

LUCIEN VAN KERKHOVEN

OP NAAR DE VOETBALTOP

TECHNIEK IS HOOFDZAAK



DEEL I

ELEMENTAIRE INDIVIDUELE BASISSTECHNIEK

Met een voorwoord van Staf Van den Bergh

OP NAAR DE VOETBALTOP

TECHNIEK IS HOOFDZAAK

DEEL I

ELEMENTAIRE INDIVIDUELE BASISSTECHNIEK

Van Kerkhoven Lucien
Gediplomeerd Heyzeltrainer
K.B.V.B.

Verantwoordelijke uitgever :

Broodcoorens Michel — Watermolenstraat 31 - B-9660 Brakel - Tel. 055 / 42 28 55

VOORWOORD

Dit werk bestemd voor jeugdtraining beveel ik sterk aan omdat dit boek zeer nuttige oefeningen bevat die de techniek, basis van het voetbalspel, bestendig kunnen verbeteren.

Maar wat zeer belangrijk is beste jongens is de manier waarop deze oefeningen zullen uitgevoerd worden t.t.z. met de nodige concentratie, inzet en overtuiging om zich ieder fundament van de voetbalsport eigen te maken om zodoende de mogelijkheid te scheppen eens een kundig en succesrijk voetballer te worden.

Het is daarom dat ik met veel genoegen dit goed en kundig werk van de Heer Van Kerkhoven Lucien warm aanbeveel aan al de jonge spelers en jeugdtrainers.

STAF VAN DEN BERGH
TRAINER LIERSE S.V.

Copyright : Broodcoorens Michel - Brakel

Wettelijk depot : D / 1978 / 2375 / 02

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

Foto's : Lucien Van Kerkhoven.

INLEIDING

Het beheersen van de techniek van het voetbalspel is een «Conditio sine qua non», d.w.z. een absolute vereiste op de lange weg naar de top.

Men kan niet vroeg genoeg beginnen met het aanleren van de «Elementaire Individuele Basistechniek».

«Jong geleerd is oud gedaan» is hier zeker van toepassing. De verwachte en onverwachte capriolen van de bal mogen uiteindelijk geen enkel probleem meer vormen om hem onder controle te krijgen.

De bal op zijn gewenste bestemming brengen moet uiteindelijk zonder moeilijkheden met beide voeten en het voorhoofd kunnen uitgevoerd worden.

Oefenen, oefenen, nog eens oefenen; streng wezen op zichzelf en steeds maar trachten zich op technisch vlak te verbeteren is de enige manier om kans te hebben te slagen.

Elk technisch element moet geduldig, maar tot in de perfectie, aangeleerd worden.

De vooruitgang moet progressief zijn :

Eerst de gemakkelijke elementen :

«Elementaire Individuele Basistechniek»

Dan de minder gemakkelijke :

«Gevorderde Individuele Basistechniek»

Dan de moeilijke :

«Hogere Individuele techniek»

Slechts na het beheersen van de individuele technieken (1 man / 1 bal) kan men overgaan tot het aanleren van de «Gecombineerde Speltechnieken»; d.w.z. technieken waarbij 2 of meerdere spelers betrokken zijn.

De «Elementaire Keepersopleiding» is een aanloop naar het «Nr 1» worden van de ploeg; een post met Panache.

De serie «Techniek is hoofdzaak» is opgezet volgens de hoger beschreven beginselen. De inhoud ervan is hoofdzakelijk geput uit de leerstof van de federale school voor oefenmeesters van de K.B.V.B.

Gedenk dat de weg naar de top zeer lang is. Oefen onvoldroten en geduldig.

«Techniek is hoofdzaak» is een serie die U behulpzaam zal zijn in uw geleidelijke maar zekere opgang.

Ik wens U veel moed en veel succes in uw poging om beter te worden dan anderen.

Van Kerkhoven Lucien
Rotselaar

Laureaat
Federale School voor Oefenmeesters
K.B.V.B.

SAMENVATTING

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

1. LEIDEN VAN DE BAL

1. De bal wordt gedreven met :
 - De binnenkant van de voet
 - De volle wreef
 - De buitenkant van de voet

Bij voorkeur wordt de buitenkant van de voet (de kleine teen) meest gebezigd.

De volle wreef wordt gebruikt om de bal in een rechte lijn zo snel mogelijk vóór zich uit te drijven.

2. De bal dicht bij de voeten houden; maximaal op 1 meter afstand.
3. Het lichaam blijft in zijn normale houding; het bovenlichaam neigt van uit de heup lichtjes boven de bal.
4. De ontspannen armen lichtjes zijwaarts geheven om steeds goed in evenwicht te blijven.
5. Het hoofd blijft geheven; de blik slechts af en toe op de bal en meestal in het spel; d.w.z. goed om zich heen kijken. Men tracht schuin over de bal te kijken zodat men bij het bezien van de bal ook nog de onmiddellijke omgeving in het gezichtsveld heeft.
6. Steeds goed geconcentreerd zijn om een verandering van ritme te kunnen toepassen.



Leiden van de bal

1. LEIDEN VAN DE BAL - Enkele oefenvormen

- 1 bal per speler

Bal voorwaarts leiden in een rechte lijn.

Uitsluitend met de binnenkant van een voet.

Uitsluitend met de buitenkant van een voet.

Uitsluitend met de wreef van een voet.

Afwisselend met de binnen- en de buitenkant van een voet.

Afwisselend met de binnenkant, de wreef en de buitenkant van een voet.

Dezelfde oefeningen met de andere voet.

Afwisselend met de binnenkant van elke voet.

Afwisselend met de buitenkant van elke voet.

Afwisselend buitenkant en binnenkant van een voet, onmiddellijk gevolgd door buiten- en binnenkant van de andere voet.

Bal voorwaarts leiden in een cirkel.

Uitsluitend met de binnenkant van een voet.

Uitsluitend met de buitenkant van een voet.

Afwisselend met de binnenkant van een voet en de buitenkant van de andere voet.

Bal leiden door achter elkaar opgestelde hindernissen.

Bal leiden door kris-kras opgestelde hindernissen.

Tijdens al deze oefeningen :

Af en toe kleine ritmeveranderingen toepassen.

Veelvuldig draaien door :

1 voet op de bal te plaatsen.

Armen lichtjes spreiden om een goed evenwicht te bewaren.

De bal met de voetzool achteruit trekken.

Zodanig draaien dat men steeds de bal ziet; dus nooit met de rug naar de bal.

De bal verder leiden in de andere richting.

Let er vooral op dat :

- De bal dicht bij de voet(en) blijft.
- U steeds goed rechtop loopt.
- U goed rondom u kijkt.

Stel Uzelf tijdens het leiden van de bal vragen zoals :

- Hoeveel lampen staan er rond het terrein ?
 - Wie staat er achter het doel ?
 - Hoeveel spelers zijn er aan het oefenen ?
- En tracht hierop een antwoord te geven.

- *1 bal per 2 spelers*

De speler met de bal aan de voeten tracht de andere speler van de bal te houden door tijdens het leiden van de bal zich steeds trachten te plaatsen tussen de bal en zijn tegenstrever.

- *1 bal per speler, alle spelers in de middencirkel.*

Door elkaar evolueren en trachten

- a) Alle andere spelers te ontwijken
- b) De bal steeds in zijn bezit te houden.

Idem; maar men mag trachten de ballen van de andere spelers uit de middencirkel te trappen.

Wie zijn bal buiten de cirkel verliest is uitgeschakeld en dient eveneens de cirkel te verlaten.

Wie laatst overblijft is winnaar.

