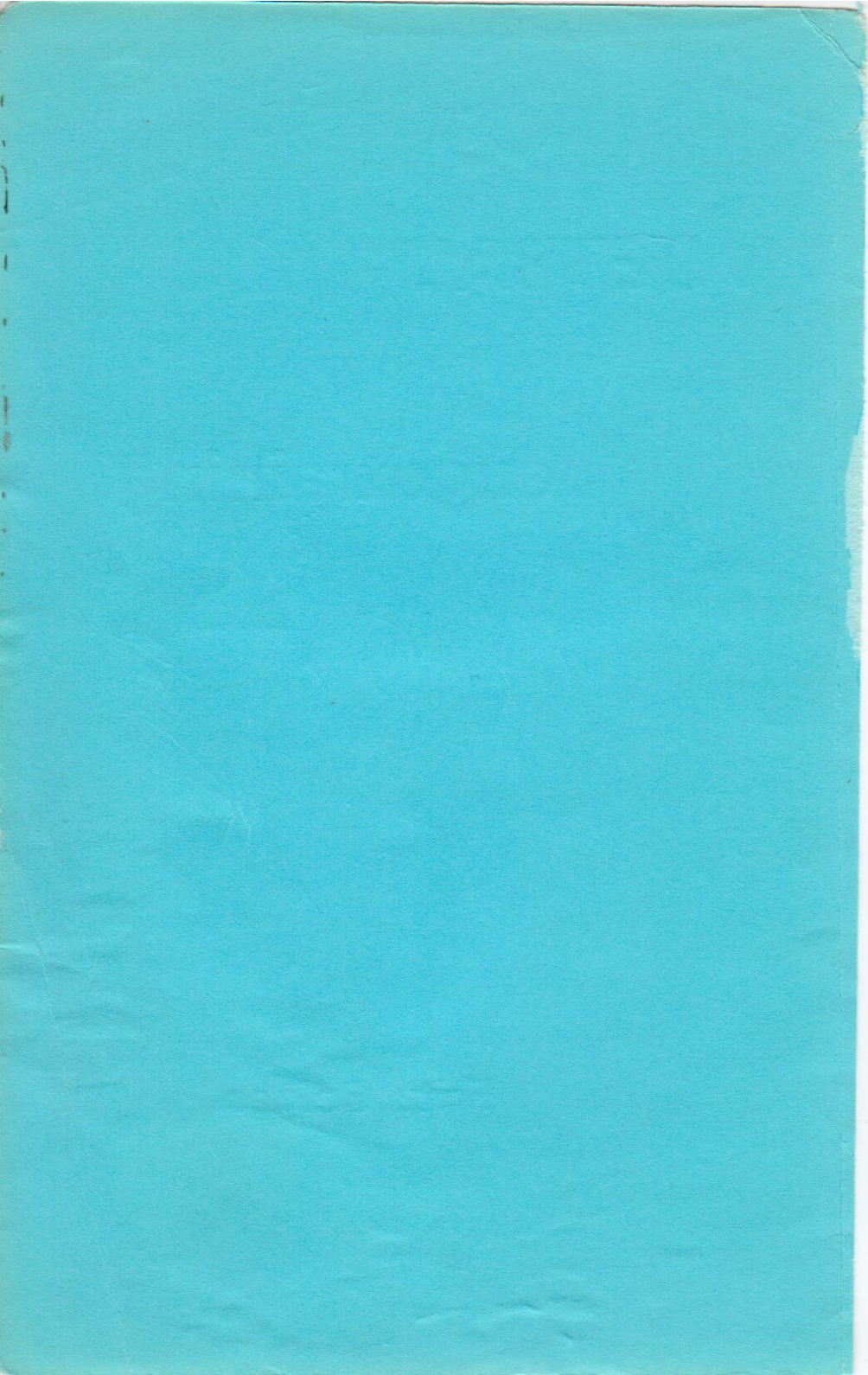


VOETBAL

Jeugdtraining

Fritz Belger



JEUGDTRAINING

Fritz Belger

DEEL 3 : SCHOLIEREN

Verantwoordelijke uitgever :

BROODCOORENS MICHEL

Watermolenstraat 31 - 9660 BRAKEL

☎ (055) 42 28 55

JEU GDT RAINING

Fitz Solgar

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/1978/2375/01

Niets van deze uitgave mag verveelvoudigd 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.

VERVOLGDE UITGAVE
BROODCOORENS MICHEL
Watermolenstraat 31 - 9660 BRAKEL
0535 51 220 12

VOORWOORD



De belangrijkheid van een progressieve jeugdopleiding werd bij de vorige leeftijdsgroepen voldoende belicht. De leeftijdsgroep 13-14 jarigen is de kategorie waarbij de trainer naast het streven naar technische vervolmaking ook de snelheid van uitvoering zal aanspreken. Elkeen van ons, dient er echter over te waken dat dit niet gebeurt ten nadele van de preciesheid.

De verschillende oefeningen en combinatievormen, werden door FRITZ BELGER zeer eenvoudig en progressief gekozen. Het verbeteren van individuele fouten en tekorten zal hier zeker en vast onze voornaamste taak zijn. Met deze gedachte voor ogen, zal dit boek als derde in de reeks ons allen zeer nuttig zijn.

André VAN MALDEGHEM

VOORWOORD



De presentatie van een wetenschappelijk onderzoek is een
van de belangrijkste taken van de wetenschapper. Het is
niet alleen de wetenschapper die de wetenschap moet
verduidelijken, maar ook de maatschappij die de wetenschap
moet begrijpen. Het is daarom van belang dat de wetenschap
goed wordt uitgelegd en dat de maatschappij goed wordt
geïnformeerd. Dit boek is geschreven voor de wetenschapper
die zijn onderzoek wil presenteren en voor de maatschappij
die de wetenschap wil begrijpen.

De wetenschap is een belangrijk onderdeel van de maatschappij.
Het helpt ons te begrijpen hoe de wereld werkt en hoe we
er beter voor kunnen zorgen. Het is daarom van belang dat
de wetenschap goed wordt uitgelegd en dat de maatschappij
goed wordt geïnformeerd. Dit boek is geschreven voor de
wetenschapper die zijn onderzoek wil presenteren en voor
de maatschappij die de wetenschap wil begrijpen.

André VAN MELLECOM

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



4e TRAININGSJAAR

(13 à 14 jarigen)

1e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : Verder ontwikkelen van de balbeheersing met taktische opdrachten.

Opwarming : Balgevoelsoefeningen. Afwisselend de bal op de linker- en rechter wreef laten rollen, driemaal hoogtrappen en met de voetzool stoppen.

Alg. lich. voorbereiding : 5 min. inlopen, overgaan van gewone pas, tot sportief gaan, lichte loopas, terug sportief gaan, sprinten en uitlopen. 10 min. draven. Uitleggen en voordoen. In groepen ingedeeld (rijen met 3 m. tussenruimte) ongeveer 10 meter laten oefenen. Ontspanningsoefeningen.

Techniek :

10 min. herhaling. Trap met de buitenkant van de wreef als partneroefening.

1. een partner speelt direct
2. beiden spelen direct

15 min. bal meenemen met de voetzool (in driehoekvorm met plaatswissel) (fig. 65).

1. technische uitleg en demonstratie
2. stoppen na toeworp in driehoekvorm
3. stoppen en meenemen met plaatswissel in uurwerk-wijzerzin

10 min. trap met de binnenkant van de voet

1. beide partners spelen direct
2. beide partners spelen direct met afstandswissel

15 min. vrijlopen 3:1 (spelvorm)

Spel : 10 min. meenemen met de zool in estafettevorm.

Besluiten.

Technische uitleg voor het gaan.

Gaan en lopen zijn de eenvoudigste bewegingsvormen. Voor beide geldt als basisvorm : rechte en natuurlijke houding.

Fouten : knikken in de heup ; voetpunten zetten zich naar buiten ; de schoudergordel en de heup blijven stijf. Alle fouten moeten van bij de aanvang opgemerkt en bestreden worden. Zoniet zullen ze steeds onder andere vormen voorkomen bij het gaan en het lopen en moeilijk afgeleerd kunnen worden.

Technische uitleg voor het draven (soort snelwandelen)

Rechte, ontspannen houding zoals bij het gaan. De staplengte is veel korter als bij het lopen ; de snelheid zoals het voetgangerstempo. Bewegingsloop : Afzetten met het plat van de voet, de hiel tegen de grond drukken. De armenarbeid speelt een tweederangsrol. Hoofdzak is het ritme van het benenwerk. Fout : de hielen te hoog heffen.

Technische uitleg voor het meenemen van de bal met de voetzool in driehoekvorm.

We kennen reeds het meenemen van de bal met de voetzool als partneroefening. Nu volgt de oefening in driehoekvorm. Drie spelers staan 6 meter van mekaar in driehoekvorm. Speler A werpt de bal naar speler B en loopt naar diens plaats. B neemt de bal met de voetzool mee en leidt hem naar de plaats C. C loopt nu in de vrije A plaats. Bij de volgende wissel werpt B naar C en alle spelers wisselen zoals beschreven. Alvorens de bal echter meegenomen wordt, laat men eerst de spelers enkele keren de bal stoppen in driehoekvorm.

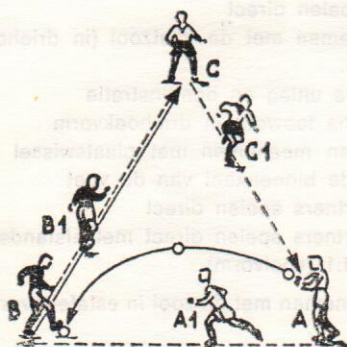


Fig. 65

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing (ook in 't spel).

Hulpmiddelen : medecine-ballen

Opwarming : balgevoelsoefeningen, afwisselend de bal op de linker- en rechterwreef rollen, driemaal hoogtrappen en met de voetzool stoppen.

Alg. lich. voorbereiding :

- 5 min. gezamenlijk bal leiden in de middencirkel - iedere speler heeft een bal.
- 5 min. loopspel. « Kom mee - Loop weg » in verschillende bewegingsvormen.
- 5 min. medecine-bal oefeningen.

Techniek :

- 10 min. herhaling. Trap met de binnenkant van de voet, beiden spelen direct met afstandswissel.
- 10 min. stoppen van vluchtballen met de binnenkant van de voet, als partneroefening.
- 10 min. stoppen met de borst en nastoppen met de voetzool (zie 3e jaar, 39e week) als partneroefening.

Spel : 30 min. voetbal. Bij de wedstrijd leggen we de nadruk op de aangeleerde soorten spelcombinaties en het vrijlopen. We leiden de wedstrijd en geven aan- en opmerkingen. Iedere speler moet de opdracht van zijn plaats leren kennen. Vooraf zal de trainer elke speler zijn plaats geven en hun opdracht uitleggen.

Besluiten.

2e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : Verder ontwikkelen van de balbeheersing met taktische opdracht.

Hulpmiddelen : veld voor 3:1 afbakenen. Schijf voor zwart-wit (ratten en raven).

Opwarming : balgevoelsoefeningen. De bal op de rechter wreef rollen, hoogtrappen en onmiddellijk overnemen met de linkerwreef en met de rechtervoetzool stoppen.

Alg. lich. voorbereiding :

- 5 min. inlopen (zie 1e week)
- 5 min. draven in groep over 15 meter (ontspannen)
- 5 min. loopspel « zwart-wit » (ratten en raven)

Techniek :

- 10 min. herhaling. Stoppen met de borst en nastoppen met de voetzool als partneroefening.
- 15 min. stoppen met de binnenkant van de voet (vluchtballen) (fig. 66).
 1. technische uitleg en demonstratie
 2. paarsgewijs oefenen

10 min. trappen met de binnenkant van de voetwreef, per drie, bal over de medespeler trappen.

15 min. vrijlopen 3:1

Spel : 15 min. voetbal.

Besluiten.

Technische uitleg voor het stoppen van de bal (vluchtbalen)

De bal op de gewone manier toewerpen, maar zodanig dat de speler voor-, achter- of zijwaarts moet lopen om de bal te stoppen. De bal, na het stoppen, steeds terugspelen met de binnenkant van de voet en na een tiental worpen wisselen van opdracht. Met beide voeten oefenen.

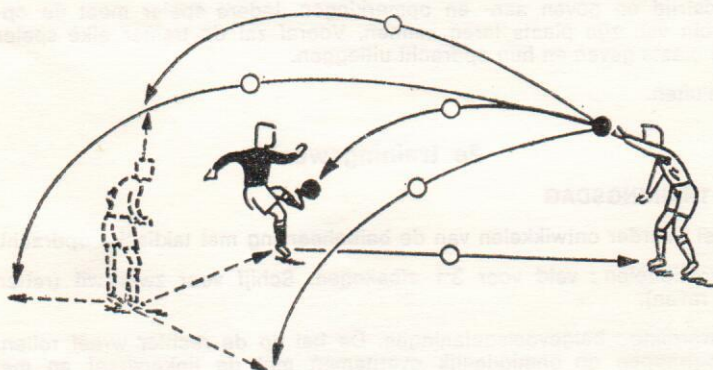


Fig. 66

2e TRAININGSDAG

Doel : Verder ontwikkelen van de balbeheersing. Stoppen met het hoofd.

Hulpmiddelen : pendel, speelveld afbakenen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. De bal al lopend op de linkerwreef rollen, hoogtrappen, onmiddellijk overnemen met de rechterwreef en met de linker voetzool stoppen.

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen

5 min. nummerwedloop met verschillende loopwijzen

5 min. turnen. Handen en voetsteun, één en beide benen bijtrekken.

Techniek :

10 min. herhaling. Trap met de binnenkant van de wreef per drie. Bal over medespeler spelen.

20 min. stoppen met het hoofd (fig. 67).

1. technische uitleg en demonstratie

2. vooroefening. Iedere speler heeft een bal die hij zelf opwerpt (fig. 67 a). Er op letten dat we de bal eerst niet hoger dan 30 cm boven het hoofd opwerpen.

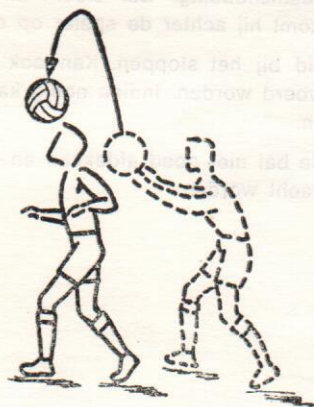


Fig. 67 a

3. oefening aan de pendel. De bal aan de pendel ophangen op hoofdhoogte. De bal met de hand in beweging brengen en stoppen op de voorgeschreven wijze. (fig. 67 b).
4. oefenen per twee. In het begin mag de afstand tussen de twee spelers niet te groot zijn. Beginnen met 2 meter, later langzaam vergroten (fig. 67 c).

Spel : 30 min. voetbal.

Besluiten.

Technische uitleg voor het stoppen van ballen met het hoofd.

Vluchtballen, die op hoofdhoogte of hoger aankomen, stopt men best met het hoofd, of beter uitgedrukt, met het voorhoofd (grootste effen vlakke en dus grotere zekerheid).

Bewegingsloop. Het best is een lichte voorwaartse spreidstand, waarbij het lichaam op de verende benen rust. Het bovenlichaam neigt licht naar voor; de bal zo controleren dat, op het ogenblik dat de bal het voorhoofd raakt, het hoofd en het bovenlichaam naar achter gaan om de snelheid en de kracht af te remmen. Naargelang de kracht van de bal zal het afremmen meer of minder snel moeten gebeuren. Het voorhoofd, als stopvlak, moet steeds loodrecht staan t.o.v. van de vluchtbaan van de bal. Stopt men de bal zacht genoeg dan valt de bal voor de voeten, waarna men hem verder kan doorspelen of stoppen.

Fouten : Stijve lichaamshouding. Bal slecht afremmen. Bal te diep remmen (daardoor komt hij achter de speler op de grond).

Voordelen : Zekerheid bij het stoppen. Kan ook in sprong, eventueel lichte looppas uitgevoerd worden. Indien nodig kan men de bal onmiddellijk verder koppen.

Nadelen. Men kan de bal niet goed afdekken en hij moet daarom snel onder controle gebracht worden.



DE TRAININGSDAG

Doel: verder ontwikkelen van de balbestuuring, kopstoot en doortrap.

Hulpmiddelen: doelen plaatsen zie voor een wedstrijd, Mexicaans voet estafette.

Opmaking: balvoelerscenen. Bal zwaaiend op de linker- en rechtervoet laten vallen, hoegooden (Bal, bij te hoog trappen).

Afg. lichtvoelerscenen:

5 min. inlopen (gevoelerscenen)

5 min. doelen (hoegooden)

5 min. voetballen (vervelen, zand, oefenen)

Techniek:

10 min. oefenen met het trappen

15 min. voetballen (hoegooden)

15 min. voetballen (hoegooden)

15 min. voetballen (hoegooden)

15 min. voetballen (hoegooden)

15 min. voetballen (hoegooden)

15 min. voetballen (hoegooden)

15 min. voetballen (hoegooden)

15 min. voetballen (hoegooden)

15 min. voetballen (hoegooden)

15 min. voetballen (hoegooden)

15 min. voetballen (hoegooden)

15 min. voetballen (hoegooden)

15 min. voetballen (hoegooden)

15 min. voetballen (hoegooden)

15 min. voetballen (hoegooden)

15 min. voetballen (hoegooden)

15 min. voetballen (hoegooden)

15 min. voetballen (hoegooden)

15 min. voetballen (hoegooden)

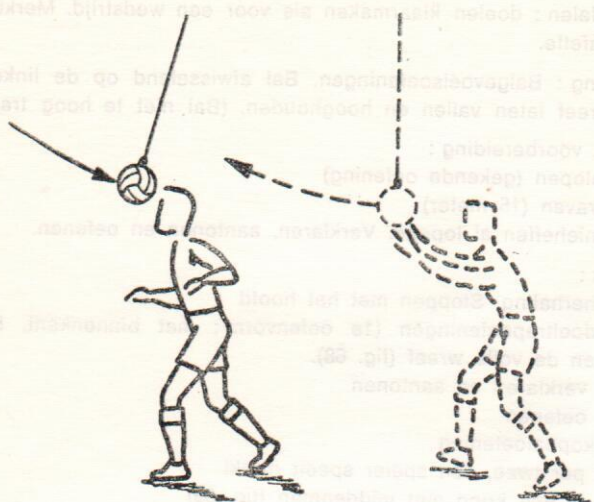


Fig. 67b

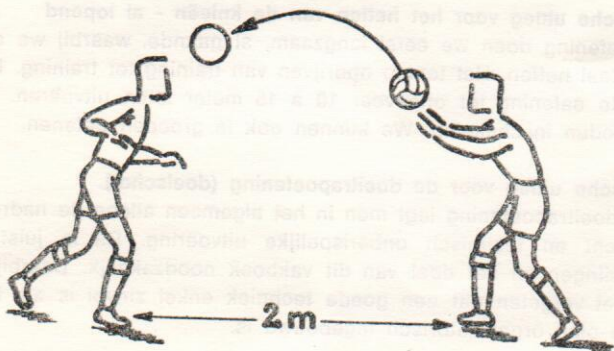


Fig. 67c

3e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing, kopstoot en doeltrap.

