KONINKLIJKE
BELGISCHE VOETBALBOND
Secr. : Wetstraat 43 - 1040 Brussel

BONDSSCHOOL VOOR OEFENMEESTERS

CURSUS VOETBAL

2de jaar

Uitgegeven op 1 augustus 1984

Nadruk verboden
Alle rechten voorbehouden

KONINKLIJKE
BELGISCHE
VOETBALBOND

Cursus

V O E T B A L

2de jaar

Opgesteld door de
FEDERALE SCHOOL DER OEFENMEESTERS

Uitgegeven op 1 augustus 1984

Wettelijk depot
D/1984/2646/10

Nadruk verboden
Alle rechten voorbehouden

INHOUDSOPGAVE

Hoofdstuk I : METHODENLEER

Blz.

I. Doelstellingen

1.1 Training met individuele mixings..... 1
- voorbeeld van training in 1ste jaar..... 2

1.2 Training met collectieve mixings..... 5
- verdere uitbouw van het voorbeeld..... 6

1.3 Uitbouw van een training in 2de jaar..... 9

II. Snelheid = tijd

2.1 Bepaling van de snelheid van uitvoering..... 16
2.2 Doeltreffendheid..... 18
2.3 Toepassing in de didactiek..... 20
2.4 Praktische oefeningen..... 23

III. De tegenstrever

3.1 Bepaling van de 5de dimensie..... 28
3.2 Didactische wenken..... 31
3.3 Ontwikkeling van de basiskwaliteiten..... 33
- oefeningen voor de techniek..... 34
- oefeningen voor het fysisch evenwicht..... 41

IV. Training in de zaal..... 43

V. Individuele training..... 46

VI. De circuit-training..... 47

VII. De power-training..... 50

VIII. De interval-training

8.1 Kenmerken..... 51
8.2 Vermoeidheid & aanpassing..... 55
8.3 Gebruik tijdens de trainingen..... 62

IX. Algemene wenken

9.1 Werk van de jeugdoefenmeester..... 67
9.2 Werk in de provinciale afdelingen..... 71
9.3 Werk in IIIde en IVde klasse..... 77
9.4 Werk in Iste en IIde klasse..... 80

Hoofdstuk II : **C R I T E R I O L O G I E**

Blz.

Voetbalpsychologie

1. Bepaling - Indeling..... 88
2. Psychische krachten..... 91
3. Karakteriologie..... 92
4. Voornaamste natuurlijke geschiktheden
   4.1 Ontleding..... 97
   4.2 Indeling van de kwaliteiten..... 98
   4.3 Fiche van een speler..... 99
   4.4 De intellectuele kwaliteiten..... 100
   4.5 De morele kwaliteiten..... 103
5. De mentale voorbereiding..... 104
   5.1 De agressiviteit..... 107
6. Invloedende fysische kwaliteiten..... 112

Hoofdstuk III : **T E C H N I E K**

1. Doorspelen van de bal
   1.1 Eenvoudige analyse..... 116
   1.2 Korte pas - lange pas ?..... 117
   1.3 De kruispas..... 119
2. Spelen zonder bal
   2.1 In balbezit..... 121
   2.2 In balverlies..... 124
3. Collectieve verandering van ritme
   3.1 Bepaling..... 125
   3.2 Tactiek en verandering van ritme..... 126
4. Strategie
   4.1 De aftrap..... 128
   4.2 Bal op grond..... 128
   4.3 De inworp..... 129
   4.4 Doelschop..... 130
   4.5 Hoekschop..... 131
   4.6 Vrijschoppen..... 134
   4.7 De penalty..... 135

Hoofdstuk IV :

S P E L O P V A T T I N G

Blz.

1. Bepalingen..... 136

2. Organisatie van het elftal..... 138

3. Zoneverdediging in lijn, steunend op het buitenspel, met wijken al remmend

3.1 Herhaling van de wet 11..... 140

3.2 Van de W-M naar de verdediging in lijn..... 141

- Engels 3de backspel..... 141
- Integrale individuele dekking..... 142
- Individuele dekking in zone..... 143
- Zoneverdediging in lijn..... 145
- De dekking door het buitenspel..... 147
- Individuele of collectieve verovering..... 150
- Offensieve waarde van het verdedigend systeem 155

4. De verdediging met libero..... 157

* * *

HOOFDSTUK I

M E T H O D E N L E E R

beschrijving van het werk
van de oefenmeester

I. DOELSTELLINGEN

1. Rappel :

1.1 Het einddoel van de praktijklessen van het 1ste jaar is het bijbrengen van de didactische kwaliteiten en de technische middelen om aan te leren en te verbeteren.

1.2 Indien de methode deze van de splitsing was, heeft men er zich nochtans aan gehecht om de stof voor te brengen onder de vorm van samenhangende gehelen, ten einde zonder moeite het volgende te kunnen voorbereiden :

- de overdracht van trainingstoestand naar wedstrijd;
- het opzoeken van het geheel van de door de spelers te verwerven kwaliteiten.

In voetbal volstaat het inderdaad niet om alleen te WETEN, t.t.z. de technieken te kennen en de noodzakelijke vaardigheid te bezitten om ze uit te voeren. De speler moet ook :

a) het verband kunnen zien en begrijpen tussen de verschillende gegevens om te komen tot een persoonlijke verwerking ervan, waardoor hij...

b) het geleerde kan toepassen in veranderlijke omstandigheden, waarna...

c) de begrippen geïntegreerd worden in de persoonlijkheid zelf van de speler (= automatismen).

Wij zijn dus overgegaan naar INDIVIDUELE MIXINGS,

... aaneenschakeling van meerdere handelingen, waardoor de speler streeft naar doeltreffendheid door verscheidenheid in de actie.

1. Veranderlijken : a. de aard van de basistechnieken
b. hun aantal
c. de volgorde in de aaneenschakeling
d. de kadans waarin ze worden uitgevoerd
e. de aard : aanvallend of verdedigend
f. het doel dat nagestreefd wordt.

2. Let op : a. Natuurlijke aaneenschakeling van echte voetbalhandelingen.

b. Geleidelijke opvoering van de moeilijkheden om te komen tot combinaties die de werkelijke overschakeling van verdedigend naar aanvallend voetbal uitmaken.

