetbal, met aandacht voor de tot nu toe geleerde technieken. Ook rekening houden met de gemaakte fouten.

Onspanningsoefeningen.

37e trainingsweek

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Opwarming: oefeningen voor het verwerven van het balgevoel (naar vrije keuze van trainer).

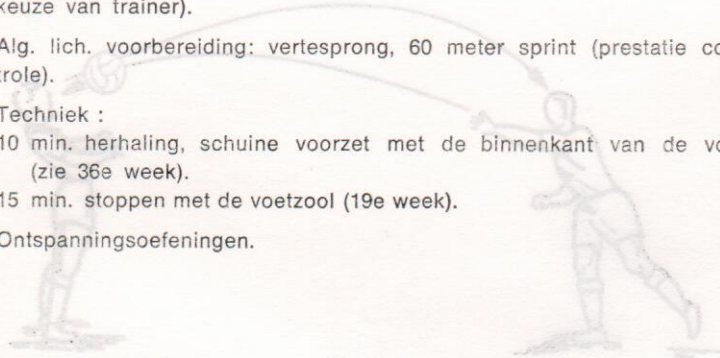
Alg. lich. voorbereiding: vertesprong, 60 meter sprint (prestatie controle).

Techniek :

10 min. herhaling, schuine voorzet met de binnenkant van de voet (zie 36e week).

15 min. stoppen met de voetzool (19e week).

Ontspanningsoefeningen.



38e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Opwarming : oefeningen voor het verwerven van het balgevoel (zie 15e week), goochelen met de bal (sterkste voet). Aan te bevelen de spelers per twee te laten oefenen. Men maakt er een wedstrijd van met wisselbeurten.

Alg. lich. voorbereiding: vertesprong, 60 meter sprint (prestatie controle).

Techniek :

10 min. herhaling : baldrijven met de binnenkant en de buitenkant van de wreef in kringvorm, zowel links als rechts (zie 37e week).

5. min. kopbal (fig. 17), eerste probeersels kopbal direct naar partner.

10 min. stoppen met de binnenkant van de voet.

10 min. toespelen met de binnenkant van de voet in driehoekvorm met balstoppen. (Afstand 10 meter), bal langs de grond, trappen met aanloop van 1 à 2 passen.

Spel : voetbalwedstrijd.

Ontspanningsoefeningen.

Technische uitleg voor het directe kopbalspel.

We oefenen vanuit stand. De vluchtkurve van de bal kan in het begin iets hoger zijn opdat de speler de tijd krijgt, zich wat meer op de bal te concentreren. Men let vooral op de zachte stoot met het voorhoofd.

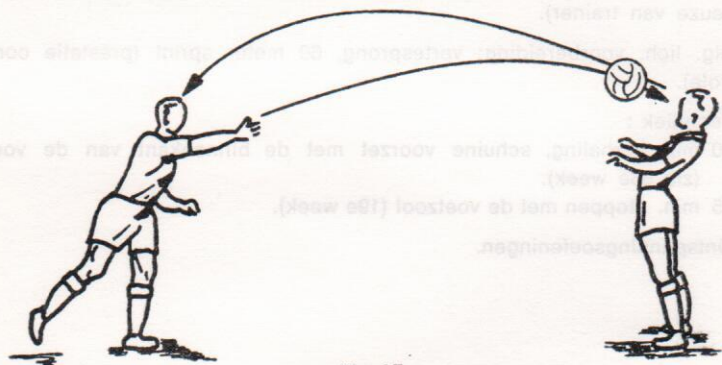


Fig. 17

39e trainingsweek

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Opwarming : oefeningen voor het verwerven van het balgevoel (zie 38e week), oefenen met de zwakke voet.

Alg. lich. voorbereiding : turnen.

Techniek:

10 min. herhaling : kopbal per twee

15 min. trap met de binnenkant van de wreef, per twee

1. op stilliggende bal
2. een speler speelt direct
3. beide spelers spelen direct (afstand 6 meter) (eerst pogingen langs weerszijden direct te spelen)

10 min. al gaande schuine passen geven met de binnenkant van de wreef, het doorgeven van de bal geschiedt schuin tegenover het veld (afstand 10 à 12 meter). Hoofddoel is de uitvoering van de schuine voorzet.

Spel: voetbal.

Ontspanningsoefeningen.

40e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Opwarming : oefeningen voor het verwerven van het balgevoel. De bal uit de handen op de grond laten vallen, de opspringende bal met de rechervoet hoog trappen en onmiddellijk met de linkervoet hernemen. De bal in de handen opvangen en herbeginnen.

Techniek :

10 min. herhaling : samenspel met de binnenkant van voet, per twee (zie 29e week).

10 min. stoppen van de bal met de voetzool

15 min. inwerpoefeningen (zie 10e week).

Spel: voetbal. Oefenwedstrijd op klein veld. We houden rekening met de tot nu toe aangeleerde vormen van de trap met de binnen- en buitenkant van de voet.

Ontspanningsoefeningen.

41e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Opwarming: oefeningen voor het verwerven van het balgevoel (zie 40e week).

Alg. lich. voorbereiding : «jager en haas» (zie 36e week).

Techniek :

- 10 min. herhaling : stoppen met de binnenkant van de voet (38e week)
- 15 min. oefenen van de trap met de binnenkant van de wreef, per twee (33e week).
- 10 min. baldrijven met de binnen- en buitenkant van de wreef (37e week).

Spel : voetbalwedstrijd.

Ontspanningsoefeningen.

42e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing; wedstrijdvorm en controle.

Opwarming : oefeningen voor het verwerven van het balgevoel ; bal uit de hand op de grond laten vallen, de opspringende bal beurteelings met de linker- en rechtervoet hoogtrappen.

Alg. lich. voorbereiding : estafettes met de bal, dragen en rollen van 1 of 2 ballen rond een hindernis.

Techniek :

- 10 min. herhaling : baldrijven met de binnen- en buitenkant van de voetwreef (41e week).
- 15 min. schuine pas of voorzet met de binnenkant van de voet, per twee
 - 1. al gaande
 - 2. in lichte looppas (zie 29e week)
- 10 min. samenspel met binnenkant van de voet in kringvorm, er staat iemand in het midden van de ring
 - 1. balstoppen
 - 2. de buitenspelers spelen direct.

Spel : De tot hiertoe aangeleerde balgevoelsoefeningen in wedstrijd-vorm uitvoeren, vb.