- *1 bal per speler, alle spelers op een zijlijn.*

Zo snel mogelijk het terrein in de breedte oversteken door de bal met de volle wreef in een rechte lijn te leiden.

2. STOPPEN MET DE ZOOL

A. De bal komt over de grond.

1. Het lichaam blijft in zijn normale houding.
2. Het steunbeen lichtjes achter de plaats waar de bal zal gespeeld worden.
3. Het andere been lichtjes gebogen.
4. De tenen lichtjes geheven.
5. De hiel een weinig van de grond.
6. De enkel ontspannen.
7. De voet neerplaatsen op het juiste ogenblik.
8. De bal zet zich vast tussen zool en grond.

Bij het stoppen met de zool komt de bal steeds recht op de speler af; gebeurt dit niet, dan zal men zorgen toch achter de bal te komen vooraleer hem met de zool te stoppen.

B. De bal komt uit de lucht.

1. Lichaam lichtjes naar achteren geneigd.
2. Het steunbeen tamelijk ver van de plaats waar de bal zal vallen.
3. Het andere been bijna volledig gestrekt.
4. De tenen opwaarts geheven.
5. De hiel bijna op de grond.
6. De bal wordt gespeeld op het ogenblik dat hij na de bots op de grond weer wil opspringen, terwijl de voetzool als een schuin dak boven de bal komt.
7. De bal wordt met de zool voorwaarts geduwd.

Men zorgt steeds «achter» de plaats te komen waar de bal zal gespeeld worden.



Stoppen met de zool.

2. STOPPEN MET DE ZOOL - Enkele oefenvormen

- *A. 1 bal per speler*

Bal uit de hand vóór zich omhoog werpen

Op het ogenblik dat de bal de grond raakt :
de zool als een schuin dak boven de bal steken, hiel bijna op
grond en tenen omhoog, zodat na de bots op de grond de bal
tegen de zool terecht komt. Tegelijkertijd duwt men de bal
door het voorwaarts strekken van het speelbeen vóór zich uit
zodanig dat de bal zonder verder te botsen, maar mooi rollend,
opnieuw gemakkelijk bespeelbaar is.

Idem, maar bal veel hoger gooien.

Idem, maar bal licht omhoog trappen.

Idem, maar bal veel hoger trappen.

- *1 bal per speler op backlijn; keeper in doel.*

Pas met de binnenkant van de voet op keeper.
Keeper rolt of gooit onderarms de bal naar speler.
Speler stopt met de zool en plaatst de bal met de binnenkant
van een voet in een hoek van het doel.

- *B. 1 bal per 2 spelers, A en B; afstand \pm 10 m.*

A geeft een pas over de grond; B stopt met de zool.
B geeft een pas over de grond; A stopt met de zool.

A geeft een pas over de grond; \pm 3 m links of rechts van B
B tracht achter de bal te komen en stopt met de zool.
Idem B tegenover A.

A gooit de bal onderhands met een boog naar B zodanig dat de bal vóór B valt

B gaat de bal te gemoet; duwt de bal, op het ogenblik dat hij de grond raakt, met de zool voorwaarts, en verwisselt, met de bal aan de voet, van plaats met A.

Idem B tegenover A.

A gooit de bal onderhands met een boog ongeveer 3 m links of rechts van B.

B verplaatst zich zeer snel zijwaarts zodanig dat hij terug achter de bal komt; duwt de bal, op het ogenblik dat hij de grond raakt, met de zool voorwaarts en verwisselt, met de bal aan de voet, van plaats met A.

Idem B tegenover A.

A met bal aan voet; B in front vóór A op ± 2 m afstand.

A loopt voorwaarts; B loopt rugwaarts over breedte terrein

A geeft pas met binnenkant voet; B stopt de bal met de zool.

Omgekeerd over de breedte als men op een zijlijn komt.

A op penaltypunt, rug naar doel; B ± 5 m buiten backarea; keeper in doel.

B geeft pas met binnenkant voet naar A en loopt de bal achterna

A stopt de bal met de zool en trekt zich opzij

B plaatst de bal met de binnenkant voet in een hoek van het doel

a) in een vooraf door hem zelf aangeduide hoek.

b) in een willekeurige hoek.

A en B verwisselen dan van plaats.

Idem; maar B gooit de bal onderhands vóór A

A stopt met de zool en duwt de bal terug over de grond in de richting van de aankomende B

B shot met de wreef.

A en B verwisselen van plaats.

Algemene opmerking :

Elke oefening wordt altijd uitgevoerd : a) met de linkervoet.

b) met de rechtervoet.

3. STOPPEN MET HET SCHEENBEEN (SCHEENBENEN)

De bal komt uit de lucht.

De bal controleren een fractie van een seconde na de bots van de bal op de grond.

1. Het scheenbeen (benen) schuin boven de bal brengen.
2. De knie(-en) komt over de bal.
3. De armen lichtjes zijwaarts gespreid (evenwicht).
4. Het lichaam voorovergebogen en ontspannen.

De bal botst terug naar de grond en niet ver vooruit.

Opmerkingen :

Zoals bij het stoppen met de zool komt hier het scheenbeen (benen) als een schuin dak boven de bal zodat deze terug naar de grond botst.

Vooraf bij slechte bodemgesteldheid (nat en glibberig) kan deze manier van stoppen best aangewend worden.



Stoppen met het scheenbeen (scheenbenen)

3. STOPPEN MET HET SCHEENBEEN

Enkele oefenvormen

- *1 bal per speler*

Bal uit de hand vóór zich omhoog werpen

Op het ogenblik dat de bal de grond raakt :
het scheenbeen als een schuin dak boven de bal steken, de knie over de bal, zodat na de bots op de grond, de bal tegen het schuin geplaatst scheenbeen terecht komt en terug tegen de grond springt.

Het speelbeen wordt daarna steunbeen en men bespeelt de bal verder met de andere voet.

Idem, maar bal veel hoger gooien.

Idem, maar bal licht omhoog trappen.

Idem, maar bal veel hoger trappen.

- *1 bal per 2 spelers, A en B; afstand ± 10 m.*

A gooit de bal onderhands met een boog tot vlak vóór B.

B stopt de bal met het scheenbeen.

B geeft pas terug naar A.

5 x stoppen met het linkerscheenbeen

5 x stoppen met het rechterscheenbeen

Idem B tegenover A.

A werpt bal zeer hoog tot vlak vóór B

B stopt met beide scheenbenen

B geeft pas terug naar A

5 x herhalen

Idem B tegenover A

Om een compleet voetballer te worden dient dit eenvoudig, weliswaar weinig gebruikt, technisch element ook in de perfectie aangeleerd.

- *Keeper in doel met alle beschikbare ballen*
± 6 spelers op ongeveer 20 m van doel.

Keeper gooit bal in een wijde boog in de richting van de speler.

Speler stopt de bal met scheenbeen (benen)
leidt de bal tot in de backarea
plaatst de bal met de binnenkant van de voet naast de keeper

Idem; maar spelers op ongeveer 40 m afstand van het doel

Keeper trapt de bal in de richting van de speler
Speler leidt de bal tot aan de grote backlijn
Speler trapt met de wreef op doel.

Idem; maar spelers op ongeveer 10 m van het doel.

Keeper gooit de bal in een boog naar speler
Speler stopt de bal met scheenbeen (benen)
leidt de bal
tracht de keeper te dribbelen

Idem; maar alle spelers op ongeveer 20 m van doel met ieder een bal.

