



**SPECIFIEKE**

**TRAININGEN**

**M. VANIERSCHOT**



**T  
E B  
O A  
V L**

**SPECIFIEKE**

**TRAININGEN**

**M. VANIERSCHOT**

Gediplomeerd Oefenmeester K.B.V.B.



## INHOUD VAN DE TRAININGEN

---

- TRAINING 1) ELK ZIJN BAL .  
2) DE MEDICINEBAL .  
3) DRIBBEL EN LEIDEN VAN DE BAL .  
4) DE PASS .  
5) DE LOB .  
6) HET KOPSPEL .  
7) ONTVANGST EN KONTROLE VAN DE BAL .  
8) HET VLUCHTSCHOT .  
9) DE AMORTIE .  
10) SPEL EN LIJFSHOEK .  
11) ZIEN EN LATEN ZIEN .  
12) RITMEVERSNELLING .  
13) DE ÉÉN-TWEE BEWEGING .  
14) KOORD, FIETSBAND EN STOK .  
15) DE KRACHTTRAINING .  
16) DE CIRCUITTRAINING .  
17) OPRUKKEN VAN EEN VLEUGELVERDEDIGER .  
18) UITBREIDEN VAN DE NUMERIEKE MEERDERHEID .  
19) STILSTAANDE FAZEN .  
20) VELDBEZETTING EN SYSTEEM .  
21) WEDSTRIJDONTLEDING ARGENTINIE-BELGIE .  
(WERELDBEKER SPANJE 1982)  
22) WEDSTRIJDONTLEDING BELGIE-HONGARIJE .  
(WERELDBEKER SPANJE 1982)



## VOORWOORD.

Voetbaltrainer!!! Klubleiders en spelers verwachten steeds van hem dat hij vakbekwaam de club kan leiden. Door de nog steeds voortdurende evolutie in de voetbalsport is een gediplomeerd oefenmeester nog moeilijk weg te denken zelfs in de lagere provinciale afdelingen. Maar voornamelijk voor de niet gediplomeerde trainers of jeugdleiders wil ik hier aantonen dat we onze oefenstof gemakkelijk kunnen indelen in leseenheden. Hierbij kunnen we steeds één concreet onderdeel ( of meerdere - konditioneel - technisch of tactisch ) behandelen.

Deze twintigtal trainingen zijn slechts een greep uit vele mogelijkheden. Een goede training zal nochtans voornamelijk afhangen van de wijze waarop ze gegeven en geleid wordt. Deze trainingen hebben steeds een vooropgesteld doel, namelijk het verbeteren van de techniek ( het kopspel - de amortie - het vluchtschot ) de kracht ( medicinebal - de krachttraining ) en de speltactiek ( veldbezetting en systeem ). Ook de twee wedstrijdontledigen zullen voor vele trainers beslist interessant cijfermateriaal zijn.

M. VANIERSCHOT

( Gediplomeerd Oefenmeester K.B.V.B. )



ELK ZIJN BAL

1. INGANGZETTING

A. In groep rond het veld.

- gewone dribbel, laag tempo, afwisselend L + R voet, binnen en buitenkant, op bevel lichtjes versnellen.
- gewone dribbel-op bevel- bal stilleggen, diepe beenbuiging en naveren
  - bal stilleggen, met gesloten voeten L+R over de bal springen.
  - bal stilleggen, voorlig hnd-vtn stand met de handen op de bal en 5x door de armen buigen.
- gewone dribbel-op bevel- bal tussen voeten klemmen en verder huppen;
  - bal opnemen, grote spreidstand en met de bal een 8-vorm tussen de benen door maken;
  - bal opnemen, grote spreidstand en romp draaien;
  - bal opnemen, omhoog werpen en al springend de bal terug opvangen;
  - bal opnemen, achter de rug door omhoog werpen en terug opvangen.

B. In twee rijen per twee rond het veld.

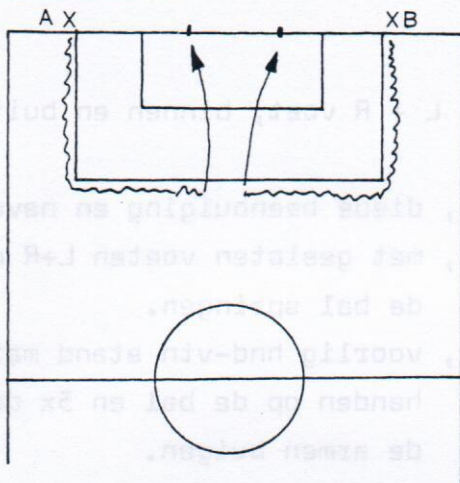
- dribbel,op bevel bal stoppen en in spurt bal overnemen van partner.
- dribbel,op bevel bal opnemen,omhoog werpen,snelle plaatswissel en bal van partner opvangen.
- dribbel,op bevel gelijktijd pass naar elkaar.
- dribbel,opbevel bal leiden (+ 10 m)
- dribbel,op bevel de twee laatste spelers slalom tussen de rijen door naar voor.
- dribbel,op bevel omkeren en snelle dribbel terug tot volgend signaal.
- dribbel,op bevel bal opnemen en naar elkaar toe werpen.
- dribbel,op bevel bal leiden met tegelijkertijd onderlinge plaatswissel
- dribbel,op bevel vertrekt de linkse rij snel weg in verschillende richtingen.De partner van de rechtse rij volgt.

(nadien omgekeerd)



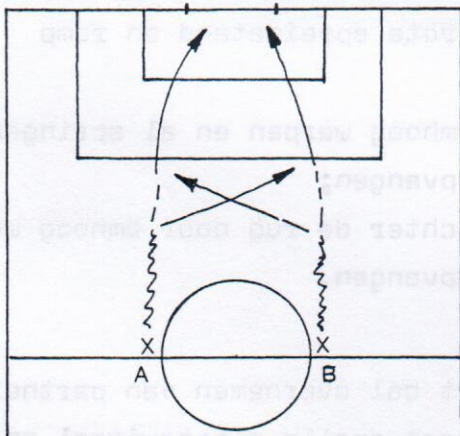
## 2. OEFENINGEN MET BESLUITEN OP DOEL

### OEFENING 1



Op signaal dribbelen A en B over de lijnen van de grote backarea naar elkaar toe. Op een 2 tal meter van elkaar gekomen schiet men op doel. Bal terug ophalen en onderlinge plaatswissel.

### OEFENING 2

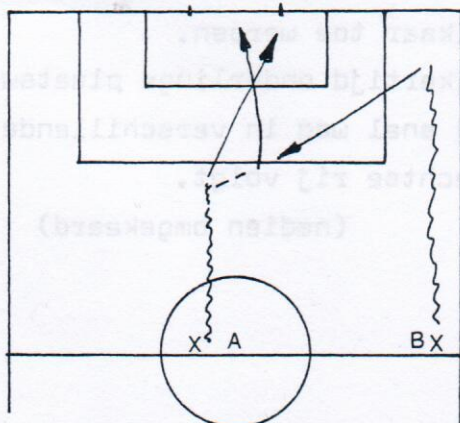


A) Speler A en B dribbel vanaf middenlijn naar het doel. Op signaal pass naar elkaar en rechtstreekse schot op doel.

Bal terug ophalen en onderlinge plaatswissel

B) Zelfde oef. maar dribbel langs de zijlijn. Op signaal bal overgooien. Controle van de bal, naar binnen zwenken en op doel schieten.

### OEFENING 3



Spelers A dribbel naar doel. Speler B dribbel langs de zijlijn aan een hoger tempo dan A.

Op signaal A doelschot en gelijktijd geeft B achterwaartse pass naar A die in één tijd op doel schiet.



### 3. Tactisch gedeelte

#### A) Drie tegen drie

In de grote backarea spelen we een wedstrijd met twee wedstrijdballen  
Welke drie spelers kunnen beide ballen 15 sec. in eigen rang houden?

#### B) Vier tegen vier

Zelfde oefening als A maar nu trachten 30 sec. beide ballen in eigen  
rang te houden.

#### C) Acht tegen acht

- 1) Op 1/2 veld met twee wedstrijdballen op balbezit spelen.  
Welk achttal kan beide ballen 45 sec. in eigen rang houden ?
- 2) Op 1/2 veld met twee wedstrijdballen maar nu trachten de bal op de  
zijlijn te stoppen = telkens 1 punt.
- 3) Op gans veld wedstrijd met beide doelmannen en twee wedstrijdballen,  
waarbij we de buitenspelregel uitschakelen.

\*

\*

\*



DE MEDICINEBAL

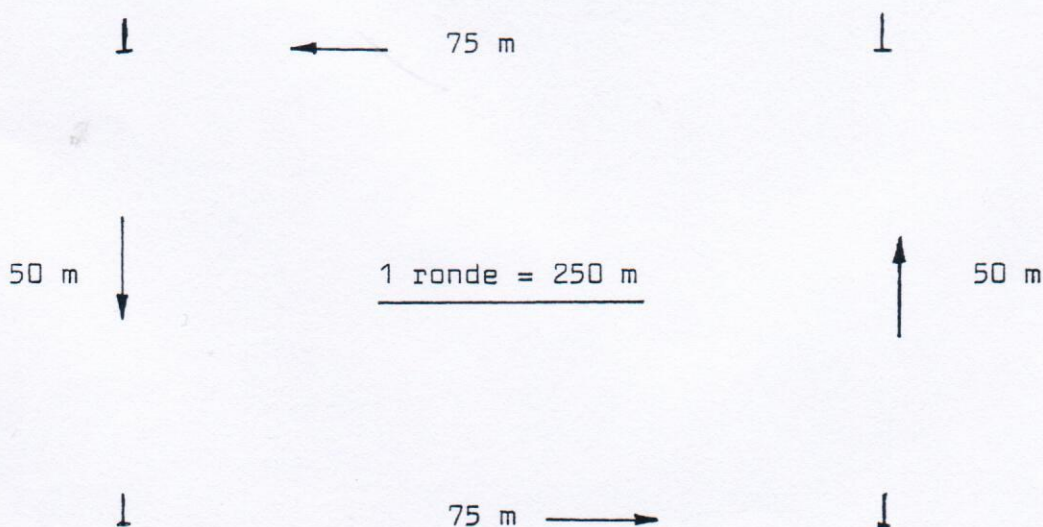
1. Ingangzetting

Volledige loopoefening als ingangzetting.

We werken in een rechthoek van 75 m x 50 m. totale tijd  $\pm$  30'

Eén volledige ronde is dus 250 m.

1. Eén ronde in 1' (15 km/h)
2. 200 m marcheren in 2' (6 km/h)
3. Eén ronde in 1'
4. 200 m marcheren in 2'
5. Eén ronde in 1'
6. 200 m marcheren in 2'
7. Eén ronde in 1'
8. Eén ronde in 1'20" (9km/h)
9. Eén ronde marcheren in 2'30" ( 6 km/h)
10. Twee ronden in 2'30 ( 12 km/h)
11. Eén ronde marcheren in 2'30"
12. Eén ronde in 1'
13. 200 m marcheren in 2'
14. Eén ronde in 50" ( 18 km/h)
15. 200 m marcheren in 2'
16. Twee ronden in 1'40" ( 18 km/h)
17. Eén ronde marcheren in 2'30"





## 2. Oefeningen met medicine bal

Deze 5 oefeningen zijn eigenlijk een voorbereiding voor de volgende serie oefeningen. Per twee met één M.B.

- 1) Rug tegen rug - M.B. zijwaarts met beide handen verder geven. Wissel van draairichting na 1'.
- 2) Rug tegen rug - M.B. over het hoofd verder geven en tussen de benen terug aannemen. Wissel van draairichting na 1'.
- 3) Per twee langzaam lopend één ronde M.B. met beide handen zijwaarts naar elkaar toewerpen.
- 4) Per twee langzaam lopend M.B. hoog opwerpen naar elkaar en met een sprong de M.B. opvangen.
- 5) Kogelstoten met de M.B.

## 3. Ezelsspel

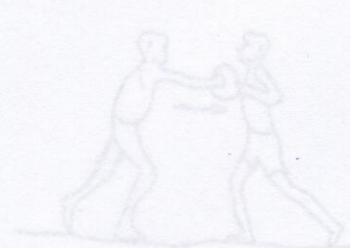
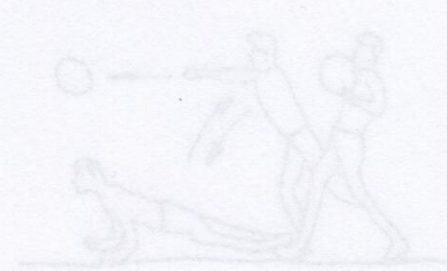
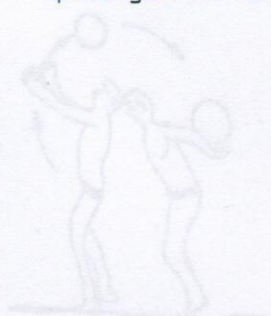
Vier spelers met één bal.

- A) een verdediger 1'30" vangen (storen) naar de bal.
- B) de 3 andere spelers verplicht in twee tijden te spelen.

## 4. Oefeningen met medicine bal

Per twee met één M.B.

- 1) Hurkzit  $\pm$  4 meter van elkaar. Opwaarts springen en M.B. naar partner duwen.
- 2) Spreidstand, romp voorwaarts gebogen  $\pm$  4 meter van elkaar. M.B. laag voorwaarts naar partner werpen.
- 3) Ieder speler 10 x verder huppen met de bal tussen de benen.
- 4) Voorlig handen en voetenstand. Voeten op de M.B. handen op gewone bal. Voeten gefixeerd door partner. 10 x handen op de grond plaatsen en terug op de bal.
- 5) Zit tegenover elkaar. M.B. naar partner werpen (met beide handen boven het hoofd) bal opvangen, ruglig en M.B. raakt de grond achter het Hoofd. Terug recht en bal verder werpen.
- 6) M.B. Opwerpen. Snel gaan zitten op de grond. Terug recht en M.B. opvangen vóór hij de grond raakt. (10 x uitvoeren)





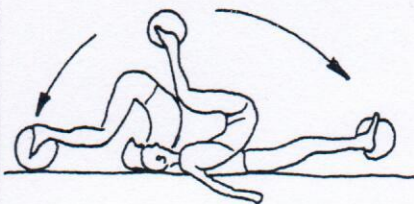
## 5. Wedstrijd

Vier spelers met één bal. We spelen 5 min. 2 tegen 2 op balbezit.

## 6. Oefeningen met medicine bal

### Spierversterkende oefeningen voor de buikspieren.

DEF.1



DEF.2



DEF.3



### Spierversterkende oefeningen voor rug en lenden spieren.

DEF.1



DEF.2



DEF.3

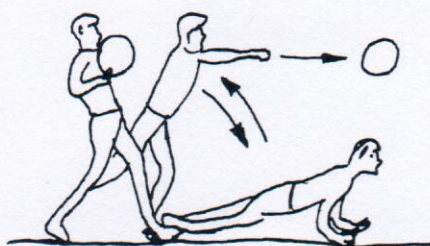


### Spierversterkende oefeningen voor de armen.

DEF.1



DEF.2

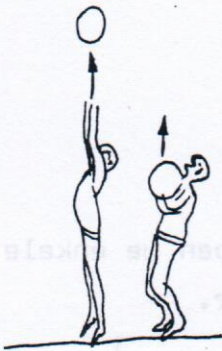


DEF.3





DEF.4



DEF.5



DEF.6



7. Wedstrijd.

Na deze M.B. oefeningen spelen we ontspannend nog een wedstrijd op het gans veld. ( $\pm$  10 min.)

\*

\*

\*

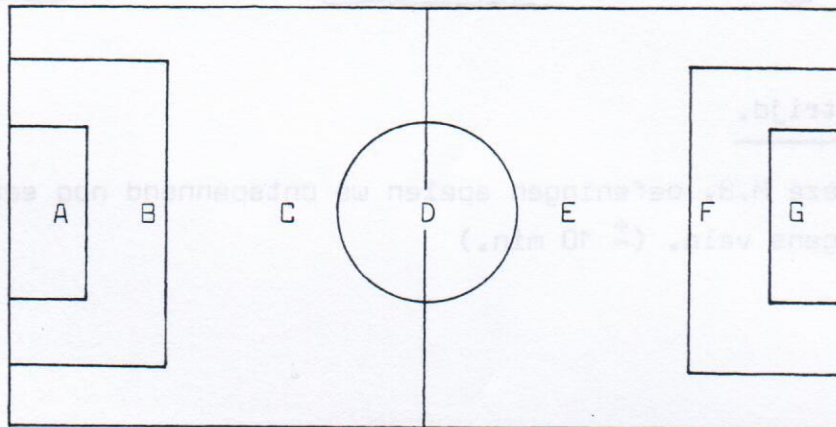


DRIBBEL EN LEIDEN VAN DE BAL

1. Ingangzetting.

Ieder speler een bal.

We verdelen het speelveld in vlakken. In elk vlak doen we enkele oefeningen en de spelers werken kriskras door elkaar.



Volgende oefeningen zijn uit te voeren.

Vlak A.

Dribbel met de bal. Op signaal snel op de bal zitten.

Dribbel met de bal. Op signaal bal hoog houden met beide voeten.

Vlak B.

Dribbel met de bal. Op signaal voorlig handen en voetenstand, handen steunen op de bal en 10 x pompen.

Dribbel met de bal. Op signaal bal stilleggen en 10 x voor en achterwaarts met gesloten voeten over de bal springen.

Vlak C.

Dribbel met de bal. Op signaal 3 x na elkaar snel bal leiden en terug dribbelen. Dribbel met de bal. Op signaal snel bal leiden naar de zijlijn toe en de bal stilleggen op de zijlijn.

Vlak D.

Dribbel met de bal, elke speler kiest een partner. Op signaal nu onderling de bal uitwisselen.

Dribbel met de bal. Op signaal ruglig bal in de handen achter het hoofd en 10 x sit-up waarbij de bal de voeten raakt.

Vlak E.

Afwisselend dribbel en 2 x snel na mekaar de bal leiden ( $\pm$  10 m)

Dribbel met de bal. Op signaal pass van  $\pm$  20 m en snel de bal naspurten (5 x)



## Vlak F.

Dribbel met de bal. Op signaal hurkzit en bal in de handen nemen.  
Vervolgens 10 X snel na elkaar omhoogspringen met lichaam en armen gestrekt.  
Dribbel met de bal. Op signaal bal hoog houden met beide voeten.

## Vlak G.

Dribbel met de bal. Op signaal bal laten liggen in het doel 10 x omhoogspringen (afwisselend L. + R. hand de lat raken.)  
Dribbel met de bal. Op signaal zo snel mogelijk de bal stilleggen op de lijnen van de kleine back-area.

## 2. Fundamenteel gedeelte.

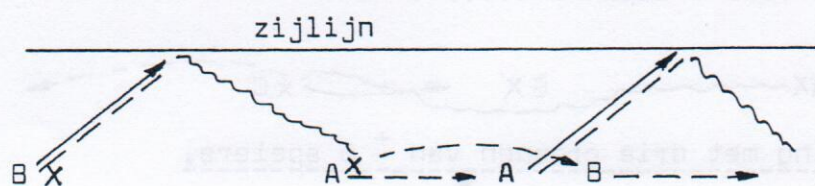
Twee spelers met één bal.

### Defening 1.

Speler A. loopt zonder bal. Op een tweetal meters volgt B met de bal aan de voet de looprichtingen van A. Wissel na 1'30".

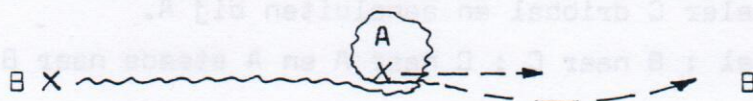
### Defening 2.

Speler A zonder bal loopt op  $\pm 5$  m van de zijlijn voorwaarts.  
Speler B enkele meters achter A leidt snel naar de zijlijn en dribbelt daarna tot voor A die de bal overneemt. Speler B loopt nu ontspannen verder enz.,.,.



### Defening 3

Speler A loopt langzaam verder zonder bal. B volgt op enkele meters dribbelt snel met de bal rond A en stopt de bal voor A die herbegint.

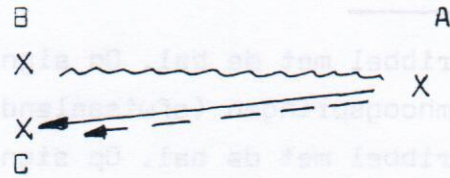
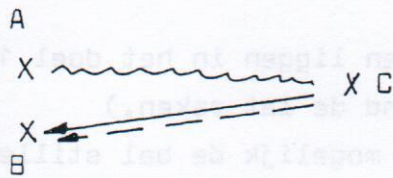




Drie spelers met één bal.

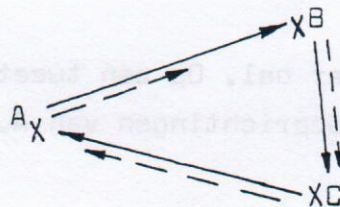
Defening 1.

Speler A dribbelt met de bal naar C die onmiddellijk de pass geeft naar B en de bal volgt. Speler B dribbelt nu naar A die onmiddellijk de pass geeft naar C en de bal volgt enz.....



Defening 2.

In driehoek. Steeds pass naar elkaar na balkontrolle en de bal onmiddellijk volgen ( om beurt dus elkaars plaats innemen.)



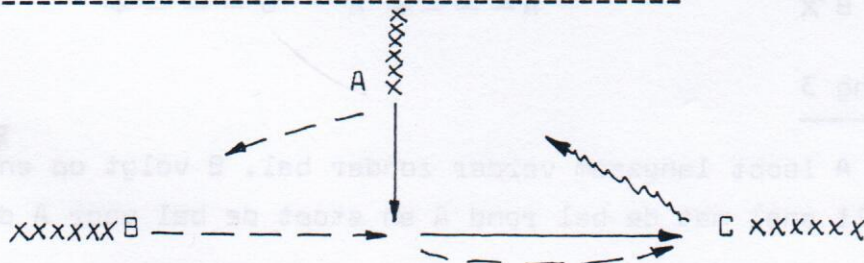
Defening 3.

Defening rond het veld.

Speler A dribbelt in zigzag tussen B en C door tot aan C en geeft met de hiel een achterwaartse pass naar B die herbegint. A nu enkele meters vóór C lopen enz.....



Defening met drie groepen van ± 6 spelers.



Groep A ieder speler een bal. A pass in de loop van B die pass geeft naar C. Speler C dribbel en aansluiten bij A.

Plaatswissel : B naar C ; C naar A en A steeds naar B.



### 3. Spelvormen.

- 1) Op gans veld spelen we acht tegen acht.

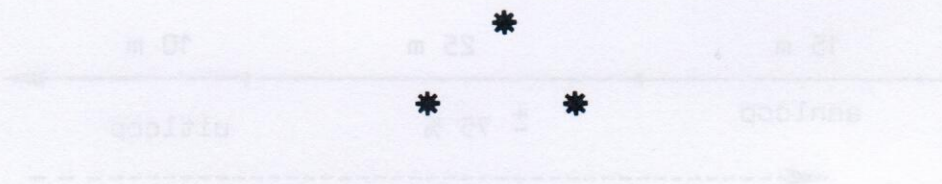
We scoren een punt telkens als een speler de bal al dribbelend van buiten de grote backarea kan stoppen ( de bal stilleggen ) in de kleine backarea.

Eens een speler in balbezit is in de grote backarea, mag hij geen pass meer geven naar een medespeler, doch moet zelf trachten te dribbelen tot in de kleine backarea.

- 2) Op gans veld spelen we acht tegen acht met doelman.

De doelman mag slechts de ruimte gebruiken tussen de grote en kleine backarea. Men scoort een doelpunt als men de doelman in deze tussenruimte kan dribbelen en in de kleine backarea de bal in doel kan schieten.

Door nu de buitenspelregel nog uit te schakelen zullen de doelmannen zeker heel wat werk op de plank hebben.





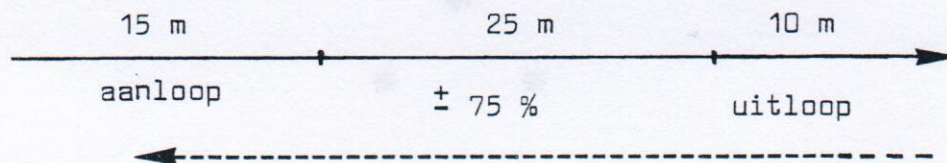
DE PASS

1. Ingangzetting.

A) Rond het veld zonder bal.

Langs de zijkanten doen we, op signaal van de trainer, de volgende oefeningen.

- Dijen hoog heffen.
- Boogsprong met gestrekte armen in de hoogte.
- Door de benen buigen met 3 x naveren.
- Opspringen en kopstoot plaatsen.
- Al lopend elke 3de pas afwisselend met L+R hand de grond raken.
- 5 x op L been hinken en 5 x op R been.
- marcheren, elke 3de pas afw. L+R dij heffen en knie buitenwaarts draaien.
- Zijwaarts lopen L+R.
- Koprool voorwaarts.
- Twee reeksen van vijf te lopen als volgt:



terug marcheren naar de start.

B) Per twee met 1 bal.

De spelers verdelen zich over het ganse veld.