- 1. wie kan de meeste kopstoten uitvoeren ? (goochelen)
- 2. wie toetst de meeste ballen na opbots ? (met sterke en zwakke voet)
- 3. wie doet de meeste directe baltoetsen ? (bal in de lucht).

Ontspanningsoefeningen.

Korte uiteenzetting van de bekomen resultaten.

Als slot van het trainingsjaar wordt een ouderavond gegeven waarbij de trainer een overzicht geeft van het voorbije oefenjaar. Hij toont ook het nut hiervan aan.

2e TRAININGSJAAR (11 à 12 jarigen)

1e trainingsweek

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing, plaatswissel

Hulpmiddelen : vlaggen of mini-doelen.

Opwarming: oefenen tot het verwerven van het balgevoel. De bal uit de hand op de grond laten vallen, de opspringende bal met de beste voet spelen, laten stuiten en weer hoogtrappen, enz.

Alg. lich. voorbereiding : tikkertje. Alle spelers in de middencirkel, een speler is vanger, hij wordt afgelost wanneer hij iemand kan tikken.

Gymnastiek: rollen en zwaaien met de lichaamsdelen (koprollen, schouderrollen, armen zwaaien, voet ontrollen, beenzwaaien).

Techniek :

10 min. herhaling : baldrijven met de binnen- en buitenkant van de voetwreef in kringvorm (10 m. doormeter).

10 min. stoppen met de binnenkant van de voet na inworp (afstand 5 meter).

15 min. samenspel met plaatswissel (fig. 18).

1. technische uitleg en demonstratie

2. oefenen.

Spel : voetbalwedstrijd - eventueel omvorming van de ploeg.

Technische uitleg voor het samenspel met plaatswissel.

Twee spelers staan op een afstand van 10 meter van mekaar. De balbezitter (speler B) speelt de bal met de binnenkant van de voet naar speler A. B loopt nu zonder bal naar de plaats van A. Speler A neemt de bal aan en drijft nu de bal naar positie B. Nu speelt A de bal naar zijn oude positie terug. Deze oefening vervolgen en steeds al lopend, wisselen van plaats.

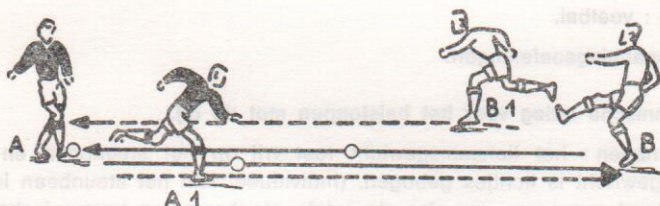


Fig. 18

2e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen: meetlint.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zoals in 1e week, maar met de zwakke voet).

Alg. lich. voorbereiding : vertesprong (prestatie-controle).

Techniek :

10 min. herhaling : samenspel met plaatswissel (zie 1e week)

10 min. stoppen met de voetzool

15 min. trappen met de binnenkant van de voet als partneroefening.

1. bal aannemen

2. een speler speelt direct (langs de grond)

Spel : voetbalwedstrijd - eventueel omvormen van de ploeg.

Ontspanningsoefeningen.

3e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing, balstoppen met de dij.

Hulpmiddelen : chronometer.

Opwarming : balgevoelsoefeningen, de bal uit de hand op de dij laten vallen en weer in de hand spelen (als voorbereiding voor het balstoppen met de dij).

Alg. lich. voorbereiding : 60 meter spurt (prestatie-controle).

Techniek :

10 min. herhaling : trap met de binnenkant van de voet, per twee

15 min. stoppen met de dij (fig. 19).

1. technische uitleg en demonstratie

2. proberen door naar zichzelf te werpen

3. oefenen per twee (afstand 4 meter)

10 min. samenspel met plaatswissel (zie 1e week).

Spel : voetbal.

Ontspanningsoefeningen.

Technische uitleg voor het balstoppen met de dij.

Steunbeen : het lichaamsgewicht rust vrij op het steunbeen en het kniegewricht is lichtjes gebogen. (Individueel kan het steunbeen in de balstand overgaan, om alzo de totale stopbeweging harmonischer te maken).

Trapbeen : het gebogen dijbeen brengt met rechthoekig in de richting van de bal. Op het ogenblik dat de bal ongeveer een handbreedte van het kniegewricht op de dij valt, geeft het trap- en speelbeen gewoon mee. De armen zijn lichtjes gespreid voor het betere evenwicht. De blik is naar de aankomende bal gericht.

De oefening zelf: het is zeer belangrijk dat men de spelers de juiste houding van het dijbeen laat zien. De bal eerst op de grond laten vallen en later proberen de bal met de voetzool van hetzelfde been te stoppen.

Fouten : verstijfde houding van het steun- en trapbeen ; dijbeen niet rechthoekig in de vluchtbaan van de bal brengen ; bal te dicht bij de knie of het lichaam stoppen; bal klemmen of naar het lichaam brengen.

Voordelen : er is een snelle gebruiksmogelijkheid. In noodgevallen kan de kniestoot of de voorzet naar uzelf gebruikt worden.

Nadelen : de bal is niet afgeschermd en moet onmiddellijk onder controle gebracht worden: «het nastoppen».

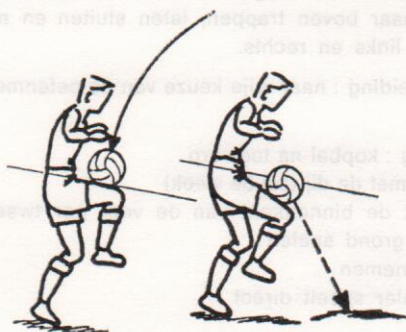


Fig. 19

4e trainingsweek

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen: slagbal en meelint.

Opwarming: balgevoelsoefeningen. De bal opwerpen, laten stuiten en met de dij de bal in de hand spelen, links en rechts.

Alg. lich. voorbereiding: slagbal verteworp (prestatie-controle).

Techniek:

10 min. herhaling: stoppen met de dij.

10 min. kopbalspel na toeworp (afstand 4 meter) de bal in boog toewerpen,

15 min. baldrijven met draaibewegingen in kringvorm. Wissel tussen binnen- en buitenkant van de wreef van de rechervoet. In kringvorm rechts drijven met de rechter buitenkant van de wreef, draai-beweging en met de rechterbinnenkant van de wreef de bal in kringvorm terug drijven.

