

**VOETBAL**

**Jeugdtraining**

**Fritz Belger**

**decorette®**

**WALTERS**

Kapt. Arm. Tobbackstraat, 7

2980 BOORTMEERBEEK

woondecoratie en schilderwerken

TEL. (015) 51 22 36 & 51 38 51

alles voor het interieur!

# JEUGDTRAINING

Fritz Belger

DEEL 2 : KADETTEN

Verantwoordelijke uitgever:

**BROODCOORENS MICHEL**

Watermolenstraat 31 - 9660 BRAKEL

T. (055) 42 28 55

decoratie  
WALTERS  
Kerk Ave. Jubbachstr. 7  
2980 BOORTMEERBEEK  
Wandklokken en schijfhorloges  
Tel. (012) 81 22 38 & 81 28 21  
alles voor het interieur

# JEUGDTRAINING

Fritz Beiger

Oorspronkelijke titel : Schüler Fussball.  
Copyright Sportverslag - DDR 108 Berlin, Neustädtische Kirchstrasse 15. 1960

Met toelating vertaald en uitgegeven door :  
SPORTBOEKHANDEL BROODCOORENS Michel, Watermolenstraat 31 - B-9660 BRAKEL.  
Wettelijk depot : D/1977/2375/01

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

Tekeningen : Willi MARTIN.

Verantwoordelijke uitgever:  
BROODCOORENS MICHEL  
Watermolenstraat 31 - 9660 BRAKEL  
T. (038) 423888

## VOORWOORD



Wij weten hoe belangrijk de basisvorming van de voetballer is. Deze vorming moet zich voltrekken in de jeugdopleiding.

Wij weten ook hoe moeilijk het is verkeerde gewoonten op deze leeftijd aangewend, later terug af te leren. Het is dus absoluut nodig zich aandachtig te bekommeren om de vorming van jonge voetballers.

Boeken als deze van Fritz Belger kunnen ons hierbij zeer nuttig zijn.

Door precisie, methodisch inzicht, het evenwichtsbesef en de vooruitgang van de jonge voetballer te respecteren kan dit boek een goede gids zijn voor iedere oefenmeester die zijn vormende taak ernstig opneemt.

Robert WASEIGE.

## SAMENSTELLING VAN DE OEFENSTOF.

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

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



### Opstelling van de trainingsuren :

Deel 1 : MINIEMEN :

- eerste trainingsjaar (10 à 12 jaar) 42 trainingen
- tweede trainingsjaar (11 à 12 jaar) 42 trainingen

Deel 2 : KADETTEN :

- derde trainingsjaar (12 à 13 jaar) 84 trainingen

Deel 3 : SCHOLIEREN :

- vierde trainingsjaar (13 à 14 jaar) 84 trainingen

### Verdeling van de oefenstof.

— Eerste en tweede trainingsjaar :

samen 63 uren in 42 trainingen per jaar.

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

— Derde en vierde trainingsjaar :

samen 126 uren in 84 trainingen per jaar.

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

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

### **1e TRAININGSJAAR.**

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

### **2e TRAININGSJAAR**

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

### **3e TRAININGSJAAR**

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

### **4e TRAININGSJAAR**

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

## Indeling bij het uitvoeren van de oefeningen

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

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

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

### 1e TRAININGSDAG :

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

### 2e TRAININGSDAG :

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

De trainer zal hoofdzakelijk het volgende nastreven :

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

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

Legende bij de tekeningen :

De doorlopende lijn ————— de weg van de speler

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

Doorlopende en stippellijn        de weg van de speler met de bal





### 3e TRAININGSJAAR

(12 à 13 jarigen)

#### 1e trainingsweek

##### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal op de grond laten vallen en na opbots afwisselend met de linker- en rechervoet in de hand spelen.

Alg. lich. voorbereiding : tikkertje per twee in het strafschoopgebied.

Tijdens de eerste vier weken tracht men een wandeling van 5 km te maken en gezamenlijk naar het zwembad te gaan.

Techniek :

10 min. herhaling. 3:0 in vierkant (zie 2e jaar, 42e week).

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

1. met aannemen van de bal
2. buitenspelers spelen direkt
3. de middenspeler speelt direkt, de buitenspelers stoppen eerst de bal.

10 min. stoppen met de voetzool (zie 1e jaar, 4e week).

10 min. stoppen met de binnenkant van de voet (zie 1e jaar, 8e dag).

Spel : trap met de binnenkant van de voet in estafettevorm.

\* Het accent ligt op de goede uitvoering van de verlangde traptechniek. De spelers staan in twee flankrijen, één speler staat ong. 5 meter ervoor, gericht naar de rij. Hij speelt de bal naar de eerste speler. Deze speelt de bal direkt terug en loopt onmiddellijk naar achter in de rij. De ploeg die eerst « klaar » is, wint het spel (zie fig. 30).

Ontspanningsoefeningen : vrije keuze van de trainer.

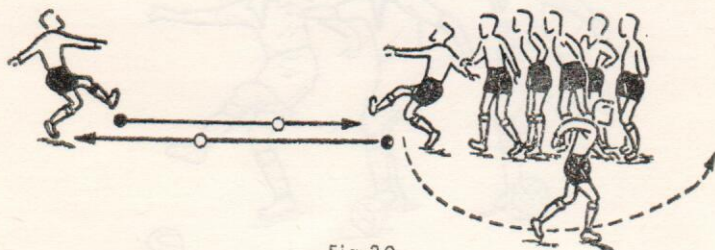


Fig. 30

## 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Trap met de buitenkant van de voetwreef.

Hulpmiddelen : vlaggen, plaats afbakenen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal op de grond laten vallen en na iedere opbots met de rechtervoet opwaarts trappen (hoofdhooft).

Alg. lich. voorbereiding : nummerestafette met verschillende uitgangshoudingen.

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de binnenkant van de voet (zie 1e jaar, 8e week).

20 min. trap met de buitenkant van de voetwreef (fig. 31).

1. technische uitleg en demonstratie.
2. oefenen van de trap zonder bal.
3. oefenen van de trap aan de handpendel.
4. trap op de stilliggende bal, per twee, afstand 6 meter.

Spel : 30 min. voetbal. Dient om de ploegen samen te stellen m.a.w. een soort oefenspel.

Ontspanningsoefeningen.

### Technische uitleg voor de trap met de buitenkant van de voetwreef.

Steunbeen : zoals bij de meeste trappen, licht verend en gebogen. Het staat niet te dicht bij de bal, wel op de hoogte ervan (zodat het trapbeen, met de naar binnen gedraaide voet, het steunbeen voorbij kan zwaaien). De voetpunt toont in de richting van de speelrichting. Trapbeen : het trapbeen zwaait volledig van achter naar voor, waarbij de ultieme « zwenk » uit het kniegewricht komt. De voetpunt van de naar beneden gestrekte voet is naar binnen gedraaid, zodat de buitenste wreef aan het balcentrum kan gebracht worden. De lichaamshouding is dezelfde als bij de volle wreeftrap.

Voordelen : grote raakvlakke tussen de bal en de voet. De bespeelbare ruimte is groot. Veelvoudige mogelijkheden om de tegenstrever te misleiden bij de afgave van de bal.

Gebruik : strafschoep, vrijschoep, doelschoep, zijwaartse pas, schuine voorwaartse pas, directe pas.

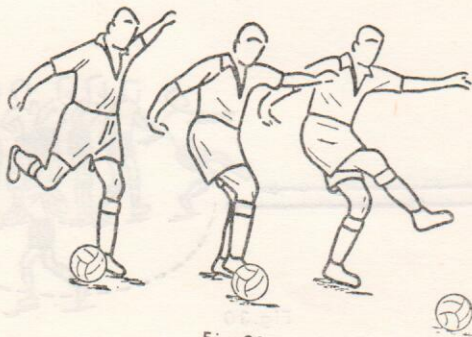


Fig. 31

## 2e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing, balgevoelsoefeningen in gevorderde vorm.

Hulpmiddelen : chronometer, vierkant afbakenen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal op de grond laten vallen en na iedere opbots met de linkervoet spelen (hoofdhoogte).

Alg. lich. voorbereiding : 75 m. spurt. In de maand augustus moet men een 5 km mars proberen te plannen op een vrije zondag.

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de voetzool (zie 1e jaar, 4e week).

15 min. trap met de binnenkant van de voetwreef op stilliggende bal met balstoppen. (per twee, balstoppen of aannemen met de binnenkant van de voet).

10 min. baldrijven voorwaarts met de buitenkant van de wreef.

15 min. plaatswisseloefening 3:0 in vierkant.

Spel : 10 min. baldrijven rond een hindernis in estafette vorm (fig. 32a en 32b).

Ontspanningsoefeningen.



Fig.32 a

## Technische uitleg voor het baldrijven of leiden van de bal.

1e vorm. Bij deze oefening nemen we vlaggestokken of kegels als hindernissen. De speler moet met de bal aan de voet in « slangenvorm » rond de hindernissen lopen. De hindernissen eerst ver van mekaar plaatsen, later dicht. De hindernissen mogen niet geraakt worden door de speler en de bal. De bal drijven met de binnen- en buitenkant van de voetwreef. De hindernissen stellen de tegenstrevers voor, daarom moet men de bal met het lichaam afdekken als men aan een hindernis komt. Aan het einde wordt de bal terug naar de rij gespeeld.

2e vorm. Met moet rond de vlaggestokken lopen met de bal aan de voet. In het midden van de af te leggen weg, staan twee vlaggen naast mekaar (60 cm. afstand). Hier moet men de bal doorspelen en nadien de oefening verder vervolgen. De groepen mogen niet te groot zijn, zodat men regelmatig aan de beurt komt.

## 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. De bal op de grond laten vallen en na opbots beurtelings met de linker- en rechervoet opwaarts trappen (hoofdhoogte).

Alg. lich. voorbereiding : lichte gymnastische oefeningen, 75 meter spurt (prestatie controle).

Techniek :

10 min. herhaling. Plaatswissel : 3:0 in vierkantvorm.

20 min. trap met de buitenkant van de voetwreef op stilliggende bal (bal met de voetzool aannemen of stoppen) - oefenen per twee.

Spel : 30 min. voetbal (dient als het proberen van de spelers, vooral wat hun plaats betreft in het elftal).

Ontspanningsoefeningen.

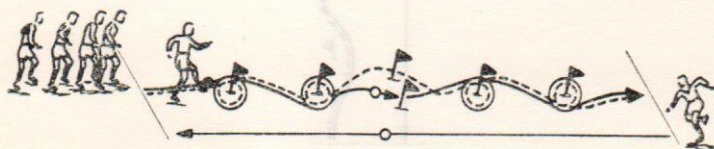


Fig.32 b

### 3e trainingsweek

#### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing, kopbalestafette.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. De bal op de grond laten vallen, na opbots de bal met de rechervoet opwaarts trappen, dadelijk met de dij terug hoogtrappen en in de handen opvangen.

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

Techniek :

10 min. herhaling. Trap met de buitenkant van de voetwreef op stil-  
liggende bal als partneroefening.

15 min. kopstoot na toeworp, per twee. (4 meter afstand).

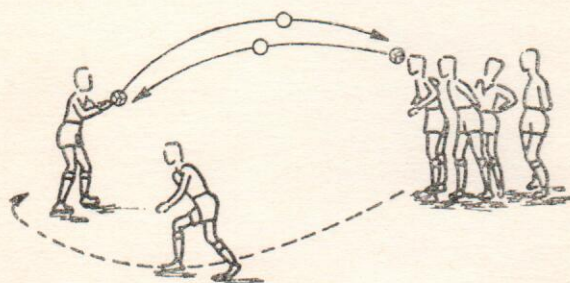
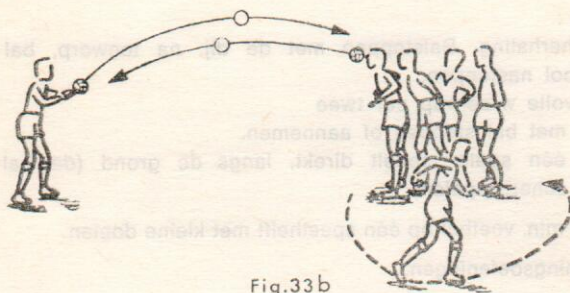
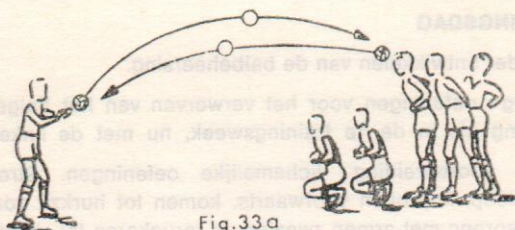
15 min. zig-zag pas per twee met balstoppen.

1. al gaande met bal stoppen.

2. al lopend met bal stoppen.

10 min. stoppen met de dij na toeworp. De bal met de voetzool  
nastoppen.

Spel : 10 min. kopbalestafettes als wedstrijdvorm (fig. 33a, b en c).  
Ontspanningsoefeningen.



## Technische uitleg voor de kopbalestafette.

1e vorm. De werpende spelers staan ong. 5 meter voor de rij. Op teken van de trainer werpt men de bal naar de eerste speler. Deze kopt de bal terug naar de werper. De speler die kopte, bukt zich nu en komt tot hurkzit. Nu is het aan de 2e speler, enz. Nadat de laatste speler de oefening uitvoerde, roept hij « recht ». Nu gaan de spelers terug in de uitgangshouding staan. De ploeg die het eerst klaar is, waarbij de werper de bal boven het hoofd houdt, is winnaar.

2e vorm. De speler die gekopt heeft, gaat achteraan in de rij staan. Deze ploeg wint, wiens laatste speler terug zijn plaats heeft ingenomen. De werper houdt de bal boven het hoofd.

3e vorm. De speler die kopte, gaat vlug achter de werper staan. Winnaar is de ploeg die het eerst klaar is. De werper houdt de bal boven het hoofd.

## 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Opwarming : oefeningen voor het verwerven van het balgevoel (dezelfde oefening als in de 1e trainingsweek, nu met de linkervoet).

Alg. lich. voorbereiding : lichamelijke oefeningen. Strekstand, met lichte aanloop, koprollen voorwaarts, komen tot hurkzit zonder te steunen, strekspiong met armen zwaaien en terugkeren tot stand.

Techniek :

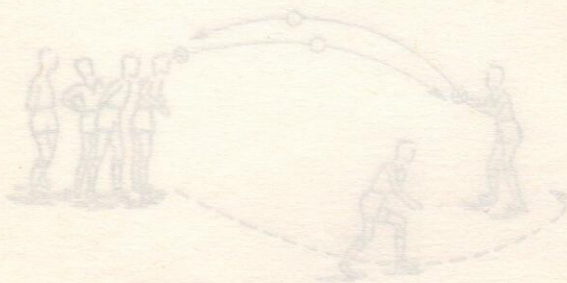
10 min. herhaling. Balstoppen met de dij, na toeworp, bal met de voetzool nastoppen.