Hulpmiddelen : doelen klaarmaken als voor een wedstrijd. Merktekens voor estafette.

Opwarming : Balgevoelsoefeningen. Bal afwisselend op de linker- en rechterwreef laten vallen en hooghouden. (Bal niet te hoog trappen).

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen (gekende oefening)

5 min. draven (15 meter)

5 min. knieheffen al lopend. Verklaan, aantonen en oefenen.

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met het hoofd

25 min. doeltrapoefeningen (1e oefenvorm ; met binnenkant, buitenkant en de volle wreef (fig. 68).

1. verklaren en aantonen

2. oefenen

15 min. kopbaloefening

1. per twee, één speler speelt direkt

2. in een kring met middenman (fig. 69)

Spel : 10 min. kopbalestafette

Besluiten.

Technische uitleg voor het heffen van de knieën - al lopend

Deze oefening doen we eerst langzaam, al gaande, waarbij we de dij horizontaal heffen. Het tempo opdrijven van training tot training. In het begin de oefening tot ongeveer 10 à 15 meter laten uitvoeren. Korte rustperioden inschakelen. We kunnen ook in groepen oefenen.

Technische uitleg voor de doeltrapoefening (doelschot).

Bij de doeltrapoefening legt men in het algemeen alleen de nadruk op de kracht en technisch onberispelijke uitvoering. Dit is juist voor beginners en het doel van dit vakboek noodzakelijk. Daarbij mag men niet vergeten dat een goede techniek enkel zinvol is als hij op taktisch plan organisatorisch ingebouwd is.

Uitvoering. We werken met twee groepen spelers. Er wordt van uit zes plaatsen naar het doel getrapt. (Dezelfde oefening kan ook aan het andere doel gebeuren). De spelers nemen plaats achter de door de trainer aangeduide lijn. De eerste speler van iedere groep staat naast het doel en moet de bal terug naar zijn medemaats brengen. De man die de bal getrapt heeft loopt naast het doel. Opletten dat we nooit in de schietbaan lopen. We trappen met de binnen-, buitenkant en de volle wreef. We doen dit eerst met een kleine aanloop. De wissel vlot laten verlopen op bevel van de trainer, waarbij elke groep met twee ballen werkt.

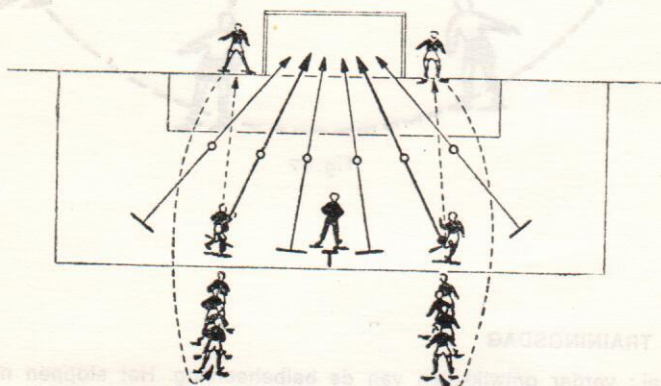


Fig.68

Technische uitleg voor de kopstoot met middenman.

Vijf tot zes spelers staan in een kring van ong. 8 meter doormeter. In het midden staat een speler. Hij werpt de bal naar iemand van de kring, die de bal terugkopt naar de middenman. Nu kopt de middenman de bal terug naar de volgende speler en we proberen zo alle kringspelers te doen koppen. We wisselen van middenman als iedereen aan de beurt geweest is, zonder dat de bal de grond raakte. In het begin neemt de trainer plaats in het midden van de kring.

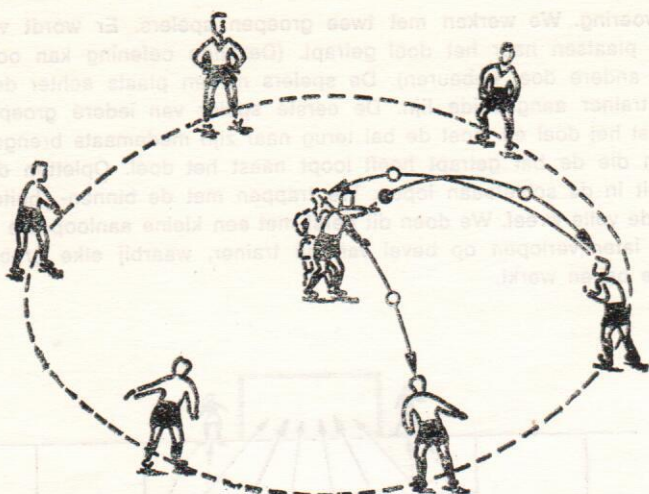


Fig. 69

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Het stoppen met de buitenkant van de voet en de speleigenschappen verbeteren.

Hulpmiddelen : medecine ballen

Opwarming. Balgevoelsoefeningen (zie 1e dag)

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen

10 min. medecine bal-estafette (tot 15 meter)

Techniek :

10 min. herhaling. Kopbal in kring met middenman

20 min. stoppen met de buitenkant van de voet (fig. 70)

1. technische uitleg en demonstratie
2. stoppen (bal zichzelf toewerpen)
3. stoppen per twee (op korte afstand)

Spel : 30 min. voetbal

Besluiten.

Technische uitleg voor het stoppen met de buitenkant van de voet.

Steunbeen : het lichaamsgewicht ligt op het steunbeen, het voetgewricht is vast, het kniegewricht ligt gebogen.

Speelbeen : de voet van het speelbeen is naar binnen gedraaid en strak gespannen. Het onderbeen brengt men met een lichte draai-beweging van het bovenlichaam over het steunbeen en is rechthoekig met het stopvlak (de buitenkant) over de opspringende bal gehouden. De buitenkant van de voet is bij het stoppen van de bal lichtjes naar binnen gedraaid.

Fouten : steunbeen is stijf. Het speelbeen gaat niet over het steunbeen. De bal wordt voor het lichaam in plaats van zijdelings gestopt.

Voordelen : het brede stopvlak maakt een juist stoppen mogelijk. Het is tevens een goede uitgangshouding voor het meenemen en het verder spelen van de bal. De bal kan in lichte looppas gestopt worden.

In de basisvorm komt het er op aan de bal op de tegenovergestelde zijde stil te leggen. In de spelvorm wordt de bal met het ganse lichaam naar de speelbeenzijde gebracht. Met de rechter buitenkant van de voet worden die ballen gestopt die links van het lichaam op de grond komen. Wie de bal met de rechter buitenkant stopt, trekt de bal voor de rechterzijde van het lichaam en omgekeerd.



Fig. 70

4e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met taktische opdrachten.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal op de rechterwreef laten vallen, omhoog trappen, nu overnemen met de rechter dij en met de rechter voetzool stoppen. Dezelfde oefening met het linkerbeen laten uitvoeren.

Alg. lich. voorbereiding.

5 min. inlopen. Bij het gaan en bij lichte looppas, alle 15 meter springen met één been naar voor en omhoog (beurtelings links en rechts)

5 min. draven (15 meter)

5 min. lopen met hoog heffen der knieën (15 meter)

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de buitenkant van de voet.

20 min. doeltrap oefeningen (eerste oefening)

20 min. combinatie : schuine pas - voorwaartse pas per twee

1. met balstoppen

2. de ene speler speelt direkt

3. beide spelers spelen direkt

Spel : 15 min. trappen naar doel in wedstrijdvorm. Twee gelijke ploegen die vanop een bepaalde afstand de doeltrap moeten aanbrengen, zowel links als rechts. Dan worden de posities van de groepen verwisseld. Iedere speler trapt een bal met het linker- en het rechterbeen. De ploeg die de meeste doelpunten maakt is winnaar. Volgens de beschikbare tijd kan deze oefening twee tot driemaal herhaald worden.

Besluiten.

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met taktische opdrachten.

Hulpmiddelen : pendel, speelveld afbakenen

Opwarming : Balgevoelsoefeningen (zie 1e dag)

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inloepoefeningen (zie 1e dag)

5 min. lopen met heffen der knieën (15 meter)

5 min. tikkertje per twee in het strafschopegebied

Techniek :

10 min. herhaling. Zijwaartse-voorwaartse pas per twee

10 min. stoppen met de buitenkant van de voet

10 min. stoppen met het hoofd.

Spel : 30 min. voetbal

Besluiten.

5e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische opdracht.

Hulpmiddelen : vlaggen en hindernissen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Zelfde oefening als de 4e week, maar nu stopt men de bal met de rechter voetzool als men hem links toespeelt en omgekeerd.

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inloepoefeningen (zie 4e week, 1e dag). Bij het naar voor-opwaarts springen, kopstoot uitvoeren (zonder bal)

10 min. huppelen-loop ; uitleggen en aantonen, al lopend over de lengte van het terrein (met enkele gaanpausen), gezamenlijk oefenen.

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met het hoofd

15 min. baldrijven op visuele tekens (3e jaar, 29e week)

10 min. kopbaloefeningen in kring met man in het midden

15 min. vrijlopen 3:1

Spel : 10 min. baldrijven rond hindernissen in estafette vorm (3e jaar, 2e week).

Besluiten.

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Stoppen met de volle wreef.

Hulpmiddelen : vlaggen, veld afbakenen

Opwarming : 10 min. balgevoelsoefeningen (zie 1e dag)

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inloepoefeningen (zie 4e week, 1e dag)

5 min. springoefeningen ter plaatse

1. ontspannen huppelen ter plaatse (links, rechts, beide benen)

2. zelfde oefening, na de 3e sprong zijwaartse spreidsprong of schaarsprong uitvoeren (kleine rustpausen invoeren)

5 min. kracht oefeningen : hurkzit, tenenstand, zijwaartse spreidstand, armen in de zij (heupen), halfdiep door de knieën buigen (met aandringen) en strekken.

1. vlug en ontspannen

2. langzaam, met nadruk.

3. met gewichtsverlegging op het voorste of achterste been (afwisselend).

Techniek :

10 min. herhaling. Baldrijven op visueel teken

20 min. stoppen van de bal met de volle wreef (fig. 71 a)

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefening uitvoeren zonder bal, zodat het evenwichtsgevoel aangeleerd wordt (gezamenlijk op teken uitvoeren).
3. bal hoogwerpen (hoofdhoogte) en na bots stoppen
4. stoppen van de bal na bots (korte afstand) als partneroefening (fig. 71 b)
5. per twee oefenen op korte afstand.

Tijdens deze les alleen het onder 2. en 3. aangehaalde uitvoeren.

Spel : 30 min. voetbal.

Besluiten.

Technische uitleg voor het stoppen van de bal met de volle wreef.

Technische goede spelers stoppen de bal met de volle wreef. Dit vraagt reeds een hogere en betere technische vaardigheid. Daarom moeten we dit reeds vroeg aanleren.

Steunbeen : Het lichaamsgewicht ligt op het steunbeen. Dit is in het voetgewricht vast en in het kniegewricht licht verend. De armen zijn een iets naar achter en beneden om een beter evenwicht te behouden. Een goede en vaste stand is hoofdzaak om deze oefening te laten slagen.

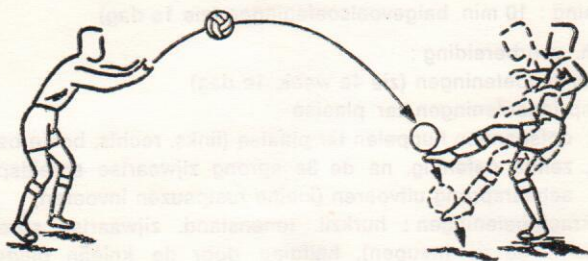


Fig. 71a

Speelbeen : het speelbeen gaat de vallende bal ver tegemoet. De gestrekte wreef neemt de bal aan en leidt hem naar de grond (zachte aanraking en begeleiding). Op het ogenblik dat de wreef de bal raakt, geven speel- en steunbeen verend mee in het knie- en heupgewricht. Het is belangrijk dat de vluchtbaan van de bal net het stopvlak (voet) een rechte hoek vormt, en dat men de bal goed bekijkt.

Fouten : stijve lichaamshouding ; het speelbeen niet ver genoeg naar de bal toebrengen ; het speelbeen gaat niet ver genoeg met de vallende bal mee, zodat hij van de wreef wegspringt ; de bal wordt naar het lichaam getrokken of met de voetspits vastgeklemd.

Voordelen : het spelverloop wordt niet onderbroken en men is steeds klaar voor nieuwe akties.

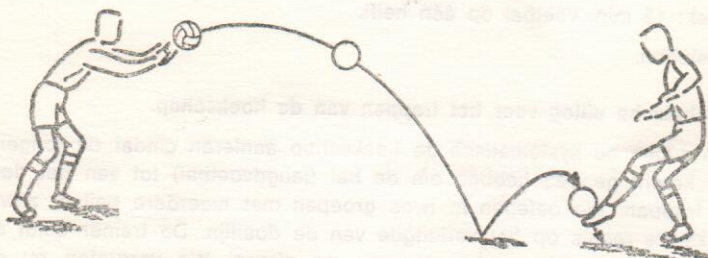


Fig. 71b

6e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische opdrachten (hoekschop).

Hulpmiddelen : veld voor 3:1, hoekschopplaats en doelgebied afbakenen

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal op de rechter wreef laten vallen, hoogtrappen, tweemaal koppen en met de rechter voetzool stoppen. Hetzelfde met de linkervoet.

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen (zie 1e week)

5 min. huppelend lopen

5 min. estafettes zonder bal (15 meter)

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de volle wreef

15 min. hoekschop oefeningen. Trappen met de binnenkant van de wreef (fig. 72)

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen langs beide kanten.

10 min. balstoppen met de buitenkant van de voet

15 min. vrijlopen 3:1

Spel : 15 min. voetbal op één helft.

Besluiten.

Technische uitleg voor het trappen van de hoekschop.

We zullen nu systematisch de hoekschop aanleren omdat de jongens nu kracht genoeg hebben om de bal (jeugdvoetbal) tot aan het doel te trappen. We oefenen in twee groepen met meerdere ballen, zowel links als rechts op het verlengde van de doellijn. De trainer duidt de plaats aan en de spelers trappen op afroep. We vergroten nu de afstand waardoor het balgevoel ook beter moet zijn. De eerste trappen worden vanop de hoek van het strafschoopgebied getrapt. De volgende een achttal meter verder en later vanop het gewone hoekschoppunt.

Oefenvorm : Om deze oefening vloeiend te laten verlopen stelt iedere groep een speler op die de bal terugbrengt. De man die de bal trapt gaat nu balhaler spelen. Wanneer we de hoekschop met opdrachten uitvoeren (kopstoot, doeltrap) zorgen we terug voor een goede organisatie. Voorbeeld : de groep stelt een speler voor het doel met de opdracht de bal te trappen en andere speler achter het doel om de bal terug te brengen naar de groep. We nummeren de spelers, 1, 2 en 3.

Speler 1 voert de hoekschop uit.

Speler 2 trapt de bal op doel.

Speler 3 haalt de bal en brengt hem naar de groep.

Bij de wissel neemt speler 1 de plaats in van 2, 2 die van 3, en 3 stelt zich achteraan in de groep. Opletten dat de spelers die de hoekschop trappen niet gehinderd worden.

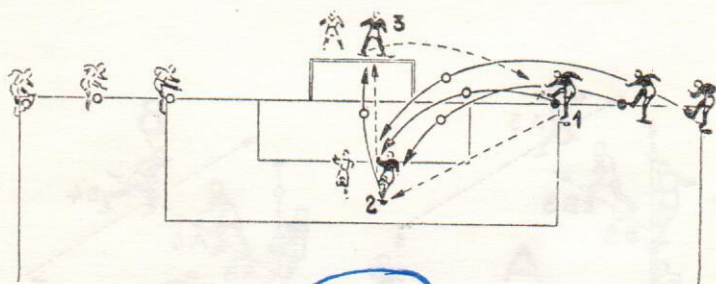


Fig. 72

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen : speelveld afbakenen en hoekschoppunten aanduiden.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 1e dag).

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inloepoefeningen

5 min. springoefeningen ter plaatse

1. ontspannen huppelen op linker-, rechter- en beide benen

2. na iedere vierde huppel een streksprong maken

3. uit hurkzit een streksprong maken

5 min. doelgericht turnen per twee.

1. lichte spreidstand, rug aan rug, armen in mekaar gehaakt of elkaar de hand geven boven het hoofd. Door de knieën buigen en strekken.
2. Hurkzit, rug aan rug, armen in mekaar gehaakt. Door tegen mekaars rug te drukken zitten en rechtstaan.

Techniek :

10 min. herhaling. Trap met de binnenkant van de wreef, hoekschoppen geven

20 min. stoppen met de volle wreef.

Spel : 30 min. voetbal.

Besluiten.

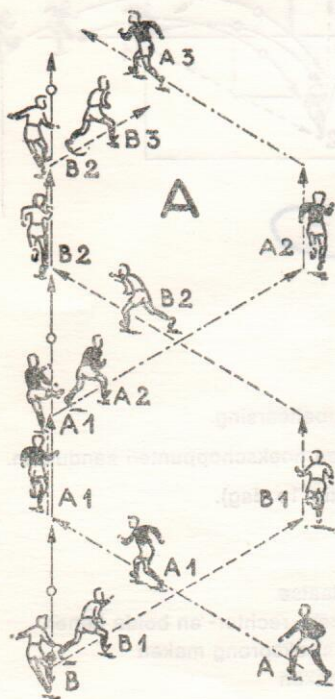


Fig. 73a

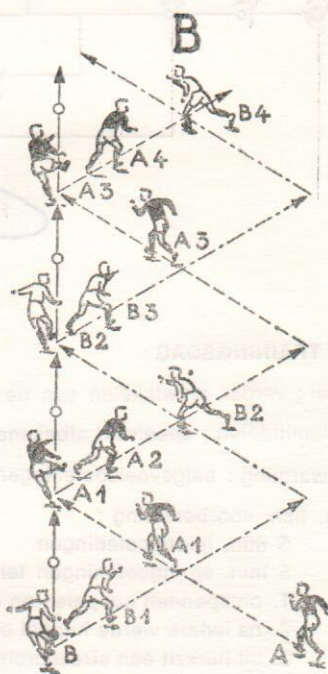


Fig. 73b

7e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en aanleren van de combinatie-oefening ; doorsteekpas per twee met plaatswissel

Hulpmiddelen : doeltjes oprichten en trapplaatsen aanduiden

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal op de voet laten vallen, hoogtrappen, tweemaal koppen, met de dij voorstoppen en met de zool nastoppen. Links en rechts.

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inloopoefeningen waarbij de « lichte looppas » voor de helft achterwaarts uitgevoerd wordt.

5 min. draven (15 meter).

15 min. starten in groepen van vier over 10 meter.

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de volle wreef.

20 min. doelschoppen met binnen- en buitenkant en volle wreef (zie 3e week).

20 min. combinatie-oefening : doorsteekpas per twee met plaatswissel (fig. 73).

1. technische uitleg en demonstratie
2. eerst naar de plaats lopen, dan de bal spelen
3. al gaande met balaannemen en baldrijven (A1 - A2)
4. al lopend met balaannemen en baldrijven (A1 - A2) (fig. 73 a)
5. al gaande met direkt spel
6. al lopend met direkt spel (fig. 73 b).