VOORBEELD VAN TRAINING IN 1ste JAAR

I. De basistechnieken van bv. lange lob en controle zijn aangeleerd.

II. Snelle herhaling van deze basistechnieken, rekening houdend met de pedagogische progressie :
- nauwkeurig (1, 2, 3 dimensie)
- snel (4de dimensie)
- krachtig
- tegenstrever (5de dimensie)

(1) Per 2 : <u>15 à 20 m</u>

afwisselend lob + controle

telkens in van medemaat

De speler is baas over tijdstip en plaats.

(2) Zelfde oefening. Laat A of B nu bewegen in de ruimte

III. <u>Opbouw van de individuele mixing</u> :

(3) Per 4 : <u>15 à 20 m</u>

C en D als ± passieve tegenstrevers

De gever van de lob is niet meer baas over tijdstip en plaats.

Hij moet zijn tegenstrever ontwijken en dan de lob geven in de van de bewegende medemaat.

Het wordt een combinatie van technieken = individuele mixing :

Snel + Nauwkeurig

Voor A : 1) drijven + ontwijken
2) lob geven aan B

Voor B : 1) bewegen
2) aannemen van de bal + controle
3) ontwijken van de tegenstander
4) lob naar A

enz...

(4) Idem. Zet de partners 40 m uit elkaar

= <u>Kracht</u> !

(5) Geef nu A en C } dezelfde rechten.
B en D }

A speelt met B, C met D

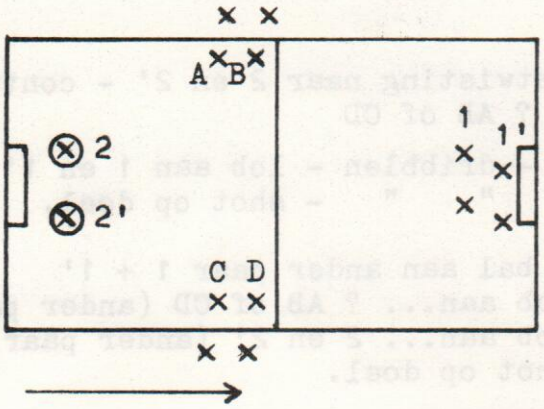
a) ontwijken + dribblen
b) lob geven door balbezitter

c) zich vrijlopen
d) betwisten - controle
e) ontwijken - dribblen
f) lob geven enz...

Door de inschakeling van <u>actieve</u> tegenstrevers scheppen we <u>wedstrijdcondities</u> in de uitvoering van de individuele mixing, met <u>OMKEERBAARHEID</u> in de actie !

De oefening stokt niet. De training blijft vloeiend. De spelers bewegen echt !

IV. <u>Gebruiken van de individuele mixing in een spelsituatie</u> :



Spelers ⊗ in bezit van de ballen.

Verloop van de oefening :

1) ⊗ 2 geeft lob op A of B, controle - drijven, lob op 1, controle - draaien - shot op doel.

⊗ 2' geeft lob op C of D, controle - drijven - lob op 1', controle - draaien - shot

enz...

2) <u>Matchvoorwaarden</u> :

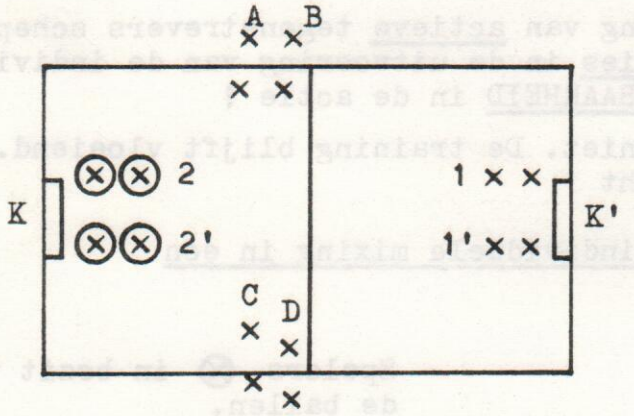
ALLE spelers spelen in dezelfde richting.

⊗ 2 geeft lob aan A B
⊗ 2' " " " C D

A B of C D <u>betwisten</u> - controle - ontwijking - dribblen - lob aan 1 + 1' - betwisten - controle - ontwijken - dribblen - shot op doel.

Snel laten volgen voor volgend koppel.

3) <u>Omkeerbaarheid</u> :



2 speelt met AB en 1
2' " " CD en 1'
De paren wisselen telkens af.

Keeper werpt bal in betwisting naar 2 en 2' - controle - dribblen - lob aan... ? AB of CD
betwisting - controle - dribblen - lob aan 1 en 1'
" " " " " " - shot op doel.

K' werpt onmiddellijk bal aan ander paar 1 + 1'
- betwisten, enz... lob aan... ? AB of CD (ander paar)
- betwisten, enz... lob aan... 2 en 2' (ander paar)
- betwisten, enz... shot op doel.

Oefening hernemen langs die zijde : K werpt... enz...

2. In het 2de jaar :

We gaan pogen het onderricht verder te zetten volgens dezelfde fundamentele principes, maar :

a) met speltechnische combinaties tussen twee of méér spelers, met varianten (collectieve mixings);

- zie speltechnieken in hoofdstuk III !

b) door het wedersamenstellen van echte spelvoorwaarden in de training;

- zie verder het inbrengen van de tegenstrever !

c) door de snelle overschakeling van defensieve naar offensieve bewegingen te verzekeren, en omgekeerd;

- zie verder de snelheid van uitvoering !

d) van het standpunt vertrekkend dat de spelers, in elke spelsituatie, de gekozen oplossing moeten uitvoeren rekening houdend met de spelopvatting van beide ploegen;

- zie de spelopvatting in hoofdstuk IV !

dus, werkend op basis van COLLECTIEVE MIXINGS,
... waar men streeft naar het automatiseren van bewegingen.