Speler A willekeurig dribbelen met de bal. Ondertussen doet B de opgedragen oefening. Op signaal van de trainer geeft A de pass naar B en doet A de oefening enz.....

Volgende oefeningen zijn uit te voeren:

- Voorlig handen en voetenstand en 8 x pompen.
- Spreidstand romp buigen, strekken, armen in de hoogte en 2x naveren (oef. in 3 tijden en 8x uitvoeren.)
- Ter plaatse grote zijwaartse sprongen maken telkens afstotend in één tijd afwisselend op L+R been .
- Spreid it en afwisselend beide armen L+R zwaaien met naveren.
- Oefening in 20 tijden: spreidstand handen in de nek, romp voorwaarts buigen in 2 tijden, handen terug in de nek met aandringen (2 tijden) gelijktijdig L arm en R arm links en rechts zwaaien op schouderhoogte telkens in twee tijden; afwisselend L+R arm op schouderhoogte L+R zwaaien; ( 2 tijden ) romp buigen en afwisselend



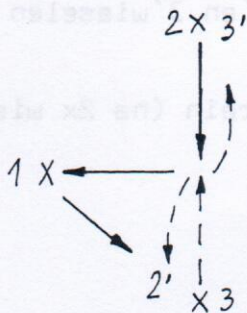
met L hand R voet raken en met R hand L voet ( 12 tijden) dit in een snel tempo.

## 2. Fundamenteel gedeelte.

### Drie spelers met 1 bal.

#### Oefening 1

Opstelling van de drie spelers in driehoek.



Uitvoering: Speler 2 pass naar 3

speler 3 loopt de bal tegemoet en geeft lateraal naar speler 1. Spelers 2 en 3 lopen verder en nemen elkaars plaats in.

Vervolg: Speler 1 pass naar 2'

2' pass naar tegemoetkomende 3' en pass naar 1.

2' en 3' onderlinge plaatswissel + herhaling.

Onderlinge wissel na 2'.

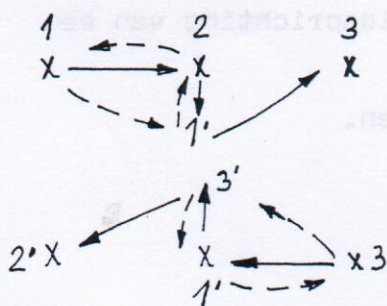
#### Oefening 2

Spelers op één lijn.

Speler 1 tracht juiste pass te geven door de benen van 3, speler 3 terug door de benen van 2 enz... Onderlinge wissel na 2'.

#### Oefening 3

Spelers op één lijn.



A) Speler 1 pass naar 2 en verplaatst zich diag.

speler 2 lateraal naar 1' en plaats innemen van 1  
speler 1' pass naar 3 en plaats innemen van 2

B) Speler 3 pass naar 1' en verplaatst zich diag.

speler 1' lateraal naar 3' en plaats innemen van 3  
speler 3' pass naar 2' en plaats innemen van 1'







DE LOB

1. Ingangzetting.

Ieder speler met een bal.

- Ter plaatse "jongleren" met de bal.
- Op signaal bal drijven L voet-R voet- afw. L+R voet.
- Bal opwerpen, terug omhoog koppen en al springend de bal opvangen met beide handen.
- Lichte looppas, bal opwerpen, snel met beide handen de grond raken en bal terug opvangen.
- Dribbel met bal. Op bevel de bal  $\pm$  20 m voor zich uittrappen snel rond eigen as draaien en spurt naar de bal.
- Terplaatse L voet op de bal, al huppend nu afwisselend R+L voet op de bal plaatsen.
- Per twee  $\pm$  25 m van elkaar. Gelijkzijdig lob geven naar elkaar en rustig de bal opvangen.
- Per twee  $\pm$  10 m van elkaar. Speler A pass over de grond naar B. Speler B gelijktijdig lobbal geven vanuit de handen naar A die de bal met de borst opvangt. Wisselen na  $\pm$  3'.
- Per twee tegenover elkaar ( $\pm$  5 m) Opbevel van de trainer loopt speler A zijw. L-R voorw. of achterw. Speler B doet de tegengestelde loopbeweging van A. Terzelfde tijd steeds de bal gelijktijdig naar elkaar toewerpen.
- Per twee terplaatse tegenover elkaar ( $\pm$  3 m) Speler A werpt steeds strak de bal naar B en krijgt hem ook zo terug. Speler B moet nu zijn eigen bal omhoog werpen. Ondertussen de toegeworpen bal van A opvangen - terug werpen en zijn eigen bal weer opvangen. Een goede synchronisatie is hier van groot belang. Wisselen na enkele minuten.
- Enkele rondjes dribbel met de bal met ritmeversnellingen. ( Op bevel van de trainer.)



## 2. Speltechnisch gedeelte.

Per twee met 1 bal.

### DEF. 1

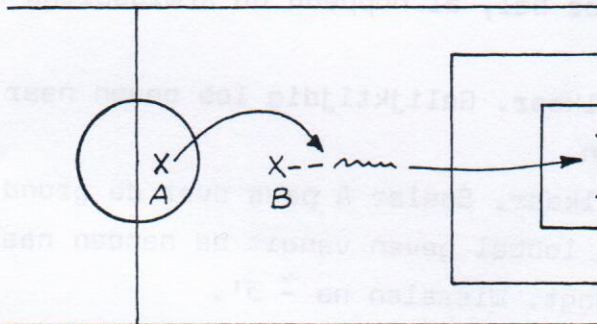
Speler A en B  $\pm$  15 m. van elkaar. Korte lob. Nadien afstand regelmatig vergroten ( $\pm$  30 m.) en terug verkleinen.

### DEF. 2

Speler A lob naar B (afstand  $\pm$  20 m) Speler B balkontrolle en geeft pass naar de tegemoetkomende A. Spelers A en B wisselen dus steeds van plaats.

### DEF. 3

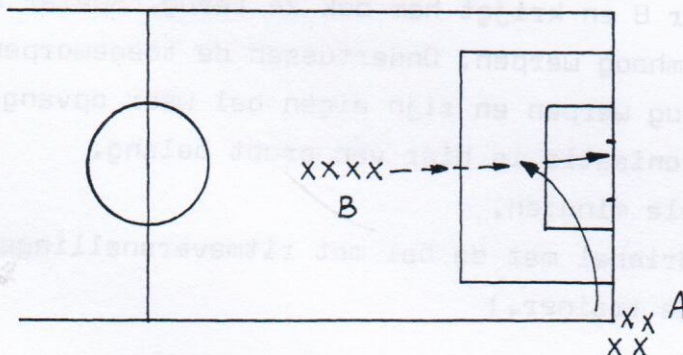
Defening op doel.



Spelers A geeft lobbal over B. Spelers B spurt naar de bal. Controle en (of) korte dribbel; op doel schieten.

### DEF. 4

Defening op doel.

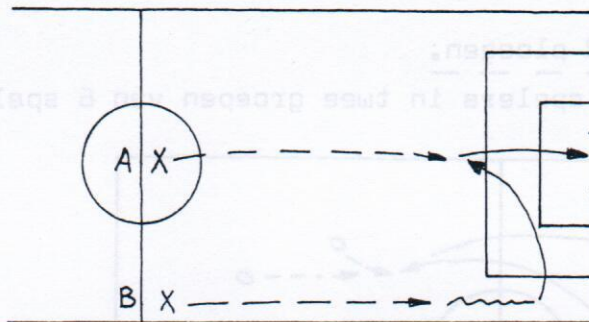


Spelers A geven lobbal voor doel. Speler B tracht in één tijd op doel te schieten of te koppen. Speler B steeds bal ophalen en onderlinge plaatswissel.



DEF. 5

Oefening op doel.

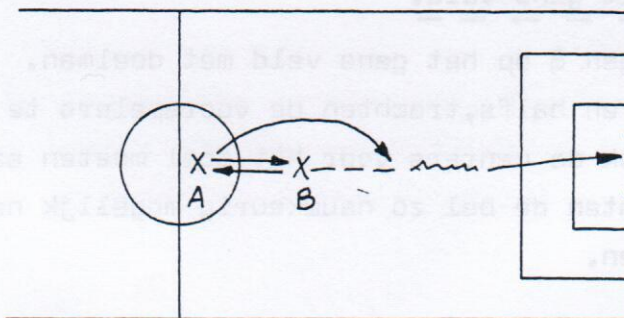


Speler A lange lob op stilliggende bal voor de wegsputtende B die de bal meeneemt en achterwaarts centerd (in lob) voor de meekomende A die op doel besluit. (onderlinge wissel + oefening L en R uitvoeren.)

DEF. 6

Oefening op doel.

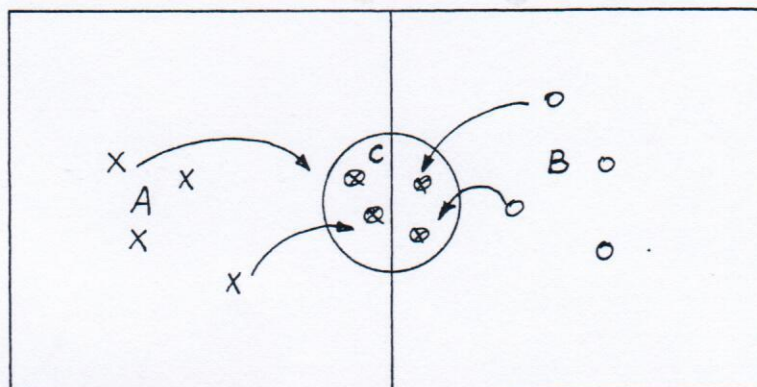
Speler A geeft pass over de grond naar B die in één tijd terugspeelt, zich omkeert en wegsput om de bal in lob terug te krijgen van A. Controle en afwerken op doel.



3. Wedstrijdvormen.

1. Wedstrijd met 3 ploegen.

• We verdelen de spelers in drie groepen van 4 spelers.

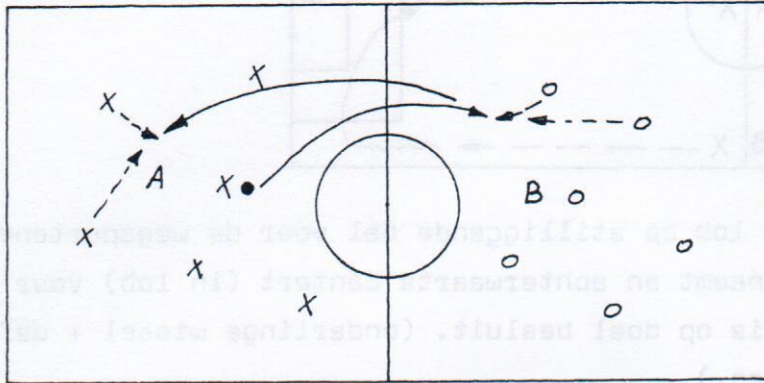




Ploeg A en B hebben ieder twee ballen en trachten door een lobbal de bal in de middencirkel te doen belanden. Ploeg C tracht dit te verhinderen door de ballen in de vlucht uit de cirkel te trappen. Hoeveel strafpunten voor ploeg C na 4 min? Daarna onderlinge wissel.

2. Wedstrijd met 2 ploegen.

We verdelen de spelers in twee groepen van 6 spelers.

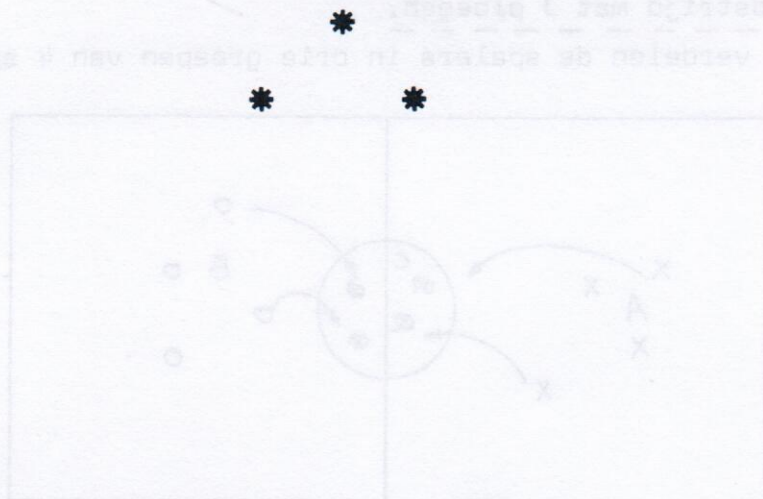


De bal wordt steeds van kamp A naar B (en omgekeerd) gelobt. Na de eerste lob (A vertrekt) stopt steeds één speler de bal voor een bijgelopen speler die de lob geeft. Wanneer de bal de doellijn overschrijd na een verre lob scoort men een punt. Het spel wordt dan hernomen met een trap vanaf de grote backarea.

3. Wedstrijd op het gans veld.

We spelen 8 tegen 8 op het gans veld met doelman.

De verdedigers en halves, trachten de voorspelers te bereiken met een lobbal. Ook de centers voor het doel moeten een lobbal zijn. Steeds trachten de bal zo nauwkeurig mogelijk naar de medespeler te geven.





## TRAINING 6

### HET KOPSPEL

#### 1. Ingangzetting.

Per twee één bal; op twee rijen rond speelveld.

- Speler A werpt de bal naar B die over de grond terugrolt (wissel)  
\* enkele lenigmakende oefeningen voor armen, romp en benen.
- Speler A werpt de bal naar B die terugkopt (+ wissel)  
\* enkele spierversterkende oefeningen.
- Speler A en B  $\pm$  4 m achter elkaar. A loopt voorwaarts en B achterwaarts. A werpt de bal en B kopt terug (wissel na  $\frac{1}{2}$  ronde)
- Speler A werpt de bal omhoog en kopt hem verder naar B.  
B bal opvangen met de handen, omhoog werpen en terugkoppen naar A enz...
- Ter plaatse ieder om beurt zo lang mogelijk de bal hoog houden met het hoofd.
- Ter plaatse. A werpt boogbal - B amorti met het hoofd en wandelt al koppend naar de plaats van A enz...
- Eén volledige ronde tempoloop rond bal.
- Enkele spurten - twee series van 20 - 30 - 40 en 50 meters.  
Na elke spurt langzaam teruglopen naar de startplaats.  
Tussen de twee series in 1 minuut recuperatie.

#### 2. Functioneel en technisch gedeelte.

##### Defening 1.

1 bal per twee.

Speler A werpt naar B die terugkopt en naar de omheining spurt, deze aanraakt en terug naar A spurt. A werpt enz...

Afstand B - omheining  $\pm$  10 m. wissel na 1 min. en werken aan max. snelheid.

##### Defening. 2.

1 bal per twee.

Speler A **ruglig**, sit-up en B werpt de bal naar A die terugkopt.

Wissel na 1 min. en werken aan max. snelheid.



### Defening 3.

1 bal per drie.

Speler A gewone strekstand. Speler B gaat vlak achter A staan. Speler C werpt boogbal juist over A. Speler B opspringen en bal terugkoppen naar C. Wissel na 20 kopballen.

### Defening 4.

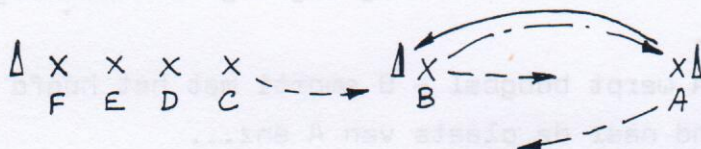
1 bal per drie.

Speler A en B nu naast elkaar. C werpt de bal tussen beide spelers in. A en B gaan nu in duel en trachten de bal terug te koppen naar C. Wissel na 20 kopballen.

### Defening 5.

1 bal per zes.

We vormen drie groepen van zes spelers met ieder groep één bal.



Speler B werpt de bal naar A. A kopt de bal naar de tegemoetkomende C die de bal opvangt. B neemt de plaats van A in en A spurt naar de groep en sluit aan achter F. enz...

### Oefening 6

1 bal per zes.

Spelers A.B.C.D. en E koppen de bal naar elkaar. Speler F tracht dit te verhinderen door te interceperen met het hoofd. Indien F dit lukt wisselen met de speler die het laatst de bal verder kopt

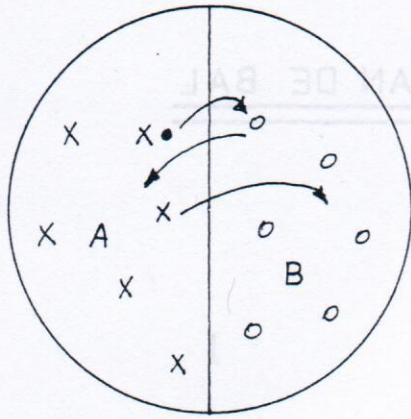
### 3. Wedstrijdvormen.

#### Wedstrijd 1

We vormen weer drie groepen van zes spelers.

Groep A en B spelen (met één bal) een kopbalwedstrijd in de middencirkel. Men tracht zo snel mogelijk de bal naar het andere kamp te koppen. De bal mag de grond niet raken. Indien dit gebeurt in uw eigen kamp of men kopt de bal buiten de cirkel dan scoort de tegenstander 1 punt.





Groep C gaat ondertussen hoekschoppen geven. Twee spelers geven afwisselend hoekschoppen L+R van het doel. Vier spelers in de grote back-area trachten nu op doel te koppen. De doelman in het doel moet op de doellijn blijven. De groepen A,B en C wisselen onderling na 10 min.

Wedstrijd 2.

Op het gans vald spelen we een wedstrijd 9 tegen 9 zonder doelmannen. De buitenspelregel wordt niet toegepast. Men mag alleen scoren met het hoofd.

\*  
\*       \*

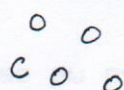
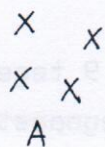
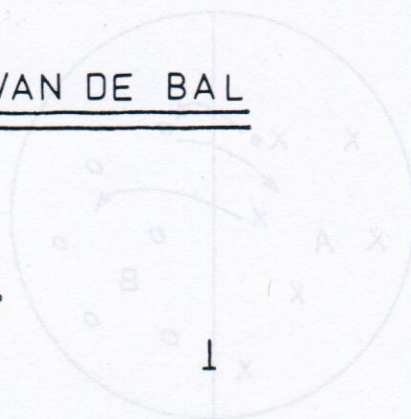


ONTVANGST EN KONTROLE VAN DE BAL

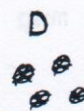
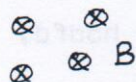
1. Ingangzetting.

We verdelen de spelers in 4 groepen.

↓ 75m



50m



↓

Groep A, B en C spelen (met 1 bal) op balbezit.

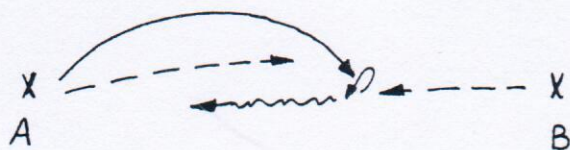
Groep D loopt 3 ronden (tijd 3'45" = 12 km / h- recuperatie 1')

Nadien onderlinge wissel. Totale tijd ingangzetting ± 20'

2. Per twee met 1 bal.

Def. 1.

Speler A en B ± 8 m. van elkaar. A inworp naar B die komt toegelopen en de bal controleert met de borst. B dribbelt verder naar de plaats van A en speler A neemt de plaats in van B.



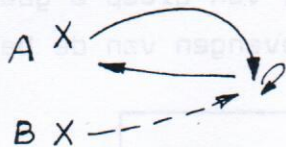
Def 2.

Speler A en B ± 5 m. van elkaar. A werpt de bal naar B. Speler B balkontrolle met de dij en de bal met de wreef terugspelen naar A. Wissel na 3'.



### Oefening 3.

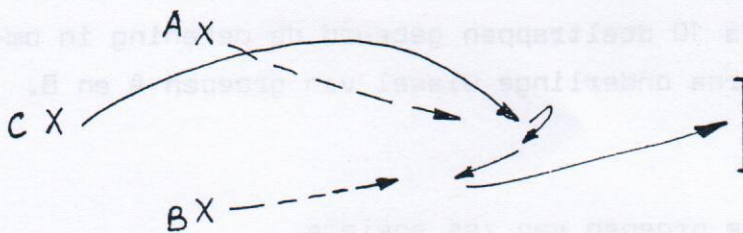
Speler A en B naast elkaar. Speler A met bal in de hand geeft een lobbal voorwaarts ( $\pm 5$  m) Speler B spurt naar de bal, controle en snel pass geven naar A. Wissel na 3'.



### 3. Per drie met 1 bal.

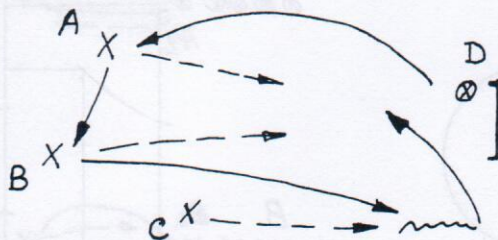
#### Oefening 1.

Oefening met besluiten op doel. Speler A en B staan met de rug naar C. Speler C geeft lobbal over spelers heen en roept tegelijkertijd A of B. (roept bv. A) A spurt naar de bal, controle, pass terug naar B die langzaam is gevolgt en B besluit in één tijd op doel.



Onderlinge wissel na 5x uitvoeren van de oefeningen.

#### Oefening 2.



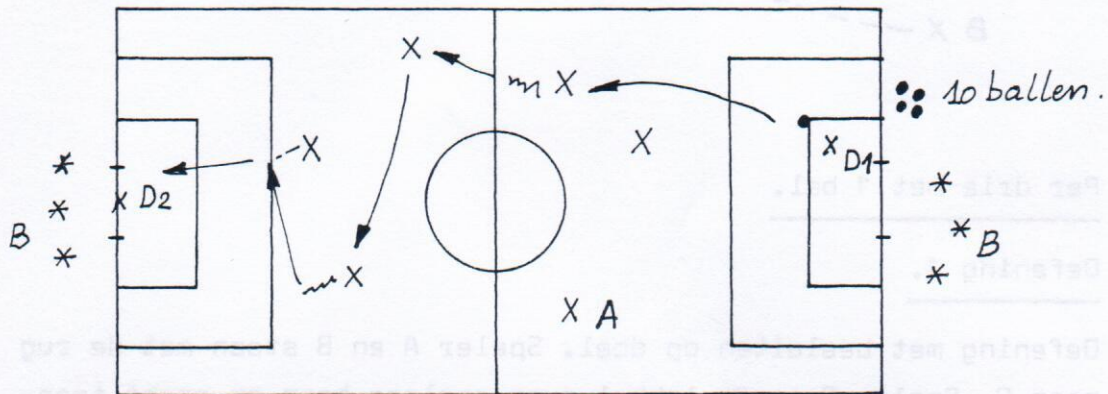
Doelman D trapt de bal naar A. Speler A controle en pass naar B. Speler B controle en dieptepass naar C. Speler C controle, eventueel korte dribbel en de bal naar de inspurtende A en B geven (boogbal) Speler A of B controle van de bal en op doel schieten. Steeds onderlinge plaatswissel na uitvoering van deze oefening.



#### 4. GROEPSOEFENINGEN.

##### Defening 1.

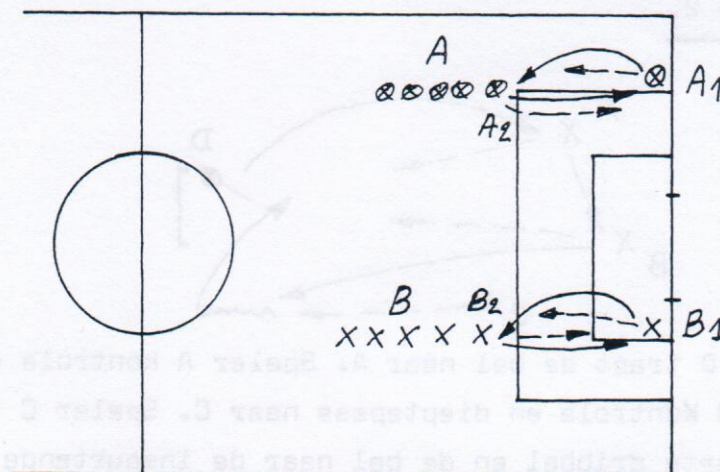
We verdelen de spelers in twee groepen van zes spelers.  
Groep A verspreid zich op het veld. Van groep B gaan elk 3 spelers achter beide doelen plaatsnemen (opvangen van de ballen.)



Doelman D1. doeltrap naar één van de spelers van de groep A (verre of korte trap) De spelers van groep A steeds controle van de bal en verder spelen tot een speler in schietpositie komt en op doel besluit. Na 10 doeltrappen gebeurd de oefening in omgekeerde orde. Daarna onderlinge wissel van groepen A en B.

##### Defening 2.

Wedstrijdvorm. Twee groepen van zes spelers.





Speler A1 (B1) inworp naar A2 (B2) Speler A2 (B2) controle van de bal en pass terug. Speler A1 (B1) stopt nu de bal voor A2 (B2) en aansluiten bij rij A (B) + herhaling.

Welke groep A of B is het snelst ?

### Defening 3

Twee groepen van zes spelers.