In deze les oefenen we alleen de onder punten 2 en 3 aangehaalde.

Spel : 15 min. doeltrap in wedstrijdvorm (zie 4e week)

Besluiten.

Technische uitleg voor de doorsteekpas.

De pas waarmee men vlug terreinwinst boekt is de doorsteekpas. Bij deze oefening komen twee punten naar voor : de juiste manier van het aanleren en het inzien van het nut van de plaatswissel.

Bij de doorsteekpas komt het er op aan de tegenstrever snel uit te schakelen, zodat hij als « overspeelde » niet meer in staat is te verdedigen.

Uitvoering : per twee spelers (A en B) nemen we aan de zijlijn plaats met 4 à 6 meter tussenruimte. B speelt de bal recht voor zich uit. A loopt naar de bal toe, B wisselt nu van plaats en loopt schuin voorwaarts achter speler A door, A speelt nu de bal en B loopt er naar toe, A wisselt en komt terug in zijn oudere positielijn. Deze wissel doen we tot de overzijde van het terrein. Van daaruit wordt dezelfde oefening herhaald tot het beginpunt.

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met taktische opdrachten.

Hulpmiddelen : veld afbakenen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 1e dag)

Alg. lich. voorbereiding : sportoefeningen naar vrije keuze van de trainer met prestatie-controle.

Techniek :

10 min. herhaling. Doorsteekpas per twee met plaatswissel

10 min. stoppen met de buitenkant van de voet

10 min. stoppen met de volle wreef

Spel : 30 min. voetbal

Besluiten.

8e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met taktische opdrachten.

Hulpmiddelen : strafschoop- en hoekschooppunten aanduiden. Doelen op-richten.

Opwarmingsoefeningen : balgevoelsoefeningen. Bal op de voet laten vallen, hoogtrappen, tweemaal koppen, eerst met de dij en verder met de voetwreef voorstoppen en met de voetzool stilleggen. Links en rechts.

Alg. lich. voorbereiding : loop- en springoefeningen met prestatie-controle.

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de volle wreef

15 min. trappen met de binnenkant van de voetwreef, hoekschoopoe-ning

10 min. oefenen van strafschoppen

15 min. doorsteekpassen per twee met plaatswissel

Spel : 15 min. strafschoppen geven in wedstrijdvorm. Twee ploegen. Iedere speler trapt een strafschoop met de binnenkant van de voet (links en rechts). De ploeg met het meeste aantal doelpunten krijgt een punt. Na drie reeksen kennen we de winnende ploeg.

Besluiten.

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en doeltrappen.

Hulpmiddelen : doelen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 1e dag)

Alg. lich. voorbereiding : loop- en springoefeningen

Techniek :

10 min. herhaling. Strafschoppen oefenen.

20 min. doeltrapoefeningen (2e oefenvorm, fig. 74)

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen op zacht toegerolde bal (met de hand)
3. oefenen op zacht toegetrapte bal met de binnenkant van de voet
4. oefenen op harder toegetrapte bal met de binnenkant van de voet.

Spel : 30 min. voetbal.

Besluiten.

Technische uitleg voor de doeltrapoefening.

De oefening volgt op een toegerolde of een toegetrapte bal van voor (in looprichting). Twee groepen nemen de aangeduide plaats in. Iedere groep stelt iemand naast (3) en achter (2) het doel. Speler 3 is de toespeler en loopt daarna achter in de rij. Speler 1 trapt naar doel en neemt de plaats in van 2. Speler 2 is de ballenraper; hij haalt de getrapte bal en neemt de plaats in van 3. Hij is nu de toespeler. Bij de plaatswissel zorgen dat de spelers niet gehinderd worden. Men kan trappen met de binnenkant, buitenkant en de volle wreef.

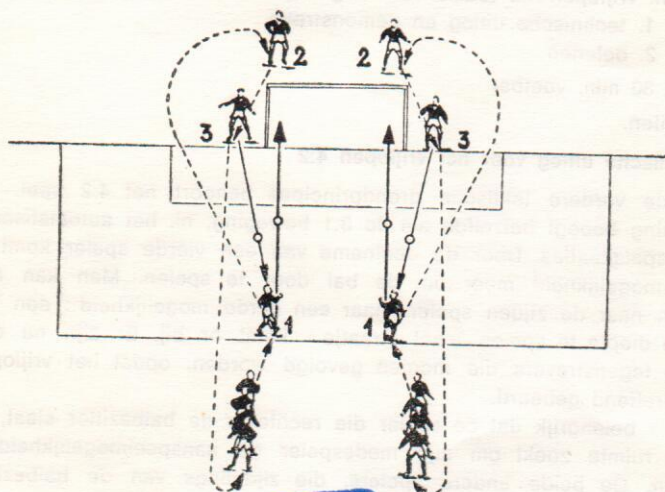


Fig. 74

9e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische opdrachten.

Hulpmiddelen : hindernissen, doelen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 1e week)

Alg. lich. voorbereiding : loop- en springoefeningen, prestatie-controle.

Techniek :

10 min. herhaling. Oefenen van strafschoppen.

15 min. baldrijven rond hindernissen (zie 3e jaar, 2e week)

15 min. doorsteekpas per twee met plaatswissel

10 min. vrijlopen 3:1

Spel : 15 min. voetbal op een helft.

Besluiten.

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing, vrijloopefening 4:2

Hulpmiddelen : markeren van ruimte voor 4:2

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 2e week)

Alg. lich. voorbereiding : loop- en springoefeningen, prestatie-controle.

Techniek :

10 min. herhaling. Baldrijven rond hindernissen

20 min. vrijlopen 4:2 (basisvorm - fig. 75)

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen

Spel : 30 min. voetbal

Besluiten.

Technische uitleg voor het vrijlopen 4:2

Tot de verdere tactische grondprincipes behoort het 4:2 spel. De oefening beoogt hetzelfde als de 3:1 beweging, nl. het automatiseren van spelsituaties. Door de deelname van een vierde speler komt er een mogelijkheid meer om de bal door te spelen. Men kan niet alleen naar de zijden spelen maar een derde mogelijkheid : een bal in de diepte te spelen « het straatje » komt er bij. Er zijn nu ook twee tegenstrevers die moeten gevolgd worden, opdat het vrijlopen doeltreffend gebeurd.

Het is belangrijk dat de speler die rechtover de balbezitter staat, de vrije ruimte zoekt om zijn medespeler de aanspeelmogelijkheid te geven. De beide andere spelers, die zijdelings van de balbezitter staan, zoeken eveneens de vrije ruimte.

Het 4:2 spel geeft ons de mogelijkheid het samenspel in de aanval en verdediging aan te leren.

In de aanval komt het er op aan zich vrij te lopen onder de slogan : « Naar de man met de bal » en het snel, juist en tijdig aanspelen.

De verdediging moet doeltreffend en sterk spelen. Beide verdedigers zijn op mekaar aangewezen, en terwijl de ene aanvalt moet de andere dekken. Bij het aanvallen van de balbezitter doet men het zo dat men als het ware een zijde ietwat vrijgeeft en de speler dwingt die kant op te gaan, terwijl een andere verdediger die zone bewaakt. Na het doorspelen van de bal wisselen de verdedigers van opdracht, daardoor bekomen we een goed samenspel, dat voor de verdediging in een wedstrijd van enorm belang is.

Bij de aanvang oefenen we langzaam, maar juist.

Oefenmethodiek : 1e Oefening (fig. 75 a)

Eerst de mogelijkheden van het doorspelen aantonen. Hier stellen we vier spelers op zoals we kennen bij het 3:1 spel. De vierde speler staat rechtover de balbezitter (ong. 10 meter). De anderen zijdelings (ong. 5 meter). De balbezitter speelt de bal in de drie richtingen en ieder speelt de bal terug. Het komt er op aan de speelmogelijkheden aan te tonen.

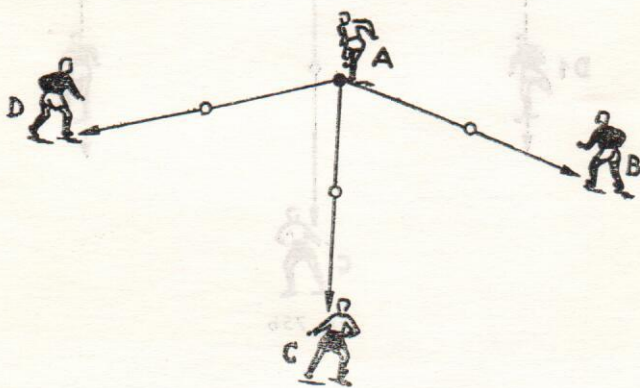


Fig. 75a

2e Oefening (fig. 75 b)

Nu de aanspeelmogelijkheden gekend zijn, spelen we de bal. De spelers krijgen nu de opdracht, zich aan de balbezitter te tonen, dus zich vrijlopen. Wanneer de plaats ingenomen is, speelt men de bal. (Mogelijkheid om verbeteringen aan te brengen). Hier spelen we de bal meer in het « straatje ». Daardoor zullen de spelers aan de zijkant vlugger verstaan waar hun juiste plaats is.

3e Oefening (fig. 75 c)

De bal kan nu naar alle kanten gespeeld worden. (steeds eerst naar de plaats lopen en dan de bal spelen). Alle spelers zullen nu door het voortdurend verwisselen van balbezitter, leren de juiste plaats in te nemen.

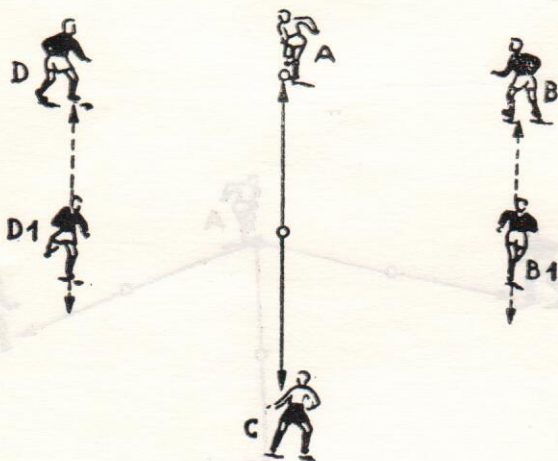


Fig. 75 b

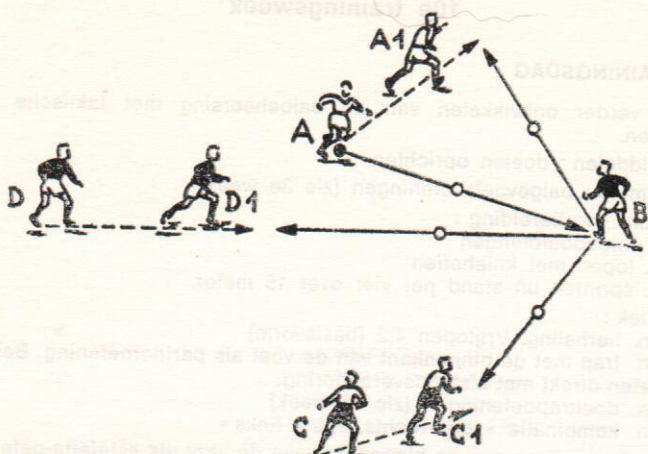


Fig. 75c

4e Oefening (fig. 75 d)

Als men de oefening goed verstaan heeft kan men vragen de bal, die tot nu toe door geen tegenstrever beïnvloed werd, direkt te spelen. Het sneller spel zal de balbehandeling verbeteren en het schoolt ook het denkvermogen.

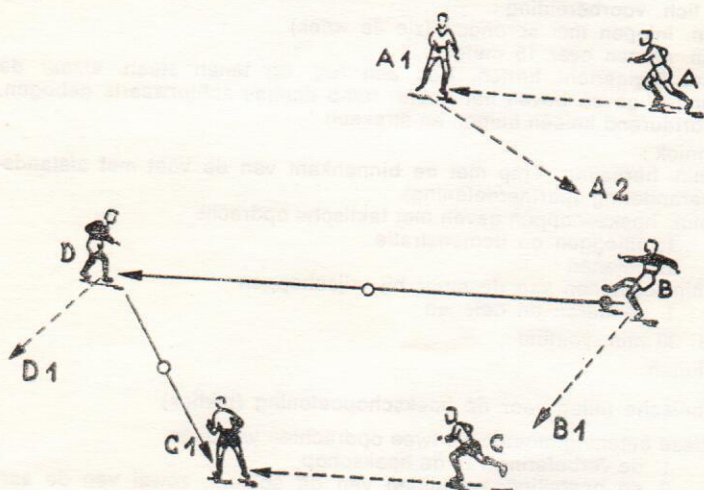


Fig. 75d

10e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met taktische opdrachten.

Hulpmiddelen : doelen oprichten

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 3e week)

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inloopoefeningen

5 min. lopen met knieheffen

5 min. sprinten uit stand per vier over 15 meter.

Techniek :

10 min. herhaling. Vrijlopen 4:2 (basisvorm)

10 min. trap met de binnenkant van de voet als partneroefening. Beiden spelen direkt met afstandsverandering.

15 min. doeltrapoefeningen (zie 8e week)

15 min. combinatie « loop-rechts, speel links »

Spel : 10 min. Trap met de binnenkant van de voet als estafette-oefening (zie 3e jaar, 1e week).

Besluiten.

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing zowel de taktische, technische als de speleigenschappen.

Hulpmiddelen : speelveld klaarmaken voor hoekschoppen, doelen oprichten.

Opwarming : Balgevoelsoefeningen (zie 4e week)

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen met sprongen (zie 4e week)

5 min. draven over 15 meter

5 min. doelgericht turnen. Rug aan rug, op tenen staan, elkaar de handen geven boven het hoofd, romp lichtjes achterwaarts gebogen, voortdurend knieën buigen en strekken.

Techniek :

10 min. herhaling. Trap met de binnenkant van de voet met afstandsverandering (partneroefening).

10 min. hoekschoppen geven met taktische opdracht

1. uitleggen en demonstratie

2. oefenen

10 min. opstellen van de muur bij vrijeschoppen

1. verklaren en oefenen

Spel : 30 min. voetbal

Besluiten.

Technische uitleg voor de hoekschoepoefening (taktiek)

Bij deze oefening moeten we twee opdrachten vervullen

1. de verbetering van de hoekschoep

2. de opstelling aanduiden van de spelers, zowel van de aanvallers als de verdedigers.

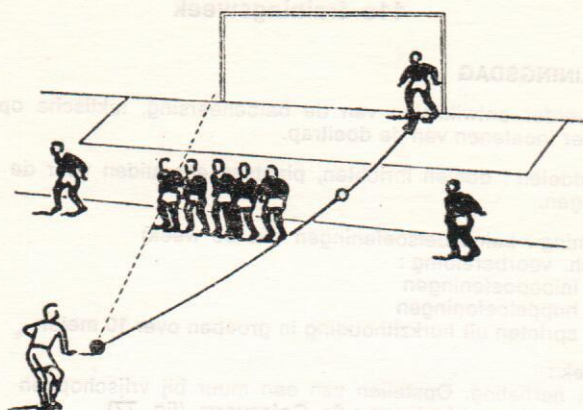


Fig. 76 a

Technische uitleg voor het opstellen van de muur.

De spelers het doel van de muuropstelling uitleggen.

1. waarom maakt men een muur ?
2. hoe stelt men de muur op ?
 - gesloten muur (fig. 76 a)
 - open in het midden (fig. 76 b)
3. wie staat er in de muur ? Daarbij aanduiden dat de buitenste verdedigers (de backs) de buitenkanten moeten afdekken en niet in de muur staan. Terzelfdertijd leren we de voorspelers het overspelen van de muur en ook de pas naast de muur, zodat een doelschot kan volgen.

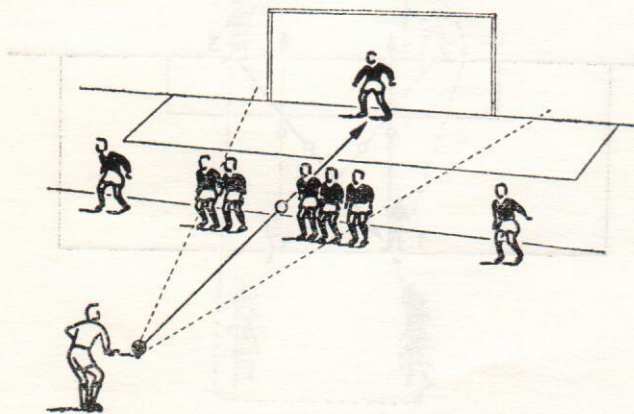


Fig. 76 b

11e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing, taktische opdrachten en verder inoefenen van de doeltrap.

Hulpmiddelen : doelen inrichten, plaatsen aanduiden voor de doeltrap-oefeningen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 5e week)

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inloopoefeningen

5 min. huppeloefeningen

5 min. sprints uit hurkzithouding in groepen over 10 meter

Techniek :

10 min. herhaling. Opstellen van een muur bij vrijschoppen

20 min. doeltrapoefeningen : 3e Oefenvorm (fig. 77)

1. technische uitleg en demonstratie

2. oefenen

20 min. combinatie oefeningen « wandelende driehoek » (fig. 78)

1. technische uitleg en demonstratie

2. eerst uit stand en stoppen van de bal

3. al gaande met balstoppen

4. lichte looppas met balstoppen

5. uit stand en direkt spelen

6. al gaande en direkt spelen

Spel : 15 min. doeltrappen in wedstrijdvorm (zie 4e week)

Besluiten.

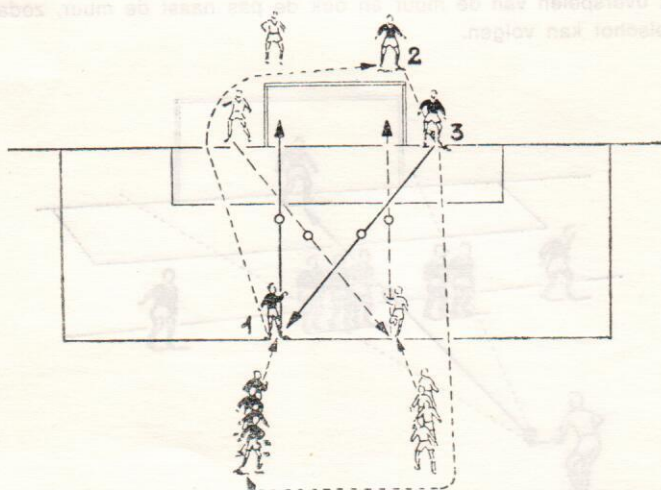


Fig. 77

Technische uitleg voor de doeltrapoefening.

De ballen kruisgewijs naar mekaar toerollen of spelen. De doeltrap volgt na een lichte looppas. De ballen enkel na afroep van de trainer spelen. Zelfde wisseluitvoering als tijdens de 8e week.

Technische uitleg voor de wandelende driehoek

De eenvoudigste combinatieoefening voor drie spelers is de wandelende driehoek. Met eenvoudige passen gaat de bal van de ene speler naar de andere in de zich langzaam voortbewegende driehoek. Twee spelers staan op dezelfde hoogte op ongeveer 8 meter van mekaar. De derde man staat op dezelfde afstand in het midden achter de twee voorspelers. De laatste man speelt de bal schuin naar voor. Deze speler geeft een laterale pas naar de man op zijn hoogte en deze geeft op zijn beurt een achterwaartse pas naar de derde man. Oefenen over de lengte van het terrein. Wisselen van plaats. Tijdens deze les leren we enkel de onder 2. en 3 aangehaalde oefeningen.