Speler gooit de bal schuin hoog opwaarts vooruit
spurt naar de bal
controle met het scheenbeen
Naar keuze : Schot op doel met de wreef
Plaatsen van de bal naast de keeper
Dribbelen van keeper

Idem; maar speler trapt de bal uit de handen opwaarts schuin vooruit

4. STOPPEN MET BINNENKANT VOET

A. De bal komt over de grond.

1. De bal tegemoet lopen.
2. De steunvoet wordt geplaatst met de voetpunt in de richting van de aankomende bal.
3. Het steunbeen lichtjes plooiën.
4. Het lichaam neigt schuin zijwaarts-voorwaarts, weg van de bal.
5. De armen worden gespreid (evenwicht).
6. Het speelbeen lichtjes gebogen; de speelvoet iets boven de grond in een rechte hoek en ontspannen. De tenen mogen niet schuin naar de grond gericht.
7. Het speelbeen stopt de bal met de binnenkant van de voet onder het lichaam, achter de hiel van het steunbeen.
8. Na het stoppen van de bal wordt het speelbeen steunbeen en bewerkt men de bal verder met de andere voet.

B. De bal komt uit de lucht.

De bal ontvangen en met één enkele beweging in een gewilde richting leiden.

1. Het lichaam een weinig vóór de plaats waar de bal zal vallen.
2. Het steunbeen lichtjes gebogen; de voetpunt staat in de richting waarheen men de bal wil leiden.
3. Het speelbeen schuin achterwaarts geheven vanuit de heupen; het onderbeen lichtjes geplooid vanuit de knie komt als een schuin dak over de bal.
4. De voet bijna op de grond en ongeveer in een rechte hoek; dus de tenen niet naar de grond, maar de voetpunt zelfs lichtjes naar boven.
5. Het speelbeen ontspannen.
6. Het lichaam buigt zich naar de kant waarheen de bal zal geleid worden.
7. De armen goed gespreid om het evenwicht te bewaren.
8. De bal klemmen en meenemen tussen binnenkant voet en grond.
9. Zich voortbewegen in de aan de bal gegeven richting.



Stoppen met binnenkant voet.

4. STOPPEN MET BINNENKANT VOET

Enkele oefenvormen

- *1 bal per speler op backlijn; keeper in doel*

Pas met binnenkant voet of wreef naar keeper.
Keeper gooit de bal in een boog terug naar speler.
Speler stopt de bal met binnenkant voet
leidt de bal in de aangegeven richting
shot op doel met de wreef van de andere voet.

- *1 bal per 2 spelers, A en B; afstand ± 10 m.*

A geeft pas over de grond met binnenkant rechtervoet
B stopt de bal met binnenkant rechtervoet
B geeft pas over de grond met binnenkant rechtervoet
A stopt de bal met binnenkant rechtervoet.

10 x herhalen.

Idem linkervoet; zowel pas als stoppen.

10 x herhalen.

A gooit bal onderhands met een boog in de richting van B
B stopt de bal met de binnenkant rechtervoet en leidt de bal
naar links
B geeft pas naar A met de binnenkant van de linkervoet
A stopt de bal met de binnenkant van een voet
A raapt de bal op en gooit opnieuw.

10 x herhalen.

Idem B die gooit ten opzichte van A.

Herbeginnen maar deze maal stoppen met de linkervoet;
de bal naar rechts leiden en pas geven met de rechtervoet.

10 x herhalen; zowel voor B als voor A.

- 1 bal per 3 spelers A B en C; achter elkaar opgesteld in een rechte lijn. Afstand tussen elke speler ± 10 m.



A geeft pas met binnenkant voet over de grond naar B

B stopt de bal met binnenkant rechervoet

B trekt de bal met de zool van dezelfde voet al draaiend achter zich

B geeft pas met binnenkant linkervoet naar C.

C stopt de bal met de binnenkant van een voet

C brengt de bal voor de andere voet

C geeft pas met de binnenkant van de voet terug naar B.

B stopt de bal met binnenkant linkervoet

B trekt de bal met de zool van dezelfde voet al draaiend achter zich

B geeft pas met binnenkant rechervoet naar A.

10 x herhalen.

Idem met A die in het midden komt.

Idem met C die in het midden komt.

Idem; maar het stoppen en draaien gebeurt tegelijkertijd;

t.t.z. - stoppen met binnenkant voet en reeds half draaien (bal strelen).

- bal gereed leggen met buitenkant van dezelfde voet.

- pas met de andere voet.

- *Alle ballen bij trainer op de punt van de kleine backarea*

Alle spelers achter elkaar vlak buiten de grote backarea recht voor het doel
Keeper in doel.

Pas over de grond van trainer naar 1e speler

Speler komt bal tegemoet
stopt de bal met de binnenkant van de 1e voet
leidt de bal een paar meter
shot op doel met de wreef van dezelfde voet.

Speler haalt zelf zijn bal, legt hem terug aan de voeten van trainer en plaatst zich opnieuw achteraan de rij spelers.

5 x herhalen.

Idem; maar vanaf de andere punt van de kleine backarea.

Idem; maar trainer gooit de bal in een boog
speler controleert en shot met dezelfde voet.

Idem; maar speler controleert met de 1e voet en shot met de andere voet.

Hetzelfde; maar terug vanaf de andere punt van de kleine backarea.

Hetzelfde; maar bal controleren (strelen)
achterwaarts om as draaien
shotten met de andere voet

Bal komt : a) over de grond
b) in een boog

- 1 bal per 3 spelers; oefening met een tegenstander.

A werpt

B stopt met binnenkant voet

C is actieve tegenstander.

B, die de bal ontvangt, zal er steeds voor zorgen zich tussen de bal en de tegenstander C te plaatsen alvorens de bal te stoppen.

B zal zijn steunbeen zodanig plaatsen, dat de bal, ten opzichte van de tegenstander C, steeds is afgeschermd.

Na het stoppen met de binnenkant van de voet zal B de bal terugspelen naar A, ofwel met een schijnbeweging C dribbelen en de bal in een andere richting leiden.

- *Demarkage op 1/2 terrein; ± 7 x 7*

Verplicht te passeren over de grond.

Verplicht de bal te stoppen met de binnenkant van de voet alvorens hem verder te behandelen of door te spelen naar een ploegmaat.

Idem; maar zowel het stoppen als het passeren van de bal dient uitgevoerd te worden met de «slechte» voet.

5. AMORTIE MET DE DIJ (BOVENKANT)

A. Bal die bijna loodrecht neerkomt.

1. Het lichaam blijft recht.
2. De knie van het contactbeen is gebogen en zeer hoog opgeheven in een rechte hoek.
3. Het contactbeen ontspannen; voetpunt naar de grond.
4. De bal ontvangen op de bovenkant van de ontspannen dij.
5. Het been neerlaten en de bal naar de grond laten rollen.

B. Bal die aankomt in een boog.

1. Het lichaam blijft recht.
2. Het contactbeen lichtjes plooiën en ontspannen.
3. Het steunbeen lichtjes plooiën.
4. De armen lichtjes gespreid om het evenwicht te bewaren.
5. De blik op de bal.
6. De bal wordt gedood op de voorkant van de ontspannen dij.



Amortie met de dij (Bovenkant).

5. AMORTIE MET DE DIJ

Enkele oefenvormen

- *1 bal per speler*

Bal uit de hand omhoog werpen

Bal stoppen op de geheven dij

Bal doden op de grond met de voorkant van de zool van dezelfde voet

Bal optillen met de andere voet en hem terug in de handen laten wippen.

5 x herhalen.

Idem; maar bal veel hoger gooien.

Idem; maar bal licht omhoog trappen.

Idem; maar bal veel hoger trappen.

Alles herhalen met de andere dij.

