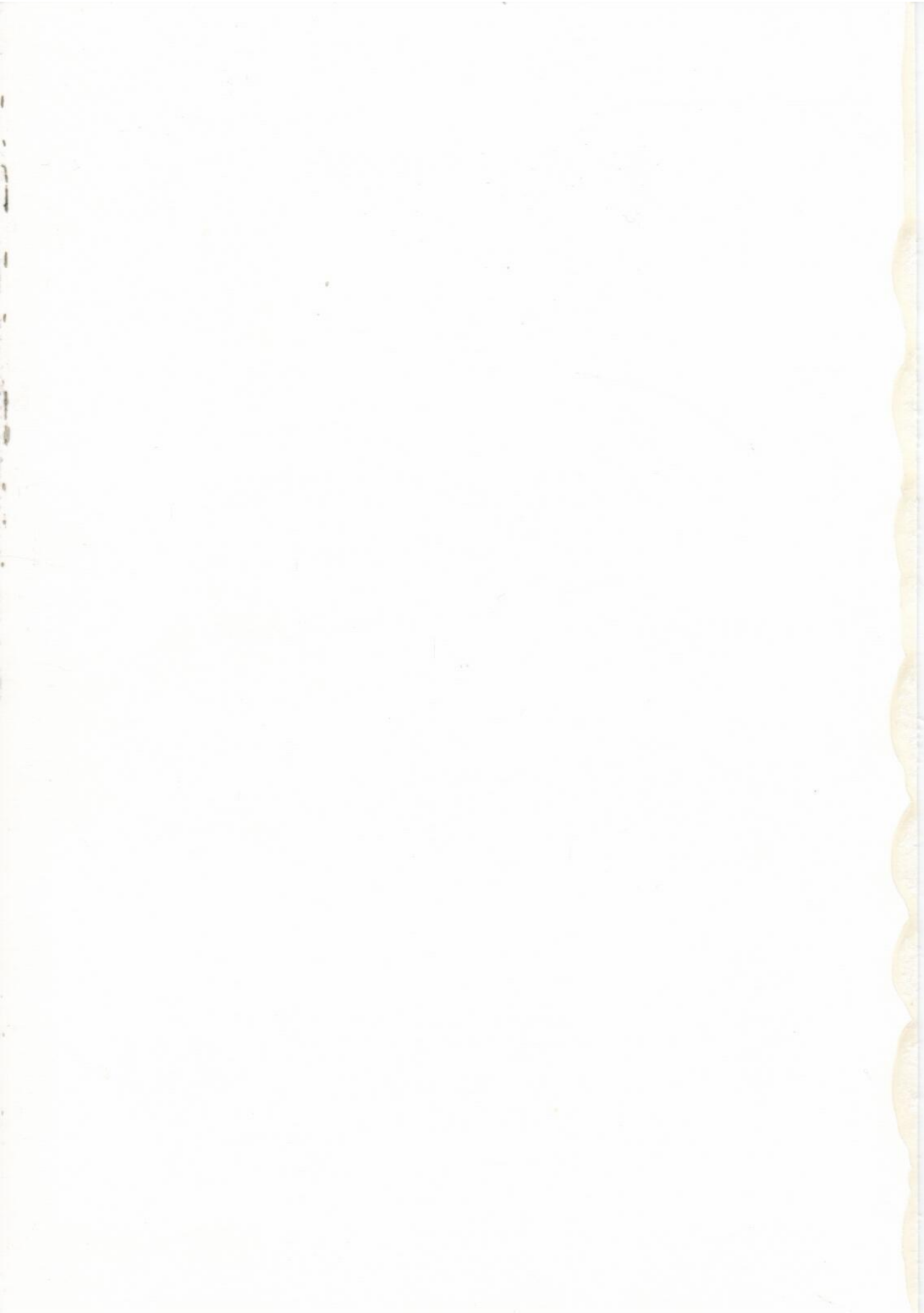




M. Vanierschot

# Oefenprogramma en trainingen voor voetbaltrainers





M. VANIERSCHOT

**Oefenprogramma  
en trainingen  
voor voetbaltrainers**

SPORTBOEKEN  
BROODCOORENS MICHEL  
Watermolenstraat 31  
B 9660 BRAKEL

M. VANIERSCOT

Oefenprogramma's  
en trainingen  
voor voetballers

Copyright: Broodcoorens Michel, B-9660 BRAKEL  
Wettelijk depot: D/2011/2375/01.

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

## Voorwoord

Voor een voetbalclub in de lagere afdelingen is het soms moeilijk om te kunnen beschikken over een gediplomeerde oefenmeester. Dikwijls is het een oudspeler of gewoon een vrijwilliger, die zich dan nog belangloos inzet om de trainingen te leiden. Het is voornamelijk voor diegenen dat deze jaarbundel van trainingen van nut zal zijn bij het samenstellen van hun eigen trainingsprogramma. Maar ook nog gediplomeerde trainers kunnen beslist nog nuttige oefeningen putten uit deze ongeveer zeventigtal trainingen.

Op te merken valt dat er geen specifieke doelwachers-trainingen bij zijn omdat ik kon beschikken over een hulptrainer (oud-doelman) die steeds de drie doelmannen afzonderlijk trainde. Tijdens de trainingen werden deze dan, naargelang de oefeningen, afwisselend ingeschakeld.

De aanwezigheden werden nauwkeurig genoteerd en regelmatig werd er een weerstandstest gelopen van 500 m afstand. Deze gegevens vindt U op de laatste bladzijde met nog enkele aanmerkingen.

De wat moeilijker technische en taktische oefeningen of wedstrijdvormen werden in het kort steeds voor de training uitgelegd op het bord, dit om op het terrein zo weinig mogelijk tijd te verliezen.

**M. VANIERSCHOT**

**Gediplomeerd Oefenmeester K.B.V.B.**

**Trainingsprogramma voorseizoen.**

<u>DATUM</u>	<u>UUR</u>	<u>PLAATS</u>	<u>TRAININGSVORM</u>
Dinsdag	19.00	Terrein B (bos)	Cross-promenade (Fartlek)
Donderdag	19.00	Terrein B	Konditie met koord en baloefening
Zondag	10.30	Terrein B	Wedstrijdtraining (onder eigen spelers)
Dinsdag	19.00	Terrein B	Circuittraining (kracht)
Woensdag	19.30	Verplaatsing	Oefenwedstrijd
Donderdag	19.00	Terrein B	Weerstand + snelheid
Zondag	15.00	Terrein A	Wedstrijd "Beker van België"
Dinsdag	19.00	Terrein B (bos)	Cross-promenade (weerstand)
Donderdag	19.00	Terrein B	Algemene conditie wedstrijdvorm
Zondag	16.00	Verplaatsing	Bekerwedstrijd gewestelijk
Dinsdag	19.00	Terrein B	Snelheid + Weerstand (test)
Donderdag	19.00	Terrein B	Wedstrijdvormen (algemene conditie)
Zondag	16.00	Terrein A	Bekerwedstrijd gewestelijk
Dinsdag	19.00	Terrein B	Algemene conditie
Woensdag	19.30	Verplaatsing	Oefenwedstrijd
Donderdag	19.00	Terrein B (bos)	Loopcross + voetbal
Zondag	16.00	Verplaatsing	Bekerwedstrijd gewestelijk
Dinsdag	19.00	Terrein B	Circuittraining (groepsvorm)
Donderdag	19.00	Terrein B	Oef. minuutbelasting + speltechniek
Zondag	16.00	Terrein A	Bekerwedstrijd gewestelijk
Dinsdag	19.00	Terrein B	Wedstrijdvormen + weerstand (test)
Donderdag	19.00	Terrein B	Automatismen + systeem
Zondag	15.00	Verplaatsing	Eerste competitiewedstrijd

**Nota :**

1. De aangeduide uren voor trainingen en wedstrijden zijn de aanvangsuren.
2. Voor de trainingen gelieve steeds 20 minuten op voorhand aanwezig te zijn.
3. Voor de wedstrijden op eigen veld steeds 45 minuten op voorhand aanwezig zijn.
4. Breng steeds voetbalschoenen en pantoffels mee naar de trainingen van het voorseizoen.

## Training 1 (Tijd $\pm$ 1 h 35)

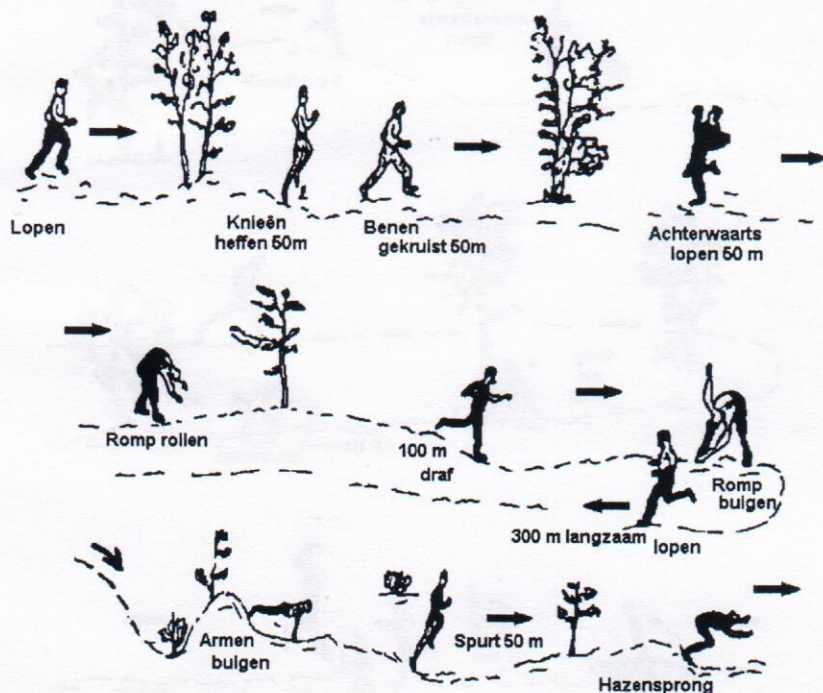
Dinsdag

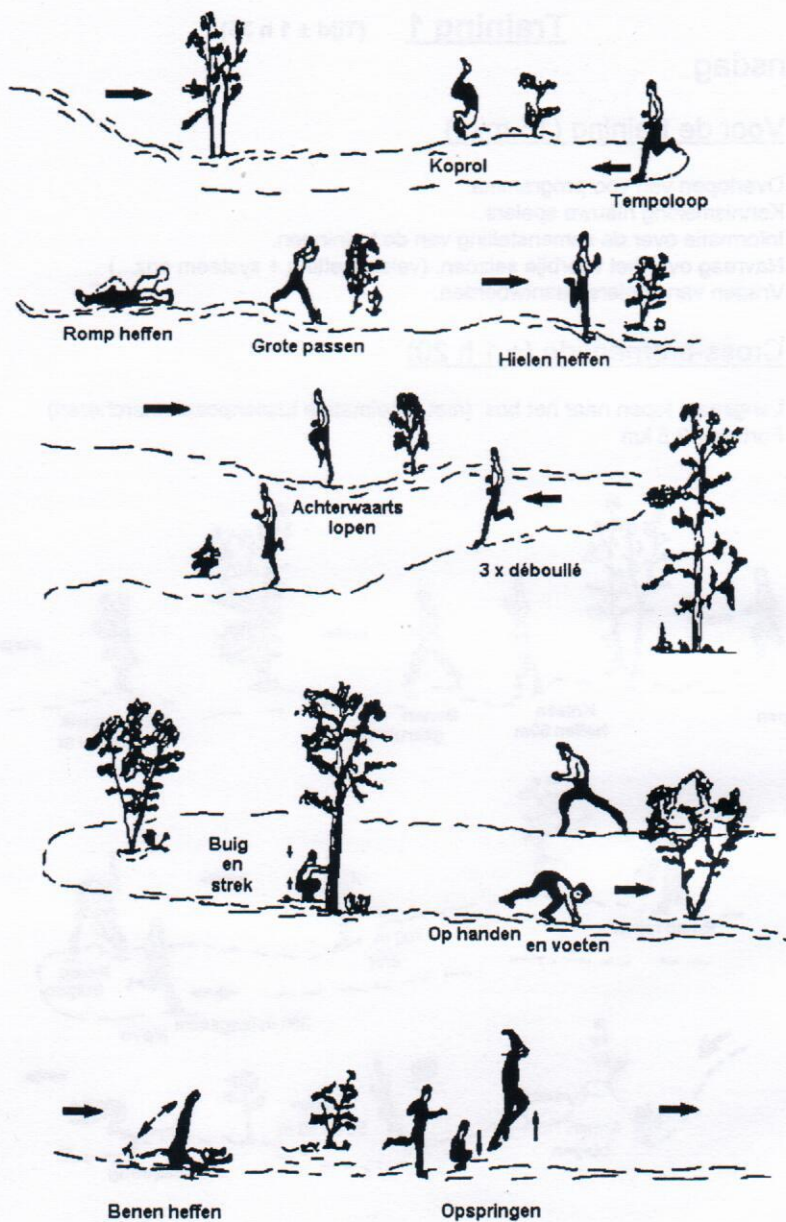
### 1. Voor de training (15 min.)

- ♦ Overlopen van voorprogramma.
- ♦ Kennismaking nieuwe spelers.
- ♦ Informatie over de samenstelling van de trainingen.
- ♦ Navraag over het voorbije seizoen. (veldbezetting + systeem enz...)
- ♦ Vragen van spelers beantwoorden.

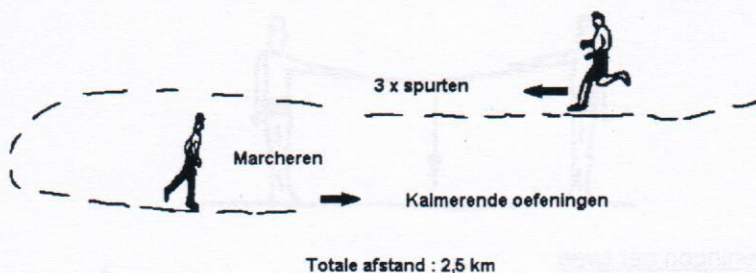
### 2. Cross-promenade ( $\pm$ 1 h 20)

- ♦ Langzaam lopen naar het bos. (met regelmatige tussenpozen marcheren)
- ♦ Fartlek  $\pm$  2,5 km









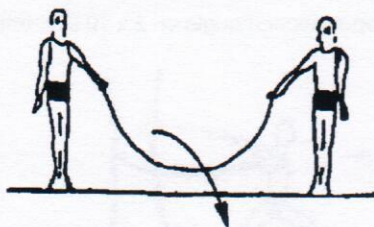
- ◆ Koord oefeningen :

### A. In groep

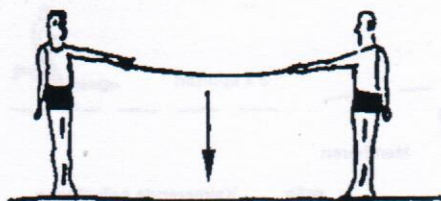
1. De spelers per twee met één koord op heuphoogte vormen twee rijen en marcheren verder op een afstand van  $\pm 3$  m van elkaar. Op signaal slalommen de laatste twee zigzag tussen de spelers en koorden door.



2. De spelers per twee met één koord op  $\pm 30$  cm van de grond vormen twee rijen op een afstand van  $\pm 3$  m van elkaar. Op signaal huppen de laatste twee spelers over de koorden naar voor.



3. Idem maar nu de koord op schouderhoogte. De laatste twee spelers telkens op signaal gebukt onder de koorden doorlopen.



**B. Oefeningen per twee**

1. Afwisselend L + R knie trachten tegen de borst te trekken. (10 sec.)



2. Koord om boom. Afwisselend L + R been tegen boom en 10 sec. trekken. (medespeler 10 x pompen)



3. Koord om boom heen op schouderhoogte en 2 x 10 sec. trekken.



4. Ruglig koord om de voeten en 2 x 10 sec. benen trachten te strekken.



5. Per twee de koord op de grond en afwisselend 20 x L + R zijwaarts over de koord huppen.

Nadien nog even loslopen en terug naar het terrein.

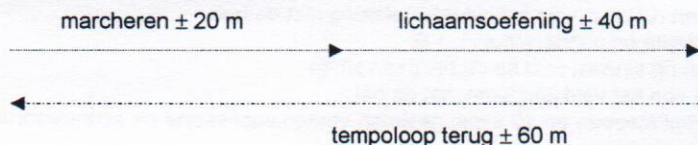
## TRAINING 2

(Tijd  $\pm$  1 h 30)

Donderdag

### 1. Ingangzetting ( $\pm$ 15 min.)

We werken in de breedte van het terrein.



### Lichaamsoefeningen

1. Crawl armen voorwaarts.
2. Hielen heffen, handen raken de hielen.
3. Crawl armen achterwaarts.
4. Dijen heffen + armen zwaaien op- en afwaarts.
5. Kruis spas voorwaarts vorderend.
6. Bijtrekpas L
7. Dijen heffen langzaam voorwaarts vorderend.
8. Bijtrekpas R
9. Kopstoot 5 x
10. Voorwaarts huppen afwisselend voeten spreiden en sluiten.
11. Schijnbeweging L + R

Tempoloop  
terug 40 %  
max. snelheid

- |   |   |  |
|---|---|--|
| 12. Achterwaarts lopen met grote passen.                              | } | Tempoloop<br>terug 60 %<br>max. snelheid |
| 13. Hinken L been met L hand achter de rug door en R voet vasthouden. |   |  |
| 14. Hinken R been met R hand achter de rug door en L voet vasthouden. |   |  |
| 15. Op bevel opspringen met volledige draai. (360°)                   |   |  |
| 16. Schotbeweging met been afwisselend L + R                          |   |  |
| 17. Afwisselend met L + R hand de grond raken.                        |   |  |
| 18. Op de hielen lopen.   | } | Tempoloop<br>terug 80 %<br>max. snelheid |
| 19. Op de tenen lopen.  |   |  |
| 20. Verder huppen met gesloten voeten.                                |   |  |
| 21. Eén ronde rustig marcheren.                                       |   |  |
|   |   |  |

## 2. Koord en baloefeningen (± 50 min.)

### A. In de lengte van het veld (iedere speler een bal ± 15 min.)

- Dribbel met de buitenkant van de voet afwisselend schuin L + R
- Leiden van de bal, bal duwen afwisselend L + R binnenzijde voet.
- Afwisselend dribbelen schuin L + R en leiden van de bal.
- Bal met onderzijde van de zool terugtrekken en opnieuw meenemen binnenzijde van de voet.
- Op signaal bal omhoog werpen en al springend de bal opvangen.
- Twee minuten rust met vrije individuele oefening met de bal.
- Bal leiden diepte en dubbelschuin L + R
- Dribbelen en op signaal snel op de bal gaan zitten.
- In de lengte van het veld jongleren met de bal.
- Op signaal bal stoppen en 10 x met gesloten voeten voorwaarts en achterwaarts over de bal springen.
- Op signaal bal stoppen en 10 x met gesloten voeten zijwaarts over de bal springen.
- Twee minuten rust met vrije individuele oefening met de bal.

### B. Ter plaatse (langs de zijkant van het veld ± 35 min.)

Iedere speler een bal en koord.

- 1)
  - Langzaam koordspringen met gesloten voeten. (1 min.)
  - De bal hoog houden - vrij. (1' 30")
  - Per drie een man dragen over de breedte van het veld; na drie maal terug naar de bal en de koord : marcheren.
  - Koord springen (1 min.) - de laatste 15 sec. zeer snel.
- 2)
  - De bal hoog houden met linker voet. (1'30")
  - Per twee met 1 bal kopspel. (3 min.)
  - Koordspringen. (1 min.) - de laatste 30 sec. zeer snel.

- 3)
  - De bal hoog houden - 3 x L voet daarna 3 x R voet afwisselend. (1'30")
  - Per 3 - midden man hangt in de armen van de twee buitenste die deze verder trekken. (breedte van het veld)
  - Koordspringen aan een konstante snelheid. (2 min.)
- 4)
  - De bal hoog houden in deze volgorde : L voet - R voet - L dij - R dij - hoofd - L voet enz... (2 min.)
  - Per twee over de breedte van het veld "paard en ruiter".
  - Koordspringen afwisselend 5 x L been + 5 x R been. (1'30")
- 5)
  - De bal hoog houden met het hoofd. (3 min.)
  - Iedere speler voorlig handen en voeten stand en 8 x pompen.
  - Koordspringen afwisselend 5 x L been + 5 x R been + 5 x gesloten voeten. (1'30")
  - De bal hoog houden - vrij. (2 min.)
- 6)
  - Iedere speler in hurk zit en 20 x (in serie) omhoog springen met de armen in de hoogte en het lichaam goed gestrekt.
  - Rustig met de bal één ronde dribbelen.
  - Rustig met de koord één ronde lopen.

### 3. Wedstrijden (2 x 12'30")

Spelers verdeeld in twee groepen.

#### Groep 1

Ploeg A tegen B op 1/2 veld op 2 kleine goaltjes.  
Ieder speler mag slechts 3 x de bal aanraken, daarna de bal verder geven.

#### Groep 2

Op 1/2 veld, 1 grote + 1 kleine goal, doelman in grote goal.

Ploeg A tegen B kopspel : De bal omhoog werpen en zelf verder koppen naar een medemaat, die rechtstreeks mag verder koppen. Indien de bal de grond raakt zelf weer opwerpen. Men mag niet met de bal verder lopen. Wissel na 6 min.

Beide groepen 1 en 2 wisselen na 12' 30"

Materialen meenemen en naar kleedkamer marcheren voor stortbad. (dit na iedere training)

---

---

## Wedstrijdtraining (Tijd ± 1 h 20)

Zondag

1. Opstelling van de twee elftallen voor de wedstrijd met vooraf bepaalde richtlijnen.
  2. Opwarming 15 min.  
Groepen van 6 spelers
-

Oef. 1 : 4 tegen 2

- spelen op balbezit
  - de 4 spelers spelen in 2 tijden
  - de 2 spelers vrij spel
- wissel na 2' 30"

Oef. 2 : 5 tegen 1

- spelen op balbezit
  - de 5 spelers spelen in 1 tijd
  - de speler alleen bal bijhouden
- wissel na 1 min.

3. Wedstrijd 2 x 30 min.  
Wedstrijd op gans veld volgens opstelling.  
Rust 5 min. met onderrichtingen.

---

---

**Training 3** (Tijd ± 1 h 25)

Dinsdag

1. Ingangzetting (± 15 min.)

In groep - breedte van het veld ( zie training 2)

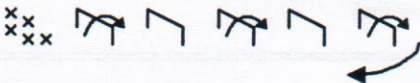
2. Circuit (± 40 min.)

Spelers in groepen van 3 doen 9 verschillende ateliers 45 sec. per atelier en 30 sec. om te wisselen.

Atelier 1 Dribbel rond paaltje met bal.  
Pass terug + spurt.



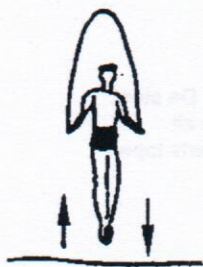
Atelier 2 Hupsprong voeten gesloten over haagjes.



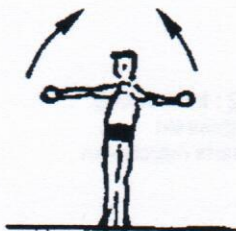
Atelier 3 Situp met zandzak van ± 10 kg.  
A werkt, B houd voeten vast van A, C rust (dit 3 x afwisselend)



Atelier 4 Koordspringen : voeten gesloten.



Atelier 5 Gewichten van  $\pm 3$  kg. Armen zijwaarts opwaarts zwaaien + zakken.



Atelier 6 Bal hoog houden met het hoofd.

Kopspel

Atelier 7 Aflossingssprint.



Atelier 8 Iedere speler 2 x 10 x pompen.

Pompen

Atelier 9 Spelers in doel springen omhoog en raken afwisselend met de L + R hand de lat.

Opmerking :

Na deze circuittraining lopen de spelers rustig 3 rondjes rondom het veld.

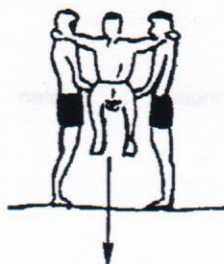
### 3. Hef- en draag oefeningen (10 min.)

Spelers in groepen van drie.

Werken in de breedte van het veld met telkens wisselen.

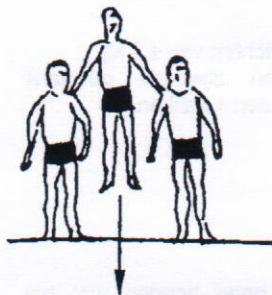
Oefening 1 : De stoel.

- gewone zit
- voorwaarts lopen



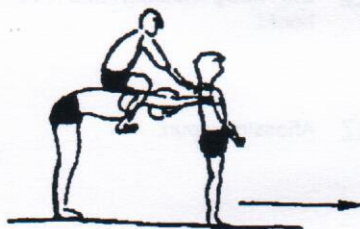
Oefening 2 : In strekking.

- armen gestrekt
- voorwaarts marcheren



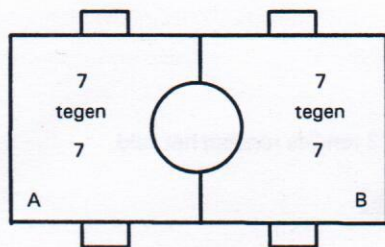
Oefening 3 : Romeinse wagen.

- langzaam voorwaarts lopen



**4. Wedstrijd ( 2 x 10 min.)**

Op half veld en 2 kleine goaltjes.



Groep A:

Mogen slechts 3 x de bal raken.

Groep B:

Mogen slechts 2 x met de rechervoet spelen, daarna vrij met de linker.

De groepen A en B wisselen van opdracht na 10 min.



## Training 4 (Tijd ± 1 h 35)

Donderdag

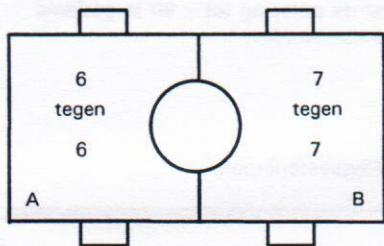
### 1. Theorie (15 min.)

- Over de vorige gespeelde wedstrijd (fouten!)
- Over de volgende wedstrijd (richtlijnen!)

### 2. Ingangzetting (20 min.)

- 10 min. individueel in de breedte van het veld.
- 2 x 3 rondes te lopen met als rust 1 ronde marcheren.

### 3. Wedstrijd (2 x 10 min.)



#### Groep A:

Slechts 2 vooraf aangeduide spelers in elke ploeg mogen scoren.

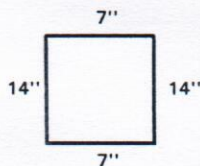
#### Groep B:

Men mag slechts op doel schieten na een achterwaartse pass.

De groepen A en B wisselen van opdracht na 10 min.

### 4. Weerstand ( 7' 30' )

1000 m van Weisweiler.



Vierkant van 50 x 50 m - 5 rondes te lopen.

Eén zijde in 7'', de andere in 14''.

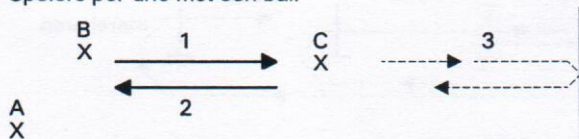
Totale tijd : 3' 30''

Nadien 1 ronde marcheren.

Nota : Trainer controleert polsslag van enkele spelers.

### 5. Weerstand met bal ( 7' 30'' )

Spelers per drie met één bal.



Speler A rust - C speelt de bal naar B en spurt naar de omheining en terug naar B die de bal opnieuw naar C speelt.

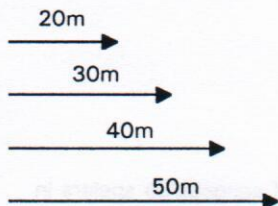
Speler C werkt constant 1 min. en wisselt daarna met A.

Iedere speler doet deze oefening tweemaal.

## 6. Doelschieten (10 min.)

Spelers mogen in twee groepen vrij even op doel schieten ofwel penaltys geven.

## 7. Snelheid (10 min.)



De spelers spurten 20 m, lopen langzaam terug, spurten dadelijk opnieuw 30 m, lopen langzaam terug enz... tot de 50 m.

Dit samen is één serie. Er worden vijf series gelopen. Tussen elke serie polskontrolle van een speler. Wanneer de polsslag tot  $\pm 90$  is gedaald mag opnieuw gestart worden.

## 8. Terugkeer tot kalmte (5 min.)

Eén ronde rustig marcheren met enkele ademhalingsoefeningen.

# Training 5 (Tijd $\pm 1$ h 30)

Dinsdag

## Cross - promenade

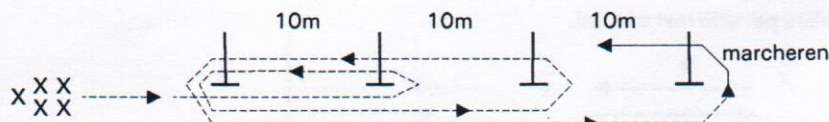
### 1. Lopen tot in het bos.

Lopen aan een konstante snelheid van  $\pm 12$  km/h (uithouding).

De afstand is  $\pm 2,5$  km.

### 2. Weerstandsoefening.

Spelers verdeeld in 5 groepen - lopen 5 x 90 m als volgt :



Deze 90 m trachten we te lopen in 18 sec.

### 3. Isometrische oefeningen.

Iedere speler gaat tegenover een boom staan.

- Langs de boom gaan staan. R knie hoek  $90^\circ$  en met de voet zijwaarts tegen boom drukken. (+ symmetrie) Deze oefening  $2 \times 10$  sec.
- Met rug tegen de boom en R voetzool tegen de boom naar achter drukken. (+ symmetrie) Deze oefening  $2 \times 10$  sec.
- De boom omarmen en hem trachten naar U toe te trekken. ( $2 \times 10$  sec.)
- Afwisselend met L en R schouder zijwaarts tegen de boom drukken. ( $2 \times 10$  sec.)

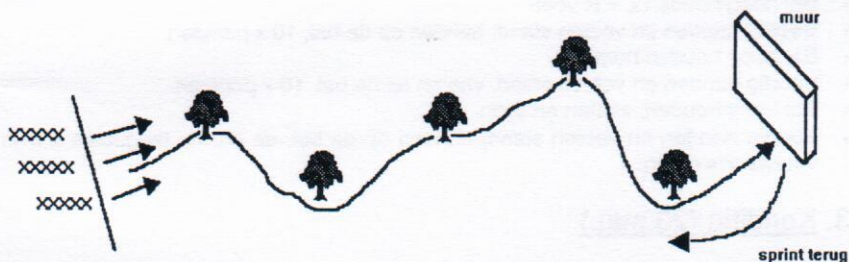
### 4. Lichaamsoefeningen.

Terwijl we verder lopen doen we afwisselend ter plaatse enkele lenigmakende oefeningen. Nadien vormen we twee rijen  $\pm 3$  m van elkaar en boksprong. (Iedere speler  $2 \times$  aan de beurt)

### 5. Weerstand.

Oefening in het mulle zand tamelijk sterk bergop.

Spelers verdeeld in drie groepen. Te lopen als volgt :



De afstand is  $\pm 200$  m. Deze oefening iedere groep  $3 \times$  uitvoeren.

### 6. Wandelen.

We wandelen nu het bos uit naar vertrek van de laatste  $2,5$  km naar het terrein.

### 7. Loepoefening.

De terugweg naar het terrein ( $2,5$  km) lopen we als volgt :

- Steigeringsloop van  $\pm 100$  m.
- $\pm 100$  m marcheren.
- Tempoloop van  $\pm 200$  m
- $\pm 100$  m marcheren.

Deze serie lopen we dus  $\pm 5$  maal.

## Training 6 (Tijd ± 1 h 45)

Donderdag

### 1. Theorie (20 min.)

- Nadruk leggen op te spelen systeem + veldbezetting.
- Fouten vorige wedstrijd aanhalen.
- Bespreken van volgende wedstrijd.

### 2. Ingangzetting (20 min.)

Iedere speler een bal.

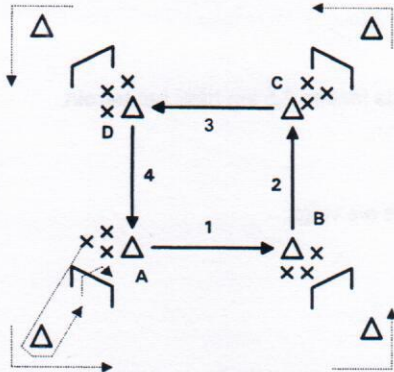
- Eén ronde lopen met bal aan de voet.
- In de lengte van het veld :
  - ♦ Dribbel schuin L - schuin R - diepte + combinaties
  - ♦ Leiden schuin L - schuin R - diepte + combinaties met dribbelen

Enkele oefeningen met de bal.