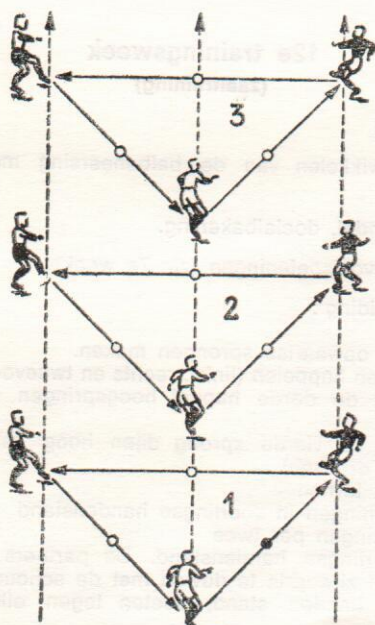


Fig. 78

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische opdrachten.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 6e week)

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inloepoefeningen

5 min. lopen met knieheffen

5 min. doelgericht turnen :

1. hurkzit, knieën gespreid, armen tussen de knieën en vuisten op de grond. Op bevel komen tot tenenstand, met hoogstrekken van de armen en onmiddellijk terug tot de uitgangshouding komen en driemaal naveren.
2. Eendenpas. Romp gebogen. Op een kring voorwaarts en achterwaarts gaan op de volle voet (platvoet), hierdoor komt het lichaamsgewicht beurtelings op het linker- en rechterbeen.

Techniek :

10 min. herhaling. Combinatie « wandelende driehoek »

10 min. balstoppen met de buitenkant van de voet

10 min. stoppen met de volle wreef

Spel : 30 min. voetbal.

Besluiten.

12e trainingsweek (zaaltraining)

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische opdrachten.

Hulpmiddelen : pendel, doelafbakening.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 7e week)

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen

5 min. ter plaatse opwaartse sprongen maken.

1. ontspannen huppelen (links, rechts en tweevoetig)
2. idem, na de derde huppel hoogspringen en een kopstoot uitvoeren
3. idem na de vierde sprong dijen hoog heffen (dijen tegen de borst drukken)

5 min. doelgericht turnen

1. stootoefeningen in voorlingse handenstand
2. trekcoefeningen per twee

- a) duwkamp. Voorlingse handenstand. De partners proberen elkaar achterwaarts of zijwaarts te duwen met de schouders of het hoofd. Achterwaartse handen stand, voeten tegen elkaar en dezelfde opdracht.
- b) trekkamp. Elkaars linker- of rechterhand geven en proberen zijn partner weg te trekken.

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de volle wreef

15 min. kopstoot aan de pendel

1. in sprong

2. kopstoot boven een tegenstrever (3e jaar, 17e week)

10 min. stoppen met de dij na het toewerpen van de bal, per twee, afstand 6 meter

15 min. vrijlopen 4:2 (basisvorm).

Spel : 15 min. zaal-voetbal.

Besluiten.

Technische uitleg voor de opwarmingsoefeningen in de sporthal.

De oefening volgt in de richting van de wijzers van het uurwerk. De lesgever beweegt zich in tegenovergestelde richting, zodat hij beter kan controleren en verbeteren. Na enige tijd wisselen van richting.

We delen de hal in in twee lange en twee korte zijden.

KZ is korte zijde

LZ is lange zijde

Voorbeelden :

- a) éénmaal volledig rondgaan
- b) éénmaal KZ gewoon gaan — éénmaal LZ sportief gaan en éénmaal KZ normaal gaan en éénmaal LZ sportief gaan
- c) éénmaal KZ gewoon gaan — éénmaal LZ lichte looppas — éénmaal KZ sportief gaan en éénmaal LZ lichte looppas.
- d) éénmaal KZ sportief gaan, de andere drie zijden lichte, ontspannen looppas
- e) éénmaal lichte looppas rond de hal.
- f) éénmaal KZ en LZ sportief gaan en anderhalve ronde lichte looppas
- g) éénmaal KZ lichte looppas, éénmaal LZ sprinten, de rest van de ronde lichte looppas
- h) drie ronden : KZ lichte looppas, LZ sprinten
- i) twee ronden : gaan met ademhalingsoefeningen.

Variaties : draven, opwaartse sprongen (huppelen), knieheffen op de LZ.

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing vooral de technische en taktische eigenschappen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 8e week)

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen

5 min. estafettes met de bal

5 min. klimoefeningen

1. touwklimmen
2. opklimmen van de paal met steun van de voetzool
3. opklimmen van de paal met armenarbeid

Techniek :

10 min. herhaling. Vrijlopen 4:2 (basisvorm)

10 min. stoppen met de borst

10 min. stoppen met het hoofd

Spel : 30 min. zaal-voetbal. De trainer moet deze wedstrijden leiden, d.w.z. dat hij alle aangeleerde technische en taktische elementen moet doen uitvoeren. Hij moet er een vorm van wedstrijd van maken. Gelijktijdig worden de spelers voor zaalvoetbal getraind.

Besluiten.

13e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met taktische opdrachten.

Hulpmiddelen : pendel, sportramen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal op de voet laten vallen, hoogtrappen en met linker- en rechtervoet balgoochelen.

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen

5 min. draven en lopen al huppelend

5 min. oefeningen aan de sportramen.

1. kniebuigen en strekken. Hangen, borst tegen het sportraam, benen buigen en strekken met naveren. Ook met één hand vasthouden.
2. Buiklig voor het sportraam, voeten onder de eerste sport vastklemmen, rompheffen en met de armen zwembewegingen uitvoeren. (rustpauzes in buiklig)
3. Klauteren op de sportramen : klauteren van links onder naar rechts boven door alle sportramen. Bij iedere sport de voet ietwat meer zijdelinger brengen.

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met het hoofd

10 min. stoppen met de binnenkant van de voet, al lopend (zie 2e week)

15 min. kopstoot aan de pendel

1. sprong uit stand

2. kopstoot boven tegenstrever (zie 3e jaar, 12e week)

15 min. vrijlopen 4:2 (basisvorm).

Spel : 10 min. kopbalestafette (zie 3e week, 3e jaar)

Besluiten.

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en de speleigenschappen.

Hulpmiddelen : doel, kring en driehoek afbakenen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal op de voet laten vallen, hoogtrappen en met het hoofd balgoochelen. Zowel links als rechts beginnen.

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen

5 min. lopen met knieheffen

5 min. sprinten over 10 meter.

1. uit voorlingse handenstand

2. uit ruglig, dus omdraaien en sprinten

3. voorwaartse hurkzit

4. achterwaartse hurkzit.

De spelers worden in drie à vier groepen ingedeeld met 2 à 3 meter tussenruimte en lopen over de lengte van de zaal (of breedte van het plein).

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de binnenkant van de voet al lopend

10 min. meenemen van de bal met de voetzool in driehoekvorm (zie 1e week)

10 min. baldrijven in kring met samenspel (3e jaar, 8e week)

Spel : 30 min. zaal-voetbal.

Besluiten.

14e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische opdrachten.

Hulpmiddelen : pendel, kegels, plinten, medecine-ballen, matten

Opwarming : balgevoelsoefeningen naar vrije keuze van de trainer

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inloepoefeningen. Tijdens het marcheren (sportief gaan) en de lichte looppas voeren we op de zijlijn twee streksprongen uit.
10 min. turnoefeningen.

Techniek :

10 min. herhaling. Meenemen van de bal met de voetzool in driehoeksvorm

15 min. kopstoot aan de pendel

1. springen uit stand

2. kopstoot boven tegenstrever

10 min. doeltrap met de binnenkant van de voet (zie 3e jaar, 23e week)

15 min. vrijlopen 3:1

Spel : 15 min. doeltrappen in estafette vorm (fig. 79)

Besluiten.

Technische uitleg voor het doeltrappen in estafette vorm.

Als doel dient een kegel, die op een meter afstand voor de plint staat. De plint dient alleen om de bal terug te kaatsen en het doel (kegel) duidelijk aan te tonen. Twee ploegen nemen op ongeveer 11 meter van de kegel plaats. Een speler staat naast de plint, zet de kegel recht en speelt de bal terug. Iedere speler trapt éénmaal met de linker- en rechtervoet. Nadat iedere speler getrapt heeft tellen we de treffers. Manier van trappen : binnenkant van de voet, buitenkant van de wreef en volle wreef. Er wordt steeds op stilliggende bal getrapt. Op het einde van de oefening kennen we de winnende ploeg.

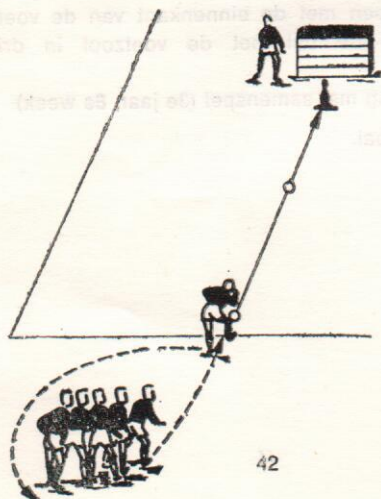


Fig. 79

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing, taktische en spel-eigenschappen.

Hulpmiddelen : pendel, doelen, matten

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Vrije keuze van de trainer.

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inloopefeningen

10 min. turnen

Techniek :

10 min. herhaling. Kopstoot aan de pendel

20 min. vrijloopefening 4:2 (spelvorm) - (fig. 80)

1. technische uitleg en demonstratie

2. oefenen

Spel : 30 min. zaal-voetbal.

Besluiten.

Technische uitleg voor het vrijlopen

Nadat we reeds een zekere vorming bekomen hebben, oefenen we nu speciaal de verdedigers. Eerst doen we de oefenen telkens met het stoppen van de bal. De verdedigers mogen nog niet intensief ingrijpen. We moeten de spelers de kans geven zich aan te passen aan de nieuwe spelmogelijkheden. Na voldoende oefening gaan we over tot de 4:2 in wedstrijdvorm. De aanvallers hebben nu de mogelijkheden om in het spel tussen te komen en kunnen alle geleerde kennis aanwenden. Ook het verstandig en planvol dekken en tussenkomen van de verdedigers is belangrijk. Bij slechte en onjuiste pas (dus als de tegenstrever de bal neemt) kan men die speler wisselen die de bal kwijtraakte. We kunnen ook wisselen na bepaalde tijd. De grootte van het veld is ongeveer 40 op 20 meter.

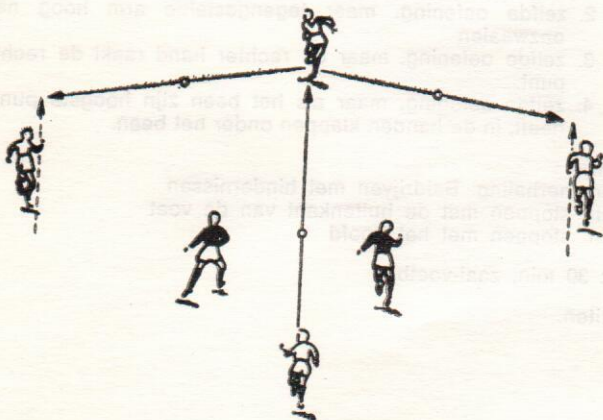


Fig. 80

15e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische opdracht.

Hulpmiddelen : hindernissen, doelen, matten

Opwarming: balgevoelsoefeningen. Bal na opbots met de wreef hoogtrappen (heuphoogte), laten stuiten en stoppen met de voetzool, zowel links als rechts.

Alg. lich. voorbereiding. Turnoefeningen.

Techniek :

10 min. herhaling. Vrijlopen 4:2, spelvorm

15 min. baldrijven rond hindernissen met binnen- en buitenkant van wreef, links en rechts.

10 min. stoppen met de volle wreef

15 min. zig-zag pas door hindernissen (zie 3e jaar, 8e week)

Spel : 15 min. zaal-voetbal

Besluiten.

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en de speelschappen.

Hulpmiddel : hindernissen en doelen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 1e dag)

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inloopoefeningen

5 min. draven (over lengte van het plein)

5 min. doelgericht turnen.

1. hoog opzwaaien van het rechter en linker been boven het hoofd. Het steunbeen komt tot tenenstand, armen passief.
2. zelfde oefening, maar tegengestelde arm hoog naar voor opzwaaien
3. zelfde oefening, maar de rechter hand raakt de rechter voetpunt.
4. zelfde oefening, maar als het been zijn hoogste punt bereikt heeft, in de handen klappen onder het been.

Techniek :

10 min. herhaling. Baldrijven met hindernissen

10 min. stoppen met de buitenkant van de voet

10 min. stoppen met het hoofd

Spel : 30 min, zaal-voetbal.

Besluiten.

16e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische opdrachten.

Hulpmiddelen: doelen, kringen tekenen, materiaal voor hindernisloop.

Opwarming: balgevoelsoefeningen. Bal na bots met de rechterwreef hoogtrappen, laten stuiten, en met de rechter voetzool naar onder slaan.

Alg. lich. voorbereiding:

5 min. inlopen

10 min. hindernisloop als estafettevorm (hindernissen zijn: bok, plinten, baren, banken, kegels, hoekvlaggen, enz.)

Techniek:

10 min. herhaling. Stoppen met het hoofd

10 min. stoppen met de binnenkant van de voet (vluchtballen)

15 min. doeltrappen met de binnenkant van de wreef op halve hoogte in een kring (zie 3e jaar 25e week)

15 min. vrijlopen 4: in spelvorm.

Spel: 10 min. balstoppen met het hoofd en nastoppen met de voetzool in estafettevorm (zie 3e jaar, 6e week)

Besluiten.

2e TRAININGSDAG

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing, het hieltje en de speleigenschappen.

Hulpmiddelen: afbakenen voor doeltrap, doelen en springtouwen.

Opwarming: balgevoelsoefeningen (zie 1e dag, maar met linkerbeen)

Alg. lich. voorbereiding:

5 min. inlopen

10 min. touwspringen

1. afwisselend op één been (touw zowel voor- als achterwaarts zwaaien)
2. op beide benen
3. van het ene been op het andere
4. springen terwijl twee spelers het touw zwaaien.

Techniek :

10 min. herhaling. Doeltrap met de binnenkant van de wreef in kringvorm.

20 min. oefenen van de hieltrap (fig. 81)

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen van de beweging zonder bal
3. trap op stilliggende bal als partneroefening.

Spel : 30 min. zaal-voetbal.

Besluiten.

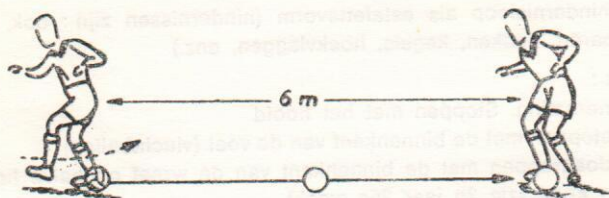


Fig. 81

Technische uitleg voor de trap met de hiel (hieltje)

Deze trap is een noodtrap die we niet te pas en ten onpas mogen aanwenden. Alleen technisch goede spelers die zich dan nog goed aanpassen aan hun medespelers zullen deze trap uitvoeren. Alleen dan kan de hieltrap echt doeltreffend uitgevoerd worden en de tegenstrever misleiden. De goede speler gebruikt deze trap zelden en wanneer we het toch doen, moeten we ons steeds vergewissen waar de medemaat staat, opdat we de bal niet aan de tegenstrever geven. Wanneer we deze trapechniek niet volkomen beheersen, zullen we hem niet aanwenden in het spel.

Uitvoering : op het ogenblik van de uitvoering ligt de bal naast het steunbeen of iets daarachter. Het trapbeen maakt een voor-achterwaartse beweging uit het kniegewricht. De bal in het midden raken. Het raakvlak is dus de hiel op de bal. Het is daarom niet eenvoudig, want afgezien van de ongewoonlijke trapbeweging, is het trapvlak van de hiel klein.

17e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing, kopstoot en taktische eigenschappen.

Hulpmiddelen : pendel, doelen, springtouw.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Opspringende bal met de voetzool naar de grond slaan, al lopend (bal mag nooit hoger dan kniehoogte gaan).

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen met springen (zie 14e week)

10 min. springen met het touw

1. in rij over een touw springen. Het touw heen en weer slingeren, niet hoger dan heuphoogte (de ene kant van het touw vastmaken aan de muur, de andere kant neemt de trainer vast). De spelers lopen over het touw in een rij met ongeveer drie meter tussenruimte.
2. idem, maar touw vlugger slingeren.
3. onder het zwaaiend touw doorlopen

Techniek :

10 min. herhaling. Hielteje geven per twee

15 min. volle wreeftrap aan de pendel (de overige spelers oefenen per twee)

1. met balstoppen
2. een speler speelt direkt
3. beiden spelen direkt.

15 min. zijwaartse kopbal aan de pendel (fig. 82)

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen in stand (zijn er te weinig pendels, dan oefenen de spelers per drie).

Spel : 15 min. zaal-voetbal.

Besluiten.

Technische uitleg voor de zijwaartse kopstoot

Deze oefening eerst in stand uitvoeren, nadien springen. We stellen ons frontaal op in de koprichting, en verwachten de bal zijdelings. Het bovenlichaam draait in de heupen naar de richting van de bal. Wanneer de bal aankomt draait men het bovenlichaam naar de stootrichting en het voorhoofd knikt de bal weg wanneer hij loodrecht voor het lichaam zweeft.

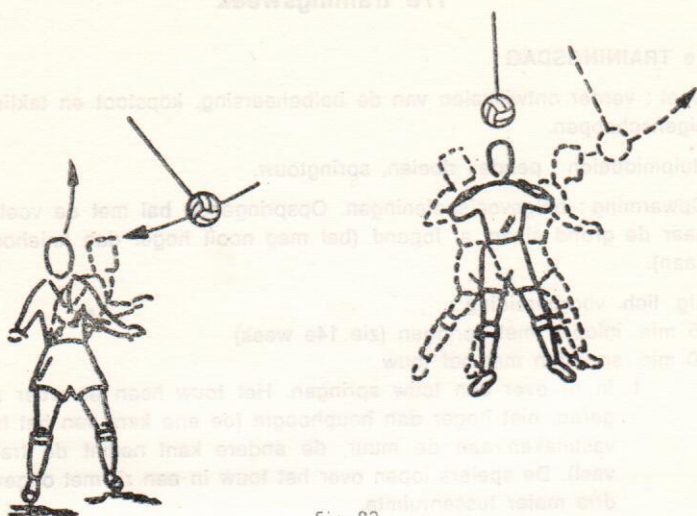


Fig. 82

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en de speleigenschappen.

Hulpmiddelen : pendel, doelen, touw

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 1e dag, nu beide benen afwisselend oefenen).

Alg. lich. voorbereiding :

- 5 min. inlopen met sprongen.
- 10 min. springoefeningen aan het lange touw
 1. zoals 1e trainingdag
 2. in het ronddraaiende touw lopen, eenmaal springen en er terug uitlopen.
 3. dezelfde oefening per twee (paarsgewijs)

Techniek :

- 10 min. herhaling. Zijwaartse kopbal aan de pendel
- 10 min. stoppen met de volle wreef.