Spel: voetbal.

Ontspanningsoefeningen.

5e trainingsweek

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Opwarming: balgevoelsoefeningen. De bal opwerpen, de opspringende bal met de dij naar boven trappen, laten stuiten en met de wreef in de hand spelen, links en rechts.

Alg. lich. voorbereiding: naar vrije keuze van de oefenmeester.

Techniek:

10 min. herhaling: kopbal na toeworp

15 min. stoppen met de dij (zie 3e week)

10 min. trap met de binnenkant van de voet per twee (afstand 6 m.) bal langs de grond spelen

1. bal aannemen
2. een speler speelt direct

Spel: voetbal

Ontspanningsoefeningen

6e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en oefenen van de volle wreeftrap.

Hulpmiddelen : ballen en linten.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 5e week).

Alg. lich. voorbereiding : grondoefeningen (voorwaartse en rugwaartse koprollen). Voorwaarts rollen uit hurkhouding, spreidstand, uit strekstand, met lichte aanloop.

Techniek :

10 min. herhaling : stoppen met de dij

25 min. de volle wreeftrap (fig 20).

1. technische uitleg en demonstratie
2. bewegingsloop zonder bal
3. oefenen met de handpendel (fig. 21)
4. trap op stilliggende bal, partner neemt de bal aan (per twee afstand 6 m.).

Spel: voetbal.

Ontspanningsoefeningen.

Technische uitleg voor de volle wreeftrap.

Steunbeen : staat stevig en dicht naast de bal, licht gebogen in het kniegewricht. Het lichaamsgewicht is op het steunbeen gebracht, zodat het speelbeen vrij kan zwaaien. Het is naar de speelrichting gericht.

Trapbeen : in het kniegewricht sterk gebogen. Bij de trap wordt eerst het dijbeen en dan het onderbeen krachtig naar voor gebracht. Het voetgewricht is gestrekt. De bal raakt men met de volle wreef (voetrug) in het midden. We letten vooral op de boogspanning van het lichaam bij het uitvoeren van de zwaaibeweging.

De oefening: wijzen op de juiste houding van de voet. Om de vrije, ontspannen stand te oefenen, laat men eerst de beweging zonder bal uitvoeren (als gymnastiek). Later zal de handpendel goed van pas komen.

Fouten : bal te ver of te dicht bij het steunbeen; voet van het trapbeen gedraaid; schuine aanloop; bovenlichaam te ver naar achter.

Voordelen : de volle wreeftrap is de beste trap, en hij geeft geen nadelen.

Gebruik: strafschop, doeltrap, samenspel over grotere afstanden.

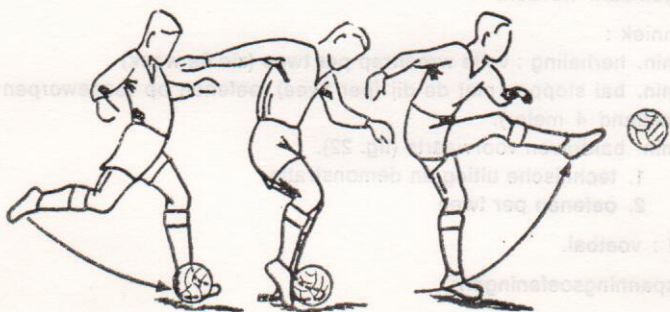


Fig. 20

Technische uitleg voor het oefenen met de handpendel.

Het oefenen met de handpendel geeft ons de mogelijkheid lopend te oefenen en laat ons toe de volledige bewegingsloop van de bal te controleren. De handpendel bestaat uit een pendelbal die voorzien is van een snoer (1 meter) en een handvat. De bal kan zonder onderbreking getrapt worden. Daar men meestal over niet veel «kopgalgen» beschikt, is de handpendel het aangewezen middel om de overige spelers steeds te laten oefenen.



Fig. 21

7e trainingsweek

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing, baldrijven voorwaarts

Opwarming: balgevoelsoefeningen. Bal opwerpen en met het voorhoofd loodrecht omhoog koppen en opvangen.

Alg. lich. voorbereiding: estafettes zonder bal, afstand 20 meter (10 meter heen en 10 m. terug) bij het vertrek- en keerpunt moet een koprol gemaakt worden.

Techniek:

10 min. herhaling: volle wreeftrap per twee (zie 6e week)

10 min. bal stoppen met de dij (per twee), oefenen op toegeworpen bal (afstand 4 meter).

15 min. baldrijven voorwaarts (fig. 22).

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen per twee

Spel: voetbal.

Ontspanningsoefeningen:



Fig. 22

Doel: verder ontwikkelen van de balvoetvoering, aanstoten van plaats-
wissel.
Opwarming: balvoetvoeringsoefeningen (als tijdens 7e week, maar nu de
bal tweemaal opkopen en daarmee vangen).
Alg. licha. voorbereiding: partneroefening; zij. rug aan rug, gelijkzijdig
opstaan. Rechtsaan rug aan rug, men in mekaar, beurtelings mekaar
oplossen. Looptellen (7e week).

Techniek:
10 min. herhaling: balrijven voorwaarts per twee
15 min. volle wedstrijd (zie 6e week, letten op de precisie van
de trap
10 min. ieren vrijlopen, 3:0 in drieën (zie fig. 22)
1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen, eerst zonder bal
Spel: voetbal.
Ontspanningsoefeningen.

Technische uitleg voor het vrijlopen - 7e oefening.
Bij deze oefening krijgt men voor het eerst een beeld van wat men met
vrijlopen wil zeggen. Het is een heel eenvoudige oefening: zowel het vrijlopen
het balrijven en het doorgeven van de bal komen er bij te pas. Aan
deze oefening nemen drie spelers (A, B en C). Ze staan in
een rechte lijn op een afstand van 10 meter. Speler A heeft de
bal en loopt er mee in de richting van speler B. Speler B loopt zonder
bal en neemt de afstand van 10 meter in van A. Speler A (nu op de
plaats van B) is nu A en blijft naar de C plaats en hier wordt
het A. Speler C loopt zonder bal naar de afstand van 10 meter. Speler
A2 speelt nu de bal naar zijn eerste doelwit. Deze plaats is nu
afgenomen door B1.