- Bal hoog houden L + R voet.
- Voorlig handen en voeten stand, handen op de bal, 10 x pompen.
- Bal hoog houden hoofd.
- Voorlig handen en voeten stand, voeten op de bal, 10 x pompen.
- Bal hoog houden; voeten en dijen.
- Voorlig handen en voeten stand, handen op de bal, de bal nu langzaam ± 3 m voorwaarts rollen.

### 3. Konditie (20 min.)

Loopoefening in wedstrijd en groepsvorm.



Spelers verdeeld in vier groepen.  
Afstand buitenste kegel is ± 40 m.  
Afstand binnenste kegel is ± 10 m.  
Tussen de kegels een haagje.

#### Oefening 1

Speler 1 van groep A speelt bal naar B C D A enz...

De spelers mogen de bal bij ontvangst eerst controleren. Van zodra de bal gespeeld is, spurt hij naar de achterste kegel, draait er omheen, springt over het haagje en sluit terug bij zijn eigen groep aan.

#### Oefening 2

Idem maar de speler van groep A sluit nu aan bij B ; B bij C ; C bij D en D bij A.

#### Oefening 3

Idem maar de groepen sluiten nu overhoeks aan.

A naar C ; B naar D ; C naar A en D naar B

#### Oefening 4

Idem maar iedere speler loopt nu een volledige ronde en sluit terug bij zijn groep aan. In het binnenste vierkant tracht men nu de bal in één tijd verder te spelen.

Welke groep is nu voor de andere ?

### 4. Speltechnische oefening (20 min.)

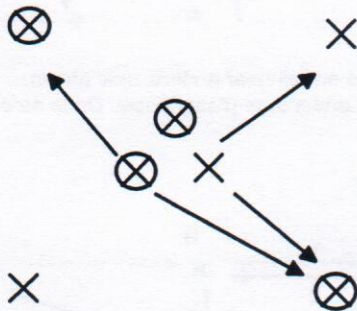
Wedstrijdvorm : ( groepen van 7 spelers )

Vier spelers vormen de hoeken van een vierkant ( 10 x 10 m )

In dit vierkant speelt één speler tegen twee op balbezit.

De twee spelers mogen slechts twee (overhoekse) spelers aanspelen van de 4 hoekpunten. Deze 4 dienen als aflossingspunten en spelen de bal steeds in één tijd terug naar de balgever. De speler alléén mag alle 4 hoekpunten aanspelen.

De middenspeler werkt 1 min. en wisselt daarna met een hoekspeler. Dit gebeurt 5 maal. De middenste twee werken dus 5 min. en wisselen daarna met twee hoekpunten.



### 5. Wedstrijd (25 min.)

2 x 10 min. op gans veld volgens richtlijnen.

Tijdens de rust opmerkingen over de niet of slecht uitgevoerde opdrachten.

## Training 7 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

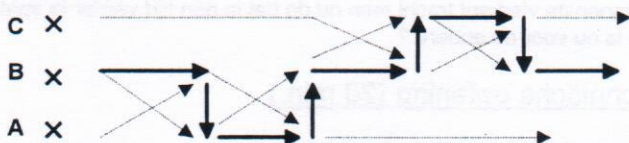
### 1. Ingangzetting (10 min.)

Iedere speler individueel in de breedte van het veld.  
Nadien 3 rondjes lopen.

### 2. Speltechnische oefeningen (20 min.)

Per drie met één bal.

#### Oefening 1



Middenspeler B vertrekt met dieptepass - vrijlopen diagonaal.  
Buitenspeler A vrijlopen diagonaal + breedtepass (zelfde voor C)  
Deze oefening 3 x met telkens onderlinge plaatswissel.

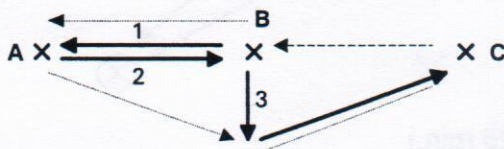
#### Oefening 2



Buitenspeler dribbel diepte en bal naar andere zijde geven.  
Daarna met middenspeler onderlinge plaatswissel. Deze oefening 3 x uitvoeren.

#### Oefening 3

Deze oefening ter plaatse.



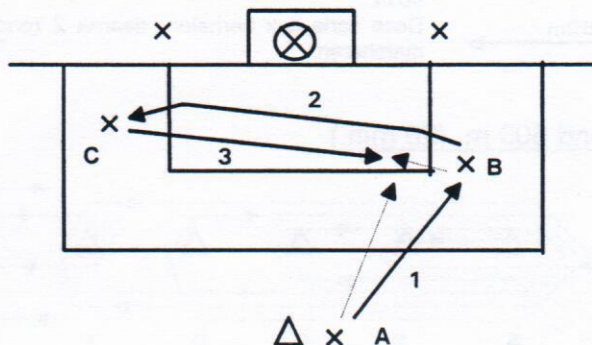
Middenspeler B pass naar A die terug speelt en zijwaarts vrijloopt.  
Speler B nu breedtepass en de plaats van A innemen.

Speler A na ontvangst van de breedtepass diagonaal naar C spelen en zijn plaats innemen. Speler C dribbel naar het midden en de oefening herhaalt zich. Deze oefening kunnen we zowel L als R uitvoeren ofwel combinatie L + R.

### 3. Weerstand met doelschot (minuut druk) (30 min.)

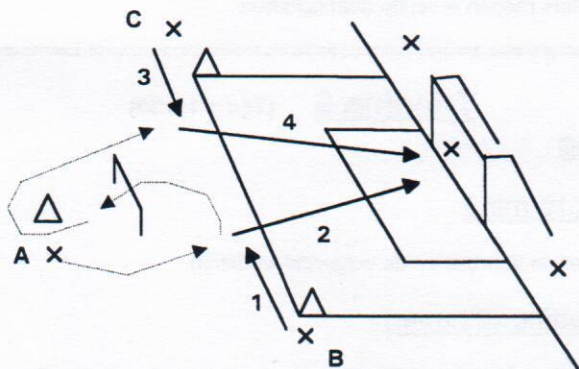
De spelers verdeeld in twee groepen.

#### Groep A



Speler A speelt de bal naar B. Spelers B en C spelen nu de bal naar elkaar toe in één tijd binnen het strafschoepgebied. A tracht nu de bal te onderscheppen en op het doel te schieten. Na de doelschot opnieuw aan de kegel een andere bal ophalen. Wissel na 1 minuut van A, B en C - A rust, C naar A, B naar C en D naar B. Een tweetal spelers nemen achter het doel plaats om de ballen terug op te halen.

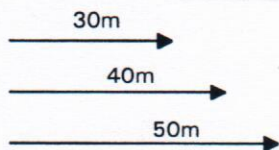
#### Groep B



Spelers B en C spelen afwisselend de bal naar de spurtende speler A die op doel schiet, over het haagje sprint en terug om de kegel heen loopt. De andere spelers halen terug de ballen op.

Wissel na 1 minuut van speler A, B en C. Nadat iedereen aan de beurt is geweest wisselen beide groepen onderling van plaats. Controle polsslag van enkele spelers.

#### 4. Snelheid (10 min.)

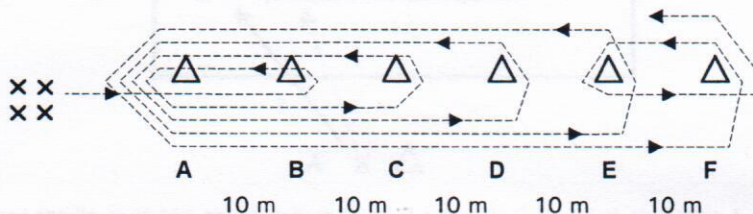


Groepen van drie spelers.

De groepen van drie spelers spurten 30 m en marcheren langs de zijkant terug, daarna 40 m en 50 m.

Deze serie 3 x herhalen, daarna 2 ronden rustig marcheren.

#### 5. Weerstand 500 m. (20 min.)



De spelers lopen per vier, dit om elkaar niet al te fel te hinderen. Zes kegels staan 10 m van elkaar en men loopt als volgt : vertrek aan A, om B heen en terug, om C heen en terug, enz... tot aan F waar we herbeginnen dus van F naar E en terug naar D en terug, enz... tot eindpunt A.

Deze 500 m trachten we te lopen in 2 minuten. (zie tabel 500 m weerstand)

De andere spelers mogen even op doel schieten.

### Training 8 (Tijd ± 1 h 30)

Donderdag

#### 1. Theorie (15 min.)

Bespreking over de voorbije en de volgende wedstrijd.

#### 2. Ingangzetting (20 min.)

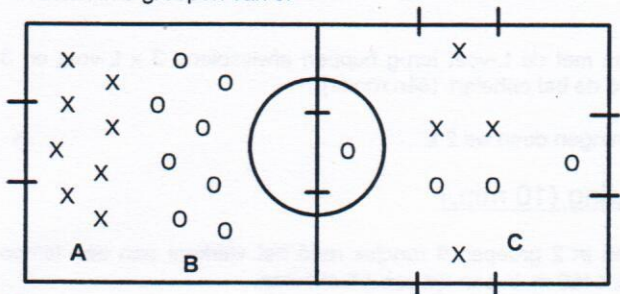
- ♦ De spelers warmen zich individueel op in de breedte van het veld.
- ♦ Groepen van 5 spelers met 1 bal per groep. We spelen 4 tegen 1 waarbij de 4 spelers de bal in twee tijden rondspelen. De middenspeler tracht de pass te onderscheppen.



Wissel na 1 minuut. Deze oefening zal 2 x uitgevoerd worden door iedere speler.

### 3. Wedstrijden (35 min.)

De spelers verdelen in 3 groepen van 8.



#### Groep A en B

Wedstrijd op twee kleine goaltjes maar men mag slechts 2 x de bal spelen.

#### Groep C

2 tegen 2 op 4 kleine goaltjes die verdedigd worden door een medespeler. Deze mogen slechts in de breedte steunen. De middenspelers wisselen na 3 minuten. ( 3 x uitvoeren) Daarna wisselt ploeg C met B, nadien B met A.

### 4. Wedstrijd ( 2 x 10 min.)

Twee vooraf opgestelde ploegen spelen op gans veld een wedstrijd. Vooraf werden twee tegenspelers tegenover mekaar aangeduid ( gans de ploeg ) die individuele mandekking spelen. De opdracht is hier specifiek je tegenstander niet te laten scoren.

## Training 9 (Tijd ± 1 h 25)

Dinsdag

### 1. Ingangzetting (25 min.)

Iedere speler een bal. De spelers verdelen in 2 groepen.

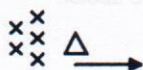
We werken in een vierkant van 40 x 40 m.

De groepen A en B vertrekken gelijktijdig.



#### Oefening 1

Dribbel met de bal. Bal laten liggen aan de kegel, tempoloop terug, rustig lopend bal terug ophalen. Dit één volledige ronde.



### Oefening 2

Dribbel - déboulé terug en al huppend en armen zwiërend bal terug ophalen. (één volledige ronde)

### Oefening 3

Dribbel alleen met de L-voet terug huppen afwisselend 3 x L-voet en 3 x R-voet. Rustig lopend de bal ophalen. (één ronde)

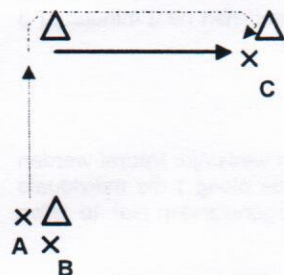
Deze 3 oefeningen doen we 2 x.

## 2. Uithouding (10 min.)

Spelers lopen in 2 groepen 9 rondjes rond het vierkant aan een tempo van  $\pm 15$  km/h. Dit is  $\pm 1450$  m. in een tijd van  $\pm 6$  minuten.

## 3. Speltechnische oefeningen (10 min.)

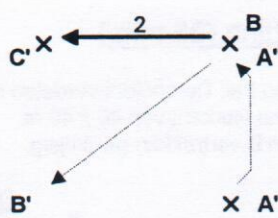
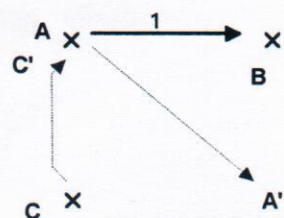
### Oefening 1



Spelers per drie met één bal vormen een vierkant met kegeltje. (één hoek onbezett)  
 Speler A dribbel tot vlak voor de kegel en pass met buitenkant van de R-voet naar C.  
 Om de kegel heen de plaats van C innemen.  
 Speler C dribbel + pass met buitenkant van L-voet.  
 Om kegel heen lopen naar de plaats van B enz...

### Oefening 2

Spelers per drie met één bal vormen vierkant van 10 x 10 m. waarvan één hoek onbezett is.



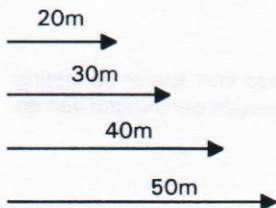
Middenspeler A met de bal speelt naar B en loopt diagonaal naar de vrije plaats. C neemt de plaats van A in. B breedtepass naar C' en loopt diagonaal naar de vrije plaats. A' neemt de plaats van B in enz...

#### 4. Weerstand (10 min.)

1000 m van Weisweiler. (zie training 4)

Nadien : de spelers per drie in driehoeksvorm  $\pm 25$  m van elkaar met één bal. Lob geven, bal opvangen en verder geven. ( $\pm 5$  min.)

#### 5. Snelheid (10 min.)



Deze serie van 4 spurten in groepen van 5 spelers doen we 3 x.

Nadien één ronde rustig marcheren.

Telkens na één serie controle polsslag van een speler.

#### 6. Wedstrijd (20 min.)

Twee ploegen op gans veld spelen 2 x 10 min. een wedstrijd.  
(vrij spel)

---

---

### Training 10 (Tijd $\pm 1$ h 25)

Donderdag

#### 1. Theorie (20 min.)

- Bespreking oefenwedstrijd van de dag voordien.
- Bespreking volgende bekerwedstrijd.

#### 2. Bosloop (50 min.)

Afwisselend lenigheids- en loopoefeningen met afwisselende rustperiodes.

Op het einde, in het mulle zand, doen we nog volgende loopoefening. We trekken 2 lijnen in het zand op een afstand van  $\pm 25$  m van elkaar.

De spelers op één lijn lopen nu in een hoog tempo 25 x heen en weer.

De totale afstand is  $\pm 625$  m te lopen in ongeveer 2 min. 30 sec.

### 3. Wedstrijd (15 min.)

Terug op het terrein spelen twee ploegen een wedstrijd op het ganse veld met volgende opdrachten.

1. Bal alleen met linkervoet spelen. (5 min.)
2. Bal in één tijd verder spelen. (5 min.)
3. Gewoon vrijspel. (5 min.)

## Training 11 (Tijd ± 1 h 25)

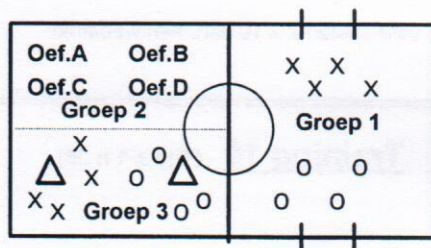
Dinsdag

### 1. Ingangzetting (15 min.)

We vormen met de spelers vijf groepen waarin iedere groep één speler de leiding heeft. In de breedte van het veld doet iedere groep de opgelegde oefeningen van de leider.

### 2. Circuit (60 min.)

We verdelen de spelers in drie groepen.



#### Groep 1

Wedstrijd tussen 2 ploegen op een half veld.

De spelers mogen slechts 3 x de bal raken. Slechts twee spelers van elke ploeg mogen scoren. (wissel na 10 min.)

#### Groep 2

De spelers in drie groepen waarvan :

#### Oefening A :

x  
x  
x



3 x over de haagjes met gesloten voeten, daarna vertrekt B, nadien C.

**Oefening B :**

Spelers voorlig handen en voeten stand en 10 x pompen.

**Oefening C :**

Strekstand. Gewichten met gestrekte armen in de hoogte brengen. (10 x)

**Oefening D :**

Koordspringen - 100 x huppen met gesloten voeten.

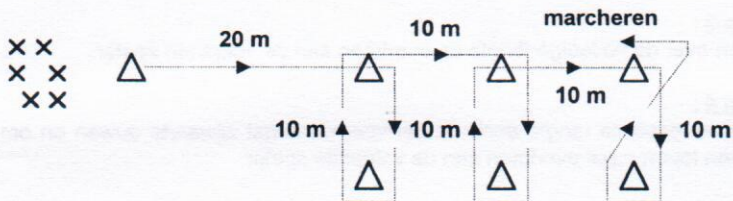
Deze vier oefeningen 20 min. in serie uitvoeren.

**Groep 3**

Op 1/4 veld spelen we 4 tegen 4, vrij spel. We scoren een punt als we met de bal de kegel van de tegenstander kunnen raken. Na 20 min. wisselen de groepen onderling.

**3. Weerstand (10 min.)**

10 x 100 m te lopen als volgt :



De spelers verdelen we in drie groepen voor deze loopoefening. Langs de zijkant terug naar de start marcheren. Bij aankomst van de eerste groep vertrekt de tweede enz...

Na deze loopoefening nog enkele kalmerende en ademhalingsoefeningen.

---

**Training 12** (Tijd ± 1 h 25)

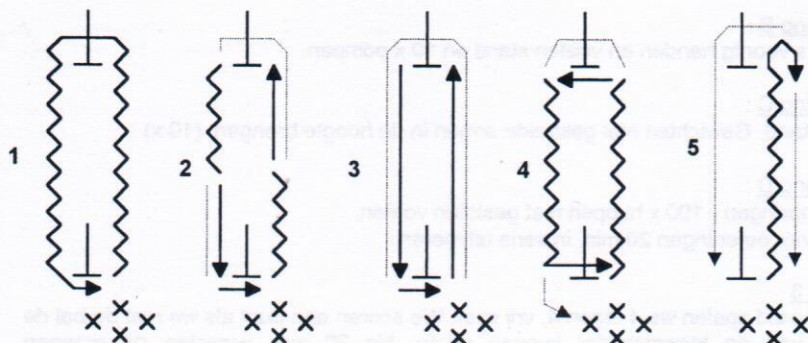
**Donderdag**

**1. Theorie (15 min.)**

Bespreking wedstrijden + uitleg van de training.

**2. Ingangzetting (20 min.)**

De spelers per drie met één bal doen de volgende oefeningen :



Oefening 1 :

Volledige dribbel en bal aan de volgende speler overlaten.

Oefening 2 :

1/2 dribbel + 1/2 bal leiden en bal aan volgende speler laten.

Oefening 3 :

Bal leiden over de volledige lengte en overlaten aan de volgende speler.

Oefening 4 :

Dribbel over gans de lengte doch de bal voor de kegel zijwaarts duwen en om de kegel heen lopen + bal overlaten aan de volgende speler.

Oefening 5 :

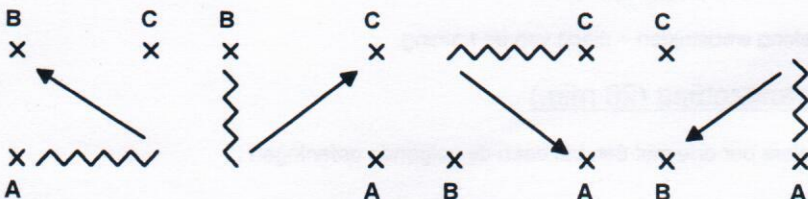
Dribbel, aan de kegel omkeren en pass teruggeven naar de volgende speler. Om de kegel heen lopen en tempoloop.

Deze 5 oefeningen doen we dus in aflossing. Telkens 3 min. per oefening. Nadien in groep twee ronden tempoloop.

**3. Speltechnische oefeningen (15 min.)**

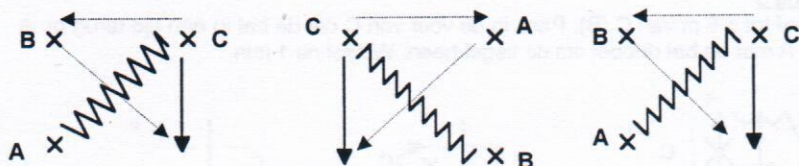
De spelers per drie met één bal.

Oefening 1 :



De spelers vormen een vierkant 10 x 10 m waarvan één hoek onbezet is. De bal is bij speler A die vertrekt. Dribbel naar de vrije hoek en pass diagonaal. Bij ontvangst van de bal steeds dezelfde beweging - dribbel vrije hoek en pass diagonaal.

Oefening 2 :



De bal is weer bij speler A die vertrekt. De beweging is nu devolgende : A dribbel overhoeks en bal overlaten aan speler C. Ondertussen loopt B diagonaal naar de onbezette hoek en ontvangt de pass van C die nadien lateraal vrijloopt. (plaats van B innemen)

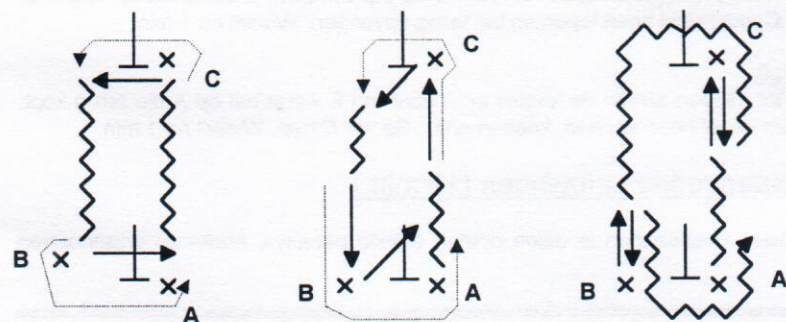
Deze oefening 3 x 2 min. 30 sec. met telkens een onderlinge plaatswissel bij de vertrekstand.

**4. Minuutbelasting (25 min.)**

Nota :

Drie spelers met één bal  $\pm 20$  m van elkaar. Aan het vertrek steeds twee spelers, (behalve oef. 6) aan de andere kegel de derde. Iedere speler werkt konstant 1 min. aan een max. snelheid, daarna onderlinge plaatswissel.

Telkens na een oefening controle polsslag van een speler.



Oefening 1

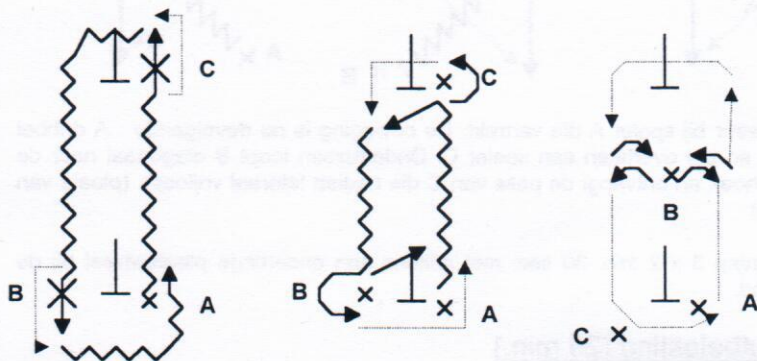
A dribbel tot aan speler C + (B) die de bal in de breedte terug in de loop van A speelt. A loopt steeds vrij om de kegel heen. Wissel na 1 min.

### Oefening 2

A dribbel van  $\pm 10$  m en daarna strakke pass naar C (B) die de bal in de breedte terug in de loop van A speelt. A na de pass spurt om kegel heen en bal opvangen. Wissel na 1 min.

### Oefening 3

A dribbel tot  $\pm 6$  m van C (B). Pass in de voet van C die de bal in één tijd terug op A speelt. A met de bal dribbel om de kegel heen. Wissel na 1 min.



### Oefening 4

A dribbel tot vlak voor C (B) die de benen heeft gespreid. A speelt de bal door de benen van C en vangt hem opnieuw op. Dribbel om de kegel heen. Wissel na 1 min.

### Oefening 5

A dribbel tot voor C (B) en duwt vlak voor C de bal zijwaarts. Daarna boksprong over gebukte C, om kegel heen lopen en bal terug opvangen. Wissel na 1 min.

### Oefening 6

B zit in het midden tussen de kegels in. A spurt en B werpt bal op A die terug kopt. Verder om kegel heen spurten, koppen enz... Speler C rust. Wissel na 1 min.

## 5. Ontspannende oefeningen (10 min.)

Met de twee doelmannen in beide doelen enkele penaltys, hoek- en vrijschoppen geven.

---

---

## Training 13 (Tijd $\pm 1$ h 45)

Dinsdag

### 1. Bespreking (30 min.)

---



Voornamelijk de fouten aanhalen van de voorbije gespeelde oefenwedstrijden. Duidelijk nog eens de nadruk (zowel aanvallend als verdedigend) leggen op :

- veldbezetting
- systeem
- organisatie verdediging
- de afspraken in de ploeg duidelijk omlijnen
- stilstaande fasen (vrijschop - hoekschop - penaltys)
- specifieke opdrachten

## 2. Ingangzetting (15 min.)

- In de breedte van het veld individueel (5 min.)
- In vierkant 40 x 40 m.

Drie vooraf aangeduide spelers trachten in 1 min. 30 sec. zoveel mogelijk spelers af te tikken. (geen 2 x na elkaar dezelfde speler)

## 3. Wedstrijdvorm (30 min.)

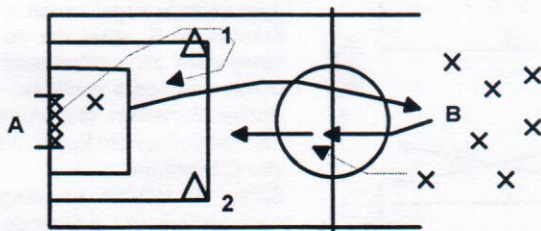
De spelers verdelen in twee groepen, op een 1/2 veld met één groot en één klein doel.

Drie (of vier) spelers verdedigen samen met de doelman het groot doel en trachten in het kleine te scoren door snelle aanvallen.

De andere spelers (zeven of acht) verdedigen de kleine goal en trachten te scoren in de grote goal.

Drie maal wisselen na 9 min. spel.

## 4. Spelvorm (10 min.)



De spelers verdelen in 2 groepen. Groep A gaat postvatten in het doel op de doellijn. Een speler tracht nu de bal zover mogelijk in het veld te trappen. Na de doeltrap spurten de spelers van A om kegel 1 of 2 heen en terug naar het doel.

Groep B tracht nu zo snel mogelijk de bal op te vangen, eventueel verder spelen naar medemaat en scoren in het grote doel vóór spelers A in het doel hebben postgevat. Het doelschot moet buiten het strafschopgebied gebeuren. Na bv. vijf doeltrappen wisselen de groepen.

## 5. Weerstandstest 500 m ( $\pm$ 20 min.)

Zie training 7 en tabel. Controle polsslag van enkele spelers.

## Training 14 (Tijd $\pm$ 1h 20)

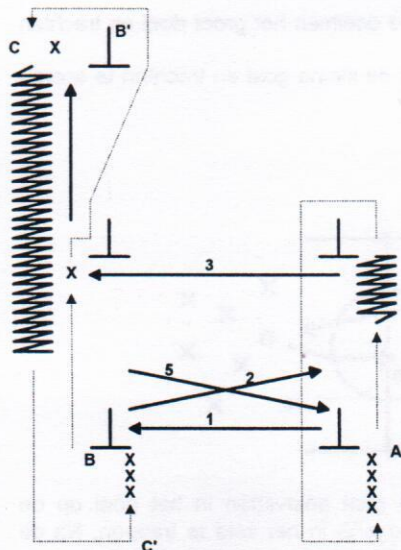
Donderdag

### 1. Ingangzetting (20 min.)

- ♦ Individueel in de breedte van het veld (10 min.)
- ♦ We spelen in groepen van drie tegen zes (of vier tegen acht). De drie spelers (of vier) vrij spel. De zes (of acht) mogen slechts tweemaal de bal raken. Wissel na 3 min.

### 2. Spelautomatisme (10 min.)

Spelers verdelen in groepen van zes of acht. Iedere groep één bal.



Speler A breedtepass op B en vrijlopen in de diepte.

Speler B diagonale pass op A en vrijlopen in de diepte.

Juist vóór de kegel speelt A de bal in de breedte op B, spurt om de kegel heen terug naar zijn vertrekpunt (aansluiten achter de andere spelers).

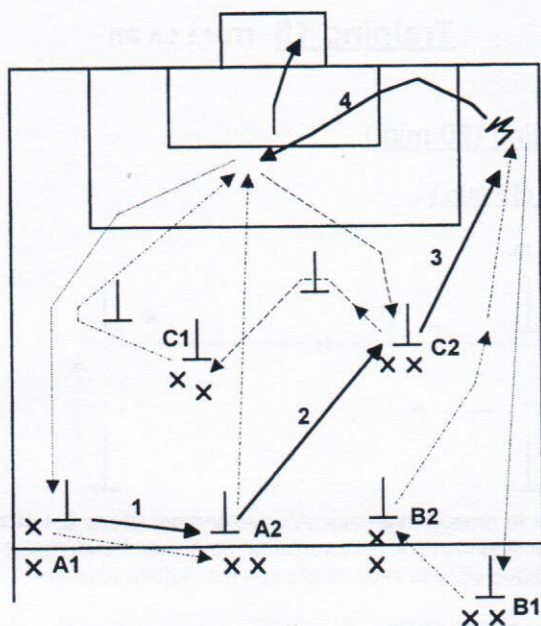
Speler B nadien dieptepass op C en met tempoloop om kegel heen de plaats van C innemen.

Speler C dribbel en diagonale pass naar vertrekpunt (volgende speler van groep A).

Speler C aansluiten bij de groep van B.

### 3. Ploegautomatisme (2 X 15 min.)

Spelers verdelen in twee groepen.



- Steunen : .....
- Vrijlopen : .....
- Misleiden : .....

Plaatswissel na het schot op doel :

Speler A1 breedtepass op A2 en steunen. Speler A2 diagonale pass naar C2 en vrijlopen diepte. Speler C2 diagonaal (in de diepte) naar sputtende B2 en misleiden om kegel heen B1 steunen naar B2. Speler B2 inzet voor doel op A2 of vrijlopen C1. Na de doelschop C1 naar C2; C2 naar C1; A2 naar A1 en B2 naar B1.

Nota : De timing van het vertrek en loopsnelheid van iedere speler is van groot belang om de oefening vloeiend te doen verlopen.

De spelers A, B en C wisselen onderling van plaats na 5 min.

#### 4. Wedstrijd (20 min.)

Op gans het veld oefenwedstrijd van 2 x 10 min. met vooraf aangeduide elftallen in functie van de eerste competitiewedstrijd.

Nota : Eventuele afwezig van dinsdag lopen nadien nog de weerstandstest van 500 m.

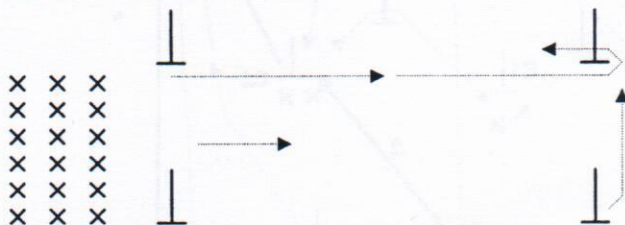
## Training 15 (Tijd ± 1 h 20)

Dinsdag

### 1. Ingangzetting (20 min.)

#### A. Hébertisme (15 min.)

In plateau 8 x 20 m.



Spelers verdelen in groepen van zes. Afwisselend per groep L + R duiden we een leider aan die gevolgd wordt bij het terugkeren (snel marcheren) langs de zijkant. Volgende oefeningen worden in de lengte van het plateau uitgevoerd :

- Huppen met armen zwaaien.
- Hielen heffen.
- Knieën heffen.
- 3 x kopstoot uitvoeren.
- Op handen en voeten lopen.
- Zijwaarts lopen bijtrekpas.
- Benen kruisen.
- Rugwaarts op handen en voeten lopen.
- Huppen op linker voet.
- Crawl armen achterwaarts.
- Huppen op rechter voet.
- Crawl armen voorwaarts.
- Huppen afwisselend voeten spreiden en sluiten.
- Hazensprong.
- Huppen voeten gesloten.