- *1 bal per 2; afstand \pm 10 m.*

A gooit onderhands naar B

B doet amortie met de rechter dij

B geeft pas terug naar A met de rechervoet.

5 x herhalen.

Idem; met de linkerdij en de linkervoet.

Idem; maar amortie met de rechterdij en pas terug met de linkervoet.

Idem; maar amortie met de linkerdij en pas terug met de rechervoet.

Wisselen : B gooit en A doet amortie.

- \pm 5 spelers met ieder hun bal op 1 rij achter elkaar
1e speler op de rand van de grote backarea
Keeper in doel.

Speler geeft pas met de linkerwreef naar de doelman
Keeper gooit de bal hoog opwaarts tussen penaltypunt en de grote backlijn

Speler amortiseert de bal met de linkerzij
leidt de bal een paar passen
shot met de linkerwreef op doel.

5 x herhalen.

Idem; maar alles met het rechterbeen.

- \pm 5 spelers op 1 rij achter elkaar
1e speler op penaltypunt
Keeper in doel
Trainer naast een doelpaal met alle ballen.

Trainer gooit bal naar zij van speler.
Speler amortiseert met de voorkant van een zij
leidt de bal een paar passen
plaatst de bal met de binnenkant van een voet in een hoek van het doel.

5 x herhalen.

Idem; maar speler dient de doelman te dribbelen.

Idem; maar speler heeft de keuze tussen :
Plaatsen van de bal.
Het dribbelen van de keeper.

Idem; maar na de amortie dient de speler volledig met de bal om zijn as te draaien alvorens op doel te shotten.

Idem; maar de 1e speler doet de amortie en laat de volgende speler op doel trappen.

6. AMORTIE MET DE BORST

A. Met de voeten op de grond.

De baan van de bal is hoog en gebogen.

1. De voeten gespreid; schuin voorwaarts - achterwaarts.
2. De knieën gebogen.
3. Het hoofd geheven.
4. De blik op de bal gericht.
5. Het lichaam achterwaarts buigen.
6. De borst hol maken door de schouders naar voor te brengen.
7. De armen lichtjes zijwaarts - voorwaarts gespreid.
8. Bij het contact de kinetische energie van de bal afremmen door de romp terug te trekken.

Opmerking :

Hoe vertikaler de bal uit de lucht valt, hoe verder de romp achterwaarts dient gebogen om een contactoppervlakte te presenteren loodrecht op de baan van de bal.

B. Met de voeten op de grond.

De baan van de bal is gestrekt.

1. De benen lichtjes zijwaarts gespreid.
2. De knieën lichtjes gebogen.
3. De blik op de bal.
4. Het bovenlichaam neigt schuin voorwaarts.
5. De armen, schuin achterwaarts, worden zijwaarts en gebogen naar voren gebracht op het ogenblik van het contact met de bal.
6. De borst wordt hol gemaakt door de borstspieren samen te trekken.
7. De bal wordt op de borst geamortiseerd en valt vóór de voeten.



Amortie met de borst

6. AMORTIE MET DE BORST

Enkele oefenvormen

- *1 bal per speler*

Bal uit de hand omhoog werken

Bal amortiseren met de borst

Bal doden op de grond met de rechterzool

Bal optillen met rechtervoet en hem terug in de handen laten wippen

Idem; maar bal doden en hem terug optillen met de linkervoet.
5 x herhalen.

- *1 bal per 2; afstand \pm 10 m.*

A gooit onderhands in een hoge boog naar B

B amortiseert met de borst

doodt de bal met een zool

geeft pas terug met de binnenkant van een voet

5 x herhalen

Idem; B gooit; A amortiseert.

Afstand \pm 15 m; inworp A, amortie B

Idem; inworp B, amortie A

A \pm 5 m. buiten backarea; B op penaltypunt; keeper in doel.

A gooit onderhands naar B en loopt de bal achterna

B doet amortie op de borst en trekt zich weg

A shot op doel met de wreef in drop of in halve vlucht.

A en B wisselen van plaats.

5 x herhalen.

A gooit onderhands

B : amortie borst, draait om zijn as en shot zelf op doel.

A en B wisselen van plaats.

5 x herhalen.

- 1 bal per 2; afstand \pm 5 m.

A gooit onderhands de bal in een gestrekte baan naar de borst van B

B amortiseert de bal op de borst
geeft een pas naar A met de binnenkant van een voet over de grond

A stopt de bal met de zool.

10 x herhalen.

Idem; maar B gooit en A amortiseert met de borst.

A gooit onderhands de bal in een gestrekte baan naar de borst van B

B amortiseert de bal op de borst
leidt de bal terwijl hij met A van plaats wisselt

B gooit en A amortiseert met de borst.

10 x herhalen.

A gooit onderhands de bal in een gestrekte baan naar de borst van B en valt B aan

B amortiseert de bal op de borst
plaatst zich tussen de bal en tegenstrever A
tracht A van de bal te houden.

5 x herhalen.

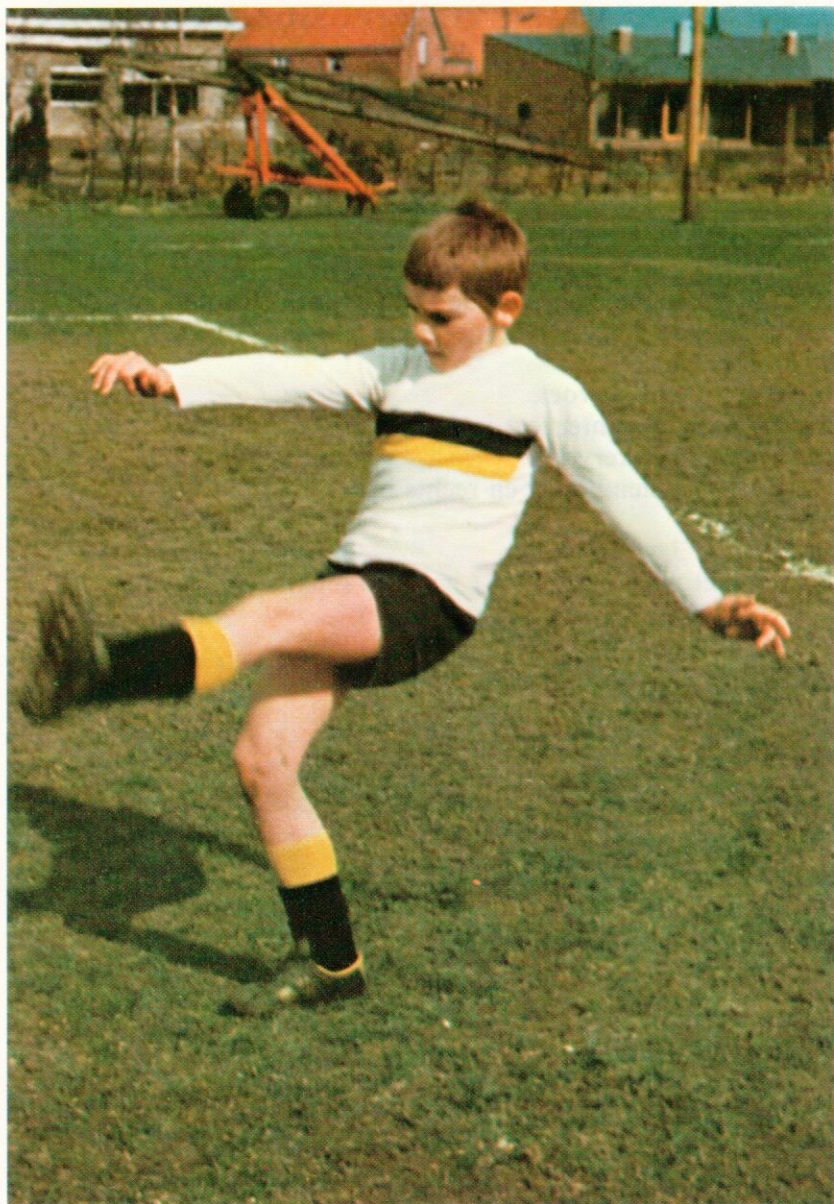
Idem; maar B gooit en A amortiseert met de borst.