20 min. volle wreeftrap per twee

1. met bal stoppen of aannemen.
2. één speler speelt direkt, langs de grond (de bal niet te scherp spelen).

Spel : 30 min. voetbal op één speelheft met kleine doelen.

Ontspanningsoefeningen.



## 4e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Oefenen van het doelschieten.

Hulpmiddelen : vlaggen of medecineballen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal uit de hand op de rechterschoet laten vallen, omhoog trappen, en dadelijk met de linkerschoet hernemen en opvangen.

Alg. lich. voorbereiding : grondoefeningen.

Techniek :

10 min. herhaling : volle wreeftrap (zie 2e jaar, 6e week).

15 min. trap met de binnenkant van de voet in driehoekvorm, afstand 6 meter.

1. met aannemen van de bal.
2. iedere tweede speler speelt direkt.

10 min. stoppen met de binnenkant van de voet.

15 min. zig-zag pas als partneroefening (binnenkant van de voet, binnenkant van de wreef).

1. met bal aannemen.
2. een speler speelt direkt

Spel : 10 min. wedstrijd. Doelschieten met de binnenkant van de voet (fig. 34).

Ontspanningsoefeningen.

#### Technische uitleg voor het trappen naar een doel

Kegels of medecineballen worden zo geplaatst, dat ze de tweetalen niet hinderen. Men probeert de bal op de kegel of medecinebal te trappen. Afstand van de hindernis tot de speler is 8 à 10 meter. We maken er een wedstrijd van. Wie heeft na 10 pogingen het meeste aantal treffers ? Wie na 3 reeksen het meeste aantal punten heeft, wint het spel. (Men kan ook nog de wijze van de balaanname bepalen, wanneer met het doel mist).

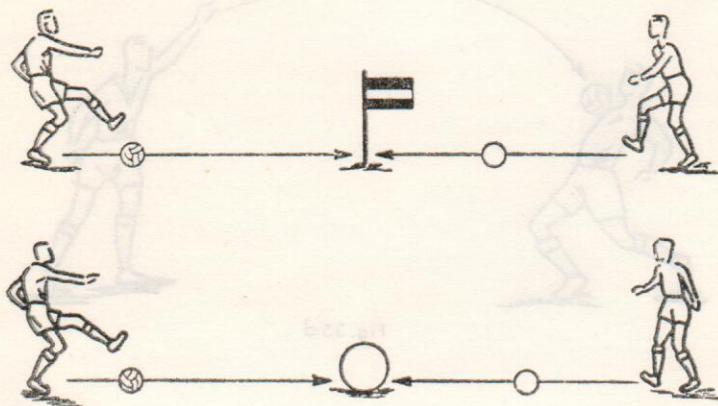


Fig. 34

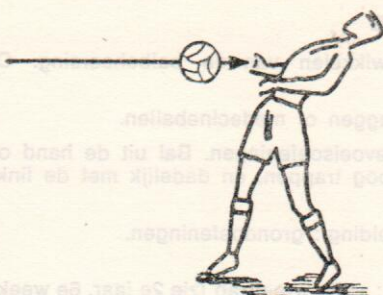


Fig. 35 a

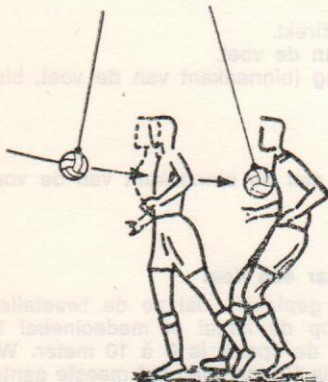


Fig. 35 b



Fig. 35 c

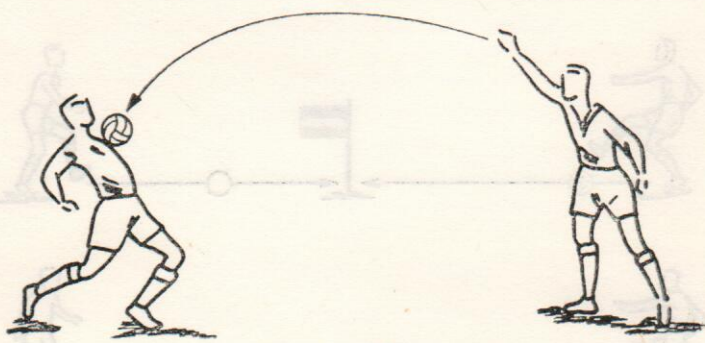


Fig. 35 d



## 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Stoppen van de bal met de borst.

Hulpmiddelen : kegels, meetlint, pendel.

Opwarming : Balgevoelsoefeningen.

Alg. lich. voorbereiding : knotsen of kegelverteworp.

Techniek :

10 min. herhaling : zig-zag pas per twee (zoals tijdens 1e trainingsdag).

20 min. stoppen met de borst (fig. 35).

1. technische uitleg en demonstratie.
2. oefenen van de bewegingsloop zonder bal.
3. stoppen met de borst aan de pendel (fig. 35b).

Als vooroefening toepassen. Men hangt de bal op de borsthoogte. De speler stoot de bal weg met de hand ; en stopt hem zoals het beschreven is. Men kan hier goed oefenen omdat de bal steeds op dezelfde hoogte terugkomt.

4. zich de bal zelf toewerpen en stoppen (fig. 35c).
5. oefenen van het stoppen per twee, na toeworp (afstand 4 meter) - (fig. 35d).

Spel : 30 min. voetbal (zie 3e week).

Ontspanningsoefeningen.

### Technische uitleg voor het balstoppen met de borst.

Bewegingsloop : de speler neemt de bal aan in voorlingse spreidstand. De benen zijn licht gebogen en het bovenlichaam is naar achter geneigd. Bij het contact met de bal moet de borst elastisch meegeven, het bovenlichaam neigt terug en tegelijkertijd geeft men mee in het knie- en heupgewricht. De bal nastoppen op de grond.

Methodiek : in het begin mag de afstand speler-bal niet te groot zijn. De bal moet een boogvorm beschrijven en moet zachtjes geworpen worden. Zo bekomt men een beter balgevoel.

Fouten : lichaam blijft stil, bal rolt van het lichaam ; bal omklemmen met de bovenarmen; bovenlichaam wijkt te fel achteruit, zodat de bal over het hoofd valt ; bovenlichaam neigt naar voor.

Voordelen : zekerheid bij het stoppen (groot oppervlak), bij het springen en lichte looppas kan men de bal goed onder controle nemen.

Nadelen : de bal bevindt zich vóór het lichaam en moet dan, wanneer geen andere speelwijze bestaat, snel onder controle gebracht worden (nastoppen).

## 5e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Oefenen van doel-schieten.

Opwarming : Bal op de rechter dij laten vallen, tweemaal na elkaar omhoog stoten en opvangen.

Alg. lich. voorbereiding : hazenjacht. De spelers staan in een kring (middencirkel) en men plaatst drie, vier of vijf spelers in het midden. De kringspelers proberen de middenmannen met de bal te raken. Iedere geraakte speler gaat nu ook op de kring staan en tracht de anderen te raken. De overblijver is winnaar.

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de borst (zie 4e week, 2e dag)

15 min baldrijven voorwaarts met binnen- en buitenkant van de wreef — per twee — afstand ongeveer 20 meter (met plaatswissel, de bal naar mekaar toespelen met de binnenkant van de voet).

15 min. kopstoten in driehoekvorm (afstand 3 à 4 meter).

1. ieder na toegeworpen bal.

2. iedere tweede speler speelt direkt.

10 min. volle wreeftrap op stilliggende bal als partneroefening (afstand 6 meter), balstoppen met de binnenkant van de voet.

Spel : 10 min. doeltrappen met de volle wreef in wedstrijdvorm (fig. 36).

Ontspanningsoefeningen.

Technische uitleg voor doeltrappen.

Drie spelers nemen op één lijn plaats. De onderlinge afstand is 6 meter. Beide buitenspelers proberen de bal door de benen van de middenspeler (in spreidstand) te spelen. De bal steeds stoppen en op stilliggende bal trappen. Iedere speler krijgt drie reeksen van tien trappen. Wie trapt het meeste ballen door de benen van de middenspeler? We proberen de beste speler te vinden (turnooivorm). De middenspelers wisselen regelmatig.



Fig. 36

## 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen : kegels, meetlint, pendel, plaats afbakenen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zoals de 1e trainingsdag, maar nu met de linker dij).

Alg. lich. voorbereiding : gymnastiek en knotsenworp.

Techniek :

10 min. herhaling. Bal leiden in voorwaartse beweging (zie 1e dag).

20 min. stoppen met de borst :

1. indien mogelijk aan de pendel
2. de bal zichzelf toewerpen
3. per twee, door toewerpen van de bal (afstand 3 meter).

Spel : 30 min. voetbal.

Ontspanningsoefeningen.

## 6e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Samenspel in kringvorm.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal opwerpen en driemaal met het voorhoofd hoogkoppen en vangen.

Alg. lich. voorbereiding : Boksprong en « ketting-tikkertje ».

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de borst (zie 5e week, 2e dag).

20 min. zig-zag pas per twee, al gaande en lichte looppas.

1. met aannemen van de bal
2. een partner speelt direkt
3. beiden spelen direkt (met binnen- en buitenkant van de wreef)

10 min. kopbalspel in driehoekvorm

1. na toeworp
2. de tweede speler kopt direkt.

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

Spel : 10 min balstoppen in estafettevorm met de dij en nastoppen met de zool in wedstrijdvorm (fig. 37).

Ontspanningsoefeningen.

## Technische uitleg voor het stoppen met de dij en het nastoppen met de voetzool in wedstrijdvorm.

De beide groepen nemen in flankrij met 10 meter tussenruimte plaats. De werper staat 5 meter voor zijn groep. Op het teken van de trainer werpt hij de bal naar de 1e speler. Deze stopt de bal met de dij en daarna met de voetzool en speelt de bal met de binnenkant van de voet terug naar de werper. Na het terugspelen van de bal, loopt hij achter de werper en neemt daar plaats. Winnaar is die ploeg die het eerst achter de werper heeft plaatsgenomen. De werper houdt de bal in de hoogte. (De spelers kunnen van plaats verwisselen).

### 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 1e dag).

Alg. lich. voorbereiding : grondoefeningen; gezamenlijke oefeningen.

Techniek :

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

20 min. trap met de buitenkant van de voetwreef op stilliggende bal met twee passen aanloop, spelen per twee (bal met de voetzool aannemen).

Spel : 30 min. voetbal.

Ontspanningsoefeningen.

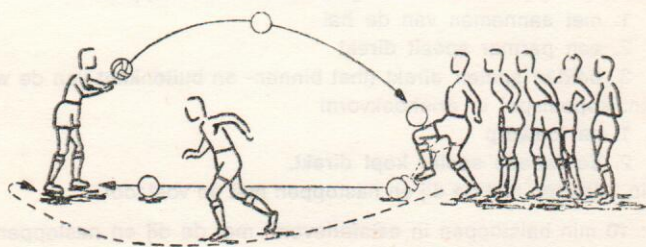


Fig.37

## 7e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en plaatswissel. Stoppen met de dij.

Hulpmiddelen : lintmeter, kegels.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (vrije keuze van de trainer).

Alg. lich. voorbereiding : spring-, loop- en werpoefeningen.

Techniek :

10 min. herhaling : trap met de buitenkant van de voetwreef — per twee (zie 6e week - 2e dag).

10 min. stoppen met de voetzool.

10 min. stoppen met het onderbeen.

1. technische uitleg en demonstratie

2. de bal naar zichzelf werpen.

3. stoppen met het onderbeen als partneroefening (afstand 4 m.)

20 min. plaatswisseloefening 3:0 in driehoekvorm; 3e oefenvorm (zie 2e jaar, 24e week).

1. al gaande met balstoppen

2. al lopende met balstoppen

Spel : 15 min. voetbalspel op één speelheft.

### Technische uitleg voor het balstoppen met het onderbeen.

Steunbeen : het lichaamsgewicht ligt op het verende steunbeen. Het voetgewricht is gespannen en het kniegewricht is licht gebogen.

Trapbeen : het onderbeen van het trapbeen wordt met gestrekte voetspits teruggetrokken en ligt rechthoekig als een schuin « dak » over de van de grond opspringende bal. Door een harmonische, verende beweging van het trap- en steunbeen kan men de bal stoppen (fig. 38).

Fouten : slechte lichaamshouding (te veel naar voor overhellen) ; het steunbeen te stijf houden; onderbeen te ver naar achter.

Voordelen : kan al lopend, zonder grote verandering van het looptempo gebruikt worden.

Nadelen : het raakvlak om de bal te stoppen is zeer klein (scheenbeen); de bal springt zijdelings weg wanneer men hem niet goed stopt.

Bij de oefeningen zelf : de bal zo stoppen dat men hem onmiddellijk kan spelen.



Fig. 38

## 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen : meetlint, kegels.

Opwarming : 10 min. balgevoelsoefeningen (vrije keuze van de trainer).

Alg lich. voorbereiding : 15 min. spring-, loop- en werpoefeningen.

Techniek :

10 min. herhaling : plaatswisseloefening 3:0 in driehoekvorm, 3e oefenvorm.

20 min. stoppen van vluchtballen met de binnenkant van de voet (fig. 39)

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen van de beweging zonder bal
3. stoppen aan de handpendel (fig. 39b). Als vooroefening gebruiken we de handpendel. De werkwijze hebben we in een vroegere les reeds laten zien.

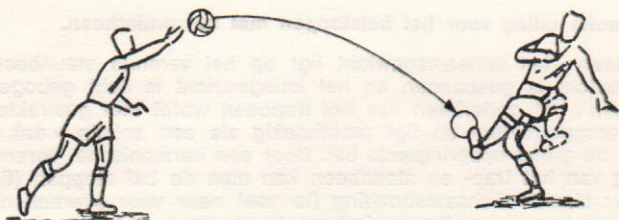


Fig. 39a

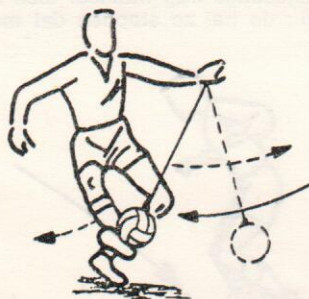


Fig. 39b

4. stoppen aan de pendel
5. stoppen van de bal na opsprong, als partneroefening (afstand 4 meter).

Spel : 30 min. voetbal (vooral de plaatswisseloeffeningen benadrukken).

Ontspanningsoefeningen.

### Technische uitleg voor het stoppen van vluchtballen met de binnenkant van de voet.

Deze manier van balstoppen is moeilijker dan de reeds gekende. We onderscheiden twee manieren :

- a. het stoppen van de op kniehoogte aankomende bal,
- b. het stoppen van de op heuphoogte (of hoger) aankomende bal.

Voor beide manieren van stoppen moeten wij het volgende in acht nemen :

Steunbeen: het lichaamsgewicht ligt op het steunbeen. Het voetgewricht is vast en men buigt het kniegewricht licht verend.