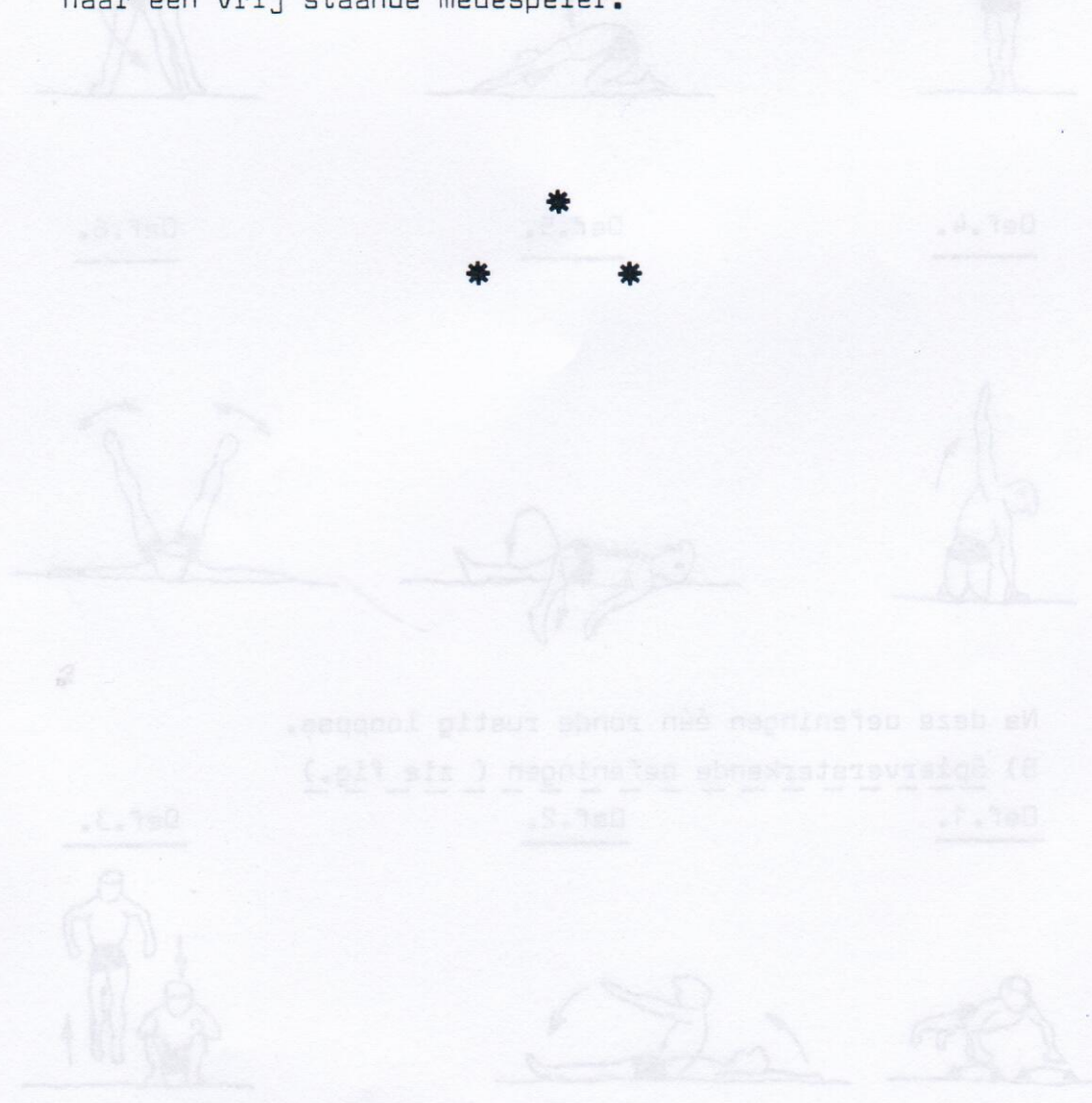
Groep A en B ieder met één bal. In groep de bal hoog houden. (kontrole en bal verder geven.)

De groep waar de bal het eerst de grond raakt krijgt een strafpunt.

Welke groep heeft het eerst 10 strafpunten ?

### 5. Wedstrijd.

Op gans veld spelen we een wedstrijd waarbij iedere speler verplicht is de bal na ontvangst te controleren en verder te spelen naar een vrij staande medespeler.





TRAINING 8

HET VLUCHTSCHOT

1. Ingangzetting.

Enkele rondjes in lichte looppas.

A) Lenigmakende oefeningen ( zie fig.)

Def.1.



Def.2.



Def.3.



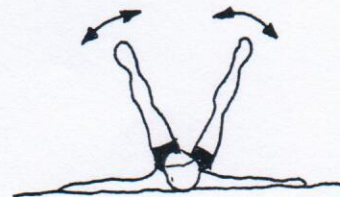
Def.4.



Def.5.



Def.6.



Na deze oefeningen één ronde rustig looppas.

B) Spierversterkende oefeningen ( zie fig.)

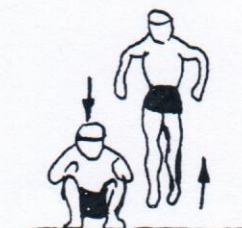
Def.1.



Def.2.



Def.3.





Def.4



Def.5



Def.6



## 2. Fundamenteel gedeelte.

Twee spelers met 1 bal.

### Defening 1.

A geeft pass, uit de hand, in volée met de wreef naar B.  
A bal controle (hoofd, borst, dij of voet) bal opnemen en herbeginnen.

### Defening 2.

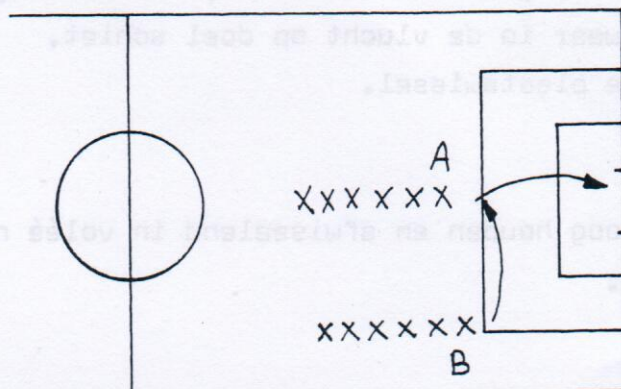
A en B spelen de bal steeds in volée naar elkaar zonder dat de bal de grond raakt.

### Defening 3.

Def. in de lengte van het veld. A en B  $\pm$  5 m van, elkaar lopen voorwaarts. A werpt steeds de bal naar B die onmiddellijk met de binnenzijde van de voet terug speelt. Gebruik maken van de L + R voet, dus tijdig van plaats wisselen.

### Defening 4.

Defening met vluchtschot op doel.



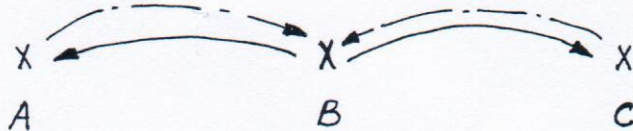


Speler A zonder bal aan de grote backarea. Speler B met bal ingooi naar A, die in de vlucht op doel schiet.

Speler A bal ophalen en wisselen met B.

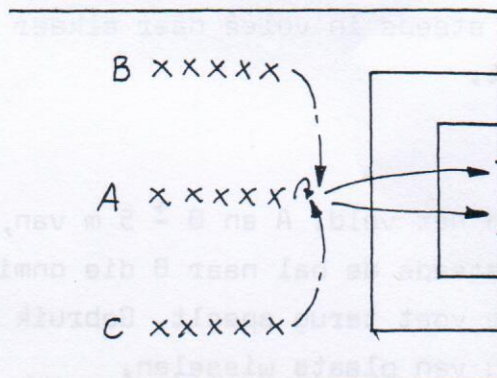
Drie spelers met 2 ballen.

Defening 1.



Speler A en C werpen de bal naar B die in volée terugspeelt. B speelt de bal met binnenzijde voet of met de wreef en zich steeds snel draaien. Wissel na 1 min.

Defening 2.



Speler B en C met bal. A zonder bal. B werpt naar A die in de vlucht op doel schiet, zich snel draait, de bal toegeworpen krijgt van C en weer in de vlucht op doel schiet.

Nadien onderlinge plaatswissel.

Defening 3.

De twee ballen hoog houden en afwisselend in volée naar de vrije man spelen.



Oefeningen in groep.

Oefening 1.

Oefening met besluiten op doel.

Groep A geeft hoekschoppen van rechts en spelers B besluiten in de vlucht op doel. Nadien gaat A bal ophalen, B schuift naar binnen en A geeft hoekschoppen op links. (Nadien wissel van groep A en B)

Oefening 2.

Verdedigend gebruik van het vluchtschot.

Spelers A bevinden zich in de midden cirkel, speler B een twintigtal meters L + R buiten cirkel.

Spelers B geven lobbal naar de middencirkel waar spelers A trachten te onderscheppen en de bal terugspelen in de vlucht.

Deze training kunnen we besluiten met:

- 1) Ofwel een partijtje tennisvoetbal waarbij de bal steeds trachten in de vlucht terug te spelen.
- 2) Ofwel een wedstrijd op gans veld waarbij de nadruk leggen op A) verdedigers ontzetten in de vlucht.  
B) Voorspelers trachten op doel te schieten in de vlucht.

\*

\*

\*



DE AMORTIE

1. Ingangzetting.

Iedere speler een bal. We werken rond vierkant van 50 m x 50 m.

x  
x x  
x x 1 A

c 1 x x x  
x x

We verdelen de spelers in vier groepen.

50m

x x  
x x 1 B

50m

D 1 x x x  
x x

De spelers dribbelen steeds rond de paaltjes. Op bevel volgende oefeningen uitvoeren.

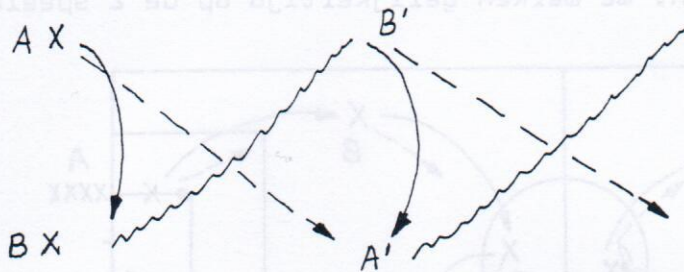
1. Eén ronde volledige dribbel.
2. Bal omhoog werpen en amortie met het hoofd.
3. Dribbel heen en weer A - B; B - D; D - C en C - A.
4. Bal omhoogwerpen en amortie met de borst.
5. Eén ronde volledige dribbel (snel tempo)
6. Bal omhoog werpen en amortie met de dij (L + R)
7. De vier groepen dribbelen overhoeks heen en weer.
8. Bal omhoog spelen met de voet (L+R) en terug opvangen (amortie) met L of R voet.
9. Zonder bal tempoloop heen en weer A - B; B - D; D - C; C - A.
10. Bal omhoog spelen met de voet (L+R) en amortie (vrije keuze)
11. Drie volledige ronden te lopen in 2'. (600 m = 18 km/h.)



## 2. Fundamenteel gedeelte.

### Oefening 1.

Per twee met 1 bal in beweging rond het terrein.



A werpt naar B die de bal amortiseert en naar B drijft.

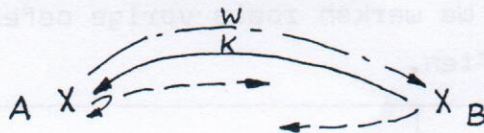
A spurt overhoeks vrij naar A' + herhaling.

### Oefening 2.

Per twee met 1 bal (ter plaatse)

A inworp naar B die terugkopt naar A. Speler A amortiseert, laat de bal liggen en wisselt snel van plaats met B.

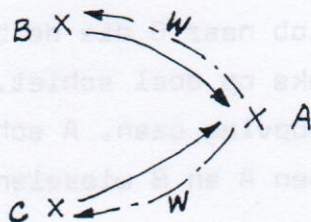
Afstand A-B  $\pm$  15 m.



### Oefening 3.

Per drie met 1 bal (ter plaatse)

Speler A werpt de bal afwisselend naar B en C die de bal amortiseren met de borst en met de voet (binnenzijde of wreef) terugspelen naar A. Wissel na 2'.



### Oefening 4.

Speler A werpt nu de bal omhoog terwijl B en C de bal betwisten en trachten op te vangen in amortie.

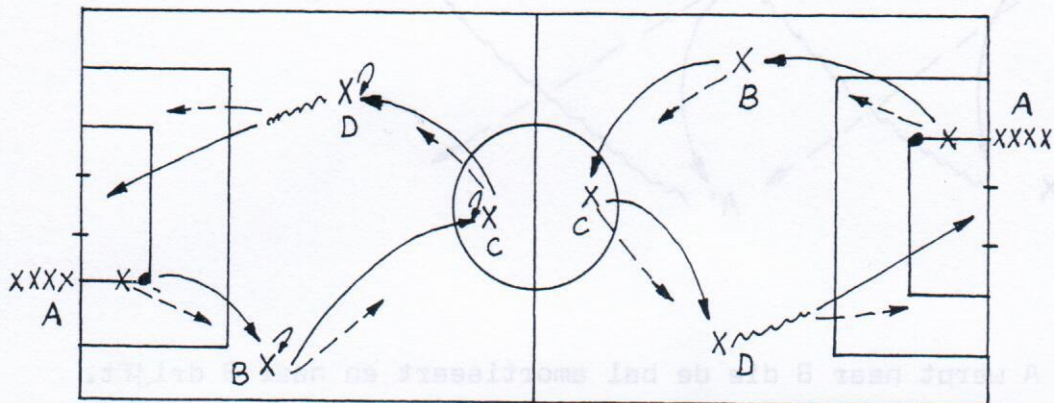
Wissel na 2'.



3. Oefeningen met doelschot.

Oefening 1.

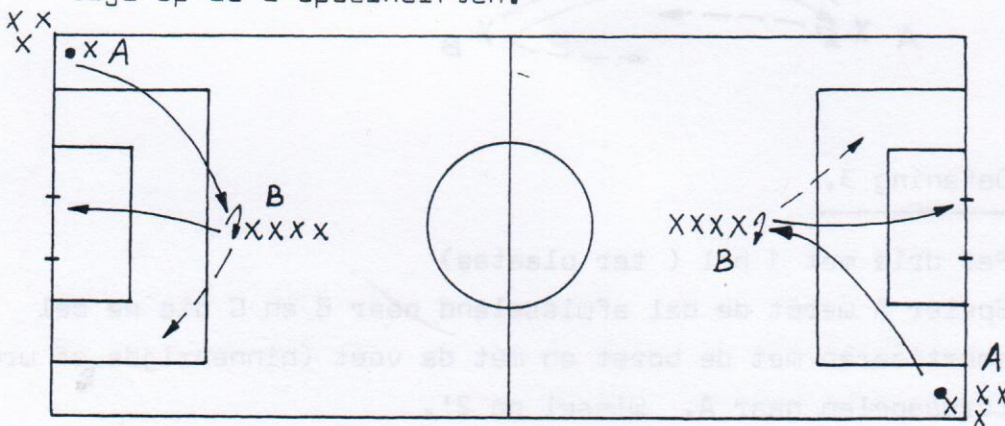
De spelers verdelen in 2 groepen van acht. Iedere groep een doelman en 5 ballen. We werken gelijktijdig op de 2 speelhelften.



Speler A lobbal naar B en plaats innemen van B. Speler B amortie (vrij) lobbal naar C en plaats innemen van C. Speler C amortie (vrij) dribbel tot aan grote backarea en op doel schieten. Speler D bal ophalen en aansluiten bij groep A enz...

Oefening 2.

De spelers verdelen in 2 groepen van acht. Doelman in doel. Ieder groep 4 ballen. We werken zoals vorige oefening tegelijkertijd op de 2 speelhelften.



Spelers A met bal geven lob naar B die de bal in amortie controleert en rechtstreeks op doel schiet. B bal ophalen en naar de andere hoekschopvlag gaan. A schuift naar het midden + herhaling. Groepen A en B wisselen ook eens van zijde.



### Oefening 3.

De spelers verdelen in 3 groepen.

Groep A gaat postvatten in de middencirkel en B en C verspreiden zich op het veld.

Groep B en C hebben een zestal ballen. Deze spelers geven nu boog of lobballen naar de middencirkels waar groep A de bal amortiseert (hoofd - borst - dij - voet) en de bal ontzet zonder dat deze de grond raakt. (verdedigend aspect van deze oefening) De spelers A trachten de ballen te ontzetten richting doel om ~~also~~ te trachten een doelpunt te scoren. Spelers B en C mogen niet in de strafschoopgebieden postvatten.

### 4. Wedstrijd.

Tot slot op gans veld een partijtje voetbal waarbij het doel is de bal steeds op te vangen in amortie.





SPEL- EN LIJFSHOEK

1. Ingangzetting.

A) Ingroep enkele rondjes rond het veld.

B) De spelers verdelen in groepen van vijf.

In iedere groep wordt nu iedere speler 5 min. de leider die de oefeningen oplegt aan zijn medespelers. Op signaal van de trainer wisselt men van leider. Vrije organisatie.

Door observatie kan de trainer nu zelf eens zien welke spelers (of groepen) zich degelijk opwarmen en wat men individueel zoal opgestoken heeft van de vorige trainingen.

C) De trainer legt even de woorden spelhoek en lijfshoek uit.

Spelhoek: is het gedeelte van het veld waarin de medespelers na ontvangst van de bal onmiddellijk een doelmatige actie kan uitvoeren.

Lijfshoek: is de hoek waarin de medespelers de bal ontvangt en waarin deze een nuttige werking heeft zonder dat de spelers bij ontvangst zich moet verplaatsen.

2. Technisch gedeelte.

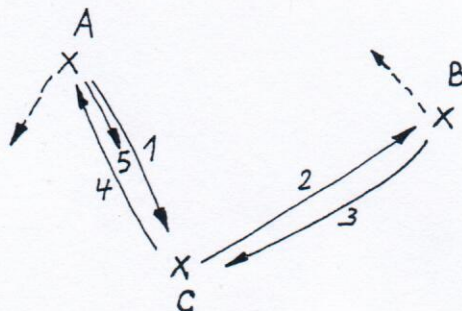
Oefening 1.

Drie spelers met 1 bal.

Speler A en B spelen de bal steeds naar C. Speler C geeft afwisselend naar A en B die zich steeds een weinig verplaatsen.

Speler C zo mogelijk in één tijd spelen en zich voortdurend aanpassen aan de richting van de bal en de positie van A en B.

Wissel na 3'.



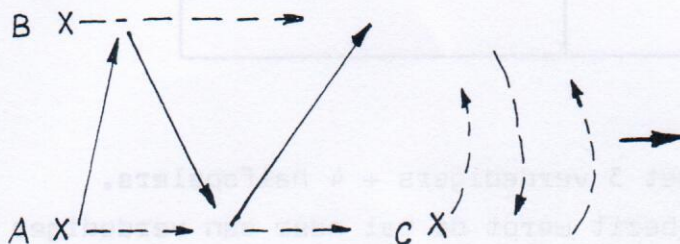


### Defening 2.

Speler A en B spelen, voorwaarts lopend, de bal naar elkaar toe.  
Speler C treedt op als verdediger en wijkt rugwaarts.  
Hij past zich dus steeds aan

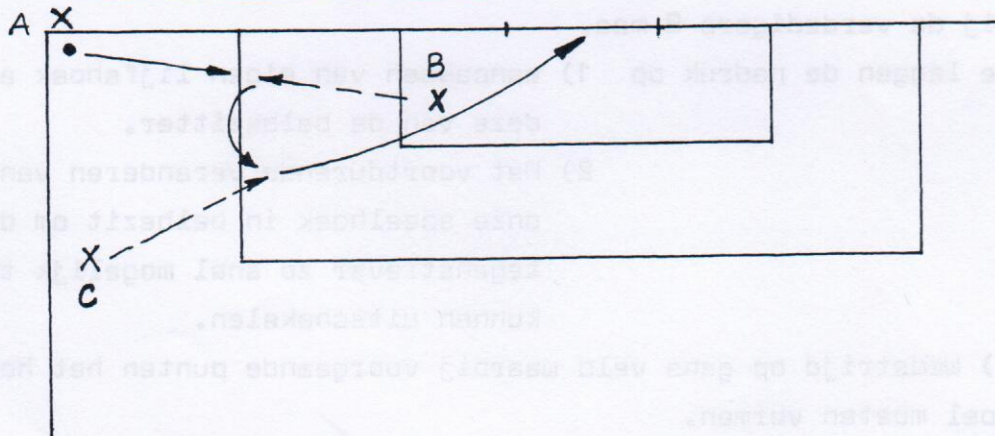
- 1) aan tegenstander
- 2) aan de plaats van de bal.

Speler A en B steeds de bal aannemen binnen de speelhoek.  
Speler C inoefenen van het remmend wijken.



### Defening 3.

Nemen van een hoekschop.



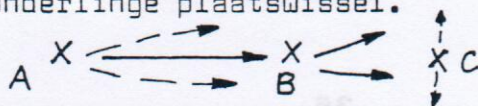
Speler A strakke pass naar de tegemoetkomende B die de bal devieert in de baan van de oprukkende speler C.

Deze oefening L+R uitvoeren met steeds onderlinge wissel.

### Defening 4.

Defening met besluiten op doel.

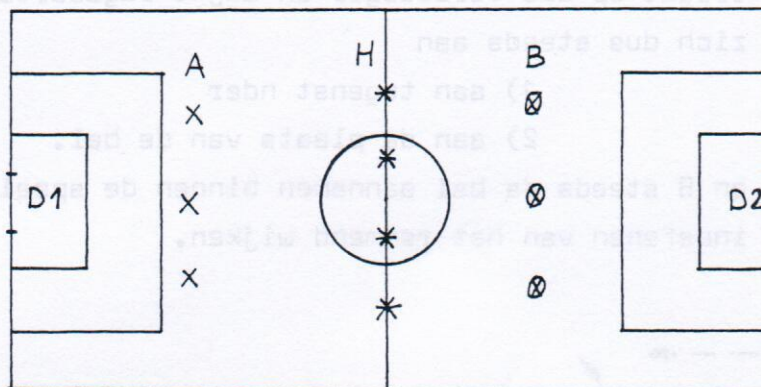
Speler A pass naar B en spurt B voorbij (L of R) Speler B snelle draai met de bal en in de loop meegeven aan A die op doel schiet.  
Speler C is actieve verdediger (meer storend optreden voor A)  
Nadien onderlinge plaatswissel.





### 3. Taktisch gedeelte.

A) We verdelen de spelers volgens onderstaande opstelling.



We spelen steeds met 3 verdedigers + 4 halfspelers.

Doelman D 1 in balbezit werpt de bal naar een verdediger A.

De Halfspelers worden nu mee met A aanvallers.

Zij trachten nu door snelle, verre verplaatsingen en balwisselingen de drie verdedigers B uit te schakelen en een doelpunt te lukken.

Na deze aanval vertrekt de bal bij D 2 en spelen de halves bij de verdedigers B mee.

We leggen de nadruk op 1) aanpassen van eigen lijfshoek aan deze van de balbezitter.

- 2) Het voortdurende veranderen van onze speelhoek in balbezit om de tegenstrever zo snel mogelijk te kunnen uitschakelen.

B) Wedstrijd op gans veld waarbij voorgaande punten het hoofdoel moeten vormen.

\*

\*

\*



## TRAINING 11.

### ZIEN EN LATEN ZIEN

#### 1. Ingangzetting.

In groep rond het veld geeft de trainer volgende oefeningen:

1. Huppen armen zwaaien.
2. Hielen heffen.
3. Op bevel kopbeweging.
4. Dijen heffen.
5. Op bevel schijnbeweging L+R.
6. Lopen met grote passen.
7. Grote spreidstand en romp draaien L+R.
8. Voorwaarts huppen,voeten gesloten.

Na deze oefeningen ( $\pm 10'$ ) vormen we tweektallen.

De spelers gebruiken vrij het terrein.

Speler A voert een oefening uit en speler B doet deze oefening steeds na. (wisselen na 5')

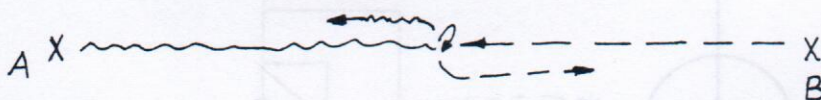
#### 2. Defeningen met als hoofdthema "zien".

De spelers met twee met één bal.

##### Defening 1.

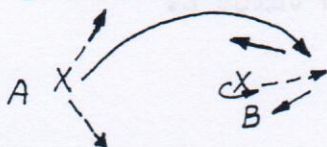
We werken in de breedte van het veld.

Speler A dribbelt naar B die ongeveer in het midden van het veld overneemt. Bij de overname vermijden de bal steeds te bezien.



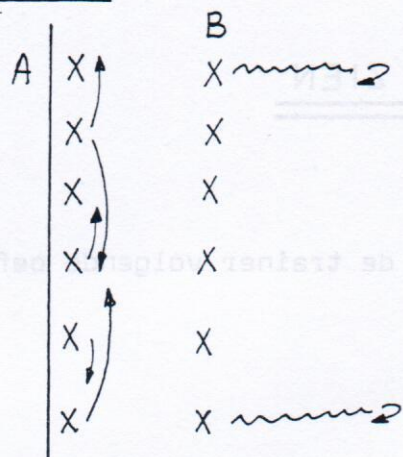
##### Defening 2.