Spel : 30 min. voetbal.

Besluiten.

18e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en tactische opdrachten.

Hulpmiddelen : pendel, kegels

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 12e week)

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen

5 min. draven over lengte van het terrein

5 min. sprinten.

1. uit hurkzit voorwaarts
2. uit hurkzit achterwaarts
3. uit zit, voorwaarts
4. uit zit, achterwaarts (zie 13e week)

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de volle wreef

10 min. zijwaartse kopstoot aan de pendel

15 min. baldrijven en doorspelen van de bal met plaatswissel in kringvorm (zie 3e jaar, 15e week)

15 min. Combinatie « Loop rechts - speel links »

Spel : 15 min. zaalvoetbal met doeltrap (fig. 83)

Besluiten.

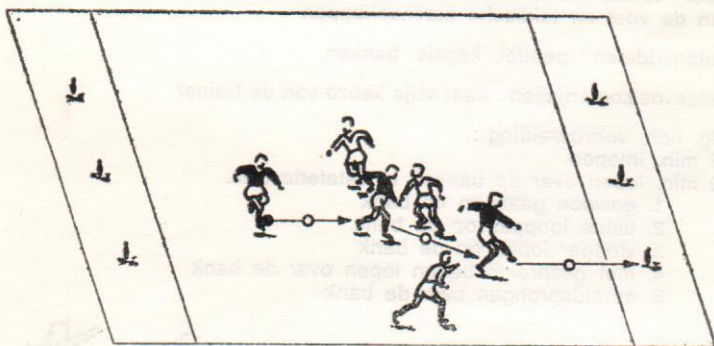


Fig. 83

Technische uitleg voor zaalvoetbal met doeltrap

Iedere ploeg bestaat, naargelang de grootte van de zaal, uit drie à vier spelers. Iedere ploeg beschikt over een neutrale zone (3 meter diep), die niet mag betreden worden, en waarin drie kegels zijn opgesteld. Het is de bedoeling mekaars kegels omver te trappen en de eigen schade zoveel mogelijk te beperken. De ploeg die eerst de kegels omver krijgt wint. Wanneer men een kegel omver krijgt is het de andere partij die de bal terug in het spel brengt op de lijn van de neutrale zone waar men doel trof. Ook wanneer men het doel niet trof, dus geen kegel omver, herneemt de andere partij op deze plaats.

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en speleigenschappen

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 1e dag)

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen

10 min. estafette met materiaal (stokken)

Techniek :

10 min. herhaling. Baldrijven en afgeven van de bal met plaatswissel in kringvorm.

10 min. stoppen met de dij, nastoppen met de voetzool

Spel : 30 min. zaal-voetbal.

Besluiten.

19e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing, trap met de binnenkant van de voet en taktische eigenschappen

Hulpmiddelen : pendel, kegels, banken

Balgevoelsoefeningen : naar vrije keuze van de trainer

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen

10 min. lopen over de banken in estafettevorm.

1. gewoon gaan op de bank
2. lichte looppas op de bank
3. vlugger lopen op de bank
4. met gespreide benen lopen over de bank
5. spreidsprongen over de bank

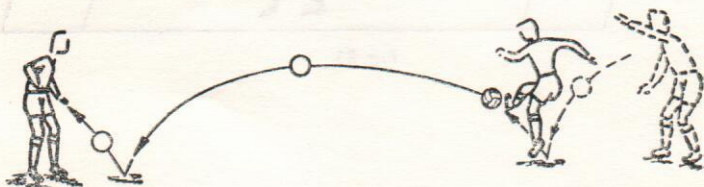


Fig. 84 a

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de borst, nastoppen met de voetzool.

15 min. trap met de binnenkant van de voet (op halve hoogte, per twee) (fig. 84)

1. technische uitleg en demonstratie
2. de speler werpt zichzelf de bal toe en trapt hem na bots naar zijn partner (fig. 84 a)
3. de partner werpt de bal, na opbots speelt men de bal terug
4. beide partners spelen de bal na opbots naar mekaar (fig. 84 b)
5. toewerpen en de partner speelt direkt (fig. 84 c)
6. de ene speelt direkt, de andere na opbots
7. beiden spelen direkt (probeersels)

Tijdens deze les alleen punten 2 en 3 oefenen.

10 min. zijwaartse kopbal aan de pendel

15 min. laterale pas per twee

Spel : 15 min. zaal-voetbal met doeltrap (zie 18e week)

Besluiten.

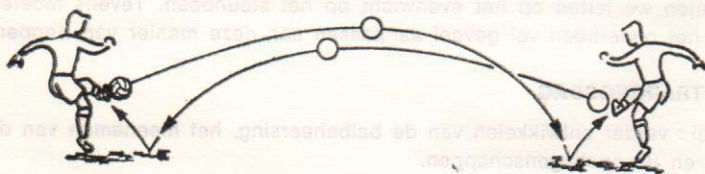


Fig. 84 b

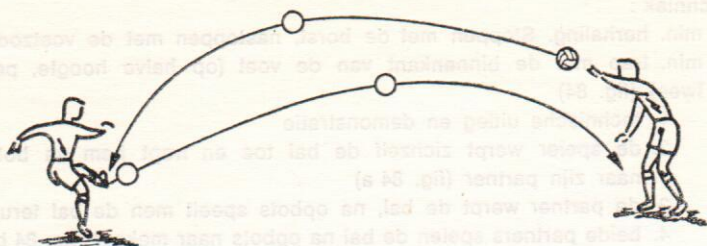


Fig. 84 c

Technische uitleg voor over de bank lopen

Twee ploegen. Iedere ploeg heeft twee banken die achter mekaar opgesteld staan. Een speler zorgt er voor dat de banken tegenmekaar blijven. De oefeningen 1 tot 3 dienen om te gewinnen en niet als wedstrijd. Vanaf oefening 4 zet men op ongeveer 5 meter achter de banken drie kegels, met telkens 1 meter tussenruimte. De eerste speler werpt de kegels omver, de tweede zet ze terug recht, enz. tot iedereen aan beurt geweest is. Winnaar is de ploeg, waarvan de laatste man terug achter in de rij staat.

Technische uitleg voor de trap met de binnenkant van de voet op halve hoogte.

Bij deze oefening leren we op halve hoogte trappen met de binnenkant van de voet. De manier van trappen kennen we reeds. Alleen moeten we letten op het evenwicht op het steunbeen. Tevens moeten we het onderbeen vol gevoel aanpassen aan deze manier van trappen.

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing, het meenemen van de bal en de speleigenschappen.

Hulpmiddelen : doelen, banken, kegels.

Opwarming : balgevoelsoefeningen : vrije keuze van de trainer.

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen

10 min. lopen over de bank

1. herhaling (1e dag)

2. tussen de bank en de kegels leggen we een mat om een voorwaartse koprol te maken.

Techniek :

10 min. herhaling. Trap met de binnenkant van de voet op halve hoogte, per twee

20 min. meenemen van de bal met de binnenkant van voet - bal langs de grond (fig: 85)

1. technische uitleg en demonstratie
2. de meeneem-beweging eerst zonder bal inoefenen, zodat men de lichaamsdraaiing op de bal goed kan uitvoeren.
3. oefenen met de bal, zonder samenspel
4. meenemen na zacht toespelen

Spel : 30 min. zaal-voetbal.

Besluiten.

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

Met de binnenkant van de voet kan de bal naar voor, zijdelings en naar achter meegenomen worden. In de volgende spelvormen kunnen we al deze mogelijkheden aanwenden. We verklaren hier de basisvorm : bal zijdelings meenemen.

Beide partners staan met ongeveer tien meter tussenruimte en spelen de bal naar mekaar met de binnenkant van de voet. De speler staat met zijn gezicht naar de bal en draait, kort voor hij deze aanneemt, het bovenlichaam in de nieuwe looprichting, heft nu het steunbeen en draait met de bal aan de voet het speelbeen en het onderlichaam. De bal nu een drietal meter zijwaarts drijven en nu speelt hij de bal naar zijn ploegmaat terug, die inmiddels ook die drie meter heeft afgelegd zonder bal. Deze voert nu dezelfde oefening uit en we wisselen al lopend.

We kunnen oefenen naar beide richtingen en met beide voeten.

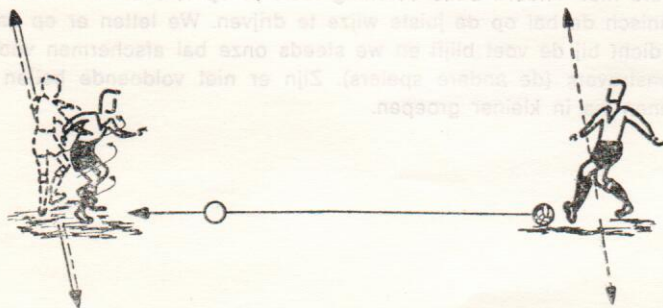


Fig. 85

20e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische opdracht

Hulpmiddelen : ballen, springtouwen, lang touw, veld voor het leiden van de bal en voetbaltennisveld afbakenen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen ; naar vrije keuze van de trainer.

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen. Tijdens het sportief gaan wordt driemaal de « eendengang » uitgevoerd over de ganse lengte van de zaal

5 min. springoefeningen ter plaatse (zie 5e week)

5 min. springen aan het lange touw (zie 17e week)

Techniek :

10 min. herhaling. Meenemen van de bal met de binnenkant van de voet - bal langs de grond.

15 min. trap met de binnenkant van de voet op halve hoogte als partneroefening (1e tot 3e oefening)

10 min. baldrijven van de ganse groep in een begrensde zone (fig. 86)

15 min. vrijlopen 3:1

Spel en ontspanning : 15 min. voetbaltennis (fig. 87)

Technische uitleg voor het drijven met de bal

Nu we stilaan de basisvorm van het baldrijven beheersen, gaan we dit nu gezamenlijk uitvoeren. Alle spelers (11 of meer) beschikken ieder over een bal. We tekenen in de zaal een kring ter grootte van de middencirkel. Iedere speler drijft de bal in een vlug tempo met de twee voeten. Zoveel mogelijk de ogen opwaarts gericht (balgevoel), niet te veel naar de grond en de bal kijken, zodat men de andere spelers niet hindert. Deze oefening leert de spelers zowel tactisch als technisch de bal op de juiste wijze te drijven. We letten er op dat de bal dicht bij de voet blijft en we steeds onze bal afschermen voor de tegenstrevers (de andere spelers). Zijn er niet voldoende ballen dan oefenen we in kleiner groepen.

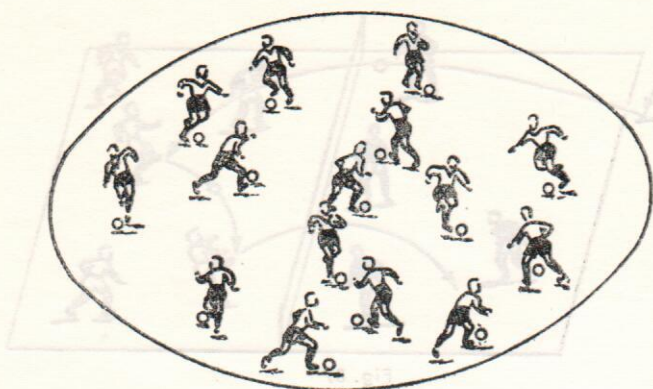


Fig. 86

Technische uitleg voor voetbaltennis.

Speelveld : de grootte hangt af van de gegeven omstandigheden. Het beste is een volleybalveld (9 m. op 18 m.). Een koord of een volleybalnet van één meter hoogte deelt het speelveld in twee gelijke delen. Is geen koord of net voorhanden dan gebruiken we banken of ander materiaal.

Aantal spelers : Volgens aanwezige spelers, we zullen echter niet meer dan zes spelers op iedere helft opstellen.

Spelregels : we mogen de bal spelen met het hoofd, de dij, romp, voet, ... zoals bij het voetbalspel. Het spel begint met de opslag (intrap - dropshot) achter de buitenste lijn, zoals in volleybal. De bal mag driemaal in eigenkamp doorgespeeld worden en mag telkens éénmaal de grond raken. We spelen met een voetbal of een rubberbal.

Punten : bij fouten haalt de tegenpartij een punt. Na 10 punten wisselen we van kamp. Wie eerst 20 punten haalt wint het spel.

Fouten :

1. het net raken bij het ingang spelen van het spel.
2. de bal onder het touw of in het net.
3. de bal is buiten het speelveld
4. de bal meer dan éénmaal de grond raken
5. meer dan driemaal rondspelen in hetzelfde kamp
6. raken met de hand
7. tweemaal na elkaar raken van de bal door dezelfde speler
8. de bal is over het net, maar valt buiten het kamp van de tegenpartij.

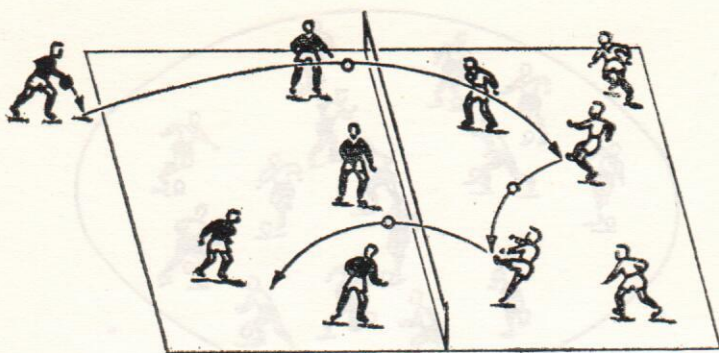


Fig. 87

Variaties :

1. de bal direkt spelen
2. alleen kopballen zijn toegelaten
3. alleen met de linker voet spelen, enz...

Doel : ontwikkelen van het balgevoel, ook de juiste opdracht bij spel-situaties oplossen.

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en speleigenschappen
 Hulpmiddelen : veld voor drijven van de bal afbakenen, doelen, kringen tekenen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Vrije keuze van de trainer.

Alg. lich. voorbereiding :

- 5 min. inlopen
- 10 min. groepenloop in kringvorm (fig. 88)

Techniek :

- 10 min. herhaling. Groepsbaldrijven in begrensde zone
- 10 min. stoppen met de buitenkant van de voet
- 10 min. stoppen met de binnenkant van de voet (vluchtballen)

Spel : 30 min. zaal-voetbal.

Besluiten.

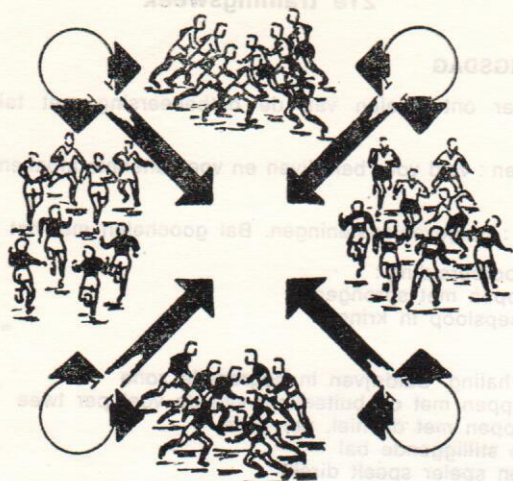


Fig.88

Technische uitleg voor de groepsloop in afgebakende kringen.

We tekenen vier kringen op de grond van de zaal, zodanig dat we in elke hoek een cirkel hebben van 1,5 meter doormeter, echter niet te dicht bij de muur. De spelers verdelen we in vier gelijke groepen en plaatsen deze in de kringen. Op het fluitsignaal moeten de groepen zo snel mogelijk van kring veranderen in een voorafbepaalde richting. De ploeg die voltallig, eerst aankomt in de nieuwe kring, behaalt een punt. Vooraleer we met vier groepen werken zullen wij de oefening met twee groepen laten uitvoeren over de kortste afstand, daarna over de langste. De spelers leren hier elkaar te ontwijken, ondanks het vlugge lopen. Moeilijk wordt deze oefening als de groepen kruisgewijs (diagonaal) laten verwisselen. Eerst langzaam laten lopen, daarna vlugger. Niettegenstaande alle voorzichtigheid zullen toch spelers met elkaar in botsing komen, dus opletten bij deze oefening.

1. wisselen van kring over de kortste zijde
2. wisselen over de langste zijde
3. de groepen wisselen over vier kringen in de lengte naar het uitgangspunt.
4. twee groepen wisselen overhoeks van kring
5. alle groepen wisselen overhoeks van kring

21e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met taktische opdrachten.

Hulpmiddelen : veld voor baldrijven en voetbaltennis afbakenen, kringen tekenen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal goochelen met het hoofd

Alg. lich. voorbereiding :

- 5 min. inlopen met sprongen
- 10 min. groepsloop in kringen

Techniek :

- 10 min. herhaling. Baldrijven in begrensde zone
- 15 min. stoppen met de buitenkant van de voet per twee
- 10 min. trappen met de hiel, per twee
 - 1. op stilliggende bal
 - 2. een speler speelt direkt
- 15 min. combinatie « loop rechts, speel links » per twee

Spel : 15 min. voetbaltennis.

Besluiten.

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en de speleigenschappen.

Hulpmiddelen : doelen matten.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal goochelen met het hoofd.

Alg. lich. voorbereiding :

- 5 min. inlopen
- 5 min. voorwaartse en achterwaartse koprollen maken als estafette spel
- 5 min. klauteroefeningen aan twee klimpalen
 - 1. vastnemen van beide palen op springhoogte, voor- en achterwaarts zwaaien, voeten gesloten.
 - 2. klimmen op beide palen, voetzolen tegen de palen
 - 3. naar omhoog trekken langs beide palen.

Techniek :

- 10 min. herhaling. Hieltje als partneroefening
 - 1. op stilliggende bal
 - 2. een speler speelt direkt.
- 10 min. trap met de binnenkant van de voet als partneroefening
 - 1. beide spelen direkt afwisselend links en rechts
 - 2. beide spelen direkt met afstandswissel (zie 3e jaar, 36e week)
- 10 min. stoppen van de bal met de volle wreef als partneroefening.

Spel : 30 min. zaalvoetbal.

Besluiten.

22e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische opdracht.

Hulpmiddelen : pendel, loopbanen. Merktekens aanduiden.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. De bal driemaal hoogkopen, op de dij laten vallen, terug opwaarts slaan en nogmaals driemaal kopen.

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen: tijdens het sportief gaan, driemaal de lengte van de zaal afleggen in eendenpas.

5 min. draven

5 min. doelgericht turnen per twee

1. romptrekken, zitten, voeten tegen mekaar, handen vast. De ene trekt, de andere geeft mee. De knieën blijven gestrekt. Steeds wisselen.
2. beenbuigingen. Per twee op een pas van mekaar. Het voorste **been van A wordt met de beide handen vastgehouden** in het voetgewricht door B, zelf in voorlingse spreidstand. B probeert met naveren het voorhoofd tegen de gestrekte knie te krijgen. Knieën blijven gestrekt. De oefening tweebenig en afwisselend laten uitvoeren.
3. schouderdrukken. A in spreidzit op de grond, de romp is voorwaarts gebogen. De handpalmen liggen zo ver mogelijk naar voor op de grond. B staat in spreidstand achter A en drukt verend met zijn handen op de schouders van A. De handen van A blijven zo ver mogelijk op de grond.