Trapbeen : zoals bij de trap met de binnenkant van de voet, het zwaait tegen de bal om hem met een nabeweging op de grond te brengen. Als stopvlak met de binnenkant van de voet dient de enkelvlakte. Deze is in een rechte hoek naar de vluchtbaan van de bal gebracht.

De oefening zelf. Bij de eerste vorm moet men op het volgende letten : de bal kan vóór en zijdelings van het lichaam gestopt worden. De bal moet men telkens zachtjes aannemen en naar de grond leiden. (Later proberen we de bal mee te nemen).

### Technische uitleg voor het balstoppen aan de pendel.

Een verdere voorbereidende oefening voert men aan de pendel uit. We proberen de bal afwisselend met de binnenkant van de voet te trappen en te stoppen (fig. 39c).

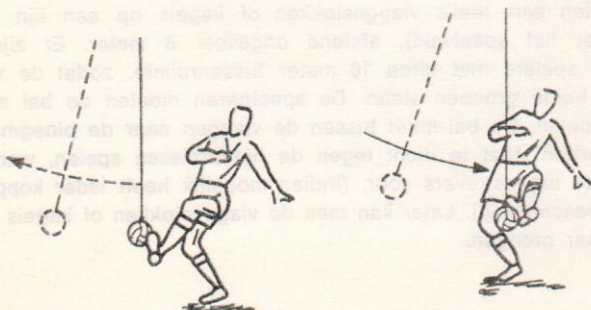


Fig. 39c

## 8e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. De bal tussen hindernissen doorspelen.

Hulpmiddelen : vlaggen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (naar vrije keuze van de trainer)

Alg. lich. voorbereiding : loop-, spring- en werpoefeningen.

Techniek :

10 min. herhaling : stoppen met de binnenkant van de voet van vluchtballen (zie 7e week, 2e dag).

15 min. trap met de binnenkant van de voet in driehoekvorm

1. met aannemen van de bal
2. een speler speelt direkt

15 min. zig-zag pas (één-twee) door hindernissen.

1. technische uitleg en demonstratie
2. al gaande met aannemen van de bal, ook leiden van de bal (fig. 40a)
3. al lopende met aannemen van de bal
4. al gaande met direkt spelen (fig. 40b)  
(in deze training oefenen we alleen de 2e oefening)

10 min. baldrijven in kringvorm met samenspel (fig. 40c)

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen

Spel : 10 min. trap met binnenkant van de voet ; estafette in wedstrijdvorm (zie 1e week, 1e dag).

Ontspanningsoefeningen.

### Technische uitleg voor de zig-zag pas (één-twee)

We stellen een reeks vlaggestokken of kegels op een lijn (schuin tegenover het speelveld), afstand ongeveer 8 meter. Er zijn twee groepen spelers met circa 10 meter tussenruimte, zodat de vlaggen midden beide groepen staan. De speelparen moeten de bal nu naar elkaar spelen. De bal moet tussen de vlaggen naar de ploegmaat getrapt worden. Niet te dicht tegen de hindernissen spelen, want deze stellen de tegenstrevers voor. (Indien mogelijk heeft ieder koppel een bal ter beschikking). Later kan men de vlaggestokken of kegels dichter bij mekaar brengen.



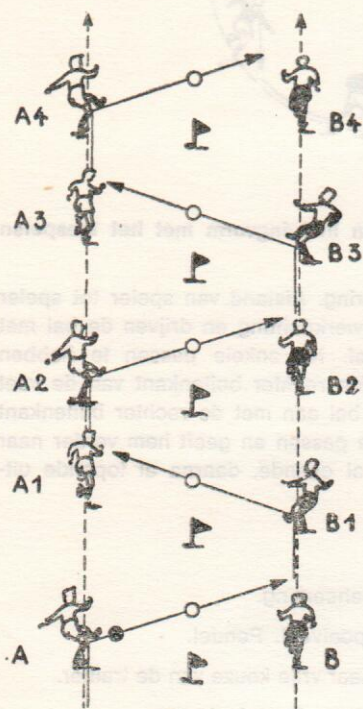


Fig. 40 a

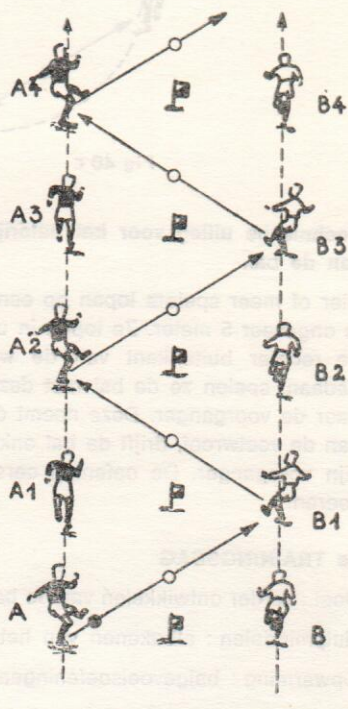


Fig. 40 b

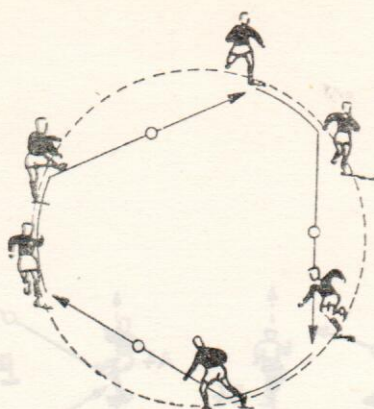


Fig. 40 c

### Technische uitleg voor het baldrijven in kringvorm met het toespelen van de bal.

Vier of meer spelers lopen op een kring. Afstand van speler tot speler is ongeveer 5 meter. Ze lopen in uurwerkrichting en drijven de bal met de rechter buitenkant van de wreef. Na enkele passen te hebben gedaan, spelen ze de bal met dezelfde rechter buitenkant van de voet naar de voorganger. Deze neemt de bal aan met de rechter buitenkant van de voetwreef, drijft de bal enkele passen en geeft hem verder naar zijn voorganger. De oefening eerst al gaande, daarna al lopende uitvoeren.

### 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen : afbakenen van het speelveld. Pendel.

Opwarming : balgevoelsoefeningen, naar vrije keuze van de trainer.

Alg. lich. voorbereiding : werp-, loop- en springoefeningen.

Techniek :

10 min. herhaling : trap met de binnenkant van de voet in driehoekvorm (zie 1e dag)

20 min. stoppen van vluchtballen met de binnenkant van de voet

1. aan de handpendel
2. aan de pendel
3. na opsprong van de bal.

Spel : 30 min. voetbal.

Ontspanningsoefeningen.

## 9e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Aanleren van plaatswissel.

Hulpmiddelen : pendel, klein speelveld afbakenen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal na opbots met de rechter voetwreef hoogtrappen, met de dij overnemen en opvangen.

Alg. lich. voorbereiding : tikkertje « Kom mee, loop weg », verschillende looprichtingen.

Techniek :

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

1. aan de hulppendel
2. aan de pendel of na opbots van de bal

15 min. trap met de binnenkant van de voetwreef als partneroefening, halve hoogte met aanloop (afstand 20 m.), we letten op de boogvormige aanloop

10 min. bal stoppen met de borst als partneroefening

1. indien mogelijk aan de pendel
2. op toegeworpen bal per twee (afstand 3 m.)

15 min. plaatswisseloefening 3:0 in driehoekvorm (fig. 41)

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen zonder bal
3. oefenen met het aannemen van de bal
4. later in één tijd spelen

Spel : 10 min. voetbal op klein veld.

Ontspanningsoefeningen.

### Technische uitleg voor de plaatswisseloefening (3e oefenvorm)

Van de eenvoudige vorm (2e jaar, 24e week) gaan we over tot de speelvorm. Men speelt de bal van speler A naar B. Deze speelt de bal onmiddellijk terug naar de A plaats. A wisselt intussen zijn plaats met C. Deze neemt de bal aan en stopt hem. C staat op de A plaats en we noemen hem nu C1. Hij speelt de bal in zijn oude positie. A1 speelt hem nu in één tijd. B neemt nu de bal aan. C1 is na de afgave van de bal in de B plaats gekomen. Nu is hij C2. We doen deze oefening nu al lopend. Op te merken valt : de speler die de bal terugspeelt blijft op zijn plaats, terwijl de beide anderen van plaats wisselen.

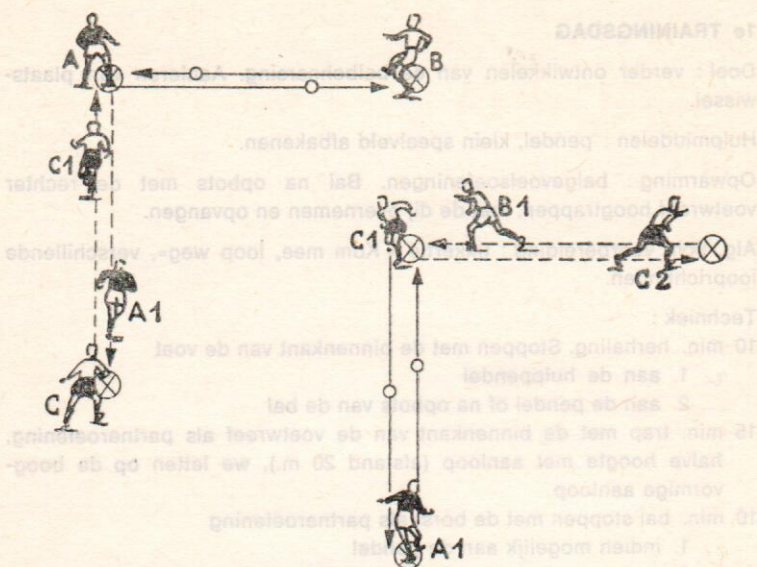


Fig. 41

## 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal na opbots met de linkerwreef hoogtrappen, overnemen met de linker dij en opvangen.

Alg. lich. voorbereiding : nummer estafette (zie 1e week, 2e dag).

Techniek :

10 min. herhaling. Trap met de binnenkant van de voetwreef, halhoog, per twee, met aanloop.

10 min. kopstoot in vierkantvorm.

1 steeds oefenen op toegeworpen bal

2. de tweede speler speelt direct

10 min. balstoppen met de voetzool, per twee.

Spel : 30 min. voetbal.

Ontspanningsoefeningen.

## 10e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal na opbots met de rechter voetwreef opwaarts trappen, dadelijk met de linker dij overnemen en in de hand opvangen.

Alg. lich. voorbereiding : grensbal

Techniek :

10 min. herhaling. Kopstoot in vierkantvorm.

1. alle ballen spelen na toeworp
2. één speler speelt direct

15 min. trap met de binnenkant van de voetwreef, per twee, halve hoogte, afstand 20 meter steeds met aanloop.

15 min. leiden van de bal in kringvorm met toespelen van de bal (zie 8e week), regelmatig de looprichting veranderen.

10 min. balstoppen met de binnenkant van de voet.

Spel : balstoppen en leiden van de bal in estafette vorm (fig. 42)

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen

Ontspanningsoefeningen.

### Technische uitleg voor het stoppen en leiden van de bal in estafettevorm.

Het is de bedoeling de toegeworpen bal te stoppen met de binnenkant van de voet en hem naar de werper te leiden met een vooraf bepaalde voet. Terwijl de werper de bal naar de volgende speler gooit, plaatst de aangekomen speler zich achter de werper. De ploeg die eerst voltallig achter de werper heeft plaatsgenomen wint.

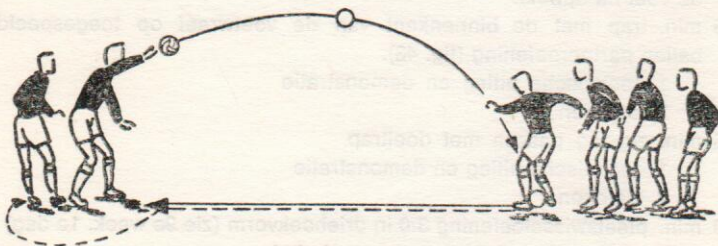


Fig. 42

## 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.  
Hulpmiddelen : vlaggen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. De bal na opbots met de linker-voetwreef hoogtrappen, dadelijk met de rechter dij overnemen en opvangen.

Alg. lich. voorbereiding : estafette met de bal.

Techniek :

10 min. herhaling. Baldrijven in kringvorm met toespelen van de bal

10 min. stoppen met de borst.

1. de bal zichzelf toewerpen
2. na toeworp van een partner.

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

1. aan de handpendel
2. na opsprong van de toegeworpen bal door een partner

Spel : 30 min. voetbal.

Ontspanningsoefeningen.

## 11e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en doeltrappen.

Hulpmiddelen : vlaggen, kleine doelen

Opwarming : balgevoelsoefeningen Zichzelf de bal toewerpen, met de rechter dij, hoogtrappen, laten stuiten en met de rechter wreef de bal in de handen spelen.

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

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen van vluchtballen met de binnenkant van de voet na opbots.

15 min. trap met de binnenkant van de voetwreef op toegespeelde ballen partneroefening (fig. 43).

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen

15 min. zig-zag passen met doeltrap

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen

10 min. plaatswisseloefening 3:0 in driehoekvorm (zie 9e week, 1e dag)

1. al lopend met aannemen van de bal
2. al gaande, één speler speelt direct
3. al lopend, één speler speelt direct

Spel : 20 min. voetbal op een klein veld.

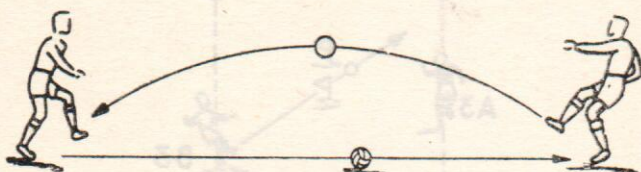


Fig. 43

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

De tweetallen stellen zich op op een afstand van ongeveer 15 meter tegenover elkaar. De bal zacht naar mekaar toespelen, niet hoger dan hoofdhoogte. Na tien trappen wisselen ze van opgave.

**Technische uitleg voor de zig-zag pas (schuine pas) met doelschot.**

Twee vlaggen staan op 2 meter van mekaar, de bal moet men daartussen proberen te trappen. Daar deze oefeningen schuin tegenover het speelveld gebeurd, hebben wij tien vlaggen of kegels per groep nodig.

Men kan deze oefening ook als wedstrijd laten uitvoeren. Bij meer geoefende spelers de vlaggen dichter bij elkaar plaatsen.

1. raken van de vlaggen = 1 punt
2. niet door de vlaggen spelen = 2 punten

Men kan ook proberen om ter snelst te oefenen.