Speler A lobbal over B die zich snel draait en de bal onder controle neemt. A verplaatst zich nu enkele meters L of R van B. Na controle van de bal, B zich snel omkeren en pass naar A. Onderlinge wissel na enkele minuten.





### Defening 3.



Spelers A  $\pm$  2 m van elkaar vóór de zijlijn.

Spelers B dribbelt met de bal weg van spelers A.

Ondertussen wisselen de spelers A onderling van plaats.

Op signaal van de trainer draait B zich snel, kijkt snel waar de medemaat is en pass geven. Na enkele minuten onderlinge wissel.

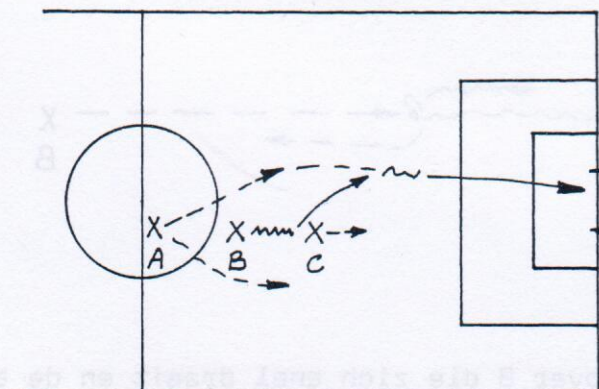
### Defening 4.

Spelers verdelen per zes en genummerd, elke groep een bal.

Speler 1 dribbelt met de bal. De groepen en spelers lopen door elkaar. De trainer roept nu een nr. De speler die dribbelt snel deze speler zien en pass geven.

### Defening 5.

Defening met besluiten op doel. Spelers per drie met één bal.



Spelers A, B en C op één rij. Vertrek vanaf middenlijn.

Speler C met de rug naar het doel loopt achterwaarts.

Speler B dribbelt met de bal en volgt C.

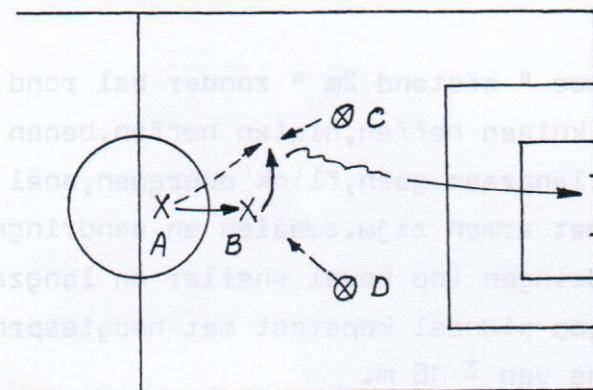


Op bevel van de trainer gaat C in duel met B doch gelijktijdig vertrekt A en spurt B links of rechts voorbij: Speler B nu op het gepaste moment pass naar A die daarna op doel schiet.

Na de oefening steeds onderlinge plaatswissel.

### Defening 6.

Defening met besluiten op doel. Spelers per vier met één bal.



Spelers A en B zijn aanvallers. Spelers C en D verdedigers die steeds de handen op de rug houden.

Speler A pass naar B. Op dit ogenblik gaat C of D trachten de bal af te nemen. A spurt weg L of R en krijgt nadien de pass van B.

Op het ogenblik dat C (of D) naar B gaat schermt D(ofC) onmiddellijk A af. Dezelfde verdediger neemt steeds dezelfde aanvaller.

A en B combineren tot men op doel kan schieten.

Na het doel schot steeds onderlinge plaatswissel.

### 3. Wedstrijd.

Op het ganse veld spelen we een wedstrijd acht tegen acht met twee doelmannen.

We nummeren de spelers. Volgende afspraak wordt nu gemaakt.

Spelers 8 en 1 mogen de bal alleen geven naar 2 en 3

Spelers 7 en 2 mogen de bal alleen geven naar 4 en 5

Spelers 5 en 3 mogen de bal alleen geven naar 6 en 7

Spelers 6 en 4 mogen de bal alleen geven naar 8 en 1

Hoofdthema van de wedstrijd is dus als balbezitter steeds

zien waar uw aanspeelbare medespelers zich bevinden.

\*

\*

\*



## RITMEVERSNELLING

De specifieke ritmeveranderingen zowel individueel als collectief zijn het hoofdthema van deze training.

### 1. Ingangzetting.

De spelers per twee " afstand 2m " zonder bal rond het terrein.

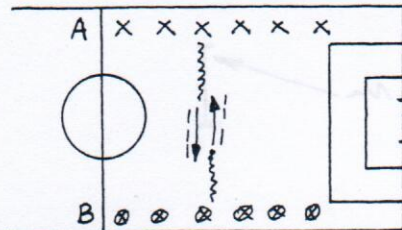
- Lichte looppas, knieën heffen, hielen heffen, benen kruisen.
- Lichte looppas, langzaam gaan, flink doorgaan, snel marcheren, langzaam gaan met armen zijw. zwaaien en aandringen, opwaarts zwaaien en aandringen (op bevel sneller en langzaam)
- Lichte looppas, op signaal kopstoot met hoogtesprong en gevolgd door versnelling van  $\pm 10$  m.
- Marcheren afwisselend L + R been gestrekt voorw. heffen en met de handen klappen onder het been door (elke 3<sup>o</sup> pas) op bevel déboullé van  $\pm 25$  m.
- Lichte looppas, op signaal 1/2 draai en achterwaarts lopen enz... (afwisselend langzaam en snel achterwaarts lopen)
- Ter plaatse dijen heffen en op signaal weg spurten ( $\pm 20$  m)  $\pm 25$  m marcheren + herhaling.
- Ter plaatse dijen heffen, langzaam; op signaal (15 sec. zeer snel en  $\pm 20$  m verder marcheren + herhaling)
- Looppas, op signaal versnellen en langzaam uitlopen (2 ronden)
- Ter plaatse, spreidstand -romp buigen voorw. enkels grijpen en 2 x naveren nadien  $\pm 20$  m verder marcheren + herhaling.
- In de breedte van het veld déboullé met de laatste 15 m voluit spurten (3 x herhalen)
- Marcheren en rustig diep in en uitademen ( $\frac{1}{2}$  ronde)



## 2. Technisch gedeelte.

### Defening 1.

Per twee, ieder speler 1 bal.



A) Spelers A en B tegenover elkaar op de zijlijn. Met de bal aan de voet dribbel naar elkaar toe. Ter hoogte van elkaar bal  $\pm$  15 m verder duwen en naspurten.

- B) Spelers A en B dribbel naar elkaar toe. Ter hoogte van elkaar zich draaien en A duwt de bal terug voor B ( $\pm$  15 m) + omgekeerd.
- C) Spelers A en B snelle dribbel naar elkaar toe. Ter hoogte van elkaar neemt A de bal van B over + omgekeerd en verder snelle dribbel tot aan de zijlijn.

### Defening 2.

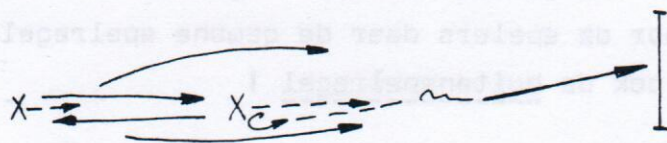
Per twee met 1 bal.

- A) Speler A met de bal en B zonder bal. A dribbelt naar de tegemoetkomende B. Op signaal geeft A pass naar B en spurt verder. B snelle dribbel verder naar de zijlijn (+ herhaling)
- B) Speler A dribbelt naar tegemoetkomende B. Ter hoogte van elkaar geeft A hielpass naar B en spurt verder. B neemt de bal over en snelle dribbel naar de zijlijn (+ herhaling)

### Defening 3.

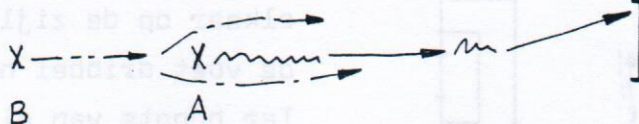
Per twee met 1 bal ( met doelschot )

- A) Speler A vordert voorwaarts - B rugwaarts  $\pm$  5 m van elkaar en mekaar de bal toespelend. Speler A geeft nu plots een verre pass L of R langs B heen. B draait zich snel, spurt bal na, controle en schiet op doel. (+ onderlinge wissel)

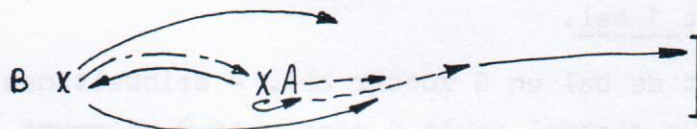




B) Speler A dribbelt langzaam richting doel. B volgt op enkele meters. Plots spurt B speler A L of R voorbij en A geeft de pass mee in de looprichting van B. Speler B controle en afwerken op doel. ( + onderlinge wissel )



C) Speler A loopt achterwaarts richting doel. Speler B werpt de bal naar A die steeds terugkopt. Op een gegeven moment doet nu B een verre inworp L of R van A die zich snel draait, de bal naspurt en in één tijd op doel schiet. (+ onderlinge wissel)



### 3. Wedstrijd.

We spelen een wedstrijd op het gans veld met twee volledige elftallen. Men is verplicht, als doelman in balbezit is of een doeltrap meekrijgt, op te bouwen vanuit de verdediging.

De doelman mag de bal alleen dus aan een verdediger geven.

Wanneer nu een elftal in balbezit is in de verdediging en de trainer geeft 2 x een kort fluitsignaal dan tracht men zo snel mogelijk ( vb. door een dieptepass ) de bal bij de aanvallers te krijgen en men sluit zo snel mogelijk aan tot aan de middenlijn. Welk elftal kan deze opdracht zo efficiënt mogelijk uitvoeren zonder gevaar van zelf " gecounterd " te worden ?

Aandacht voor de spelers daar de gewone spelregels toegepast worden dus ook de buitenspelregel !

\*

\*

\*



## DE ÉÉN-TWEE BEWEGING

### 1. Ingangzetting.

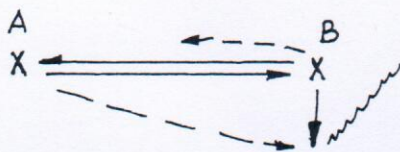
Een tweetal rondjes rustig rond het veld.

Per twee met één bal.

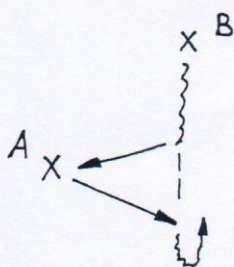
Eén ronde rond het veld met onderlinge balwissel.

De groep spelers gebruiken nu 1/2 speelveld.

- Speler A dribbel met de bal. Op signaal korte 1-2 met B. Speler B is steeds langzaam in beweging. Wissel na 8 x.
- Speler A en B  $\pm$  8 m van elkaar. Steeds strakke pass met binnenzijde van de voet rechtstreeks naar elkaar. Op signaal de balbezitter korte 1-2 met medespeler en onderlinge plaatswissel.



- Defening ter plaatse.



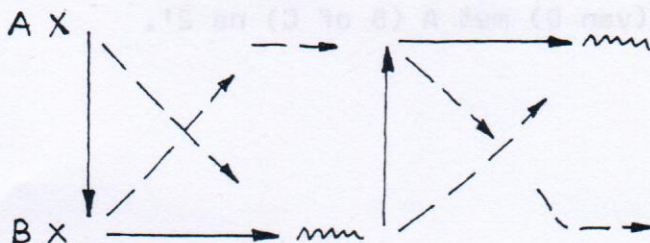
Speler B korte dribbel, doet 1-2 met A balkontrolle, omkeren + herhaling.

Wissel na 3'.

A werkt statisch + technisch en B dynamisch.

- Defening in de lengte van het veld.

Speler A steeds breedtepass en diag. vrijlopen. Speler B direkt in de diepte geven. Terugkeren langs de andere zijde van het veld en onderlinge wissel.



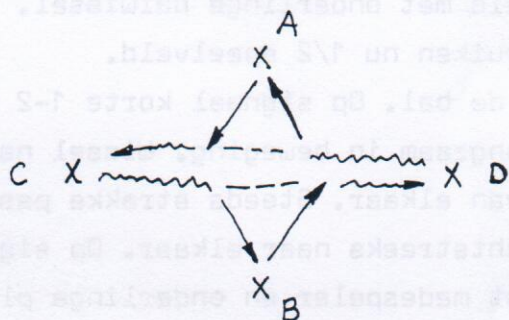


2. Speltechnische oefeningen.

Oefening 1.

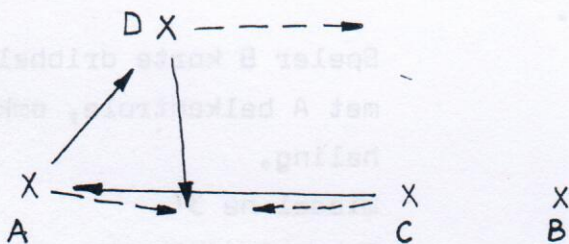
4 spelers met 2 ballen.

Spelers A en B blijven ter plaatse ( $\pm 10$  m van elkaar)  
Spelers C en D vertrekken gelijktijdig, korte dribbel 1-2 met  
A (B), balkontrolle en omkeren. Nu de 1-2 met B (A) enz...  
Onderlinge wissel na 3'.



Oefening 2.

4 spelers met 1 bal.

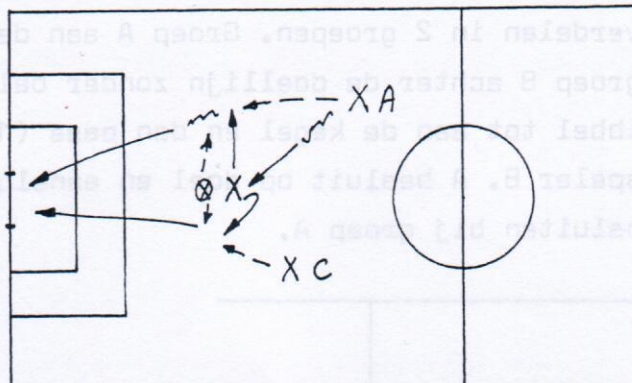


Speler C pass naar A, spurt mee en wordt passieve verdediger  
voor A. Speler A 1-2 met D (omspelen van C) C neemt de plaats in  
van A. Speler A controle bal en pass naar B. A wordt nu passieve  
verdediger. Speler B 1-2 met D die A evenwijdig gevolgd is.  
B controle bal pass naar C enz... A neemt de plaats in van B.  
Onderlinge wissel (van D) met A (B of C) na 2'.



Defening 3.

4 spelers met 1 bal, oefening met besluiten op doel.



Speler A in balbezit. Speler B met verdediger in de rug.

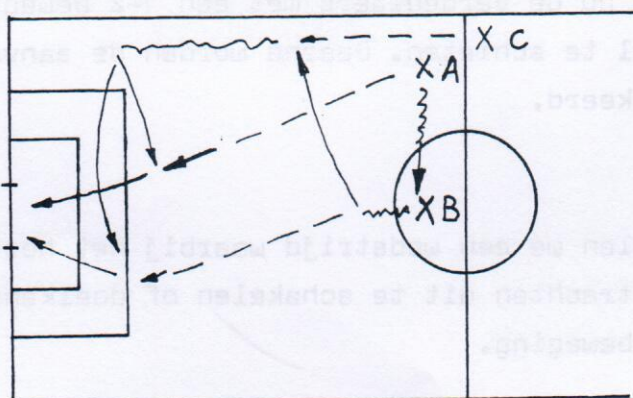
A pass naar B die 1) ofwel 1-2 doet met A

2) bal devieert naar C.

Verdediger D actiefverdedigen. Na 3 uitvoeringen wisselen van verdediger. Nota: Speler B steeds meegaan in steun voor speler A of C.

Defening 4.

3 spelers met 1 bal, oefening met besluiten op doel.



Speler A dribbel naar binnen en pass naar B. Speler B lange 1-2 met C die van achter A is weggespurt. Spelers A en B kiezen positie voor het doel om inzet van C op te vangen en op doel te schieten. Na iedere uitvoering onderlinge plaatswissel.

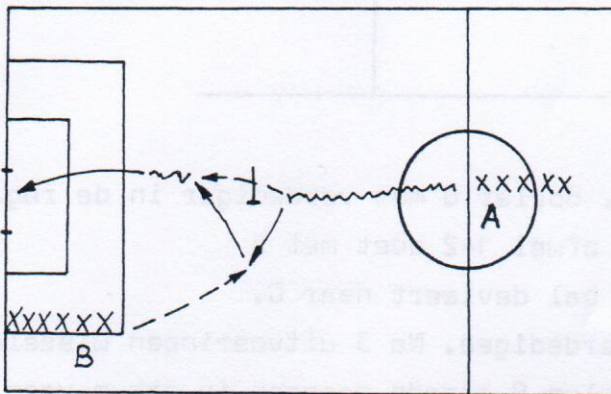


### 3. Oefeningen in groep met besluiten op doel.

#### Oefening 1.

De spelers verdelen in 2 groepen. Groep A aan de middenlijn met bal en groep B achter de doellijn zonder bal.

Speler A dribbel tot aan de kegel en dan pass (1-2) naar de toegekomen speler B. A besluit op doel en aansluiten bij B. Speler B aansluiten bij groep A.



#### Oefening 2.

Drie spelers (aanvallers) met 1 bal op de middenlijn. Drie spelers (verdedigers) even voor de grote backarea. De aanvallers trachten nu de verdedigers met een 1-2 beweging te omspelen en op doel te schieten. Daarna worden de aanvallers verdedigers en omgekeerd.

### 4. Wedstrijd.

Op gans veld spelen we een wedstrijd waarbij het hoofddoel is de tegenstander trachten uit te schakelen of doelkansen te scheppen door de 1-2 beweging.

\*

\*

\*



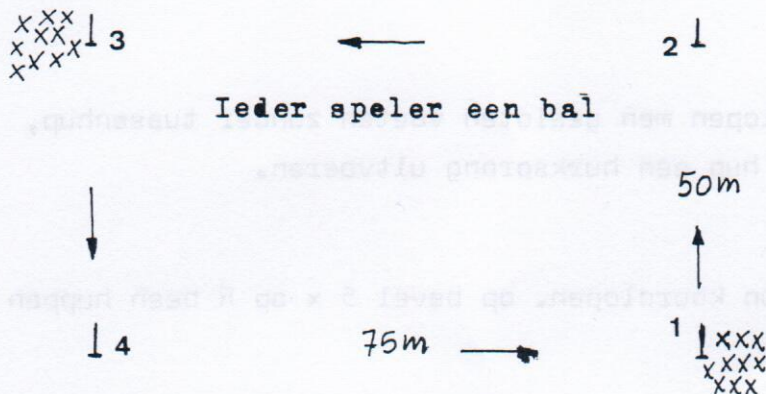
## TRAINING I4

### KOORD - FIETSBAND EN STOK

#### 1. Ingangzetting.

Loopoefeningen met en zonder bal.

We werken in twee groepen A en B die telkens gelijktijdig vertrekken.



- a) Eén volledige ronde met bal waarvan 1 → 2 dribbel;  
2 → 3 jongleren; 3 → 4 dribbel; 4 → 1 kopspel.

Deze oefening 2 x uitvoeren.

- b) - 1 ronde lopen zonder bal in 1'.

- groep B van 1 → 2 dribbel.

A van 3 → 4 dribbel.

- 1 ronde lopen zonder bal in 50".

- groep B van 2 → 3 bal hoog houden.

- A van 4 → 1 bal hoog houden.

- 1 ronde lopen zonder bal in 1'.

- groep B van 3 → 4 kopspel.

A van 1 → 2 kopspel.

- 1 ronde zonder bal in 50"

- groep B van 4 → 1 jongleren met bal.

A van 2 → 3 jongleren met bal.

- één volledige ronde dribbel met bal in 1'15.

- één volledige ronde zonder bal in 50".

- één ronde marcheren.



2. Defeningen met de koord.

Een ronde hardlopen waarbij men één draai van de koord 2 passen doet.

Defening 1.

Terplaatse koordlopen men gesloten voeten zonder tussenhup, doch elke vijfde hup een hurksprong uitvoeren.

Defening 2.

Ter plaatse gewoon koordlopen. op bevel 5 x op R been huppen en 5 x op L been.

Defening 3.

Ter plaatse huppen in de koord en elke 5° hup de koord trachten 2 x rond te draaien bij één opsprong.

Defening 4.

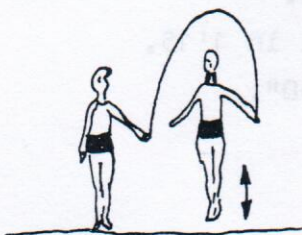
Ter plaatse koord lopen met een bal geklemd tussen beide benen. (juist boven de knie.)

Defening 5.

- Ter plaatse koordlopen op bevel: 1)Kopstoot met opwaartse sprong.  
2)Hurksit  
3)10 sec. aan max. snelheid.

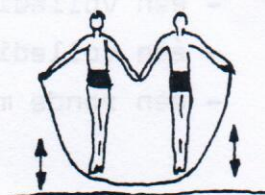
Defeningen met koord en partner.

Defening 1.



Speler A helper.  
Speler B koordspringen  
rondom A.

Defening 2.



Speler A en B geven mekaar  
een hand en gelijktijdig  
koordspringen.



### Oefening 3.



Speler A achter B handen op de schouders van B en mee huppen.

Na deze oefeningen twee rondjes rustig lopen.

### 3. Oefeningen met de fietsband.

#### Oefening 1.

Ieder speler een band. We werken in de breedte van het veld heen en terug. De speler staat in de band die op de grond ligt. Band oprapen, over het hoofd brengen, vóór u op de grond werpen, erin springen, oprapen enz... dit aan een snel tempo.

#### Oefening 2.

Oefening ter plaatse. De Speler staat achter de band die voor hem op de grond ligt. We springen nu met gesloten voeten in de band, verder uit de band, terug erin en terug uit de band. (4 tijden) Vervolgens in de band-zijw.R-terug in-terug uit; (4 tijden) in de band zijw.L-terug in-terug uit. (4 tijden) Oefening in 12 tijden.

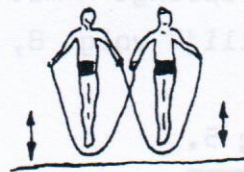
#### Oefening 3.

Oefening met 3 spelers en 2 banden.

Speler A en B staan naast elkaar en houden ieder een band  $\pm$  30cm van de grond. Speler C springt nu afwisselend met gesloten voeten in en uit de band van A en vervolgens B.

We wisselen na 16 sprongen.

### Oefening 4.



Speler A en B naast elkaar. A heeft koord van B vast en omgekeerd.



#### Oefening 4.

Partners oefening per drie.

Speler A,B en C staan rond de band die op de grond ligt. Op signaal springt A met gesloten voeten in de band en terug, onmiddellijk volgt B, daarna C enz... Dit in een zo snel mogelijk tempo.

#### Oefening 5.

Partner oefening per drie in de breedte van het veld.

Speler A en B houden op heuphoogte de band tussen beide in. Speler C staat achter A en B, springt nu met beide voeten in de band en verder eruit. C blijft in hurkzit tot A en B nu verder gelopen zijn enz... Wissel na 1 x breedte afstand afgelegd te hebben.

#### Oefening 6.

We leggen 12 banden op een rij achter elkaar.

We springen nu als volgt in de banden; met gesloten voeten, op L been, op R been enz... Daarna spurt langs zijkant terug en aflossen. Na deze oefeningen een tweetal rondjes rustig loslopen.

### 4. Oefeningen met de stok.

#### Oefening 1.

Hurkzit, met handen steunen op de grond. De stok ligt tussen de voeten en de handen. Nu zo snel mogelijk met gesloten voeten heen en weer over de stok springen handen steeds steunend op de grond. (10 x)

#### Oefening 2.

De stok onder de voetzolen leggen. Met beide handen de stok vastgrijpen. Afwisselend nu de benen buigen en terug strekken. (10 x)



### Defening 3.

Drie spelers met 1 stok.

Spelers A en B nemen elk een uiteinde van de stok op  $\pm$  50 cm van de grond. Speler C achter de stok en springt in hurkzit over de stok en blijft liggen in voorlig, handen en voeten stand. Spelers A en B schuiven nu enkele meters voorwaarts + herhaling. Wissel na 20 sprongen.

### Defening 4.

Zelfde oefening als voorgaande doch speler C maakt nu in duik-sprong een koprol over de stok.

Wissel na 10 koprollen.

### Defening 5.

Drie spelers met 1 stok.

Spelers A en B nemen elk een uiteinde van de stok.

Speler C grijpt met beide handen de stok en hangt in ruglig.

A en B lopen nu voorwaarts en C vordert nu mee achterwaarts.

Wissel na 50 m.

### Defening 6.

Speler A en B  $\pm$  2 meter van elkaar, gezicht naar elkaar en de stok in de R hand vasthouden. (stok staat loodrecht op de grond)

Op signaal wisselen A en B snel van plaats en trachten de stok te grijpen vóór hij omvalt.