7. PAS BINNENKANT VOET (PUSH-KICK)

Geschikt voor het doorspelen van de bal over een afstand van 10 à 15 m.

Grote contactoppervlakte = Nauwkeurigheid.

1. De aanloop naar de bal is lichtjes schuin of in een kleine boog.
2. Kijken naar de bal.
3. De steunvoet schuin afgevoerd, 15 à 20 cm. naast de bal.
4. De knie van het steunbeen lichtjes gebogen.
5. De heupen lichtjes in de richting van de bal draaien.
6. Het lichaam neigt lichtjes zijwaarts; weg van de bal.
7. De ontspannen armen een weinig zijwaarts.
8. Het trapbeen beweegt vanuit de heup.
9. De bal wordt gespeeld met de binnenkant van de voet die naar buiten is gedraaid in een rechte hoek.
10. Op het ogenblik van het contact bevindt de gebogen knie zich loodrecht boven de bal.
11. Na het contact het been laten doorzwieren in de richting van de vertrokken bal.
12. Het lichaam wordt opgericht.



Pas binnenkant voet (Push-Kick)

7. PAS BINNENKANT VOET (PUSH KICK)

Enkele oefenvormen

- *1 bal per speler ± 8 m tegenover muur.*

Steeds over de grond !

Pas met de binnenkant van de rechtervoet tegen de muur terugbotsende bal stoppen met de rechterzool
30 x herhalen.

Idem met de linkervoet.

Passen met de rechtervoet in 1 tijd (30x).

Idem met de linkervoet.

Passen afwisselend links en rechts in 1 tijd (50 x).

Afstand ± 3 m van muur.

Passen met willekeurige voet in 1 tijd (50x).

- *1 bal per speler - Keeper in doel.*

Strafschop.

Plaatsen van de bal in een hoek van het doel.

a) zonder schijnbeweging 5 x.

b) met schijnbeweging 5 x.

Steeds over de grond !

Idem met de andere voet.

- *1 bal per speler.*

Bal op kleine backlijn; recht vóór een doelpaal met de binnenkant van een voet de bal trachten op de onderkant van de doelpaal te plaatsen (5x).

Idem met de andere voet.

- 1 bal per 2; afstand ± 10 m.

A geeft pas met binnenkant voet naar B

B stopt de bal met binnenkant rechtervoet

B geeft pas terug met binnenkant van dezelfde voet

A stopt bal met binnenkant van rechtervoet

pas terug met dezelfde voet.

Idem; maar alles met de linkervoet.

Idem; maar stoppen met binnenkant rechtervoet en pas terug met linkervoet.

Idem; maar stoppen met binnenkant linkervoet en pas terug met rechtervoet.

Idem; maar stoppen met de zool

pas terug met dezelfde voet.

Idem; maar stoppen met de zool

pas terug met de andere voet.

- 1 bal per 3

A en B naast elkaar; A met bal aan de voet

C in front tegenover A en B op ± 8 à 10 m. afstand

A geeft pas met de binnenkant van de rechtervoet naar C en hij volgt de bal

C stopt de bal met de rechterzool

geeft pas met de binnenkant van de rechtervoet naar B en volgt de bal

B stopt de bal met de rechterzool

geeft pas met de binnenkant van de rechtervoet naar A en volgt de bal.

2 à 3 minuten verder werken met onafgebroken plaatswissel.

Idem met de linkervoet.

Idem; maar zonder de bal te stoppen; dus passeren in 1 tijd.

Idem met de andere voet.

Idem met willekeurige voet.

- Demarkage op $1/2$ terrein ± 7 tegen 7

Verplicht steeds de bal door te spelen met de binnenkant van een voet en over de grond; al dan niet voorafgegaan door een controle van de bal.

8. PAS MET DE WREEF (LAAG)

1. Recht naar de bal toelopen; d.w.z. de aanloop, de bal, en de plaats waarheen men de bal wil sturen vormen één rechte lijn.
2. Steunvoet dicht naast de bal; ± 10 à 15 cm. of zelfs er voorbij.
3. Het steunbeen licht gebogen.
4. Het trapbeen naar achter zwaaien vanuit de heup met holle voetzool. Het bovenlichaam spant zich als een boog.
5. De blik op de bal gericht; vooral nog op het ogenblik van het contact met de bal.
6. Bovenlichaam neigt boven de bal.
7. De knie van het trapbeen boven de bal.
8. De armen open om het evenwicht te bewaren.
9. De bal raken met de wreef.
10. Het trapbeen doorzwaaien.
11. Vlak na de pas wordt de hiel van de steunvoet geheven, zodat men alleen op het voorste gedeelte van de steunvoet komt te staan.



Pas met de wreef (Laag).

8. PAS MET DE WREEF (LAAG)

Enkele oefenvormen

- *1 bal per speler ± 10 m tegenover muur.*

Steeds over de grond !

Pas met de wreef van de rechtervoet tegen de muur terugbotsende bal stoppen met de rechterzool.
30 x herhalen.

Idem met de linkervoet.

Idem; maar passen met de rechtervoet en stoppen met de linkervoet.

Idem; maar passen met de linkervoet en stoppen met de rechtervoet.

Passen met de rechtervoet in 1 tijd (30x)

Idem met de linkervoet.

Passen met willekeurige voet in 1 tijd (50 x).

- *Pendelbal*

Een aan een touw bevestigde bal hangt ± 10 cm boven de grond.

De bal spelen met de wreef
de beweging komt uit het kniegewricht
de punt van de speelvoet naar beneden
de bal dient met de volle wreef in het midden geraakt
de bal steeds spelen met afwisselende voet.

- *1 bal per speler - Keeper in doel.*

Strafschop

De bal trappen met de wreef over de grond in een vooraf aangeduide hoek van het doel (5x).

Idem met de andere voet.

- *1 bal per speler.*

Bal op de kleine Backlijn; recht vóór een doelpaal.

Met de wreef de bal trachten op de onderkant van de doelpaal te plaatsen.

Idem met de andere voet.

- *1 bal per 2; afstand ± 15 m.*

A geeft pas met rechterwreef over de grond naar B
B stopt de bal met de binnenkant van de rechtervoet
B geeft pas terug met de wreef van dezelfde voet
A stopt de bal met de binnenkant van de rechtervoet
pas terug met dezelfde voet.

Idem; maar alles met de linkervoet.

Idem; maar stoppen met de zool
pas terug met dezelfde voet.

Idem; maar stoppen met de zool
pas terug met de andere voet.

- *1 bal per 3 spelers achter elkaar; afstand ± 15 m. tussen elke speler.*

Steeds over de grond !

A geeft pas met rechterwreef naar B

B stopt de bal met de binnenkant rechtervoet

draait om zijn as

geeft pas met rechterwreef naar C

C stopt de bal met binnenkant rechtervoet of zool

geeft pas terug met rechtervoet naar B

B stopt de bal met binnenkant rechtervoet

draait om zijn as

geeft pas met rechterwreef naar A

A stopt de bal met binnenkant rechtervoet of zool

± 2 minuten verder werken.

Idem; maar alles met de linkervoet.

Idem, met A in het midden.