- Oefenwijze :
1. de bal aannemen en drijven al gaande
  2. de bal aannemen en drijven al lopende
  3. direct afgeven van de bal, al gaande
  4. direct afgeven van de bal, al lopende (fig. 44)

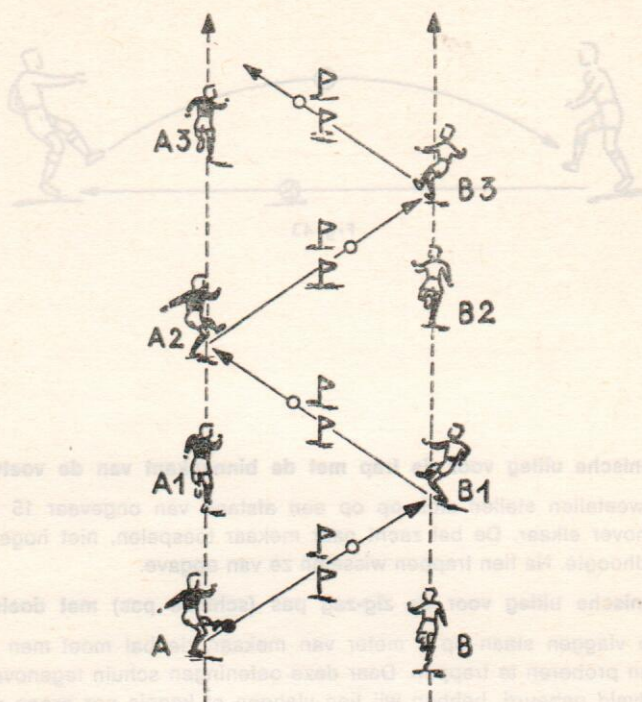


Fig.44

## 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Opwarming : Balgevoelsoefeningen. Zichzelf de bal toewerpen, met de linker dij omhoog trappen, laten stuiten en nu met de linkerwreef in de hand spelen.

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

Techniek :

10 min. herhaling. Plaatswissel oefening 3:0 in driehoekvorm (3e oefening)

20 min. volle wreeftrap per twee

1. op stilliggende bal met aannemen
2. één speler speelt direct

Spel : 30 min. voetbal.

Ontspanningsoefeningen.



## 12e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing. Aanleren van plaatswissel.

Hulpmiddelen : hindernissen, kleine doelen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Zichzelf de bal toewerpen, met de rechter dij hoogtrappen, laten stuiten en met de linkerwreef in de hand spelen.

Alg. lich. voorbereiding: hindernis estafette met koprollen, voorwaarts en achterwaarts.

Techniek :

10 min. herhaling. Volle wreeftrap als partneroefening

1. met aannemen van de bal

2. één speler speelt direct

10 min. balstoppen met de dij na toeworp (afstand 5 m.)

10 min. stoppen met de borst

1. aan de pendel

2. na toewerpen (afstand 4 m.)

20 min. plaatswissel oefening 3:0 in vierkant-vorm (2e oefening) fig. 45

1. technische uitleg en demonstratie

2. oefenen al gaande, later al lopende

Spel: 10 min. zaal-voetbal, kort spel 3:3 of 4:4

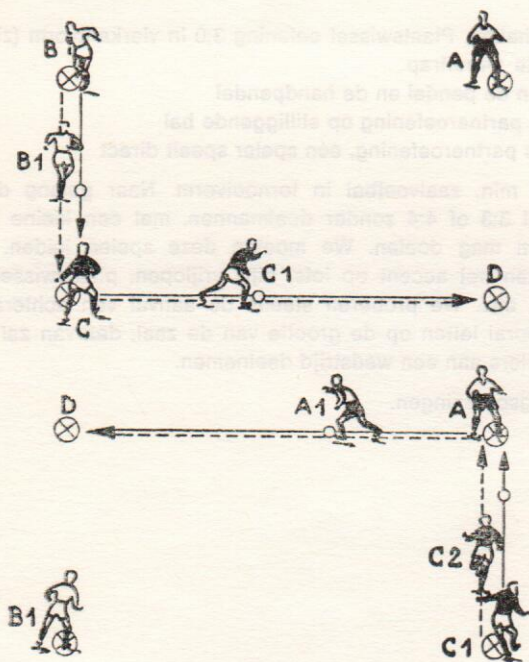


Fig. 45

## Technische uitleg voor de 3:0 in vierkantvorm

De bal steeds in de «vrije ruimte» spelen. Zoals bij de vorige oefeningen zijn er dus drie plaatsen bezet. De vierde is de vrije ruimte, waarheen men de bal speelt. Speler B speelt de bal naar C. Deze neemt de bal aan en drijft hem naar de vrije ruimte D. B loopt op dat ogenblik in de vrij gekomen plaats C. C speelt na het bereiken van de D plaats de bal naar A en loopt naar de A plaats, terwijl A de bal naar de B plaats drijft. De grootte van de rechthoek is 6 op 12 meter.

Opmerking : op de lange zijde de bal drijven, op de korte zijde de bal toespelen.

## 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Oefenen van de vlugge balwissel bij het vrijlopen.

Hulpmiddelen : pendel, kleine doelen

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Zichzelf de bal toewerpen, hem met de linker dij omhoog trappen, laten stuiten en met de rechterwreef in de hand spelen.

Alg. lich. voorbereiding : oefenen aan het sportraam

Techniek :

10 min. herhaling. Plaatswissel oefening 3:0 in vierkantvorm (zie 1e dag)

20 min. volle wreeftrap

1. aan de pendel en de handpendel
- 2 als partneroefening op stilliggende bal
3. als partneroefening, één speler speelt direct

Spelen : 30 min. zaalvoetbal in tornooivorm. Naar gelang de grootte van de zaal 3:3 of 4:4 zonder doelmannen, met een kleine kring van waaruit men mag doelen. We moeten deze spelen leiden. Bij ieder spel legt men het accent op iets, bijv. vrijlopen, plaatswissel, afgeven van de bal, enz. We proberen steeds de aanval van achteraan op te bouwen. Vooral letten op de grootte van de zaal, daarvan zal afhangen hoeveel spelers aan een wedstrijd deelnemen.

Ontspanningsoefeningen.

## 13e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen : matten.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal na opbots beurtelings met linker en rechter voetwreef omhoog trappen en onmiddellijk een kopstoot uitvoeren en in de handen opvangen.

Alg. lich. voorbereiding : klauteren en aanleren van verschillende nieuwe grondoefeningen.

Techniek :

10 min. herhaling. Volle wreeftrap als partneroefening (zie 2e week, 1e dag)

10 min balstoppen met de voetzool

10 min. stoppen met de binnenkant van de voet

20 min. plaatswisseloefening 3:0 in vierkantvorm (2e oefening)

1. al gaande
2. in lichte looppas

Spel : 10 min balstoppen en baldrijven in estafettevorm

1. met de zool
2. met de binnenkant van de voet (zie 10e week, 1e dag)

Ontspanningsoefeningen.

### 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en kopstoot

Hulpmiddelen : doelen, pendel, matten.

Balgevoelsoefeningen : (zie 1e dag).

Alg. lich. voorbereiding: klauteren en grondoefeningen

Techniek :

10 min. herhaling. Plaatswisseloefening 3:0 in vierkantvorm (2e oefen.)

20 min. kopstoot met opwaartse sprong uit stand aan de pendel (fig. 46)

1. technische uitleg en demonstratie
2. bewegingsloop zonder bal (springoefeningen)
3. kopstoot aan de pendel oefenen. De rest van de spelers oefenen na het toewerpen van de bal, tot ze aan de pendel komen.

Spel : 30 min. zaalvoetbal.

Ontspanningsoefeningen.

### Technische uitleg voor de kopstoot in sprong aan de pendel

Men hangt de bal ongeveer een handbreedte boven het hoofd van de speler, zodat hij goed te bereiken is. De speler zet met beide voeten af en springt loodrecht omhoog. Wanneer het lichaam zijn hoogste punt bereikt heeft, volgt de «uithollingsbeweging». We brengen het volledige lichaam in boogspanning. In deze houding raakt men de bal, wanneer hij loodrecht aan de pendel hangt. Het is die boogspanning die de bal doet bewegen, niet het lichaam. Hierdoor geeft men meer kracht aan de bal. Men laat nu de bal eerst voorbijgaan om hem bij de tweede vlucht terug te koppen. Hierdoor geeft men de spelers een zekere tijd om zich op de volgende kopstoot voor te bereiden. Wanneer de spelers meer geoefend zijn, kan men de bal telkenmale na elkaar laten koppen.

Opmerking : om de spelers klaar te maken tot deze oefeningen, zal men eerst speciale gymnastische oefeningen voor het springen aanleren.

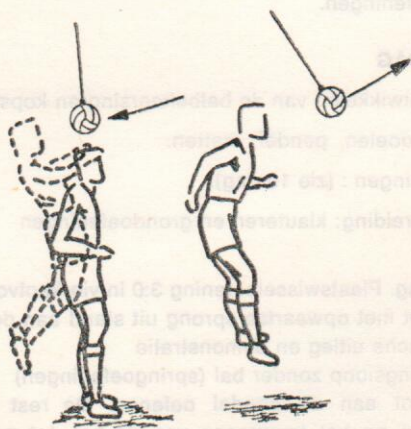


Fig. 46

## 14e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en doelschot.

Hulpmiddelen : vlaggen, twee plinten, bokken

Opwarming: balgevoelsoefeningen. Bal na opbots beurtelings met de linker en rechter wreef omhoog trappen, onmiddellijk twee à drie kopstoten uitvoeren en opvangen.

Alg. lich. voorbereiding : « tikkertje per twee » en bokspringen (1 m.)

Techniek :

10 min. herhaling. Kopstoot uit stand (opwaartse kopstoot)

15 min. volle wreeftrap als partneroefening

1. op stilliggende bal

2. één speler speelt direct

3. beide spelers spelen direct (probeersels)

10 min. stoppen met de borst

1. aan de pendel

2. na het toewerpen van de bal

15 min. schuine voorzetten (zig-zag) met doelschot per twee, bal aannemen en drijven, al gaande en in lichte looppas (zie 11e week)

Spel : 15 min. doelschieten in estafettevorm (fig. 47a) korte aanwijzingen geven.

#### Technische uitleg voor het doelschot in estafettevorm.

Het doel is een plintdeel. Het staat op ongeveer 10 meter van iedere groep. Iedere speler moet de plint trachten te raken met de door de trainer aangeduide trap. Gelukt het de speler, dan haalt hij voor zijn ploeg een punt. Wie na een ronde de meeste punten verzamelde, wint de proef.

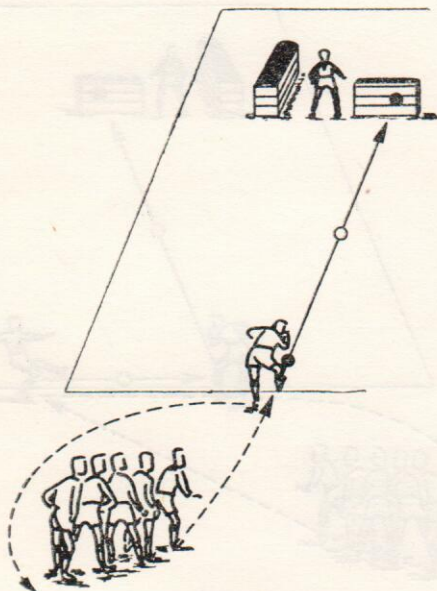


Fig. 47 a

Deze oefeningen kan men variëren als volgt :

1. veranderen van traptechniek
2. met linker of rechter voet trappen
3. op stilliggende bal of na samenspel (fig. 47b)
4. de smale zijde van de plint is het doel.

## 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen : pendel, doelen, bokken en matten

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 1e dag).

Alg. lich. voorbereiding : oefeningen in het bokspringen (1 meter), grondoefeningen.

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de borst.

10 min. opwaartse kopstoot uit stand aan de pendel (de overige spelers oefenen op de toegeworpen bal).

10 min. trap met de binnenkant van de voet in driehoekvorm.

1. één speler speelt direct
2. allen spelen direct (probeersels)

Spel : 10 min. zaalvoetbal.

Ontspanningsoefeningen.

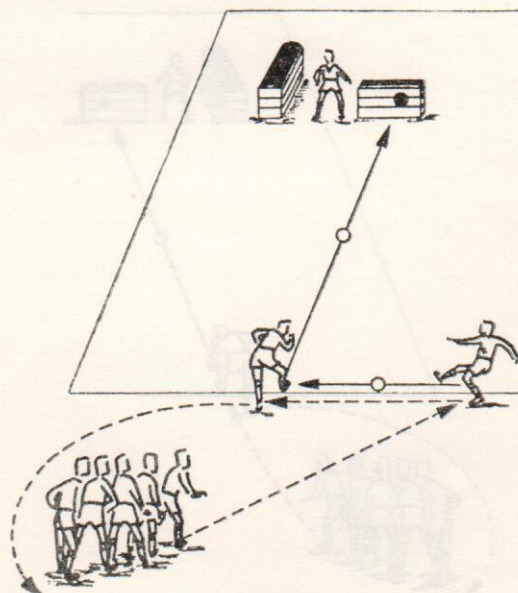


Fig. 47b

## 15e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en baldrijven met plaatswissel.

Hulpmiddelen: vlaggen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Goochelen met het hoofd. Wie toetst de bal het meest ?

Alg. lich. voorbereiding : « loop weg-kom mee » in verschillende uitgangshoudingen.

Techniek :

10 min. herhaling. Trap met de binnenkant van de voet in driehoekvorm.  
15 min. baldrijven en afgeven van de bal met plaatswissel in kringvorm (fig. 48)

1. technische uitleg en demonstratie
2. langzaam oefenen met het aannemen van de bal
3. tempo opdrijven.

10 min. balstoppen met één en met beide onderbenen

15 min. plaatswissel oefeningen 3:0 in vierkantvorm (2e oefening) - (zie 12e week).

1. al gaande
2. al lopende

Spel : 10 min. baldrijven tussen hindernissen in estafettevorm (zie 2e week).

Ontspanningsoefeningen.

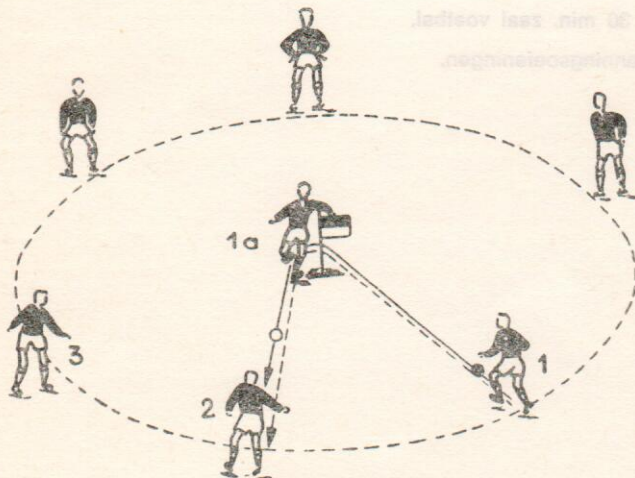


Fig. 48

## Technische uitleg voor het baldrijven en afgeven van de bal — met plaatswissel in kringvorm.

Bij deze oefeningen zal men bij het baldrijven zo vlug mogelijk de bal doorspelen. We werken in een kring van 10 à 12 m. doormeter. In 't midden van de kring staat een vlaggestok (tegenstander). Speler 1 (de balbezitter), leidt de bal naar het midden van de kring, draait rond de vlaggestok of kegel en speelt de bal naar speler 2. Speler 1 volgt de baan van de getrapte bal en neemt de plaats in van speler 2. Deze is reeds vertrokken en voert dezelfde oefening uit. Hij speelt naar speler 3.