Technische uitleg voor het balrijven voorwaarts

Wanneer we de bal voorwaarts drijven gebruiken we hoofdzakelijk de
buitenkant van de wreef. (We kunnen ook beurtelings binnen- en buiten-
kant van de voetwreef gebruiken). We letten er vooral op dat de voet-
punt van het trapbeen naar binnen draait. Drijft men de bal met de
rechterbuitenkant van de wreef, dan wijkt de bal naar rechts af. Daarom
wisselt men nu en gebruikt men de binnenkant van de wreef waardoor
de bal zijn juiste weg blijft vervolgen, daarna kan men terug de buiten-
kant gebruiken. We oefenen over de ganze breedte van het terrein in
twee groepen. De ene werkt, de andere kan uitrusten.

8e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing, aanleren van plaatswissel.

Opwarming: balgevoelsoefeningen (zoals tijdens 7e week, maar nu de bal tweemaal opkoppen en daarna opvangen).

Alg. lich. voorbereiding: partneroefening; zit, rug aan rug, gelijktijdig opstaan. Rechtstaan rug aan rug, armen in mekaar, beurtelings mekaar opheffen. Loopspelen (7e week).

Techniek :

10 min. herhaling : baldrijven voorwaarts per twee

15 min. volle wreeftrap (zie 6e week); we letten op de precisie van de trap

10 min. leren vrijlopen, 3:0 in driehoekvorm (zie fig. 23)

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen, eerst zonder bal.

Spel : voetbal.

Ontspanningsoefeningen.

Technische uitleg voor het vrijlopen (3:0) - 1e oefenvorm.

Bij deze oefening krijgt men voor het eerst een beeld van wat men met vrijlopen wil zeggen. Het is een complexe oefening; zowel het vrijlopen, het baldrijven en het doorspelen van de bal komen er bij te pas. Aan deze oefening nemen drie spelers deel (A, B en C). Ze staan in driehoek op een onderlinge afstand van 10 meter. Speler A heeft de bal en loopt er mee in de richting van speler B. Speler B loopt zonder bal en neemt de vrijgekomen plaats in van A. Speler A (nu op de plaats van B, is nu A1 en drijft de bal naar de C plaats en hier wordt hij A2. Speler C loopt zonder bal naar de vrijgekomen B plaats. Speler A2 speelt nu de bal naar zijn eerste startplaats. Deze plaats is nu ingenomen door B1. Speler B1 voert dezelfde oefening uit, dan komt C aan de beurt. De oefening al lopend verder laten uitvoeren.

9e trainingsweek

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing

Opwarming : bal op de grond laten stuiten en na opbots met de rechtervoet hoogspelen. Meermaals herhalen (goochelen).

Techniek :

10 min. herhaling : vrijloophoefening 3:0 in driehoekvorm.

15 min. trap met de binnenkant van de voetwreef, per twee, bal langs de grond

1. bal aannemen
2. een speler speelt direct

10 min. bal stoppen met de dij na toewerpen (boogbal) (afstand 3 à 4 m.)

Spel : voetbal.

Ontspanningsoefeningen.

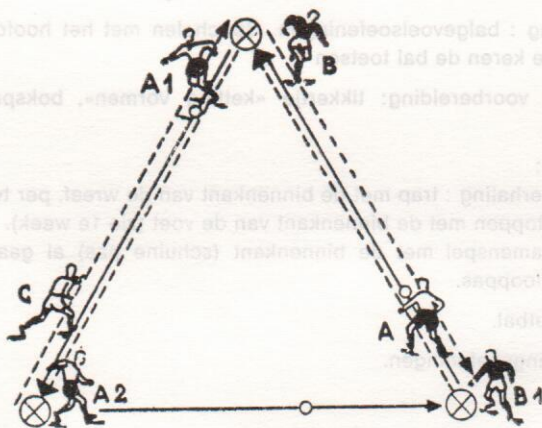


Fig. 23

10e trainingsweek

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 9e week, met de linker voet).

Alg. lich. voorbereiding : nummerwedloop. Twee ploegen staan in lijn naast elkaar. Elke speler heeft een nummer. De trainer roept enkele nummers, bijv. 1, 3, 5, 2. De opgeroepen spelers lopen nu rond een hindernis. De spelers die eerst terug zijn, ontvangen een punt.

Techniek :

10 min. herhaling : stoppen met de dij.

10 min. trap met de binnenkant van de wreef, per twee (afstand 10 m.) bal langs de grond.

1. met aannemen van de bal

2. een speler speelt direct

15 min. vrijlopen in driehoekvorm, 3:0 (zie 6e week).

Spel : voetbal.

Ontspanningsoefeningen.

11e trainingsweek

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Goochelen met het hoofd. Wie kan het meeste keren de bal toetsen ?

Alg. lich. voorbereiding: tikkertje «ketting vormen», bokspringen als wedstrijd.

Techniek :

10 min. herhaling : trap met de binnenkant van de wreef, per twee

15 min. stoppen met de binnenkant van de voet (zie 1e week).

10 min. samenspel met de binnenkant (schuine pas) al gaande en in lichte looppas.

Spel : voetbal.

Ontspanningsoefeningen.

12e trainingsweek

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen: pendel, plintdelen, toestellen en gerief voor hindernisloop

Opwarming: balgevoelsoefeningen. Goochelen met de voet. Wie doet de meeste toetsen ?

Alg. lich. voorbereiding: hindernisloop met voorwaartse en achterwaartse koprollen.

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de binnenkant van de voet, per twee, na toeworp (boogbal).

10 min. baldrijven voorwaarts met binnen- en buitenkant van de wreef

15 min. volle wreeftrap aan de pendel (fig. 24).

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen aan de pendel, ook met de handpendel

Spel : voetbalwedstrijd in tornooivorm. Spel 3 tegen 3, duur 2 x 3 min.

De doelen zijn rechtgeplaatste plintdelen.

Ontspanningsoefeningen.

Technische uitleg voor de volle wreeftrap aan de pendel.

De pendel is voor de beginneling het aangewezen toestel om deze trap te oefenen. Aan de pendel kan men de oefening beter controleren en komt men meer aan de beurt. De manier van trappen kan nauwkeuriger bekeken worden; draait de bal, komt hij niet recht naar de voet, wijkt uit zijwaarts... dan was de trap niet juist uitgevoerd. De plaats waar men de bal moet raken ligt iets anders bij de bal aan de pendel dan bij de bal op de grond. Men moet de bal iets boven het midden raken, zodat het touw of snoer gespannen blijft. Zo heeft men een rustige vlucht van de bal. We oefenen zowel links als rechts. We stoppen de bal na iedere toets. Is er maar één pendel beschikbaar, dan oefenen de anderen met de handpendel.