### 5. Wedstrijd.

Ontspannen nog een 10 tal minuten een wedstrijd op het gans veld.





## TRAINING 15

### DE KRACHTTRAINING

De krachttraining voor de voetballers heeft als doel zoveel mogelijk alle spiergroepen te trainen en alzo de spieren aan kracht te doen toenemen.

Bij deze acht verschillende krachtoefeningen worden vooral volgende spieren getraind.

1. SQUAT : quadriceps
2. HALTER-TURN: Buikspieren, lange rugspier en lenden spier.
3. PULL-OVER: Borstspieren, schouder spieren.
4. BENCH-PRESS: quadriceps, hamstrengspieren en voetstrekkers.
5. SIT-UP: Buikspieren.
6. PRESS-UP: Biceps, Triceps, deltaspiers, buikspieren.
7. DEAD-LIFT: quadriceps, rugspieren.
8. LEG-RAISE: Buikspieren, borstspier, quadriceps.

De materialen nodig voor deze training kunnen we gemakkelijk zelf fabriceren met enkele zandzakken, stevige planken, plasticen bussen die we vullen met zand en enkele ijzeren baren.

Voorbeeld voor het berekenen van de afstand en de gewichten.

Laten we vooropstellen dat de speler bij de Bench-press 50 kg. zal moeten duwen en noemen we dit F. Het gewicht ter onze beschikking v.b; 50 kg. noemen we G 1. Het gewicht van de plank G 2. v.b. 10 kg)

De afstand van het steunpunt van de plank tot het uiteinde waar de speler duwt noemen we A. (=2,40 m als we de plank 2,50 m lang nemen) De afstand dat we het gewicht moeten plaatsen op de plank moeten we nu zoeken en noemen we B. Volgende formule passen we nu toe:

$$F \cdot x \cdot A = (G_1 + G_2) \cdot B \text{ waaruit } B = \frac{F \cdot x \cdot A}{G_1 + G_2} = \frac{50 \cdot x \cdot 240 \text{ cm}}{50 + 10} = 200 \text{ cm} \text{ of } 2 \text{ meter}$$

We kunnen dus de kracht die de speler moet ontwikkelen steeds aanpassen door ons gewicht op de plank te verschuiven.



Een krachttraining is vooral gewenst in het begin van het seizoen, omdat de spelers dan nog "spierzwak" zijn. Ook kunnen we individuele oefeningen uit de krachttraining halen voor gekwetste spelers. Een krachttraining verloopt voornamelijk als volgt:

1) Ingangzetting.

Lichte loopoefeningen met gymnastiekoefeningen voor gans het lichaam. Eventueel kunnen we een korte bosloop inschakelen.

2) De krachttraining zelf.

Het is wenselijk elke speler een vorderingsfiche te geven waarop hij de vooropgestelde herhalingen invult. Bijgevoegde fiche is slechts beperkt tot één reeks en 5 trainingen waarbij de herhalingen progressief een lichte stijging maken.

( Bij ondervinding heb ik vastgesteld dat dit schema gemakkelijk uitvoerbaar is in de lagere afdeling. Vijf weken vóór de start van de competitie werd er telkens één krachttraining per week gegeven.)

3) Een korte snelheidstraining.

- a) 3 X een steigeringsloop van 40 m.
- b) 2 reeksen spurten van 30-40-50 m. waarbij tussen elke reeks een volledige recuperatie.

4) Enkele kalmerende oefeningen.

Met eventueel ontspannen lopen en marcheren.

Nota.

Het is zeer noodzakelijk na elke krachtoefening de vooropgestelde compensatie en recuperatieoefening uit te voeren zoals aangegeven bij de figuren, om optimaal lichamelijk ontspannen de volgende oefening te kunnen uitvoeren.

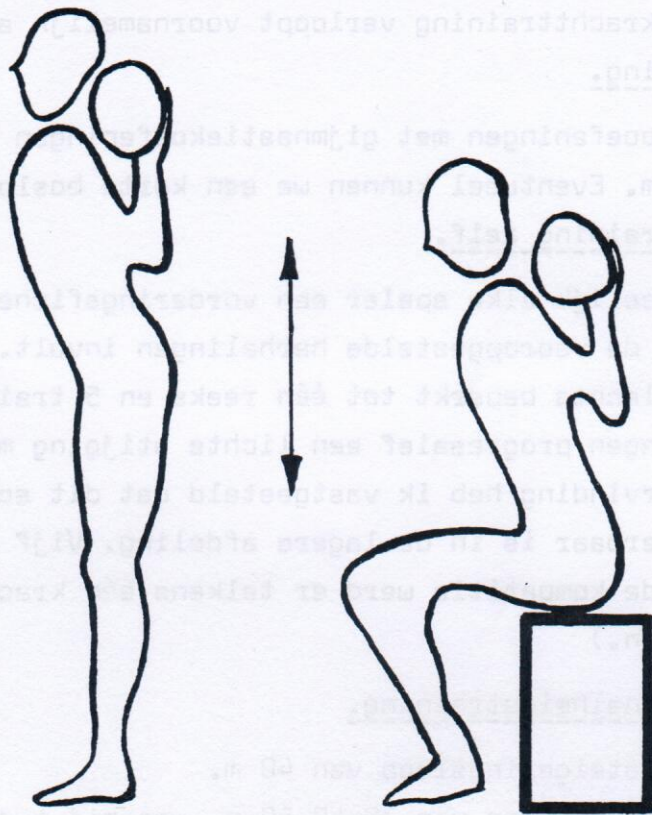
\*

\*

\*



# 1. SQUAT



## KOMPENSATIE OEFENING

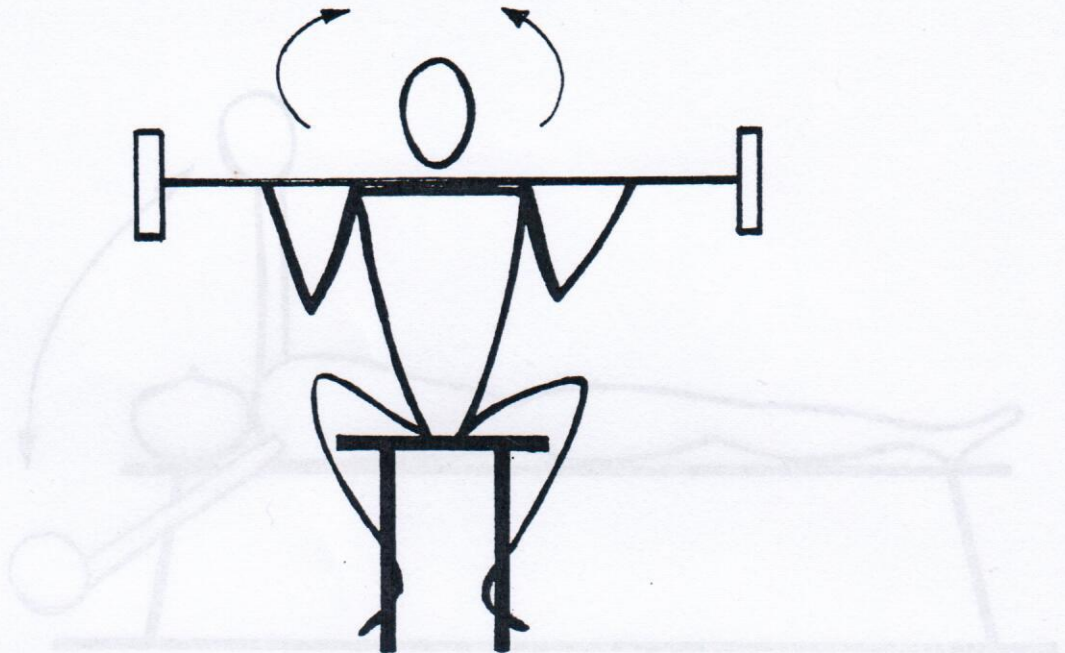
RUSTIG BENEN DIEP BUIGEN MET HIELEN TEGEN ZITVLAK.

## RECUPERATIEOEFENING

DE KAARS: BENEN ONTSPANNEND LOSSCHUDDEN VANUIT RUGLIG.



## 2. HALTER-TURN



### KOMPENSATIE OEFENING

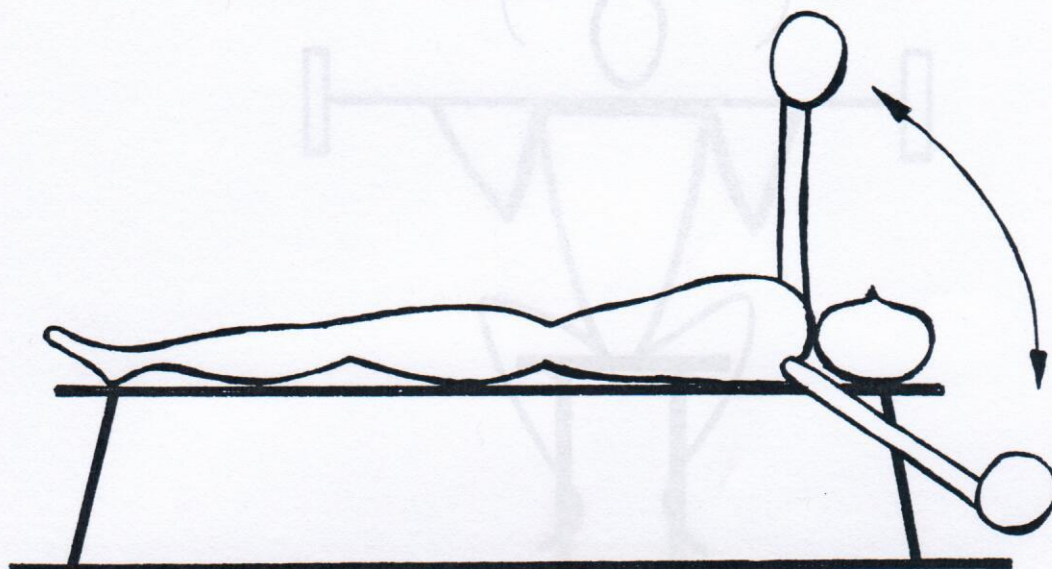
GROTE SPREIDSTAND ZIJWAARTS. ROMP ONTSPANNEN VAN L  
NAAR R DRAAIEN; ARMEN ONDERSTEUNEN DEZE BEWEGING  
DOOR MEE HEEN EN WEER TE ZWAAIEN.

### RECUPERATIEOEFENING

ONTSPANNEN LOSLOPEN MET AF EN TOE ROMP ONTSPANNEN  
VOORWAARTS BUIGEN.



### 3. PULL-OVER



#### KOMPENSATIE OEFENING

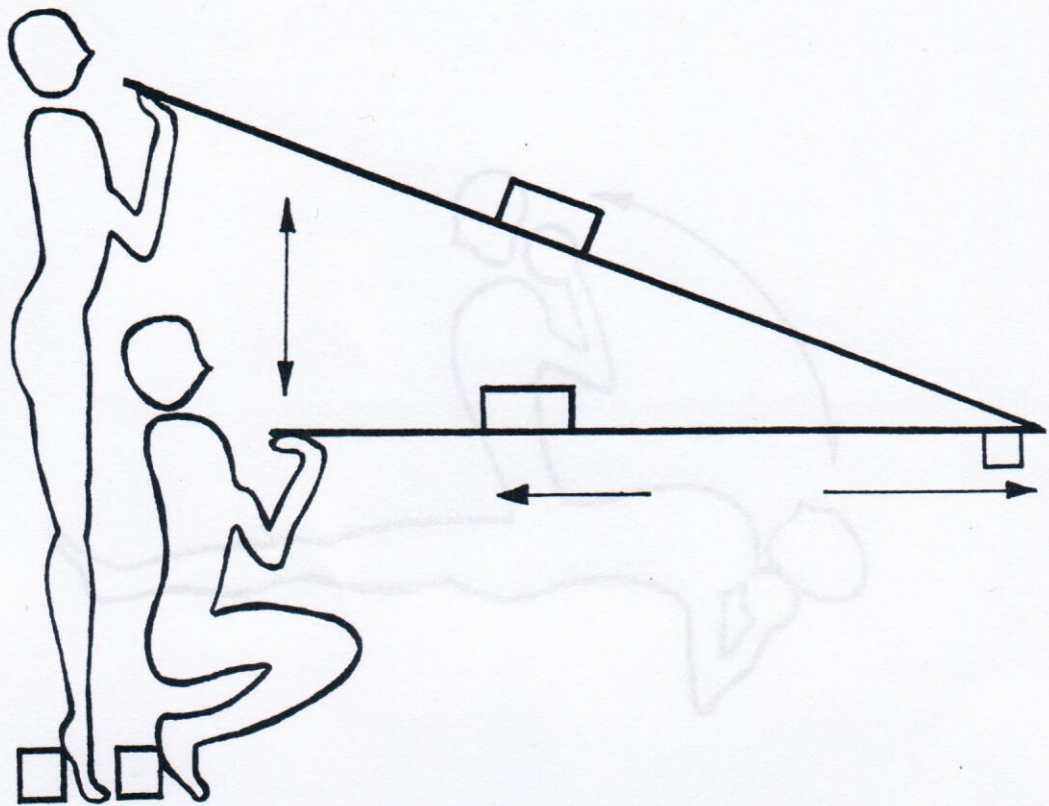
GROTE SPREIDSTAND ZIJWAARTS; ARMEN VOORWAARTS HEFFEN;  
ARMEN ZIJWAARTSAFVOEREN EN 3X AANDRINGEN; ARMEN TERUG  
VOORWAARTS EN AFVOEREN.

#### RECUPERATIEOEFENING

GEWONE HUPPELLOOP MET VOORWAARTS EN ACHTERWAARTS  
SLINGEREN VAN DE ARMEN. VOORAL ONTSPANNEND LOPEN.



# 4. BENGH-PRESS



## KOMPENSATIE OEFENING

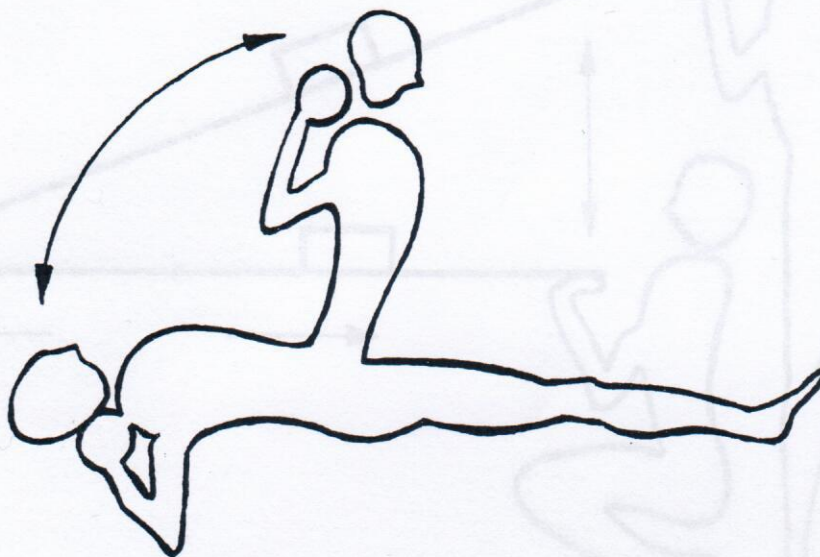
ONTSPANNINGS OEFENING MET NAVEREN VOOR ARMEN EN BENEN.

## RECUPERATIEOEFENING

GESPREIDE ZIT MET BENEN GEBOGEN EN HANDEN ACHTER DE RUG STEUNEND OP DE GROND. ONTSPANNEND DE KNIEN HEEN EN WEER SCHUDDEN.



# 5. SIT-UP



## KOMPENSATIE OEFENING

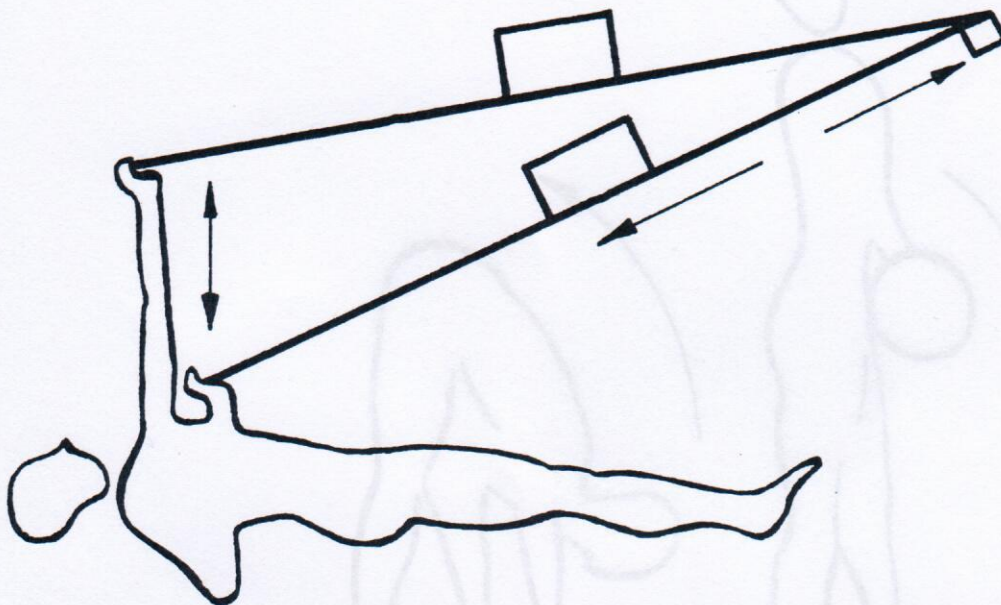
VOORLIG HANDENSTEUN OP EEN VERHOOG. AFWISSELEND  
ACHTERWAARTS EN TERUG VOORWAARTS STAPPEN.

## RECUPERATIEOEFENING

GEWOON ONTSPANNEND LOSLOPEN.



## 6. PRESS-UP



### KOMPENSATIE OEFENING

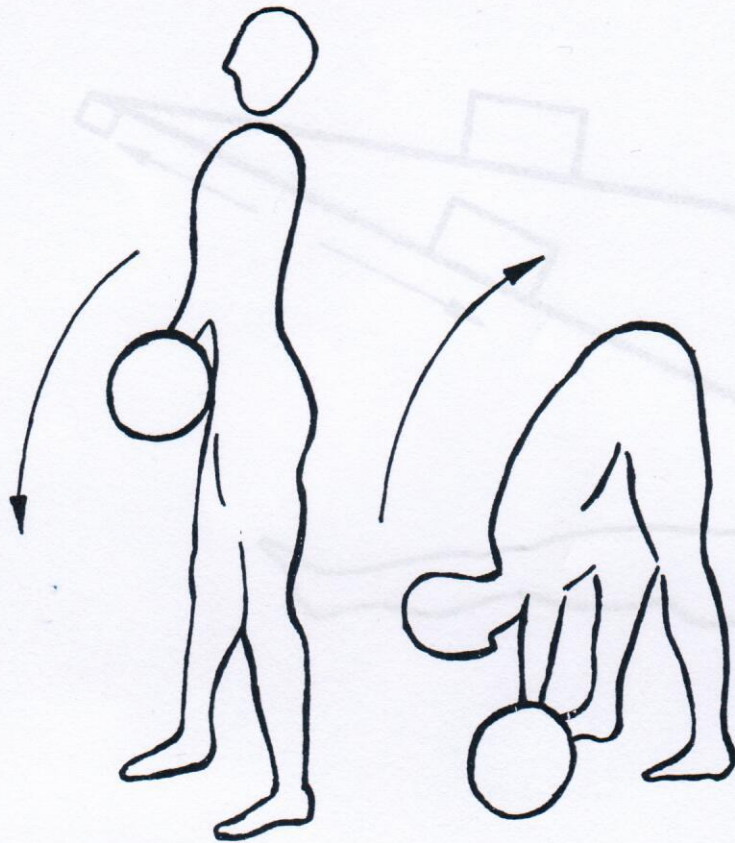
SPREIDSTAND ZIJWAARTS; ARMEN VOORWAARTS ZWAAIEN,  
ARMEN NAAR BINNEN BUIGEN EN NAVEREN, ARMEN STREKKEN  
EN TERUG AFWAARTS ZWAAIEN.

### RECUPERATIEOEFENING

HUPPELLOOP MET ARMEN ONTSPANNEND VOORWAARTS EN  
ACHTERWAARTS ZWAAIEN.



# 7. DEAD-LIFT



## KOMPENSATIE OEFENING

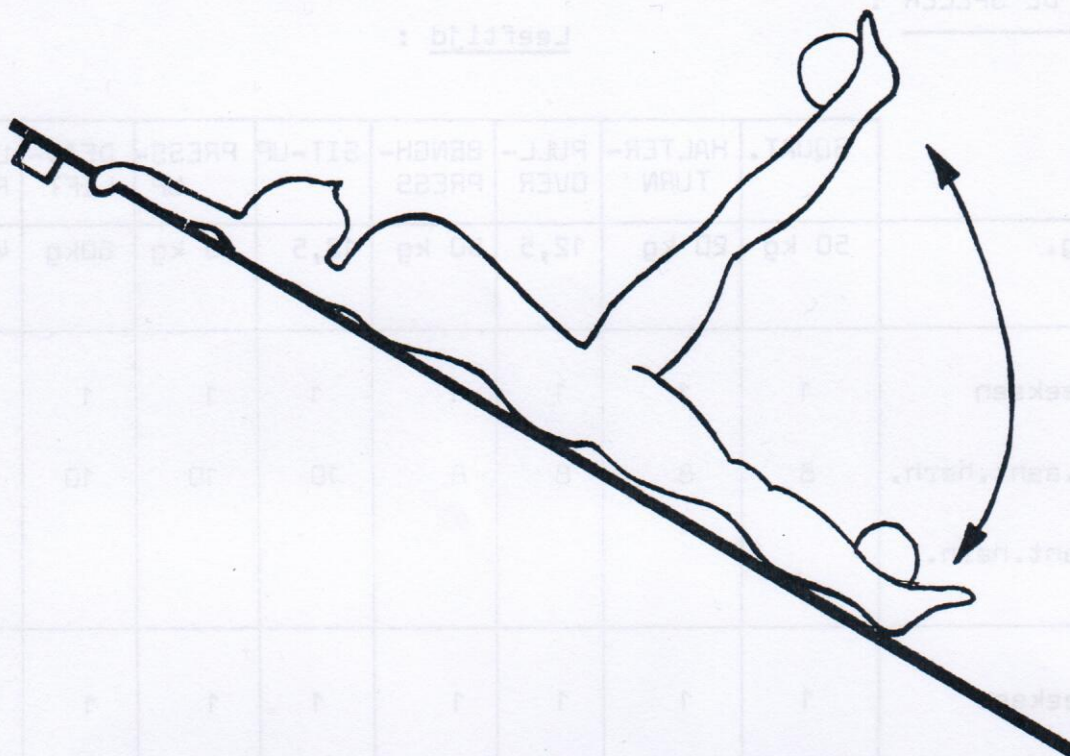
ROMP AL VEREND 5 a 10 x VOORWAARTS BUIGEN.

## RECUPERATIEOEFENING

AL LOPEND AFWISSELEND MET DE L+R HANDTIP DE GROND RAKEN.



# 8. LEG-RAISE



## KOMPENSATIE OEFENING

ZIJWAARTSE SPREIDSTAND. ARMEN VOORWAARTS EN HANDEN  
STEUNEN. AFWISSELEND L+R BEEN ENKELE MALEN VOOR EN  
ACHTERWAARTS SLINGEREN.

## RECUPERATIEOEFENING

ONTSPANNEN BIJTREKPAS.



# KRACHTTRAINING

## VORDERINGSFICHE

NAAM VAN DE SPELER : \_\_\_\_\_

Leeftijd : \_\_\_\_\_

	SQUAT.	HALTER-TURN	PULL-OVER	BENGH-PRESS	SIT-UP	PRESS-UP	DEAD-LIFT	LEG-RAISE
Aantal kg.	50 kg	20 kg	12,5	50 kg	12,5	30 kg	60kg	4 kg
AANTAL Reeksen	1	1	1	1	1	1	1	1
Voorgest.aant.herh.	8	8	8	8	10	10	10	10
Uitgev.aant.herh.								
Aantal Reeksen	1	1	1	1	1	1	1	1
Voorgest.aant.herh.	10	10	10	10	10	12	12	12
Uitgev.aant.herh.								
Aantal Reeksen	1	1	1	1	1	1	1	1
Voorgest.aant.herh.	10	10	12	12	10	12	12	12
Uitgev.aant.herh.								
Aantal Reeksen	1	1	1	1	1	1	1	1
Voorgest.aant.herh.	12	12	12	12	12	12	12	12
Uitgev.aant.herh.								
Aantal Reeksen	1	1	1	1	1	1	1	1
Voorgest.aant.herh.	12	14	14	14	12	14	14	14
Uitgev.aant.herh.								