Idem, met C in het midden.

- *Demarkage op 1/2 terrein; $\pm 7 \times 7$*

Verplicht steeds de bal door te spelen met de wreef over de grond; al dan niet voorafgegaan door een controle van de bal.

- *1/2 terrein; 5 aanvallers tegen 2 verdedigers + Keeper in doel.*

Verplicht voor de aanvallers :

a) alle passen te geven met de wreef

b) op doel te schieten met de wreef

De verdedigers hebben vrij spel.

**9. DROPSCHOT met a) De wreef
b) De binnenkant van de voet**

De bal wordt gespeeld een fractie van een seconde nadat hij de grond heeft geraakt.

1. De bal laag houden :

De steunvoet bijna ter hoogte van het punt waar de bal zal vallen

De knie van het trapbeen bijna vlak boven de bal

Het lichaam voorover gebogen

De blik op de bal

Bij het dropschot met de wreef is de hiel van de steunvoet geheven, zodat men alleen op het voorste gedeelte van de steunvoet komt te staan

De armen een weinig zijwaarts en gebogen.

2. De bal hoog spelen :

De steunvoet verder achter de plaats waar de bal zal neerkomen

Het lichaam neigt achterover

De blik op de bal

De hiel van de steunvoet is nu op de grond; zowel bij het dropschot met de wreef als met de binnenkant van de voet

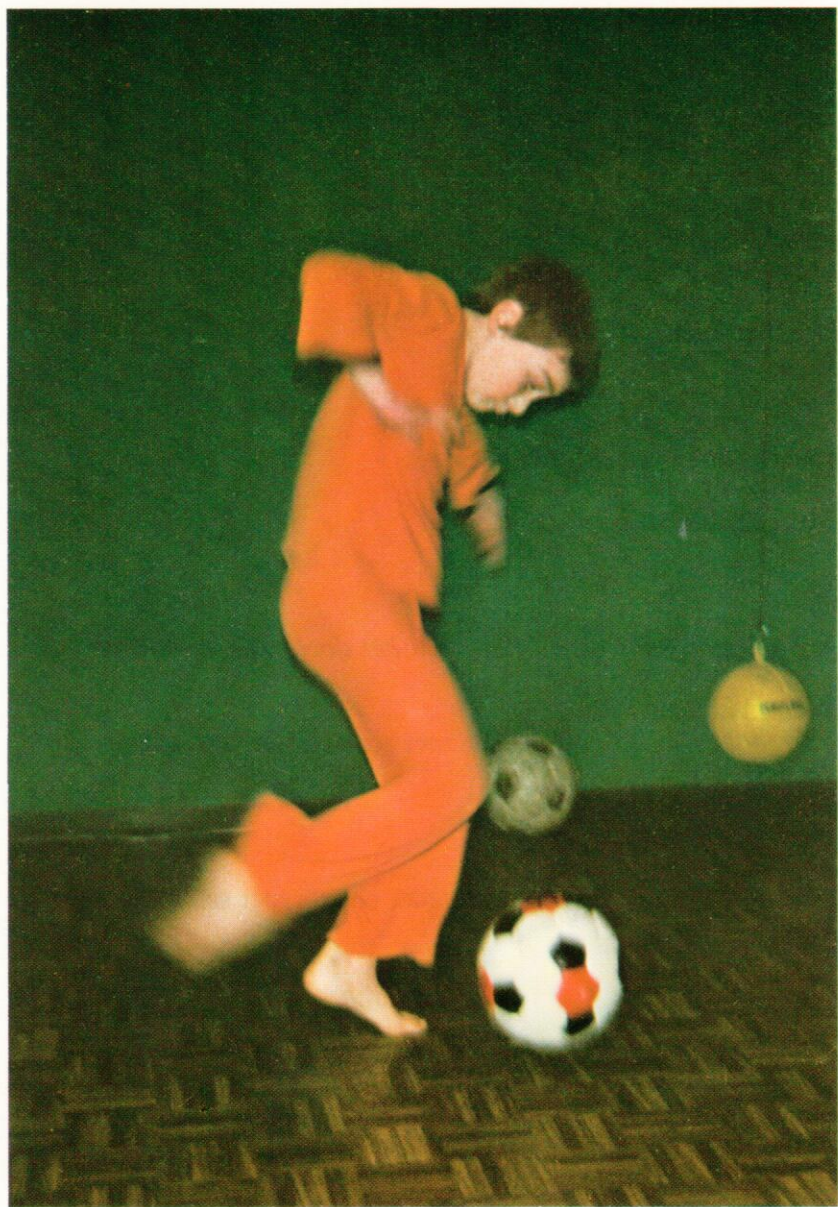
De armen ver zijwaarts gespreid.

Opmerking :

De beweging zelf kan uitgevoerd worden :

a) Lang en wijd.

b) Het trapbeen wordt tegengehouden na het contact.



Dropschot

9. DROP — Enkele oefenvormen

- *1 bal per speler op ± 10 m van een muur.*

Bal in handen

bal trappen in dropschot laag met rechtervoet

terugbotsende bal stoppen

bal met de voet in handen laten wippen.

20 x herhalen.

Idem linkervoet dropschot laag.

Idem rechtervoet dropschot hoog.

Idem linkervoet dropschot hoog.

- *1 bal per speler op ± 10 m van het doel; Keeper in doel.*

Bal in handen

bal trappen in dropschot laag met rechtervoet vlak naast

keeper.

Idem linker voet.

Bal trappen in dropschot hoog met rechtervoet schuin boven
keeper.

Idem linkervoet.

Pas op keeper met de binnenkant van de voet (Push-Kick)

Keeper gooit bal in boog vóór speler

speler trapt bal in dropschot met de binnenkant van een voet

a) Laag

b) Hoog

5 x links

5 x rechts

- *1 bal per speler op ± 25 m. van doel; Keeper in doel.*

Bal in een boog vóór zich uittrappen
bal meenemen met dij, borst of kop
uiteindelijk in drop op doel shotten.

- a) met de rechtervoet
- b) met de linkervoet.

Trainer op Penaltypunt
pas over de grond naar trainer
trainer gooit de bal omhoog
speler shot in drop op doel.

- a) laag
- b) hoog

- *1 bal per 2; afstand ± 10 m.*

Bal in handen van A
A trapt de bal in drop laag naar B
B stopt de bal
laat de bal met de voet in handen wippen
trapt in drop laag naar A
A stopt de bal

- a) met de rechtervoet
- b) met de linkervoet

Idem in drop hoog op borsthoogte.