Techniek :

10 min. herhaling. Trap met de binnenkant van de voet, per twee, met afstandswissel

15 min. kopstoten geven over een tegenstrever (zie 3e jaar, 17e week)

10 min. baldrijven en doorspelen met plaatswissel in kringvorm (zie 3e jaar, 15e week)

15 min. vrijlopen 4:2 (spelvorm).

Spel : 15 min. lopen en baldrijven in estafette-vorm (fig. 89)

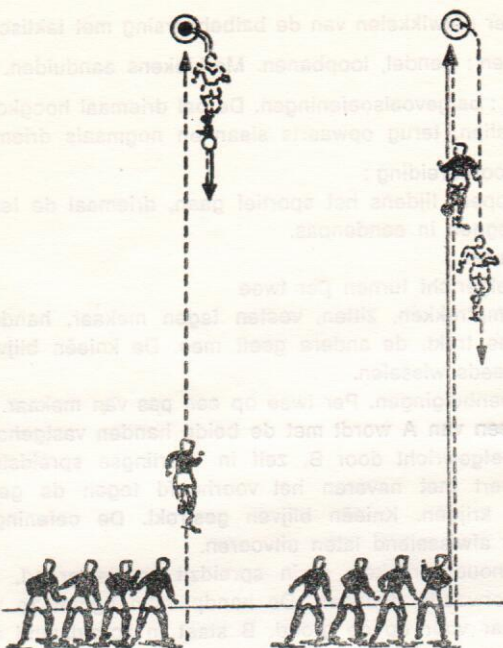


Fig. 89

Technische uitleg voor het lopen en baldrijven in estafette vorm

We verdelen de aanwezige spelers in twee gelijke groepen. Op het einde van de zaal leggen we een bal in elke kring van ong. 50 cm. doormeter. De spelers staan achter de startlijn en de eerste speler moet op fluitsignaal van de trainer de bal gaan halen, en naar de groep leiden. De tweede speler drijft de bal terug naar het merkteken, enz. Aflossen door elkaar aan te tikken met hand.

2e TRAININGSDAG

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing en de speleigenschappen.

Hulpmiddelen: pendel, doelen en springtouwen.

Opwarming: balgevoelsoefeningen: zie 1e dag

Alg. lich. voorbereiding:

5 min. inlopen met sprongen

10 min. touwspringen

1. korte herhaling van de oefening van de 16e week
2. sprongen met kruisslag van het touw
3. sprongen met gesloten voeten over het touw (viermaal samengenomen touw in beide handen)
4. idem, maar het touw achtmaal samengenomen

Techniek:

10 min. herhaling. Kopstoot over tegenstrever

10 min. volle wreeftrap als partneroefening

1. op stilliggende bal
2. een partner speelt direct
3. beiden spelen direct

10 min. trap met de binnenkant van de voet - halve hoogte, per twee (19e week).

Spel: 30 min. zaalvoetbal. De spelers mogen de bal slechts tweemaal raken.

Besluiten.

23e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische opdrachten.

Hulpmiddelen : pendel, banken, kringen voor doeltrap en terrein voor voetbaltennis tekenen.

Opwarming: 10 min. balgevoelsoefeningen. Bal na opbots met de rechter wreef hoogtrappen, éénmaal koppen, laten stuiten op de grond en zelfde oefening herhalen.

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen

10 min. over de banken lopen in estafettevorm (zie 19e week)

Techniek :

10 min. herhaling. Trap met de binnenkant van de voet op halve hoogte, per twee

15 min. kopstoten geven over de tegenstrever (zie 3e jaar, 17e week)

10 min. doeltrap met de binnenkant van de voet (zie 3e jaar, 25e week)

15 min. combinatie « wandelende driehoek » (zie 11e week)

Spel : 15 min. voetbaltennis

Besluiten.

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en de speleigenschappen,

Hulpmiddelen : doelen en medecine-ballen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 1e dag)

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inloopefeningen

5 min. medecine-bal oefeningen

5 min. medecine-bal estafettes

Techniek :

10 min. herhaling, Doeltrap met de binnenkant van de voet

10 min. stoppen met de buitenkant van de voet, per twee

10 min. stoppen met het hoofd, per twee

Spel : 30 min. zaalvoetbal.

Besluiten.

24e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing en taktische opdrachten.

Hulpmiddelen: matten, driehoek en vierkant tekēnen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 23e week, maar met de andere voet).

Alg. lich. voorbereiding :

- 5 min. inlopen met gymnastische oefeningen in beweging
- 10 min. oefenen aan de sportramen.

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met het hoofd

15 min. trap met de buitenkant van de wreef in driehoek- en vierkantvorm.

1. met aannemen van de bal
2. de tweede speler speelt direkt
3. allen spelen direkt

15 min. kopstoot na toewerpen in driehoek en vierkant

1. technische uitleg en demonstratie in driehoekvorm
2. eerst oefenen met toewerpen van de bal
3. iemand speelt de bal direkt
4. alle spelers oefenen direkt (probeersels)

Kopstoot in vierkant

1. technische uitleg en demonstratie
2. alle spelers oefenen na het toewerpen van de bal
3. iedere tweede speler speelt de bal direkt
4. alle spelers oefenen direkt (probeersels)

Tijdens deze training oefenen we alleen de nummers twee en drie.

10 min. combinatie ; doorsteekpas per twee met plaatswissel (zie 7e week).

Spel : 10 min. kopbalestafette (zie 3e jaar, 3e week)

Besluiten.

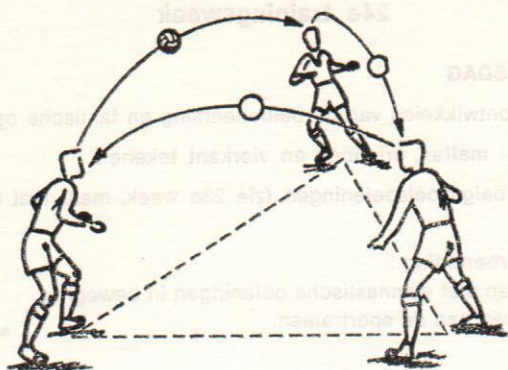


Fig. 90 a

Technische uitleg voor de kopstoot in driehoekvorm (fig. 90 a)

Drie spelers staan in driehoek, afstand 5 à 6 meter en spelen de bal met het voorhoofd naar mekaar. Bij de « uithollingsbeweging » draait het lichaam in de heupen in de nieuwe speelrichting. De bal raakt men met het volledige voorhoofd.

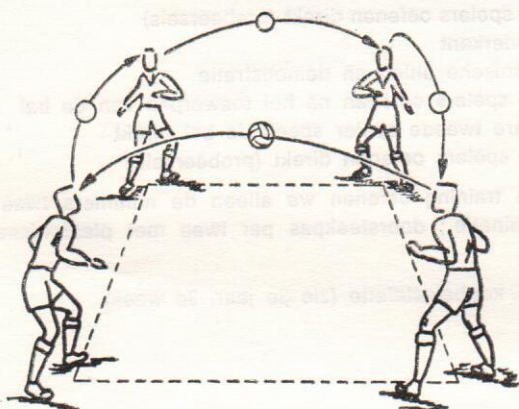


Fig. 90 b

Technische uitleg voor de kopstoot in vierkant vorm (fig. 90 b)

Vier spelers staan in een vierkant op ongeveer 6 meter van mekaar. We oefenen zoals bij de vorige oefening. We moeten er wel aan denken dat de speelhoek nu 90° bedraagt.

Technische uitleg voor het oefenen aan de sportramen.

1. uit knieënstand de romp strekken. Kniestand, de voeten (hielen) onder de eerste sport vastklemmen; langzaam romp neigen en strekken. De armen in de zij.
2. armen buigen en strekken in ligsteun. Buiklig, voeten vastklemmen aan de derde sport en steunen op de armen. Armen buigen en strekken. Het lichaam vormt een rechte lijn.
3. voorwaartse koprol met beklimmen van het sportraam (estafette). Beide ploegen nemen plaats in een kring. Op fluitsignaal lopen de groepen naar de mat, maken een voorwaartse koprol en klauteren op het sportraam van rechts naar links, na elkaar blijven.

De groep die eerst terug in zijn kring staat is winnaar.

2e TRAININGSDAG

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing en de speleigenschappen.

Hulpmiddelen: doelen, springtouwen en lang touw

Opwarming: oefeningen voor het bekomen van het balgevoel (zie 1e dag)

Alg. lich. voorbereiding:

5 min. inlopen met sprongen

5 min. touwspringen (zie 22e week)

5 min. springoefening aan het zwaaiende touw (17e week)

Techniek:

10 min. herhaling: Kopstoot in drie- en vierhoekvorm

10 min. stoppen met de volle wreef als partneroefening

10 min. stoppen met de buitenkant van de voet als partneroefening

Spel: 30 min. zaalvoetbal

Besluiten.

25e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische opdrachten.

Hulpmiddelen : kegels, banken, terrein voor doeltrap afbakenen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 1e week)

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inloopefeningen

10 min. over de banken lopen (zie 19e week)

Techniek :

10 min. herhaling : stoppen met de volle wreef

15 min. trap met de buitenkant van de wreef op een kring (fig. 91)

1. technische uitleg en demonstratie

2. al gaande met balstoppen en drijven

3. al lopende met balstoppen en drijven

4. al gaande, direkt spelen

5. al lopende met direkt spelen.

In deze oefening leren we alleen de nummers twee en drie.

10 min. hieltje als partneroefening, een speler speelt direkt (16e week)

15 min. vrijlopen 4:2 (spelvorm)

Spel : 15 min. zaalvoetbal met doeltrap (zie 18e week)

Besluiten.

Technische uitleg voor de trap met de buitenkant van de wreef op een kring.

In een kring van ongeveer 8 meter doormeter nemen vier tot vijf spelers plaats op gelijke hoogte van elkaar. Op bevel zetten ze zich in uurwijzerzin in beweging. De bal eerst enkele meters drijven met de rechterbuitenkant van de wreef en dan spelen we hem in de loop van de man voor hem met de buitenkant van de wreef. Later spelen we direkt.

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en de speleigenschappen.

Hulpmiddelen : schijf voor « zwart-wit » of « ratten en raven », doelen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 1e week)

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen (draven over drie zaallengten)

5 min. klauteren

1. herhaling (21e week)

2. klauteren van de ene paal naar de andere (of aan sportramen)

5 min. « kom-mee, loop-weg »

Techniek :

10 min. herhaling « hieltje »

10 min. meenemen met de binnenkant van de voet, per twee (19e week)

10 min. stoppen met de volle wreef per twee

Spel : 30 min. zaalvoetbal (de bal ten hoogste tweemaal raken)

Besluiten.

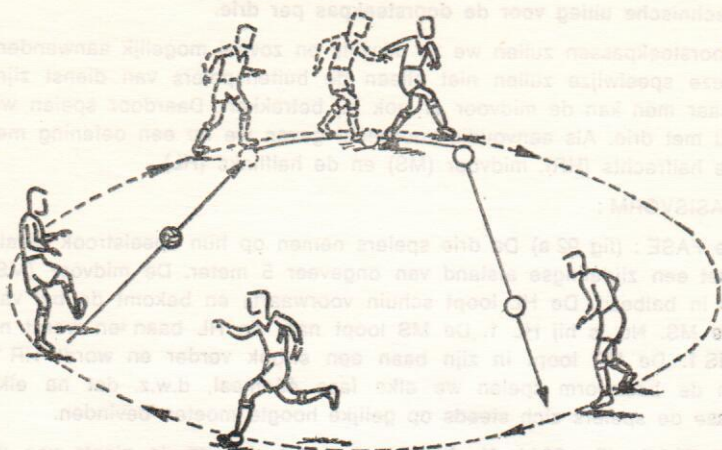


Fig. 91

26e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Combinatie-oefening : doorsteekpas per drie.

Hulpmiddelen : springtouw, lang touw

Opwarming : 10 min. balgevoelsoefeningen (zie 2e week)

Alg. lich. voorbereiding :

- 5 min. inlopen met sprongen
- 5 min. touwspringen (zie 22e week)
- 5 min. springen met het zwaaiende touw (zie 17e week)

Techniek :

10 min. herhaling : meenemen van de bal met de binnenkant van de voet

10 min. trap met de buitenkant van de wreef op een kring

15 min. kopstoot in driehoek- en vierkantvorm

1. na toeworp
2. de tweede speler speelt direkt
3. alle spelers spelen direkt

15 min. combinatie-oefening : doorsteekpas per drie met plaatswissel (fig. 92)

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen

Spel : 10 min. voetbal, speciaal de aandacht vestigen op de inworp

Besluiten.

Technische uitleg voor de doorsteekpas per drie.

Doorsteekpassen zullen we zo dikwijls en zoveel mogelijk aanwenden. Deze speelwijze zullen niet alleen de buitenspelers van dienst zijn, maar men kan de midvoor er ook bij betrekken. Daardoor spelen we nu met drie. Als eenvoudig voorbeeld geven we nu een oefening met de halfrechts (HR), midvoor (MS) en de halflinks (HL).

BASISVORM :

1e FASE : (fig. 92 a) De drie spelers nemen op hun speelstrook plaats met een zijdelingse afstand van ongeveer 5 meter. De midvoor (MS) is in balbezit. De HL loopt schuin voorwaarts en bekomt de bal van de MS. Nu is hij HL 1. De MS loopt naar de HL baan en wordt nu MS 1. De HR loopt in zijn baan een strook verder en wordt HR 1. In de basisvorm spelen we elke fase éénmaal, d.w.z. dat na elke fase de spelers zich steeds op gelijke hoogte moeten bevinden.

2e FASE : (fig. 92 b). Nu bevindt de HL 1 zich op de plaats van de MS en is balbezitter. De HR loopt nu naar de MS baan, bekomt van de HL 1 de doorsteekpas en wordt op die plaats HR 2. Na de voorzet loopt HL 1 naar de vrij gekomen HR baan en wordt HL 2. MS 1 loopt in de HL baan een strook verder en is nu MS 2. Na deze oefening staan ze terug op gelijke hoogte.

3e FASE : (fig. 92 c). HR 2 staat nu in de MS baan, speelt de bal als doorsteekpas naar MS 2 en loopt naar de HL baan en wordt HR 3. MS 2 wordt nu MS 3. HL 2 loopt naar de HR baan en wordt HL 3. Zo volgen de passen mekaar op met plaatswissel. Het naar de bal lopen doen we zowel links als rechts, steeds tussen twee spelers in, terwijl de derde speler bij het wisselen, zonder in balbezit te komen meeloopt (fig. 92 d)

DOEL VAN DE UITVOERING :

Doorsteekpassen komen in de wedstrijd natuurlijk niet altijd voor. Het hangt af van de spelsituatie. We willen de zinvolle plaatswissel met doorsteekpassen aanleren om vlug terreinwinst te boeken en de tegenstrever uit te schakelen.

Tijdens de oefening zal men bij jonge spelers de bal weggeven en ze laten oefenen op de plaats waar zij nu staan. Wanneer zij die bal bij en oefenen in de plaats waar zij nu staan. Wanneer zij die bal bij en oefenen in de plaats waar zij nu staan. Wanneer zij die bal bij en oefenen in de plaats waar zij nu staan.

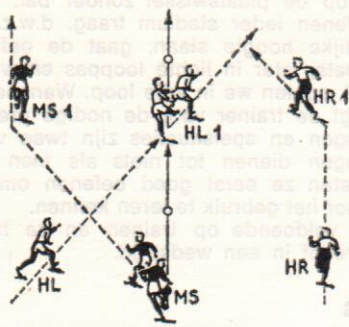


Fig. 92 a

32 TRAININGSDIAG

Doel: verder ontwikkelen van de spelwijze van de spelers.

Hulpmiddelen: vootheelden van het spelveld, ringen, sandbak.

Opmerking: de oefening zal men bij jonge spelers de bal weggeven en ze laten oefenen op de plaats waar zij nu staan. Wanneer zij die bal bij en oefenen in de plaats waar zij nu staan. Wanneer zij die bal bij en oefenen in de plaats waar zij nu staan.

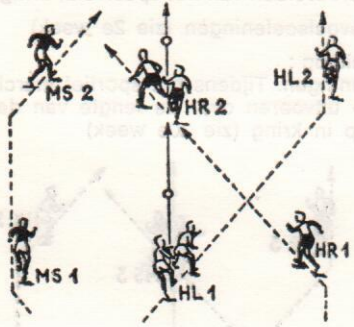


Fig. 92 b

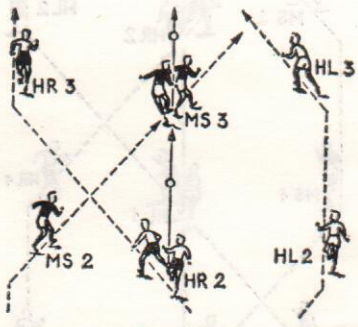


Fig. 92 c

MANIER VAN UITVOERING :

Tijdens de basisvorm zal men bij jonge spelers de bal weglaten en ze laten oefenen op de plaatswissel zonder bal. We nemen er later de bal bij, en oefenen ieder stadium traag, d.w.z. wanneer alle drie de spelers op gelijke hoogte staan, gaat de oefening verder. Eerst oefenen we stapvoets, later in lichte looppas en wanneer iedereen de oefening goed kent, spelen we in vrije loop. Wanneer we deze oefening snel uitvoeren zorgt de trainer voor de nodige precisieheid.

Kombinatie-oefeningen en spelsituaties zijn twee verschillende zaken. Combinatie-oefeningen dienen tot niets als men ze niet goed kan uitvoeren. We moeten ze eerst goed oefenen om zodoende het geschikte ogenblik voor het gebruik te leren kennen.

Alleen als we er voldoende op trainen en ze heel goed verstaan, komt ze tot haar recht in een wedstrijd.

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en de speleigenschappen.

Hulpmiddelen : voorbereiden van het speelveld, kringen aanduiden.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 2e week)

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inloepoefeningen. Tijdens het sportief marcheren, driemaal een « eendengang » uitvoeren over de lengte van de zaal.

10 min. groepsloop in kring (zie 20e week)

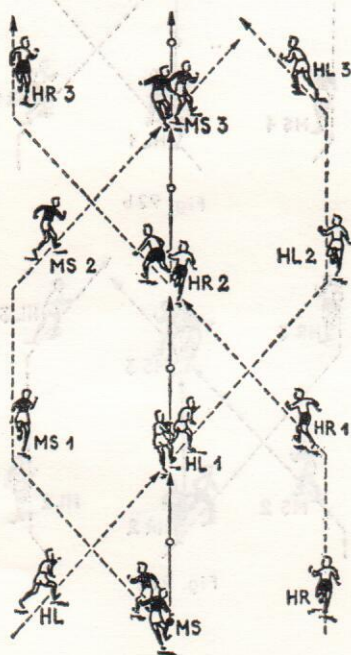


Fig. 92 d

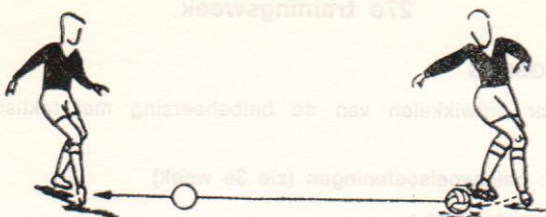


Fig. 93

Techniek :

10 min. herhaling. Combinatie : doorsteekpas per drie

20 min. trap met de buitenkant van de voet (fig. 93)

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen van de bewegingsloop zonder bal
3. per twee met balstoppen
4. per twee, een speler speelt direkt
5. per twee, beiden spelen direkt

In deze les oefenen we alleen oefening 2 en 3.