## TRAINING 16

### DE CIRCUITTRAINING

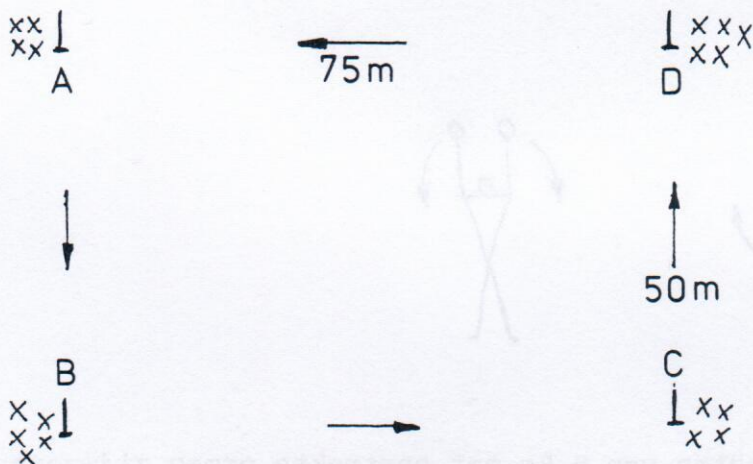
#### Inleiding.

Naargelang het vooropgestelde doel kunnen we eventueel volgende basiselementen inschakelen in een circuittraining: uithouding-kracht-snelheid-weerstand-snelkracht.

De speler doorloopt hier een aantal ateliers waar hij de opgelegde oefeningen een bepaalde tijdsduur ofwel een bepaald aantal keren zal herhalen. Na elke oefening is er steeds een bepaalde rustperiode voorzien. (onderlinge plaatswissel.)

#### 1. Ingangzetting.

We verdelen de spelers in 4 groepen. Ieder speler een bal.



Volgende oefeningen uitvoeren op signaal van de trainer.

- 1) bal hoog houden met het hoofd
- 2) één volledige ronde dribbelen. (laag tempo)
- 3) bal hoog houden met L+R voet
- 4) één volledige ronde dribbelen (snel tempo)
- 5) met gesloten voeten over de bal springen (voorw.+ achterw.)
- 6) jongleren met de bal.
- 7) één volledige ronde zonder bal tempoloop in 50"



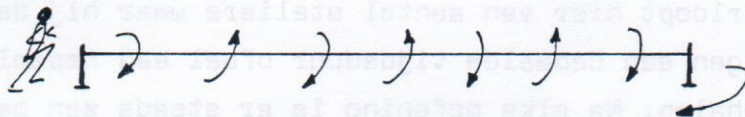
8) Voorlig handen en voeten stand, handen op de bal en 10 X door de armen buigen (neus raakt de bal)

9) twee ronden zonder bal in 2'

Deze oefeningen gaan we 2 X uitvoeren.

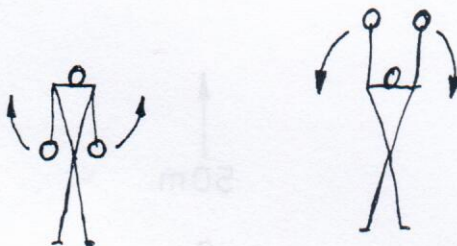
## 2. Circuit.

### Atelier 1



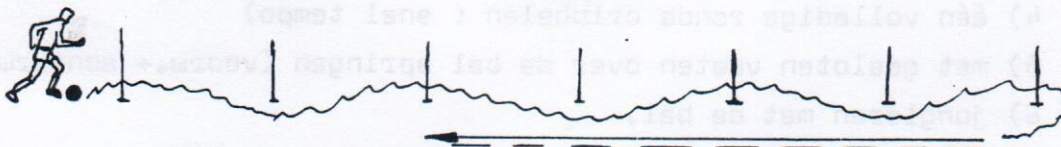
Met gesloten voeten zijwaarts R+L over de koord springen.  
Koord op  $\pm$  0,50 m van de grond.

### Atelier 2.



Twee gewichten van 5 kg met gestrekte armen zijwaarts boven het hoofd brengen en terug naar beneden.

### Atelier 3.



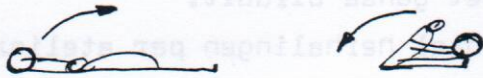
Snelle dribbel met de bal slalom tussen de paaltjes. Aan het laatste paaltje pass terug en in spurt de bal volgen.



Atelier 4.

Speler met medecine bal in ruglig. M.B. achter hoofd.

Snelle sitt-up en met de M.B. de voeten raken.



We werken aan een zo hoog mogelijk tempo.

Atelier 5.

Koord springen ter plaatse met gesloten voeten (zonder tussenhup) en dit aan een zo hoog mogelijk tempo.

Atelier 6.

50 m. te lopen in 8". Teruglopen naar de start in 20".

Atelier 7.

Op de doellijn in hurkzit met bal in beide handen.

Omhoog springen en met de bal de deklat raken.

Terug volledig door de knieën buigen enz....

Werken aan een zo hoog mogelijk tempo.

Atelier 8.

Voorlig handen en voeten stand. Snel afduwen en in de handen klappen.



Werken aan een zo hoog mogelijk tempo.



Dit circuit kunnen we per twee of drie uitvoeren naargelang de beschikbare spelers.

We werken 45" en rusten 30". (wisselen van atelier)

Na het circuit volledig te hebben doorgelopen verdelen we de spelers in 2 groepen en spelen 10' tegen elkaar op balbezit. Daarna herhalen we nog eens het ganse circuit.

De spelers trachten nu het aantal herhalingen per atelier van de vorige keer te overbruggen.

Na het einde van het tweede circuit kunnen we nog op het gans veld een wedstrijd spelen.

N.B. Naargelang de getraindheid van de spelers kunnen we de actieve-en rustperioden eventueel aanpassen.

\*

\*

\*



## OPRUKKEN VAN EEN VLEUGELVERDEDIGER

### 1. Theorie.

Het voetbal van vandaag vraagt meer beweging van de spelers zowel verdedigend als aanvallend.

Door het verrassend opkomen van verdedigers (voornamelijk de backs) wordt er getracht een numerieke meerderheid in de aanval te bekomen en alzo de tegenstander voor moeilijke problemen te stellen.

Vandaag is het een noodzaak dit onderdeel van het spel tijdens de trainingen veelvuldig in te oefenen.

Doch hierbij treden twee voornamelijk vragen op het voorplan:

- 1) Hoe het oprukken van een verdediger organiseren?
- 2) Hoe een tegenstander-verdediger die naar ons doel oprukt opvangen ?

De oefeningen die we op het terrein gaan uitvoeren leggen we nog uit op het bord.

### 2. Opwarming.

In groep lichte ontspannen loopspas rond het terrein (3 à 4 min)  
Nadien 10' vooral lenigmakende oefeningen.

Daarna 5' touwspringen waarbij het ritme varieert van langzaam tot zeer snel er op lettend dat we een tweetal rustperiodes inlassen.

We besluiten de opwarming met enkele korte spurten van  $\pm$  50 m.

### 3. Technisch gedeelte.

Steeds één bal voor twee spelers.

#### Oefening 1.

Per twee enkele rondjes rond het veld waarbij A en B op  $\pm$  5 M. naast elkaar lopen en al lopend de bal naar mekaar toespelen. Nadruk leggen op: de bal vóór de man spelen d.w.z. in de loop van de bewegende speler.

Op bevel van de trainer eens even versnellen nadien terug vertragen.



## Defening 2.

Spelers  $\pm$  15 m. van elkaar. A pass naar B en spurt B voorbij. B controle van de bal, korte dribbel en op het ogenblik dat A passeert geeft B met de hiel de bal terug mee met A.

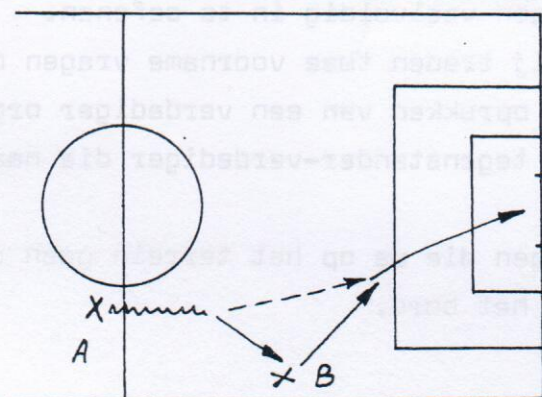


Na drie minuten wisselen A en B hun rol.

Nadruk leggen, bij B, op het juiste moment bal meegeven aan A.

## Defening 3.

Instuderen van een "grote" 1-2" met doelschot.



Speler A korte dribbel en pass naar B die zich gepast moet aanbieden. A spurt in de open ruimte om nu de pass van B te krijgen in zijn loop, met een doelschot besluiten in één tijd.

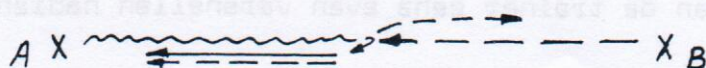
Na een vijftal keren onderlinge wissel van A en B.

## Defening 4.

Spelers  $\pm$  30 m. van elkaar. A dribbelt met de bal naar B die hem tegemoetkomt. Als A en B op elkaars hoogte zijn laat A de bal over aan B, deze duwt de bal een 10 tal meter vóór zich uit en spurt de bal achterna. Bij deze oefening zijn voornamelijk twee punten van belang.

1) Het overlaten van de bal.

2) De ritmeversnelling van de speler die de bal overneemt.





Defening 1.

Speler A = rechterback - B = rechtsbuiten en C = halfspeler.

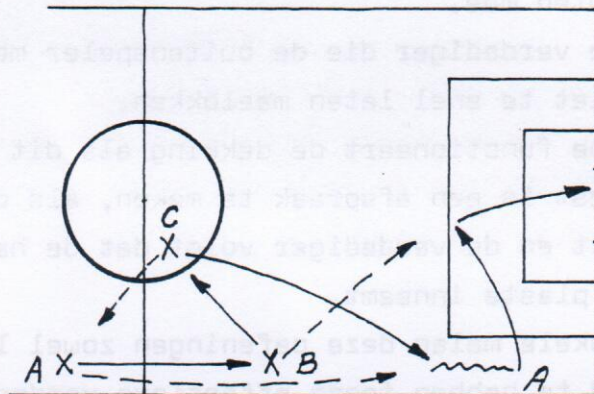
Speler A pass naar B die in één tijd terugspeelt naar C.

Speler B zwenkt nu naar binnen om ruimte te maken voor A.

Speler C kan nu ofwel 1) Strakke pass in de loop van A

2) lobbal in de loop van A.

Speler A controle van de bal, korte dribbel en bal centeren naar B die afwerkt op doel. Speler C neemt de verdedigende plaats in van A.



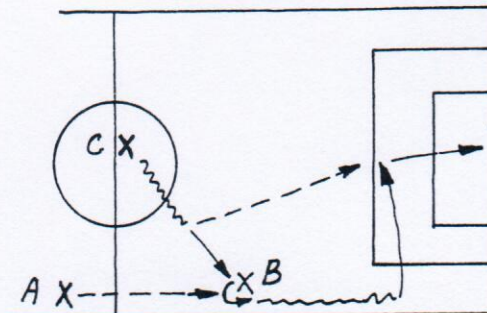
Deze oefening zowel links als rechts laten uitvoeren.

Defening 2.

Speler C dribbelt met de bal in het middenveld en zoekt B op.

C pass naar B en C spurt weg van B naar het midden.

B veinst de pass te geven naar C doch geeft de bal mee aan de plots oprukkende speler A. Speler A tracht nu met een achterwaartse pass C te bereiken die op doel besluit. B neemt verdedigend de plaats in van A.



Van belang is hier het vrijlopen van C en van A alsook de ritmeversnelling van A na de temporiserende fase van B.

Deze oefening zowel links als rechts laten uitvoeren.



### 3. Taktisch gedeelte.

We gaan nu beide vorige oefeningen uitvoeren tegen een normaal opgestelde verdediging.

We leggen de nadruk op:

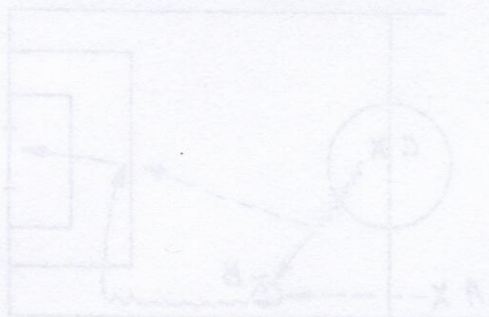
- 1) De buitenspeler schept ruimte voor de opkomende verdediger.
- 2) Het nut en de nauwkeurigheid van een goede gekruiste pass of lobbal in de loop van de oprukkende verdediger.
- 3) Nadruk leggen op het element verrassing voor de opkomende verdediger.

Wanneer ons eigen elftal tegen een tegenstander speelt die telkens op die manier tracht aan te vallen geven we volgende opdrachten mee.

- 1) De verdediger die de buitenspeler moet afschermen mag zich niet te snel laten meelokken.
- 2) Hoe functioneert de dekking als dit toch gebeurt ?

Best is een afspraak te maken, als de buitenspeler verterugplooit en de verdediger volgt dat de halfspeler de verdediger zijn plaats inneemt.

Na enkele malen deze oefeningen zowel links als rechts uitgevoerd te hebben tegen effectieve verdedigers gaan we een korte wedstrijd spelen op het gans veld waarbij we vorige oefeningen gaan trachten uit te voeren.





UITBREIDEN VAN DE NUMERIEKE MEERDERHEID

Theorie.

Het belang en voordeel uitleggen van de numerieke meerderheid in de aanval of verdediging.

- 1) Aanval: mogelijkheid om vlugger doelkansen te scheppen en te benutten daar steeds een medemaat aanspeelbaar is.
- 2) Verdediging: het omspelen of falen van een verdediger kan steeds door een medemaat opgevangen worden zonder risico te lopen een doelpunt te moeten toestaan.

Het verlenen van steun aan de medespelers is hier van het grootste belang; daar men dan meer kansen krijgt om de bal aan een medemaat door te spelen. Een te grote concentratie op een kleine oppervlakte van spelers en het tik-tak spel is nochtans af te raden.

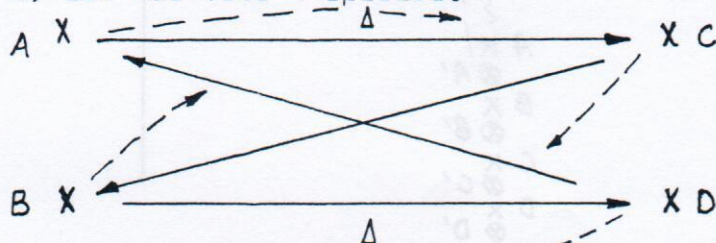
1. Opwarming.

Elke speler een bal.

- a) Met de bal aan de voet kris-kras door elkaar lopen. Op signaal van de trainer een lenigmakende oefening uitvoeren voor armen, romp, en benen.
- b) 1) Jongleren met de bal  
2) Enkele spierversterkende oefeningen.
- c) De spelers vormen tweetallen en verdelen zich over het ganse veld. Op het signaal van de trainer geeft A lobbal naar B en terzelfde tijd B naar A. Na controle van de bal spurt A en B naar zijn eigen bal.
- d) Speler A dribbelt. Op een 3 tal meter volgt B die dezelfde looprichting, tempo en bewegingen doet van A. Nadien omgekeerd.

2. Speltechnische oefeningen.

A) Eén bal voor 4 spelers.



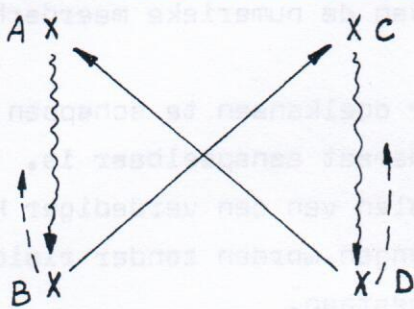


Speler A pass naar C tussen de kegels door en links langs de kegel heen lopen en de plaats van C innemen.

Speler C pass naar B, links langs kegel heenlopen en de plaats van B innemen enz... Na enkele minuten bevel geven dat de spelers steeds rechts om de kegels moeten heenlopen.

Indien mogelijk in één tijd spelen.

B) Eén bal voor 4 spelers.



Speler A dribbelt naar B en laat de bal over aan B.

B pass naar C en plaats innemen van A.

Speler C dribbelt naar D en laat de bal over aan D. D pass naar B en plaats innemen van C. enz....

C) Eén bal voor 4 spelers.

Spelers A, B en C spelen in één tijd de bal rond.

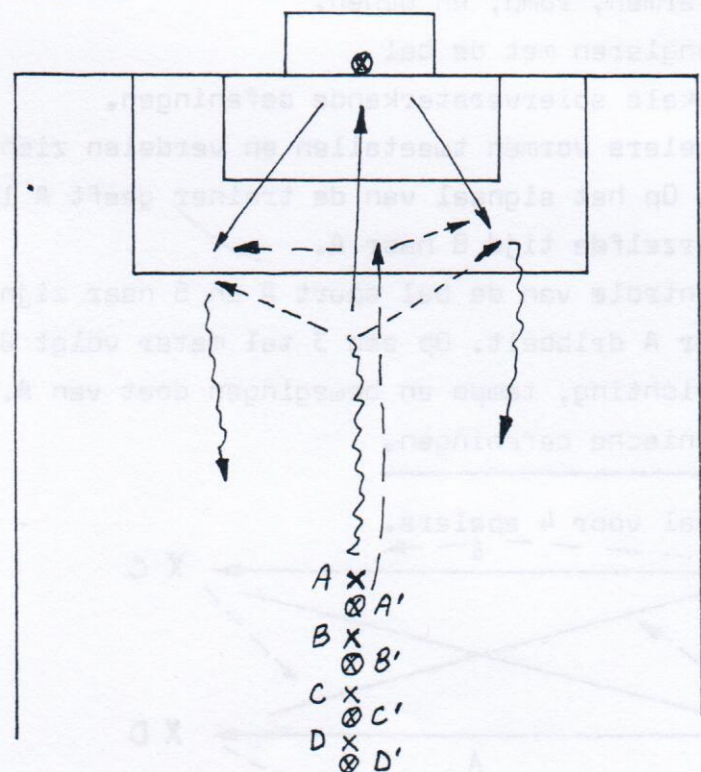
Speler D spurt steeds naar de balbezitter om deze te verplichten snel te spelen en zich voortdurend vrij te lopen.

( 3 x 1 minuut met telkens 1 minuut actieve rust.)

3. Speltaktiek.

A) Defeningen in verdediging.

Defening 1.





Spelers A, B, C en D zijn verdedigers, spelers A', B', C' en D' zijn aanvallers.

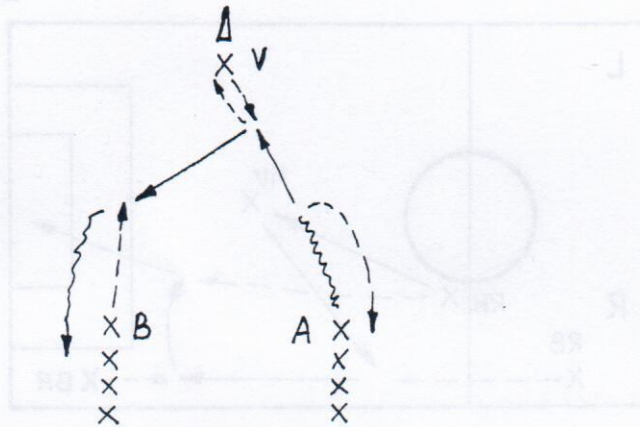
Speler A korte dribbel en speelt terug naar zijn doelman.

Op het ogenblik van de pass spurt aanvaller A' speler A snel na.

A kijkt nu uit naar L of R zodat de doelman hem de bal kan toespelen.

Aanvaller A' tracht te onderscheppen en achtervolgt A die al dribbelend snel bij de groep aansluit.

Defening 2.

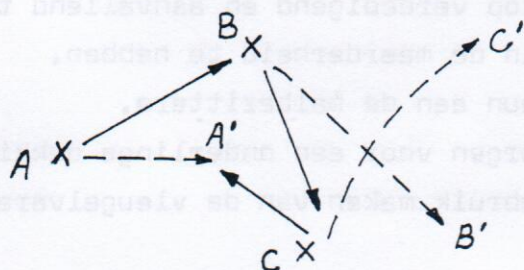


Groep A ieder speler een bal. Groep B zonder bal. Speler A korte dribbel naar verdediger V toe die zich aanbiedt. Speler A pass naar V en snel aansluiten bij eigen groep. Speler V pass naar vrijlopende speler B die na ontvangst van de bal al dribbelend aansluit bij zijn eigen groep.

Verdediger V terug naar startpositie enz..... Als centrale verdediger kunnen we afwisselend iedere verdediger eens inschakelen. Afwisselend zijn dus de groepen A en B in balbezit.

B) Defeningen in de aanval (met besluiten op doel)

Defening 1.



vanaf grote backarea tot aan de volgende.



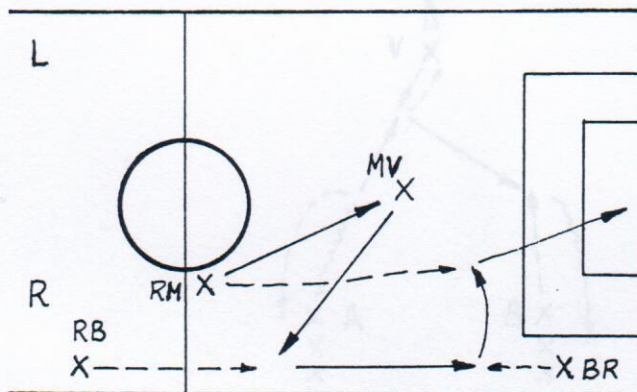
Speler A pass naar B. B lateraal pass naar C en vrijlopen (richting B') speler C achterwaartse pass terug naar A' en vrijlopen (richting C').

Zo vorderen de drie spelers tot A ongeveer tot voor de grote backarea is gekomen en op doel kan schieten.

Deze oefening 3 X uitvoeren met telkens onderlinge plaatswissel.

### Oefening 2.

Vertrek vanaf de middenlijn langs rechts of langs links en besluiten met doelschot.



RM pass naar de zich aanbiedende MV die terug geeft in één tijd naar oprukkende RB. RB in één tijd pass naar de zich aanbiedende BR. Deze geeft een déviatie naar binnen waarop de in de diepte spurtende RM rechtstreeks of na een korte controle en dribbel op doel kan schieten.

MV blijft steeds in steun.

### 3. Wedstrijd.

Op 1/2 veld spelen we volgende wedstrijd.

Vier verdedigers en de doelman verdedigen het doel.

Vier aanvallers en twee halfspelers verdedigen de middenlijn.

De verdedigers scoren een punt als ze de bal op de middenlijn kunnen stoppen. De aanvallers en halfs trachten doelpunten te scoren. We leggen er de nadrukop verdedigend en aanvallend te trachten steeds een man meer in de meerderheid te hebben.

Voor de aanvallers: steeds steun aan de balbezitters.

Voor de verdedigers: steeds zorgen voor een onderlinge dekking gepast gebruikmaken van de vleugelverandering.

\* \* \*



## TRAINING 19

### STILSTAANDE FAZEN

Vóór de training worden onderstaande stilstaande fazen besproken met de kernspelers.

Na een opwarming in groep (  $\pm$  15' ) worden deze fazen ingestuurd op het veld, dit tegen de eigen verdedigers die meer een passieve houding aannemen door gewoon te storen (  $\pm$  20' )

Nadien wordt een wedstrijd gespeeld tegen het reserve elftal waarbij we nu de stilstaande fazen trachten uit te voeren zoals afgesproken.

#### THEORIE.

Te overwegen stilstaande fazen.

- a) Hoekschop.
- b) Inworp (throw-in) op  $\pm$  25 m. van de hoekschopvlag.
- c) Inworp (throw-in) op  $\pm$  1 m. van de hoekschopvlag.
- d) Rechtstreeks vrijschop op de hoek juist buiten de grote rechthoek.
- e) Onrechtstreekse vrijschop op de hoek in de grote rechthoek, doch buiten de kleine rechthoek.

Met te zeggen dat bij a,b, en c de buitenspelregel vervalt en in d en e de woorden rechtstreeks en onrechtstreeks goed begrijpen meen ik genoeg gezegd te hebben aangaande de spelregels betreffende deze stilstaande fazen.

Natuurlijk zal ook de tegenstrever dan sterk verdedigen en zeker numeriek in de meerderheid zijn.

We mogen dus gerust zeggen dat de tegenstrever zal:

- 1) In d en e zal de DO spelen ( = op één lijn )
- 2) In a,b en c zeker zal betonnen ( = massaal verdedigen. )

Laten we in deze korte uiteenzetting even het woord "stilstaande" nader toelichten.

Stilstaan is niet bewegen, maar wat betekend dit in voetbal ?

- a) Voor de toeschouwer: de tijd nemen om commentaar te geven, een sigaret opsteken, eens rondkijken in het publiek dus; AFGELEID zijn van het spel.



b) Voor de doorsnee speler: een kleine kwetsuur laten verzorgen en naar de zijlijn marcheren, de spons vragen, zijn kousen optrekken dus: AFGELEID zijn van het spel.

c) Voor de klasse speler: STEEDS GECONCENTREERD BLIJVEN !!!  
Welke kwaliteiten zijn nu nog van groot belang bij stilstaande fazen ?