Enkele oefeningen per twee (telkens wissel)

- Speler op de rug nemen en spurten. (paard en ruiters)
- Speler (tegen de schouders) verder duwen.
- Kruiwagen.
- Spelers naast elkaar heffen knie aan binnenzijde. Hand geven onder de knie door. Andere arm op de schouders en gelijktijdig verder huppen.
- Paard en ruiters maar de man op de rug gaat ver naar achter hangen zodat de speler die marcheert een stevige weerstand moet overwinnen.

B. Nadien drie rondjes rustig lopen.

2. Minuut druk (20 min.)

De spelers verdelen in twee groepen.

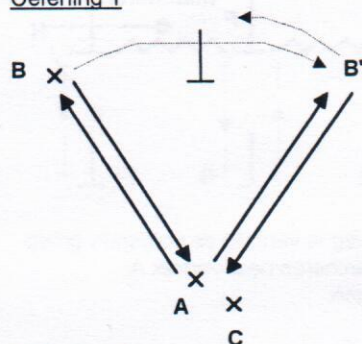
Groep A (10 min.)

Twee ploegen spelen op 1/2 veld tegen elkaar op balbezit.

Groep B (10 min.)

Spelers per drie met één bal.

Oefening 1



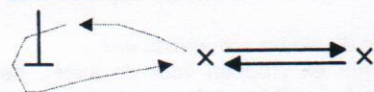
Speler A speelt de bal steeds diagonaal L + R.

Speler B spurt om kegel heen en speelt steeds de bal terug.

Speler C rust.

Wissel na 1 min. (2 x deze oefening)

Oefening 2



Speler A dieptepass op B die in één tijd terug speelt en om de kegel heen spurt.

Speler C rust.

Wissel na 1 min. (2 x deze oefening)

Na de uitvoering van deze twee oefeningen wisselen de groepen A en B.

3. Ploegautomatisme (20 min.)

Zie vorige training.

Voor de spelers A, B en C nemen we respectievelijk specifieke halfspelers, verdedigers en voorspelers. (alleen de kernspelers)

De rest speelt op 1/2 veld wedstrijdje op twee kleine goaltjes.

4. Wedstrijd (20 min.)

De spelers die het ploegautomatisme uitgevoerd hebben spelen nu op het ganze veld een wedstrijd tegen de rest.

Hoofdzak is het vorige ploegautomatisme trachten uit te voeren in deze wedstrijd.

## Training 16 (Tijd ± 1 h 35)

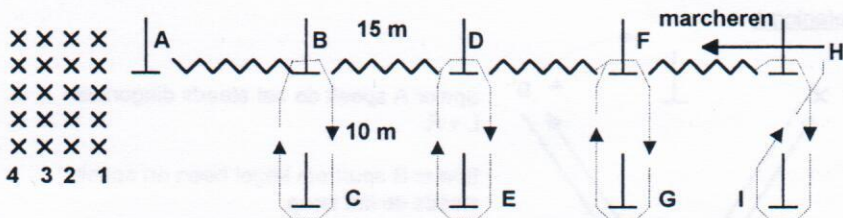
Donderdag

### 1. Theorie (20 min.)

Bespreking vorige en volgende wedstrijd.

### 2. Ingangzetting (20 min.)

De spelers verdelen in vier groepen. Iedere speler een bal.

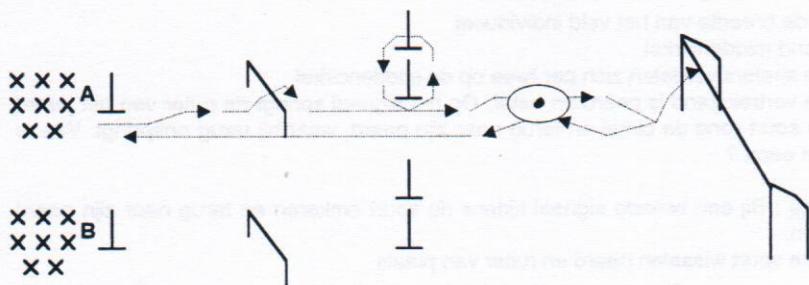


Groep 1 vertrekt aan kegel A. Wanneer men halfweg is vertrekt de volgende groep. Bij aankomst aan kegel H langs de zijkant terug marcheren naar vertrek A. Op dit circuit (± 140 m) doen we volgende oefeningen:

- Volledige dribbel met de bal aan de voet.
- Dribbel tot aan kegel B, bal laten liggen, om kegel C heen tempoloop en verder dribbel naar D enz...
- Dribbel tot aan kegel B, afstand BC crawl met de armen voorwaarts enz...
- De afstanden AB, BD, DF en FH bal leiden en stoppen vóór de kegel, de afstanden BC, DE, FG en HI afwisselend met de L + R hand de grond raken.
- AB, BD enz... dribbel, bal laten liggen. De afstanden BC, DE enz... achterwaarts lopen.
- Zonder bal een volledige tempoloop.
- Volledige dribbel aan maximale snelheid.
- AB, BD enz... dribbel en bal laten liggen. BC, DE enz... heen hinken op linker been, terug hinken op rechter been.
- AB, BD enz... dribbel en bal laten liggen. BC, DE enz... heen zijwaarts lopen L, terug zijwaarts lopen R.
- Zonder bal AB, BD enz... marcheren. BC, DE enz... spurt.

### 3. Spurtwedstrijd (10 min.)

Groep A tegen B in aflossing. De eerste speler van elke groep vertrekt gelijktijdig op signaal.



Spurt, over haagje heen springen, om de twee kegels heen spurten naar de bal toe die in een fietsband ligt. Bal opnemen, naar het doel lopen, opspringen en met één hand de lat raken. Bal terug in de fietsband leggen en spurt terug naar de groep voor aflossing van volgende speler.

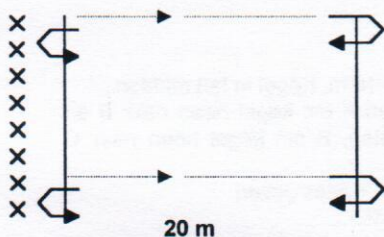
Welke groep is het eerst? (eventueel herkansing geven)

De verliezers voorlig handen en voeten stand en 10 x pompen.

#### 4. Konditie (15 min.)

De spelers verdelen in drie groepen.

Groep A en B spelen op 1/2 veld op balbezit, doch men mag de bal slechts tweemaal aanraken. Groep C : Shuttle-run 800 m.



De spelers lopen 40 x 20 meter. Bij het terugkeren steeds beide voeten over de lijn plaatsen.

Te lopen in max. 3 min. 30 sec.

Nadien 1 min. rust en controle van de polsslag.

De groepen wisselen onderling na 5 min.

#### 5. Wedstrijd (30 min.)

Op gans veld. De kernspelers tegen de rest volgens voorafbepaalde richtlijnen, met als hoofddoel verbeteren van de fouten in de vorige competitiewedstrijd.

## Training 17 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

### 1. Ingangzetting (15 min.)

- ♦ In de breedte van het veld individueel.
- ♦ Rond middencirkel.  
De spelers verdelen zich per twee op de middencirkel.  
De vertrekstand is paard en ruit. Op het signaal springt de ruiters van het paard en spurt rond de cirkel en terug naar zijn paard, waar hij terug opspringt. Wie is het eerst ?

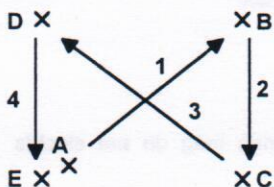
**Variatie** : Bij een tweede signaal tijdens de spurt omkeren en terug naar zijn paard spurten.

Na elke spurt wisselen paard en ruiters van plaats.

## 2. Speltechnische oefeningen (20 min.)

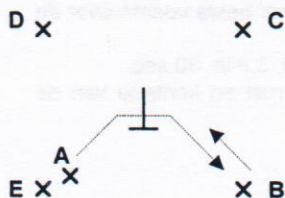
Groepen van vijf spelers met één bal.

### Oefening 1



Vierkant 10 x 10 m. Eén hoek twee spelers waar de bal is. Speler A pass diagonaal op B, volgt de bal en neemt de plaats van B in. B breed op C ; C diagonaal op D ; D breed op E enz...

### Oefening 2



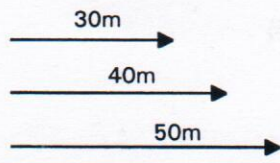
Vierkant 10 x 10 m. Kegels in het midden.

- Dribbel van A om kegel heen naar B en bal overlaten, B om kegel heen naar C enz...
- 1/2 dribbel + pass geven
- 2 x bal leiden
- Bal in hand: spurt om kegel heen en bal overgeven.

### Oefening 3

Vier tegen één, waarbij de vijf spelers in één tijd de bal verder spelen. Wissel na 1 min.

## 3. Snelheid (10 min.)



Te spurten : 2 reeksen van 5.

Na de eerste reeks wachten tot de polsslag gedaald is tot  $\pm 90$  sl./min.

Eventueel enkele ademhalingsoefeningen.



#### 4. Wedstrijdvormen (35 min.)

De spelers verdelen in 2 groepen van 9 of 2 groepen van 12. (ofwel combinatie)

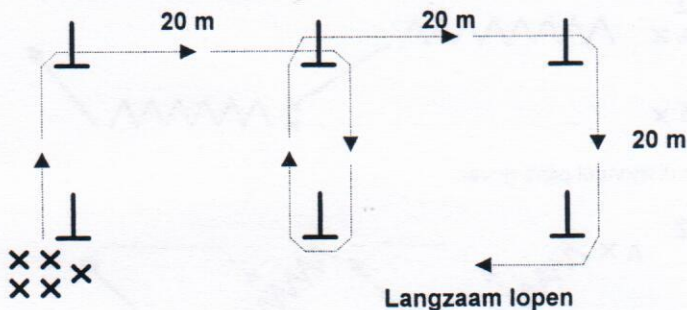
##### Groep A

3 tegen 6 (of 4 tegen 8) spelen op 1/2 veld op 2 kleine goaltjes. De opdracht voor de 3 (4) is absoluut geen doelpunt laten maken. (3 x wissel na 10 min.)

##### Groep B

3 tegen 6 (of 4 tegen 8) spelen op 1/2 veld op 2 kleine goaltjes. De opdracht voor de 3 (4) is absoluut, door snelle tegenaanvallen trachten een doelpunt te scoren. (3 x wissel na 10 min.)

#### 5. Weerstand (10 min.)



2 reeksen van 5 x 120 m tempoloop. Na de eerste reeks recuperatie tot polsslag gedaald is tot  $\pm 90$ . Nadien één rondje rustig marcheren.

### Training 18 (Tijd $\pm 1$ h 40)

Donderdag

#### 1. Theorie (15 min.)

Vorige wedstrijd werden vooral tactisch (onderlinge afspraken in balbezit en bij balverlies) fouten gemaakt.

Op het A-veld spelen de kernspelers nu een wedstrijd tegen de rest waarbij de trainer langs de zijlijn aanwijzingen geeft.

Tijdens de rust nog eens iedereen individueel op zijn fouten wijzen.

#### 2. Opwarming (10 min.)

De kapitein van elke ploeg geeft de opwarming.

### 3. Wedstrijd (60 min.)

2 x 30 min. volgens richtlijnen.

## Training 19 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

### 1. Ingangzetting (30 min.)

De spelers per twee met één bal doen volgende oefeningen in de lengte van het veld.

#### Oefening 1



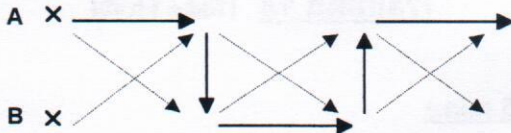
Dribbel en diagonaal pass geven.

#### Oefening 2



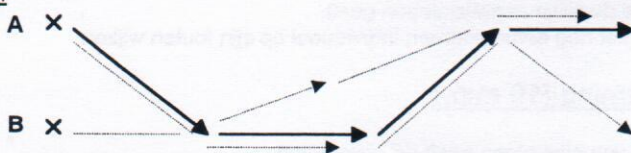
Dribbel diagonaal - plaatswissel en diagonaal pass geven.

#### Oefening 3



Breedte en dieptepass met onderlinge plaatswissel.

#### Oefening 4



A diagonaal pass en bal volgen.  
 B diepte en diagonaal vrij lopen.

Oefening 5



Bal in de diepte spelen en de achterste speler neemt steeds over.

Oefeningen ter plaatse

Oefening 1

Spelers in buiklig 3 m van elkaar en bal naar elkaar werpen. (ieder 10 x)

Oefening 2

Spelers in zit met rug tegen elkaar, bal achterwaarts snel overgeven, buigen en tenen raken. (10 x)

Oefening 3

Speler A zit, B werpt de bal en A kopt terug. (ieder 20 x)

Oefening 4

Zelfde als 3 maar na elke kopstoot ruglig. (ieder 20 x)

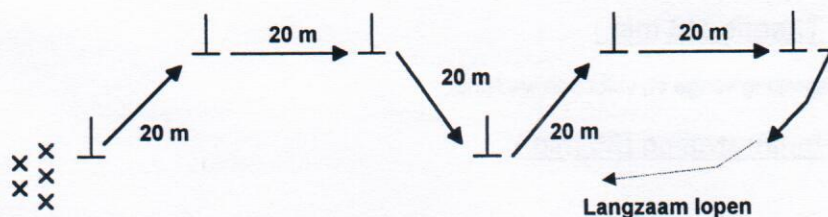
Oefening 5

Per twee bal hoog houden met hoofd.

Oefening 6

Spelers 2 m van elkaar spelen de bal over de grond naar elkaar toe in één tijd. Afstand steeds vergroten (max. 10 m) en verkleinen (min. 2 m).

**2. Weerstand (10 min.)**



Drie reeksen van 5 x 100 m. Na iedere reeks enkele ontspannende oefeningen.

### 3. Wedstrijdvormen (30 min.)

De spelers verdelen in 2 groepen.

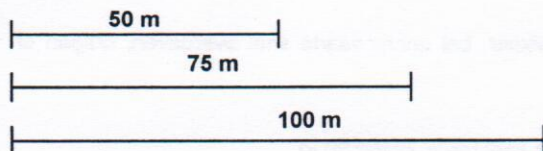
#### Groep A op 1/2 veld

Speler 6 tegen 6 op balbezit. De spelers zijn genummerd en scoren een punt als men de bal in eigen rang kan rondspelen van 1 naar 2-3-4-5-6 en naar 1 terug zonder dat de tegenstrever de bal kan onderscheppen.

#### Groep B op 1/2 veld

Spelen op 2 goaltjes strikte individuele mandekking. (Spelers vooraf aangeduid door de trainer.) Het hoofdoel is zelf een doelpunt trachten te scoren bij de tegenpartij. Na 15 min. wisselen de groepen A en B onderling.

### 4. Snelheid (15 min.)



Drie reeksen van drie spurten waarbij tussen elke reeks enkele ontspannende oefeningen. Na iedere reeks controle polsslag.

### 5. Ontspannend (5 min.)

Per twee trachten de bal omhoog te houden met het hoofd.

---

---

## Training 20 (Tijd ± 1 h 25)

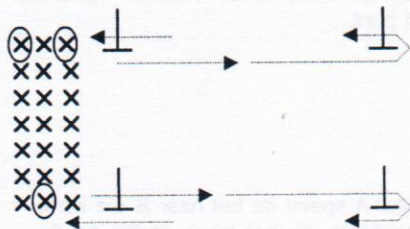
Donderdag

### 1. Theorie (10 min.)

Bespreking vorige en volgende wedstrijd.

### 2. Ingangzetting (35 min.)

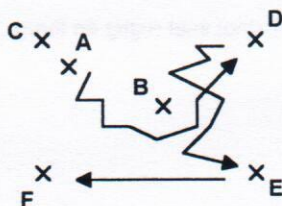
A. Hébertisme



- Hielen heffen
- Crawl armen vw + aw
- Door de knieën buigen, armen zwaaien.
- Hazensprong
- Ganzenpas
- Huppen op L + R been
- Achterwaarts lopen
- 3 x opspringen en draai maken van 360°
- Huppen met gesloten voeten
- Bijtrekpas zijw. L + R

B. Per zes met één bal

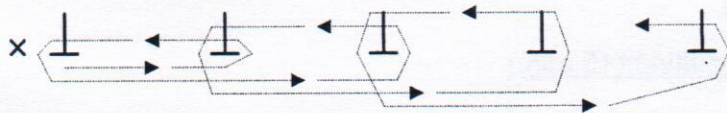
1. Vier tegen twee op balbezit spelen. Wissel na 3 min.
2. Oefening met als opdracht : balbezitter hinderen.



Speler A met bal tracht B te ontwijken, nadien pass op C, D, E of F die overneemt enz...  
Speler B voornamelijk de speler in balbezit hinderen in zijn bewegingen.  
Wissel na 2 min.

3. Weerstand (10 min.)

800 m te lopen in 8 x 100 m als volgt :



Afstand kegels : 10 m.

Telkens na de 100 m. terug naar het vertrekpunt marcheren.

4. Minuutbelasting (15 min.)

De spelers verdelen in twee groepen.

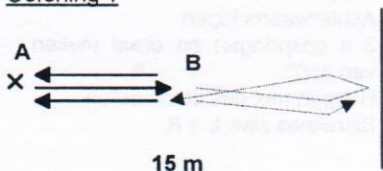
### Groep A

Wedstrijd op 1/2 veld 6 tegen 6. De spelers zijn genummerd van 1 tot en met 6. De bal rondspelen in volgorde van 1 tot 6 scoort 1 punt.

### Groep B

De spelers per twee met 1 bal.

### Oefening 1



Speler A speelt de bal naar B die komt aangespurt, de bal terug speelt en de omheining raakt. Wissel na 1 min.

### Oefening 2

In plaats van de bal met de voet te spelen werpt nu speler A de bal naar B die telkens terug kopt in de handen van A. Wissel na 1 min.

### Oefening 3

Speler B zit op de grond. Speler A werpt de bal en B na kopstoot snel ruglig en terug recht. (sit-up) Wissel na 1 min.

Na deze drie oefeningen wisselen groep A en B onderling.

## 5. Wedstrijd (15 min.)

Vrij spel op gans het veld met twee willekeurige ploegen gekozen door twee spelers.

---

---

## Training 21 (Tijd ± 1 h 25)

### Dinsdag

#### 1. Ingangzetting (15 min.)

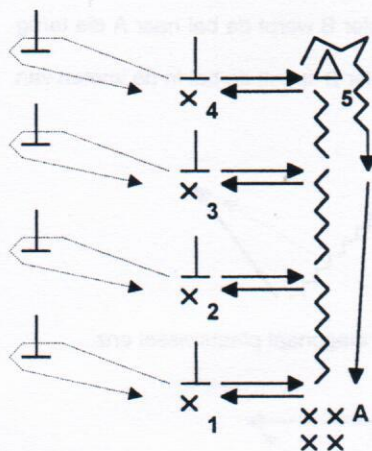
Rustig twee rondjes lopen daarna de spelers verdelen in twee groepen.

Groep A : Koord springen ter plaatse.

Groep B : Twee ronden lopen aan ± 15 km/h.

De groepen wisselen telkens na twee ronden tot de 15 min. gepasseerd zijn.

#### 2. Dribbel met één - twee (25 min.)



Spelers 1-2-3 en 4 aan de voorste kegel doen één - twee met dribbelende speler A en spurten nadien om de kegel heen en terug naar het vertrekpunt om opnieuw een één - twee te doen met B enz...

Na viermaal een één - twee beweging keren A, B enz... terug om kegel 5 en spelen de bal met dieptepass naar de volgende speler.

De spelers 1 t/m 4 wisselen na 3 min.

### 3. Wedstrijd (25 min.)

Twee ploegen spelen op gans veld individuele mandekking.

De trainer duidt vooraf aan wie op wie speelt.

Opdracht : tegenstander niet laten scoren.

Tijdens de rustperiode van 5 min. richtlijnen geven.

### 4. Weerstandstest 500 m (20 min.)

Zie training 7 en tabel. Controle polsslag.

## Training 22 (Tijd ± 1 h 25)

### Donderdag

#### 1. Theorie (20 min.)

Het te spelen systeem nog eens volledig en met de afspraken, wat te doen in balbezit en balverlies, bespreken.

Taktische doch ook individuele fouten aanhalen en verbeteren.

#### 2. Ingangzetting (20 min.)

Twee spelers met één bal.

- Twee ronden lopen met balwissel.
- Eén ronde : op signaal balbezitter snel op de bal gaan zitten.
- Eén ronde : op signaal balbezitter 30 sec. bal hoog houden met hoofd.

- Eén ronde : Speler A loopt achterwaarts - Speler B werpt de bal naar A die terug kopt.
- Eén ronde : Speler A loopt achterwaarts - Speler B speelt de bal in de voeten van A die in één tijd terugspeelt.
- Eén ronde :



Speler A dribbelt diagonaal + breedtepass - B diagonaal plaatswissel enz...

- Eén ronde :



Speler A steeds breedtepass en diagonaal vrijlopen.

Speler B steeds dieptepass en diagonaal vrijlopen.

### 3. Spurtwedstrijd (10 min.)



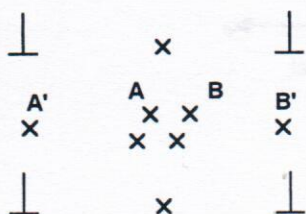
Spelers verdeeld in drie groepen. Spurten van middenlijn ; de lat raken, terug spurten en aflossen. Welke groep is het eerste ?

Deze oefening driemaal uitvoeren.

### 4. Wedstrijdvormen (35 min.)

Spelers verdelen in drie groepen. Op 1/2 veld spelen groep A tegen B op balbezit. In vierkant 20 x 20 m speelt groep C volgende wedstrijd.





De middenspelers A en B spelen op balbezit en mogen alleen hun eigen medespelers A' en B' aanspelen op de zijlijnen, dit als aflossingspunt. De zijspelers spelen de bal steeds in één tijd terug naar de middenspelers. Wissel van de middenspelers na 5 min.

**C**

Onderlinge wissel van de groepen na 10 min.

## 5. Penaltys

Rustig met vooraf aangeduide spelers nog enkele penaltys nemen.

## Training 23 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

### 1. Ingangzetting (25 min.)

Spelers per twee met één bal.

- Twee rondjes lopen met onderlinge balwissel.
- Drie minuten de bal hooghouden. (vrij)
- Verre pass (± 30 m) controle bal en pass terug geven.
- Drie minuten de bal hooghouden met het hoofd.
- Speler A dribbel met de bal en bal afschermen. Speler B tracht de bal af te nemen.

Wissel na 3 min.


Speltechnische oefeningen (in de lengte van het veld.)



Afwisselend dribbel diagonaal en pass diagonaal met vrijlopen diagonaal.



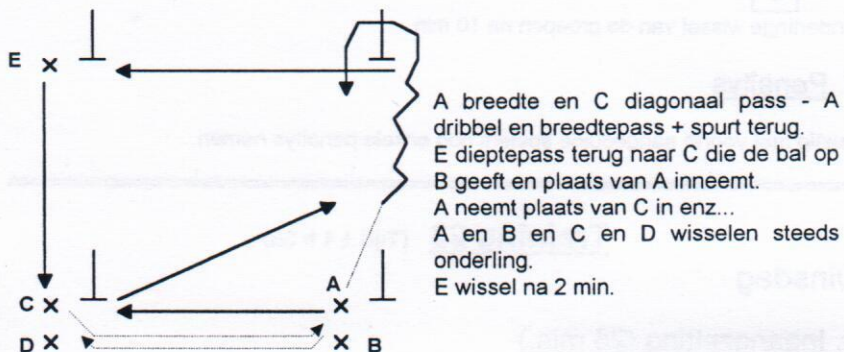
Diagonaal leiden en bal volgen, daarna breedtepass. Plaatswissel diagonaal.

3. 
- Steeds dieptepass met overname - tussenin korte dribbel.

## 2. Speltechnische oefeningen (25 min.)

Spelers per vijf met één bal.

### Oefening 1 (15 min.)



### Oefening 2 (10 min.)

In een vierkant van 20 x 20 m spelen we één tegen vier.

De vier spelen in één tijd. Wissel na 1 min. 30 sec.

## 3. Speltechnisch (één - twee beweging onder druk 20 min.)

Zes spelers met één bal.

Vierkant ± 30 x 30 m. Spelers 1, 2 en 3 spelen tegen A, B en C waarvan speler 1 tegen A speelt op balbezit. Speler 2 en 3 (voor 1) en B en C (voor A) dienen alleen om de één - twee bewegingen uit te voeren. We wisselen na 2 min. Hoeveel één - twee bewegingen heeft speler 1 en A gedaan? Deze oefening twee maal uitvoeren. Tussen de twee perioden in per zes de bal hooghouden als recuperatieoefening.

## 4. Wedstrijd (20 min.)

Wedstrijd op gans het veld.

Fouten aanhalen van de voorbije gespeelde wedstrijd en deze nu verbeteren. Eventueel wedstrijd onderbreken.

De laatste 5 min. de bal in één tijd verder spelen dus vrijlopen, bal vragen en steunen d.w.z. : **BEWEGEN !!!!!**

## Training 24 (Tijd ± 1 h 25)

Donderdag

### 1. Theorie (15 min.)

Vorige wedstrijd zwakke opbouw vanuit verdediging door slechte voorzetten van beide vleugelverdedigers alsook het maken van onnodige fouten.

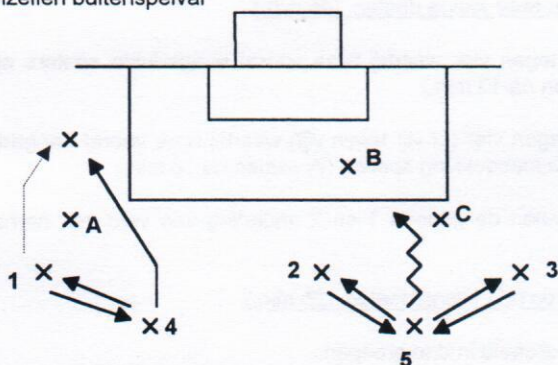
Voorspelers ongeconcentreerd bij het opbouwen van een aanval : resultaat 14 x buitenspel. Individuele fouten aanhalen en verbeteren met een goed voorbeeld.

### 2. Ingangzetting (20 min.)

- ♦ Spelers verdelen in vier groepen met een vooraf aangeduide speler die de oefeningen leidt. (vrij per groep)
- ♦ Per groep één bal. Eén speler in het midden - bal rondspelen in één tijd. Wanneer de middenspeler de bal raakt, wisselen met de speler die de slechte pass gaf.

### 3. Speltaktiek (30 min.)

Opdracht : omzeilen buitenspelval



De halfspelers 4 en 5 trachten ofwel :

1. Bal in de voet spelen met 1, 2 of 3 en bal terug krijgen waarna dieptepass volgt naar 1 of 3. Ofwel :
2. Bal in de voet spelen met 1, 2 of 3 en bal terug krijgen waarna een doelkans trachten af te dwingen door het veinzen van een voorzet doch zelf door de verdediging trachten te breken door een dribbel. Ofwel :
3. Bal in de voet spelen met 1, 2 of 3 en bal terug krijgen - vrijlopen en korte één - twee waardoor men door de verdediging tracht te komen.

Deze oefening kunnen we eerst uitvoeren met de kernspelers en daarna met de reservespelers. De rest van de spelers spelen op 1/2 veld een miniwedstrijd op twee kleine doelen.

#### 4. Wedstrijd (30 min.)

Wedstrijd op gans het veld tussen twee volledige elftallen.

Elftal A tracht steeds de buitenspelval te hanteren zo gunstig mogelijk.

Bij elftal B trachten de voor en halfdpelers deze situatie te omzeilen al naargelang de spelsituatie die zich voordoet.

### Training 25 (Tijd ± 1 h 35)

Dinsdag

#### 1. Ingangzetting (25 min.)

- Tien minuten individuele opwarming - vrij.
- Uithouding. Twaalf minuten aan een konstante snelheid trachten een zoveel mogelijke afstand af te leggen. (Vooropgezette afstand is tussen 3.000 m en 3.500 m)

#### 2. Wedstrijdvormen (70 min.)

##### A. Op 1/2 veld en twee kleine doelen. (45 min.)

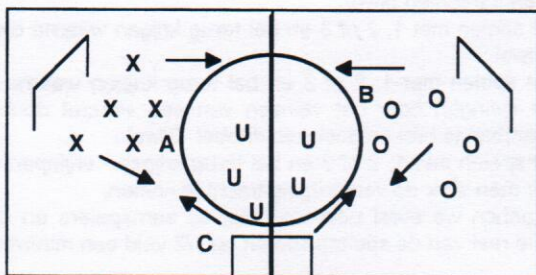
Groep 1 : Vier tegen vier waarbij twee vooraf aangeduide spelers alleen mogen scoren. (Wisselen na 10 min.)

Groep 2 : Vier tegen vier (of vijf tegen vijf) waarbij twee vooraf aangeduide spelers strikte individuele mandekking spelen. (Wisselen na 10 min.)

Na 20 min. wisselen de goepen 1 en 2 onderling van veld met herhaling van de opdrachten.

##### B. Op gans veld en drie kleine doelen. (25 min.)

De spelers zijn verdeeld in drie groepen.



Opdracht : Groep A mag scoren bij B en C, groep B bij A en C en groep C bij A en B. Wanneer een groep in balbezit is mag men eventueel met een tweede groep combineren om zodoende bij de derde groep een doelpunt te kunnen scoren.

## Training 26 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

### 1. Theorie (15 min.)

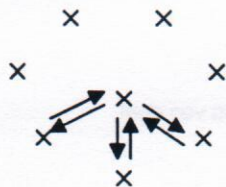
Nadruk leggen op het te spelen systeem en de onderlinge afspraken.

Een zeer zwak punt is het niet bewegen zonder bal wanneer eigen elftal in balbezit is : vrijlopen - steunen - misleiden.

### 2. Ingangzetting (20 min.)

De spelers verdelen in drie groepen met één bal per groep.

#### Oefening 1



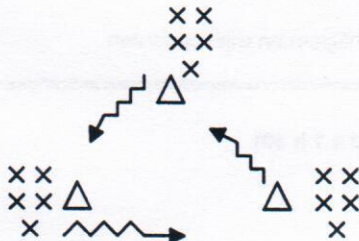
Een speler in het midden speelt in één tijd de bal rond.  
Na twee ronden wisselt de middenspeler.

#### Oefening 2

De spelers op één lijn (afstand ± 3 m van elkaar) langzaam lopend rond het veld.

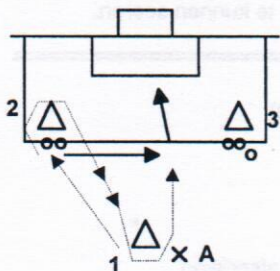
De laatste speler dribbelt met de bal naar de voorste speler en geeft pass terug achterwaarts. (Totaal 3 ronden)

#### Oefening 3



Snelheid met de bal. Iedere eerste speler van elke groep dribbelt de bal rond de driehoek en bal overlaten aan volgende speler. (Iedere speler 5 x)

### 3. Minuutbelasting (20 min.)

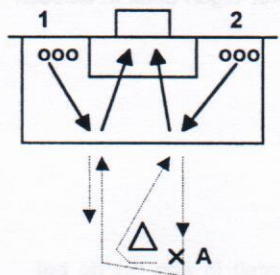


#### Groep A

Speler A spurt naar : van kegel 1 naar kegel 2, speelt de bal naar het midden, spurt terug om kegel 1 en schiet op het doel.

Nadien herhaling spurt naar kegel 3 enz...

Konstant 1 min. werken aan maximale snelheid.



#### Groep B

Speler A tracht de hem toegespeelde bal (afwisselend 1 en 2) in één tijd op het doel te schieten met telkens een spurt om de kegel heen en terug.

Konstant 1 min. werken aan maximale snelheid.

Na het eindigen van de oefening wisselen de groepen onderling van doel.  
Kontrolé polsslag van enkele spelers.

### 4. Wedstrijd (35 min.)

Op gans veld 2 x 15 min. met volgende opdrachten:

- Steunen van de balbezitter : trachten met steeds een drietal spelers zo dicht mogelijk (en zo snel mogelijk) bij de balbezitter te zijn.
- De tegenstrevers spelen strikte individuele mandekking. Wanneer eigen elftal in balbezit is zich onmiddellijk vrijmaken van zijn tegenstander.

Tijdens deze twee opdrachten geeft de trainer richtlijnen en wijst op fouten.