In de praktijk :

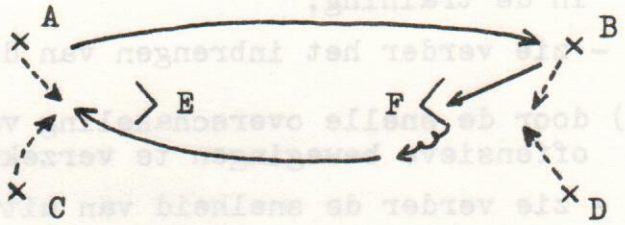
Zie omschakeling naar collectieve mixing volgens voorbeeld hierna.

VERDERE UITBOUW IN 2de JAAR

V. Omschakeling naar collectieve mixing.

Indien de spelers gaan bewegen over het veld en een voortgaande beweging scheppen om de tegenstrever collectief uit te schakelen.

(1) Per 6.



C en D (of A en B) ± passief.

Na lob - controle - aanval van C of D (of van A of B) - pas op F of op E.

Speelhoek verleggen ( ) - lob naar andere zijde. Verder zetten langs andere zijde.

(2) Idem. Maar keuzemogelijkheid voor E of F

a) ofwel = verleggen

b) ofwel terugpas op speler van wie hij kreeg gevolgd door lob naar andere groep.

(3) A-C en B-D worden actieve tegenstrevers.

Wie ook de bal heeft : KEUZE

bv. A heeft de bal gecontroleerd :

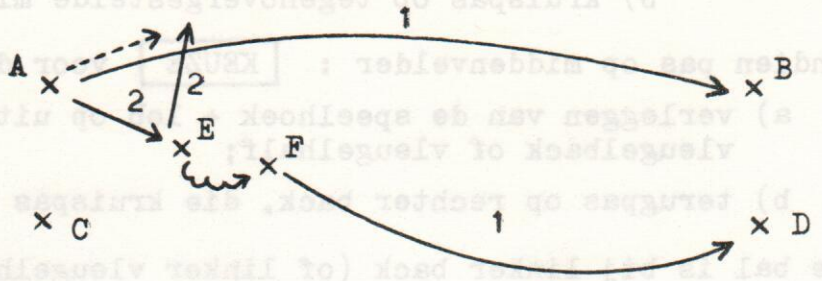
a) of : individueel C omspelen en lob geven;

b) of : E gebruiken met pas.

E in balbezit : KEUZE

zie (2) a) en b)

(4) E-F worden nu ook tegenstrevers en verplaatsen zich over de breedte en vragen de bal aan de speler die de lob heeft ontvangen.



KEUZE voor A of C. Of voor B of D

a) individueel

b) E of F (die betwisten) gebruiken

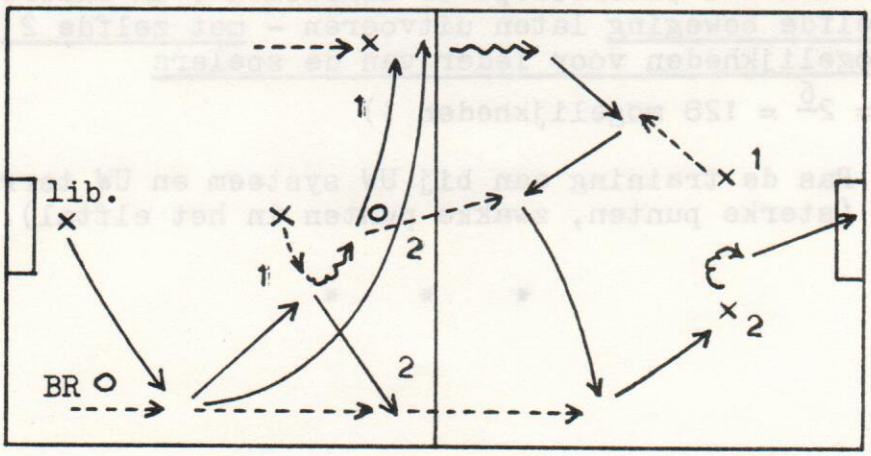
Indien pas op E-F : KEUZE

a) of : verleggen speelhoek (tegenstrever dribblen) + lob

b) of : A of C (of B of D) terug gebruiken met terugpas, gevolgd door lob.

VI. Spelsituatie.

Vb. (andere mogelijkheden zoeken a.u.b)



Libero in balbezit. Lob op uitkomende back rechts.

KEUZE a) middenveldergebruiken - pas;

b) kruispas op tegenovergestelde middenvelder.

Indien pas op middenvelder : KEUZE voor deze :

a) verleggen van de speelhoek + lob op uitkomende vleugelback of vleugelhalf;

b) terugpas op rechter back, die kruispas geeft.

De bal is bij linker back (of linker vleugelhalf).

Spits 1 biedt zich aan, pas op spits 1 : KEUZE

(2 mogelijkheden : - verleggen speelhoek)
- terugpas)

Indien terugpas : - of op vleugelhals
- of op middenhalf

in ieder geval : bereiken van spits 2

KEUZE

- ofwel aannemen - alleen gaan en besluiten;
- ofwel spits 1 teruggebruiken die afwerkt.

VII. Omkeerbaarheid :

Tegenstrevers plaatsen. Laten betwisten (behalve voor libero en keeper).

Indien bal onderschept of afgenomen : in andere richting zelfde beweging laten uitvoeren - met zelfde 2 keuze-mogelijkheden voor ieder van de spelers

(= 2^6 = 128 mogelijkheden !)

VIII. Pas de training aan bij UW systeem en UW terreinbezetting (sterke punten, zwakke punten in het elftal).

* * *

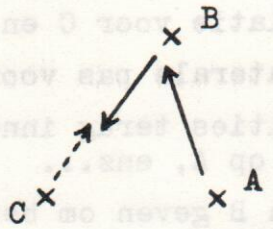
UITBOUW VAN EEN TRAINING IN 2de JAAR

(12 spelers)

1. Basisautomatisme aanleren.-

Individuele mixing :

a) 1ste fase : Per 3, verspreid over het veld.

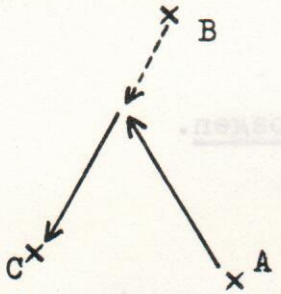


Nauwkeurigheid in

A harde pas op B
B controle + harde pas op C
C controle + harde pas op A, enz...