10. DE HALVE VLUCHT

a) Met de wreef

b) Met de binnenkant van de voet

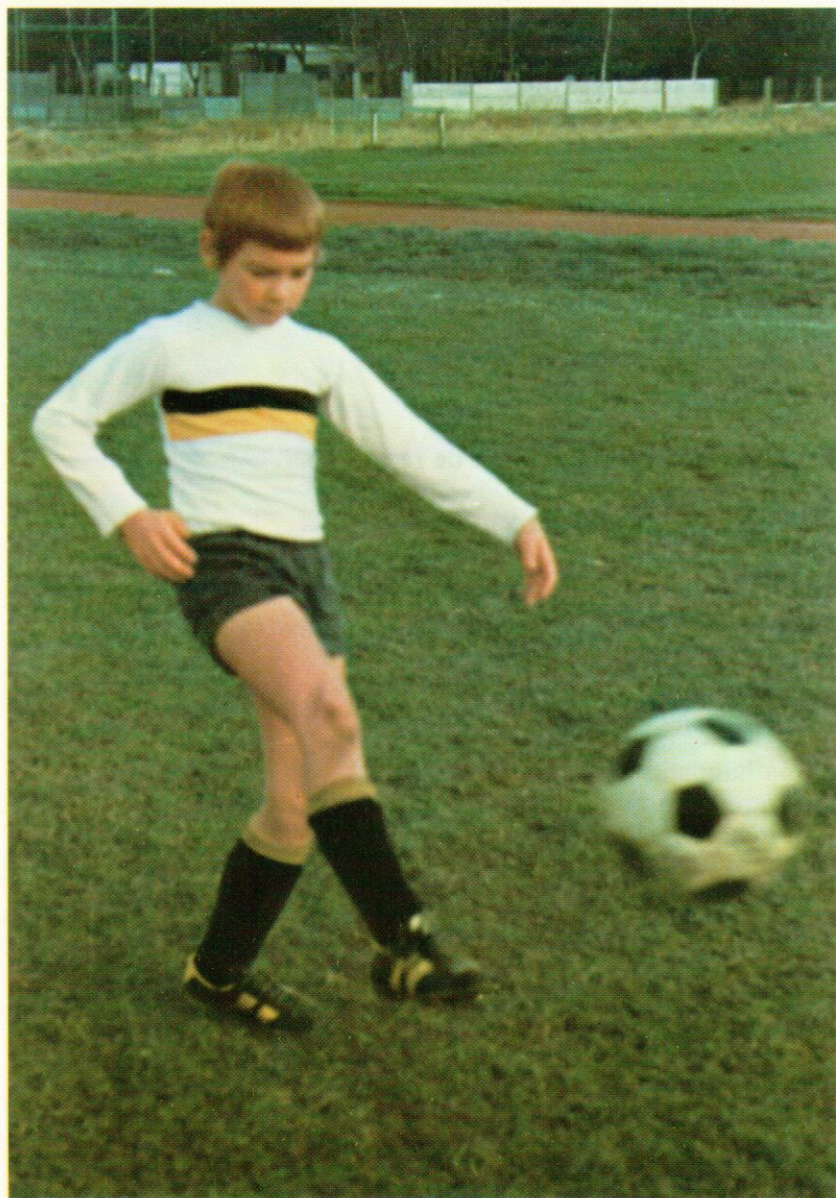
De bal wordt aangetrapt na de terugbots op de grond

De blik op de bal

De armen ontspannen gespreid

De juiste timing om naar de bal te gaan is hier van overwegend belang

men mag niet te laat, maar ook niet te vroeg bij de bal komen want dan trapt men hem te veel in de hoogte
een schot op doel in halve vlucht moet «ook» tussen de palen terecht komen.



De halve vlucht

10. DE HALVE VLUCHT

Enkele oefenvormen

- *1 bal per speler op ± 10 m. van een muur.*

Bal in handen

Bal trappen in halve vlucht met de rechterwreef tegen de muur terugbotsende bal stoppen

bal met een voet in handen laten wippen.

20 x herhalen.

Idem met de linkerwreef.

Idem met de binnenkant van de rechervoet.

Idem met de binnenkant van de linkervoet.

Voetbaltennis tegen de muur; zowel met de binnenkant van de voeten als met de wreef.

- *1 bal per speler op ± 15 m. van het doel; Keeper in doel.*

Bal in handen.

Bal trappen in halve vlucht op doel

a) met de rechterwreef

b) met de linkerwreef

Keeper ± 10 m vóór doel; speler op ± 25 m.

Keeper lobben met de rechterwreef

Idem met de linkerwreef

Idem met binnenkant voet; zowel links als rechts.

- *1 bal per 2; afstand ± 10 m.*

Voetbaltennis over een ingebeeld net

bal steeds terug spelen in halve vlucht; zowel met binnenkant voeten als met wreef en bovenkant knie.

- *Speler met rug naar doel op ± 20 m; Keeper in doel.*

Trainer gooit bal over het hoofd van de speler in de richting van het doel

Speler draait zich om en shot in halve vlucht tussen de palen.

- *Keeper in doel*

Verdediger op ± 25 m met rug naar doel

Trainer op ± 30 m. van doel.

Trainer gooit bal over hoofd van verdediger in de richting van het doel

Verdediger draait zich om en speelt de bal terug op zijn doelman in halve vlucht

Let er wel op dat ge uw eigen doelman niet lobt.

Wees dus zeer geconcentreerd !

11. DE KOPSTOOT IN STAND

A. Vóór het contact met de bal.

1. In spreidstand voorwaarts-achterwaarts; de knieën lichtjes gebogen.
2. De romp recht; de schouders laag.
3. De armen zijwaarts-voorwaarts geplooid; de vuisten gebald.
4. De nek- en rugspieren gespannen.
5. Het hoofd recht; de blik op de bal; de tanden geklemd

Vlak vóór het contact met de bal neigen romp en hoofd achterwaarts.

B. Tijdens het contact met de bal.

1. De armen worden krachtig zij-achterwaarts geslingerd
2. Romp en hoofd slaan tegelijkertijd krachtig voorwaarts
3. De blik blijft op de bal.
4. De bal wordt uitsluitend gespeeld met het voorhoofd in een achter-voorwaartse beweging.
5. De tanden blijven stevig op elkaar geklemd.

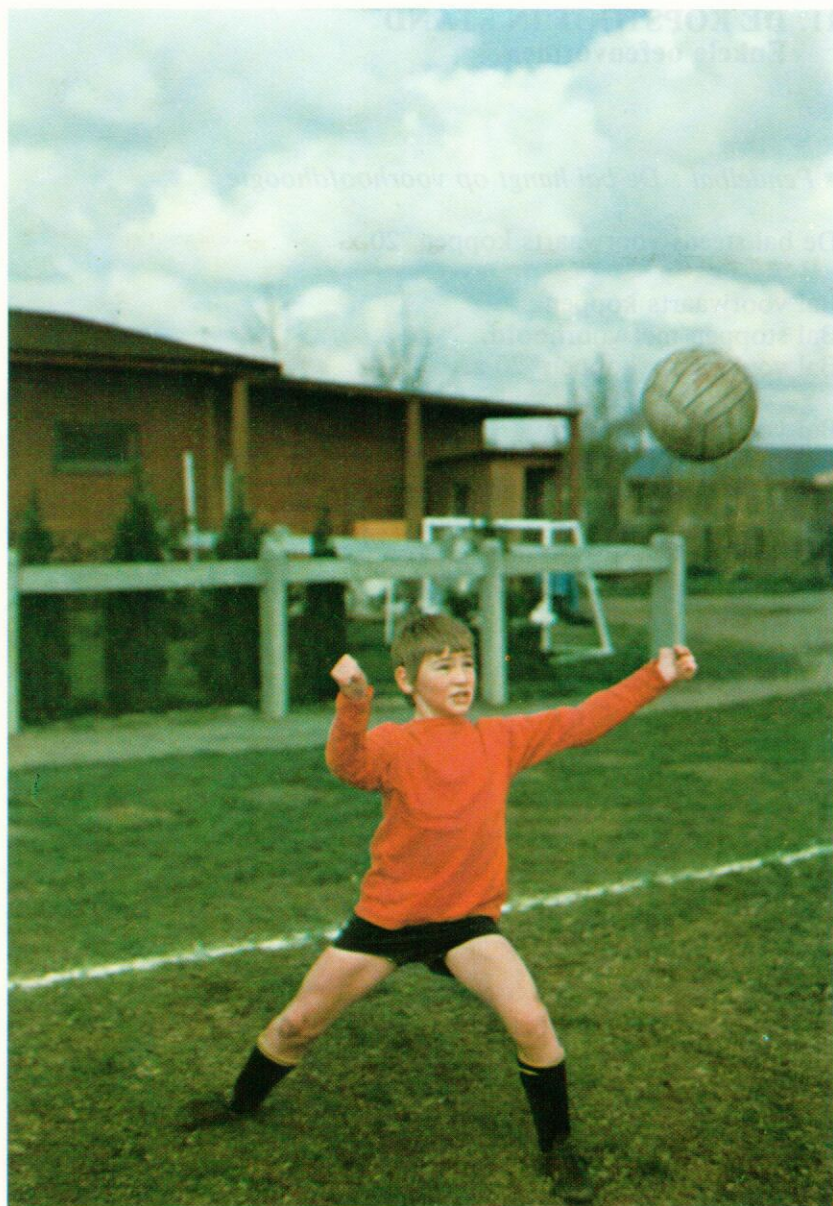
C. Na het contact met de bal.