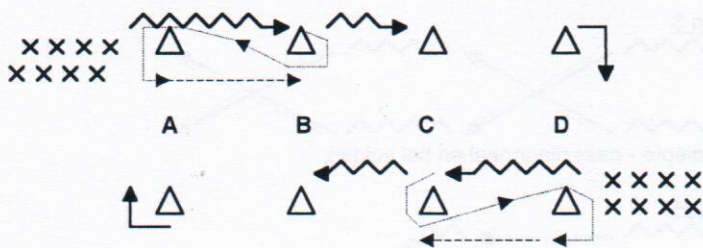
---

---

## Training 27 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

### 1. Ingangzetting (15 min.)



De spelers verdelen in twee groepen. Elke speler een bal.  
 Afstand AB : Dribbel met de bal; bal laten liggen en in tempoloopt terug naar A; langzaam lopen naar B en bal terug opnemen.  
 Afstand BC : Zelfde maar tijdens bal ophalen lichaams oefening.  
 Afstand CD : Zelfde als AB

Nadien verschuiven de groepen 1 en 2 van plaats.

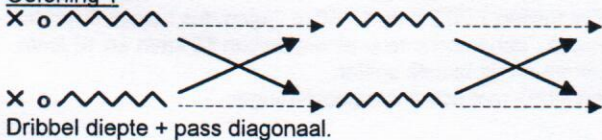
Enkele lichaams oefeningen over afstand BC:

- Door de knieën buigen, armen zwaaien.
- Knieën hoog heffen.
- Hielen heffen.
- Huppen op linker been + rechter been.
- Schotbeweging afwisselend met linker en rechter been.
- Hupsprong afwisselend met gesloten en gespreide voeten.

## 2. Speltechnische oefeningen (15 min.)

De spelers per twee met iedere speler één bal doen volgende oefeningen in de lengte van het veld.

### Oefening 1



### Oefening 2

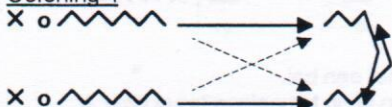


Oefening 3



Dribbel diepte - pass diagonaal en bal volgen.

Oefening 4



Dribbel diepte - dieptepasses - diagonaal vrijlopen waarna de bal in de breedte uitwisselen.

Oefening 5



Dribbel diagonaal - dieptepasses en diagonaal vrijlopen.

Oefening 6

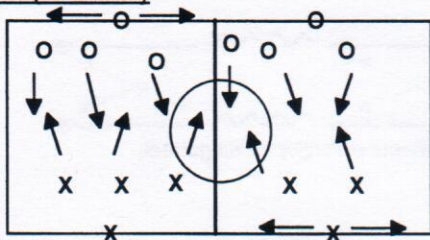


Dribbel diagonaal en bal diagonaal uitwisselen.

**3. Uithouding (10 min.)**

Vierkant 50 x 50 m. De spelers lopen aan een konstante snelheid juist vier minuten. De af te leggen afstand moet tussen 1.200 m en 1.050 m liggen dus tussen 6 ronden en 5 1/4 ronden. Dit wil zeggen : een konstante snelheid tussen 18 km/h en 15 km/h. Controle polsslag van de eerste en de laatste speler. Nadien enkele minuten marcheren met ademhalingsoefeningen.

**4. Wedstrijdvorm (15 min.)**



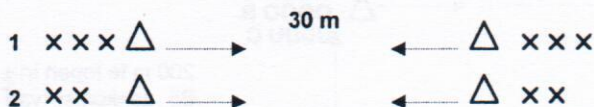


De spelers verdelen in twee groepen. Twee spelers van iedere groep verdedigen de zijlijn en wisselen na 3 min.

Men scoort een punt als men bij de tegenstander de bal op de zijlijn kan stilleggen.

## 5. Snelheid (15 min.)

### Groep A

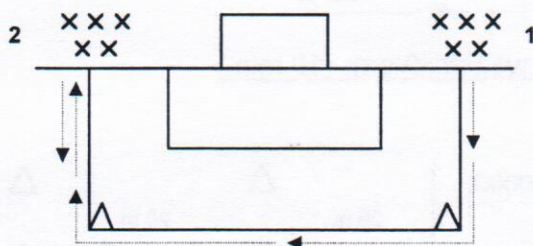


Groep 1 per drie, groep 2 per twee, spurten in aflossing.

Na 2 min. 30 sec. gaat een speler van groep 1 naar 2.

Konstant 5 min. werken.

### Groep B



Spurt van groep 1 naar 2 in aflossing.

Konstant 5 min. werken.

## 6. Wedstrijd (20 min.)

Op gans veld vrij spel.

De kapitein van elke ploeg vormt een elftal - volgens eigen keuze - van de spelers.

## Training 28 (Tijd ± 1 h 35)

Donderdag

### 1. Theorie (15 min.)

Bespreking volgende wedstrijd. Het moreel van sommige spelers wat opvrijzelen.

Bij achterstand laat men te vlug het hoofd hangen.

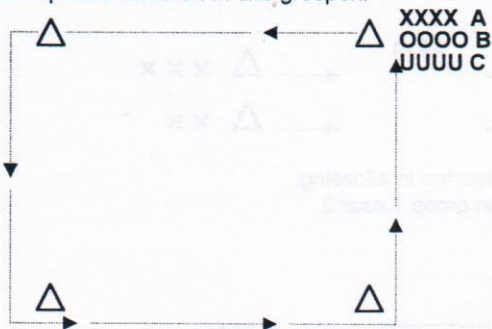
De goede spelsituaties even aanhalen.

De spelers overtuigen dat men beter kan.

## 2. Ingangzetting (20 min.)

- A. Individueel in de breedte van het veld. (10 min.)
- B. Loopoefening. (10 min.)

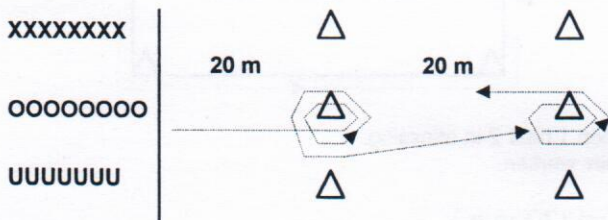
De spelers verdelen in drie groepen.



200 m te lopen in  $\pm 40$  sec.  
 Bij aankomst van groep A vertrekt groep B.  
 Bij aankomst van groep B vertrekt groep C enz...  
 Iedere groep loop 5 x de 200 m, dus 1/3 inspanning 2/3 rust.

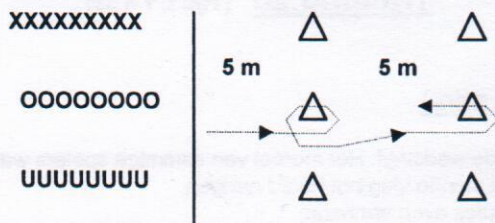
## 3. Spurten in wedstrijdvorm (10 min.)

### Oefening 1



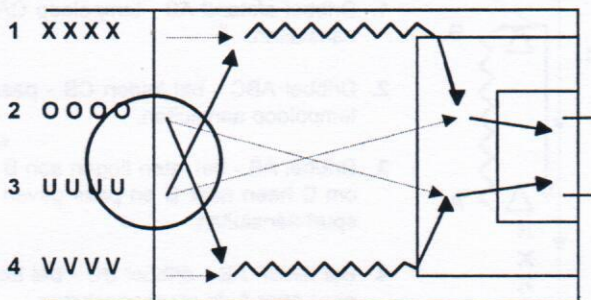
Spurtoefening en aflossen.  
 Rond de kegel draait men twee maal.  
 Deze oefening drie maal uitvoeren.

### Oefening 2



Ruglig handen en voeten stand. Voorwaarts vorderen 1 maal rond de kegel draaien en aflossen. Deze oefening drie maal uitvoeren.

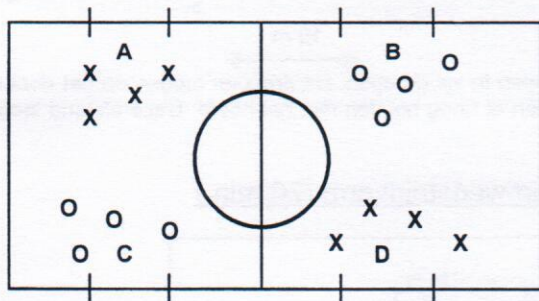
#### 4. Oefening op doel (20 min.)



Groep 3 breedtepass naar groep 1 - balkontrolle, korte dribbel en voorzet op speler van groep 3 die op doel besluit. Zelfde voor groep 2 en 4. Na vijf minuten wisselen de groepen onderling van plaats.

#### 5. Wedstrijdvorm (30 min.)

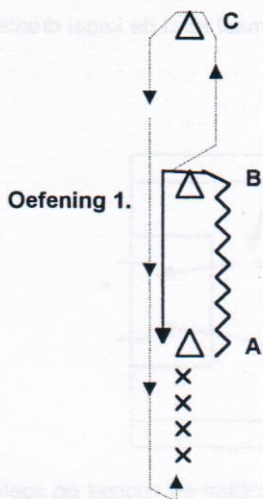
De spelers verdelen in vier groepen, verdedigen elk een kleine goal en mogen scoren in de andere drie goalen. Na 7 min. 30 sec. wisselen de groepen onderling van plaats. Hoofdt thema van deze wedstrijd is het ritme en de richtingsveranderingen volgens de spelsituaties die zich voordoen.



### Training 29 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

#### 1. Ingangzetting (20 min.)



De spelers verdelen in drie groepen met elke groep één bal.

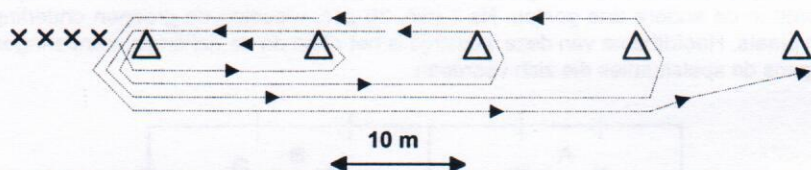
Volgende bewegingen uit te voeren :

1. Dribbel afstand AB - tempoloop CA met terug aansluiten.
2. Dribbel ABC - bal leiden CB - pass BA en in tempoloop aansluiten.
3. Dribbel AB - bal laten liggen aan B tempoloop om C heen naar B en pass geven naar A. In spurt aansluiten.
4. Bal leiden AB - dribbel BC - bal leiden CB en pass naar A. In spurt aansluiten.

Nota : Konstant 5 min. per oefening werken.

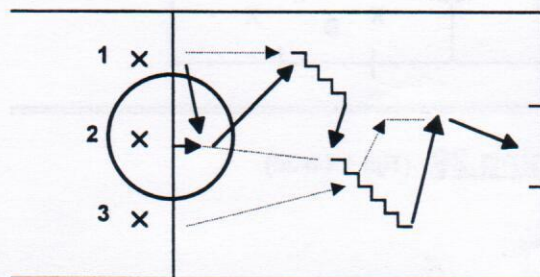
## 2. Weerstand (20 min.)

250 m weerstand te lopen zoals onze test van 500 m. Deze afstand moet men kunnen lopen in 1 minuut. Dit is slechts 15 km/h.



De spelers verdelen in vijf groepen. De groepen mogen op het doel schieten of vrij de bal rond spelen of hoog houden met het hoofd. Deze afstand loopt iedere groep drie maal.

## 3. Oefening in wedstrijdvorm (20 min.)



Oefening met besluiten op doel.

Drie spelers met één bal.

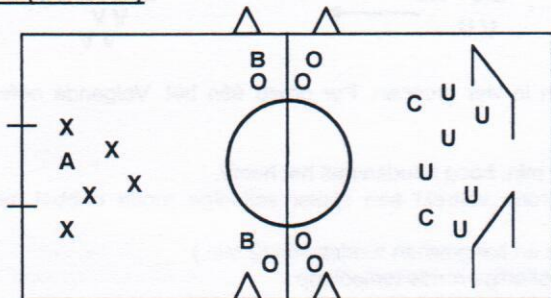
Spelers 1 en 2 doen korte één-twee.

Op het ogenblik dat 1 de bal speelt mag 3 in spurttempo zich opstellen als verdediger. Deze speler tracht de combinaties tussen 1 en 2 te verhinderen.

In balbezit moet hij de bal afschermen zodat 1 en 2 terug de bal moeten veroveren. Na het doelschot van 1 of 2 is de oefening ten einde.

Daarna terug naar het midden met onderlinge wissel.

#### 4. Wedstrijd (30 min.)



De spelers verdelen in drie groepen.

Groep A verdedigt de grote goal met doelman.

Groep B verdedigt twee goalen van 10 m breedte.

Groep C verdedigt twee kleine goalen.

A mag scoren in B en C : Bij groep B moet men de bal op de lijn stoppen.

Bij C vrij binnen schieten.

B mag scoren in A en C : A vrije schot op doel, (doelman).

Bij C op de twee kleine doelen.

C mag scoren bij A (vrije schot) en B (bal stilleggen op zijlijn).

Na 10 minuten wisselen de groepen onderling van plaats.

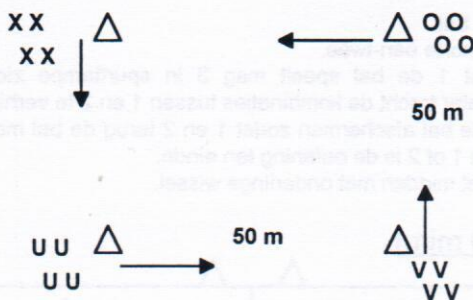
### Training 30 (Tijd ± 1 h 35)

Donderdag

#### 1. Theorie (10 min.)

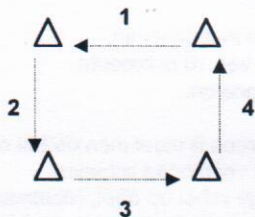
Bespreking voorbij en volgende wedstrijd.

#### 2. Ingangzetting (20 min.)



Spelers verdelen in vier groepen. Per groep één bal. Volgende oefeningen uit te voeren :

1. Per groep 2 min. hoog houden met het hoofd.
2. Van elke groep vertrekt een speler volledige ronde dribbel met de bal en aflossen.
3. Recuperatie en bal gewoon rondspelen (2 min.)
4. Per groep volledige ronde tempoloop.
5. Per groep bal hoog houden met de voet en verder geven.
6. Bal laten liggen en 4 x spurt van 50 m. Na elke spurt 30 sec. recuperatie.



7. Per groep bal hoog houden met de dijen en verder geven.
8. Bal laten liggen en 2 x spurt van 100 m. Na elke spurt 1 min. recuperatie.
9. Bal rondspelen in één tijd.
10. Tempoloop als volgt per groep :

1 Δ

Δ 4

Groep 1

Van 1 naar 2 en terug. Van 1 naar drie en terug. Van 1 naar 4 en terug.

Groep 2

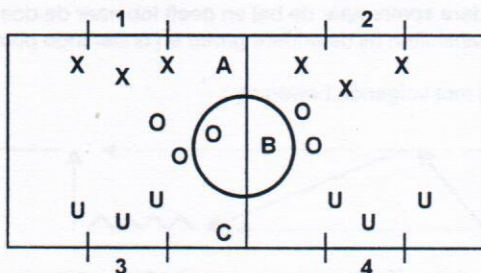
Van 2 naar 3 en terug. Van 2 naar 4 en terug. Van 2 naar 1 en terug.

2 Δ

Δ 3

Zelfde voor groepen 3 en 4.

### 3. Wedstrijdvorm (35 min.)



De spelers verdelen in drie groepen.

Groep A verdedigt de goals 1 en 2 en mag scoren bij 3 en 4.

Groep C verdedigt de goals 3 en 4 en mag scoren bij 1 en 2.

Groep B scoort een punt als men de bal kan stilleggen op de zijlijn tussen goal 1 en 2 of goal 3 en 4.

Vrijspel. De groepen wisselen na 10 min.

### 4. Wedstrijd (30 min.)

Wedstrijd op gans het veld tussen het eerste en reserve elftal.

Opdrachten :

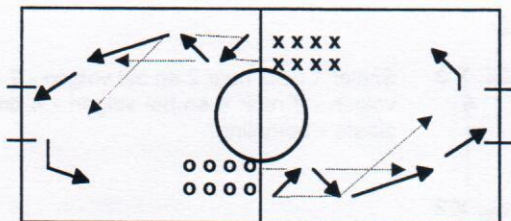
- Het eerste elftal tracht voornamelijk op balbezit te spelen.
- Het reserve elftal tracht zo effectief mogelijk de buitenspelval te hanteren.

Na 15 minuten wisselen beide elftallen van opdracht, terwijl de trainer even op de gemaakte fouten wijst.

## Training 31 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

### 1. Ingangzetting (20 min.)



- A. De spelers per twee met één bal verdelen in twee groepen.  
De spelers doen een korte één - twee waarna een dieptepass volgt.  
Spurt van de andere speler naar de bal en geeft lob naar de doelman.  
Nadien beiden aansluiten bij de andere groep en onderlinge plaatswissel.
- B. Zelfde opstelling met volgende beweging :



Korte en lange één - twee. Korte dribbel van speler 1 en pass naar ingelopen speler 2 die besluit met doelschot. Nadien bal ophalen en aansluiten bij de andere groep.

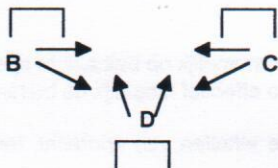
## 2. Weerstandstest 500 m (20 min.)

Zie training 7 en tabel.

De spelers verdelen in vier groepen.

Groep A loopt de 500 m met nadien 2 minuten recuperatie en 1 minuut ademhalingsoefeningen.

De andere groepen spelen volgende wedstrijd :



Groep B, C en D spelen onderling tegen elkaar.

B mag scoren bij D en C, D bij B en C en C bij B en D.

Men mag slechts 2 maal na elkaar de bal spelen.

## 3. Speltechnische oefeningen (10 min.)

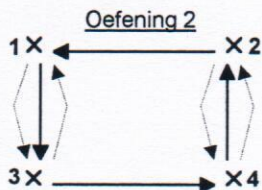
De spelers per vier met één bal.

### Oefening 1



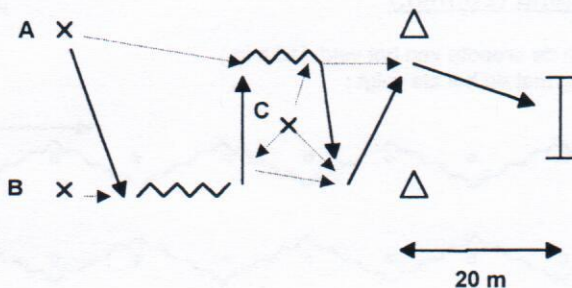
Speler 1 pass naar 2 en bal volgen - 2 naar 3 en bal volgen - 3 naar 4 en bal volgen - 4 dribbel na vrije plaats + herhaling.





Speler 1 pass naar 3 en plaatswissel - speler 3 breedtepass naar 4 en plaatswissel met 1. Zelfde beweging voor spelers 4 en 2.

#### 4. Speltactische oefening op doel (20 min.)



Drie spelers met één bal. Speler A en B op cirkelmiddenlijn.

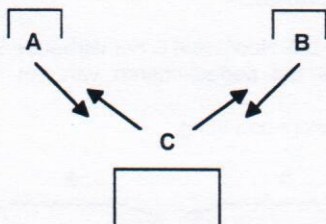
Speler C  $\pm$  15 m in het midden van A en B.

Spelers A en B trachten door combineren speler C te omspelen en te besluiten met doelschot. Men mag slechts besluiten op doel vanaf de kegels. ( $\pm$  20 m)

Na de doelschot terugkeren naar midden met onderlinge plaatswissel.

#### 5. Wedstrijdvorm (20 min.)

De spelers verdelen in drie groepen. Twee groepen zijn aanvallers (A en B) de derde groep (C) zijn verdedigers.



De verdedigers verdedigen een groter doel dan de aanvallers A en B. A en B mogen alleen scoren bij C. De verdedigers zijn numeriek in de meerderheid t.o.v. respectievelijk A en B. (te verdelen volgens aantal spelers)

## Training 32 (Tijd ± 1 h 30)

Donderdag

### 1. Theorie (15 min.)

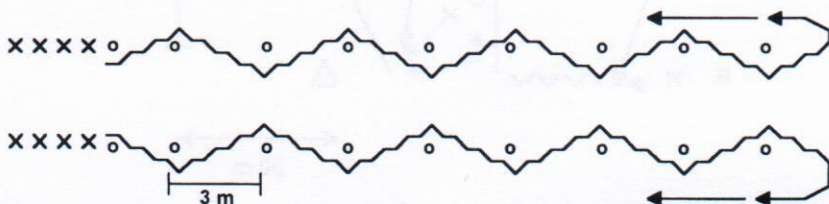
Bespreking vorige en volgende wedstrijd.

Ook de goede speltactische bewegingen even aanhalen.

### 2. Ingangzetting (20 min.)

A. Individueel in de breedte van het veld. (10 min.)

B. Loopoefening met de bal als volgt :



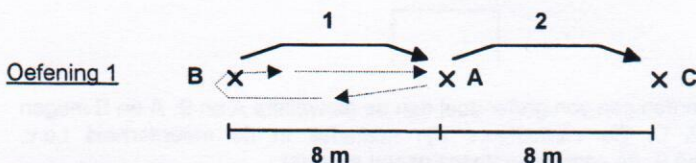
Spelers verdelen in twee groepen en twee rijen ballen, van elke groep vertrekt gelijktijdig de eerste speler.

1. Eerste bal nemen - dribbel slalom, bal stoppen en in tempo terug aansluiten bij de groep. (één ronde)
2. Eerste bal nemen - snelle dribbel langs de rij ballen, bal stoppen en in spurt terug aansluiten bij de groep. (één ronde)
3. Zelfde als oefening 1 maar volledige dribbel rond elke derde bal.

### 3. Minuutbelasting (20 min.)

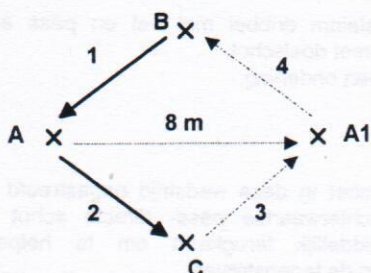
De spelers per drie met één bal. Hoofddoel is het verbeteren van de inworp (gepaste moment !) en voornamelijk het perfectioneren van het kopspel, dit onder een fysieke belasting.

Na 1 minuut wisselen de spelers onderling.



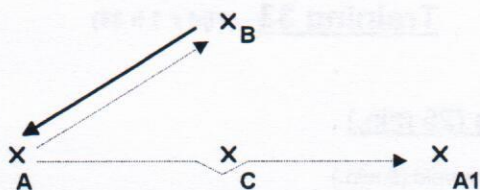
Speler B werpt in naar A. Speler A kopt verder op C en loopt in spurt om B heen. C werpt naar A - A kopt verder naar B en loopt om C heen enz...

Oefening 2



Speler B werpt naar A die verder kopt naar C en vrijloopt in de diepte.  
 Speler C inworp naar A1 die verder kopt naar B en vrijloopt diepte enz...

Oefening 3



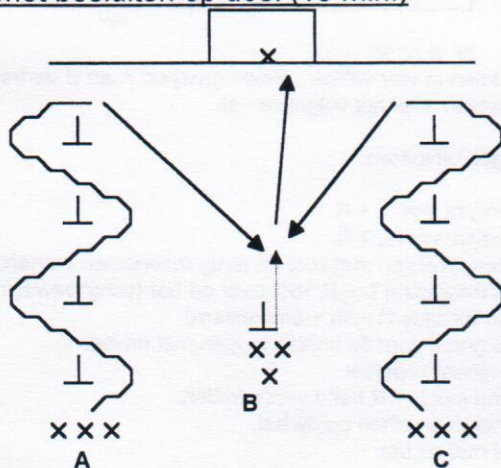
B werpt naar A die terugkopt en vrijloopt in de breedte.  
 Speler C hindert A in zijn loopbeweging. (C niet te actief !)

Oefening 4



Speler B houdt de bal met beide handen stevig boven het hoofd.  
 Speler A spurt om C heen en kopstoot tegen de bal + spurt terug enz...

4. Oefening met besluiten op doel (15 min.)



Groep A en C om beurten slalom dribbel met bal en pass achterwaarts op inspuerende speler van groep B met doelschot.  
Na 5 minuten wisselen de groepen onderling.

### 5. Wedstrijd (20 min.)

Automatisme van oefening 4 moet in deze wedstrijd nagestreefd worden. D.w.z. vrijspelen op de vleugels- achterwaartse pass- directe schot van inlopende puntspeler die daarna onmiddellijk terugkeert om te helpen verdedigen. (voornamelijk opbouw storen van de tegenstrever.

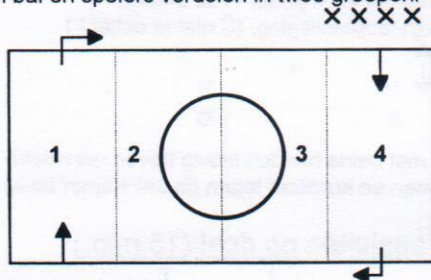
## Training 33 (Tijd ± 1 h 35)

Dinsdag

### 1. Ingangzetting (25 min.)

A. Individueel breedte veld (5 min.)

B. Iedere speler een bal en spelers verdelen in twee groepen.



X X X X

Het speelveld verdelen in vier vakken. Beide groepen A en B vertrekken op signaal. Op de zijlijn opschuiven naar het volgende vak.

Volgende oefeningen uitvoeren:

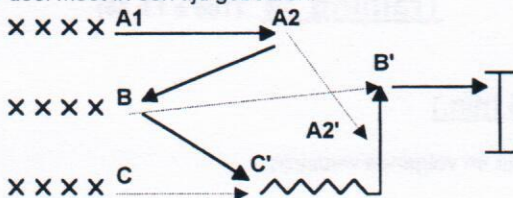
1. Dribbel binnenkant voet L + R.
2. Dribbel buitenzijde voet L + R.
3. Dribbel - bal terugtrekken met zool en terug meenemen binnenzijde voet.
4. Dribbel - schijnbeweging L + R voet over de bal (schijnbeweging L been en bal meenemen binnenzijde R voet + omgekeerd)
5. Dribbel - op signaal door de kniën buigen met naveren.
6. Dribbel - op signaal kopstoot.
7. Bal afwisselend met L + R hand verder rollen.
8. Op signaal snel gaan zitten op de bal.
9. Snelle dribbel met de bal.

10. Bal laten liggen. Tempoloop heen en weer en de bal terug ophalen. (langzaam dribbelen)
11. Dribbel - bal hakje geven ( $\pm 2$  m) snel omkeren, bal opvangen en verder dribbelen. (5x)
12. Déboullé met bal.

Bal laten liggen en 4 x déboullé in de breedte van het veld.  
Nadien enkele minuten de bal hoog houden. (recuperatie)

## 2. Automatisme naar doel (15 min.)

Doel : door combinatie en vleugelverandering doelkansen scheppen.  
Het besluiten op doel moet in één tijd gebeuren.



Speler A1 dieptepass op A2 die de bal terug speelt op B.  
Speler B controle van de bal en flankwissel naar spurtende speler C' die de bal controleert, korte dribbel en daarna ofwel :

1. vrijlopende speler B' bereiken
  2. vrijlopende speler A2' bereiken
- } doelbewust kiezen door speler C'.

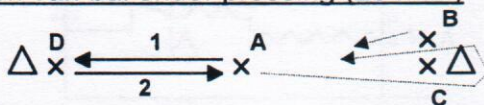
Spelers B' en A2' in één tijd afwerken op doel.  
De groepen A, B en C wisselen na 5 minuten.

## 3. Snelheid met bal (15 min.)

Iedere speler een bal. De hoofdzak is de bal zo dicht mogelijk bij zich te houden.  
Tijdens de rustperiodes telkens de bal hoog houden na het terugmarcheren.

1. 4 x 10 m. tegen max. snelheid. Rust 1 minuut.
2. 4 x 20 m. tegen max. snelheid. Rust 1 minuut.
3. 4 x 30 m. tegen max. snelheid. Rust 2 minuten.
4. 4 x 40 m. tegen max. snelheid. Rust 2 minuten.

## 4. Terugspelen van bal onder pressing (20 min.)



Speler A met bal geeft een pass naar speler D en spurt om de kegel heen.  
 Speler B volgt nu A. Speler D geeft pass naar A die in één tijd terugspeelt en weer om de kegel heen spurt. Speler B trachtte die pass te verhinderen. Nu is het de beurt aan speler C om te hinderen. De spelers wisselen na 2 minuten. (Iedere speler moet deze oefening 2 x uitvoeren.)

### 5. Wedstrijd (20 min.)

Op gans het veld waarbij nadruk gelegd wordt op het automatisme van oefening 2.  
 Welk elftal voert deze beweging het beste uit ?

## Training 34 (Tijd ± 1 h 35)

Donderdag

### 1. Theorie (15 min.)

Bespreking voorbij en volgende wedstrijd.

### 2. Ingangzetting (25 min.)

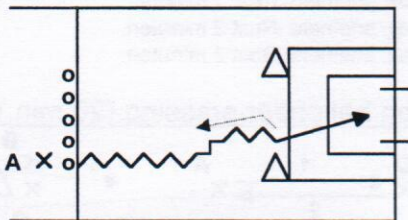
- Twee rondjes lopen.
- Vijf minuten breedte veld. (onder leiding van trainer)
- Loopoefening in aflossing.



Hoog tempo, konstant 3 min.

- Vijf minuten breedte veld lichaams oefeningen.
- Loopoefening in aflossing.  
 De afstand is nu 30 m. Hoog tempo, konstant 3 min.
- Vijf minuten breedte veld enkele krachtoefeningen. (benen, armen)

### 3. Test doelschot (30 min.)



Individuele test. Twaalf kernspelers doen deze test. De anderen spelen op 1/2 veld een wedstrijd op 2 kleine goaltjes.

Negen ballen moeten op 40 m afstand van de grote bakarea liggen. Op signaal vertrekt speler A met de bal, zeer snelle dribbel, schot tussen de twee kegels op de grote bakarea, spurt terug en andere bal ophalen enz... (9 x)

Enkele gegevens van vroeger gedane testen.

In 1971 - Steau Boekarest min. 2 min. 20 sec. - max. 2 min. 50 sec.

In 1973 - Ajax min. 1 min. 56 sec. - max. 2 min. 20 sec.

In 1974 - Franse Nationale ploeg min. 2 min. 10 sec. - max. 2 min. 40 sec.

Deze ploegen trainden toen onder trainer Kovacs.

#### 4. Verbeteren kopspel (5 min.)

De spelers verdelen in drie groepen.

Speler A werpt steeds de bal. Speler C vertrekt als B gekopt heeft enz...



Hoofddoel van deze oefening is het verbeteren van de timing.

#### 5. Wedstrijd (20 min.)

Twee elftallen spelen op gans veld strikte individuele mandekking.

A. Tien minuten voorspeler gekoppeld aan achterspeler.

B. Tien minuten voorspeler tegen voorspeler en achterspeler tegen achterspeler.

De trainer duidt de spelers aan.

---

### Training 35 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

#### 1. Ingangzetting (25 min.)

A. Vijf minuten individueel breedte veld.

B. Loopefening interval.

Vierkant 50 x 50 m. Te lopen als volgt :

- ⇨ 4 x 50 m. met na elke 50 m. 10 sec. recuperatie.
- ⇨ 4 x 100 m. met na elke 100 m. 15 sec. rust.
- ⇨ 4 x 150 m. met na elke 150 m. 50 m. marcheren.
- ⇨ 4 x 200 m. met na elke 200 m. 100 m. marcheren.

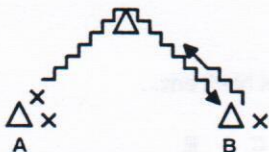
## 2. Konditie met en zonder bal (15 min.)

Vijf spelers met één bal.

### Oefening 1

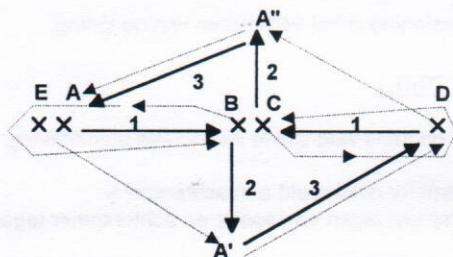


Spelers vormen een vierkant van  $\pm 20 \times 20$  m.  
Speler A met bal vertrekt op signaal.