Wie moet krijgen anticipeert (haakt los).

b) 2de fase : Per 3, verspreid over het veld.



A harde pas op B
B haakt los, reeds in richting van C, devieert op C

C controleert - harde pas op A + deviatie van A op B, enz...

Zelfde oefening in beweging, los over het veld verspreid.

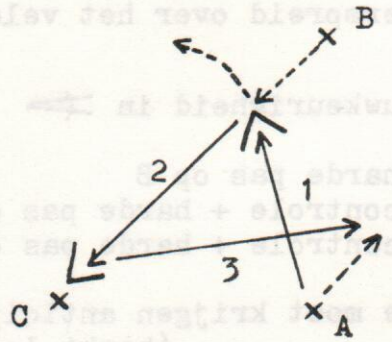
Nadruk leggen op : 1) loshaken in richting van partner die moet krijgen

2) deviatie in scherpe hoek (= terugleggen)

Collectieve mixing :

In de lengteas van het veld doen uitvoeren.

<u>3de fase</u> : Per 3 spelers (let op verdeling over het veld !)



A in speelhoek B die anticipeert in richting C.

Deviatie voor C en vertrek.

C laterale pas voor A.

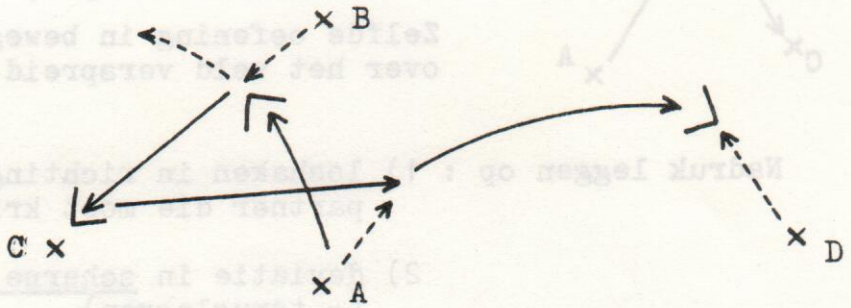
Posities terug innemen. B begint, pas op A, enz...

A en B geven om beurten diep op elkaar.

C krijgt steeds de deviatie.

2. <u>Opbouw van het automatisme</u>.-

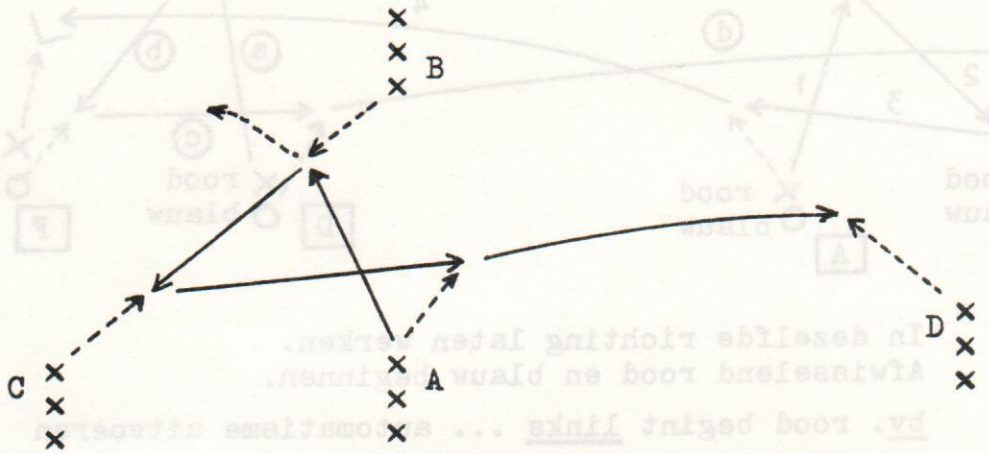
a) <u>Per 4 spelers</u> : <u>4de pas bijvoegen</u>.



Uitvoeren langs één zijde (L), daarna langs (R)

Fouten verbeteren.

b) Op iedere post 3 spelers plaatsen (4 x 3 = 12)



Langs één zijde laten uitvoeren (L)
Vlug laten volgen.

Langs andere zijde (R) laten uitvoeren
Moeilijkheid : terug verbeteren !

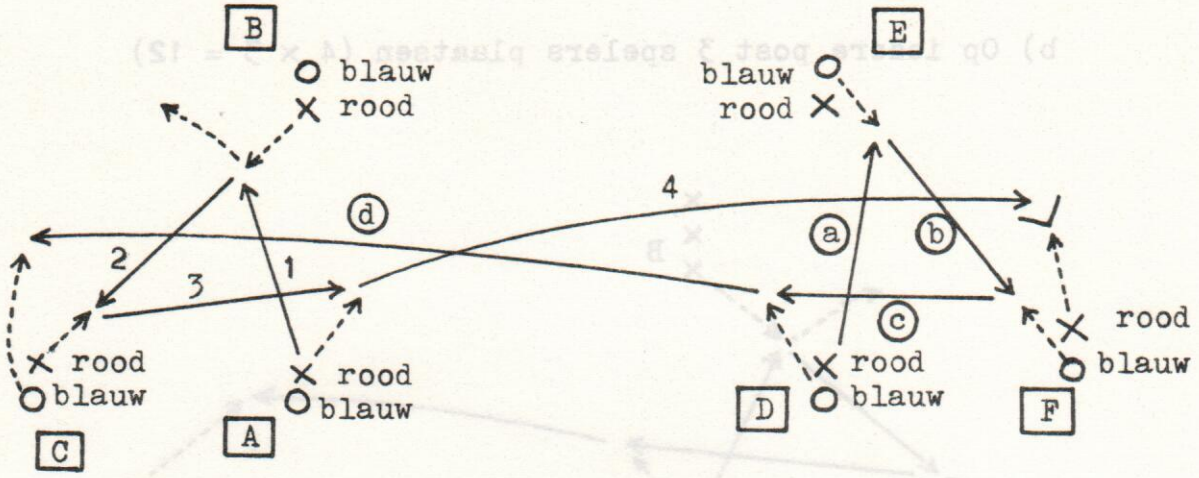
3. Automatiseren van de beweging.-

Langs links en rechts doen uitvoeren.