Spel : 30 min. zaalvoetbal.

Besluiten.

Technische uitleg voor de zijwaartse trap met de buitenkant van de voet

Het is een van de trappen die we weinig gebuiken, omdat ze in weinig of geen spelsituaties voordeel geven. De zijwaartse trap met de buitenkant van de voet mag men niet verwisselen met de gewone trap met de buitenkant van de voet. Hij kan meer met de trap met de binnenkant van de voet vergeleken worden.

Uitvoering : Het steunbeen is vast in het voetgewricht, in het kniegewricht een weinig verend gebogen en staat zijwaarts achter de bal. De voetpunt wijst op 90° tegen de speelrichting in. Het speelbeen zwaait eerst naar voor en scheert over het steunbeen heen om de zwaaibeweging voor de zijwaartse trap te kunnen uitvoeren, en trapt de bal met de buitenkant. De bal met een rechte hoek naar de looprichting spelen.

27e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met taktische opdrachten.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 3e week)

Alg. lich. voorbereiding :

- 5 min. inloopoefeningen. We oefenen nu terug op het terrein, daarom nemen we de oefening van de eerste week.
- 5 min. draven over 15 meter in groep op een lijn
- 5 min. sprinten over 10 m. Beginnen links en rechts van het doel tot aan de grote baklijn. Terugkeren in groep.
 1. uit stand
 2. uit hurkzit
 3. uit zit
 4. uit voorlingse handenstand (ook achterwaarts)

Techniek :

- 10 min. herhaling. Trap met de buitenkant van de voet
- 10 min. bal meenemen met de voetzool als partneroefening
- 15 min. stoppen met de dij en nastoppen met de voetzool als partneroefening
- 15 min. combinatie « doorsteekpas per drie met plaatswissel » (zie 26e week).

Spel : 15 min. voetbaltennis

Besluiten.

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en speleigenschappen

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 3e week)

Alg. lich. voorbereiding :

- 5 min. inloopoefeningen met sprongen
- 5 min. springen ter plaatse (zonder touw)
- 5 min. nummer - wedloop.

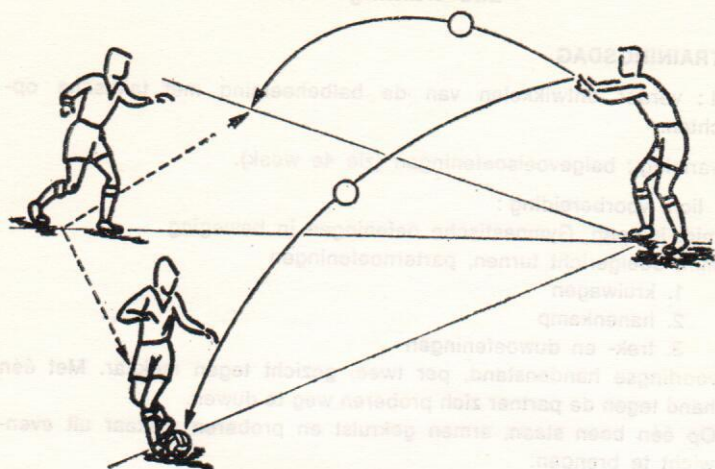


Fig. 94

Techniek :

10 min. herhaling. Combinatie «doorsteekpas per drie met plaatswissel.»
 20 min. stoppen van de bal met de buitenkant van de voet, per twee
 (fig. 94)

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen

Spel : 30 min. voetbal. Oefenwedstrijd tegen een ander elftal.

Besluiten.

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

Het toewerpen van de bal doen we op de gewone manier, maar zodanig dat men zijdelings naar de aankomende bal moet lopen, zowel links als rechts. Wanneer we de bal met de rechtervoet moeten stoppen, trekken we hem naar de rechter lichaamszijde. We spelen de bal terug met de binnenkant van de voet. Na tien worpen wisselen de spelers van opdracht. Afwisselend links en rechts doen stoppen.

28e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische opdrachten.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 4e week).

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen. Gymnastische oefeningen in beweging

10 min. doelgericht turnen, partnern oefeningen

1. kruiwagen
2. hanenkamp
3. trek- en duwoefeningen

- a) voorlingse handenstand, per twee, gezicht tegen mekaar. Met één hand tegen de partner zich proberen weg te duwen.
- b) Op één been staan, armen gekruist en proberen mekaar uit evenwicht te brengen.

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen van vluchtballen met de buitenkant van de voet

10 min. stoppen met het hoofd en nastoppen met de voetzool als partnern oefening

20 min. doeltrapoefeningen met de volle wreef, binnen- en buitenkant van de voet (herhaling van de oefeningen van de 8e en de 11e week)

10 min. vrijlopen 3:1

Spel : 15 min. doeltrapoefeningen in wedstrijdvorm (4e week).

Besluiten.

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en speleigenschappen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 4e week)

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen

10 min. estafettes met en zonder materiaal

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met het hoofd en nastoppen van de voetzool

10 min. trap met de buitenkant van de voet in vierkantvorm (fig. 95)

1. technische uitleg en demonstratie

2. oefenen

10 min. kopstoot in kringvorm met middenman

Spel : 30 min. voetbal. Vrijlopen en combinatie oefeningen doen uitvoeren.

Besluiten.

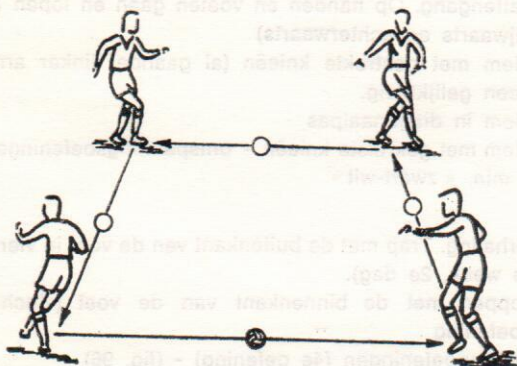


Fig. 95

Technische uitleg voor de trap met de buitenkant van de voet in vierkantvorm.

De spelers nemen op ongeveer 6 meter afstand in vierkantvorm plaats. Eerst voeren we de trap uit op een stilliggende bal, d.w.z. iedere speler stopt de bal en legt hem trapklaar voor de voet. Later zal iedere tweede speler direkt trappen en nog later zullen alle spelers proberen direkt te spelen. We letten er vooral op dat iedereen zo staat, dat hij de bal toekrijgt op het speelbeen.

29e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische opdrachten ; doeltrapoefeningen.

Hulpmiddelen : schijf voor « zwart-wit », speelveld en doelen klaarmaken.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 5e week)

Alg. lich. voorbereiding

5 min. inloopoefeningen

5 min. doelgerichte turnoefeningen

1. kattengang. Op handen en voeten gaan en lopen (voorwaarts, zijwaarts en achterwaarts)
2. idem met gestrekte knieën (al gaande) linker arm en linker been gelijktijdig.
3. idem in diagonaalpas
4. idem met gekruiste knieën - ontspanningsoefeningen
5. 5 min. « zwart-wit »

Techniek:

10 min. herhaling. Trap met de buitenkant van de voet in vierkantvorm (zie 28e week, 2e dag).

10 min. stoppen met de binnenkant van de voet (vluchtballen) als partneroefening

20 min. doeltrapoefeningen (4e oefening) - (fig. 96)

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen

10 min. vrijlopen 4:2

Spel: 15 min. voetbal op één helft van het terrein

Besluiten.

Technische uitleg voor de doeltrapoefening.

Het toespelen van de bal gebeurt van de zijkant. De van links komende ballen met de linker, de van rechts komende ballen met de rechtervoet trappen. Het aanspelen van de bal gebeurt juist en gevoelvol met de binnenkant van de voet. We wisselen zoals in de andere oefeningen. De doeltrap geven we voornamelijk met de binnenkant van de wreef en de volle wreef. Op het ogenblik van de trap moet de bal : bij de trap met de binnenkant van de wreef naast het lichaam, en bij de volle wreef voor het lichaam zijn. De trap met de buitenkant van de wreef zullen wij bij deze oefening volledig uitschakelen. Na tien trappen wisselen we van groep, zodat men met beide benen zal oefenen.

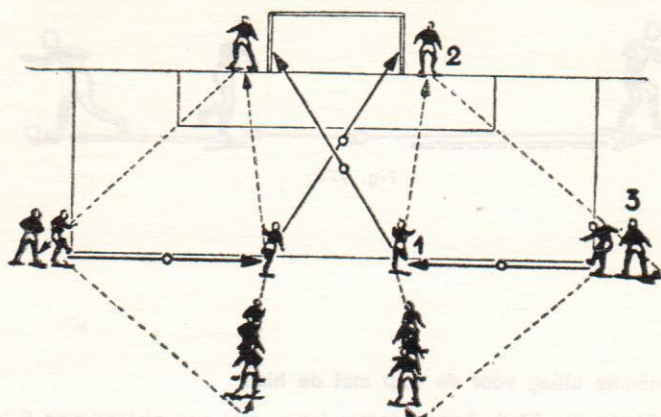


Fig. 96

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en de speeieigenschappen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 5e week)

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inloopoefeningen

5 min. doelgerichte turnoefeningen

1. benenzwaaien links en rechts

2. benenkreitsen

3. onderbeen zwaaien

5 min. kat en muis

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de binnenkant van de voet (vluchtballen) als partneroefening

10 min. trap met de binnenkant van de voet met afstandswissel (links en rechts) als partneroefening.

10 min. trap met hiel op toegespeelde bal (fig 97)

1. technische uitleg en demonstratie

2. oefenen van beide vormen.

Spel : 30 min. voetbal

Besluiten.

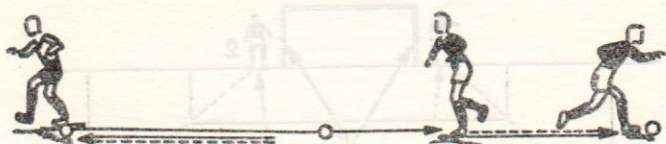


Fig. 97a

Technische uitleg voor de trap met de hiel.

1e VORM : (fig 97 a). Twee spelers lopen met een afstand van 6 tot 8 meter achter mekaar. De eerste speler drijft de bal enige passen en speelt hem dan met de hiel terug naar zijn ploegmaat. Beiden draaien zich nu om en de oefening gaat verder. Beide spelers blijven lopend in beweging.

2e VORM (fig. 97 b). De toegespeelde bal laten voorbijgaan, over de bal lopen en hem met de hiel terugspelen.



Fig. 97b

30e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en de doeltrap. Prestatie controle.

Hulpmiddelen : vlaggen, kring tekenen, doel inrichten, materiaal voor voetbaltennis en prestatiecontrole.

Opwarming : balgevoelsoefeningen.

Alg. lich. voorbereiding : na korte inloopoefeningen doen we een prestatiecontrole (een deel van de proeven laten we de 2e dag uitvoeren)

1. 15 meter sprinten
2. 30 m. sprinten
3. 60 m. sprinten
4. verspringen
5. hoogspringen
6. inworp.

Techniek :

10 min. herhaling. Hieltrap op toegespeelde bal.

15 min. doeltrap met binnenkant van de wreef naar een 4 meter kring (afstand 20 meter)

15 min. doeltrapoefening (Oef. Nr 4) (uitvoering zoals tijdens 29e week)

10 min. baldrijven na visueel teken (zie 3e jaar, 29e week)

Spel : voetbaltennis.

Besluiten.

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en speleigenschappen. Prestatie controle.

Hulpmiddelen : materiaal voor spring- en loopoefeningen, doelen inrichten, vlaggen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen.

Alg. lich. voorbereiding : na korte inloopoefeningen volgt het tweede deel van de proefafname (zie 1e dag)

Techniek :

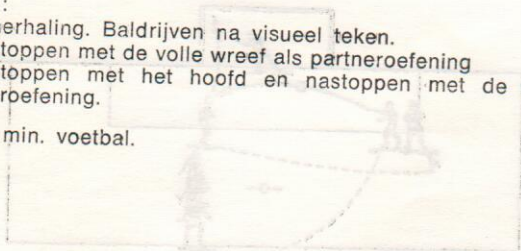
10 min. herhaling. Baldrijven na visueel teken.

10 min. stoppen met de volle wreef als partneroefening

10 min. stoppen met het hoofd en nastoppen met de voetzool als partneroefening.

Spel : 30 min. voetbal.

Besluiten.



31e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen : materiaal voor loop- en springoefeningen, doelen inrichten.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 7e week)

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen

10 min. loop- en springoefeningen.

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met het hoofd en nastoppen met de voetzool

15 min. kopstoot naar doel (fig. 98)

1. technische uitleg en demonstratie

2. oefenen

25 min. doeltrap oefeningen (5e vorm) - (fig. 99)

1. technische uitleg en demonstratie

2. oefenen

Spel : 15 min. doeltrap wedstrijd (zie 4e week)

Besluiten.

Technische uitleg voor de kopstoot als doeltrap

Deze oefening in wedstrijdvorm verlangt van de spelers een volledige concentratie. Twee spelers fungeren als werper en staan zijdelings op de doellijn. De groepen staan ter hoogte van het strafschoopgebied en de eerste speler dicht bij het doel. De eerste werper werpt de bal naar de eerste speler van de groep, die met een kopstoot probeert een doelpunt aan te tekenen. Terwijl de tweede werper naar de tweede speler gooit, wisselt de eerste speler en loopt achteraan in de groep. De eerste speler is nu tweede werper. De doelman speelt de bal naar de werpers. De kopstoot met het voorhoofd doen uitvoeren.

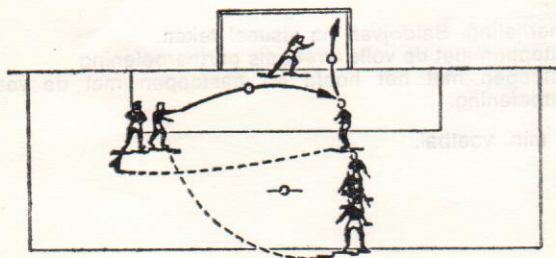


Fig. 98

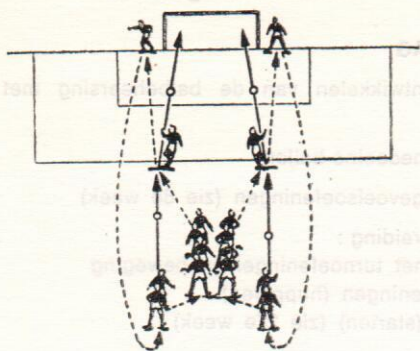


Fig. 99

Technische uitleg voor de doeltrapoefening

Het samenspel komt van achteraan (doorsteekpas). De uitvoering leerden we in de 3e en de 8e week. De linkergroep trapt met de linker- en de rechtergroep met de rechtervoet. Bij de tweede groep (mannen die de bal toespelen) bevinden zich twee ballen. Het doelschot volgt na signaal en afwisselend.

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en van de speleigenschappen.

Hulpmiddelen : materiaal voor loop- en springoefeningen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 7e week)

Alg. lich. voorbereiding:

5 min. inlopen

10 min. loop- en springoefeningen

Techniek :

10 min. herhaling. Kopbal als doeltrap

10 min. stoppen met de borst als partneroefening

10 min. stoppen met de dij en nastoppen met de zool als partneroefening.

Spel : 30 min. voetbal

Besluiten.

32e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met taktische opdrachten.

Hulpmiddelen : medecine-ballen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 8e week)

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen met turnoefeningen in beweging

5 min. springoefeningen (huppelen)

5 min. sprinten (starten) (zie 27e week)

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de borst

10 min. trap met de binnenkant van de voet in kringvorm, zonder middenman

1. met balstoppen

2. alle spelers spelen direkt (3 à 4 spelers vormen een kring)

15 min. baldrijven en doorspelen van de bal met plaatswissel op een kring (3e jaar, 15e week)

15 min. combinatie « doorsteekpas per drie » (zie 26e week)

Spel : 10 min. doeltrap met de binnenkant van de voet op een van de zijkant toegespeelde bal. Het doel in één medecine-bal (zie 3e jaar, 23e week).

Besluiten.

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing alsook de taktische en technische eigenschappen.

Hulpmiddelen : medecine-ballen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 8e week)

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen

10 min. medecine-baloefeningen per twee (eventueel in groepen)

1. naar mekaar toewerpen, links en rechts (afstand 4 meter)

2. idem met beide armen

3. uit hurkzit. Bij werpen strekken en bij opvangen terug door de benen buigen.

4. ruglig, bij het werpen strekken, terugvangen en liggen.

5. vanuit lig en zit

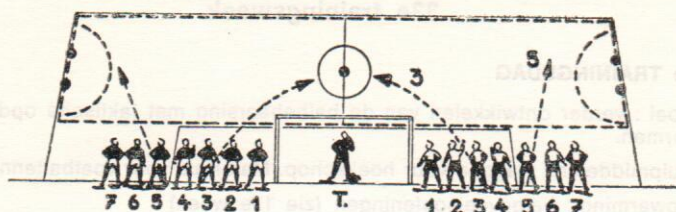


Fig. 100

Techniek :

- 10 min. herhaling. Combinatie « doorsteekpas per drie »
- 10 min. meenemen met de voetzool in driehoekvorm (zie 1e week)
- 10 min. meenemen van de bal langs de grond met de binnenkant van de voet, als partneroefening (zie 19e week)

Spel : 30 min. vrijlopen 2:2 met doelen (fig. 100)

Besluiten.

Technische uitleg voor het vrijlopen 2:2 met doelen.

Speelveld. Grootte ongeveer 11 op 45 meter. We verlengen de kleine backlijn tot de grote backlijn en bekomen also een voetbalveld. De doelen duiden we aan met twee ballen en zijn ongeveer 2 meter groot. Het doelgebied is afgebakend met een halve cirkel van ongeveer 4 meter straal. Een doeltrap van buiten deze halve cirkel is ongeldig.

Spelregels : Twee ploegen, links en rechts van het doel opgesteld. Iedere speler heeft een nummer en staat in volgorde. De bal ligt in het midden van het terreintje. De trainer roept twee nummers en deze spelers lopen naar de bal toe en proberen te doelen bij de tegenpartij. De speelduur hangt af van de trainer. Hij kan naar willekeur nieuwe spelers op het terrein roepen. De bal blijft dan liggen op de plaats waar het spel eindigde. Winnaar is die ploeg die het meeste doelpunten maakte. Totale speelduur : 30 min.

VOORDELEN :

1. Het aantal spelers is niet beperkt.
2. De spelers kennen de speelduur niet.
3. De speler weet niet, wanneer en met wie hij speelt
4. Iedere speler speelt met en tegen iedere speler
5. oefenen van het starten (snelheid)

33e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische opdrach-
vormen.