- A. A dribbel volledig om kegel heen, bal overlaten aan B enz... (Konstant 3 min. 30 sec.)
- B. A dribbel tot aan de kegel, pass naar B en bal naspurten, plaats innemen van B enz... (Konstant 3 min. 30 sec.)

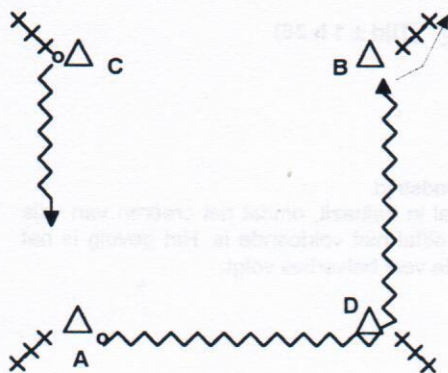
### Oefening 2



Speler A doet één - twee met B, die nadien rond E spurt en terug zijn plaats inneemt. A' pass naar D die de bal stopt, A' spurt bal na en doet één - twee met C, die rond D spurt en terug zijn plaats inneemt. A'' pass naar E die de bal stopt voor A'' enz... Speler A werkt konstant 1 min. 30 sec., daarna onderlinge wissel. De speler die de één - twee uitgevoerd heeft, neemt steeds een buitenplaats in. (rust)

## 3. Weerstand met bal (10 min.)





Vierkant 50 x 50 m.

Groep A en C met bal. De eerste speler van elke groep vertrekt gelijktijdig.

Overhoekse snelle dribbel (100 m), bal overlaten en bij de groep aansluiten.

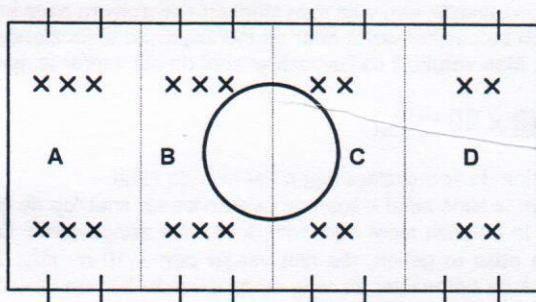
Konstant 10 minuten werken.

#### 4. Wedstrijd (10 min.)

In dit vierkant spelen de groepen A, B, C en D onderling tegen elkaar op balbezit, dit met twee wedstrijdballen.

- A. Gewoon vrij spel. (5 min.)
- B. Slechts tweemaal de bal raken. (5 min.)

#### 5. Wedstrijd (30 min.)



De spelers verdelen in vier groepen. Naargelang het aantal spelers we 3 tegen 3 of 2 tegen 2. Na 2 x 7 minuten kunnen we een speler van groep A en B overhevelen naar C en D dit om een tamelijke gelijkheid aan inspanningen te verkrijgen.

Volgende opdrachten zijn uit te voeren.

- A. Slechts één speler mag scoren - vrij spel. (7 min.)
- B. Iedereen mag scoren maar slechts na achterwaartse pass - vrij spel. (7 min.)
- C. Iedereen mag scoren maar slechts 3 x de bal raken. (7 min.)
- D. Iedereen mag scoren maar slechts op pass van vooraf aangeduide man - vrij spel. (7 min.)

## Training 36 (Tijd ± 1 h 35)

Donderdag

### 1. Theorie (15 min.)

Bespreking van de voorbije en volgende wedstrijd.

Nadruk leggen op het bewegen zonder bal in balbezit, omdat het creëren van vrije aanspeelpunten, ééns in balbezit, in ons elftal niet voldoende is. Het gevolg is het lang treuzelen van de balbezitter, waaruit te veel balverlies volgt.

(afnemen van de bal - slechte pass)

### 2. Ingangzetting (20 min.)

De spelers verdelen in twee groepen met één leider, die de lichaamsoefeningen geeft.

Groep A en B drie rondjes lopen.

Groep A 4 min. oefeningen en B 4 min. lichte looppas.

Groep B 4 min. oefeningen en A 4 min. lichte looppas.

} 2 x uit te voeren.

### 3. Wedstrijd (20 min.)

De groepen A en B spelen op gans veld op balbezit.

- Vrij spel, doch zo snel mogelijk steeds een drietal spelers rond de balbezitter zodat deze gemakkelijk een vrije man vindt en een zuivere pass kan geven.
- Vrij spel, doch balbezitter wordt door de dichtbijzijnde tegenstander onmiddellijk aangevallen. Men verplicht de balbezitter snel de bal verder te spelen.

### 4. Wedstrijd (2 x 20 min.)

Op gans veld spelen de kernspelers tegen het tweede elftal.

De spelers van het tweede elftal krijgen de opdracht zeer snel "op de bal te zitten".

De tegenstander in balbezit moet onmiddellijk worden aangevallen. De kernspelers zijn verplicht een pass te geven, die niet verder dan ± 10 m. mag zijn. De eigen spelers zullen dus de balbezitter zo vlug mogelijk gaan helpen, d.w.z. de bal gaan vragen liefst met minstens twee à drie spelers zodat er meerdere aanspeelpunten zijn.

---

## Training 37 (Tijd ± 1 h 30)

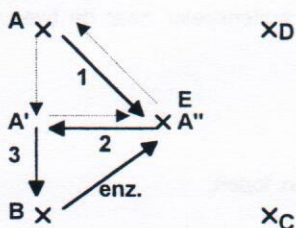
Dinsdag

### 1. Ingangzetting (25 min.)

- A. Drie rondjes in groep rond het veld. Nadien twee rondjes met enkele lichaams oefeningen.
- B. De spelers verdelen in twee groepen.  
 Groep A : Breedte veld lichaams oefeningen. (4 min.)  
 Groep B : Koordspringen langzaam tempo (2 min.), nadien over kleine haagjes springen met gesloten voeten. (2 x uitvoeren)

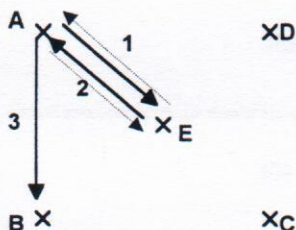
## 2. Speltechnische oefeningen (15 min.)

### Oefening 1



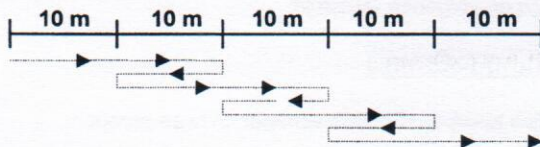
Vijf spelers met één bal. De spelers vormen een vierkant van  $\pm 20$  m. Eén speler in het midden.  
 A diagonaal naar E en één-twee met A. E neemt de plaats van A in. A' dieptepass naar B en neemt plaats van E in, enz...  
 Konstant  $\pm 7$  minuten werken.

### Oefening 2



Zelfde opstelling als oefening 1.  
 Speler A doet één-twee met middenspeler E en beide spelers wisselen onderling van plaats.  
 A breedtepass naar B, enz...  
 Konstant  $\pm 7$  minuten werken.

## 3. Loopoefening (10 min.)



We lopen drie reeksen als volgt :  
 20 m. voorwaarts tempoloop + 10 m. terug achterwaarts - 20 m. voorwaarts en 10 m. achterwaarts - 20 m. voorwaarts en 10 m. achterwaarts - 20 m. voorwaarts. (tijd  $\pm 40$  sec.) Nadien marcheren we terug naar het vertrekpunt. Rust  $\pm 1$  min. 30 sec.  
 Na iedere serie controle polsslag. Afgelegde afstand is 240 m. voorwaarts lopen en 90 m. achterwaarts.

#### 4. Speltechnische oefening op doel (15 min.)



Na een korte dribbel geven de buitenspelers een pass over de ganse breedte van het veld, zo nauwkeurig mogelijk.

In de omgeving van het strafschopgebied centert de buitenspeler naar de twee andere spelers die positie kozen t.o.v. elkaar.

Wisselen na elke aanval.

#### 5. Loopoefening (10 min.)

In groep aan een konstante snelheid, rond het veld, 4 min. lopen.

De af te leggen afstand moet minimum 1.000 meter zijn.

Na twee minuten recuperatie lopen we dit nog eens.

#### 6. Wedstrijd (15 min.)

Op gans veld spelen groep A en B tegen elkaar op balbezit.

Men is verplicht de bal in twee tijden te spelen.

---

---

### Training 38 (Tijd ± 1 h 45)

Donderdag

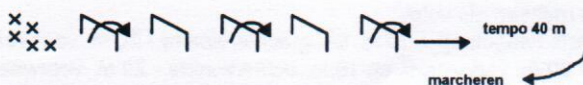
#### 1. Theorie (15 min.)

Bespreking vorige en volgende wedstrijd.

#### 2. Ingangzetting (30min.)

Een drietal rondjes loslopen. Spelers verdelen in twee groepen.

Groep A:



Over haagjes springen met gesloten voeten - tempolooop van 40 m. en terug naar vertrek marcheren. (6 x uitvoeren)

Groep B:

Ondertussen lichaamsoefeningen in de breedte van het veld.

Nadien wissel met groep A.

Iedere groep 3 x haagjes + tempoloop en 3 x lichaamsoefeningen.

**3. Wedstrijdvorm (30 min.)**

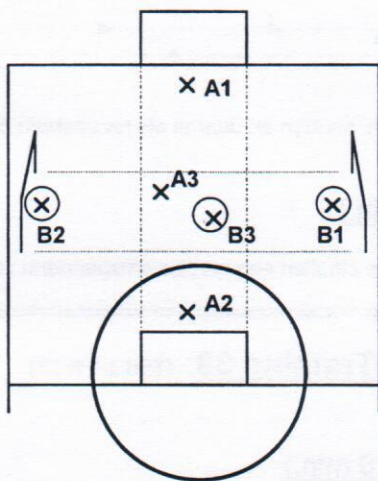
De spelers verdelen in drie groepen.

Groep 1 en 2 spelen op 1/2 veld op twee kleine goaltjes. (vrij spel)

Groep 3 speelt volgende wedstrijd :

Doel : verbeteren van de weerstand en kampgeest.

Op 1/2 speelveld - 6 spelers met 1 bal.



Spelers A1, A2 en B1, B2 verdedigen de kleine goaltjes.

Speler A1 en A2 steunen A3 in de breedte tot aan de goaltjes van B1 en B2.

Speler B1 en B2 steunen B3 in de breedte tot aan de goaltjes van A1 en A2.

Na 1 min. 30 sec. wisselen A3 en B3 met A1 en B1.

Na de volgende 1 min. 30 sec. wisselen A1 en B1 met A2 en B2.

Voor de twee middenspelers is het samenspelen met de beide verdedigers belangrijk want hierdoor kunnen er snelle ritme en richtingsveranderingen tot stand komen. Ook de beide verdedigers mogen de bal naar elkaar toespelen. Iedere speler speelt tweemaal deze wedstrijd. Daarna onderlinge wissel van groepen 1,2 en 3.

#### 4. Konditie (15 min.)

##### Oefening 1



Tempoloop in zigzagsvorm van 50 m., daarna terugmarcheren naar het vertrek.  
(10 x te lopen)

##### Oefening 2

Snelheid 5 x 2 keer 50 m. spurten.



Tweemaal na elkaar 50 m. spurten en daarna als recuperatie 50 m. marcheren.  
(5 x te lopen)

#### 5. Wedstrijd (15 min.)

Op gans veld spelen twee elftallen een partijtje ontspannend voetbal.

### Training 39 (Tijd ± 1 h 35)

Dinsdag

#### 1. Ingangzetting (20 min.)

Vierkant 60 x 40 m.

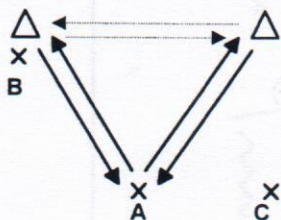
- Twee rondjes lopen. (400 m. in ± 2 min.)
- Lichaamsoefeningen. (lenigheid - 3 min.)
- 400 m. snel te lopen (± 40 sec.) - 50 m. marcheren.
- Lichaamsoefeningen. (kracht - 3 min.)
- Twee ronden te lopen als volgt - 60 m. zeer snel en 40 m. langzaam.
- Lichaamsoefeningen. (isometrisch - 3 min.)
- Twee ronden te lopen als volgt - 200 m. in 40 sec. daarna 50 m langzaam en opnieuw 200 m. in 40 sec.
- Lichaamsoefeningen. (enkele draagoefeningen per twee of drie - 3 min.)

## 2. Circuit (25 min.)

Circuit met drie posten. Spelers verdelen in drie groepen. Tweemaal drie spelers per groep.

### Post 1.

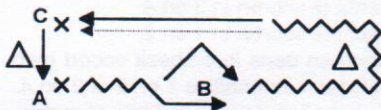
Drie spelers met 1 bal (+ reserve bal.)



Speler A speelt steeds de bal, met een strakke pass naar speler B die in één tijd terugspeelt. B beweegt zich afwisselend L + R tussen de kegels. Speler C rust. (Eventueel nieuwe bal geven aan A bij balverlies.)  
Onderlinge wissel na 2 minuten.

### Post 2.

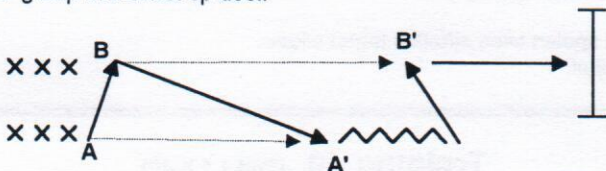
Drie spelers met één bal.



Speler A met bal dribbelt tot aan speler B en duwt de bal er langsheen. Sprong over gebukte speler B en bal terug opvangen. Dribbel om kegel heen, pass naar speler C en bal naspurten. Speler C legt bal terug goed voor A. Onderlinge wissel na 2 minuten.

### Post 3.

Oefening per groep met schot op doel.



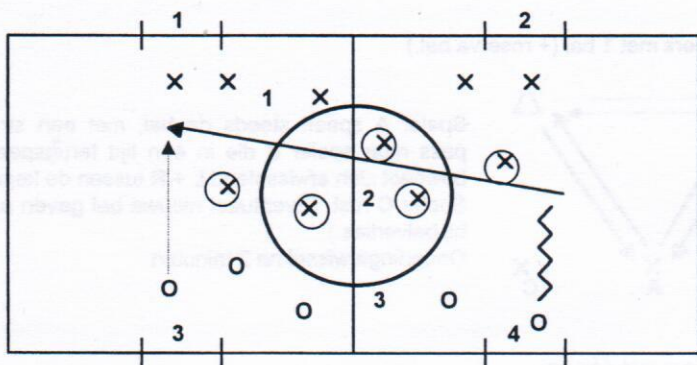
Speler A lange 1-2 met speler B die nadien naar het doel spurt.

Speler A' controle bal, korte dribbel en strakke, harde pass naar speler B' geven, die in één tijd op het doel schiet.

Na het ophalen van de bal onderlinge plaatswissel. De drie groepen wisselen van post na  $\pm 7$  min. 30 sec.

### 3. Wedstrijdvorm (30 min.)

Het opzet in deze wedstrijd is het uitvoeren en verbeteren van de kruispass (traptechniek) alsook het vrijlopen in de breedte.



De spelers verdelen in drie groepen van min. 4 spelers - max. 6 spelers.  
 Groep 1 verdedigt de kleine goaltjes 1 en 2 en tracht te scoren in 3 en 4.  
 Groep 3 verdedigt de kleine goaltjes 3 en 4 en tracht te scoren in 1 en 2.  
 Groep 2 tracht 1 en 3 te storen in hun bewegingen en eens in balbezit scoort men een punt als men de bal kan stoppen op de zijlijn tussen de goaltjes 1 en 2 of 3 en 4.  
 Voor de groepen 1 en 3 is het belangrijk snel in de aanval te komen links of rechts.  
 Een goede kruispass is dus noodzakelijk. Na 10 minuten wisselen de groepen onderling met elkaar.

### 4. Wedstrijd (20 min.)

Op gans veld spelen twee elftallen tegen elkaar.  
 Gewoon vrij spel.

## Training 40 (Tijd ± 1 h 40)

Donderdag

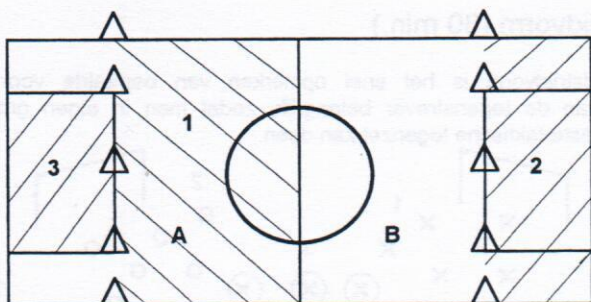
### 1. Theorie (15 min.)

Bespreking vorige en volgende wedstrijd.

### 2. Ingangzetting (25 min.)

De spelers verdelen in twee groepen. Elke groep één bal.





Groep 1 speelt op 1/2 veld A en groep 2 op 1/2 veld B.

1. Bal rond spelen in vlak 1 - vrij spel.
2. Bal rond spelen in vlak 2 - 2 x de bal raken.
3. Bal rond spelen in vlak 3 - spelen in één tijd.

Na 4 minuten wisselen van vlak. Daarna spelen als volgt :

1. Bal rond spelen in vlak 3 - vrij spel.
2. Bal rond spelen in vlak 2 - 2 x de bal raken.
3. Bal rond spelen in vlak 1 - spelen in één tijd.

Na 4 minuten wisselen van vlak.

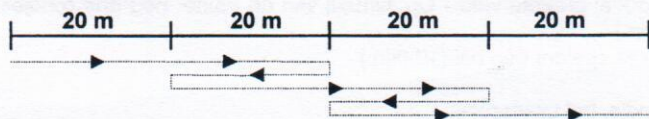
### 3. Konditie (30 min.)

De spelers verdelen in drie groepen.

Groep A speelt tegen B met twee wedstrijdballen op balbezit.

Gewoon vrij spel. Welke ploeg kan het langst beide ballen in eigen groep rondspelen ?

Groep C loopt volgende oefening :



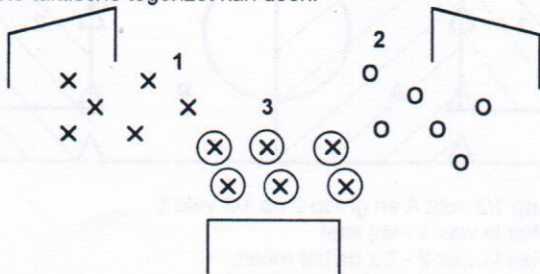
Tempoloop 40 m. + 20 m. achterwaarts + 40 m. + 20 m. achterwaarts + 40 m.

Tijd ± 45 sec. - terug marcheren naar vertrek in ± 32 sec.

Te lopen twee reeksen van drie - Na de eerste reeks controle pols en 1 minuut rust.  
Na de tweede reeks opnieuw controle pols en 1 minuut rust waarna onderlinge wissel met groep A. (nadien wissel A met B)

#### 4. Wedstrijdvorm (30 min.)

In deze wedstrijdvorm is het snel opmerken van bepaalde vooraf gegeven opdrachten van de tegenstrever belangrijk, zodat men in eigen groep zo snel mogelijk de beste tactische tegenzet kan doen.



Op het ganse speelveld spelen we met drie groepen van zes spelers op drie kleine goaltjes. De spelers zijn in iedere groep genummerd van 1 tot en met 6. De spelers kennen de nummering van de twee andere groepen niet.

Spelers 1 en 2 zijn specifieke verdedigers en mogen niet scoren. In balbezit mogen zij alleen speler 3 en 4 aanspelen. De spelers 3, 4 en 5 mogen wel scoren bij de andere groepen. Speler 6 van groep 1 mag alleen scoren bij groep 2 of 3. (trainer zegt welke groep) Hetzelfde voor speler 6 van groep 2 en 3.

Na 10 minuten worden de spelers opnieuw genummerd en krijgen also een nieuwe opdracht. (3 x wisselen)

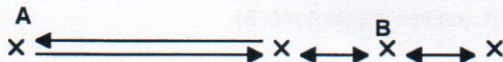
### Training 41 (Tijd ± 1 h 25)

Dinsdag

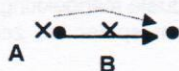
#### 1. Ingangzetting (20 min.)

- Individueel breedte veld - Op signaal van de trainer nog drie rondjes loslopen. (10 min.)
- Per twee spelers één bal (10 min.)

- Eén rondje, bal uitwisselen.
- Eén rondje, bal omhoog werpen naar elkaar en met opsprong de bal opvangen.
- Ter plaatse, speler A met bal dribbel en bal afschermen, speler B tracht de bal af te nemen. (wissel na 45 sec.)
- Ter plaatse, speler A blijft op dezelfde plaats en speelt de bal steeds naar B die afwisselend achterwaarts en voorwaarts beweegt. (wissel na 1 min. 30 sec.)



- Ter plaatse.



Speler A duwt de bal tussen gespreide benen van B door die gebukt staat. A boksprong over B, bal snel opvangen en herbeginnen.

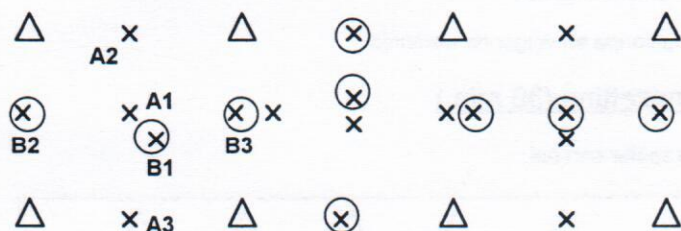
Zo snel mogelijk werken. Wissel na 1 minuut.

## 2. Wedstrijdvorm (15 min.)

Doel : verbeteren van de weerstand en de één-twee beweging onder druk.

We verdelen de spelers in drie groepen van zes spelers.

Iedere groep één bal. Werken in een vierkant van 25 x 25 m.



Speler A1 tracht zoveel mogelijk één-twee's te lukken met A2 en A3. Hetzelfde voor B1 met B2 en B3. In balbezit mag A1 speler B2 en B3 gebruiken, indien nodig, als aflossingspunt. Hetzelfde voor B1 met speler A2 en A3. Hier tellen dus geen één-twee bewegingen en de zijspelers spelen dan ook de bal terug in de voet van de balgever. De spelers A2, A3 en B2, B3 bewegen slechts zijwaarts tussen de kegels.

Na 2 minuten wisselt A1 met A2, nadien A2 met A3; B1 met B2, nadien B2 met B3. Deze oefening tweemaal uitvoeren.

## 3. Oefening met besluiten op doel (30 min.)

De spelers per drie met één bal. De ene helft van de groepen werkt naar het ene doel, de andere naar het andere doel.

### Oefening 1

Twee aanvallers spelen tegen één verdediger. Wanneer de verdediger in balbezit is moeten de aanvallers hem terug afnemen. Doelschot vanaf grote backarea. Bal ophalen en terug naar de middenlijn waarna onderlinge wissel.

### Oefening 2

Eén aanvaller speelt nu tegen twee verdedigers. Na balverlies moet hij de bal terug afnemen van de verdedigers. In balbezit moeten de verdedigers de bal in één tijd spelen. Doelschot vanaf grote backarea. Bal ophalen en terug naar de middenlijn waarna onderlinge wissel.

#### 4. Wedstrijd (20 min.)

Op het ganse veld spelen twee ploegen tegen elkaar strikte individuele mandekking. Hoofdzak is zijn medespeler zo weinig mogelijk de bal te laten spelen en zelf trachten een doelpunt te scoren.

### Training 42 (Tijd ± 1 h 40)

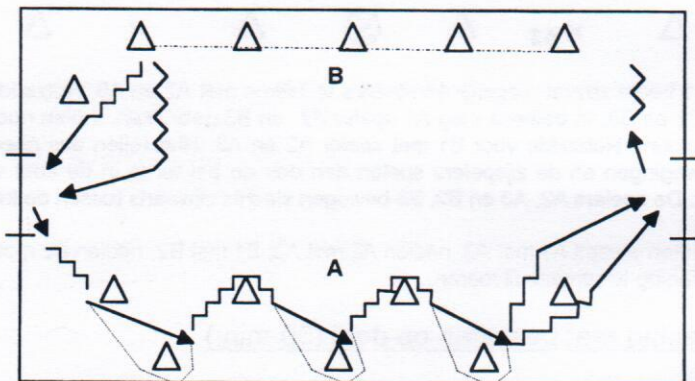
Donderdag

#### 1. Theorie (15 min.)

Bespreking vorige en volgende wedstrijd.

#### 2. Ingangzetting (30 min.)

1. Iedere speler een bal.



2. Twee rondjes lopen zonder bal - één rondje dribbel met bal. Tussen de kegels langs zijkant B doen we telkens 3 x een lichaams oefening. Langs zijkant A steeds de bal leiden, terug opvangen en breed korte dribbel. (3 x uit te voeren) Op beide doelen naar de doelman afwisselend strakke bal over de grond en een lobball geven, dit in het bereik van de doelman. (opwarming)

#### A. Langs zijkant B volgende lichaams oefeningen uitvoeren :

- Door knieën buigen, armen langs lichaam zwaaien 5 x naveren.
- Ter plaatse 5 x hurksprong uitvoeren.
- Gestrekte armen (in voorlig handen, voeten stand) op de bal en 6 x pompen.
- Met gesloten voeten 5 x L en 5 x R zijwaarts over de stilliggende bal springen.

- Ter plaatse bal opwerpen en 10 x koppen.
- Hurkzit, bal in handen, omhoogspringen lichaam gestrekt, armen met bal in de hoogte en terug door de knieën buigen. (10 x uitvoeren)
- Bal hoog houden 5 x L voet en 5 x R voet.

### B. Isometrische oefeningen.

De spelers nemen plaats aan de omheining.

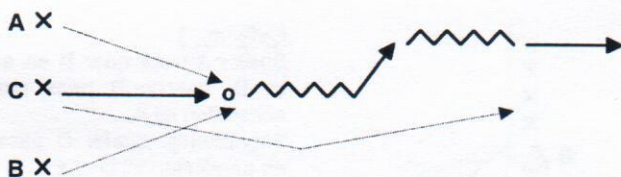
- Met beide handen de omheining vastnemen. L been horizontaal achterwaarts strekken, daarna R been. (telkens 30 sec.)
- Met rug naar de paal gekeerd. Knie buigen, voetzool tegen de paal en achterwaarts drukken. Afwisselend L + R been. (ieder 30 sec.)
- Nu omgekeerd, dus met tip van de voet tegen de paal duwen. Afwisselend L + R. (ieder 30 sec.)
- Zijwaarts langs de paal gaan staan en voet nu zijwaarts duwen. Afwisselend L + R. (ieder 30 sec.)
- Met gestrekt lichaam aan de omheining hangen en zich 10 x optrekken.
- Speler in de nek nemen, handen op de omheining en 10 x door de benen buigen. (+wissel)

### C. Loopoefening.

De spelers per drie zijn genummerd. In de grote backarea tikt speler 1, speler 2 af ; 2 - 3; 3 - 1 enz...

Tweemaal 2 minuten met tussenin 1 minuut rust.

### 3. Oefening op doel (15 min.)



Middenspeler C speelt de bal naar het midden. Speler A en B spurten naar de bal. De balbezitter is nu aanvaller en tracht nu te scoren. De andere speler is verdediger, die niet te fanatiek verdedigt. De middenspeler gaat steeds de bal halen waarna onderlinge plaatswissel.

### 4. Wedstrijd (40 min.)

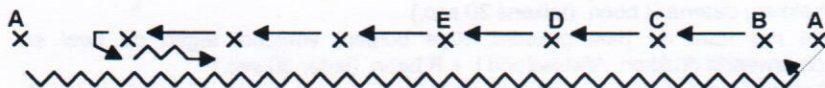
In functie van de volgende wedstrijd spelen de kernspelers een wedstrijd van 2 x 20 minuten tegen het reserve elftal. (opdrachten reeds gegeven tijdens de theorie)

## Training 43 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

### 1. Ingangzetting (20 min.)

- A. Individueel vrij (10 min.)  
 B. De spelers in twee rijen marcheren rond het veld. Onderlinge afstand ± 2 m. De laatste man van iedere rij heeft een bal.



Speler A snelle dribbel buitenkant rij naar voor. Bal opnemen aan speler B geven die snel verder geeft naar C enz...

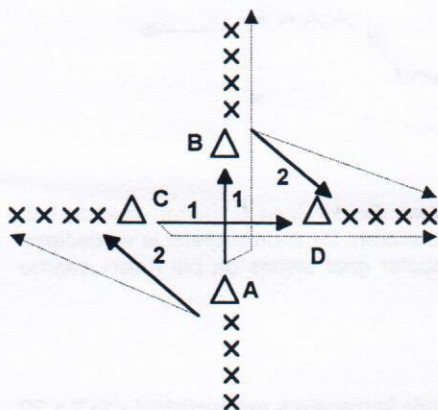
Laatste man opnieuw dribbel enz.. (deze oefening iedere speler 2 x)

Zelfde oefening als vorige doch nu slalom dribbel tussen de spelers door. (deze oefening iedere speler 2 x)

Deze twee oefeningen worden nu in omgekeerde richting uitgevoerd, dus de eerste man dribbelt nu naar achter en bal terug voorwaarts geven. (opnieuw 2 x uitvoeren)

### 2. Speltechnische oefeningen (10 min.)

De spelers verdelen in vier groepen. Twee groepen tegenover elkaar waarvan één groep met de bal.



#### Oefening 1

Speler A pass naar B en aansluiten bij B, daarna B pass naar A en aansluiten bij A.

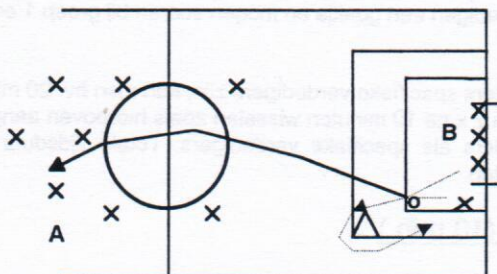
Tegelijkertijd speler C pass naar D en aansluiten bij D enz...

#### Oefening 2

Speler A en speler B hebben ieder nu een bal. Groep C en D zonder bal.

Tegelijkertijd speelt A de bal naar C en B naar D en vrijlopen naar dezelfde groep. Vervolgens D naar A en C naar B, vrijlopen enz...

### 3. Spelvorm met spurt (± 20 min.)



De bal wordt gelegd op de hoek van de kleine backarea, aan de zijde waar de kegel staat op de hoek van de grote backarea. Een speler van groep B tracht de bal nu zo ver mogelijk in te trappen er op lettend dat de bal op het terrein blijft. Na de intrap spurt hij om de kegel heen en gaat terug in het doel postvatten. Op het ogenblik van de trap spurten ook de andere spelers van groep B om de kegel heen zo snel mogelijk terug naar het doel. De spelers van groep A vangen de bal op en trachten in de kortst mogelijke tijd de bal in het doel te schieten. Het doelschot moet gebeuren buiten de grote backarea. Na b.v. 5 x wisselen de groepen onderling van plaats. Wie heeft het meest gescoord?

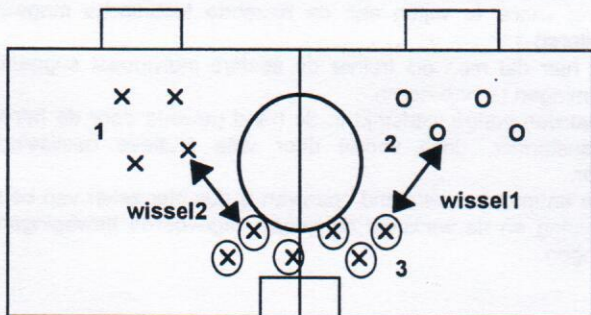
### 4. Wedstrijdvorm (30 min.)

Doel : Een groep spelers met een specifiek verdedigende opdracht, en die numeriek in de minderheid zijn. Zij trachten door snelle uitvallen te scoren tegen de andere ploegen.

Terrein : Gans speelveld.

Aantal spelers : 2 groepen van 4 spelers en 1 groep van 6 spelers. (tot 14)

Materiaal : 3 kleine goaltjes - 1 bal.



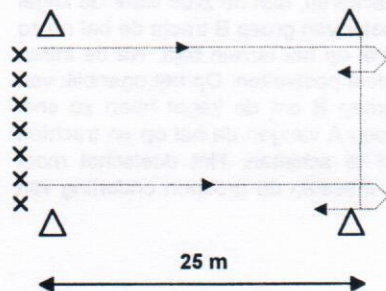
Groep 1 en 2 bestaande uit 4 spelers verdedigen een goaltje en mogen scoren bij groep 3. Groep 1 mag niet scoren bij groep 2 en omgekeerd. Groep 3 bestaande uit 6 verdedigers verdedigen een goaltje en mogen scoren bij groep 1 en 2.