Op iedere post 2 spelers plaatsen : 1 rood
1 blauw

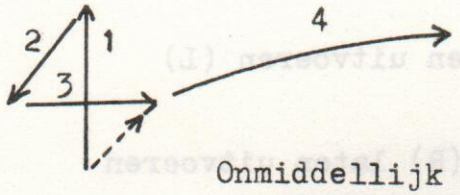
Zo komt men aan 6 roden en
6 blauwen

(zie tekening hierna)



In dezelfde richting laten werken.
Afwisselend rood en blauw beginnen.

bv. rood begint links ... automatisme uitvoeren



Onmiddellijk start blauw langs rechts
... automatisme uitvoeren

daarna terug rood op
links en zo verder.

4. Omkeerbaarheid.-

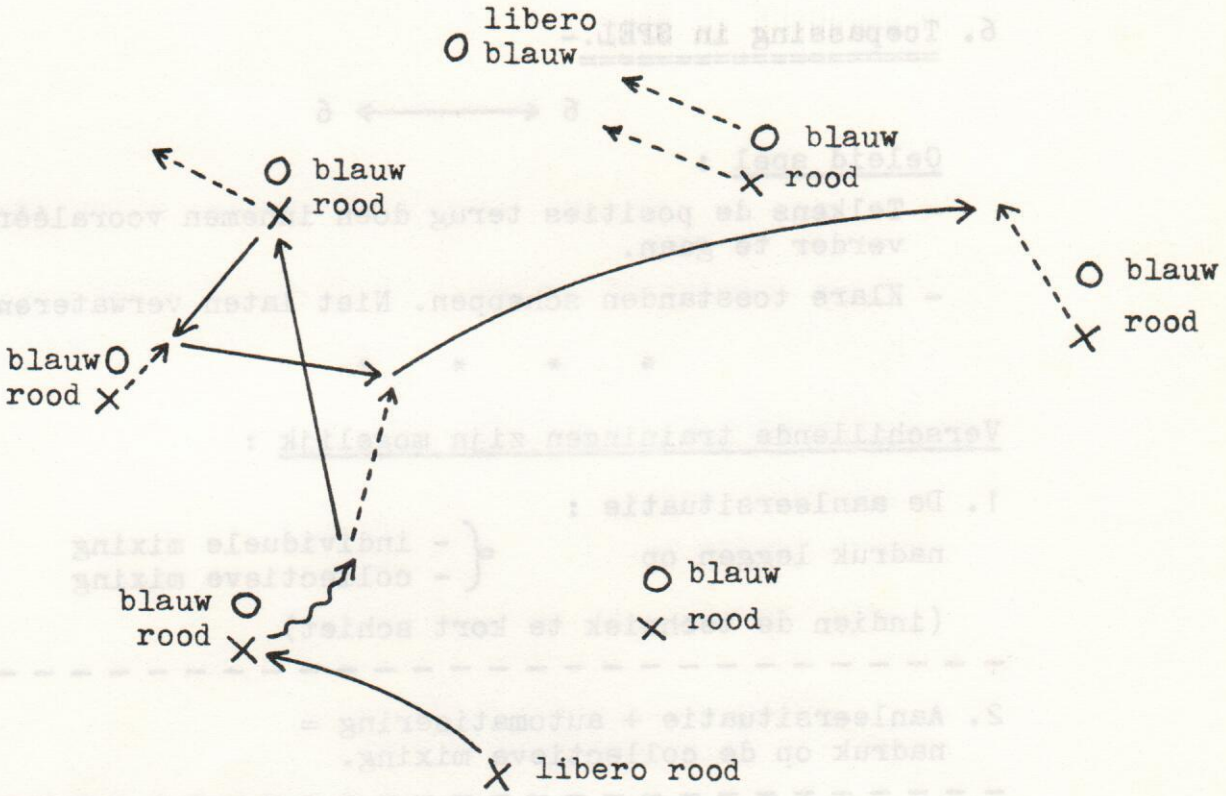
Herkennen van het automatisme !
Rood en blauw worden tegenstrevers. Indien de bal onderschept wordt, de oefening langs de andere richting beginnen.

bv. × A rood geeft op punt X B rood.
O B blauw verdediger onderschept. Hij begint het automatisme in de andere richting op O A blauw, die devieert op C blauw, die lateraal legt op O B blauw, die kruist voor O F blauw

bv. Wordt de bal onderschept door C tegenstrever. Automatisme gaat van daar uit verder met laterale pas aan opkomende verdediger (rood of blauw naargelang de kleur van balbezitter C), die kruist op F van dezelfde kleur.

5. Spelsituatie.-

4 middenvelders - 2 puntspelers - 1 libero bijplaatsen.



Libero heeft de bal. Pas op middenvelder (R of L). Uitschakelen tegenstrever. Automatisme in gang zetten.

a) Tegenstrevers ± actief. De beweging laten lukken. Links en rechts laten uitvoeren en in de twee richtingen.

b) Keuzemogelijkheden inlassen.

<u>libero</u> : - spelen op middenvelder;
- niet naar middenvelder maar rechtstreeks op puntspeler;
gaat door en krijgt laterale pas van C of F.
Dus zelfde automatisme.

<u>puntspeler</u> : - terugleggen op C of F (vleugelhalfs);
- bal houden, speelhoek verleggen en zelf kruispas geven;

<u>vleugelhalf</u> : - laterale pas aan opkomende half (of libero);
- langs de lijn voor puntspeler die vraagt.

6. <u>Toepassing in SPEL.-</u>

6 ⟷ 6

<u>Geleid spel</u> :

- Telkens de posities terug doen innemen vooraleer verder te gaan.
- Klare toestanden scheppen. Niet laten verwateren.

* * * *

<u>Verschillende trainingen zijn mogelijk</u> :

1. De aanleersituatie :
nadruk leggen op { - individuele mixing
- collectieve mixing
(indien de techniek te kort schiet)

- -

2. Aanleersituatie + automatisering =
nadruk op de collectieve mixing.

- -

3. Aanleersituatie + automatisatie + gebruik in de spelsituatie (bv. met kernspelers).

- -

1, 2 en 3 passen in het schema van de snelheid van uitvoering.