De ogen blijven de bal volgen.

Opmerkingen :

Men dient er vooral op te letten NIET onder de bal te kruipen of met het lichaam zijwaartse bewegingen uit te voeren.

De beweging van bovenlichaam en hoofd is een achterwaarts-voorwaartse beweging zoals de smid met zijn hamer op een aambeeld slaat.



De kopstoot in stand

11. DE KOPSTOOT IN STAND

Enkele oefenvormen.

- *Pendelbal : De bal hangt op voorhoofdhoogte*

De bal steeds voorwaarts koppen 20 x.

Bal voorwaarts koppen
Bal stoppen met voorhoofd.
Bal voorwaarts koppen 20 x.

Bal voorwaarts koppen
Bal zijwaarts links koppen door de romp te draaien
Bal voorwaarts koppen door de romp terug te draaien
Bal zijwaarts rechts koppen door de romp te draaien
Bal voorwaarts koppen door de romp terug te draaien
20 x

- *1 bal per 2*

A gooit onderhands
B kopt terug
A stopt de bal
A doodt de bal op de grond
A laat de bal met een voet terug in de handen wippen
20 x
Wisselen; B gooit, A kopt

A en B koppen de bal over en weer naar elkaar toe.

- *1 bal per 3; achter elkaar opgesteld, afstand ± 3 m.*

A kopt naar B
B kopt terug naar A
A kopt over B naar C, terwijl B zich omdraait
C kopt naar B

B kopt terug naar C
C kopt over B naar A, terwijl B zich omdraait
2 à 3 minuten.

A komt in het midden
C komt in het midden

- ± 5 spelers op 1 rij achter elkaar; Keeper op ± 8 m afstand.

Keeper gooit bal naar hoofd van 1e speler
Speler kopt terug in handen van keeper
Speler loopt rond keeper en sluit opnieuw aan als laatste man
Keeper gooit bal naar hoofd van 2e speler
Speler kopt... enz.

- *Trainer aan een doelpaal; Keeper in doel; speler op ± 10 m vóór doel.*

Trainer gooit bal naar speler
Speler kopt in stand naar doel.

- *1 bal per 2; A op zijlijn; B op ± 10 m afstand.*

A gooit reglementair de bal in naar B
B kopt de bal terug naar A
A stopt de bal; hetzij met de borst, de dij, de zool of de binnenkant van de voet
A en B wisselen van plaats.

B gooit in en A kopt de bal terug.

5 x herhalen.

Idem; maar per 3 en A kopt de bal naar de 3e speler, die zich in de spelhoek van A heeft geplaatst.

12. SPELEN MET DE BAL

De bal omhooghouden door gebruik te maken van beide voeten, dijen, schouders en hoofd.

Door veelvuldig met de bal te spelen bekomt men een bepaald meesterschap over de bal en verkrijgt men een gevoel van kalmte en zelfzekerheid.

Opmerkingen :

Bij het spelen van de bal met de wreef dient deze «gestrekt» te zijn; t.t.z. de tenen tegen de voetzool gedrukt, zodat de wreef bol komt te staan.

Het steunbeen is lichtjes gebogen.

De ogen zijn steeds op de bal gericht.

Het bovenlichaam is lichtjes achterover geneigd.



Spelen met de bal.

12. SPELEN MET DE BAL

Enkele oefenvormen.

- 1 bal per speler.

Bal in handen

Bal spelen met rechtervoet	1x	10x herhalen
met linkervoet	1x	10x herhalen
met rechterknie	1x	10x herhalen
met linkerknie	1x	10x herhalen
met hoofd	1x	10x herhalen

Bal op grond; redelijk ver van speler; voetpunt op bal

De bal met de voetzool terugtrekken

Bal spelen met rechtervoet	2x
met linkervoet	2x
1x rechts; 1x links	
2x rechts; 2x links	
afwisselend rechts en links (2x herhalen)	
rechts, links, rechts, links, R. knie, L. knie	
R., L., R., L., R. knie, L. knie, R. knie, L. knie	
R., L., R., L., R. knie, L. knie, hoofd	
5x rechtervoet	
5x linkervoet	
voeten, knieën, hoofd	

Minimum 15 minuten per dag oefenen.

Record aantal baltoetsen noteren

Bij record-verbetering : datum en aantal baltoetsen noteren.

Minimum nastreven :	Miniemen	15 baltoetsen
	Kadetten	25
	Scholieren	40
	Junioren	60
Streefdoel :	Miniemen	25 baltoetsen
	Kadetten	50
	Scholieren	100
	Junioren	200

TER INFORMATIE :

Resultaten Kleine Mark

Geboren : 19 september 1968.

1975	1 baltoets
1976	2 baltoetsen
15 januari 1977	3
11 april	4
14 mei	5
23 juli	6
15 augustus	7
31 augustus	8
24 september	9
25 oktober	10
1 november	11
14 november	17
28 november	20
14 december	23
21 december	24
21 december	28
2 januari 1978	34
31 januari	36
31 januari	38
31 januari	44
2 februari	53
6 februari	65
7 maart	66
7 maart	76
20 maart	99
31 maart	130
31 maart	162

Opmerking :

Men dient steeds te beginnen door de bal *met de voet* van de grond op te tillen.

13. DE INWORP

1. De vingers zo ver mogelijk uit elkaar.
2. Met een gedeelte van iedere voet op of achter de zijlijn.
3. Beide handen gebruiken.
4. In een doorgaande beweging over het hoofd werpen.
5. Beide voeten op de grond houden.
 - a) zonder aanloop : kleine spreidstand zijwaarts
het hele lichaam als een boog spannen om zo ver mogelijk
in te gooien; de benen lichtjes gebogen.
 - b) met aanloop : uiteindelijk gooien in spreidstand
voorwaarts - achterwaarts
pas op dat het «laatste» been ook op de grond blijft !



De inworp.

13. DE INWORP

Enkele oefenvormen.

- *1 bal per 2.*

A en B in zit tegenover elkaar; afstand ± 10 m.
Bal goed over het hoofd naar elkaar toegoien.

A achter zijlijn; B op ± 12 m.
A gooit in zonder aanloop
B stopt de bal
B geeft pas terug over de grond naar A
A stopt de bal

10 x herhalen.

Idem; maar A en B wisselen van plaats
B gooit in.

Terug wisselen; maar B op ± 15 à 20 m. afstand
A gooit in met aanloop.

Idem; maar A en B wisselen van plaats
B gooit in met aanloop.

Terug wisselen; maar A tracht over B te gooien.

B tracht over A te gooien.

Let er vooral op dat met de inworp met aanloop het laatste been niet van de grond komt.

Het eventueel over de grond bijleuren van het laatste been tijdens de inworp is wel toegelaten.



Reeds verschenen :

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

Editions Fleury :

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