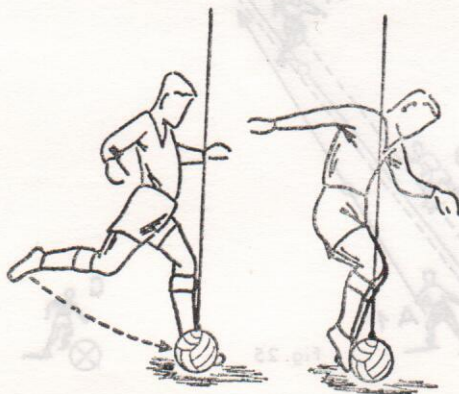


Fig. 24

13e trainingsweek

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing, oefenen van het vrijlopen.

Hulpmiddelen : plintdelen, pendel.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Afwisselend met linker- en rechterwreef de bal na bots hoogtrappen.

Alg. lich. voorbereiding : oefeningen aan de sportramen.

Techniek :

10 min. herhaling : baldrijven voorwaarts, met binnen- en buitenkant van de wreef, per twee

15 min. volle wreeftrap aan de pendel (zie 12e week)

10 min. plaatswissel oefening (3:0 in driehoekvorm) (zie fig. 25)

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen.

Spel : voetbal in tornooivorm (zie 12e week).

Ontspanningsoefeningen.

Technische uitleg voor de plaatswissel oefening 3:0 - 2e oefenvorm.

Drie spelers (A, B en C) staan op ongeveer 10 meter van mekaar in driehoekvorm. Speler A is in balbezit en leidt de bal naar plaats B. Speler B loopt zonder bal naar de A plaats. A komt op de plaats van B en speelt de bal naar zijn startplaats terug, waar inmiddels B1 staat. B1 doet dezelfde oefening met C, enz.

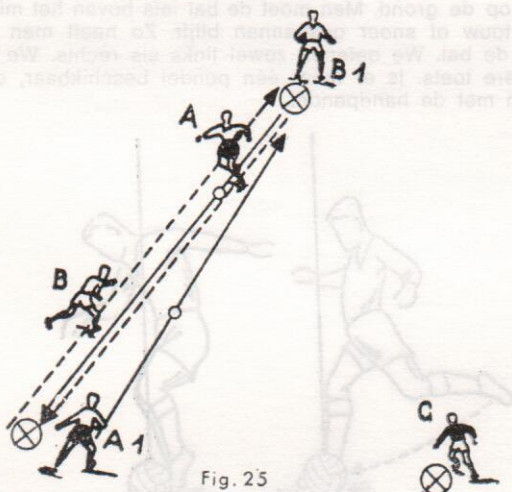


Fig. 25

14e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen: pendel en plintdelen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal op de dij laten vallen, hem hoogtrappen en onmiddellijk met de andere dij overnemen en opvangen.

Alg. lich. voorbereiding: klimmen op touw of klimpaal.

Techniek :

10 min. herhaling : plaatswissel 3:0 (zie 13e week)

15 min. trap met de binnenkant van de wreef aan de pendel

10 min. stoppen met de voetzool.

Spel : voetbal in tornooivorm.

Ontspanningsoefeningen.

15e trainingsweek

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen : matten, krijt, een acht tekenen, doeltjes en plintdelen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 14e week).

Alg. lich. voorbereiding: grondoefeningen, turnen.

Techniek :

10 min. herhaling : plaatswisseloefening 3:0 in driehoekvorm

15 min. stoppen met het onderbeen (fig 26).

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen zonder bal
3. oefenen nadat men de bal naar zichzelf toewerpt
4. oefenen per twee (afstand 4 meter)

10 min. baldrijven in achtvorm (fig. 27)

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen

Spel : voetbal in de sporthal (tornooivorm)

Ontspanningsoefeningen.



Fig. 26

Technische uitleg voor het balstoppen met het onderbeen.

Het stoppen met beide onderbenen is een vooroefening op het stoppen met het onderbeen, daar dit een grote zekerheid geeft. Het lichaamsgewicht rust op beide benen, de knieën zijn lichtjes gebogen en verend. De voetgewrichten zijn vast. De onderbenen worden naar voor gedrukt en vormen als het ware een dak voor de aankomende bal. Het lichaam moet ontspannen zijn en men moet een goede lichaamscontrole bewaren. Deze manier van stoppen kan men gebruiken bij slechte bodemgesteldheid, o.a. glibberige en natte bodem.

Technische uitleg voor het leiden van de bal in achttorm.

Deze oefening kan men zowel op het terrein als in de sporthal inoefenen. Om ze eenvoudiger te maken tekent men een grote acht op het terrein. De speler drijft de bal met de rechter binnenkant van de wreef naar het snijpunt van de achttorm, nu verplaatst hij de bal en drijft hem verder met de rechter buitenkant van de voet. In dezelfde richting kan men de bal ook met de linker buiten- en binnenkant van de voetwreef spelen. Bij deze oefening kunnen twee spelers gelijktijdig oefenen.



Fig. 27

16e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen: plintdelen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (herhaling van de oefeningen die tot nu toe moeilijkheden opleverden).

Alg. lich. voorbereiding: grondoefeningen, turnen.

Techniek :

10 min. herhaling : bal stoppen met de onderbenen

15 min. volle wreeftrap aan de pendel

1. oefenen aan de pendel

2. de rest der spelers oefent met de handpendel

10 min. vrijlopen; 3:0 in driehoekvorm (zie 13e week)

Spel : voetbal in tornooivorm.

Ontspanningsoefeningen.

17e trainingsweek

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen : pendel, plintdelen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 16e week)

Alg. lich. voorbereiding : grondoefeningen, turnen

Techniek :

10 min. herhaling : volle wreeftrap (zie 16e week)

10 min. kopbal aan de pendel (zie 1e jaar, 13e week)

15 min. trap met de binnenkant van de voet, per twee

1. met aannemen van de bal

2. een speler speelt direct

3. beide spelers spelen direct

Spel : voetbal in tornooivorm.

Ontspanningsoefeningen.

18e trainingsweek

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen : pendel, plintdelen

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 16e week).

Alg. lich. voorbereiding : vrije oefeningen

Techniek :

10 min. herhaling : kopbal aan de pendel als partneroefening

15 min. balstoppen met de dij na toewerpen van de bal (zie 9e week)

10 min. baldrijven in achtvorm, met binnen- en buitenkant van de wreef (15e week).