- -

4. Indien de aanleersituatie gekend is :

zowel in - individuele mixing
- collectieve mixing
- automatisatie
- spelsituatie,

... 1) actieve tegenstrevers inbrengen;

2) streven naar omkeerbaarheid;

3) spel als toepassing.

- -

4 past in het schema van de 5de dimensie.

* * *

II. SNELHEID = TIJD

A. Individueel.

Snelheid van uitvoering is het gevolg van het vermogen van de speler om 3 samengestelde factoren (=trilogie van het voetbal) te kunnen uitvoeren in een minimumtijd (gelijktijdig is het onbereikbare ideaal):

1) Snelheid van waarneming (=zien) } verstand
2) Snelheid van begrip (= denken) } verstand
3) Snelheid van verwezenlijking (=spelen) ⟶ lichaam

Snelheid van waarnemen (1) en snelheid van begrip (2) zijn rechtstreeks afhankelijk van de

PANORAMISCHE VISIE

Het is het vermogen om aanstonds "het volume" van een speltoestand te meten en te schatten (zie cursus 2de jaar).

1) Scherpe waarneming steunt op de uitgebreidheid van het visueel veld, afhankelijk van de gaafheid van de gezichtszin (zie visie van de voetballer)
   - gebruik helle kleuren
   - contactlenzen of bril
   - avondwedstrijden

2) Dank zij het oordeel (verstandelijke hoedanigheid) is de speler in staat afstanden en hoeken te schatten en de werkelijke openingen uit te baten.

3) De schatting van de mogelijke openingen vereist alle verstandelijke vermogens (verstand, oordeel, aandacht, ideevorming, geheugen).

   Deze eigenschappen zullen slechts doeltreffend zijn naarmate ze niet afgestompt zijn door fysische of zenuwvermoeidheid.

   P.V. veronderstelt dus een gaaf zenuwpotentieel en een moreel evenwicht van de speler.

4) **De verwezenlijking** van de beweging (=spelen) is rechtstrecks afhankelijk van de morele kwaliteiten, zijn fysische kwaliteiten en zijn techniek.

   De speler heeft gezien, gekozen, beslist en dat bevel moet overgebracht worden naar de ledematen (psycho-motorisch mechanisme).

   Naargelang de vaardigheid van de speler (aangeboren) en zijn technische kwaliteiten (=uiting van die vaardigheid) groter zullen zijn, zal de beweging perfect of minder perfect uitgevoerd worden.

B. De snelheid van uitvoering steunt op het begrip van

COLLECTIVITEIT

In dit verband past het de bepaling van de speltechniek te hernemen.
Het is een handeling waarin :

- twee of meer medespelers betrokken worden om,
- met gebruik van de basistechniek,
- naar een voortgaande beweging te streven.

Balbezit	Balverlies
1 balbezitter = basistechniek - nauwkeurig - snel - krachtig	1 speler in contact = basistechniek
10 anderen : - steun - demarkage - anticipatie H E L P E N	10 anderen : - markage - dekking COVERING - afsluiten hoeken H E L P E N

SNELHEID VAN OVERSCHAKELING

Om nuttig te zijn moet de snelheid van uitvoering het wedstrijdritme verhogen of leiden naar een collectieve verandering van ritme in balbezit.

Wedstrijdritme wordt echter niet alleen bepaald op het ogenblik van balbezit maar eveneens door de snelheid waarmee de bal gerecupereerd wordt.

Bij de ontleding van een spelsituatie stellen wij 5 etappen vast :

1) De ploeg is in balverlies : aanpassing aan het offensieve spel van de tegenstrever. Vb. markage, dekking ... = verdedigende handeling.

2) Onderbreking van het offensief van de tegenstrever : tackling - interceptie.

3) Bal verwerven.

4) Uitwerking van het balbezit naar een offensieve handeling : opbouw - voorbereiding (=speltechnische bewegingen).

5) Besluit van de offensieve handeling (shot).

Het zullen ook de 5 etappes zijn
bij de training van de speler.

Doeltreffendheid.-

In de speltechnische bewegingen met offensief karakter heeft de speler de bal, dus ook het initiatief.

De keuze van de beweging moet echter onmiddellijk voortvloeien uit de taktische imperatieven van het ogenblik aangepast aan de directe oppositie. Maar zij moet steeds gericht zijn op doeltreffendheid :

1. Zeker en definitief de tegenstrever verslaan;
2. Dit behaalde voordeel onmiddellijk uitbuiten.

Hij zal dit des te gemakkelijker doen naarmate hij, door voortdurende training, voldoende automatismen zal verworven hebben in een groot aantal combinaties.

Het is op grond van deze automatismen dat hij de natuurlijkheid, de spontaneïteit en de afwisseling in zijn spel kan brengen.

De rol van de medespeler is nochtans bepalend voor het versnellen van de beweging : de behendigheid (of de goodwill) van de medespeler om de ruimten op te merken en er de bal te vragen, zijn beweeglijkheid (demarkage), zijn voortdurende zorg om zijn speelhoek te laten samenvallen met deze van de balbezitter, zijn zoveel factoren die beslissend zijn voor de snelheid waarmee de beweging kan uitgevoerd worden.