Opmerking : eerst langzaam oefenen met stoppen of aannemen van de bal. Later het tempo opdrijven en de bal in één tijd meenemen. Baldrijven en toespelen van de bal zal gebeuren met beide voeten.

### 2e TRAININGSDAG.

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen : pendel, matten, doelen.

Opwarming : goochelen met de bal. Wie maakt de meeste kopstoten ?

Alg. lich voorbereiding : grondoefeningen.

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met het onderbeen

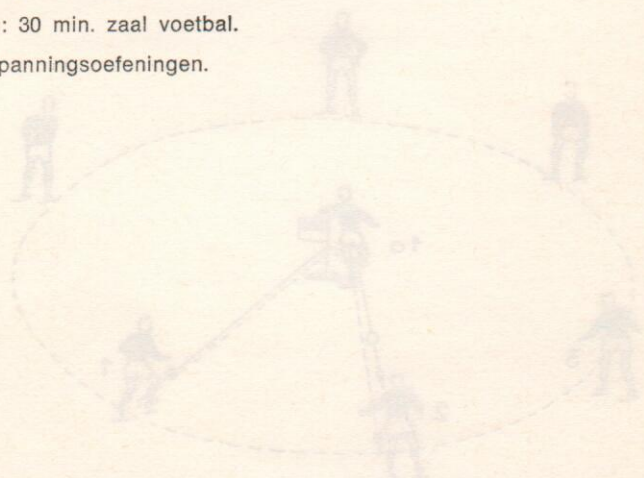
10 min. stoppen met de binnenkant van de voet

10 min. kobbalspel met opsprong uit stand

1. aan de pendel
2. na toeworp

Spel : 30 min. zaal voetbal.

Ontspanningsoefeningen.





## 16e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische opdrachten.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Lopend de bal beurtelings na opbots links en rechts omhoog trappen.

Alg. lich. voorbereiding : « hoog-haas ». De vanger kan de anderen slechts aantikken, wanneer hij met de voeten op de grond staat. Zodra hij op rekken, plinten enz. kruipt of op handen gaat staan, kan hij niet aangetikt worden. Hier kan ook een bepaalde duur (bijv. drie seconden) aangewend worden, zodat de hazen zich moeten verplaatsen.

Techniek :

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

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

1. op stilliggende bal met twee passen aanloop
2. op toegerolde bal (bal aannemen met de binnenkant van de voet).

25 min. vrijloophoefening 3:1 (basisvorm) - (fig. 49).

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen

Spel : 15 min. zaalvoetbal.

### Technische uitleg voor het leren vrijlopen 3:1

Algemeen : Het spel 3:1 behoort tot de tactische basisschool en is een elementaire oefening voor het samenspel in een ploegonderdeel. Het dient ook om de tegenstrever uit te schakelen. In het spel gebruikt men het veel, doch niet steeds, zoals we het nu aanleren. Tijdens de training is het zeer belangrijk dat men de bal in de vrije ruimte leert spelen, zodat de medespeler, wanneer hij het vanzelf niet doet, verplicht is zich te bewegen en de vrije ruimte te zoeken. Langs de andere kant verplicht men de balbezitter de bal in de vrije ruimte te spelen.

Basisvorm : op een speelveld van 8 meter op 8 nemen drie spelers plaats. Het is de bedoeling dat deze spelers de bal langs de gemarkeerde lijnen naar mekaar doorspelen (in een rechthoek). De tegen-speler mag de bal niet raken. In het begin treedt de tegenstrever passief op, later mag hij proberen de bal te onderscheppen (fig. 49a). De bal moet steeds in de onbezette plaats terecht komen, daardoor verplicht men de medespeler hem daar te gaan ontvangen. Bij juiste uitvoering zullen speler en bal elkaar treffen in de vrije positie (fig 49b). Beslissend bij deze oefening is het tijdig en snel vrijlopen ; het kwijt-spelen van de bewaker. In het begin de bal aannemen en eerst de bal spelen als de vrije ruimte bezet is (fig. 49c).

Wanneer men de oefening goed begrepen heeft, mag de tegenstrever actief optreden. Men kan de bal nu naar twee kanten van de verbindinglijnen spelen. Ook proberen in één tijd te spelen.

## 2e TRAININGSDAG.

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met taktische opdrachten.

Hulpmiddelen : matten en doelen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. De bal al lopend beurtelings links en rechts hoogtrappen.

Alg. lich. voorbereiding: gezamenlijke grondoefeningen.

Techniek :

10 min. herhaling. Vrijlopen 3:1

10 min. balstoppen met de dij na het toewerpen van de bal (5 meter afstand)

10 min. stoppen van toegeworpen ballen met de borst (4 meter)

Spel : 30 min, zaalvoetbal.

Ontspanningsoefeningen.

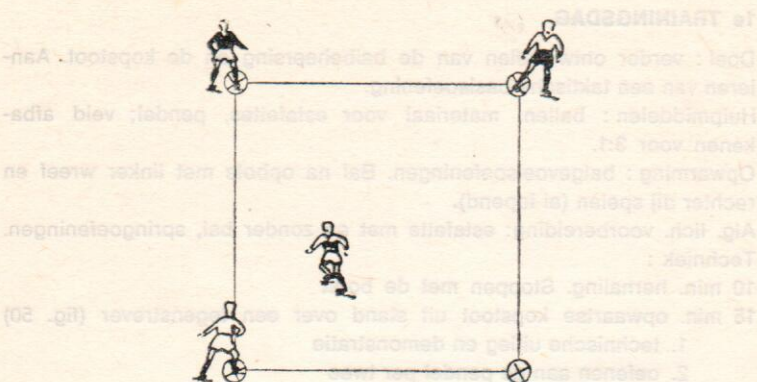


Fig. 49 a

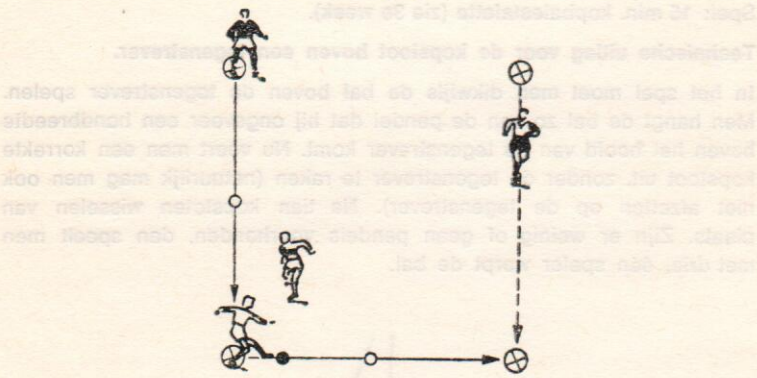


Fig. 49 b

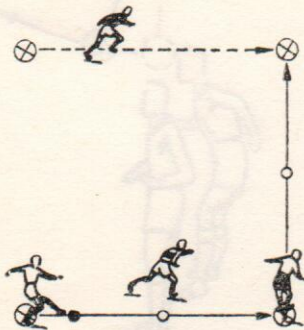


Fig. 49 c

## 17e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en de kopstoot. Aanleren van een taktische basisoefening.

Hulpmiddelen : ballen, materiaal voor estafettes, pendel; veld afbakenen voor 3:1.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal na opbots met linker wreef en rechter dij spelen (al lopend).

Alg. lich. voorbereiding: estafette met en zonder bal, springoefeningen.

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de borst

15 min. opwaartse kopstoot uit stand over een tegenstrever (fig. 50)

1. technische uitleg en demonstratie

2. oefenen aan de pendel per twee

25 min. vrijlopen 3:1, basisvorm (in begrensde zone).

Spel: 15 min. kopbalestafette (zie 3e week).

#### Technische uitleg voor de kopstoot boven een tegenstrever.

In het spel moet men dikwijls de bal boven de tegenstrever spelen. Men hangt de bal zo aan de pendel dat hij ongeveer een handbreedte boven het hoofd van de tegenstrever komt. Nu voert men een korrekte kopstoot uit, zonder de tegenstrever te raken (natuurlijk mag men ook niet afzetten op de tegenstrever). Na tien kopstoten wisselen van plaats. Zijn er weinig of geen pendels voorhanden, dan speelt men met drie, één speler werpt de bal.

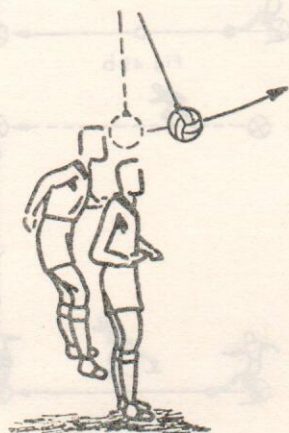


Fig. 50

## 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen : pendel, matten, doelen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal na opbots al lopende met de rechterwreef en de rechterdij spelen.

Alg. lich. voorbereiding : grondoefeningen, springoefeningen.

Techniek :

10 min. herhaling. Kopstoot boven tegenstrever

10 min. stoppen met de binnenkant van de voet

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

Spel : 30 min. zaalvoetbal (gebruik van 3:1).

Ontspanningsoefeningen.

## 18e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Aanleren van een tactische basisoefening.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal na opbots al lopende spelen met de linkerwreef en de linkerdij.

Alg. lich. voorbereiding : hindernis estafettes.

Techniek :

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

15 min. baldrijven en toespelen met plaatswissel in kringvorm (zie 15e week)

10 min. volle wreeftrap als partneroefening

1. met aannemen van de bal

2. één speler speelt direct

15 min. vrijlopen 3:1 (basisvorm).

Spel : 10 min. doeltrap met volle wreef naar opgestelde kegels, estafettevorm (fig. 51).

Ontspanningsoefeningen.

## Technische uitleg voor de doeltrap oefeningen.

Meerdere groepen. De spelers staan achter elkaar (5 meter tussen iedere groep). Op een afstand van 6 meter staat voor iedere ploeg een kegel. Deze dient men te raken met een volle wreeftrap. Een speler van elke ploeg staat achter de kegel. Hij moet de bal terugtrappen en de kegel rechtzetten. We spelen de bal beurtelings met rechter- en linkervoet. Wie maakt er de meeste «doelen»? (iedere keer dat men de kegel raakt, bekommt de ploeg een doelpunt).

### 2e TRAININGSDAG

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen: matten en doelen.

Opwarming: 10 min. balgevoelsoefeningen. Bal na opbots lopend met de linkerdij spelen (goochelen).

Alg. lich. voorbereiding: grondoefeningen.

Techniek:

10 min. herhaling. Volle wreeftrap als partneroefening

10 min. stoppen met de borst

10 min. stoppen met één en beide onderbenen

Spel: 30 min. zaalvoetbal.

Ontspanningsoefeningen.

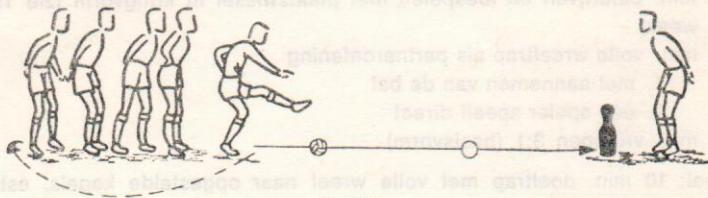


Fig. 51

## 19e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en aanleren van een tactische oefening.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal na opbots al lopend met de rechterwreef en de linkerzij hoogtrappen.

Alg. lich. voorbereiding : grensbal.

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de onderbenen

15 min. zig-zag pas met doelschot als partneroefening

1. met aannemen van de bal, baldrijven al gaande en in lichte loopas

2. proberen direct te spelen

10 min. balstoppen met de borst

15 min. vrijlopen 3:1 (basiselement)

Spel : 15 min. zaalvoetbal.

### 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen : sportramen, doelen, vlaggen als doelen

Opwarming : 10 min. balgevoelsoefeningen. Bal na opbots al lopende met de linkerwreef en de rechtdij hoogtrappen.

Alg. lich. voorbereiding : oefenen aan het sportraam.

Techniek :

10 min. herhaling. Zig-zag pas met doelschot als partneroefening

10 min. stoppen met de voetzool

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

Spel : 30 min. zaalvoetbal.

Ontspanningsoefeningen.

## 20e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing, aanleren van een taktische oefening.

Hulpmiddelen: merktekens voor de zig-zag pas, veld voor basisoefening 3:1, doelen.

Opwarming: balgevoelsoefeningen (zie 19e week).

Alg. lich. voorbereiding: nummerestafette in verschillende voortbewegingsmanieren.

Techniek:

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

15 min. zig-zag pas met doelschot als partneroefening (zie 19e week, 1e dag)

10 min. trap met de buitenkant van de wreef als partneroefening (16e week, 1e dag)

15 min. vrijlopen 3:1 (basisvorm).

Spel: 10 min. zaalvoetbal.

Ontspanningsoefeningen.

### 2e TRAININGSDAG

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen: medecine ballen.

Opwarming: balgevoelsoefeningen (zie 19e week, 2e dag)

Alg. lich. voorbereiding: turnoefeningen met medecine ballen.

Techniek:

10 min. herhaling. Trap met de buitenkant van de voetwreef, per twee

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

10 min. stoppen met de borst

Spel: 30 min. zaalvoetbal.

Ontspanningsoefeningen.



## 21e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen : pendel.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal na opbots met de rechterwreef hoogtrappen, éénmaal koppen en na opbots de oefening lopend herhalen.

Alg. lich. voorbereiding : «kat en muis» en «doolhof-kat en muis». «Kat en muis». De spelers staan hand in hand in een kringvorm, die aan twee zijden open is (doelen). Een speler «muis» staat in het midden van de cirkel, een andere speler buiten de kring. De kat moet nu de muis trachten te vangen, maar kan slechts langs de doelen doorgang vinden. De muis daarentegen mag langs de doelen maar ook tussen de spelers met aangesloten handen doorkruipen. Regelmatig verwisselen van kat en muis, ook wanneer een muis gevangen is, andere spelers aanduiden.

«Doolhof-kat en muis». Bij dit spel staan de spelers in rijen bijv. viermaal zes spelers of vijfmaal vijf spelers enz. Ze geven elkaar in lijn de hand. Door de ontstane gangen vervolgt de kat de muis en probeert deze te vangen. Op een fluitsignaal van de trainer lossen de groepen de handen en maken een kwartdraai en geven terug de hand aan de andere spelers. Zo vormt men nieuwe rijen. Op die manier kan de trainer de kat of de muis helpen. Door regelmatig te fluiten worden steeds nieuwe spelsituaties geschapen.