Spel : voetbal in tornooivorm.

Ontspanningsoefeningen.

19e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen : plintdelen

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 16e week)

Alg. lich. voorbereiding: tikkertje - «ketting vormen».

Techniek :

10 min. herhaling : baldrijven in achtvorm

15 min. volle wreeftrap per twee, bal langs de grond

10 min. bal stoppen met het onderbeen

Spel : voetbal in tornooivorm

Ontspanningsoefeningen.

20e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen : doelen en plintdelen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 16e week)

Alg. lich. voorbereiding: «vangertje». De spelers staan verdeeld over een half speelveld. Een speler wordt als vanger aangeduid en moet trachten een andere speler te tikken. De geraakte speler wordt eveneens vanger. Indien veel spelers aanwezig zijn kan men twee of drie vangers aanduiden.

Techniek :

10 min. herhaling : volle wreeftrap als partneroefening

15 min. stoppen met de binnenkant van de voet

10 min. plaatswisseloefeningen, 3:0 in driehoekvorm.

Spel : voetbal in tornooivorm.

Ontspanningsoefeningen.

21e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen : pendel, plintdelen

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 9e week)

Alg. lich. voorbereiding: «vangertje». Nu kan de speler die met de voeten van de grond is, niet aangeraakt worden, bijv. handen en kopstand, ruglig met benen omhoog, op de bank liggen, enz. Om deze oefening te bezwaren zal de tijd echter beperkt zijn tot circa vijf seconden, zodat de speler zich dient te verplaatsen, want na deze tijd kan hij toch aangetikt worden.

Techniek :

10 min. herhaling : stoppen met de binnenkant van de voet

15 min. volle wreeftrap aan de pendel, per twee

10 min. baldrijven voorwaarts, in de breedte van het veld, partner neemt over aan de andere kant van het terrein of sportzaal.

Spel : voetbal in toernooivorm.

Ontspanningsoefeningen.

22e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen : pendel, plintdelen

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 10e week)

Alg. lich. voorbereiding : «vangertje», maar nu moet de aangetikte speler de hand leggen op de geraakte plaats, bijv. op knie, schouder, arm, enz. en alzo een andere speler proberen te raken.

Techniek :

10 min. herhaling : baldrijven voorwaarts

15 min. trap met de binnenkant van de voet, per twee, bal langs de grond

1. met aannemen van de bal
2. een speler direct
3. beide spelers spelen direct

10 min. kopbal aan de pendel of per twee

Spel : voetbal in toernooivorm.

Ontspanningsoefeningen.

23e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen : plintdelen

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 13e week)

Alg. lich. voorbereiding : «vangertje met hindernissen». De aangetikte spelers moeten op handen en knieën gaan zitten en alzo een bank vormen. De resterende spelers moeten nu over deze hindernis springen om niet geraakt te worden. De overblijvende speler is winnaar. Bij grote groepen worden twee of drie vangers aangeduid.

Techniek :

10 min. herhaling : kopbal aan de pendel of per twee

15 min. volle wreeftrap als partneroefening, bal langs de grond

1. met bal aannemen
2. een speler speelt direct

10 min. stoppen van de bal met de dij.

Spel : voetbal in toernooivorm.

Ontspanningsoefeningen.

24e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing, aanleren van een nieuwe plaatswissel

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 23e week).

Alg. lich. voorbereiding : «vangertje per twee». Nu zijn de vangers twee spelers die elkaar een hand geven, en alzo de andere spelers aantikken. De aangetikte spelers geven per twee eveneens een hand en trachten de anderen te raken. De overblijver is winnaar.

Techniek :

10 min. herhaling : stoppen van de bal met de dij

10 min. trap met de binnenkant van de voet, per twee, bal langs de grond

1. met bal aannemen
2. een speler speelt direct
3. beide spelers spelen direct

15 min. plaatswisseloefening 3.0 in driehoekvorm (fig. 28)

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen

Spel : voetbal in tornooivorm.

Ontspanningsoefeningen.

Technische uitleg voor de plaatswissel 3:0 - 3e oefenvorm.

Speler A speelt de bal naar speler B en wisselt van plaats met speler C. Speler B mag nu vrij naar A of C spelen. Het belangrijkste is dat de balbezitter en de speler die de bal niet ontvangt van plaats wisselen. De oefening eerst langzaam laten uitvoeren, tot alles goed begrepen is.

1. speler A speelt de bal naar speler B.
2. speler B stopt de bal
3. nu wisselen A en C van plaats en de oefening gaat gewoon verder

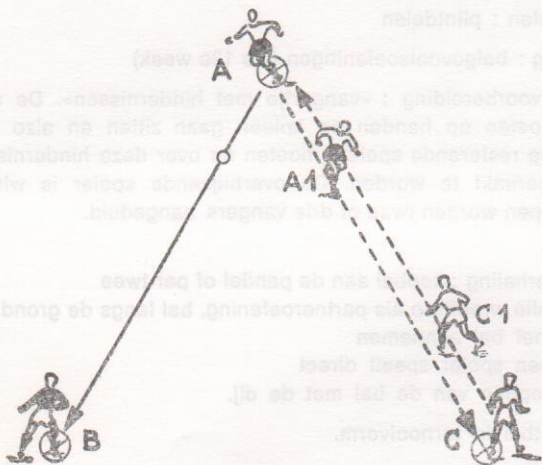


Fig. 28

25e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen : kleine doelen, markeerkegels

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 8e week).

Alg. lich. voorbereiding : kegelestafettes. Twee gelijke groepen staan naast elkaar. Voor iedere ploeg wordt op een lijn een gelijke aantal markeerkegels geplaatst (afstand 1 à 2 meter). Op het einde staat een merkteken. De eerste spelers starten op een sein van de trainer, en ieder werpt alle kegels op zijn weg omver, loopt rond het merkteken en keert terug naar de startplaats en tikt de tweede speler aan. Deze moet nu alle kegels terug recht plaatsen, rond het merkteken lopen en de derde speler aantikken. Zo de oefening laten vorderen tot alle spelers aan beurt komen. De eerst aangekomen ploeg is winnaar.

Techniek :

10 min. herhaling : plaatswisseloefening 3:0 in driehoekvorm (zie 24e week)

10 min. balstoppen met de voetzool

15 min. kopstoten geven als partneroefening en aan de pendel (zie 23e week)

Spel : voetbal in toernooivorm.