Samenvattend schema :

Balbezit	Balverlies
1. Technisch aspect	
- supprimeren van de 2de tijd = controle - deviatie - volee	- bal recupereren - tackling - interceptie - aanstonds doorspelen
2. Speltechnisch aspect	
- nauwkeurigheid - tegenstrever uitschakelen (dode hoek)	- dekking verzekeren - tegenstrever geen kans geven op te bouwen of ritme te breken
3. Tactisch aspect	
- verdedigingslijnen doorbreken - in numerieke meerderheid of gelijkheid	- aansluiten van de lijnen - goede terreinbezetting bewaren

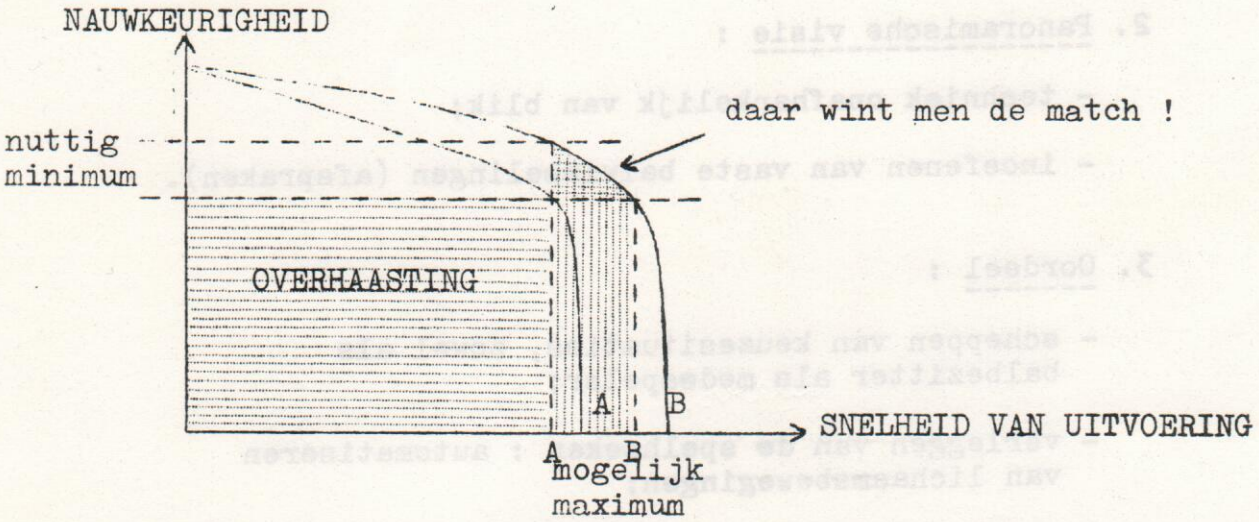
Bij het opdrijven van de snelheid van uitvoering tot het <u>maximaal</u> haalbare gebeurt het echter dat deze te hoog ligt in verhouding tot zijn technische, fysische of intellectuele mogelijkheden : zijn timing, zijn zenuw- en spiercoördinaties worden door dat ritme in de war gebracht :

de nauwkeurigheid verdwijnt vlug en hij valt in

OVERHAASTING

de passen worden slordig of verkeerd gegeven, zwak en onjuist, de tegenstrever wordt meester van het spel ....

Men kan bijgevolg stellen dat de nauwkeurigheid omgekeerd evenredig staat met de snelheid van uitvoering.



Men moet er bijgevolg naar streven de 3 tegenstrijdigheden (antagonisten) - nochtans noodzakelijk voor het verwerven van de snelheid van uitvoering - te verzoenen :

- de nauwkeurigheid
- de snelheid
- de kracht

IN DE DIDAKTIEK : kan verbeterd worden :

1. Lukken van de beweging :

- keuze van techniek : één tijd uitsparen;
  intentie verbergen;
- bevorderen van tweevoetigheid;
- combinatie van technieken = MIXINGS.

2. Panoramische visie :

- techniek onafhankelijk van blik;
- inoefenen van vaste balwisselingen (afspraken).

3. Oordeel :

- scheppen van keuzesituaties, zowel als balbezitter als medespeler;
- verleggen van de spelhoeken : automatiseren van lichaamsbewegingen;
- verkorten van overdrachtsbevel = collectieve automatismen.

Doeltreffendheid : De speler heeft het initiatief in een collectieve beweging.

1. De tegenstrever definitief verslaan;
2. Dit voordeel uitbaten;
3. Snelheid van recuperatie van de bal.

Dit is mogelijk dank zij een voldoende aantal automatismen in een zeker aantal combinaties.

De overwegende rol van de medespeler.

- open ruimten opzoeken en er de bal vragen;
- zijn beweeglijkheid;
- de speelhoeken doen overeenstemmen.

In balbezit	In balverlies
Technisch aspect	
- uitschakelen 2de tijd	- bal recupereren - onmiddellijk doorspelen
Speltechnisch aspect	
- nauwkeurigheid - tegenstrever uitschakelen	- dekking verzekeren - tegenstrever hinderen
Tactisch aspect	
- penetreren - numerieke meerderheid	- aansluiten lijnen - goede terreinbezetting bewaren

Overhaasting :

- Maximum snelheid van uitvoering volgens eigen technische mogelijkheden.
- Nóg hoger : nauwkeurigheid vermindert !
- Antagonisten : Nauwkeurigheid - Snelheid - Kracht.

Trainingsschema nr 1.

SNELHEID VAN UITVOERING

1ste stramien

1. Opbouw van individuele mixing.

2. Opbouw van collectieve mixing.
   - P.V. inbrengen, waar mogelijk.

3. Uitbouw tot een automatisme;
   - automatisatie ervan
   - inbreng van tegenstanders
   - inbreng van varianten (keuzemogelijkheden).

4. Uitvoering van de spelsituatie.

- -

2de stramien

na keuze van de spelsituatie

1. Uitvoering van de spelsituatie.

2. Verdeling van deze in mixings;
   - afzonderlijk inoefenen van deze onderdelen
   - inbreng van tegenstanders
   - invoer van varianten.

3. Betere uitvoering van de spelsituatie.

PRAKTIJK

Basisprincipes : ZIEN - DENKEN - SPELEN

Kan verbeterd worden : 1. verwezenlijken bewegingstechniek
2. panoramische visie
3. overdrachtsbevel door scheppen van automatismen

I. Mixing - Individueel :

1) Ieder zijn bal : leiden naar willekeur

2) Ieder zijn bal (werken per paren) : goochelen - bal omhoog trappen - bal van de andere controleren

3) Ieder zijn bal (werken per paren) : idem, maar eigen bal controleren en pas aan medemaat