Wedstrijdduur :

Wanneer de 6 spelers specifieke verdedigers zijn, kan men bv. 20 minuten spelen. Eventueel kan men 2 x na 10 minuten wisselen zoals hierboven aangegeven. Hierbij blijven dan 2 spelers als specifieke verdedigers. Totale tijdsduur is dan 3 x 10 minuten = 30 minuten.

**5. Weerstand (10 min.)**

Shuttle run van 20 x 25 m. (2 x te lopen)



De spelers op één lijn opgesteld lopen heen en weer de 25 m afstand tussen de kegels (20 x) aan een hoog tempo. (tijd tussen 1 min. 40 sec. à 2 min.) Daarna één ronde rustig marcheren rond het veld met enkele ademhalingsoefeningen. (Kontrolé polsslag) Nadien deze afstand nog eens te lopen met opnieuw enkele ontspannende oefeningen.

**Training 44 (Tijd ± 1 h 35)**

Donderdag

**1. Theorie (20 min.)**

Bespreking vorige en volgende wedstrijd.

Er werd vooral aandacht besteed aan de individuele fouten van de spelers. (in lagere afdeling vooral te wijten aan de beperkte technische mogelijkheden van meerdere spelers!)

Hoofdzaak is hier dat men als trainer de spelers individueel suggesties doet om deze tekortkomingen te verbeteren.

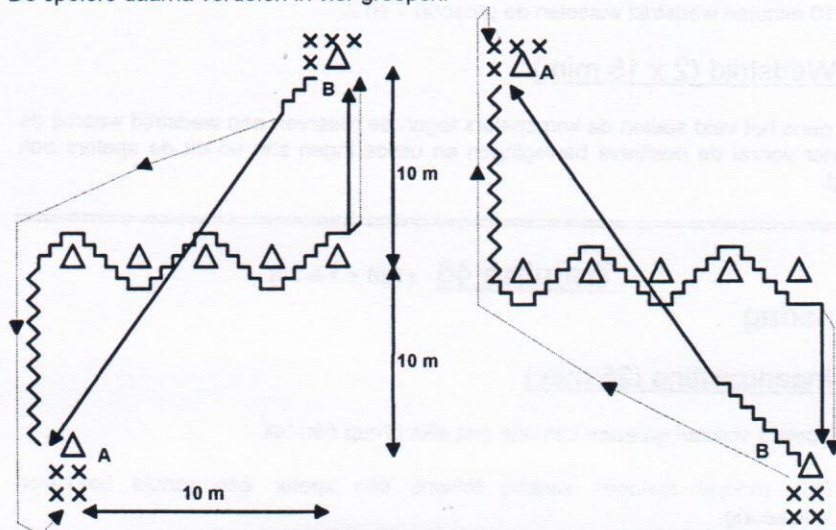
Vele fouten werden vorige wedstrijd in de hand gewerkt door de harde speelwijze van de tegenstander, doch vooral door vele foutieve beslissingen van de scheidsrechter.

De geestelijke en morele weerstand opdrijven is dus hier zeker van belang. Daarom tijdens de training en de wedstrijd de goede uitgevoerde bewegingen wat op het voorplan brengen.



## 2. Ingangzetting (20 min.)

Enkele rondjes loslopen en daarna in groep enkele lichaams oefeningen uitvoeren. De spelers daarna verdelen in vier groepen.



De eerste speler van groep A is in balbezit en dribbelt tussen de kegels door waarna een strakke pass naar de eerste speler van B volgt. Speler B lobbal naar groep A. Na de pass sluit speler A aan bij groep B en speler B na de lobbal in tempo aansluiten bij groep A.

## 3. Wedstrijdvorm (25 min.)

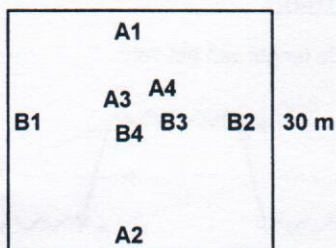
De spelers verdelen in twee groepen van acht.

Groep 1 mag enkele vrijschoppen en penaltys op doel geven.

Groep 2 speelt volgende wedstrijdvorm :

Doel : Spelen op balbezit onderling en aanspelen van de medespelers (zijspelers) om zo vlug mogelijk zelf zijspeler te worden. Eveneens verhinderen dat de tegenstander zijn eigen medespelers aanspeelt.

30 m



Spelers A3 en A4 spelen tegen B3 en B4 op balbezit. Zij trachten zo vlug mogelijk hun eigen zijspelers A1 en A2 of B1 en B2 driemaal aan te spelen. Wanneer een zijspeler 3 x aangespeeld is wisselt hij met de speler die de laatste pass gaf. Zien-denken-spelen in de kortst mogelijke tijd is dus hier zeker van groot belang. Na 10 minuten wedstrijd wisselen de groepen 1 en 2.

#### 4. Wedstrijd (2 x 15 min.)

Op gans het veld spelen de kernspelers tegen de reserven een wedstrijd waarbij de trainer vooral de positieve bewegingen en uitvoeringen ziet en dit de spelers ook zegt.

---

---

### Training 45 (Tijd $\pm$ 1 h 30)

Dinsdag

#### 1. Ingangzetting (25 min.)

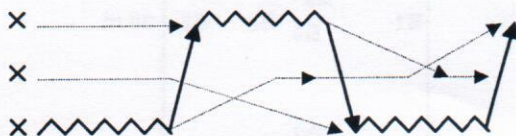
De spelers vormen groepen van drie met elke groep één bal.

- Drie rondjes loslopen waarbij telkens één speler één rondje baldrijven willekeurig.
- Eén rondje aan hoger tempo met onderlinge balwissel.
- Speler A en B  $\pm$  6 m. van elkaar. Speler C met de bal in achthoek rond A en B dribbelen. (wissel na 1 min.)
- Speler A bal hoog houden (vrij) speler B boksprong over C (ter plaatse konstant 1 min.), daarna onderlinge wissel.
- Kopspel - Speler A werpt de bal afwisselend naar B en C die al opspringend de bal terug koppen (wissel na 1 min.)
- Speler A en B bewegen rond speler C die de bal over de grond naar hen toerolt. A en B spelen met een strakke pass de bal terug naar C. (wissel na 1 min.)
- Speler A één rondje dribbel met de bal en telkens de bal tussen de gespreide benen van B en C spelen. (elke speler 1 x uitvoeren, dus 3 rondjes samen)
- Twee tegen één waarbij A en B de bal rondspelen en C deze tracht af te nemen. (wissel na 1 min.)

#### 2. Speltechniek (10 min.)

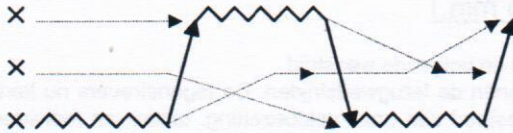
Oefeningen per drie over de lengte van het veld.

##### Oefening 1



Buitenspeler steeds dribbel diepte, bal overgooien en wisselen met de middenspeler.

### Oefening 2



Buitenspeler steeds dieptepass na korte dribbel en wisselen naar buiten. De middenspeler neemt steeds over.

### 3. Weerstandstest 500 m (15 min.)

Zie training 7 en tabel.

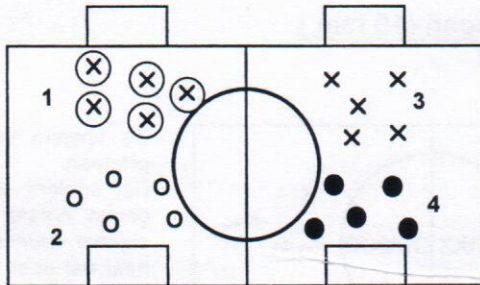
De spelers lopen deze test in groepen van vier.

Een tweede groep staat steeds startensklaar. De rest van de spelers mogen op het doel schieten.

### 4. Wedstrijdvorm (40 min.)

De spelers verdelen in vier groepen waarbij elke groep een klein goaltje verdedigt.

Volgende opdrachten worden uitgevoerd :



1. Men mag slechts tweemaal de bal raken.
2. Er mag alleen met de linkervoet gespeeld worden.
3. In eigen groep mag slechts één speler scoren. (Wie, mag door de groep zelf uitgemaakt worden.)
4. Vrij spel.

Na de opdrachten nog rustig een rondje lopen en uitmarcheren.

## Training 46 (Tijd ± 1 h 30)

Donderdag

### 1. Theorie (15 min.)

Bespreking vorige en volgende wedstrijd.

Zondag a.s. beginnen de terugwedstrijden. De tegenstrevers nu kennende wordt er meer aandacht besteed aan onze veldbezetting, tactiek en individuele opdrachten. (o.a. uitschakelen spelverdeler, gevaarlijkste voorspeler, uitbuiten van de zwakke punten van de tegenstander enz...)

De gemaakte fouten van vorige wedstrijden nog eens in herhaling brengen, met de verbeteringen.

De spelers eraan herinneren dat zelfs nu ploegopstellingen kunnen wijzigen om tactische redenen. Deze worden dan in groep en individueel besproken.

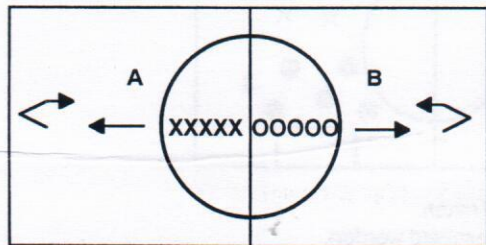
De spelers nog eens wijzen op hun verantwoordelijkheid, individueel en in groep. Niet alleen de elf op het veld zijn belangrijk maar zeker ook de bankzitters.

### 2. Ingangzetting (20 min.)

- Individueel in de breedte van het veld. (10 min.) De trainer geeft de oefeningen.
- De spelers verdelen in twee groepen. Voorbeeld 2 x 8 spelers. We spelen nu twee tegen zes met twee wedstrijdballen op 1/2 speelveld. De twee spelers vrij spel, de zes slechts 3 x de bal raken. Wissel na 3 minuten.

### 3. Loopoefeningen (10 min.)

#### Oefening 1

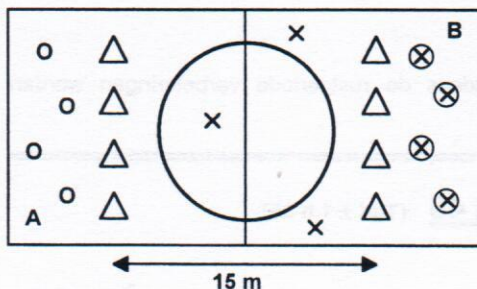


De spelers verdelen in twee groepen.

De spelers van elke groep geven elkaar een hand. Op signaal spurten groep A en B naar het doel, één speler moet een doelpaal raken en terug spurten naar de middenlijn.

De ketting in de groep mag niet gebroken worden. Wie is het eerst? Deze oefening drie maal uitvoeren.

#### Oefening 2



Drie spelers trachten in een afgebakende strook zoveel mogelijk spelers van A en B af te tikken die gelijktijdig naar de overkant spurten. De afgetikte spelers vangen telkens mee.

#### 4. Minuutbelasting (25 min.)

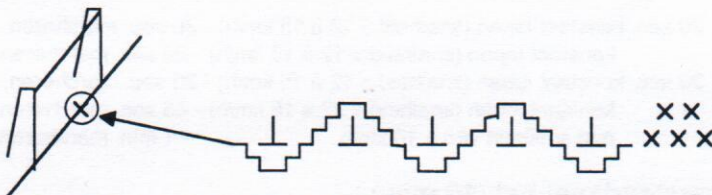
De spelers verdelen in twee groepen.

Groep A speelt op 1/2 veld en twee kleine goaltjes een partijtje voetbal.

Groep B volgende oefening : dribbel met de bal tussen de paaltjes en schot op doel.

Konstant 1 min. werken aan maximale snelheid.

De andere spelers gaan de ballen terug ophalen.



Wanneer iedereen aan de beurt geweest is wisselt groep A met groep B.

#### 5. Wedstrijd (20 min.)

De kapiteins van ploeg 1 en 2 kiezen zelf hun elftal. Zij zorgen ook voor de opstelling. Daarna op gans het veld een partijtje ontspannend voetbal.

### Training 47 (Tijd ± 1 h 45)

Donderdag

#### 1. Theorie (15 min.)

Voor volgende zondag staat er geen wedstrijd op het programma.

Het eerste elftal speelt nu een wedstrijd tegen het reserve-elftal.

Vooraf wordt het te spelen systeem nog eens doorgenomen.

Het reserve-elftal tracht dit, door zelf aan te passen, zo goed mogelijk op te vangen.

## 2. Wedstrijd (90 min.)

Te spelen 2 x 40 min. waarbij tijdens de rustperiode verbeteringen worden aangebracht.

## Training 48 (Tijd ± 1 h 35)

Donderdag

### 1. Theorie (10 min.)

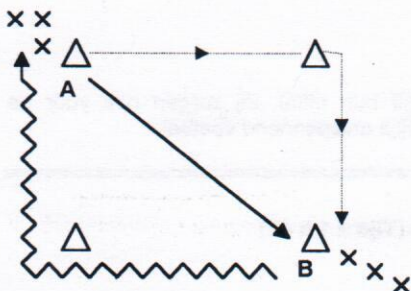
Bespreking volgende wedstrijd.

### 2. Ingangzetting (25 min.)

In de breedte van het veld individueel met enkele lenigmakende oefeningen voor armen, romp en benen.

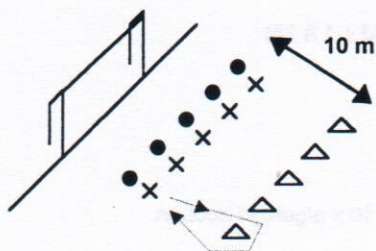
- 1 min. 30 sec. konstant lopen (snelheid ± 12 à 15 km/h) - 30 sec. marcheren.
- 2 min. konstant lopen (snelheid ± 12 à 15 km/h) - 30 sec. marcheren.
- 2 min. 30 sec. konstant lopen (snelheid ± 12 à 15 km/h) - 30 sec. marcheren.
- 3 min. konstant lopen (snelheid ± 12 à 15 km/h) - 45 sec. marcheren.
- 1 min. aan snelheid van ± 18 km/h - 1 min. marcheren.

### 3. Weerstand met bal (10 min.)



De spelers verdelen in drie groepen. Elke groep 1 bal.  
Speler A diagonaal pass naar speler B en spurt om kegel heen naar groep B. Speler B dribbel om kegel heen (zo snel mogelijk) en bal aan A' overlaten. Aansluiten bij groep A.  
Konstant 7 min. 30 sec. te werken.

### 4. Oefening op doel (25 min.)

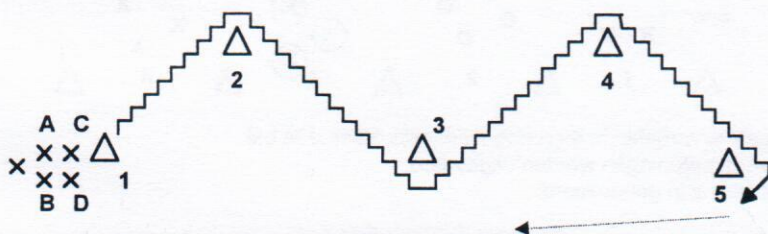


De spelers verdelen in twee groepen.  
 Groep A wedstrijd op 1/2 veld en twee kleine goaltjes.  
 Groep B oefening op doel.  
 Groep B verdelen we nog in twee, zodat enkele spelers de ballen kunnen ophalen.  
 Volgende bewegingen worden uitgevoerd :

1. Spurt om kegel heen, terug naar de bal en schot op doel.  
 A Ieder om beurt. (vertrek tweede speler na schot van eerste)  
 B De spelers vertrekken gelijktijdig.
2. Spurt om kegel heen, rugwaarts terug naar de bal, snel draaien en schot op doel.  
 A Ieder om beurt. (vertrek tweede speler na schot van eerste)  
 B De spelers vertrekken gelijktijdig.
3. Spurt op L-been heen, en op R-been weer en schot op doel.  
 A Ieder om beurt. (vertrek tweede speler na schot van eerste)  
 B De spelers vertrekken gelijktijdig.

Onderlinge wissel na deze drie oefeningen, daarna wissel met groep A.

### 5. Weerstand met bal (15 min.)



Vier spelers met ieder één bal, zodat de laatste speler niet te lang moet rusten. Speler A vertrekt aan kegel 1 met zeer snelle dribbel, aan kegel 2 gekomen vertrekt speler B, als B aan kegel 2 is vertrekt speler C, als C aan kegel 3 is vertrekt D. Aan kegel 5 gekomen nog een korte dribbel en pass naar de groep geven. Terug aansluiten bij de groep in lichte looppas.  
 Konstankt werkt de groep 10 min.

### 6. Wedstrijd (10 min.)

Op gans veld spelen twee ploegen nog een wedstrijdje op balbezit met **twee** wedstrijdballen. Vrij spel.

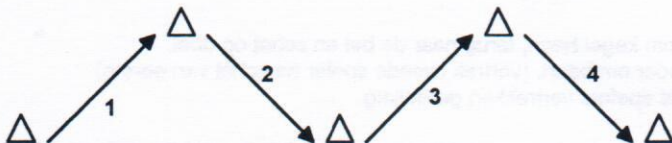
## Training 49 (Tijd ± 1 h 25)

Dinsdag

### 1. Ingangzetting (20 min.)

Individueel rond het veld.

Na 20 min. moeten de spelers volgend parcours 10 x afgelegd hebben.



De afstand tussen de kegels is ± 10 m.

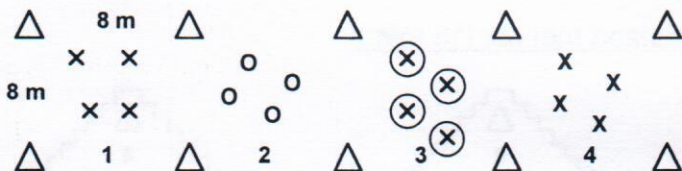
Afstand 1 : achterwaarts lopen.

Afstand 2 : bijtrekpas zijwaarts afwisselend L + R.

Afstand 3 : voorwaarts lopen met knieën hoog heffen.

Afstand 4 : spurt van 10 m met langzaam uitlopen.

### 2. Konditie met en zonder bal (25 min.)



De spelers verdelen in 4 groepen met elke groep één bal.

Volgende oefeningen worden uitgevoerd :

De spelers zijn genummerd.

- Bal rondspelen (vrij) in eigen groep. Op signaal spurt speler 1 weg en moet 2 kegels raken, nadien terug meespelen. Op tweede signaal speler 2 enz...
- Bal rondspelen in twee tijden. (ontvangen + verder spelen) Op signaal spurt speler 1 rond zijn eigen vierkant (8 x 8m.), nadien terug meespelen enz...
- Bal rondspelen alleen met de linkervoet. Op signaal spurt speler 1 rond een rechthoek (8 x 16 m.) en speelt nadien terug mee enz...
- Bal rondspelen alleen met de rechtervoet, in maximum drie tijden. Op signaal spurt speler 1 volledig rond alle kegels (afstand is dus 80 m.) en terug meespelen enz...

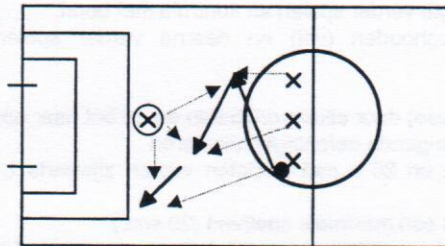


5. Bal rondspelen in één tijd. Op signaal spurt speler 1 weg en moet zo snel mogelijk vijf kegels aanraken. Nadien terug meespelen enz...

Na deze oefeningen de bal enkele minuten ontspannend rondspelen.

### 3. Oefening met besluiten op doel (20 min.)

De spelers verdelen in groepen van vier. Elke groep één bal.



Eén speler van elke groep is specifiek verdediger. De drie aanvallers spelen de bal in twee tijden rond.

Men tracht alzo een aanvaller vrij te spelen die dan, vanaf het strafschoopgebied, op het doel schiet.

Wanneer de verdediger in balbezit kan geraken, speelt hij de bal terug naar het midden en herbegint de oefening.

Na het doelschot, bal ophalen, terug langs zijkant naar het midden en een andere speler wordt nu verdediger.

Deze oefening tegelijkertijd naar beide doelen uitvoeren.

### 4. Wedstrijd (20 min.)

Op gans veld een wedstrijd waarvan één elftal meestal verdedigers zijn en het ander elftal vooral aanvallers. Gewoon vrij spel.

---

---

## Training 50 (Tijd ± 1 h 35)

Donderdag

### 1. Theorie (20 min.)

Bespreking vorige en volgende wedstrijd.

### 2. Ingangzetting (20 min.)

A. De spelers per twee met één bal.

In de lengte van het veld de bal onder allerlei vormen naar elkaar toespelen, o.a.:

- Enkele malen alleen pass met linkervoet.
- Korte 1-2 en even dribbelen.
- Schijnbeweging over de bal naar links en pass naar rechts geven. (+ omgekeerd)
- Bal van de grond heffen met de voet en zelf met een kopstoot de bal verder spelen.
- Om beurt een lange 1-2 uitvoeren.
- Bal in de hoogte verder spelen en controle met borst.
- Bal 5 x hooghouden (vrij) en daarna verder spelen. (al voorwaarts vorderend)

B. Op 1/2 veld (per twee) door elkaar dribbelen en de bal naar elkaar toespelen. Op signaal om beurt volgende oefeningen uitvoeren :

- Bal stilleggen en 20 x met gesloten voeten zijwaarts L + R over de bal springen.
- Dribbelen aan een maximale snelheid (20 sec.)
- Voorlig handen en voetenstand met de handen op de bal en 8 x pompen.
- Bal stilleggen en 20 x met gesloten voeten voorwaarts en achterwaarts over de bal springen.
- Voorlig handen en voetenstand met de bal onder de voeten en 8 x pompen.
- Verre pass van  $\pm 25$  m. - goede controle bal en bal verder spelen.

### 3. Wedstrijdvorm (35 min.)

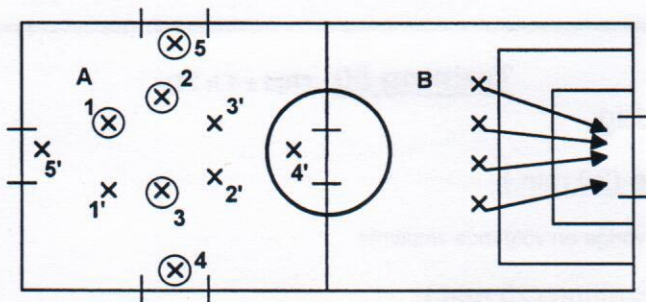
De spelers verdelen in twee groepen van tien spelers.

Groep B op het grote doel vrijschoppen en penaltys trappen.

Groep A speelt volgende wedstrijd :

Doel : Spelen op balbezit doch plotseling verrassend één speler trachten in de aanval te brengen, dit door een sneller ritme en (of) richtingsverandering.

1/2 veld en vier kleine goaltjes - twee groepen van ieder 5 spelers.

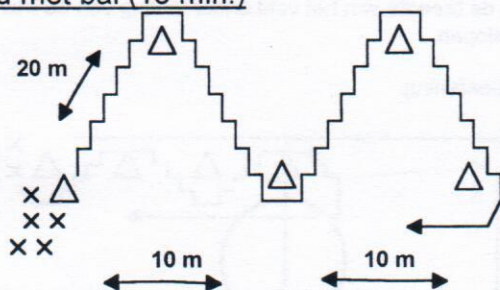


Spelers 1,2 en 3 van groep 1 spelen tegen 1',2' en 3' van groep 2.  
De spelers 4 en 5 mogen slechts in de breedte steunen en mogen slechts een half speelveld gebruiken. (t.t.z. tot aan de goaltjes van de tegenstanders) Na iedere 3 minuten wisselt een speler van de middengroep met een doeltjesverdediger tot iedereen aan de beurt is geweest. In de middengroep mag er steeds maar één speler scoren. Het wisselen gebeurt zoals hieronder aangegeven en alleen de speler tussen haakjes mag scoren.

(1)-2-3 / 4-(2)-3 / 4-5-(3) / (4)-5-1 / 2-(5)-1

De totale wedstrijdduur is dus 15 minuten. Daarna wisselt groep A met B.

#### 4. Weerstand met bal (15 min.)



De spelers verdelen in twee groepen; iedere groep op een eigen circuit.  
Zeer snelle dribbel van 4 x 20 m. en daarna pass terug naar de groep voor de volgende startensklare speler. Iedere groep 5 ballen. Wanneer de eerste speler aan kegel 2 gekomen is, vertrekt speler 2 enz... Deze oefening gaan we konstant 2 x 6 min. uitvoeren met tussenin een rustperiode van twee minuten.

#### 5. Kalmerende oefening (5 min.)

Groep 1 en 2 trachten 5 minuten een bal van de grond te houden. Vrij spel.

---

---

## Training 51

### Dinsdag

De zondagwedstrijd werd door de slechte weersomstandigheden uitgesteld.  
Enkele gekwetste en minder fitte speler krijgen enkele dagen rust.  
Tien kernspelers, aangevuld met een viertal jongeren speelden op verplaatsing een oefenwedstrijd tegen een relatief zwakkere tegenstander.  
Einduitslag 2-7.

## Training 52 (Tijd ± 1 h 25)

Donderdag

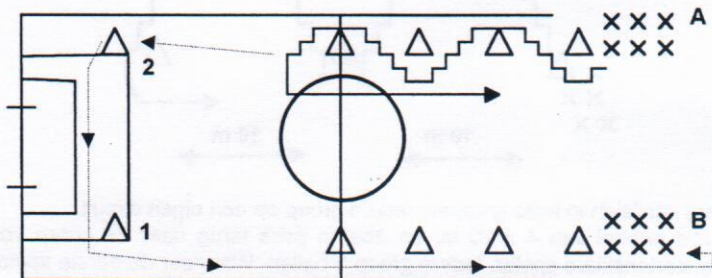
### 1. Theorie (10 min.)

Bespreking volgende wedstrijd waarbij vooral tactische richtlijnen worden meegegeven.

### 2. Ingangzetting (20 min.)

A. Tien minuten in de breedte van het veld onder leiding van de trainer. Daarna nog twee rondjes loslopen.

B. Dribbel met loopoefening.



De spelers verdelen in groep A en B. Iedere groep één bal. Slalom dribbel, pass teruggeven, om kegel 1 en 2 heen lopen en aansluiten met de andere groep. Konstank 10 min. werken. Goede tempoloop.

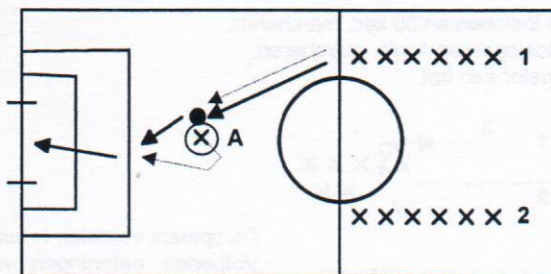
### 3. Circuit (Kracht - 15 min.)

De spelers verdelen in vier groepen.

- Groep 1 Hupsprong met gesloten voeten over haagjes.
- Groep 2 In groep bal rond spelen in één tijd.
- Groep 3 Koordspringen - hupsprong met gesloten voeten.
- Groep 4 In groep bal hoog houden met het hoofd.

Konstant 3 minuten werken, daarna wisselen de groepen onderling.

### 4. Oefening op doel (15 min.)



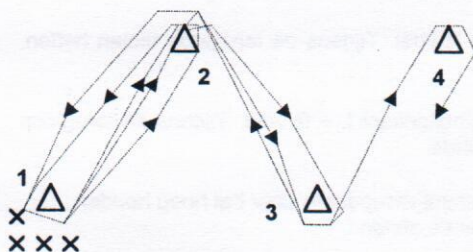
De spelers verdelen in twee groepen. Elke groep een vijftal ballen. De eerste speler van groep 1 pass naar A. A stopt de bal voor deze speler, spurt op zijn beurt naar het doel en krijgt de bal nagespeeld waarna controle en schot op doel.

De eerste speler van groep 1 neemt nu de plaats van A in en speler 1 van groep 2 vertrekt nu. De speler die op doel schiet steeds de bal ophalen en aansluiten bij de groep waarvan hij de pass kreeg.

### 5. Weerstand (15 min.)

De spelers verdelen in twee groepen. Groep B hoekschoppen trappen waarbij het penaltypunt gevisieerd wordt en besluiten op doel.

Groep A loopt volgende afstand :



Te lopen als volgt :

Vertrek kegel 1 naar 2 en terug naar 1, 1-2 naar 3 en terug 3-2-1; 1-2-3-4 en terug 4-3-2-1.  
Totale afstand 240 m. te lopen in 58 à 60 sec. rust 30 sec.  
Deze afstand 5 x te lopen.  
Daarna wisselen beide groepen.

### 6. Wedstrijd (10 min.)

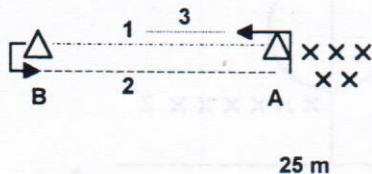
De twee groepen spelen nu met 3 wedstrijdballen een partijtje voetbal. Vrij spel. Welke ploeg kan 15 sec. de drie ballen in balbezit houden ?

## Training 53 (Tijd ± 1 h 25)

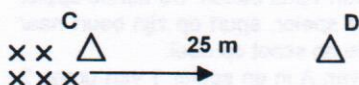
Dinsdag

### 1. Ingangzetting (25 min.)

- Twee rondjes loslopen en 30 sec. marcheren.
  - Drie rondjes loslopen en 1 min. marcheren.
- Daarna iedere speler een bal.

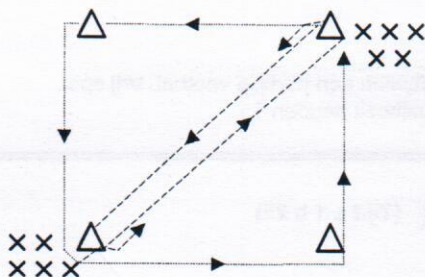


De spelers verdelen in twee groepen. Volgende oefeningen worden door beide groepen gelijktijdig uitgevoerd.



1. Afstand AB (CD) dribbel en bal laten liggen. BA (DC) huppen met armen zwieren. AB (CD) in tempoloop bal ophalen. Deze oefening één volledige ronde.
2. Zelfde oefening maar tijdens de terugloop afwisselend met de L + R hand de grond raken. (elke tweede pas) Eén volledige ronde.
3. Zelfde oefening maar dribbel alleen L-voet. Tijdens de terugloop door de knieën buigen met naveren. (5 x) Eén volledige ronde.
4. Zelfde oefening maar dribbel alleen R-voet. Tijdens de terugloop hielen heffen. Eén volledige ronde.
5. Zelfde oefening dribbel afwisselend buitenkant L + R voet. Tijdens de terugloop achterwaarts lopen. Eén volledige ronde.

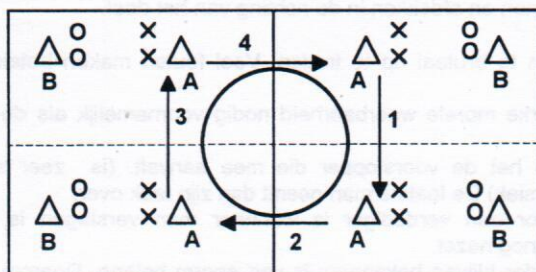
Tussen de oefeningen in eventueel 1 minuut recuperatie door bal hoog houden. Daarna (zonder bal) lopen we nog volgende afstand.



De zijde van het vierkant lopen we langzaam (tot. 100 m) aan een snelheid van  $\pm 12$  km/h. De diagonalen heen en weer lopen we aan een snelheid van  $\pm 21$  km/h. (tot.  $\pm 280$  m)  
Nota : Even opletten wanneer beide groepen elkaar in het midden kruisen.

Na deze oefening één ronde rustig marcheren.

## 2. Wedstrijdvorm in groep (30 min.)



Het speelveld verdelen we in vier delen. We spelen 2 tegen 2 waarbij iedere speler een kegel verdedigt. Wanneer men de bal tegen de kegel van de tegenstander speelt, scoort men een punt.