1) Gemengde kwaliteiten :

a) Panoramische visie.

b) snelheid van uitvoering tegenover de opstelling van eigen spelers doch voornamelijk van de tegenstander.

2) Technische kwaliteiten ; Voornamelijk nauwkeurigheid

a) in de ruimte , breedte, hoogte, diepte.

b) in de tijd.

c) tegenover eigen spelers en tegenstrever.

3) Intellectuele kwaliteiten :

1) concentratie

2) vlugheid van geest

3) timing

4) rijpheid

5) Doorzicht

6) Veinzen

7) sluwheid - manier van vrijschop te

geven v.b. harde trap over de grond bij zeer nat veld

4) Bijzondere kwaliteiten : Doelinstinct.

Laat ik even de nadruk leggen dat automatiseren bij stilstaande fazen een noodzakelijkheid is geworden. Waarom ? Omdat juist de concentratie bij de tegenstrever vermindert op meerdere plaatsen in de ploeg en omdat dezelfde concentratie in de eigen ploeg gemakkelijker behouden blijft.

Elke stilstaande faze kan, door veelvuldige herhaling op training bij de eigen spelers één of enkele seconden vlugheid van geest voorsprong betekenen op de tegenstrever juist genoeg om hem te verrassen.



Bespreking.

a) Hoekschap.

1. Verdediging speelt DD ( in lijn)

Trapwijze.

Harde pass langs de grond naar tegenkomende speler LB die pass achterwaarts geeft zonder effect en in één tijd.

Zonder controle schot op doel door MV a) met de wreef (=kracht)  
b) al vegend (= effect)

Speler RM steeds in steun voor MV.

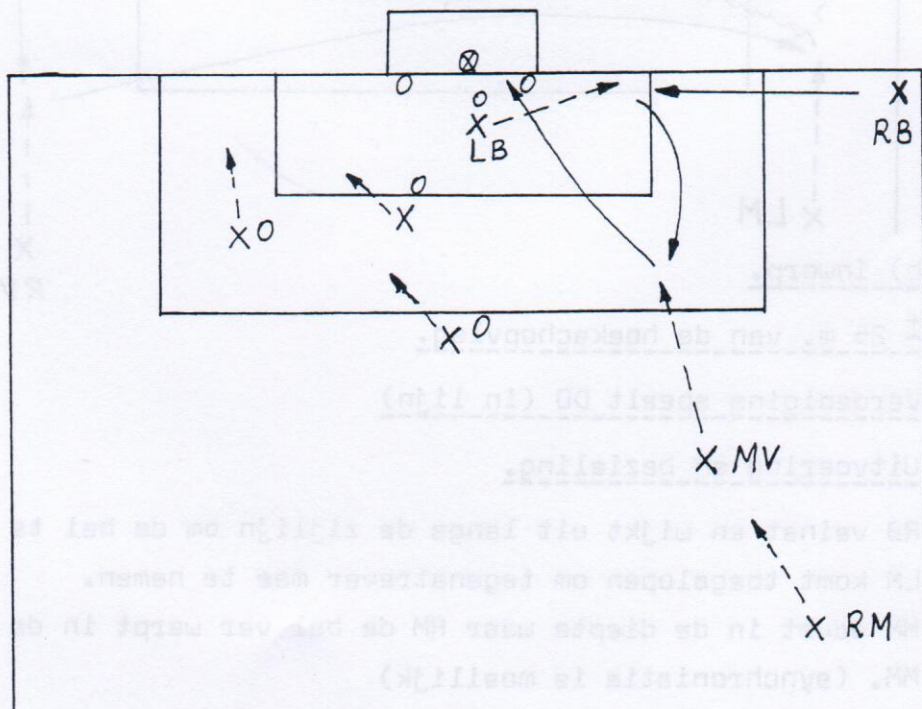
Bezieling en uitvoering.

De RB veinst een hoge voorzet voor doel. LB spurt naar de eerste paal. De MV kan eventueel aan schoennestel frutselen.(= veinzen tegenstander misleiden) De RM komt in steun om een eventueel missen van MV op te vangen. De andere spelers bewegen in aangegeven richting. (= tegenstander maelokken om alzo de opening voor het doel te vergroten)

Doel: de goede kopbalspecialisten van de tegenstander uitschaken door weg van het doel te spelen, verminderen van in buitenspel positie te staan bij doelschot.

Afweer: dekking van RM waarschijnlijk door een voorspeler.

Deze faze vereist nauwkeurigheid in traptechniek, beweging en snelheid van uitvoering.





## 2. Verdediging betonneert.

### TRAPWIJZE

Harde pass langs de grond naar achter (RB)  
RV bal overgooien naar opkomende LM die na controle op doel besluit.

### Bezieling en uitvoering.

Alle aanvallers dicht bij mekaar aan de eerste doelpaal met het doel ruimte te krijgen aan de linkerkant.

De RV is gereed op achterwaartse pass van RB.

LM kiest het juiste moment om verrassend op te duiken en kan nadien eventueel :

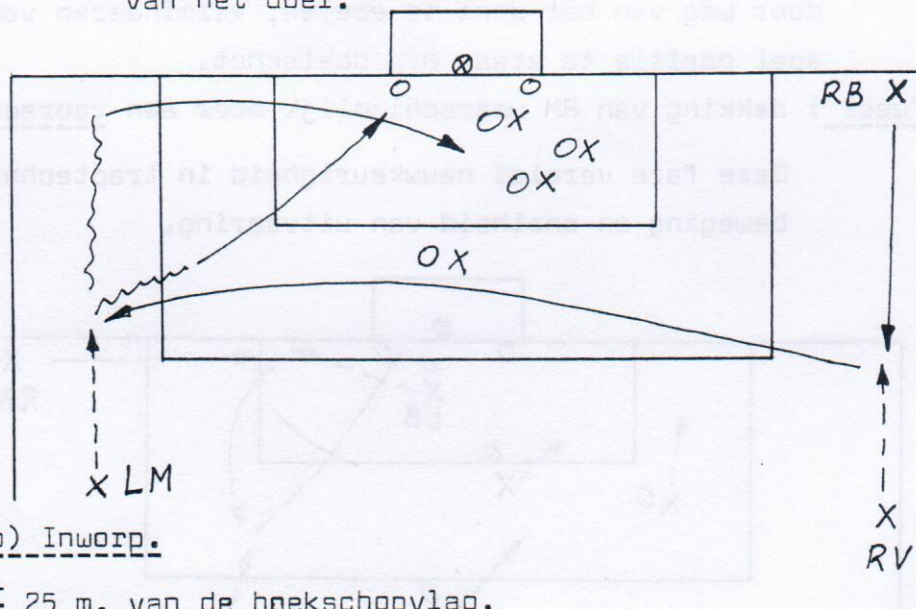
a) op doel schieten

b) ofwel te dicht bij de doellijn gekomen opnieuw centeren.

Doel. Tegenstander weglokken om ruimte te creëren .

Door de diepte en laterale verplaatsing van de bal, komt de tegenstander steeds in een andere spelhoek.

Afweer. Door de concentratie van de spelers aan de eerste doelpaal, is de schietzone slechts beperkt afgedekt t.o.z. van het doel.



b) Inworp.

+ 25 m. van de hoekschoopvlag.

Verdediging speelt DO (in lijn)

Uitvoering en bezieling.

RB veinst en wijkt uit langs de zijlijn om de bal te krijgen.

LM komt toegelopen om tegenstrever mee te nemen.

MM spurt in de diepte waar RM de bal ver werpt in de loop van MM. (synchronistie is moeilijk)



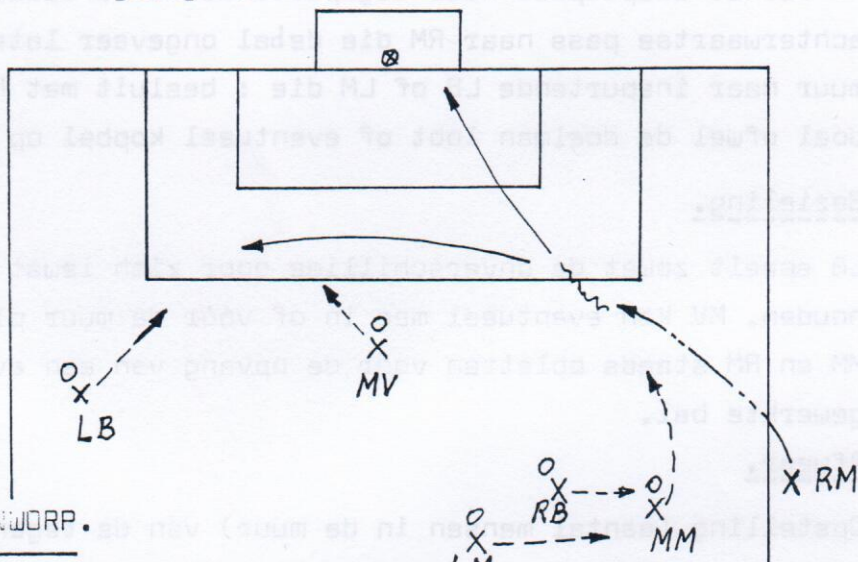
Onze linker verdedigingsflank moet aansluiten naar het midden. De inspurtende MM kan direct op doel schieten of eventueel naar vrijlopende LB geven die afwerkt.

Voordeel : Automatisatie is gemakkelijk. Nauwkeurigheid is belangrijk bij de ingooi en (of) de laterale pass. Weinig kans na laterale pass of doelschot op buitenspel.

Panoramische visie voor eigen ploeg is positief.

Afweer.

Verrassingseffect alleen te bekomen door de snelheid van uitvoering. De tegenstander kan zo verterruggaan naar het eigen doel dat de ingooi onmogelijk wordt.



C) INWORP.

± 1 m. van de hoekschopvlag.

Verdediging betonneert.

- a) Zelfde mogelijkheid als bij vorige hoekschop maar nu met ingooi langs de doellijn naar tegenspurtende speler en deviatie naar achter met schot op doel.
- b) Ingooi ver terug naar RA die bal terug kan overwerpen op links. De LB kan dan a) op doel schieten.
  - b) te dicht bij de doellijn opnieuw centeren.

Bij de inworp ver terug, moeten we zeker opletten op de buitenspelval, daar de verdediging zeker snel zal aansluiten.

In dit geval kan ook de LB snel in de richting van de doellijn dribbelen en daarna :



- 1) Pass achterwaarts naar inspurtende medemaat.
- 2) Keiharde pass vóór het doel doorgeven naar inspurtende spelers (v.b. nat veld) dit met als doel : a) tegenvoet van de tegenstander zoeken. (vooral de doelman.)  
b) onhandige verdedigers, riskeren bal in eigen doel te verwerken.

Afweer.

Wanneer RA de bal overwerpt plots de offside-val openzetten.

d) RECHTSTREEKSE VRIJSCHOP.

Trapwijze.

MM veinst dieptepass naar wegspurtende RB (afleiding) doch geeft achterwaartse pass naar RM die debal ongeveer lateraal over de muur naar inspurtende LB of LM die : besluit met harde schot op doel ofwel de doelman lobt of eventueel kopbal op doel.

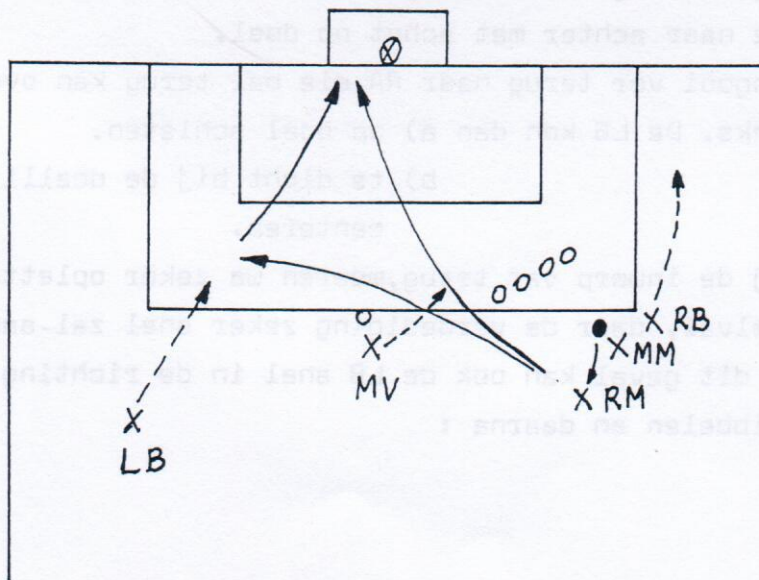
Bezieling.

LB speelt zowat de onverschillige door zich iewat afzijdig te houden. MV kan eventueel mee in of vóór de muur plaatsnemen. MM en RM steeds opletten voor de opvang van een eventueel teruggewerkte bal.

Afweer.

Opstelling (aantal mensen in de muur) van de tegenstander is van groot belang. Mogelijkheid misschien om de bal rechtstreeks op doel te schieten. De doelman neemt meestal de korte hoek en de lange hoek is voor de muur.

Het voordeel is dan dat de doelman de vrijschop ziet nemen en de bewegingen van de tegenstanders ziet.





e) ONRECHTSTREEKSE VRIJSCHOP

Mogelijkheden.

- 1) Hard schot rechtstreeks op doel met de bedoeling een verdediger of medespeler te raken.
- 2) Korte pass van LB naar MV die tracht naast de muur door op doel te schieten.
- 3) Pass lateraal of een weinig achterwaarts naar inspurtende MM die op doel schiet ofwel terug naar MV geeft.

Doel in 3 : de verdediging doen afwijken van links naar rechts en nadien opnieuw van rechts naar links.

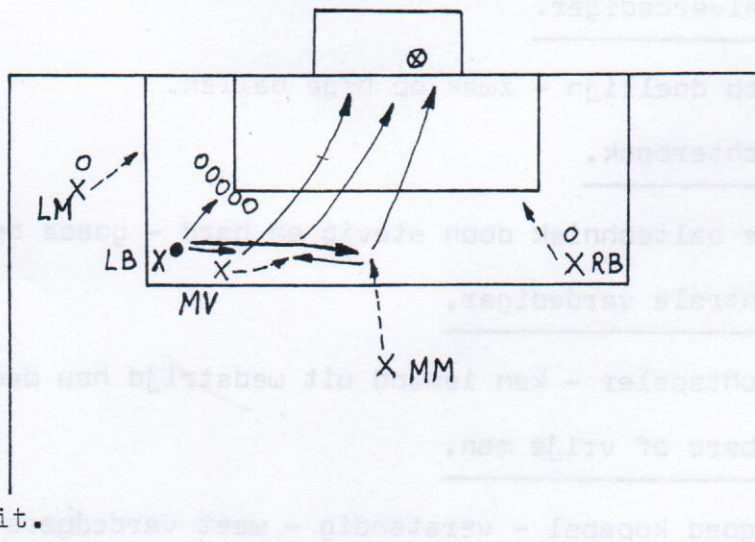
Gevolg : De verdediging komt in beweging zodat er openingen kunnen ontstaan.

Bezieling : De onrechtstreekse vrijschop zo snel mogelijk geven om de tegenstander geen kans te geven zich volledig op te stellen.

HOE IS DE ARBITRAGE ?

Afweer.

Is steeds moeilijk bij onrechtstreekse vrijschop maar wordt dikwijls geholpen door het feit dat de 9,15 m. zelden gerespecteerd wordt en doordat er steeds te vroeg vertrokken wordt door de verdedigers.



Besluit.

Dit waren slechts enkele voorbeelden van tientallen mogelijkheden bij stilstaande fazen. Deze automatismen kunnen we alleen verkrijgen door TRAINING. Concentratiebehoud is hier steeds van groot belang. In ons modern voetbal met steeds meer en meer versterkte verdedigingen loont het ezker de moeite tijd en geduld op te brengen om deze enkele voorbeelden, tot vervelens toe, te herhalen op training. Dit met als voornaamste doel

Doelpunten aantekenen !!!



VELDBEZETTING EN SYSTEEM

Onderstaande theorie wordt vóór de training duidelijk uitgelegd. Na een opwarming van 10' (individueel) spelen we een wedstrijd met de vooropgestelde veldbezetting en tegen een tegenstander die

- 1) de eerste helft speelt met 2 puntspelers (35')
- 2) de twee helft speelt met 3 puntspelers (35')

Tijdens de wedstrijd trachten we, verdedigend en aanvallend, zoveel mogelijk onderstaande automatismen uit te voeren.

THEORIE.

In de eerste plaats is het noodzakelijk zijn eigen spelerspotentieel te kennen op elk gebied.

1. Technisch
2. Taktisch
3. Fysisch
4. Moreel

Enkele gegevens over eigen spelers.

1. Doelverdediger.

Goed op doellijn - zwak op hoge ballen.

2. Rechterback.

Zwakke baltechniek doch stevig en hard - goede opdrachtspeler.

3. Centrale verdediger.

Opdrachtspeler - kan iemand uit wedstrijd houden.

4. Libero of vrije man.

Zeer goed kopspel - verstandig - weet verdedigers te organiseren.

5. Linkerback.

Trage loopsnelheid - goede traptechniek - zware tackling.

6. Rechterveldspeler.

Grote loopsnelheid met bal aan voet - werkkrachtig - goede visie op spel.



7. Middenveldspeler (achterste)

Goede verdediger - neemt gemakkelijk bal af - traag op korte afstand.

8. Middenveldspeler. (Vóórste)

Zeer goede traptechniek - goede visie op het spel - schakelt gemakkelijk tegenstrever uit - snel op korte afstand - scoort van ver.

9. Linkerveldspeler.

Harde werker - grote loopsnelheid - lokt zeer dikwijls 1-2 uit. Zeer goede linker (inswingers vóór doel)

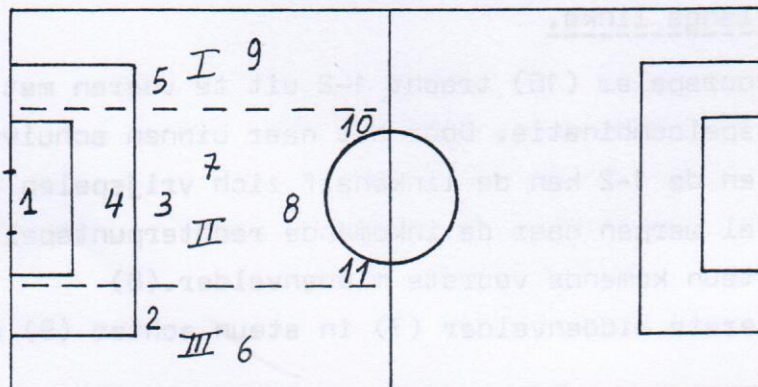
10. Linkerpuntspeler.

Goede techniek - schiet verrassend op doel - is te veel individualist.

11. Rechterpuntspeler.

Zeer snel op korte afstand (spurt) - schiet zelden op doel - goed kopspel.

Aan de hand van de vorige gegevens kiezen wij volgende veldbezetting.



Te spelen systeem :

A) Bij balverlies.

1. Tegenstander speelt met 2 puntspelers.

Linkerback (5) en rechterback (2) spelen mandekking in zone op de 2 puntspelers d.w.z. dat ze de tegenstrever moeten bewaken die met de bal aan de voet in hun zone binnendringt. De centrale verdediger (3) heeft als opdracht de oprukkende middenvelder (in zoneII) op te vangen en te bewaken.



Dit geldt eveneens voor de achterste middenveldspeler (7) die opschuift naar de kant waar de bal is.

Zij zullen trachten de tegenstrever de bal afhandig te maken. De libero (4) is degene die als laatste en vrije man opereert zijn taak is de voorzetten die over de verdedigers komen te onderscheppen.

Ook een verslagen back zal hij ter hulp komen.

De linker (9) en rechtermiddenvelder (6) samen met de in verdediging teruggekomen voorste middenvelder (8) trachten de tegenstrever de bal afhandig te maken.

De 2 voorspelers (10) en (11) hebben als eerste opdracht bij balverlies te storen.

## 2. Tegenstander speelt konstant met 3 voorspelers.

Linkerback (5) rechterback (2) en centrale verdediger (3) spelen mandekking in zone.

De achterste middenvelder (7) zal hierdoor meer verdedigend opereren. Dit om de passen naar de centervoor te onderscheppen.

De voorste middenvelder (8) speelt hierdoor meer tussen de buitenste middenvelders.

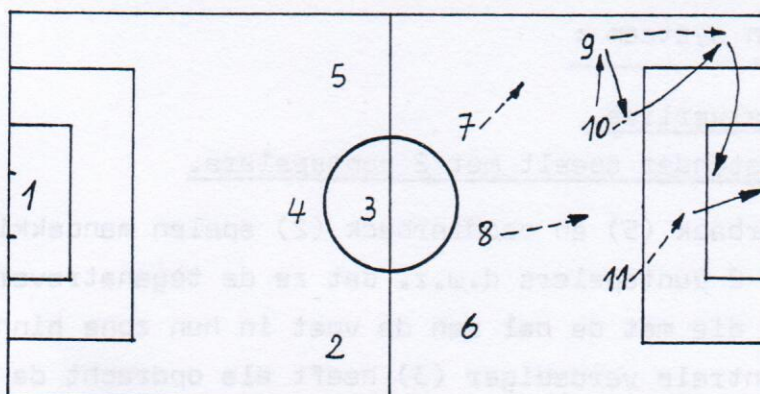
### B) In balbezit.

Libero backs en achterste middenvelder aansluiten op middenveld en voorspelers.

## 1. Aanval langs links.

Linkervoorspeler (10) tracht 1-2 uit te voeren met linkershalf (9) in spelcombinatie. Door het naar binnen schuiven van voorspeler en de 1-2 kan de linkshalf zich vrijspelen en de bal voor doel werpen naar de inkomende rechterpuntspeler (11) of de in steun komende voorste middenvelder (8)

De achterste middenvelder (7) in steun achter (9) en (10)



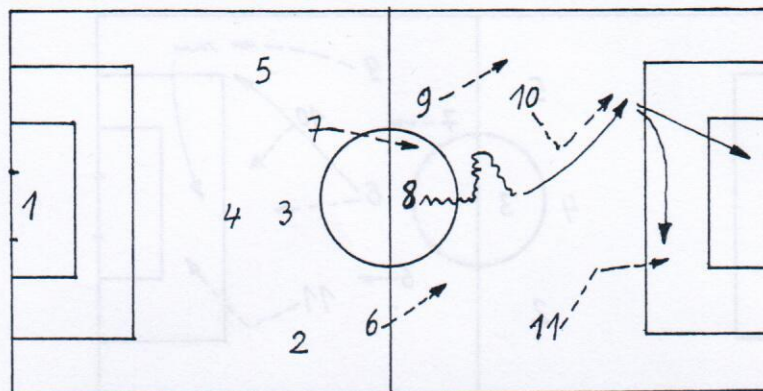


## 2. Aanval langs midden.

Oprukkende middenvelder kan door dribbel (als het niet anders kan) eventueel tegenstander uitschakelen.

De puntspelers (10) en (11) lopen vrij of misleiden voor eventueel pass te krijgen.

De andere halfspelers komen in steun.(v.b.6)



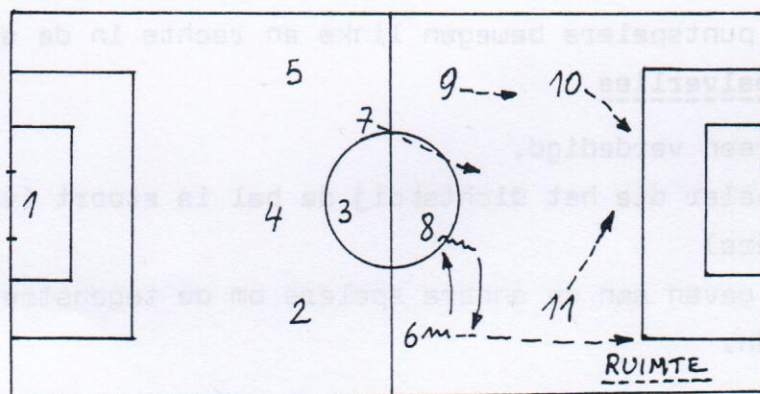
## 3. Aanval langs rechts.

Indien middenvelder (6) of (8) in balbezit.

a) Combineren onder elkaar.