Ontspanningsoefeningen.

26e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen : medecine-ballen, een achtvorm tekenen, kleine doelen

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 25e week).

Alg. lich. voorbereiding : medecine-bal estafettes. Twee of drie rijen van elk 6 à 8 spelers, staan naast elkaar. Spreidstand. Voor de eerste speler ligt een medecine-bal. Op een sein van de trainer neemt de eerste speler van elke rij de bal en geeft deze boven het hoofd door naar de tweede (zonder zich om te draaien), de tweede naar de derde, enz. De laatste speler neemt de bal en kruipt tussen de benen van de voorstaande spelers naar voor. Hier aangekomen geeft hij de bal terug in de hoogte aan zijn ploegmaats naar achter.

Techniek :

10 min. herhaling : stoppen met de voetzool

15 min. 3:0 in driehoekvorm (zie 24e week)

10 min. baldrijven in achtvorm met binnen- en buitenkant van de voetwreef.

Spel : voetbal in toernooivorm.

Ontspanningsoefeningen.

27e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 3e week)

Alg. lich. voorbereiding: klein spelletje naar vrije keuze (welk spelletje is de spelers tot nu toe het best bevallen?)

Techniek :

10 min. herhaling : baldrijven in achtvorm, zowel met linker binnen- en buitenwreef.

15 min. volle wreeftrap per twee.

1. met bal aannemen

2. een speler speelt direct

10 min. bal stoppen met de binnenkant van de voet.

Spel : voetbal. We spelen ofwel op de helft van het plein, of op een klein veld (6:6, 8:8).

Ontspanningsoefeningen.

28e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 4e week)

Alg. lich. voorbereiding : estafettes met de bal (naar keuze)

Techniek :

10 min. herhaling : stoppen met de binnenkant van de voet

15 min. trap met de binnenkant van de voetwreef, op stilliggende bal.

Bal langs de grond spelen en telkens aannemen. (afstand 10 à 12 m.)

10 min. 3:0 in driehoekvorm (zie 24e week)

Spel : voetbal

Ontspanningsoefeningen.

29e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 5e week).

Alg. lich. voorbereiding: estafettes zonder bal (vrije keuze)

Techniek :

10 min. herhaling : 3:0 in driehoekvorm (zie 24e week)

15 min. samenspel met de binnenkant van de voet, al gaande zig-zag pas - afstand 6 m.)

10 min. stoppen met de dij

Spel : voetbal

Ontspanningsoefeningen.

30e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen : slagballen, vlaggetjes of kleine doelen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 29e week)

Alg. lich. voorbereiding : slagbal verteworp (prestatie-controle)

Techniek :

10 min. herhaling : stoppen met de dij

15 min. trap met de binnenkant van de wreef, al gaande per twee, telkens de bal aannemen en leiden (afstand 10 à 12 m.)

10 min. baldrijven voorwaarts

Spel : voetbal

Ontspanningsoefeningen.

31e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen : meetlint, kleine doelen of vlaggen

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 14e week)

Alg. lich. voorbereiding : vertesprong (prestatie-controle)

Techniek :

10 min. herhaling : baldrijven voorwaarts

15 min. volle wreeftrap met bal aannemen als partneroefening

10 min. bal stoppen met het onderbeen (zie 15e week)

Spel : voetbal

Ontspanningsoefeningen.

32e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen : chronometer, doelen, vlaggen

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 31e week)

Alg. lich. voorbereiding : 60 meter sprint (prestatie-controle)

Techniek :

10 min. volle wreeftrap per twee, met aannemen van de bal

15 min. bal stoppen met de dij

10 min. plaatswisseloefening 3:0 in driehoekvorm

Spel : voetbal

Ontspanningsoefeningen.

33e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen : doelen en vlaggen

Opwarming : balgevoelsoefeningen. De bal op de grond werpen, met de rechter voet hoogtrappen, de neerkomende bal met de dij terug hoogtrappen en met de handen opvangen.

Alg. lich. voorbereiding: baldrijven met de binnenkant van de voetwreef.

Techniek :

10 min. herhaling : 3:0 in driehoekvorm

10 min. stoppen met de voetzool

15 min. samenspel met de binnenkant van de voet in kringvorm, man in het midden

1. de bal aannemen
2. de buitenspelers spelen direct

Spel : voetbal

Ontspanningsoefeningen.

Technische uitleg voor het baldrijven met de binnenkant van de voetwreef.

Twee gelijke ploegen staan in het midden van het terrein tegenover elkaar over de breedte van het veld. De bal trappen met de binnenkant van de wreef in het kamp van de tegenpartij. De B partij speelt de bal terug in de andere richting vanop de plaats waar de bal botste. Het komt er op aan voorbij de verlengde doellijn van de tegenpartij te trappen. Het aksent ligt vooral op de juiste trapechniek. Men kan ook oefenen met drie ballen op de gehele breedte van het terrein, zodat alle spelers gelijktijdig werken.

34e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Aanleren van een plaatswisseloefening.

Hulpmiddelen : vier punten markeren voor plaatswissel, doelen en vlaggen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 33e week, maar met de linker-voet)

Alg. lich. voorbereiding : gymnastiek, lenigmakende oefeningen, vb. armen zwaaien, benen zwaaien, 100 m., lichte looppas ontspannings-oefeningen.

Techniek :

10 min. herhaling : stoppen met de voetzool

10 min. plaatswisseloefeningen 3:0 in vierkant - 1e oefenvorm (fig. 29)

1. technische uitleg en demonstratie

2. oefenen

15 min. volle wreeftrap als partneroefening met aannemen van de bal

Spel: voetbal.

Ontspanningsoefeningen.

Technische uitleg voor de plaatswisseloefening

Spelers A, B en C nemen plaats in een vierkant met 10 meter zijde. Plaats D blijft onbezet en is de eerste vrije plaats. Speler A is balbezitter en speelt de bal naar B (juiste pas, concentratie). Speler B stopt de bal (aannemen met de binnenkant van de voet of zool) en speelt hem in de vrije ruimte naar D. Inmiddels loopt C naar D en neemt daar de bal aan en speelt hem naar zijn oude plaats, waar inmiddels speler A aankomt. De oefening al lopend uitvoeren. De bal beweegt zich in tegengestelde richting van de spelers. Bij de uitvoering laat men eerst plaats D aandoen, alvorens men de bal speelt. Iedere speler moet de vrije ruimte leren kennen, waar ze naartoe moeten.