Na 6 min. 30 sec. wisselen de spelers A onderling van plaats. Tussen elke wissel 1 min. recuperatie. Vrij spel.

## 3. Wedstrijd (30 min.)

Op gans veld wedstrijd tussen twee elftallen.

Aandacht besteden aan de onderlinge aansluiting van verdedigers - middenvelders en aanvallers.

## Training 54 (Tijd ± 1 h 30)

### Donderdag

#### 1. Theorie (30 min.)

Hoofdt thema : De verdediging wordt eens specifiek onder de loupe genomen.  
Hieronder een korte samenvatting :

1. We spelen mandekking in zone, met als laatste man een ausputzer.
2. Als verdediger moet men de wil en de kunst bezitten om de bal te veroveren. Men moet kunnen storen, bal onderscheppen en zeer belangrijk de bal kunnen afnemen.
3. Volgens situaties die zich voordoen in de wedstrijd moet men elkaar kunnen helpen. Fouten van een medespeler moeten steeds kunnen opgevangen worden.
4. Op eigen helft wordt er steeds een strikte individuele mandekking toegepast. De moeilijkheid is het overnemen wanneer tegenstander zich zeer breed over het veld beweegt.

Indien een grensgeval, steeds afdekken aan de kant van uw eigen zone.  
Rond de backarea of de waarheidszone steeds en altijd de dichtsbijzijnde tegenstander nemen en afdekken in de richting van het doel.

- Vermijden van te brutaal op te treden. Veel fouten maken betekend ook veel balverlies.
- Er is een sterke morele weerbaarheid nodig voornamelijk als de tegenstander sterker is.
- In balbezit is het de voorstopper die mee aanvalt. (is zeer snel, met een uitstekende fysiek) De laatste man neemt dan zijn taak over.
- Belangrijk voor een verdediger is wanneer men verslagen is, dat men de tegenstander nog nazet.
- De tegenstander blijven bekampen is van enorm belang. Daarom zijn voor een verdediger volgende eigenschappen nodig : spurtsnelheid (waaronder reactie en vertreksnelheid), snelkracht, beweeglijkheid, ritmeveranderingen, dit alles samengevat in konditie. Eveneens moet men de wil hebben om steeds de moeilijkheden te overwinnen.
- Wanneer men, door het toepassen van de strikte individuele mandekking, baas is over zijn tegenstander (dus aanvallers) dan zullen zij zeker psychisch zwaar belast zijn. Dit geeft ook meer mogelijkheden, terug in balbezit, de tegenaanval te spelen.

## 2. Ingangzetting (20 min.)

In de breedte van het veld onder leiding van de trainer.

Na 10 minuten enkele isometrische oefeningen waarna nog een drietal rondjes loslopen.

## 3. Wedstrijd (40 min.)

Twee gemengde ploegen spelen 2 x 20 minuten een wedstrijd op gans het veld. (9 tegen 9)

De hulptrainer leidde de wedstrijd als scheidsrechter.

Een middenvelder van de kernspelers werd door de trainer specifiek gevolgd wat betreft de fysieke inspanningen tijdens deze wedstrijd.

Het stilstaan en marcheren werd juist gechronometreerd. Hieronder het resultaat.

### Eerste speelhelft (20 min.)

Volgende langste perioden werden opgenomen.

- 39 sec. gewoon heen en weer gemarcheerd zonder in balbezit te komen.
- 37 sec. stilstand bij een vrijschop.
- 1 x 39 sec. en 1 x 49 sec. stilstand bij een hoekschop.

Totale tijd van rust : 11 min. 29 sec.



Tweede speelheft (20 min.)

- 1 x 41 sec.; 1 x 33 sec. en 1 x 26 sec. bij het nemen van een hoekschop.
- 1 x 23 sec. en 1 x 26 sec. bij het nemen van een vrijschop.
- 53 sec. bij het nemen van een penalty.

Totale tijd van rust : 12 min. 58 sec.

In deze wedstrijd van 40 minuten werden er dus 15 min. 33 sec. aan inspanningen geleverd. Dit is in verhouding 1/2,57 dus tamelijk goed.

Deze gegevens worden volgende training besproken.

---

---

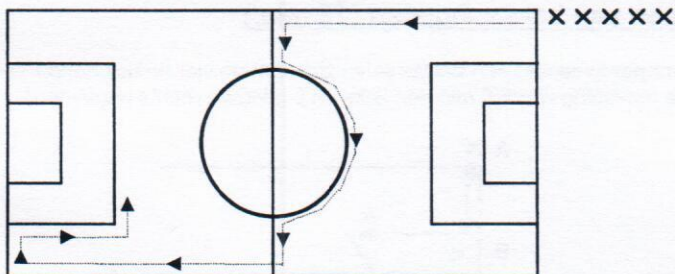
**Training 55** (Tijd ± 1 h 35)

Dinsdag

1. Theorie (10 min.)

Bespreking van vorige trainingwedstrijd met opgenomen gegevens.

2. Ingangzetting (30 min.)

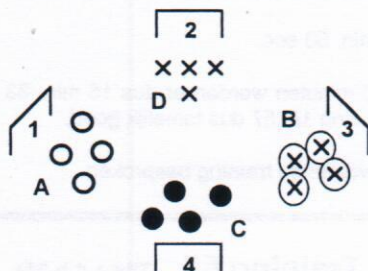


- A. De spelers op één lijn aan de hoekvlag volgen in een gezapig tempo steeds de leider. Deze volgt steeds de lijnen van het speelveld, naargelang zijn goeddunken.
- 3 min. lopen - 30 sec. marcheren. (2 x)
  - 1 min. snelheid opdrijven - 30 sec. marcheren.
  - 4 min. lopen - 1 min. marcheren. (2 x)
  - 1 min. snelheid opdrijven - 1 min. marcheren.

Na iedere rustperiode wisselen we van leider.

- B. De spelers verdelen in vier groepen en ± 10 minuten in de breedte van het veld. Lichaams oefeningen onder leiding van een vooraf aangeduide speler.

### 3. Wedstrijdvorm (35 min.)



Op 3/4 veld spelen we volgende wedstrijd :

De spelers verdelen in vier groepen.

Groep A speelt tegen B. A verdedigt doel 1 en 2; B verdedigt doel 3 en 4.

Groep C speelt tegen D. C verdedigt doel 1 en 4; D verdedigt doel 2 en 3.

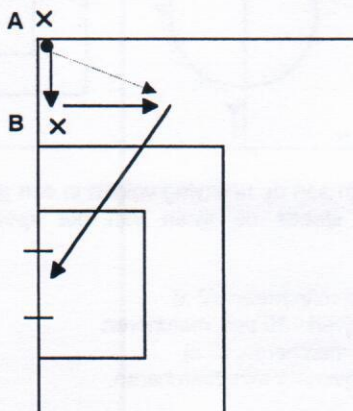
Gewoon vrij spel. Na 10 minuten speelt groep A tegen C en B tegen D.

De laatste 10 minuten speelt A tegen D en B tegen C.

### 4. Nemen van hoekschoppen (15 min.)

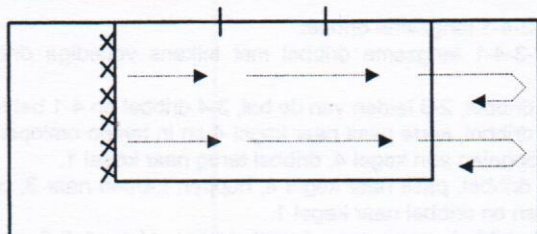
De spelers per twee met één bal verdelen zich aan de vier hoekschoppunten.

Volgende beweging wordt 5 minuten links en 5 minuten rechts uitgevoerd.



Korte pass van speler A naar B die past richting hoekpunt grote backarea. Snelle spurt van A naar de bal en doelschot. Daarna onderlinge wissel van beide spelers.

### 5. Spurtoefening (5 min.)



Iedere speler spurt breedte grote backarea, marcheren tot zijlijn, terug en opnieuw spurt (6 x). Nadien één ronde rustig marcheren met ademhalingsoefeningen.

## Training 56 (Tijd ± 1 h 30)

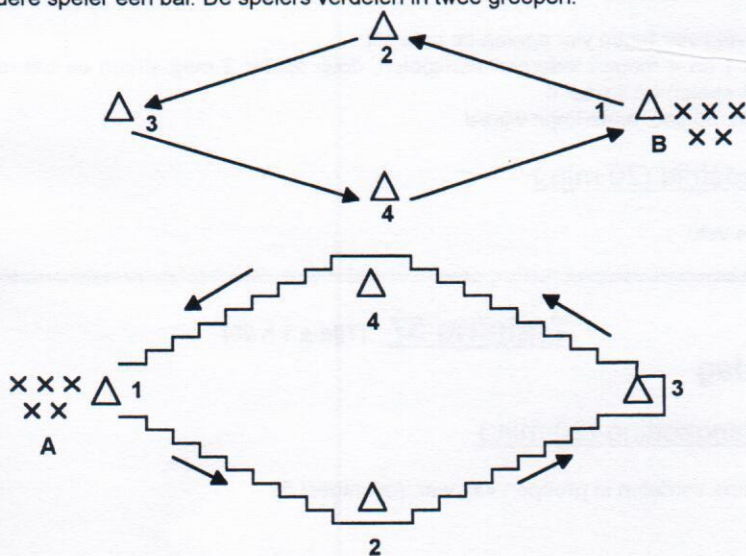
Donderdag

### 1. Theorie (15 min.)

Bespreking voorbij en volgende wedstrijd.

### 2. Ingangzetting (25 min.)

Iedere speler een bal. De spelers verdelen in twee groepen.



Volgende oefeningen worden door groep A en B tegelijkertijd uitgevoerd :

- Afstand 1-2-3-4-1 langzame dribbel.
- Afstand 1-2-3-4-1 langzame dribbel met telkens volledige dribbel rond elke kegel.
- Afstand 1-2 dribbel, 2-3 leiden van de bal, 3-4 dribbel en 4-1 bal leiden.
- Afstand 1-2 dribbel, korte pass naar kegel 4 en in tempo omlopen langs kegel 3 waarna bal ophalen aan kegel 4, dribbel terug naar kegel 1.
- Afstand 1-2 dribbel, pass naar kegel 4, huppen L-been naar 3, op R-been naar 4, bal ophalen en dribbel naar kegel 1.
- Afstand 1-2 dribbel, pass naar 4 met nadien afstand 2-3 en 3-4 volgende oefeningen:
  - Armen crawl voorwaarts en achterwaarts.
  - Door benen buigen met naveren.
  - Hielen heffen.
  - Knieën heffen.
  - Hupsprong.

### 3. Weerstand 500 m. (15 min.)

Zie training 7 en tabel.

De spelers lopen per vier deze test. De overige spelers gaan op beide goalen vrijschoppen en penaltys geven.

### 4. Wedstrijdvorm (15 min.)

Op 1/2 veld vier tegen vier spelen op balbezit.

Spelers 1 en 4 mogen iedereen aanspelen, doch speler 2 mag alleen de bal naar speler 1 spelen en 3 naar 4.

Na 7 min. 30 sec. onderlinge wissel.

### 5. Wedstrijd (20 min.)

Op gans veld.

---

---

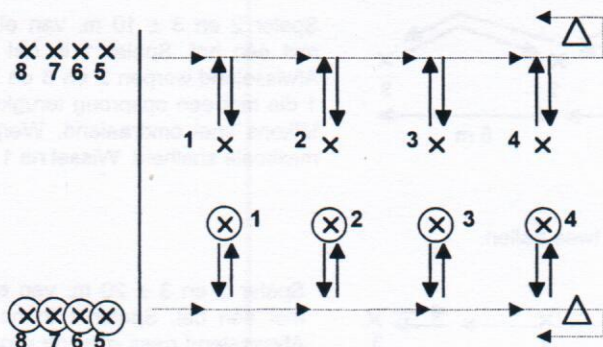
## Training 57 (Tijd ± 1 h 25)

Dinsdag

### 1. Ingangzetting (20 min.)

De spelers verdelen in groepen van vier. (eventueel 5)

---



De spelers 1-2-3 en 4 van groep A en B hebben een bal.  
Spelers 5-6-7 en 8 doen de oefening en nadien tempoloop terug naar vertrekpunt.  
Er wordt konstant 10 min. gewerkt door spelers 5-6-7 en 8. Daarna wissel met 1-2-3 en 4.

Volgende oefeningen worden uitgevoerd :

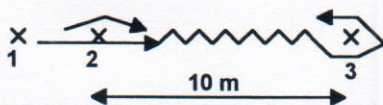
- Bal werpen en terugkoppen.
- Bal werpen, terugspelen binnenzijde voet. (linker en rechter)
- Bal werpen, terugspelen buitenzijde voet. (linker en rechter)
- Bal werpen, opvangen met de borst en terugspelen.
- Bal werpen, opvangen met de dij en terugspelen.
- Bal over de grond spelen, bal controleren, opwippen en met korte boogbal terugspelen.
- Bal over de grond spelen, in één tijd bal terug spelen.
- Bal over de grond spelen, bal opnemen met de handen en als inworp bal terug werpen.

Deze oefening in serie aan een konstante snelheid uit te voeren.

## 2. Minuutbelasting (20 min.)

### Oefening 1

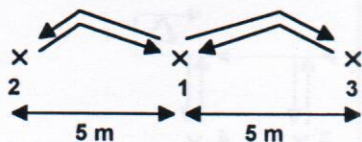
Per drie met één bal.



Speler 1 met bal, speelt bal door de gespreide benen van speler 2 en boksprong. Daarna dribbel om speler 3 heen en terug naar speler 2. Werken aan maximum snelheid. Wissel na 1 minuut.

### Oefening 2

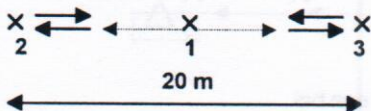
Per drie met twee ballen.



Speler 2 en 3  $\pm$  10 m. van elkaar elk met één bal. Speler 1 in het midden. Afwisselend werpen 2 en 3 de bal naar 1 die met een opsprong terugkopt, zich telkens snel omdraaiend. Werpen aan maximale snelheid. Wissel na 1 minuut.

### Oefening 3

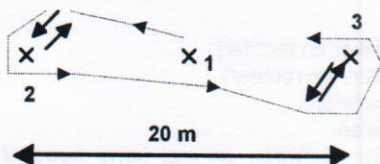
Per drie met twee ballen.



Speler 2 en 3  $\pm$  20 m. van elkaar, elk met één bal. Speler 1 in het midden. Afwisselend pass over de grond naar 1 die  $\pm$  10 m. heen en weer beweegt. Passes aan maximale snelheid. Wissel na 1 minuut.

### Oefening 4

Per drie met twee ballen.



Speler 2 en 3  $\pm$  20 m. van elkaar elk met één bal. Speler 1 in het midden. Speler 2 en drie doen afwisselend korte één-twee met spurtende speler 1, die telkens om 2 en 3 heen loopt. Spurten aan maximale snelheid. Wissel na 1 minuut.

Telkens 30 sec. tijd om onderlinge wissel.

## 3. Uithouding (15 min.)

$\pm$  10 ronden te lopen rond het veld aan een snelheid van  $\pm$  15 km/h.

De afstand is  $\pm$  2500 m.

Tijd :  $\pm$  10 minuten.

Nadien enkele ontspanningsoefeningen met marcheren.

## 4. Wedstrijdvorm (10 min.)

Spelen op balbezit in één tijd.

De spelers verdelen in vier groepen. Op 1/2 veld speelt groep 1 tegen 2, op het andere 1/2 veld groep 3 tegen 4. Men is verplicht de bal in één tijd verder te spelen, dus zien, denken en spelen zo snel mogelijk. Belangrijk is nu zeker het vrijlopen en aanbieden van de medespelers.

## 5. Wedstrijd (20 min.)

Op gans veld spelen twee ploegen volgende wedstrijd :

- We spelen zonder specifieke doelwachers, doch met twee spelers die konstant voor het doel blijven. Bij een doelschot mogen zij de bal niet afweren met de handen.
- Men tracht zo snel mogelijk een aanval op te bouwen en zo snel mogelijk op doel te besluiten.
- Een doelpunt is slechts geldig als iedereen op de helft van de tegenstander is, dus aansluiten bij het aanvallen.

## Training 58 (Tijd ± 1 h 35)

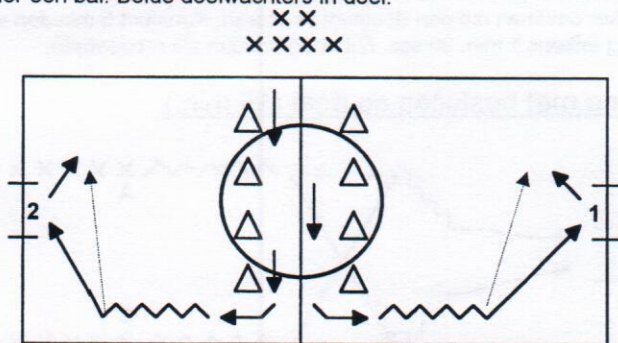
Donderdag

### 1. Theorie (15 min.)

Bespreking van vorige en volgende wedstrijd.

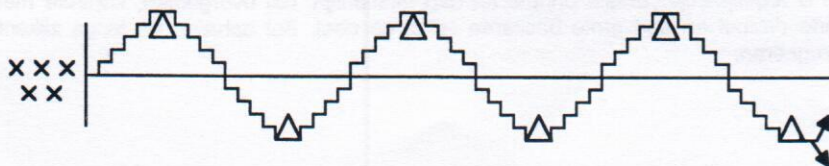
### 2. Ingangzetting (20 min.)

Iedere speler een bal. Beide doelwachers in doel.



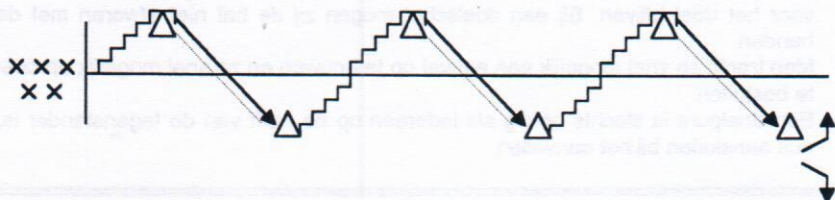
Twee rondjes loslopen zonder bal. Eén rondje dribbel met bal. Daarna worden volgende bewegingen uitgevoerd :

1.



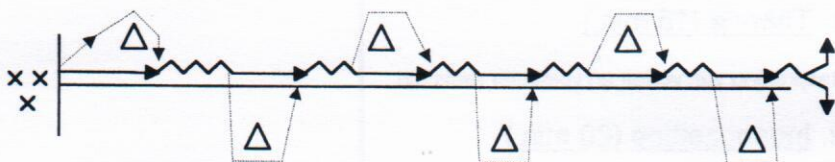
Volledige zigzag dribbel rond de kegels. De spelers draaien afwisselend naar doel 1 en 2. Dribbel naar hoek grote backarea en "schuiven" op doel naar de doelman. Terugkeren langs zijkant naar vertrek. Konstant 5 minuten werken.

2.



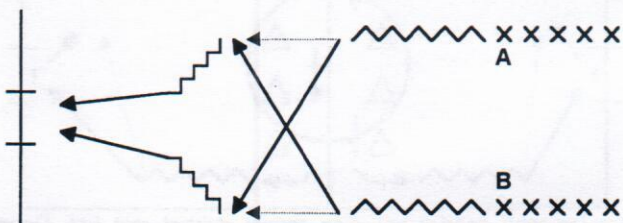
Dribbel afwisselend linker en rechter voet buitenkant en bal leiden. Lobbal naar doelman. Konstant 5 minuten werken.

3.



Dieptepass en om kegel heen spurten afwisselend linker + rechter. Doelschot naar doelman om een doelpunt te scoren. Konstant 5 minuten werken. Na elke oefening telkens 1 min. 30 sec. bal hoog houden als recuperatie.

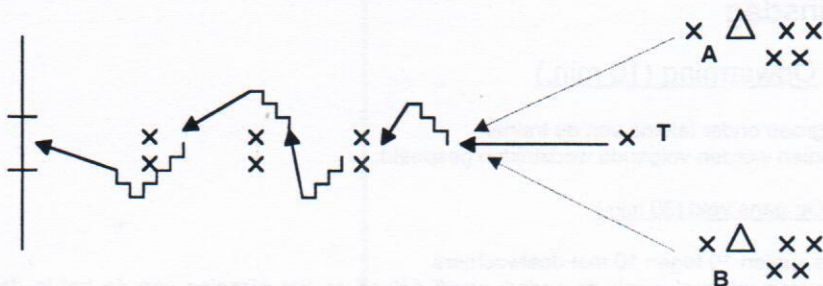
### 3. Oefening met besluiten op doel (15 min.)



Iedere speler een bal. De spelers verdelen in twee groepen. Op signaal vertrekt A en B tegelijkertijd. Snelle dribbel tot aan middenlijn, bal overgooien, controle met korte dribbel en aan grote backarea schot op doel. Bal ophalen en langs zijkant terugkeren.



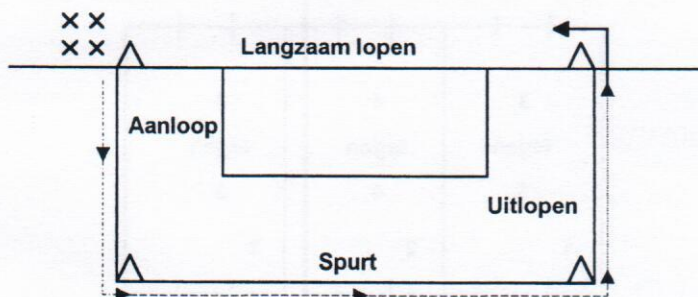
#### 4. Eén tegen één (15 min.)



Kampen om de bal. De ballen zijn bij trainer T. Bij het vooruit geven van de pass vertrekken tegelijkertijd A en B al spurtend naar de bal. Wie is het sterkst in de bal afnemen en behouden en wie kan op doel besluiten? Na doelschot bal ophalen en langs zijkant terug keren.

#### 5. Spurtoefening (15 min.)

De afstand is totaal  $\pm 1.150$  m. waarvan  $\pm 400$  m. spurten en  $\pm 800$  m langzaam lopen.



Nota : Steeds om de kegels heen lopen. (10 x uitvoeren)  
Nadien al marcherend enkele recuperatieoefeningen.

#### 6. Wedstrijd (15 min.)

Twee elftallen op gans veld zonder doelwachter.  
Alleen een kopbaldoelpunt, op pass van medespeler is geldig.

## Training 59 (Tijd ± 1 h 40)

Dinsdag

### 1. Opwarming (10 min.)

In groep onder leiding van de trainer.  
Nadien worden volgende wedstrijden gespeeld:

#### 1. Op gans veld (30 min.)

We spelen 10 tegen 10 met doelwachters.  
Gewoon vrij spel, doch de nadruk wordt gelegd op het afspelen van de bal in de voeten.

#### 2. Op 1/2 veld (20 min.)

We spelen 5 tegen 5 op twee kleine goaltjes.  
Men mag slechts 3 x de bal raken.

#### 3. Op 1/3 veld (20 min.)

De verdeling van de spelers is als volgt :

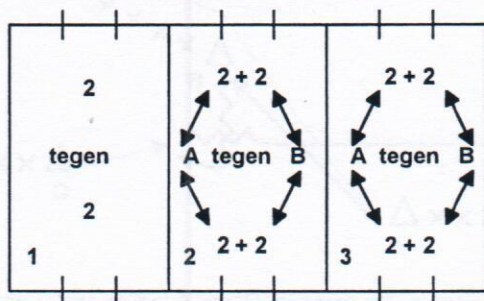


Groep 1 en 3 spelen 3 tegen 3. Groep 2 4 tegen 4.  
Na 6 minuten spelen twee vooraf aangeduide spelers van groep 2 met 1 mee, na de volgende 6 minuten met groep 3.

Volgende opdrachten worden uitgevoerd :

1. Spelen in drie tijden.
2. Spelen in twee tijden.
3. De balbezitter steeds steunen, deze mag de bal slechts afspelen met een hakje.

4. Op 1/3 veld (20 min.)



Groep 1 speelt 2 tegen 2; groep 2 met twee matchballen ook 2 tegen 2; hetzelfde voor groep 3.

De spelers van groep 2 en 3 spelen 2 tegen 2 doch A en B onafhankelijk van elkaar.

Na 5 min. schuiven spelers A van groep 2 naar het veld van groep 1.

Na de volgende 5 min. schuiven spelers A van groep 3 naar het veld van 2.

Gewoon vrij spel.

**Training 60** (Tijd ± 1 h 35)

Donderdag

1. Theorie (15 min.)

Bespreking vorige en volgende wedstrijd.

2. Ingangzetting (30 min.)

Een paar rondjes (in groep) loslopen.

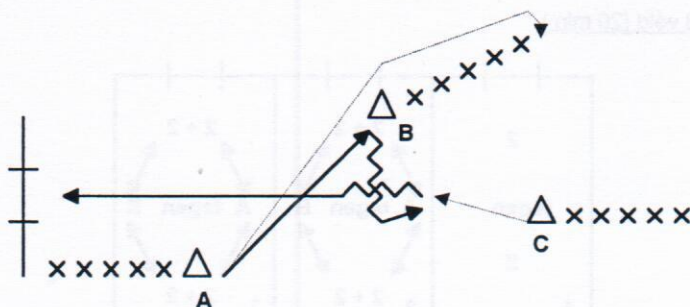
We vormen 5 groepen van 4 spelers (elke groep één bal) verdeeld over ± 3/4 terrein.

Eén vooraf aangeduide speler per groep treedt op als stoorder. De andere drie spelers spelen de bal rond in twee tijden. (bewegen !)

Na 1 minuut wisselen de stoorders van groep. (op fluitsignaal van de trainer)

Na 5 minuten wordt er per groep 1 minuut de bal hoog houden met het hoofd. Nadien is het de volgende speler in de groep die stoort en herhaalt zich de oefening. (dus 4 x in totaal)

3. Oefening met doelschot (25 min.)



We verdelen de spelers in drie groepen. Groep A iedere speler een bal, groep B en C zonder bal.

Speler A1 strakke pass naar B1, A1 tempoloop en aansluiten bij groep B.

Speler B1 dribbel tot midden van het veld en hakje naar aankomende speler C die op doel schiet. (zonder controle van de bal)

Speler B1 aansluiten bij groep A. Speler C bal ophalen, aan laatste speler van A geven en aansluiten bij eigen groep.

Na 8 minuten wisselt groep A met C. Nadien wisselt groep A met B. (3 x 8 min.)

#### 4. Spurtoefening (10 min.)



Twee series van vijf spurten.

AB aanloop - BC spurt 100 % - CD uitlopen, nadien langzaam lopend terug naar vertrekpunt A.

Na vijf spurten terug marcheren en twee minuten rust met enkele ontspannende oefeningen.

#### 5. Wedstrijd (15 min.)

Op gans veld twee elftallen tegen elkaar doch de verdedigers spelen in elk elftal nu als aanvallers en de aanvallers worden nu verdedigers.

### Training 61 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

#### 1. Ingangzetting (30 min.)

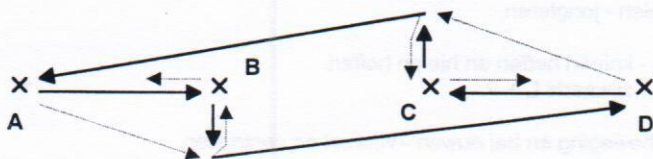
Iedere speler een bal. We werken van grote backlijn tot backlijn, doch afwisselend zonder bal en met bal.

1. Lopen - Armen voorwaarts en achterwaarts draaien.  
Lopen - lopen en door benen buigen.
2. Dribbelen - voorzet en bal nalopen.  
Dribbelen - jongleren.
3. Lopen - knieën heffen en hielen heffen.  
Lopen - zijwaarts L + R.
4. Schijnbeweging en bal duwen - voorzet en versnellen.  
Jongleren, inworp en nalopen.
5. Lopen - opspringen volledige draai en aanzetten.  
Lopen - achterwaarts lopen.
6. Dribbel schuin L + R - voorzet + aanzetten.  
Marcheren bal aan voet, inworp + aanzetten.
7. Lopen - opspringen en kopslag.  
Lopen - grond raken L + R hand.
8. Lopen bal aan de voet, volledige draai met bal, voorzet + nalopen.  
Bal omhoog werpen, koppen en lobbal volgen.
9. Lopen - knieën tegen borst en hielen tegen zitvlak.  
Lopen - hazensprong.
10. Bal uit handen koppen, aanzetten, overstap en bal meenemen.  
Jongleren, voorzet geven en spurt.
11. Lopen, spreidstand zijwaarts - rompen voorwaarts buigen en 3 x naveren.  
Lopen, spreidstand zijwaarts - rompen zijwaarts buigen L + R met naveren.
12. Boogbal werpen, spurt en bal opvangen borst + meenemen met de voet.  
Achterwaarts lopen en bal met voetzool meenemen afwisselend L + R.
13. Tempoloop.  
Deboullé.
14. Tempoloop bal aan voet.  
Deboullé bal aan voet.

## 2. Speltechnische oefeningen (20 min.)

Oefening per vier met één bal waarbij de nadruk wordt gelegd op het goed uitvoeren van de één-twee beweging.

### Oefening 1



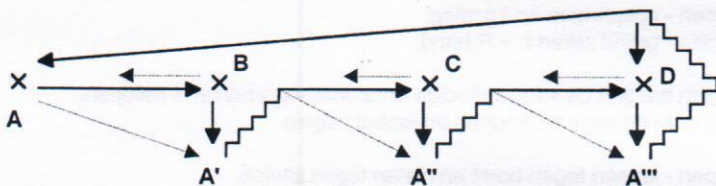
A pass naar B, B 1-2 met A die verder passt naar D.

A en B onderlinge plaatswissel.

D pass naar C, C 1-2 met D die verder passt naar B'.

D en C onderlinge plaatswissel.

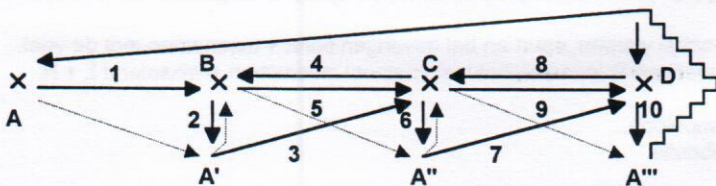
### Oefening 2



A pass naar B en 1-2 ; A' pass naar C en 1-2 ; A'' pass naar D en korte dribbel om kegel heen + pass naar B'.

Speler B schuift naar A, C naar B en D naar C. A''' neemt de plaats van D in enz...

### Oefening 3



A pass naar B en 1-2 ; A' pass naar C die terug speelt naar A' + herhaling (2 x)

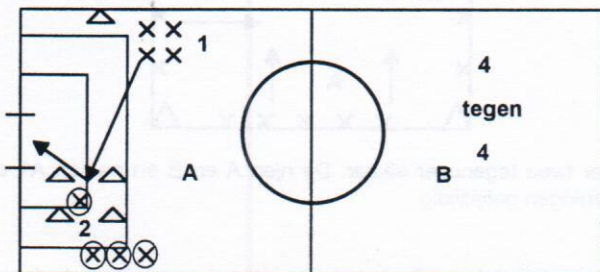
Speler B neemt plaats van A in, C naar B, D naar C en A''' neemt na de pass naar B' de plaats van D in enz...

### 3. Verbeteren kopspel (30 min.)

De spelers verdelen in twee groepen.

Groep A per twee met één bal oefening met besluiten op doel.

Groep B wedstrijd op 1/2 veld.



Speler 1 lobbal naar speler 2 die zich in vierkant 4 x 4 m (afgebakend door kegels) bevindt. Speler 2 kopbal naar het doel. De doelman blijft op de doellijn. Nadruk leggen op het juist geven van de pass naar de speler in het vierkant. Op doel koppen met sprong. Wisselen onderling na 7 min. 30 sec.

Na 15 minuten wisselen de groepen A en B onderling.

### 4. Uithouding (10 min.)

Konstant 8 minuten lopen aan een snelheid van  $\pm 15$  km/h.

Afstand is  $\pm 2$  km.

Nadien marcheren met enkele ontspannende oefeningen.

## Training 62 (Tijd $\pm 1$ h 35)

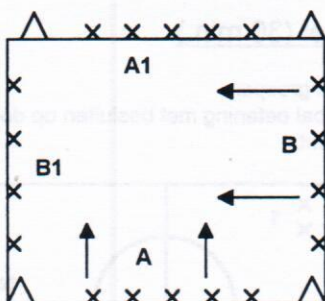
Donderdag

### 1. Theorie (15 min.)

Bespreking vorige en volgende wedstrijd.