Hulpmiddelen : vlaggen voor hoekschop. Materiaal voor voetbaltennis.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 13e week)

Alg. lich. voorbereiding :

- 5 min. inloopefeningen met sprongen
- 5 min. springen en hoog heffen der dijen (huppelen)
- 5 min. tikkertje per twee in begrensde zone.

Techniek :

- 10 min. herhaling. Meenemen van ballen langs de grond met de
buitenkant van de voet als partneroefening
- 15 min. hoekschoppen geven (binnenkant van de wreef) (zie 10e week)
- 15 min. muuropstelling tegen vrijschoppen (zie 10e week)
- 10 min. vrijlopen 4:2

Spel : 15 min. voetbaltennis

Besluiten.

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en de speleigen-
schappen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 13e week)

Alg. lich. voorbereiding :

- 5 min. inloopefeningen. Bij het sportief gaan driemaal 10 meter een-
dengang inlassen.
- 10 min. doelgericht turnen
 - 1. ligsteun op de vingertoppen, armen buigen en strekken
 - 2. voorlingse handen- en voetensteun, benen bijtrekken en strek-
ken
 - 3. huppelen op één been, afwisselend links en rechts, steunbeen
blijft gestrekt.
 - 4. knie tegen de borst brengen (afwisselend links en rechts)
 - 5. ruglig, knieën beurtelings tegen de borst brengen

Techniek :

- 10 min. herhaling. Vrijlopen 4:2
- 10 min. trap met de buitenkant van de voet in vierkant (herhaling)
- 10 min. trap met de buitenkant van de voet als zig-zag pas
 - 1. al gaande met balstoppen
 - 2. al lopend met balstoppen
 - 3. al gaande met direkt spelen
 - 4. al lopend met direkt spelen (afstand van de partners 4 m.)

Spel : 30 min. vrijlopen 2:2 met doelen (zie 32e week)

Besluiten.

34e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische opdrachten.

Hulpmiddelen: materiaal voor estafettes. Doelen voor doelschop en strafschop.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 15e week)

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen

10 min. estafettes met of zonder materiaal

Techniek :

10 min. herhaling. Trap met de buitenkant van de voet

1. in vierkant vorm

2. zig-zag pas

15 min. stoppen en meenemen met de buitenkant van de voet als partneroefening (fig. 101)

1. technische uitleg en demonstratie

2. oefenen

15 min. doeltrapoefening Nr 5 (zie 31e week)

10 min. oefenen van de strafschoppen (zie 8e week)

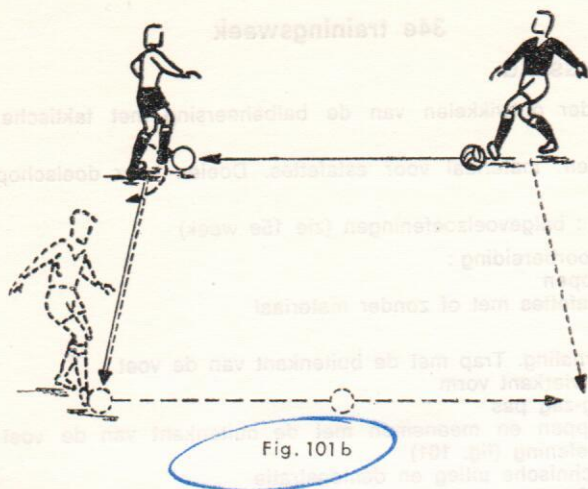
Spel : 15 min. strafschop-wedstrijd (zie 8e week)



Fig. 101 a

Technische uitleg voor het stoppen en meenemen van de bal

1. STOPPEN. (fig. 101 a) Alvorens het meenemen te oefenen, leren we eerst het stoppen of aannemen met de binnenkant van de voet. De partners staan op ongeveer 6 meter en spelen de bal gevoelvol met de binnenkant van de voet naar mekaar. Het speelbeen zwaait over het steunbeen en wordt meegevend tegen de bal gebracht. De bal trekt men als het ware tegen het speelbeen. De ballen kunnen we ook zijwaarts aannemen.



2. MEENEMEN VAN DE BAL (fig. 101 b). De buitenkant geeft de mogelijkheid de bal zijwaarts en naar achter mee te nemen. De partners spelen de bal op dezelfde wijze naar mekaar. De speler zwaait met het speelbeen over het steunbeen en trekt de bal op het ogenblik van het contact naverend met het ganse lichaam naar de speelbeenzijde en drijft de bal enkele meter in de nieuwe looprichting. De partner die zijdelings staat, wisselt met hem, krijgt nu de bal en voert dezelfde oefening uit.

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en de speleigenschappen.

Hulpmiddelen : vlaggen voor doeltrap, speelveld afbakenen

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 15e week)

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen

10 min. doelgericht turnen (zie 28e week)

Techniek :

10 min. herhaling. Meenemen van de bal met de buitenkant van de voet

10 min. trappen met de binnenkant van de voet, op halve hoogte, als partneroefening (zie 19e week)

10 min. doeltrap met de binnenkant van de voet naar een twee meter kring (zie 3e jaar, 25e week)

Spel : 30 min. voetbal

Besluiten.

35e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met taktische opdrachten. Prestatie controle.

Hulpmiddelen : materiaal voor de prestatie-controle, hindernissen (vlaggestokken), terrein voor 2:2 klaarmaken.

Opwarming : oefeningen voor het verwerven van het balgevoel (zie 16e week).

Alg. lich. voorbereiding : na korte inloopoefeningen is er een prestatie controle (zie 30e week)

Techniek :

10 min. herhaling. Trap met de binnenkant van de voet, op halve hoogte als partneroefening.

10 min. bal meenemen met de binnenkant van de voet (zie 19e week) als partneroefening.

10 min. bal meenemen met de buitenkant van de voet als partneroefening (zie 34e week).

20 min. baldrijven rond hindernissen (zie 3e jaar, 2e week)

Spel : 15 min. vrijlopen 2:2 met doelen (zie 32e week)

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en de speleigenschappen. Prestatie controle.

Hulpmiddelen : doelkring en speelveld afbakenen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 16e week)

Alg. lich. voorbereiding : na korte inloopoefeningen is er een prestatie controle.

Techniek :

10 min. herhaling. Meenemen met de buitenkant van de voet

10 min. volle wreeftrap als partneroefening.

1. met bal stoppen
2. een partner speelt direkt
3. beiden spelen direkt

10 min. doeltrap met de binnenkant van de voet naar een 2 meter kring (zie 3e jaar, 25e week).

Spel : 30 min. voetbal.

Besluiten.

36e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische opdrachten.

Hulpmiddelen : speelveld voor 2:2 afbakenen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 17e week)

Alg. lich. voorbereiding : vrije keuze van de trainer.

Techniek :

10 min. herhaling. Volle wreeftrap per twee

15 min. stoppen met de volle wreef

10 min. bal meenemen met de buitenkant van de voet als partneroefening

15 min. oefenen van vrijschoppen met de binnenkant van de wreef (ongeveer 25 meter voor het doel - uit verschillende punten)

Spel : 15 min. vrijlopen 2:2 met doelen (zie 32e week)

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en de speleigenschappen.

Hulpmiddelen : speelveld afbakenen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 17e week)

Alg. lich. voorbereiding : vrije keuze van de trainer.

Techniek :

10 min. herhaling. Oefenen van vrijschoppen met de binnenkant van de wreef.

10 min. kopbal als doeltrap (zie 31e week)

10 min. stoppen met de volle wreef als partneroefening.

Spel : 30 min. voetbal.

Besluiten.

37e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische opdrachten.

Hulpmiddelen : materiaal voor voetbaltennis.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 21e week).

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

Techniek :

10 min. herhaling. Kopbal als doeltrap.

15 min. trap met de binnenkant van de voet, halfhoog, als partneroefening (zie 19e week)

15 min. doeltrapoefening Nr 2 (zie 8e week)

10 min. combinatie « dieptepas per drie » (zie 26e week)

Spel : 15 min. voetbaltennis.

2e TRAININGSDAG

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische en speltechnische eigenschappen.

Hulpmiddelen : speelveld voor 2:2 afbakenen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 21e week).

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

Techniek :

10 min. herhaling. Combinatie « dieptepas per drie »

10 min. meenemen van de bal met de buitenkant van de voet als partneroefening

10 min. stoppen met de volle wreef als partneroefening.

Spel : 30 min. vrijlopen 2:2 met doelen (zie 32e week)

Besluiten.

38e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen : medecinebal, doelnetten ophangen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 22e week)

Alg. lich. voorbereiding :

- 5 min. inlopen met sprongen
- 5 min. springen ter plaatse (zonder touw)
- 5 min. sprinten (starten) (zie 27e week)

Techniek :

- 10 min. herhaling. Stoppen met de volle wreef als partneroefening.
- 15 min. trap met de binnenkant van de voet, halfhoog, als partneroefening.
- 15 min. doeltrapoefeningen Nr 3 (zie 11e week).
- 10 min. stoppen met de borst als partneroefening.

Spel : 15 min. doeltrap met de binnenkant van de voet op een van de zijkant toegespeelde bal. Het doel is een medecinebal (zie 3e jaar 23e week).

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en speleigenschappen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 22e week)

Alg. lich. voorbereiding :

- 5 min. inlopen met gymnastische oefeningen in beweging.
- 10 min. doelgerichte turnoefeningen (zie 28e week)

Techniek :

- 10 min. herhaling. Stoppen met de borst als partneroefening.
- 10 min. volle wreeftrap als partneroefening.
 1. met balstoppen
 2. een partner speelt direkt
 3. beide spelers spelen direkt
- 10 min. Trap met de binnenkant van de wreef op stilliggende bal (afstand 25 tot 30 meter) als partneroefening.

Spel : 30 min. voetbal.

Besluiten.

39e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische opdrachten.

Hulpmiddelen : materiaal voor estafetteploeg. Doelen inrichten.

Opwarming : oefenen voor het bekomen van het balgevoel.

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen

5 min. springen en dijen heffen

5 min. estafetteploeg met materiaal

Techniek :

10 min. herhaling. Trap met de binnenkant van de wreef, halfhoog, op stilliggende bal, per twee (afstand 25 à 30 meter)

15 min. hoekschopoefening (zie 6e en 10e week).

15 min. oefenen van vrij schoppen met de binnenkant van de voet (25 meter van het doel). De plaats van de trap regelmatig veranderen.

10 min. stoppen met het hoofd en nastoppen met de voetzool als partneroefening.

Spel : 15 min. balstoppen met het hoofd en nastoppen met de voetzool in wedstrijdvorm (zie 3e jaar, 6e week).

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en de speleigenschappen.

Hulpmiddelen : ballen, speelveld afbakenen

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inlopen

10 min. per drie handen vastnemen, de anderen proberen aan te tikken.

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met het hoofd en nastoppen met de voetzool

10 min. stoppen met de volle wreef als partneroefening.

10 min. meenemen van de bal met de buitenkant van de voet als partneroefening.

Spel : 30 min. voetbal.

Besluiten.

40e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en taktische opdrachten

Hulpmiddelen : doelen, speelveld voor 2:2.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 24e week)

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inloopoefeningen.

5 min. sprints (starten) (zie 27e week).

5 min. doelgericht turnen (zie 22e week).

Techniek :

10 min. herhaling. Doorsteekpassen per twee met plaatswissel

15 min. trap met de buitenkant van de wreef als partneroefening

1. met bal aannemen

2. een partner speelt direkt

3. beiden spelen direkt (zie 3e jaar, 1e week)

10 min. stoppen met het hoofd en nastoppen met de voetzool als partneroefening.

5 min. stoppen met de dij en nastoppen met de voetzool.

10 min. strafschoppen geven (zie 8e week).

Spel : 15 min. vrijlopen 2:2 met doelen (zie 32e week)

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en de speleigenschappen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 24e week)

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inloopoefeningen met sprongen

10 min. doelgericht turnen (zie 33e week)

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de dij en nastoppen met de voetzool als partneroefening.

10 min. trap met de binnenkant van de voet als partneroefening met afstandswissel.

10 min. stoppen met de binnenkant van de voet (vluchtballen) als partneroefening.

Spel : 30 min. voetbal.

Besluiten.

41e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en tactische opdrachten

Hulpmiddelen : vlaggen, veld voor 2:2

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Wie kan de bal het langst in de lucht houden ? (beide voeten). Baltoetsen tellen (afwisselend tweemaal met linker- en rechervoet).

Alg. lich. voorbereiding.

5 min. inloepoefeningen.

5 min. sprinten (starten) (zie 27e week)

5 min. doelgericht turnen (15e week)

Techniek :

10 min. herhaling. Combinatie « loop rechts, speel links » als partneroefening (3e jaar, 38e week).

15 min. baldrijven rond hindernissen (zie 3e jaar, 2e week)

15 min. balstoppen met de buitenkant van de voet als partneroefening

10 min. meenemen van de bal met de buitenkant van de voet als partneroefening.

Spel: 15 min. vrijlopen 2:2 met doelen (zie 32e week)

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en de speleigenschappen.

Hulpmiddelen : vlaggen, speelveld voor voetbal en grensbal.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 1e dag)

Alg. lich. voorbereiding :

5 min. inloepoefeningen

10 min. grensbal

Techniek :

10 min. herhaling. Baldrijven rond hindernissen

10 min. stoppen met de volle wreef als partneroefening

10 min. stoppen met de buitenkant van de voet als partneroefeningen

Spel : 30 min. voetbal.

Besluiten.

42e trainingsweek

1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische opdrachten. Prestatie controle.

Hulpmiddelen : materiaal voor de prestatiecontrole. Speelveld afbakenen

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Wie kan de meeste kopstoten na mekaar uitvoeren ?

Alg. lich. voorbereiding : na inloopoefeningen, prestatiecontrole van de kopstoten.

Techniek :

10 min. herhaling. Combinatie « doorsteekpas per drie met plaatswissel » (zie 26e week).

15 min. meenemen met de buitenkant van de voet als partneroefening

15 min. balstoppen met de volle wreef als partneroefening

10 min. trappen met de volle wreef als partneroefening

1. met balstoppen
2. een speler speelt direkt
3. beiden spelen direkt

Spel : 15 min. voetbaltennis.

2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en de speleigenschappen.

Hulpmiddelen : chronometer, startsein.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 1e dag).

Alg. lich. voorbereiding : wedstrijd in sprints (opwarming niet vergeten). Wie is de snelste over 15, 30 en 60 meter ?

Techniek :

10 min. herhaling. Kopbal als doeltrap (zie 31e week)

10 min. stoppen met de binnenkant van de voet (vluchtballen) als partneroefening.

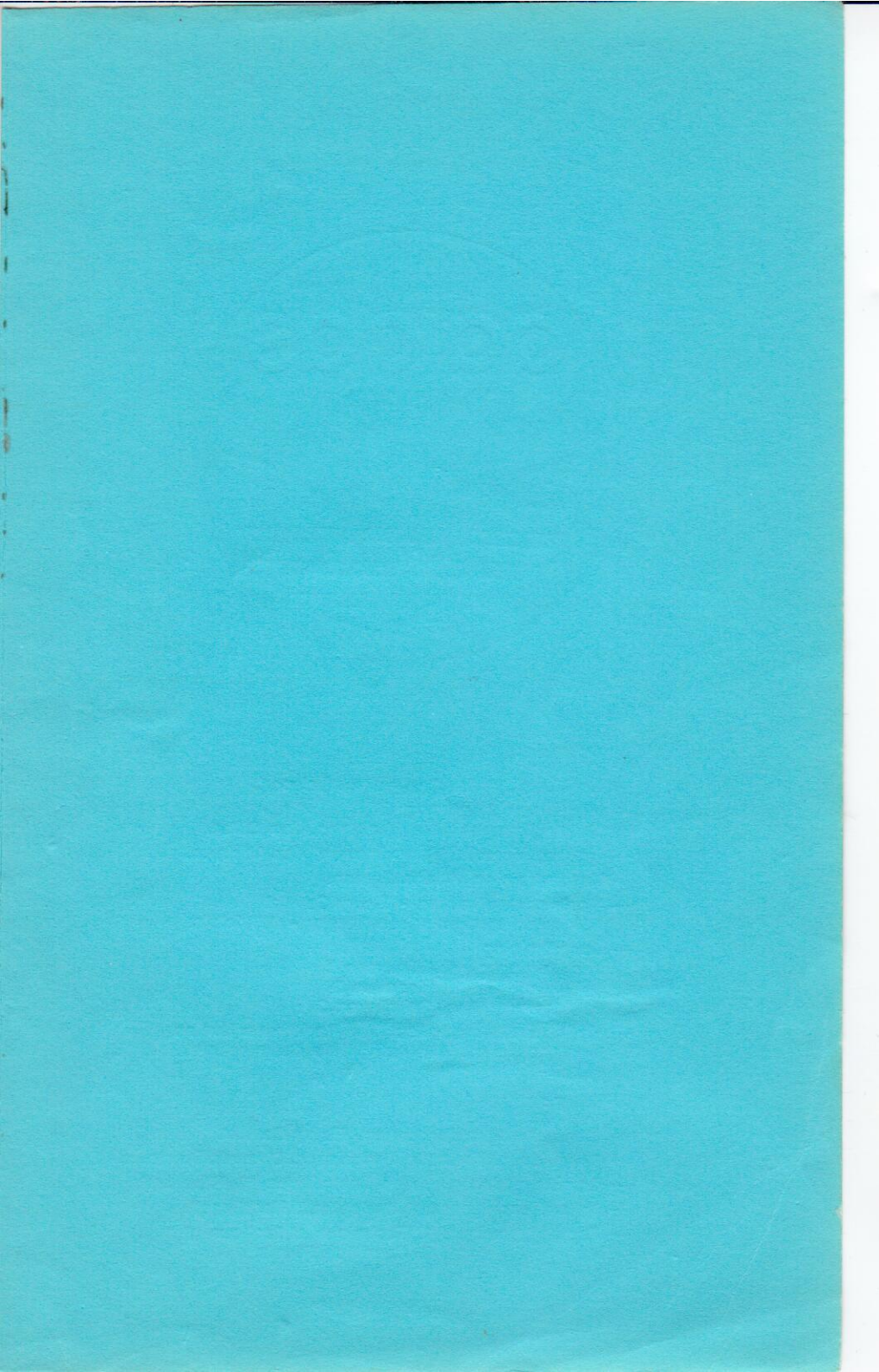
10 min. strafschoepoefening

Spel : 30 min. voetbal.

Besluiten.

Op een vrije dag zal men een overzicht geven van het voorbije trainingsjaar. De spelers zullen gezamenlijk en individueel beoordeeld worden.

Als slot zal men een ouderavond geven.





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
Jaartrainingsplan : Miniemen 1
Kadetten 2
Scholieren 3
- Op naar de voetbaltop. Van Kerkhoven Lucien
Deel 1 : Elementaire individuele Basistechniek.

Editions Fleury :

- L'entraînement du gardien. Fleury/Gavillet.
- Le guide pratique de l'entraîneur. Blazevic/Dujmovic.
- Le rôle pédagogique de l'entraîneur. M. Ritschard.
- Nouvel enseignement du football. Heddergott.
- Football pratique. 1. Technique et tactique
2. Condition Physique.