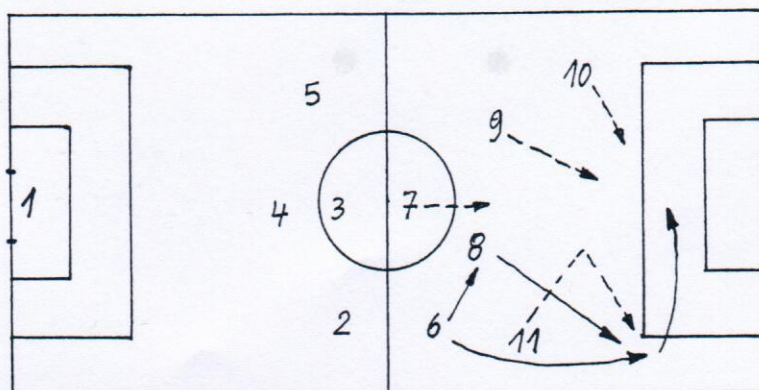
Rechtervoorspeler (11) wijkt uit naar midden. Vrije ruimte maken voor rechtermiddenvelder (6)

Linkervoorspeler (10) wijkt naar binnen.



b) Rechterpuntspeler (11) misleiden loopt vrij om pas te krijgen van middenvelspeler (6) of (8)

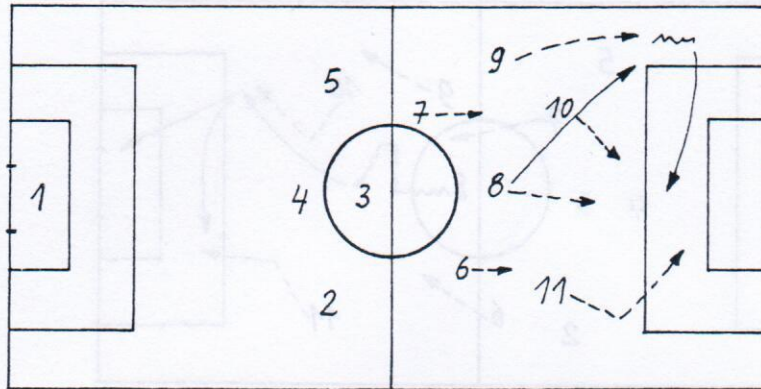
De andere halfspelers steeds in steun.





#### 4. Algemeenheid.

In balbezit langs rechts komt linkervoorspeler naar binnen om opening te maken langs de zijlijn voor linkermiddenvelder. Mogelijkheid om bal over te gooien. Idem voor links.



Wij leggen nog de nadruk op:

- 1) Ploeggeest - automatismen - inzet.
- 2) A. Bij balbezit

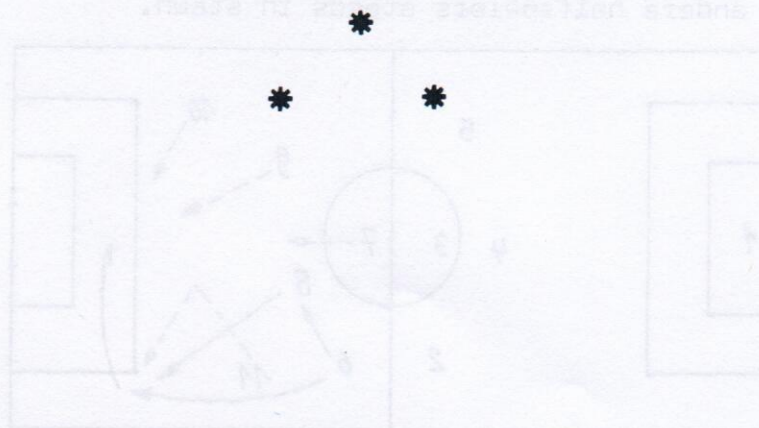
Opbouw met bal aan de voet. Eenvoudig doch doeltreffend spelen. Steeds deelnemen aan het spel (concentratie)  
De 2 puntspelers bewegen links en rechts in de aanval.

#### B. Bij balverlies

Iedereen verdedigd.

De speler die het dichtstbij de bal is stoort (vooral voorspelers)

Tijd geven aan de andere spelers om de tegenstrever af te dekken.





# W E D S T R I J D O N T L E D I N G

## ARGENTINIE - BELGIE

WERELDKAMPIOENSCHAP VOETBAL SPANJE 1982.

Gespeeld te Barcelona op 13 Juni 1982 om 20h.

SCHEIDSRECHTER: VOJTECH CHRISTOV (Tjech. - 37 j.)

Toeschouwers: 95.000

### SAMENSTELLING DER ELFTALLEN

#### ARGENTINIE

#### BELGIE

<u>N A A M</u>	<u>L E E F T.</u>		<u>N A A M</u>	<u>L E E F T.</u>
7. FILLLOL V.	32 J.		1. PFAFF J.M.	28 J.
15. PASSARELLA D.(Kap.)	27 J.		2. GERETS E. (Kap.)	28 J.
14. OLGUIN J.	30 J.		3. MILLECAMPS L.	30 J.
8. GALVAN L.	34 J.		15. DESCHRIJVER M.	31 J.
18. TARANTINI A.	26 J.		14. BAECKE M.	25 J.
9. GALLEGRO A.	27 J.		10. COECK L.	26 J.
1. ARDILLES O.	28 J.		20. VANDERSMISSEN G.	24 J.
10. MARADONNA D.	21 J.		6. VERCAUTEREN F.	25 J.
4. BERTONI D.	27 J.		11. CEULEMANS J.	25 J.
6. DIAZ R.	23 J.		9. VANDENBERGH E.	23 J.
11. KEMPES M.	28 J.		21. CZERNIATYNSKI A.	21 J.

Gemiddelde ouderdom : 27,7 J.

Gemiddelde ouderdom : 26 J.

#### Wisselerspelers

2. BALEY M.	32 J.
22. VANTUYNE JD.	27 J.
3. BARBAS J.	23 J.
12. HERNANDEZ.P.	26 J.
20. VALDANO J.	26 J.

#### Wisselerspelers

5. RENQUIN M.	26 J.
8. VANMOER W.	37 J.
12. CUSTERS T.	31 J.
13. VANDERELST.F.	27 J.
17. VERHEYEN R.	30 J.

COACH : CESAR MENOTTI

COACH : GUY THIJS



	ARGENTINIE		BELGIE		ARGENT.	BELG.
	I Helft	II Helft	I Helft	II Helft	Totaal	Totaal
<b>A. <u>IN BALBEZIT DOOR:</u></b>						
1. Onderscheppen	59	72	51	60	131	111
2. Afnemen	19	21	28	25	40	53
3. Hoekschop	1	2	1	1	3	2
4. Inworp	2	13	9	9	15	18
5. Doelpunt tegen	-	1	-	-	1	-
6. Schoten in doelvlak	3	2	1	4	5	5
7. schoten buiten doelvlak	8	3	2	6	11	9
8. Buitenspel	6	2	4	3	8	7
9. Fouten (vrijschop)	11	15	5	8	26	13
10. Scheidsrechtersbal	-	-	-	-	-	-
<b>Totaal Spelcombinaties</b>	<b>109</b>	<b>131</b>	<b>101</b>	<b>116</b>	<b>240</b>	<b>218</b>
<b>B. <u>DOELPOGINGEN</u></b>						
1. In het doelvlak	1	4	3	2	5	5
2. Doelpunt	-	-	-	1	-	1
3. Buiten het doelvlak	2	6	8	3	8	11
4. Doelpogingen totaal	3	10	11	5	13	16
5. Terugspeelballen	1	2	8	16	3	24



	ARGENTINIE		BELGIE		ARGENT.	BELG.
	I Helft	II Helft	I Helft	II Helft	Totaal	Totaal
<u>C. STILSTAANDE FAZEN</u>						
1. Hoekschop	1	2	1	1	3	2
2. Vrijschop	11	15	5	8	26	13
3. Doelschop	7	2	3	8	9	11
4. Inworp	2	13	9	9	15	18
5. Buitenspel	4	3	6	2	7	8
6. Strafschop	-	-	-	-	-	-
7. Doelpunt	-	-	-	1	-	1
8. Gekwetst	-	-	-	2	-	2
Totaal	25	35	24	31	60	53
<u>D. DODE TIJD</u>	12'22"	18'12"	12'22"	18'12"	30'34"	30'34"
<u>E. WERKELIJK GESPEELDE TIJD</u>						
1. Tijd in balbezit	15'44"	14'20"	17'11"	14'08"	30'04"	31'19"
2. Totaal gespeelde tijd	32'55"	28'28"	32'55"	28'28"	61'23"	61'23"
<u>Totale en juiste Tijdsduur van de wedstrijd</u>						
I HELFT : 45 min. 17 sec.						
II HELFT : 46 min. 40 sec.						
TOTAAL : 91 min. 57 sec.						



Onderstaande tabel geeft U een overzicht van de spelcombinaties per handeling.

D.w.z., dat men de bal in eigen rangen een zeker aantal keren kan rondspelen zonder balverlies door het onderscheppen van de voorzet, afnemen in rechtstreeks duel of passief balverlies.

Het max. aantal handelingen voor Argentinië was 15 dit in de eerste helft.

Voor België was het max. aantal handelingen 13 dit in de tweede helft.

	Argentinië			België		
	I Helft	II Helft	Aantal spelers in balbezit	I Helft	II Helft	Aantal spelers in balbezit
<u>BALVERLIES NA:</u>						
1. Handeling	29	29	58	18	47	65
2. Handeling	13	14	54	13	23	72
3. Handeling	6	10	48	10	9	57
4. Handeling	5	9	56	11	6	68
5. Handeling	2	7	45	14	1	75
6. Handeling	5	5	60	4	2	36
7. Handeling	2	5	49	3	1	28
8. Handeling	4	2	48	3	1	32
9. Handeling	1	0	9	1	0	9
10. Handeling	5	0	50	0	0	0
11. Handeling	2	1	33	1	0	11
12. Handeling	1	1	24	0	0	0
13. Handeling	0	0	0	0	1	13
14. Handeling	0	0	0	0	0	0
15. Handeling	1	0	15	0	0	0
Totaal:	76	83	549	78	91	466



## ENKELE VASTSTELLINGEN

### 1. Manier om in balbezit te komen.

	<u>ARGENTINIE</u>	<u>BELGIE</u>
A. Onderscheppen	$\frac{131}{240} = 54,6\%$	$\frac{111}{218} = 50,9\%$
B. Afnemen	$\frac{40}{240} = 16,6\%$	$\frac{53}{218} = 24,3\%$
C. Passief	$\frac{69}{240} = 28,7\%$	$\frac{54}{218} = 24,7\%$

### 2. INDIVIDUEEL BALBEZIT

Aantal keren dat elke speler gemiddeld in balbezit was:

#### ARGENTINIE

Aantal spelers in balbezit = 549 min het aantal van de doelverdediger en dit delen door 10.

De doelverdediger van Argentinië speelde de bal 15 keer in de eerste helft en 7 keer in de tweede helft.

Totaal 22 keer.

$549 - 22 = \frac{527}{10} = 52,7$  keer gemiddeld in balbezit.

#### BELGIE

Aantal spelers in balbezit = 466 min het aantal van de doelverdediger en dit delen door 10.

De doelverdediger van België speelde de Bal 15 keer in de eerste helft en 29 keer in de tweede helft.

Totaal 44 keer.

$466 - 44 = \frac{422}{10} = 42,2$  keer gemiddeld in balbezit.

### 3. STILSTAANDE FAZEN.

Bij stilstaande fazen lag het spel volledig stil met:

A. In de eerste helft waren er 49 onderbrekingen met 12 min. 22 sec. Tijdverlies of een gemiddelde onderbreking van 15,1 sec.

B. In de tweede helft waren er 66 onderbrekingen met 18 min. 12 sec. Tijdverlies of een gemiddelde onderbreking van 16,2s.



In totaal lag de wedstrijd 30 min. 34 sec. stil.  
De Totale werkelijke speeltijd was dus 61 min. 23 sec.

#### 4. DOELPOGINGEN

##### A) Schoten in de richting van het doelvlak.

ARGENTINIE: 13 waarvan 5 in het doelvlak of 38,4%

BELGIE : 16 waarvan 5 in het doelvlak of 31,2%

##### B) Schoten in het doelvlak.

ARGENTINIE: 1 Helft 1 waarvan 0 doelpunten.

2 Helft 4 waarvan 0 doelpunten.

BELGIE : 1 Helft 3 waarvan 0 doelpunten.

2 Helft 2 waarvan 1 doelpunt.

#### Hoe werd nu op doel geschoten ?

##### ARGENTINIE:

1 Helft I - B - B

2 Helft B - B - B - B - B - I - I - I - B - I

##### BELGIE:

1 Helft: B - I - B - I - B - B - B - I - B - B - B

2 Helft: B - I - **Ⓚ** - B - B

##### Verklaring.

I : = In het doelvlak

B : = Buiten het doelvlak

**Ⓚ** : = DOELPUNT !!!



5. FOUTENLAST:

De foutenlast voor beide elftallen waren de volgende:

VOOR ARGENTINIE

1 Helft : BERTONI (1)  
          KEMPES (1)  
          GALLEGO (1)           Totaal: 4 overtredingen  
          GALVAN (1)

2 Helft : BERTONI (1)  
          GALLEGO (1)  
          OLGUIN (1)  
          KEMPES (2)           Totaal: 7 overtredingen  
          ARDILLES (1)  
          VALDANO (1)

Hierbij werd door ARGENTINIE nog 2 X handspel gemaakt. (MARADONNA)

VOOR BELGIE

1 Helft : CZERNIATYNSKI (3)  
          COECK (4)  
          CEULEMANS (1)       Totaal : 11 overtredingen  
          GERETS (1)  
          VERCAUTEREN (1)  
          DESCHRIJVER (1)

2 Helft : MILLECAMPS (2)  
          VERCAUTEREN (3)  
          BAECKE (2)  
          GERETS (1)  
          VANDERSMISSEN (1)   Totaal ; 14 overtredingen  
          COECK (2)  
          CEULEMANS (1)  
          VANDENBERGH (1)  
          CZERNIATYNSKI (1)

Hierbij werd door België nog 1 X handspel gemaakt. (GERETS)



6. Gekwetste spelers

Voor de verzorging van gekwetste spelers op het veld lag de wedstrijd volgende tijdsduur volledig stil.

ARGENTINIE: geen

BELGIE: 1 Helft MILLECAMPS - 1'5"  
2 Helft BAECKE - 1'15"  
Totaal 2'20"

7. AANTAL GELE KAARTEN

ARGENTINIE: 55' - BERTONI D.

BELGIE: 50' - MILLECAMPS L.

8. UITSLAG

ARGENTINIE - BELGIE 0 - 1

Doelpunt gescoord door ERWIN VANDENBERGH in de 63'

Dit gebeurde door volgende combinatie:

Inworp Pfaff naar Gerets die korte pass geeft aan Millecamps, deze geeft een verre pass naar Vervauteren die een inswinger geeft naar de inspurtende Vandenberg die rustig de bal controleert en inschiet.

Vervangingen.

ARGENTINIE: 63' - Diaz R. vervangen door Valdano J.

BELGIE: geen

\*

\*

\*



W E D S T R I J D O N T L E D I N G

BELGIE - HONGARIJE

WERELDKAMPIOENSCHAP VOETBAL SPANJE 1982

Gespeeld te Elche op 22 Juni 1982 om 21 uur.

SCHIEDSRECHTER: CLIVE WHITE (Eng. - 42 j.)

Toeschouwers : 22.000

SAMENSTELLING DER ELFTALLEN

BELGIE

HONGARIJE

<u>NAAM</u>	<u>LEEFT.</u>
1. PFAFF J.M.	28 J.
2. GERETS E. (kap.)	28 J.
3. MILLECAMPS L.	30 J.
4. MEEUWS W.	31 J.
14. BAECKE M.	25 J.
10. COECK L.	26 J.
20. VANDERSMISSEN G.	24 J.
6. VERCAUTEREN F.	25 J.
11. CEULEMANS J.	25 J.
9. VANDENBERGH E.	23 J.
21. CZERNIATYNSKI A.	21 J.

Gemiddelde ouderdom : 26 J.

Wissel­spelers

12. CUSTERS TH.	31 J.
8. VANMOER W.	37 J.
13. VANDERELST F.	27 J.
16. PLESSERS G.	23 J.
17. VERHEYEN R.	30 J.

COACH : GUY THIJS

<u>NAAM</u>	<u>LEEFT.</u>
1. MESZAROS F.	32 J.
2. MARTOS G.	32 J.
6. GARABA I.	24 J.
18. KEREKES A.	28 J.
19. VARGA J.	31 J.
8. NYILASI T. (kap.)	27 J.
5. MULLER S.	34 J.
10. KISS L.	26 J.
7. FAZEKAS L.	35 J.
9. TOROCSIK A.	27 J.
11. POLOSKEI G.	20 J.

Gemiddelde ouderdom : 28,7 J.

Wissel­spelers

21. KATZIRZ B.	29 J.
12. SZENTES L.	26 J.
13. RAB T.	26 J.
14. SALLAI S.	22 J.
16. CSONGRADI F.	26 J.

COACH : KALMAN MESZOLY



	BELGIE		HONGARIJE		BELG.	HONG.
	I	II	I	II	Totaal	Totaal
	Helft	Helft	Helft	Helft		
<b>A. IN BALBEZIT DOOR:</b>						
1. Onderscheppen	44	41	47	43	85	90
2. Afnemen	21	23	19	18	44	37
3. Hoekschop	2	3	4	0	5	4
4. Inworp	9	9	7	10	18	17
5. Doelpunt tegen	1	-	-	1	1	1
6. Shoten in doelvlak	5	2	4	3	7	7
7. Schoten buiten doelvlak	6	5	6	5	11	11
8. Buitenspel	3	2	0	4	5	4
9. Fouten (Vrijschop)	7	1	5	9	8	14
10. Scheidsrechtersbal	-	-	-	-	-	-
<b>Totaal Spelkombinaties</b>	<b>98</b>	<b>86</b>	<b>92</b>	<b>93</b>	<b>184</b>	<b>185</b>
<b>B. DOELPOGINGEN</b>						
1. In het doelvlak	4	3	5	2	7	7
2. Doelpunt	-	1	1	-	1	1
3. Buiten het doelvlak	5	3	5	2	8	7
4. Doelpogingen	9	6	10	4	15	14
5. Terugspeelballen	6	14	9	10	20	19



	BELGIE		HONGARIJE		BELG.	HONG.
	I Helft	II Helft	I Helft	II Helft	Totaal	Totaal
<b>C. <u>STILSTAANDE FAZEN</u></b>						
1. Hoekschap	2	3	4	0	5	4
2. Vrijschap	7	1	5	9	8	14
3. Doelpunt	6	5	6	5	11	11
4. Inworp	9	9	7	10	18	17
5. Buitenspel	0	4	3	2	4	5
6. Strafschap	-	-	-	-	-	-
7. Doelpunt	-	1	1	-	1	1
8. Gekwetst	-	1	-	-	1	-
<b>Totaal</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>48</b>	<b>52</b>
<b>D. <u>DODE TIJD</u></b>	<b>12'34"</b>	<b>16'33"</b>	<b>12'34"</b>	<b>16'33"</b>	<b>29'07"</b>	<b>29'07"</b>
<b>E. WERKELIJK GESPEELDE TIJD</b>						
1. Tijd in balbezit	15'14"	19'05"	17'31"	11'06"	34'19"	28'37"
2. Totaal gespeelde tijd	32'45"	30'11"	32'45"	30'11"	62'56"	62'56"

Totale en juiste duur van de wedstrijd

1 Helft : 45 min.19 sec.

2 Helft : 46 min.44 sec.

Totaal : 92 min.03 sec.



Onderstaande tabel geeft U een overzicht van de spelkombinatie per handeling.

Dit wil zeggen dat men de bal in eigen rangen een zeker aantal keren kan rondspelen zonder balverlies door het onderscheppen van de voorzet, afnemen in rechtstreeks duel of passief balverlies.

Het max. aantal handelingen voor BELGIE was 11 dit in de eerste helft. Voor HONGARIJE was het max. aantal handelingen 13 dit in de eerste helft.

	BELGIE			HONGARIJE		
	I Helft	II Helft	Aantal spelers in balbezit	I Helft	II Helft	Aantal spelers in balbezit
BALVERLIES NA:						
1. Handeling	40	21	61	32	29	61
2. Handeling	12	13	50	17	12	58
3. Handeling	13	19	96	13	16	87
4. Handeling	5	7	48	8	5	52
5. Handeling	7	3	50	2	8	50
6. Handeling	4	5	54	3	3	36
7. Handeling	1	8	63	4	2	42
8. Handeling	3	1	32	3	2	40
9. Handeling	0	1	9	3	0	27
10. Handeling	0	1	10	1	0	10
11. Handeling	1	0	11	0	0	0
12. Handeling	0	0	0	1	0	12
13. Handeling	0	0	0	1	0	13
Totaal	86	79	423	88	77	488



## ENKELE VASTSTELLINGEN.

### 1. MANIER OM IN BALBEZIT TE KOMEN.

	<u>BELGIE</u>	<u>HONGARIJE</u>
A. Onderscheppen	$\frac{85}{184} = 46,2\%$	$\frac{90}{185} = 48,6\%$
B. Afnemen	$\frac{44}{184} = 23,8\%$	$\frac{37}{185} = 20,0\%$
C. Passief	$\frac{55}{184} = 30,0\%$	$\frac{58}{185} = 31,4\%$

### 2. INDIVIDUEEL BALBEZIT.

Aantal keren dat elke speler gemiddeld in balbezit was:

#### BELGIE.

Aantal spelers in balbezit = 423 min het aantal van de doelverdediger en dit delen door 10.

De Doelverdediger van België speelde de bal 23 keer in de eerste helft en 23 keer in de tweede helft.

Totaal 46 keer.

$$423 - 46 = \frac{377}{10} = 37,7 \text{ keer gemiddeld in balbezit.}$$

#### HONGARIJE.

Aantal spelers in balbezit = 488 min het aantal van de doelverdediger en dit delen door 10.

De doelverdediger van Hongarije speelde de bal 24 keer in de eerste helft en 23 keer in de tweede helft.

Totaal 47 keer.

$$488 - 47 = \frac{441}{10} = 44,1 \text{ keer gemiddeld in balbezit}$$

### 3. STILSTAANDE FAZEN.

Bij stilstaande fazen lag het spel volledig stil met :

A. In de eerste helft waren er 50 onderbrekingen met 12'34" sec.

Tijdverlies of een gemiddelde onderbreking van 15,08 sec.



- B. In de tweede helft waren er 50 onderbrekingen met 16'33"  
 Tijdverlies of een gemiddelde onderbreking van 19,36 sec.  
 In totaal lag de wedstrijd 29'07" stil.  
 De totale werkelijke speeltijd was dus 62'56".

4. Doelpogingen.

A. Schoten in de richting van het doelvlak

BELGIE 15 waarvan 7 in het doelvlak of 46,6%

HONGARIJE 14 Waarvan 7 in het doelvlak of 50%

B. Schoten in het doelvlak.

BELGIE : 1 helft 4 waarvan 0 doelpunten

2 Helft 3 waarvan 1 doelpunt.

HONGARIJE : 1 Helft 5 waarvan 1 doelpunt

2 Helft 2 waarvan 0 doelpunten.

Hoewerd nu op doel geschoten ?

BELGIE

I Helft : B -I -B -B -I -B -I -I -B

II Helft : B - I - B - B - B - ⓪ - I

HONGARIJE

I Helft : I -B -I -B - ⓪ -B -I -I -B -B

II Helft : B - B - I - I

Verklaring

I : is in het doelvlak

B : is buiten het doelvlak

⓪ : DOELPUNT !!!



5. Foutenlast.

De foutenlast voor beide elftallen waren de volgende :

Voor BELGIE

I Helft :	BAECKE	(2)	
	CEULEMANS	(1)	Totaal : 4 overtredingen
	MILLEGAMPS	(1)	
II Helft :	VERCAUTEREN	(1)	
	BAECKE	(1)	
	PLESSERS	(2)	
	PFAFF	(1)	Totaal : 9 overtredingen
	CEULEMANS	(2)	
	MEEUWS	(1)	
	VANMOER	(1)	

Hierbij werd door België nog 1 keer handspel gemaakt. (COECK)

Voor HONGARIJE

I Helft :	TOROCSEK	(1)	
	GARABA	(2)	
	NYILASI	(1)	Totaal : 6 overtredingen
	KEREKES	(1)	
	MARTOS	(1)	
II Helft :	NYILASI	(1)	Totaal : 1 overtreding

Hierbij werd door Hongarije nog 1 keer handspel gemaakt. (MULLER)



6. Gekwetste spelers.

Voor de verzorging van gekwetste spelers op het veld lag de wedstrijd volgende tijdsduur volledig stil :

BELGIE : II Helft : GERETS : 2'14"

HONGARIJE : II Helft : FAZEKAS : 1'30"

7. Aantal gele kaarten.

BELGIE : II Helft : - PFAFF J.M.

- MEEUWS W.

HONGARIJE : geen

8. Uitslag.

BELGIE - HONGARIJE 1 - 1

Doelpunten gescoort door :

1. VARGA in de 28' (0 - 1)

Dit gebeurde door volgende combinatie :

Torocsik geeft pass tegen Vandersmissen aan.

De Belgische verdedigers schuiven vooruit. De bal komt in de voeten van Varga die ongehindert kan doorlopen en Pfaff kansloos laat.

2. CZERNIATYNSKI in de 76' ( 1 - 1 )

Dit gebeurde door volgende combinatie :

Vanmoer recupereert een bal in verdediging geeft aan Ceulemans die er een lange ren van maakt en de bal nog achterwaarts naar Czerniatynski kan geven. Deze schuift de bal over de grond langs de rechter doelpaal binnen.

Vervangingen.

BELGIE : - 46' - Vandersmissen vervangen door Vanmoer.

- 61' - Gerets vervangen door Plessers.

HONGARIJE : - 66' - Muller vervangen door Sallai.

- 70' - Kiss vervangen door Csongradi.

\*

\*

\*