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de borst

10 min. kopstoot in sprong aan de pendel

15 min. volle wreeftrap per twee

1. een speler speelt direct

2. beide spelers spelen direct

15 min. zig-zag pas als partneroefening, beide spelers spelen direct.

Spel : 15 min. bal weggagen. De spelers staan in twee rijen op een gemerkte lijn tegenover elkaar. Iedere groep heeft een gelijk aantal ballen. Tussen de twee groepen ligt een medecine bal. Beide groepen moeten proberen door te werpen met de bal, de medecinebal in het andere kamp te jagen. De medecinebal mag niet tegengehouden worden met de handen of voeten. De ballen die de A groep werpt worden nu door de B ploeg gebruikt en omgekeerd.

## 2e TRAININGSDAG

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Opwarming: 10 min. balgevoelsoefeningen (zie 21e week, 1e dag)

Alg. lich. voorbereiding: 15 min. turnen (hoofd, arm, schouder en voet kringen maken), touwspringen.

Techniek:

10 min. herhaling. Volle wreeftrap als partneroefening

1. een partner speelt direct
2. beide partners spelen direct

10 min. stoppen met de binnenkant van de voet

10 min. stoppen met de dij

Spel: 30 min. zaalvoetbal.

Ontspanningsoefeningen.

## 22e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing. Aanleren van een taktische oefening.

Hulpmiddelen: pendel, kegels, hindernissen en kleine doelen.

Opwarming: balgevoelsoefeningen (zie 21e week, 1e dag).

Alg. lich. voorbereiding: «kegelestafette» oefening met hindernissen.

Techniek:

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

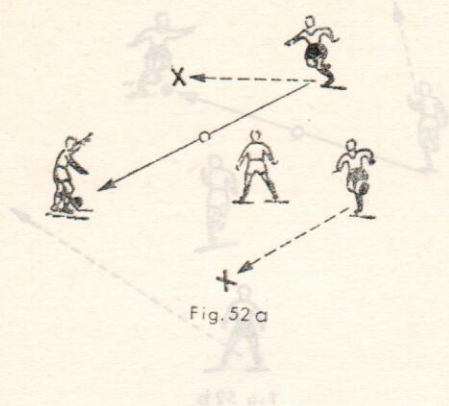
10 min. kopstoot aan de pendel al gaande. Nadat men de bal gekopt heeft, loopt men de bal na, draait zich om en kopt de terugkomende bal (oefenen van het leren schatten)

10 min. volle wreeftrap per twee, direct spelen

20 min. vrijlopen 3:1 (spelvorm) (fig. 52).

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen

Spel: 15 min. zaalvoetbal.



### Technische uitleg voor de spelvorm 3:1

De basisvorm kent men zodat we nu kunnen overgaan tot de spelvorm. We gaan schematisch te werk. De balbezitter toont met de hand de vrije ruimte aan (fig. 52a). De spelers lopen eerst naar de gemarkeerde of getoonde vrije ruimte alvorens men de bal speelt. De tegenstrever treedt passief op. Hij markeert alleen de speler. Na het spelen van de bal, toont de speler die hem aangenomen heeft met zijn arm de vrije ruimte, m.a.w. waar de medespeler zich moet begeven (fig 52b). Eerst doen we dit statisch traag en later dynamisch al lopend. Wanneer men reeds genoeg vaardigheid heeft, mag de tegenstrever actief optreden. Deze doet de balbezitter vlug spelen. Kort na het aanspelen van een speler moet hij deze aanvallen. De beide anderen moeten zich vlug vrijlopen en zorgen dat ze mekaar nooit kruisen achter de rug van de «stoorder» (zie fig. 52c). Op dat ogenblik zijn ze gedekt, en dan is het onmogelijk voor de balbezitter de bal vlug af te geven of door te spelen.

Kan de tegenstrever de bal onderscheppen of aanraken dan wisselt hij met de speler die de bal slecht speelde. Men kan ook wisselen na enige tijd bijv. 2 minuten.

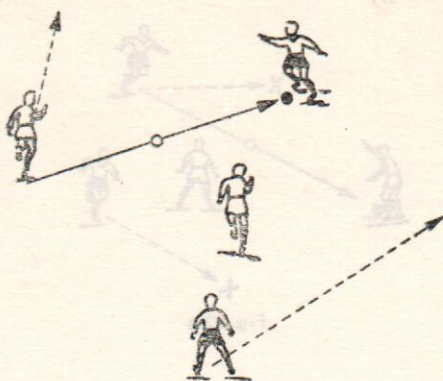


Fig.52 b

## 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en doelschot. Aanleren van een taktische oefening.

Hulpmiddelen : matten en doelen

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal op de voet rollen, controleren en hem met de wreef hoogtrappen en opvangen.

Alg. lich. voorbereiding : grondoefeningen en touwspringen

Techniek :

10 min. herhaling. Vrijlopen in wedstrijdvorm 3:1 (al gaande) met aanduiding van vrije ruimte met de hand

10 min. stoppen met de binnenkant van de voet

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

Spel : 30 min. zaalvoetbal.

Ontspanningsoefeningen.

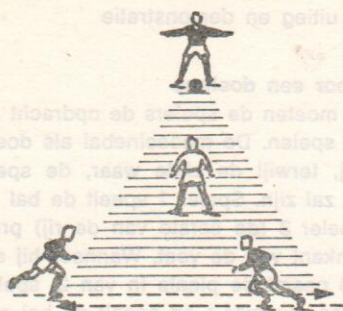


Fig. 52 c

## 23e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Aanleren van een taktische oefening.

Hulpmiddelen : medecine ballen.

Opwarming : 10 min. balgevoelsoefeningen (zie 2e week, 2e dag) met de linkervoet.

Alg. lich. voorbereiding : sportraam.

Techniek :

- 10 min. herhaling. Stoppen van vluchtballen met de binnenkant van de voet
- 10 min. baldrijven met de buitenkant van de wreef als partneroefening (in rechte lijn)
- 15 min. trap met de buitenkant van de wreef als partneroefening, één speler speelt direct
- 15 min. vrijlopen 3:1 (spelvorm)

Spel : 15 min. doeltrap met de binnenkant van de voet op een toege-  
speelde bal (fig. 53)

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen

### Technische uitleg voor een doeltrap

Bij deze oefeningen moeten de spelers de opdracht zeer goed kennen, opdat men vlug kan spelen. De medecinebal als doel ligt op ongeveer 10 meter van de rij, terwijl de zijde waar, de spelmaker staat, niet meer dan zes meter zal zijn. Speler 1 speelt de bal toe. Speler 2 staat achter een doel. Speler 3 (de eerste van de rij) probeert het doel te raken met de binnenkant van de voet. Wanneer hij slaagt, wisselt men van plaats. Speler 3 neemt de plaats in van 2, speler 2 loopt met de bal naar de plaats van nummer 1 en speelt de bal naar de eerste man van de rij. Speler 1 loopt achter in de rij. Al lopend van plaats verwisselen. De ploeg met het meest aantal treffers is winnaar.

## 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen : plinten, springplank, matten, doelen.

Opwarming : De bal beurtelings links en rechts na opbots hoogtrappen.

Alg. lich. voorbereiding : sprong over de plint (75 cm hoogte) met helper (springplank en matten aanbrengen).

Techniek :

10 min. herhaling. Baldrijven met de buitenkant van de voetwreef

10 min. stoppen met de borst

10 min. stoppen met de dij

Spel : 30 min. zaalvoetbal

Ontspanningsoefeningen.

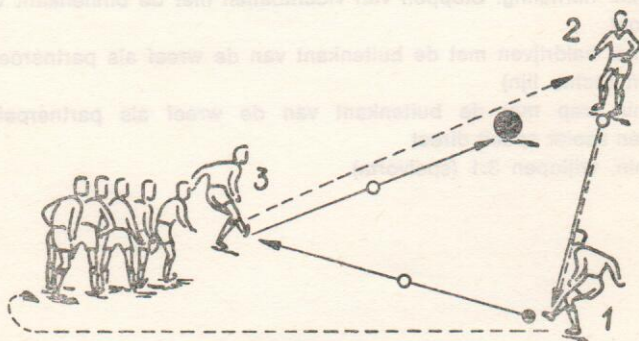


Fig. 53

## 24e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Aanleren van een nieuwe taktische oefening.

Hulpmiddelen : pendel, plint voor het doelschieten.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 23e week, 2e dag).

Alg. lich. voorbereiding ; statische en dynamische gymnastische oefeningen.

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de borst

10 min. baldrijven met de binnenkant van de wreef

15 min. opwaartse kopstoot aan de pendel (uit stand en met opsprong)

15 min. pas in de breedte en schuine voorzet per twee met plaatswissel (fig. 54)

1. technische uitleg en demonstratie
2. eerst de plaatsen innemen en dan de bal spelen
3. al gaande met aannemen van de bal
4. al lopend met aannemen van de bal

Spel : 15 min. doeltrap met de volle wreef in estafettevorm (afstand 12 meter. Het doel is een plint).

### Technische uitleg voor de breedtepas en de schuine voorzet.

In de moderne voetbal komen deze combinaties zeer veel voor. Vooral de voorspelers en middenvelders maken er veel gebruik van. Men oefent deze combinatie per twee, schuin tegenover de lengte van het speelveld. De afstand van beide spelers zal bij het begin niet te groot zijn (ongeveer 6 meter). Het spel begint met een breedtepas van speler A, die daarna schuin naar voor moet lopen om de bal van B te ontvangen. Op de heenweg speelt A alleen breedtepassen en B alleen voorzetten. Op de terugweg wisselen de spelers van opdracht. De man die de bal speelt wisselt steeds van plaats achter de rug van de man die naar de bal loopt. De breedtepas van links naar rechts speelt men met de linker binnenkant van de voet. De voorzet met de rechter binnenkant van de voet uitvoeren. Later ook de andere voet gebruiken.

## 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met taktische opdrachten.

Hulpmiddelen : bok, matten, springplank, doelen.

Opwarming : Balgevoelsoefeningen. Bal na opbots driemaal direct hoogtrappen, laten stuiten en al lopend de oefening herhalen.

Alg. lich. voorbereiding : bokspringen (hoogte 1 meter met springplank)

Techniek :

10 min. herhaling. Breedtepas en schuine voorzet per twee met plaatswissel

10 min. kopstoot in driehoekvorm

10 min. volle wreeftrap als partneroefening

1. een speler speelt direct
2. beiden spelen direct

Spel : 30 min. zaalvoetbal.

Ontspanningsoefeningen.

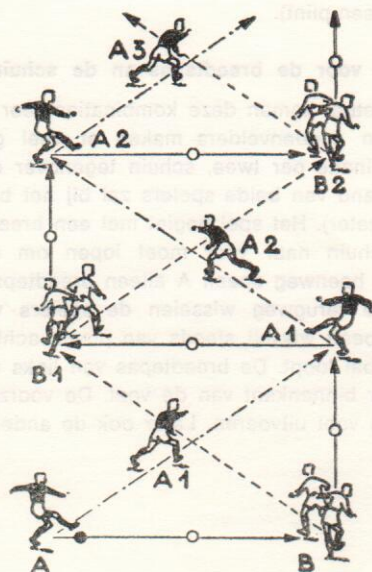


Fig. 54



## 25e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en doelschieten met taktische opdracht.

Hulpmiddelen : plinten, springplank, matten en krijt.

Opwarming : Balgevoelsoefeningen. (Zie 24e week, 2e dag maar met het linkerbeen).

Alg. lich. voorbereiding: sprong over de plint (zie 23e week, 2e dag).

Techniek :

10 min. herhaling. Volle wreeftrap als partneroefening

10 min. kopstoot na toeworp door partner (afstand 10 meter)

15 min. stoppen met de binnenkant van de voet

15 min. breedte pas en schuine voorzet per twee met plaatswissel

1. al lopend met aannemen van de bal

2. al lopend en direct spelen

Spel : 15 min. doeltrap met de binnenkant van de wreef op halve hoogte in kring (estafettevorm) - (fig. 55).

#### Technische uitleg voor een doeltrap (merkteken)

De afstand van de estafette tot de twee-meter-kring hangt af van de grootte van de sporthall. Het is de bedoeling de bal op halve hoogte met de binnenkant van de wreef in de kring te spelen. Men telt de treffers (m.a.w. de ballen die in de kring belanden zonder eerst de grond te raken).

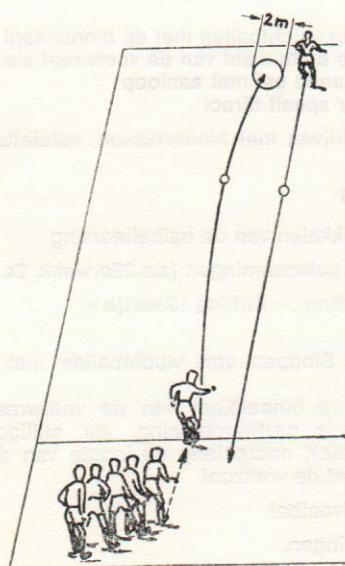


Fig. 55

## 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen : doelen

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 19e week)

Alg. lich. voorbereiding : vrije keuze van de trainer

Techniek :

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

10 min. directe kopstoot als partneroefening (afstand 3 meter)

10 min. volle wreeftrap als partneroefening

1. een speler speelt direct
2. beiden spelen direct

Spel : 30 min. zaalvoetbal

Ontspanningsoefeningen.

## 26e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen : kegels of vlaggen

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 24e week, 2e dag)

Alg. lich. voorbereiding : vrije keuze van de trainer

Techniek :

10 min. herhaling. Volle wreeftrap als partneroefening, beiden spelen direct

15 min. stoppen van vluchtballen met de binnenkant van de voet

25 min. trap met de buitenkant van de voetwreef als partneroefening

1. op stilliggende bal met aanloop
2. een speler speelt direct

Spel : 15 min. baldrijven met hindernissen, estafettevorm (zie 2e week)

### 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 22e week, 2e dag)

Alg. lich. voorbereiding : « Ketting tikkertje »

Techniek :

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

10 min. trap met de binnenkant van de voetwreef op halve hoogte, met aanloop als partneroefening, op stilliggende bal (afstand ongeveer 20 meter, naargelang de lengte van de zaal)

10 min. stoppen met de voetzool

Spel : 30 min. zaalvoetbal

Ontspanningsoefeningen.

## 27e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Aanleren van een taktische oefening.

Opwarming : 10 min. balgevoelsoefeningen (zie 22e week, 2e dag) met linker en rechter voet.

Alg. lich. voorbereiding : 15 min. tikkertje met twee.

Techniek :

10 min herhaling. Stoppen met de voetzool

10 min stoppen met de binnenkant van de voet na toeworp (6 à 8 m.)  
zowel van rechts als links

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

1. een speler speelt direct
2. beiden spelen direct

15 min. vrijlopen 3:1 (spelvorm).