### 2. Ingangzetting (25 min.)

- Twee rondjes loslopen.
- Per twee met één bal : twee rondjes met onderlinge balwissel.



De spelers per twee tegenover elkaar. De rijen A en B en nadien A1 en B1 doen volgende oefeningen gelijktijdig.

#### Oefening 1

Dieptevoorzet en bal volgen (2 x), bal overlaten aan medemaat, dribbel naar de andere zijde + herhaling.

#### Oefening 2

Inworp en bal volgen + controle, bal overlaten aan medemaat, dribbel naar andere zijde + herhaling.

#### Oefening 3

A dribbel naar A1 die de bal tegenkomt, wanneer A1 speler A passeert geeft A hakje en A1 neemt de bal mee + herhaling.

#### Oefening 4

A halve dribbel en strakke pass naar A1 en snel terug spurten naar eigen plaats, zelfde voor A1 enz...

#### Oefening 5

Groepen A en B (A1 en B1 blijven ter plaatse) dribbelen in het vierkant door elkaar. Op signaal pass naar de medemaat en snel terug op eigen plaats enz...

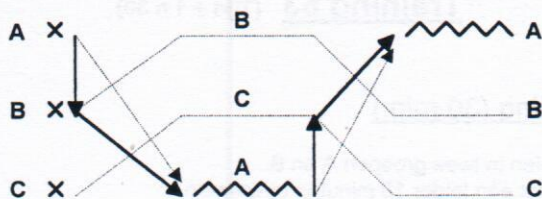
Tijd per oefening ± 3 minuten.

### **3. Speltechnische oefeningen (15 min.)**

Per drie met één bal. We werken steeds in de lengte van het terrein. Breedte terrein marcheren.



### Oefening 1

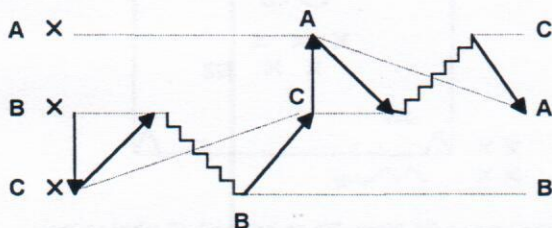


A in balbezit, breedtepass op B vrijlopen naar overzijde en korte dribbel + herhaling. (symmetrie)

B - bal steeds schuin rechts geven en schuin links vrijlopen + innemen vertrekstand.

C - vrijlopen schuin links en bal steeds links geven + innemen vertrekstand.

### Oefening 2



Middenspeler B 1-2 met C en onderlinge plaatswissel door dribbel naar buiten en bal naar midden geven aan C. Nadien middenspeler C 1-2 met A en onderlinge plaatswissel door dribbel naar buiten en bal naar midden geven aan A enz...

## 4. Tempolopen (10 min.)

In vierkant van 50 x 50 m lopen we in tempo ( $\pm 18$  km/h) volgende afstanden:

1. 50 m in 10 sec. - 50 m marcheren
2. 100 m in 20 sec. - 50 m marcheren
3. 150 m in 30 sec. - 50 m marcheren
4. 200 m in 40 sec. - 50 m marcheren

Deze serie 2 x

## 5. Wedstrijd (30 min.)

Op gans veld twee elftallen tegen elkaar.

De eerste ploeg speelt volgens de vertrekopstelling van de wedstrijd van zondag.

Er wordt een veldbezetting aangehouden en de taktische richtlijnen worden gevolgd zoals besproken in de theorieles.

Raadgevingen en verbeteringen worden door de trainer nog gegeven tijdens de wedstrijd.

## Training 63 (Tijd ± 1 h 30)

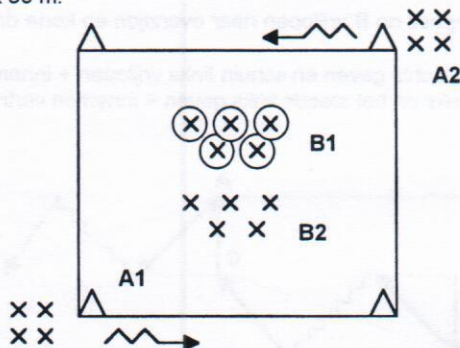
Dinsdag

### 1. Ingangzetting (30 min.)

De spelers verdelen in twee groepen A en B.

A. De groepen met één leider 10 minuten opwarmen.

B. In vierkant 50 x 50 m.



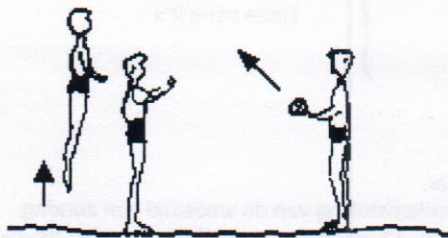
A. In vierkant speelt groep B1 tegen B2 op balbezit. (2 x bal raken)

B. Rond het vierkant. Groep A1 en A2 ieder een bal. A1 dribbel naar A2 en bal overlaten. Gelijkijdig vertrekt ook de eerste speler van A2 en bal overlaten aan A1.

De groepen A en B wisselen na 8 minuten.

### 2. Oefeningen om het kopspel te verbeteren. (20 min.)

De spelers per drie met één bal.



#### Oefening 1

Speler 1 en 2 rechtstaand vlak achter elkaar. Speler 3 werpt de bal naar speler 2 die al opspringend terugkopt.

Wissel na 1 min. 30 sec.

### Oefening 2

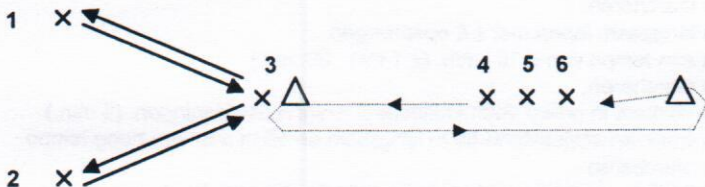


Speler 1 en 2 in hurkzit vlak achter elkaar. Speler 3 werpt de bal afwisselend naar speler 1 en 2 die al opspringend terugkoppen.

Wissel na 1 min. 30 sec.

### Oefening 3

De spelers nu per zes met twee ballen.



Speler 3 kopt, voorwaarts lopend en hoog opspringend de bal terug en spurt om kegel B. Afwisselend werpt 1 en 2 de bal naar spelers 3,4,5 en 6. Wissel na 2 minuten. (2 x)

### 3. Weerstand 500 m (20 min.)

Zie test training 7 en tabel.

We verdelen de spelers in twee groepen.

Groep A loopt de 500 m. in groepjes van drie.

Groep B gaat, met doelman in doel, hoekschoppen nemen.

Ook enkele spelers voor het doel, hoekschoppen nemen (omgeving penaltystip) en besluiten met kopstoot of doelschot.

### 4. Wedstrijd (20 min.)

Wedstrijd op gans veld 8 tegen 8 met volgende opdracht voor iedere ploeg : spelers 1,2,3 en 4 mogen alleen elkaar onderling aanspelen in eigen team, hetzelfde voor de spelers 5,6,7 en 8.

Iedereen in het team moet dus verdedigen, maar de aanval opbouwen gebeurt dus slechts met 4 spelers.

Eens in balbezit moet men dus onmiddellijk zijn eigen groep gaan steunen.

## Training 64 (Tijd ± 1 h 40)

Donderdag

### 1. Theorie (15 min.)

Bespreking vorige en volgende wedstrijd.

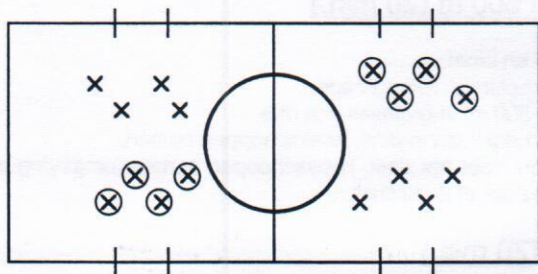
### 2. Ingangzetting (20 min.)

We werken in en rond een vierkant van 50 m x 50 m.

1. 400 m loslopen aan een tempo van ± 12 km/h. (± 2 min.)
2. 100 m marcheren.
3. 200 m langzaam lopen met ± 8 opsprongen.
4. 400 m aan tempo van ± 15 km/h. (± 1 min. 36 sec.)
5. 100 m marcheren.
6. In een vierkant in groep doch individueel lenigheidsoefeningen. (5 min.)
7. 400 m waarvan afwisselend 50 m langzaam en 50 m aan een hoog tempo.
8. 100 m marcheren.
9. Onder leiding van trainer in het vierkant 5 minuten lenigheidsoefeningen.

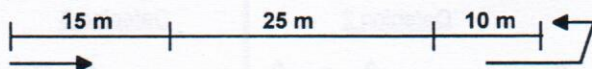
### 3. Wedstrijdvorm (20 min.)

Op 1/2 veld speelt team A tegen B en op het andere veld team A1 tegen B1.



De opdracht voor de spelers is dat men in balbezit de bal slechts mag terugspelen naar de speler van wie men de bal kreeg, d.w.z. steeds combineren per twee. De andere spelers steeds steunen. Na 5 minuten wisselt A met A1. De volgende 5 minuten wisselt B met A.

### 4. Snelheid (10 min.)



Na een aanloop van 15 m wordt er 25 m aan maximale snelheid gespurt waarna een uitloop van 10 m. Nadien langzaam terug naar het vertrek lopen.

Twee series van 8 spurten. Na de eerste serie enkele ontspannende oefeningen al marcherend. Controle pols na laatste spurt van eerste en tweede serie.

### 5. Baltechniek per twee (10 min.)

Twee spelers met één bal.

- ±8 m van elkaar. Speler 1 werpt boogbal naar 2 die de bal met de borst opvangt en met de binnenzijde van de voet terugspeelt naar 1. (afwisselend L + R voet) Wissel na 2 minuten.
- Kopspel per twee.
- Speler 1 werpt de bal naar 2 die controleert met de borst, bal op de dij laten vallen en nadien trachten de bal "dood" op de voet te laten liggen. Wissel na 2 minuten.

### 6. Wedstrijd (25 min.)

Op gans veld twee elftallen tegen elkaar waarbij we de spelers aan hun zwakste zijde zetten d.w.z. de linkerflank verdedigers, middenvelders en aanvallers gaan nu aan de rechterzijde spelen en omgekeerd.

---

---

## Training 65 (Tijd ± 1 h 30)

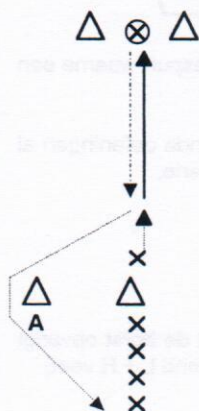
Dinsdag

### 1. Ingangzetting (30 min.)

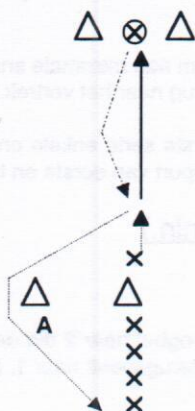
De spelers verdelen in drie groepen met elk een doelman doen volgende oefeningen:

- Iedere groep afzonderlijk, vrij bewegend op het terrein 5 minuten loop en lenigheidsoefeningen.
- Volgende drie oefeningen konstant 6 minuten uitvoeren. Na iedere oefening een ronde marcheren.

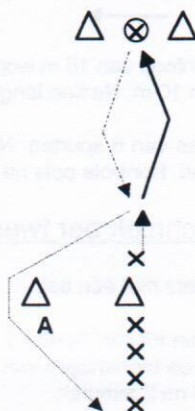
Oefening 1



Oefening 2



Oefening 3



Oefening 1

De doelman rolt de bal naar de speler die over de grond de pass terug geeft. Tempoloop om kegel A en terug aansluiten bij de groep.

Oefening 2

De doelman gooit half hoog en bal terug spelen met de binnenzijde van de voet. Achterwaarts lopen om kegel A en aansluiten bij de groep.

Oefening 3

De doelman gooit een boogbal naar aanlopende speler die de bal terug kopt. Om kegel A heen terug aansluitend bij de groep doch afwisselend.

1. Armen zwaaien al huppelend.
2. Vier maal door knieën buigen met naveren.

2. Weerstand zonder bal (15 min.)

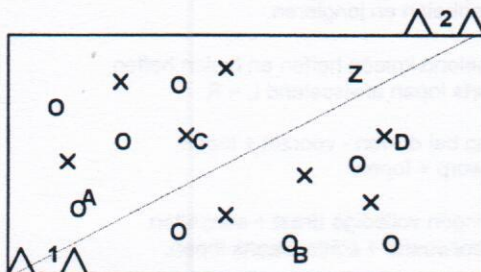
Rondom een vierkant van 50 x 50 m. lopen we volgende afstanden:

1. 200 m in 60 sec. waarna onmiddellijk erna 200 m in 30 sec.  
Nadien marcheren. Trainer controleert polsslag van een speler.  
Wanneer de polsslag minder is dan  $\pm 120$  starten we opnieuw voor dezelfde oefening. Deze oefening 3 x te lopen.
2. 100 m in 30 sec. en 100 m te lopen in 15 sec.  
Nadien marcheren. Controle pols. Minder dan  $\pm 120$  opnieuw starten. Deze oefening lopen we 3 x.

Na deze loopoefening rustig marcheren met enkele kalmerende of ontspanningsoefeningen.

### 3. Wedstrijdvorm (25 min.)

De spelers verdelen in vier groepen A, B, C en D spelen op gans veld volgende wedstrijd.



Groep A speelt samen met B en verdedigen doel 1.

Groep C speelt samen met D en verdedigen doel 2.

De groepen A en C en B en D spelen onderling tegen elkaar doch mogen niet over de scheidingslijn Z komen.

Iedereen mag scoren. Na 10 minuten wisselen de groepen A en B onderling van plaats.

### 4. Wedstrijd (20 min.)

De groepen A en B samen en C en D spelen op het gans veld met twee doelmannen een wedstrijd tegen elkaar.

In balbezit mogen slechts de spelers van de eigen groep (A of B en C of D) onderling combineren.

## Training 66 (Tijd ± 1 h 30)

Donderdag

### 1. Theorie (15 min.)

Bespreking van de voorgaande en volgende wedstrijd.

### 2. Ingangzetting (30 min.)

Iedere speler een bal. We werken in de lengte van het terrein afwisselend heen en weer zonder bal, daarna met bal.

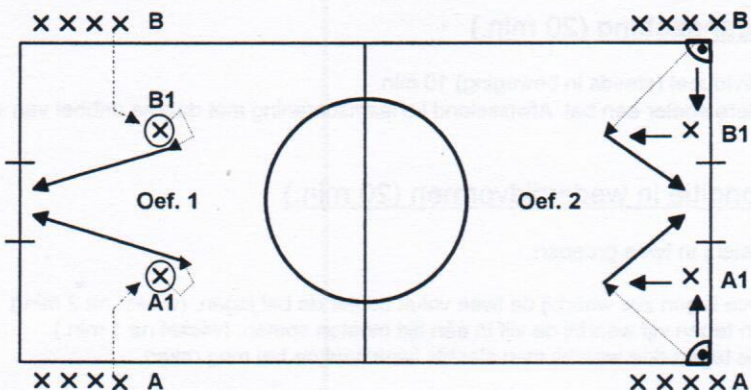
Volgende oefeningen worden uitgevoerd :

1. Lopen - armen voorwaarts en achterwaarts draaien.  
Lopen - lopen en door benen buigen (8 x)
2. Dribbel - voorzet en bal nalopen.  
Afwisselend dribbelen en jongleren.
3. Lopen - afwisselend knieën heffen en hielen heffen.  
Lopen - zijwaarts lopen afwisselend L + R.
4. Schijnbeweging bal duwen - voorzet + lopen.  
Jongleren - inworp + lopen
5. Lopen - opspringen volledige draai + aanzetten.  
Afwisselend voorwaarts + achterwaarts lopen.
6. Dribbel schuin L + R - voorzet + aanzetten.  
Marcheren bal aan voet - inworp + aanzetten.
7. Lopen - opsprong + kopslag (10 x)  
Lopen handen raken grond L + R
8. Lopen bal aan voet - volledige draai met bal - voorzet + nalopen.  
Koppen + bal volgen.
9. Lopen - knieën tegen borst + hielen tegen zitvlak.  
Lopen - hurkzitsprong.
10. Bal uit eigen handen koppen, aanzetten + herhaling.  
Overstap bal meenemen - voorzet + spurt.
11. Lopen - spreidstand zijwaarts - romp voorwaarts buigen + naveren.  
Lopen - spreidstand zijwaarts - romp zijwaarts L + R buigen handen raken voettippen.
12. Bal omhoog werpen, opvangen borst en meenemen.  
Door elkaar kruisen bal aan de voet.
13. Twee maal versnelde looppas.
14. Twee maal versnelde looppas bal aan de voet.

### 3. Oefening met doelschot (30 min.)

De spelers verdelen in vier groepen. Eén bal per twee. Doelman in het doel.





#### Oefening 1

Speler A verre inworp op speler A1 die de bal opvangt met de borst, zich snel draait richting doel en op het doel schiet. Speler A en A1 wisselen daarna. Zelfde voor spelers B. Na 7 minuten wisselen de groepen A en B van plaats.

#### Oefening 2

Speler A neemt de hoekschop en geeft een strakke pass naar A1 die de bal reeds komt tegengespuurd. A1 deviatie naar binnen waarop de inpurterende speler A op doel schiet. Nadien A en A1 onderlinge wissel. Zelfde voor spelers B. Na 7 minuten wisselen groepen A en B van plaats.

### 4. Wedstrijd (15 min.)

Op gans veld twee elftallen tegen elkaar. Gewoon vrij spel.

## Training 67 (Tijd ± 1 h 30)

### Dinsdag

Oefenwedstrijd tegen de reserven van een derde Nationaal elftal.

In ons eigen elftal werden twee beloftevolle juniors opgesteld. (één half en één voorspeler) Belangrijk is de opvang van deze jongeren in de kern.

De vier beste jongeren trainen nu ook mee met de kernspelers.

Zij worden nu afwisselend ingeschakeld bij de reserven en het eerste elftal.

## Training 68 (Tijd ± 1 h 30)

### Donderdag

### 1. Ingangzetting (20 min.)

- A. Individueel (steeds in beweging) 10 min.
- B. Iedere speler een bal. Afwisselend lichaamssoefening met daarna dribbel van  $\pm 25$  m.

### 2. Konditie in wedstrijdvormen (20 min.)

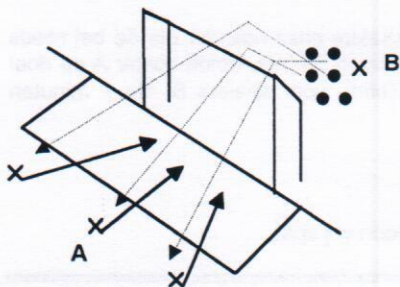
De spelers in twee groepen.

1. Twee tegen zes waarbij de twee voluit achter de bal jagen. (wissel na 2 min.)
2. Eén tegen vijf waarbij de vijf in één tijd moeten spelen. (wissel na 1 min.)
3. Drie tegen drie waarbij men slechts tweemaal de bal mag raken.

### 3. Verbeteren traptechniek (30 min.)

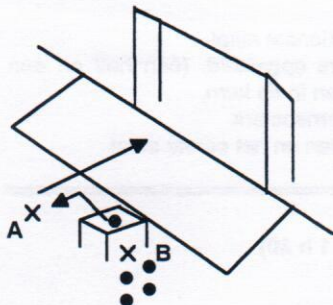
De spelers verdelen in twee groepen.

Groep A:



Doelman in doel.  
Een achttal ballen liggen achter het doel.  
Speler B werpt nu de bal over het doel L + R van speler A die de bal in de vlucht op het doel schiet.  
In totaal acht ballen werpen in een snel tempo.  
Daarna wissel.

Groep B:



Doelman in doel.  
Een achttal ballen liggen bij speler B.  
Deze rolt de bal over de tafel en speler A schiet nu de bal in de vlucht op doel.  
Deze oefening 1 x L + 1 x R uitvoeren.

#### 4. Wedstrijd (20 min.)

Op gans het veld twee elftallen tegen elkaar.

Een gescoord doelpunt telt dubbel wanneer iedereen op de helft van de tegenstander is of wanneer met het hoofd gescoord wordt.

---

---

#### Training 69 (Tijd $\pm$ 1 h 30)

##### Dinsdag

Oefenwedstrijd tegen de reserven van een tweede Nationaal elftal.

Enkele jongeren spelen weer een volledige wedstrijd.

Opvallend is dat men het hoger ritme en de snelheid van uitvoering met moeite aankan.

Deze wedstrijd wordt de volgende training nog even besproken.

---

---

#### Training 70 (Tijd $\pm$ 1 h 30)

##### Donderdag

#### 1. Theorie (15 min.)

Bespreking van de vorige oefenwedstrijd.

Welk was ons zwakste punt ?

Konditie, technisch, taktisch individueel en in ploeg.

#### 2. Ingangzetting (20 min.)

Per twee met één bal. We werken rond het veld.

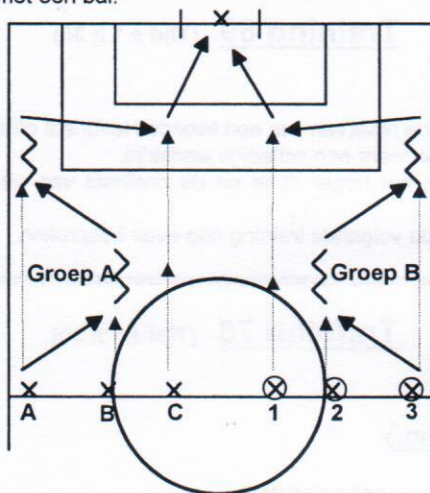
- ◆ Eén ronde gewoon balwissel.
  - ◆ Eén tegen één met gewoon bal afschermen.
  - ◆ Eén ronde balwissel buitenkant voet.
  - ◆ Eén tegen één met grote inzet.
  - ◆ Eén ronde balwissel binnenkant voet.
  - ◆ Per twee bal hoog houden met het hoofd.
  - ◆ Eén ronde snelle balwissel in één tijd.
  - ◆ Per twee bal hoog houden - vrij.
  - ◆ Eén tegen één in de breedte van het veld.
  - ◆ Speler A verdedigt één zijlijn en speler B de andere zijlijn. A tracht nu de bal te stoppen op de zijlijn van B en omgekeerd.
-

### 3. Weerstand 500 m (20 min.)

Zie training 7 en tabel.

### 4. Oefening met besluiten op doel (20 min.)

De spelers per drie met één bal.



Speler A diagonaal pass naar B die de bal controleert, even temporiseren en dieptepass naar spurtende A. Controle bal en voorzet op inspuerende speler C die in één tijd op doel geeft. Na iedere aanval onderlinge plaatswissel. Zelfde voor spelers 1, 2 en 3. Na 10 minuten wisselen de groepen A en B onderling van plaats.

### 5. Wedstrijd (15 min.)

Op gans veld wedstrijd tussen twee elftallen waarbij men zoveel mogelijk tracht de buitenspelval open te stellen. Welk elftal lukt dit het meest ?

## Training 71 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

Oefenwedstrijd tegen een eerste elftal van eerste provinciaal.

Bespreking van deze wedstrijd de volgende training.

Waarmee hebben de jongere spelers het meeste moeite ?

Kunnen de andere spelers hiermee in ploegverband helpen ?

## Training 72 (Tijd ± 1 h 30)

Donderdag

### 1. Theorie (15 min.)

Bespreking van de vorige oefenwedstrijd.

### 2. Ingangzetting (10 min.)

Individueel zonder bal. Nadien nog een vijftal déboullés.

### 3. Baltechniek (15 min.)

Baltechnische oefeningen met als thema "zien" waar de medespeler is. De spelers per twee met één bal werken in de breedte van het terrein.

#### Oefening 1



Speler A dribbel naar tegemoetkomende speler B die de bal overneemt. A en B doen dus een onderlinge plaatswissel. (+herhaling)  
Vermijden van steeds de bal te bekijken.

#### Oefening 2



Speler A kopt bal over B die onmiddellijk de bal onder controle neemt, zich snel draait en pass geeft naar A die zich L. of R. verplaatst heeft. (Wissel na 10 beurten.)

#### Oefening 3

Eén groep spelers, zonder bal op de zijlijn.

De speler met bal dribbelt van medemaat weg. De spelers op de zijlijn wisselen nu snel van plaats.

Op signaal draait zich nu snel de speler met bal, ziet zijn medemaat en geeft pass in voet. (Wissel na 10 beurten.)

#### 4. Kracht oefening (5 min.)

Welke speler kan vanuit hurkzit in serie 30 maal omhoogspringen armen en lichaam goed gestrekt. Nadien één ronde marcheren.

#### 5. Spelvorm met besluiten op doel (20 min.)

De spelers verdelen in twee groepen.

Groep A op 1/2 veld wedstrijd op twee kleine goaltjes.

Groep B volgende spelvorm :

De spelers van groep B verdelen we in twee die plaatsnemen aan de hoek van de grote backarea.

De doelman trapt nu de bal in het veld. (tot ongeveer middenlijn)

De groepen B1 en B2 spurten nu naar de bal.

De groep in balbezit zijn aanvallers, de andere verdedigers.

Na één minuut einde van de oefening als er geen doelschot is geweest.

Groep A en B wisselen na 10 minuten.

#### 6. Wedstrijd (25 min.)

Op gans het veld waarbij de aanvallers tegen de verdedigers spelen.

---

---

### Training 73 (Tijd ± 1 h 30)

Woensdag

Wedstrijd tegen een liefhebberselftal dat normaal zwakker is dan ons eigen elftal. Daarom worden vier jongeren + doelman ingeschakeld die een ganse wedstrijd spelen.

Bespreking van deze wedstrijd op volgende training.

---

---

### Training 74 (Tijd ± 1 h 30)

Dinsdag

#### 1. Theorie (20 min.)

Bespreking vorige competitie en oefenwedstrijd.

#### 2. Ingangzetting (20 min.)

Individueel vrij zonder bal. (bewegen over gans veld)

Individueel vrij met bal. (bewegen over gans veld)

### 3. Wedstrijd (60 min.)

Het eerste elftal speelt een wedstrijd van 2 x 30 minuten tegen het reserve elftal.

Voor opstelling en taktische richtlijnen is het de hulptrainer die zorgt voor het eerste elftal. Voor het reserve elftal is het de trainer zelf die hen begeleid.

---

---

## Training 75 (Tijd ± 1 h 30)

### Donderdag

Er werd een oefenwedstrijd gespeeld tegen het eerste elftal van een derde Nationale club.

Na het opmaken van het eindklassement van de aanwezigheden tijdens de trainingen werden de zestien eerste spelers (als beloning) aangeduid om deze wedstrijd te spelen.

Volgende zondag wordt dan de laatste competitiewedstrijd gespeeld.

---

---

**WEERSTAND 500 m**

Training	7	13	21	31	45	56	63	70
Speler 1	2'3"	1'59"	1'57"	G	2'5"	2'9"	2'8"	2'11"
Speler 2	2'3"	1'58"	1'57"	1'57"	2'	2'	2'2"	2'
Speler 3	2'	1'54"	1'56"	Z	2'1"	G	2'1"	2'2"
Speler 4	2'5"	1'58"	1'57"	2'1"	2'3"	2'10"	2'8"	2'3"
Speler 5	2'3"	2'1"	1'57"	2'1"	2'1"	2'	2'1"	2'2"
Speler 6	2'4"	2'4"	1'59"	2'8"	2'8"	2'1"	2'3"	2'10"
Speler 7	2'5"	2'1"	2'4"	2'4"	2'5"	2'9"	G	G
Speler 8	G	G	G	2'7"	2'11"	2'5"	2'6"	2'3"
Speler 9	2'5"	G	G	G	G	2'14"	2'6"	2'7"
Speler 10	2'3"	1'52"	1'53"	1'59"	1'56"	2'1"	2'	1'57"
Speler 11	1'57"	1'49"	1'48"	1'51"	1'52"	1'52"	G	1'53"
Speler 12	2'3"	2'	2'3"	2'6"	2'13"	2'19"	2'9"	2'7"
Speler 13	1'57"	1'53"	1'55"	2'	2'6"	Z	2'8"	2'4"
Speler 14	1'57"	1'54"	2'	2'	2'4"	2'5"	2'3"	2'13"
Speler 15	2'2"	2'7"	2'1"	2'	2'4"	2'6"	2'3"	2'2"
Speler 16	2'1"	1'56"	1'57"	1'59"	2'11"	2'7"	G	2'3"

Op te merken is de minimum gelopen tijd van speler 11 (1'48"), ouderdom 20 jaar en de maximale tijd van speler 12 (2'19"), ouderdom 31 jaar.

De beste periode is wel eind augustus en de volledige maand september, een duidelijk bewijs dat er in het begin van het seizoen meer konditioneel getraind wordt.

De maand januari (koude, slecht weder en minder trainen) en de laatste maand van het seizoen (minder konditie trainen) zijn de zwakste perioden wat de weerstand betreft.



## BOEKEN VOOR VOETBALTRAINERS

DOELWACHTERSTRAINING. Fleury- Gavillet. 450 oefeningen.

JEUGDTRAINING. Fritz Belger. Jaartrainingsplan.

VOETBALTRAINING IN AL ZIJN FACETTEN. Kacani- Horsky

600 OEFENSPELEN VOOR DE VOETBALTRAINING. Palfai

MET VALLEN EN OPSTAAN. Browaeys. Keepertraining.

HET DUEL. Benedek.

VOETBALTRAINING 180 praktische Oefeningen 5 delen

1. Dribbelen, passen, schieten, koppen, spelhervattingen, conditie

2. Combinatievormen, spelvormen, positie en partijspelen,

3. Passen, schieten, conditie, combinatie en spelvormen

4. Dribbelen, passen, schieten, combinatie en spelvormen

5. Dribbelen, passen, schieten, combinatie en spelvormen

VOETBALCONDITIE. Jan Van Winckel

COORDINATIESCHOLING. Joost Desender

DE VOETBALMETHODE. Mariman. 1. Voetbalmethode. 2. Opbouwen. 3. Aanvallen via de flank.

4. Aanvallen via het centrum. 5. Verdedigen.

JEUGDVOETBALTRAINING. M. Punga

TEAMBUILDING ALS ROUTE NAAR SUCCES. Rinus Michels.

ZONEVOETBAL H. Vermeulen- Sollied.

DE COACH EN ZIJN KEEPER. Maarten Arts.

OVER VOETBAL. Sven Eriksson. Verbeteren van prestaties.

AANVALLEND VOETBAL. Bangsbo Peitersen.

VERDEDIGEND VOETBAL. Bangsbo Peitersen.

DE JEUGDVOETBALLER BETER BEGELEIDEN.

LEREN VOETBALLEN. Van Steenbrugge – Van Renterghem

Vanierschot.

OEFENPROGRAMMA EN TRAININGEN VOOR VOETBALTRAINERS

TRAINING EN JAARPROGRAMMA VOOR VOETBALTRAINERS

VOETBAL. VOORBEREIDINGSPERIODE.

BAL- EN SPELTECHNISCHE OEFENINGEN

MINUUTBELASTING IN HET VOETBAL

ALGEMENE KONDITIEPERIODE PROFCLUB

Broodcoorens 9660 BRAKEL

[www.broodcoorens-sport.be](http://www.broodcoorens-sport.be)

## VIDEO DVD

DE AJAX OPLEIDING

Twee DVD's

DE NEDERLANDSE VOETBALSCHOOL

Vier DVD's

DE HELDEN VAN DE TOEKOMST Ajax opleiding

Zes DVD's

KEEPERSTRaining Maarten Arts.

VOETBAL LOOPTECHNIEK

TOPCOACHES @ WORK

Vijf DVD's

VOETBALTRAINING Foppe de Haan.

Twee DVD's en boek

SOCCER PAL 60 oefeningen op muziek

FOOTBALL TRAINING CONSTRUCT

TECHNIEK TRAINEN THUIS.

ACTIEVE BLESSUREPREVENTIE.

VAN SPELEN NAAR VOETBALSPELEN. KBVB

VOETBAL EN CONDITIE. KBVB

BROODCOORENS 9660 BRAKEL

[www.broodcoorens-sport.be](http://www.broodcoorens-sport.be)