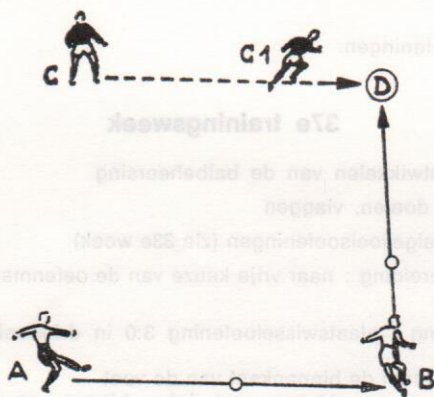


Fig. 29

35e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen : doelen, vlaggen, «zwart-wit» schijf

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 33e week)

Alg. lich. voorbereiding : «zwart-wit» of «ratten en raven» - loopspel

Techniek :

10 min. herhaling - 3:0 in vierkant (zie 34e week)

15 min. trap met de binnenkant van de voetwreef per twee, al gaande, bal aannemen

10 min. baldrijven in achtvorm met rechter- binnen en buitenkant van de wreef

Spel : voetbal

Ontspanningsoefeningen.

36e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen : doelen, vlaggen

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 34e week)

Alg. lich. voorbereiding : naar vrije keuze van de oefenmeester, snelwandelen rond het terrein

Techniek :

10 min. herhaling : 3:0 in driehoekvorm (zie 24e week)

15 min. kopstoot na het toewerpen van ballen, partneroefeningen (afstand 4 meter)

10 min. stoppen met het onderbeen.

Spel : voetbal

Ontspanningsoefeningen.

37e trainingsweek

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen : doelen, vlaggen

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 33e week)

Alg. lich. voorbereiding : naar vrije keuze van de oefenmeester

Techniek :

10 min. herhaling : plaatswisseloefening 3:0 in driehoekvorm (zie 24e week)

10 min. stoppen met de binnenkant van de voet

15 min. baldrijven in achtvorm met linker binnen- en buitenkant van de wreef

Spel : voetbal

Ontspanningsoefeningen.

38e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen: doelen, vlaggen

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 34e week)

Alg. lich. voorbereiding : naar vrije keuze van de oefenmeester

Techniek :

10 min. herhaling : baldrijven in achtvorm, met beide voeten

15 min. balstoppen met het onderbeen

10 min. trap met binnenkant van de voet in kringvorm, man in het midden

1. bal aannemen

2. buitenspelers spelen direct

Spel : voetbal

Ontspanningsoefeningen.

39e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen : doelen, vlaggen

Opwarming : individuele balgevoelsoefeningen. Wie kan het meest aantal keren de bal toetsen zowel links als rechts ?

Alg. lich. voorbereiding: naar vrije keuze van de oefenmeester

Techniek :

10 min. herhaling : baldrijven in achtvorm met beide voeten

15 min. trap met de binnenkant van de voetwreef, per twee, schuine passen geven al gaande (afstand 10 meter)

10 min. balstoppen met de dij

Spel : voetbal

Ontspanningsoefeningen.

40e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Opwarming : balgevoelsoefeningen, individueel. Wie kan de meeste kopstoten maken ?

Alg. lich. voorbereiding: loopspelen, «Kom mee» - «Loop weg». Alle spelers staan in rijen van drie of vier na elkaar in kringvorm. (Vier à vijf groepen). Een speler is tikker. Hij loopt rond en tikt de laatste speler van een groep aan. Zegt hij «Kom mee» dan loopt de hele groep rond de cirkel in dezelfde richting en herneemt zijn plaats. Roept hij «Loop weg» dan loopt de hele groep in tegenovergestelde richting van de tikker. De tikker neemt nu als laatste man plaats in de rij, terwijl de laatste aangekomen speler nu tikker wordt, enz.

Techniek :

10 min. herhaling : bal stoppen met de dij

15 min. trap met de binnenkant van de voet in kringvorm, man in het midden

1. bal aannemen

2. de buitenspelers nemen de bal aan, man in het midden speelt direct

10 min. baldrijven voorwaarts met binnen- en buitenkant van de voetwreef.

Spel : voetbal

Ontspanningsoefeningen.

41e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen : schrijfgierief, doelen en vlaggen

Opwarming en alg. lich. voorbereiding: wedstrijd. Wie goochelt het meest aantal keren met de bal op de voeten ? Iedere speler heeft drie pogingen met iedere voet. Het hoogst aantal van zowel linker- als rechtervoet tellen we samen. Dit vormt het puntenaantal.

Techniek :

10 min. herhaling : baldrijven met de binnen- en buitenkant van de wreef, per twee

15 min. volle wreeftrap op stilliggende bal per twee, met aannemen, de bal langs de grond spelen.

10 min. kopballen naar elkaar geven, per twee, bal toewerpen

Spel : voetbal

Ontspanningsoefeningen.

42e trainingsweek

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen : schrijfgierief, doelen, vlaggen

Opwarming en alg. lich. voorbereiding : wedstrijd. Wie maakt het meest aantal kopstoten ? Iedere speler heeft drie pogingen, het grootste aantal wordt genoteerd.

Techniek :

10 min. herhaling : kopstoot als partneroefening, bal naar elkaar toewerpen

10 min. 3:0 in vierkant (zie 34e week).

15 min. volle wreeftrap op stilliggende bal, per twee, bal steeds aannemen en langs de grond spelen.

Spel : 15 min. voetbal.

Ontspanningsoefeningen.

Als einde van het seizoen geeft men een ouderavond. Hier geeft men een overzicht van het verlopen trainingsjaar.

Reeds verschenen :

- De Kinesitherapeut in de voetbalsport.
- Het is een lange weg.
Training van en voor Miniemen. Jan Dillen.
- Le long chemin. L'entraînement des Minimes.
- Keepertraining. Alfons Dresen.
- Doelwachterstraining - Fleury/Gavillet
360 oefeningen voor een keeper - 260 foto's.
- Jeugdtraining (drie delen)
Jaartrainingsplan voor Miniemen, Kadetten en Scholieren.

Editions Fleury :

- L'entraînement du gardien. Fleury/Gavillet.
- Le guide pratique de l'entraîneur. Blazevic/Dujmovic.
- Le rôle pédagogique de l'entraîneur. M. Ritschard.