Spel : doelschot met de buitenkant van de wreef, twee groepen, afstand 10 meter.

Ontspanningsoefeningen.

### 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing, bal meenemen

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 24e week, 2e dag), zowel links als rechts.

Alg. lich. voorbereiding : «vlinder-tikkertje». Dit spel begint met drie spelers die elkaar een hand geven en aldus een kring vormen. Met deze kring tracht men de andere spelers te vangen. Iedere gevangene speler vergroot de kring en probeert nu ook de anderen te vangen. De overblijver is winnaar.

Techniek :

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

10 min. stoppen met de borst na het toewerpen van de bal (afstand 6 à 8 meter) als partneroefening

10 min. stoppen en meenemen van de bal met de binnenkant van de voet per twee met plaatswissel (fig. 56).

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen

Spel : 30 min. voetbal (1e trainingspel op het speelveld)

Ontspanningsoefeningen.

## Technische uitleg voor het stoppen en meenemen van de bal

Twee spelers staan rechtover elkaar op een afstand van ongeveer 8 meter. Ze werpen elkaar de bal (boogbal) toe en stoppen hem. Men schuift bij het stoppen, met dezelfde beweging als de trap met de binnenkant van de voet, de bal zacht vóór zich uit. Wanneer we nu een voorwaartse beweging maken hebben we de bal bij de volgende stap onder controle. We drijven de bal tot op de plaats van de tegenstrever (partner), die intussen van plaats wisselde. Men werpt de bal nu naar de partner. We oefenen met de twee voeten.

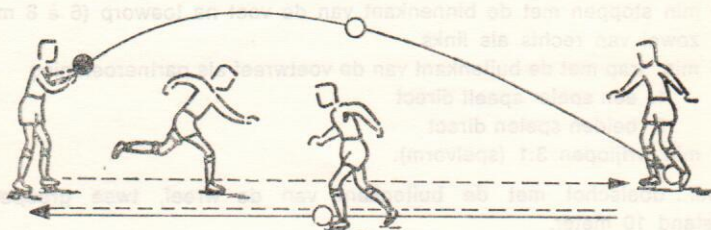


Fig. 56

## 28e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische opdracht.

Hulpmiddelen : vlaggen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal afwisselend, al lopend, links en rechts na opbots hoogtrappen.

Alg. lich. voorbereiding : nummer estafette

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de binnenkant van de voet na toeworp en voorwaarts meenemen van de bal

20 min. stoppen met de binnenkant van de voet na toeworp, rechts en links

10 min. breedte pas en schuine voorzet per twee met plaatswissel, direct spelen (zie 24e week)

10 min. vrijlopen 3:1 (spelvorm)

Spel : 15 min. doeltrap met de binnenkant van de voet door een 0,50 meter brede opening vanop 10 meter afstand (estafette vorm).

## 2e TRAININGSDAG

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing met taktische opdracht.

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

Opwarming: balgevoelsoefeningen (zie 1e dag).

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

Techniek :

10 min. herhaling. Vrijlopen 3:1 (spelvorm)

10 min. stoppen met de binnenkant van de voet na toeworp, afwisselend links en rechts

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

Spel : 30 min. voetbal.

Ontspanningsoefeningen.

## 29e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel: verder ontwikkelen van de balbeheersing en meenemen van de bal

Hulpmiddelen : ballen

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 17e week).

Alg. lich. voorbereiding : turnoefeningen en bokspringen

Techniek:

10 min. herhaling. Stoppen met de binnenkant van de voet na toeworp.

10 min. stoppen met de voetzool en meenemen van de bal, met plaatswissel

1. technische uitleg en demonstratie (fig. 57)
2. oefenen

Spel : 15 min. doeltrap met de volle wreef in wedstrijdvorm (zie 5e week, 1e dag).

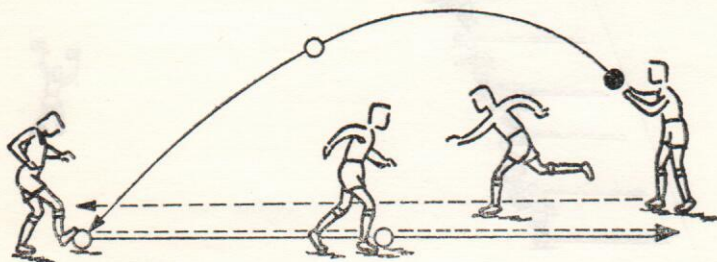


Fig. 57

## Technische uitleg voor het stoppen met de voetzool en het meenemen van de bal.

De opstelling en de worp naar de speler zijn dezelfde als bij het stoppen en meenemen met de binnenkant van de voet (zie 27e week). Men brengt de bal ook hier niet stil, men duwt hem met de zool zachtjes naar voor, en drijft hem naar de plaats van de partner, die intussen van plaats verwisselde.

15 min. volle wreeftrap als partneroefening

1. een speler speelt direct

2. beiden spelen direct

15 min. stoppen van vluchtballen met de binnenkant van de voet, op halve hoogte (kniehoogte) toespelen, afstand ongeveer 10 meter.

## 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Baldrijven volgens tekens van de trainer.

Hulpmiddelen : grensrechtersvlaggen.

Opwarming.: balgevoelsoefeningen (1e dag).

Alg. lich. voorbereiding : balestafette.

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen van vluchtballen (kniehoogte) met de binnenkant van de voet op toegespeelde ballen (afstand 10 meter).

10 min. baldrijven volgens teken van de trainer (fig. 58).

1. technische uitleg en demonstratie

2. oefenen

10 min. stoppen met de borst na toeworp (10 meter afstand)

Spel : 30 min. voetbal.

Ontspanningsoefeningen.

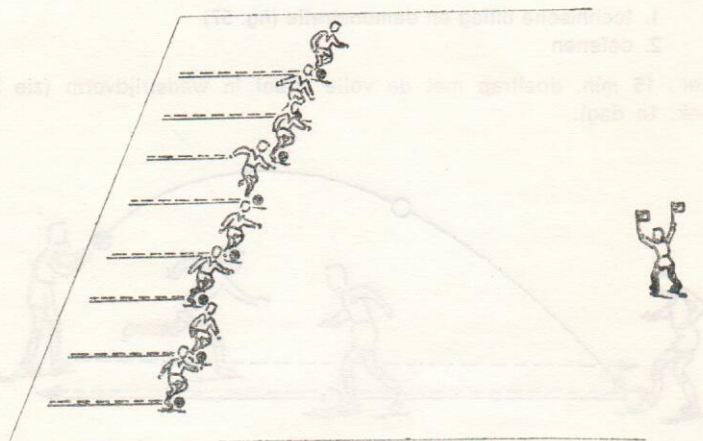


Fig. 58

## **Technische uitleg voor het baldrijven volgens teken van de trainer.**

Om het baldrijven zo goed mogelijk uit te voeren is het aan te raden dit te doen door afwisselingen volgens tekens van de trainer. Zo ook bekomt men een goed balgevoel. De spelers staan op een zekere afstand in de breedte van het speelveld en drijven de bal. De trainer staat aan de overzijde. Hij heeft in iedere hand een vlag. Hij duidt door de houding met de vlaggen de speelrichting aan.

Betekenis van de signalen :

1. beide vlaggen omhoog : bal voorwaarts drijven
2. rechter vlag omhoog : bal naar rechts drijven
3. linker vlag omhoog : bal naar links drijven
4. beide vlaggen naar beneden : bal in de tegenovergestelde richting drijven.

Daar de speler ononderbroken naar de signalen van de trainer moet kijken, moet hij zich eigen maken zo weinig mogelijk naar de bal te kijken.

## **30e trainingsweek**

### **1e TRAININGSDAG**

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische opdracht.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal op de wreef laten rollen, controleren, opwaarts toetsen en terug opvangen (zowel links als rechts)

Alg. lich. voorbereiding: twee ploegen spelen de bal met de hand naar elkaar (vlug toewerpen van de bal, zonder doelen in begrensde zone - middencirkel)

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de borst

15 min. stoppen van vluchtballen op kniehoogte met de binnenkant van de voet na toespelen (afstand 10 meter).

20 min. trap met de buitenkant van de voetwreef als partneroefening

1. een speler speelt direct

2. beiden spelen in één tijd.

5 min. vrijloophoefening 3:1 (spelvorm).

Spel: 15 min. «jager en haas» in het 16 meter gebied (samen spel met de voet).

### **2e TRAININGSDAG**

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal uit de hand op de dij laten vallen, opwaarts trappen, met de voetwreef overnemen en in de hand spelen.

Alg. lich. voorbereiding : Handbalspel in het 16 m. gebied, zonder doelen.

Techniek :

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

10 min. kopstoten geven per twee (afstand 3 meter)

10 min. stoppen met de borst (afstand 6 meter).

Spel : 30 min. voetbal.

Ontspanningsoefeningen.

### 31e trainingsweek

#### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische opdracht

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 30e week, 2e dag) de bal nu echter tweemaal met de wreef hoogtrappen en opvangen

Alg. lich. voorbereiding : estafette met de bal

1. bal over het hoofd geven
2. de bal tussen de benen rollen
3. spelers in ruglig, de bal onder de romp doorrollen

Techniek :

10 min. herhaling. Kopstoot als partneroefeningen

15 min. stoppen van vluchtballen met de binnenkant van de voet

20 min. volle wreeftrap als partneroefening

1. een speler speelt direct
2. beiden spelen direct

5 min. vrijloophoefening 3:1 (spelvorm).

Spel : 15 min. drijfbal met volle wreeftrap uit de hand

#### 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Opwarming : 10 min. balgevoelsoefeningen. Bal op de wreef rollen, controleren, tweemaal opwaarts trappen en in de hand opvangen.

Alg. lich. voorbereiding : partneroefeningen (hanenkamp, op de rug dragen, kruiwagen, enz.)

Techniek :

10 min. herhaling. Volle wreeftrap als partneroefening, beiden spelen direct

10 min. stoppen met het onderbeen

10 min. stoppen met de dij

Spel : 30 min. voetbal.

Ontspanningsoefeningen.



## 32e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische opdracht

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 31e week)

Alg. lich. voorbereiding : «kom meer - loop weg»

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de dij

10 min. trap met de binnenkant van de voet in driehoekvorm

1. een partner speelt direct

2. iedere tweede speler speelt direct

20 min. trap met de binnenkant van de voetwreef op halve hoogte - afstand 20 meter - stilliggende bal (als partneroefening).

Spel : 10 min. vrijlopen 3:1 (spelvorm)

15 min. doeltrap met de binnenkant van de voetwreef in kringvorm (doormeter 3 meter - afstand 20 meter - in estafettevorm)

### 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

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

Alg. lich. voorbereiding : «narrenhaas» in de middencirkel. Iedere geraakte speler legt de hand op de aangeslagen plaats. Bijv. knie, schouder, arm, hoofd, enz. en probeert alzo een andere speler aan te tikken.

Techniek :

10 min. herhaling. Trap met de binnenkant van de voet als partneroefening

10 min. baldrijven met de buitenkant van de wreef in achtvorm

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

Spel : 30 min. voetbal

Ontspanningsoefeningen.

## 33e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing en inworp

Hulpmiddelen : vlaggen

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Individueel goochelen met de bal

Alg. lich. voorbereiding : «tikkertje per twee» en «doolhof-tikkertje»

Techniek :

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

15 min. inworp per twee. De ingeworpen bal stoppen met de borst en naar de werper terugspelen

15 min. trap met de buitenkant van de voetwreef in zig-zagvorm (schuine looppas) per 2 in lichte looppas met aannemen van de bal

Spel : 15 min. doeltrap met volle wreef in wedstrijdvorm (zie 5e week, 1e dag)

### 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Individueel goochelen

Alg. lich. voorbereiding : touwtrekken, bokspringen, haasje over, enz.

Techniek :

10 min. herhaling. Trap met de buitenkant van de voetwreef als partneroefening, beiden spelen direct

10 min. stoppen met de dij na toeworp als partneroefening

10 min. kopstoot in vierhoekvorm. Afstand van speler tot speler 3 m.

Spel : 30 min. voetbal

Ontspanningsoefeningen

## 34e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing met tactische opdracht

Hulpmiddelen : schietwand

Opwarming : 10 min. balgevoelsoefeningen. Individueel bal goochelen met het hoofd.

Alg. lich. voorbereiding : «jager en haas» in de middencirkel.

Techniek :

10 min. herhaling. Kopbal in vierkantvorm

15 min. trap met de binnenkant van de voet in kringvorm met man in het midden. De middenman speelt direct.

15 min. volle wreeftrap als partneroefening, beide spelers spelen direct

10 min. vrijlopen 3:1 (spelvorm).

Spel : 15 min. doeltrap met volle wreef aan de schietwand (merkteken) in wedstrijdvorm.

## 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Individueel balgoochelen met het hoofd.

Alg. lich. voorbereiding : nummer-wedstrijd in verschillende variaties.

Techniek :

10 min. herhaling. Volle wreeftrap als partneroefening, beiden spelen direct

10 min. kopbal in driehoekvorm.

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

Spel : 30 min. voetbal.

Ontspanningsoefeningen.

## 35e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Hulpmiddelen : schietwand voor doeltrap (merkteken)

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal uit de hand op de dij laten vallen en met de wreef opwaarts trappen en opvangen.

Alg. lich. voorbereiding : estafettes met de bal.

Techniek :

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

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

1. een partner speelt direct

2. beiden spelen direct

15 min. kopbalspel

1. per twee

2. in driehoekvorm

10 min. inworp en stoppen met de voetzool als partneroefening.

Spel : 15 min. doeltrap met buitenkant van de wreef aan de schietwand in wedstrijdvorm.

### 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen : medecineballen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal op de dij laten vallen, hoogtrappen, vervolgens koppen en met de zool nastoppen.

Alg. lich. voorbereiding : balestaffes (medecineballen).

Techniek :

10 min. herhaling. Trap met de buitenkant van de voetwreef als partneroefening - beiden spelen direct

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

10 min. baldrijven met de buitenkant van de voetwreef per drie (schuin tegenover het speelveld). Een speler leidt de bal en de twee anderen wachten tot de balovergave aan de zijlijn.

Spel : 30 min. voetbal.

Ontspanningsoefeningen.

## 36e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing, alsook van de trap met de binnenkant van de voet. Aanleren van een tactische oefening.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Bal na opbots met de wreef hoog-trappen, tweemaal koppen en opvangen.

Alg. lich. voorbereiding : handbalspel in het 16 meter gebied

Techniek :

10 min. herhaling Baldrijven voorwaarts

15 min. stoppen van vluchtballen met de binnenkant van de voet

15 min. trap met de binnenkant van de voet met verandering van afstanden, als partneroefening, beiden spelen direct (fig 59)

1. technische uitleg en demonstratie
2. oefenen

10 min. vrijlopen 3:1 (spelvorm)

Spel : 15 min. doeltrap met de binnenkant van de voet

De afstanden en het doel van de oefening laat men aan de vrije keuze van de trainer.

#### **Technische uitleg voor de trap met de binnenkant van de voet met afstandsverandering.**

De beide spelers staan tegenover elkaar op een afstand van ongeveer 10 meter. Men speelt de bal met de binnenkant van de voet (in één tijd), naar mekaar. Men mag zowel links als rechts spelen. Bij iedere trap komen ze één stap dichterbij mekaar tot ze op ongeveer 1 meter van elkaar staan. Dan gaan ze trapsgewijs terug uit elkaar tot ze het uitgangspunt bereikt hebben. De oefening als lopend uitvoeren.

### 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Hulpmiddelen : vlaggen, medecineballen

Opwarming : idem als 1e week

Alg. lich. voorbereiding : rolbal met medecine bal (met twee doelen, speelveld ong. 16 X 16 meter).

Techniek :

10 min. herhaling. Trap met de binnenkant van de voetwreef als partneroefening - beiden spelen direct

10 min. baldrijven voorwaarts met de buitenkant van de wreef.

10 min. stoppen met de borst.

Spel : 30 min. voetbal

Ontspanningsoefeningen.

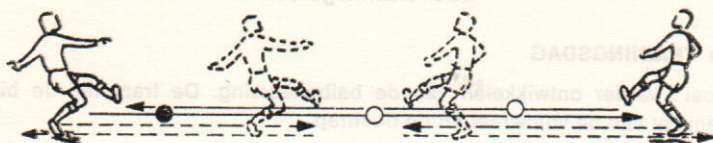


Fig.59

## 37e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing, aanleren van een tactische oefening.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 36e week).

Alg. lich. voorbereiding : «Kom mee - loop weg».

Techniek :

10 min. herhaling. Trap met de binnenkant van de voet als partneroefening

15 min. stoppen van vluchtballen met de binnenkant van de voet

15 min. baldrijven voorwaarts, in kringvorm en in achtvorm

10 min. vrijlopen 3:1 (spelvorm)

Spel : 15 min. baldrijven in estafettevorm.

### 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

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

Alg. lich. voorbereiding : «jager en haas» in de middencirkel. Men kan de hazen alleen raken met de linkerhand.

Techniek :

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

10 min. stoppen met de borst

10 min. stoppen met de voetzool

Spel : 30 min. voetbal

Ontspanningsoefeningen.

## 38e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. De trap met de binnenkant van de voetwreef en de doeltrap.

Hulpmiddelen : ballen, aflossingsstokken

Opwarming : 10 min. balgevoelsoefeningen (zie 35e week)

Alg. lich. voorbereiding : 15 min. estafette-loop (loopafstand 30 meter)

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de borst

15 min. stoppen met de binnenkant van de voet

10 min. bal over het hoofd spelen (lob) van een speler met de binnenkant van de voetwreef.

1. technische uitleg en demonstratie

2. oefenen

15 min. inworp met stoppen met de voetzool en het terugspelen naar de werper met een volle wreeftrap.

Spelen : 15 min. doeltrap met de binnenkant van de wreef naar het strafschoppunt in estafettevorm (fig. 60).

1. technische uitleg en demonstratie

2. oefenen in wedstrijdvorm

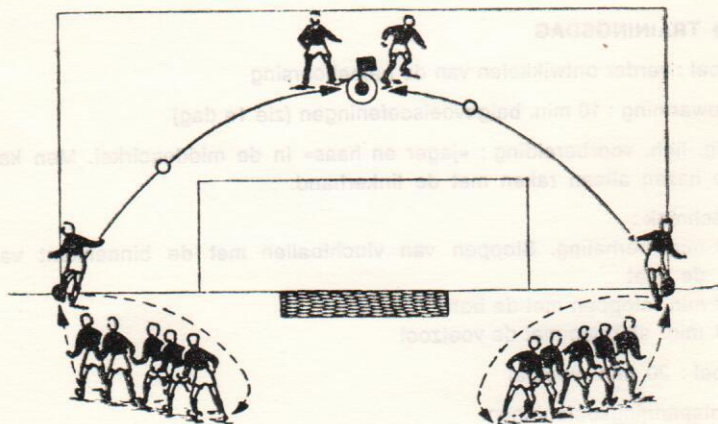


Fig.60

### Technische uitleg om de bal over het hoofd te spelen met de binnenkant van de voetwreef.

Twee spelers staan op een afstand van ongeveer 20 meter van mekaar. Tussen beiden staat een derde speler waar men de bal tracht over te spelen.

Manier van oefenen :

1. de speler probeert de stilliggende bal met aanloop over de midden-speler naar zijn partner te spelen (fig. 61a).
  2. de speler trapt de bal licht naar voor, loopt achter de bal en probeert hem al lopend op dezelfde wijze naar zijn partner te spelen (fig 61b).
- Regelmatig wisselen van middenspelers.

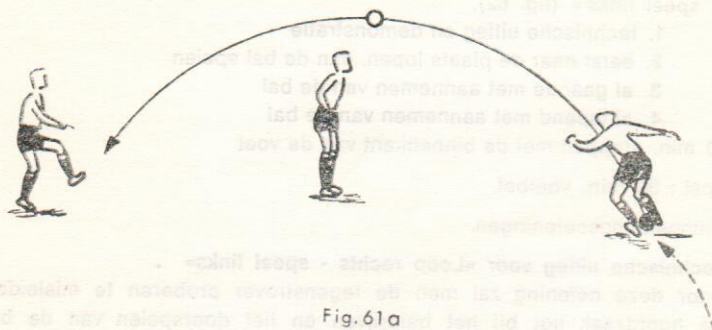


Fig. 61a

### Technische uitleg voor een doeltrap

Twee rijen nemen aan de snijpunten van de doellijn en de grote backlijn plaats. Op het strafschooppunt plaatst men een vlag. Rond de vlag trekt men een kring van 1 meter diameter. De ploegen hebben de opdracht de cirkel of beter nog de vlag te treffen met een trap met de binnenkant van de voetwreef. Iedere keer dat men raak schiet, bekomt men een punt.

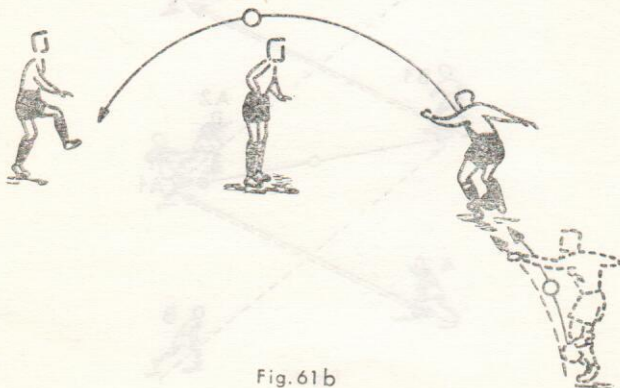


Fig. 61b

## 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Aanleren van een taktische oefening.

Balgevoelsoefeningen : zie 1e dag

Alg. lich. voorbereiding : 4 X 50 meter of 5 X 50 meter estafetteploeg (hangt af van het aantal deelnemers), turnoefeningen.

Techniek :

10 min. herhaling. Trap met de binnenkant van de voetwreef, bal over het hoofd spelen van een tegenstrever.

10 min. baldrijven en doorspelen van de bal per twee «Loop rechts - speel links» (fig. 62).

1. technische uitleg en demonstratie
2. eerst naar de plaats lopen, dan de bal spelen
3. al gaande met aannemen van de bal
4. al lopend met aannemen van de bal

10 min. stoppen met de binnenkant van de voet

Spel : 30 min. voetbal.

Ontspanningsoefeningen.

### Technische uitleg voor «Loop rechts - speel links» .

Door deze oefening zal men de tegenstrever proberen te misleiden. De hoofdzaak ligt bij het baldrijven en het doorspelen van de bal. Speler A staat links van speler B (ongeveer 10 meter) dwars tegenover het speelveld en is in balbezit. Hij drijft de bal schuin recht naar voor tot ongeveer op de hoogte van speler B en geeft dan de pas (ter hoogte van een ingebeelde lijn). Nu wisselen de rollen en is het B die de bal aanneemt en schuin naar voor drijft. De speler zonder bal wisselt van plaats achter de rug van de baldrijver.

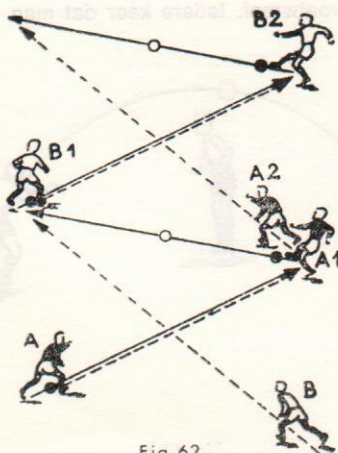


Fig. 62



## 39e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Het nastoppen. Aanleren van een taktische oefening.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 35e week, 1e dag)

Alg. lich. voorbereiding : «jager en haas». De hazen kan men enkel treffen met een bal die getrapt is met de linkervoet.

Techniek :

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

15 min. baldrijven voorwaarts

20 min. balstoppen met de borst en nastoppen met de voetzool als partneroefening (fig. 63).

1. technische uitleg en demonstratie

2. oefenen per twee. De bal naar de werper met de binnenkant van de voet terugspelen. Na tien worpen wisselen.

5 min. vrijlopen 3:1 (spelvorm).

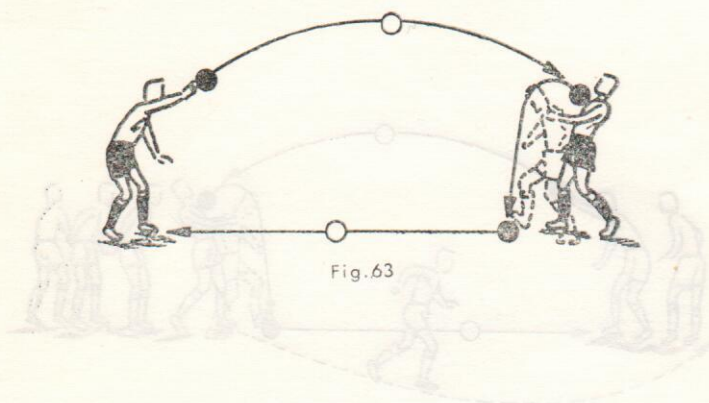


Fig. 63

Spel : 15 min. stoppen met de borst en nastoppen met de voetzool in estafettevorm (fig. 64)

1. technische uitleg en demonstratie
2. wedstrijd.

### Technische uitleg voor het stoppen met de borst.

De opstelling en de manier van werpen kennen we reeds van vroegere oefenbeurten, alsook de plaatswissel. Men stopt de bal met de borst. Het nastoppen doet men met de voetzool en we trappen de bal terug naar de werper met de binnenkant van de voet. De speler neemt plaats achter de werper.

### 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 1e dag)

Alg. lich. voorbereiding : «jager en haas». De hazen lopen achterwaarts, de jagers mogen de bal enkel met de voet trappen.

Techniek :

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

10 min. stoppen met de dij

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

Spel : 30 min. voetbal.

Ontspanningsoefeningen.

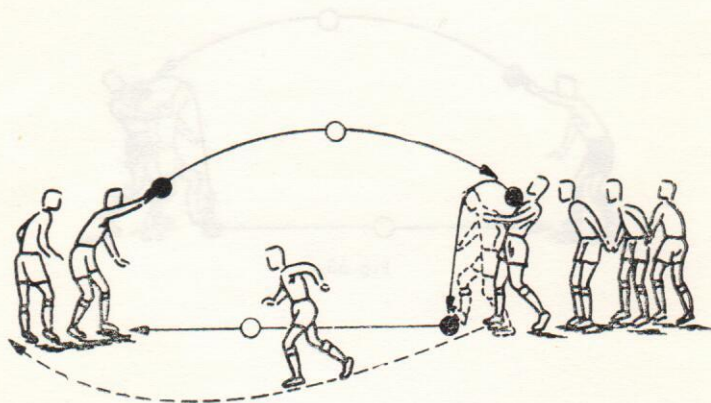


Fig.64

## 40e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Aanleren van een taktische oefening.

Hulpmiddelen : slagballen.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Individueel goochelen met de bal

Alg. lich. voorbereiding : drijfbal met slagballen.

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de dij.

15 min. kopbalspel per twee, bal na inworp terugkoppen naar de werper.

15 min. baldrijven en doorspelen van de bal «speel links - loop rechts» met wisselen van plaats

10 min. inworp en stoppen met de dij, als partneroefening.

Spel : 15 min. kopbal estafettes

### 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Opwarming : balgevoelsoefeningen. Individueel goochelen met de bal

Alg. lich. voorbereiding : nummer estafette (verschillende uitvoeringen)

Techniek :

10 min. herhaling. Kopbaloefeningen per twee

10 min. volle wreeftrap als partneroefening, beiden spelen direct

10 min. stoppen met de borst

Spel : 30 min. voetbal.

Ontspanningsoefeningen.

## 41e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing. Aanleren van een tactische oefening.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 35e week, 2e dag)

Alg. lich. voorbereiding : voorwaartse en achterwaartse koprollen maken

Techniek :

10 min. herhaling. Volle wreeftrap als partneroefening, beiden spelen direct

15 min. baldrijven in kring- en in achtvorm.

15 min. stoppen met de binnenkant van de voet en meenemen naar voor (zie 27e week, 2e dag)

10 min. vrijlopen 3:1 (spelvorm)

Spel : 15 min. doeltrap met volle wreef (zie 5e week)

### 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 35e week, 1e dag)

Alg. lich. voorbereiding : voorwaartse koprollen maken

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de binnenkant van de voet en bal meenemen naar voor.

10 min. baldrijven met de buitenkant van de voetwreef, schuin tegenover het speelveld

10 min. stoppen met de dij.

Spel : 30 min. voetbal.

Ontspanningsoefeningen.

## 42e trainingsweek

### 1e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing.

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 31e week, 2e dag)

Alg. lich. voorbereiding : hoogte en vertesprong (geleidelijk hoogte en afstand vergroten).

Techniek :

10 min. herhaling. Stoppen met de binnenkant van de voet en meenemen van de bal

20 min. kopstoot

10 min. trap met de buitenkant van de voetwreef als partneroefening.  
Beiden spelen direct

10 min. stoppen met de voetzool en meenemen (zie 29e week, 1e dag)

Spel : 15 min. doeltrap met de buitenkant van de voetwreef (zie 14e week)

### 2e TRAININGSDAG

Doel : verder ontwikkelen van de balbeheersing

Opwarming : balgevoelsoefeningen (zie 36e week, 2e dag)

Alg. lich. voorbereiding : hoogte sprong (hoogte geleidelijk opdrijven, zoveel mogelijk laten springen).

Techniek :

10 min. herhaling. kopstoot per twee

10 min. stoppen met het onderbeen

10 min. stoppen met de voetzool en meenemen van de bal (zie 29e week, 1e dag).

Spel : 30 min. voetbal.

Ontspanningsoefeningen.



**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.