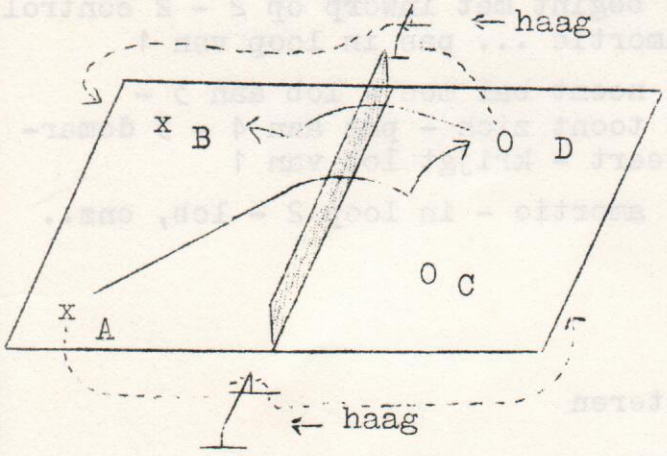
4) Ieder zijn bal - ter plaatse : a. lob - controle
b. push - controle - zonder controle

5) Ieder zijn bal: bal spelen in halve volley (1 x botsen)

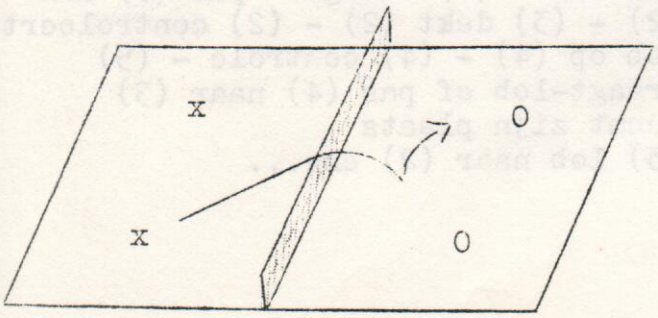
6) Ieder zijn bal : lob + kopstoot (2 ballen)

7) Dén tegen één (met 1 bal) : dribbelen, tacklen, bal kwijt : demarkage - pas - hernemen.

Tennisvoetbal : maar in plaats van zich te amuseren :



- 2 tegen 2 - bal mag 1 maal botsen
- na spelen van de bal - verwisselen van terrein
- eerst zonder hagen - daarna met hagen

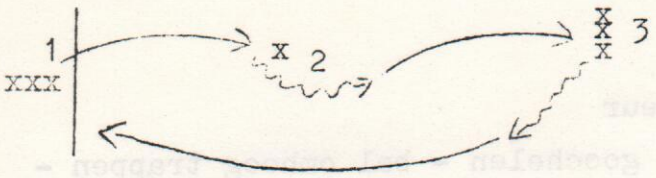


- Idem maar medecine-ball leggen achter eigen speelveld (afstand).
- Wie de bal gespeeld heeft moet de medecine-ball raken met de hand en terugspurten
- de bal MOET 1 maal botsen.

Per drie spelers

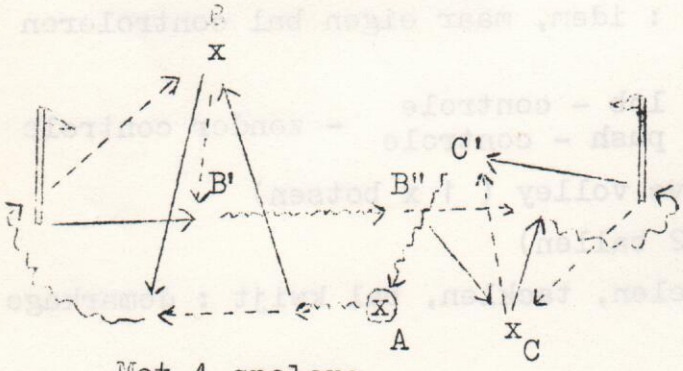
1) A bal werpen voor B en wordt tegenstrever - B controleert - C demarkeert zich in speelhoek B - krijgt de bal - hernemen !

2) Inworp - draaiende controle - lob aan 3 - drijven - lob voor 1



- 1 neemt plaats van 2
- 2 naar rij 3
- 3 maar rij 1

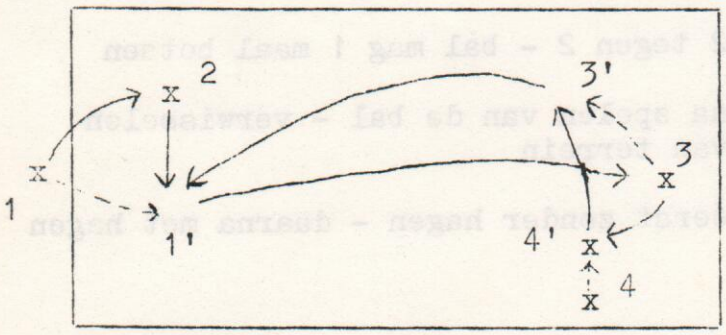
3)



- A vertrekt - één-twee met B - drijft bal om vlag - diepte voor B
- B drijft - één-twee op C - drijft om vlag - diepte voor C
- C drijft naar uitgangspunt - hernemen - A neemt plaats van B - B plaats van C

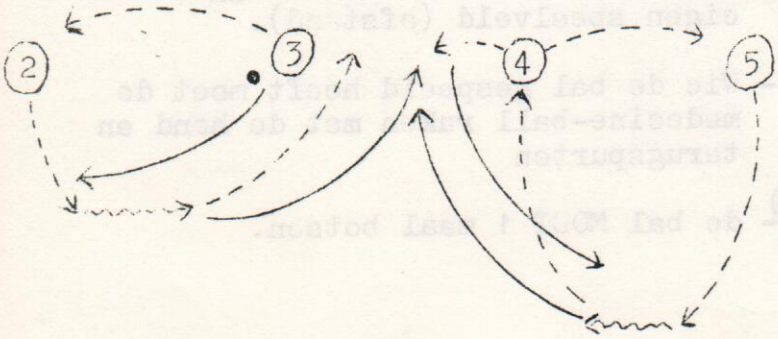
Met 4 spelers

4)



- 1 begint met inworp op 2 - 2 controle amortie ... pas in loop van 1
- 1 neemt bal mee - lob aan 3 - 4 toont zich - pas aan 4 - 3 demarkeert - krijgt lob van 1
- 1 amortie - in loop 2 - lob, enz..

5) Oefening om onderlinge dekking te verbeteren

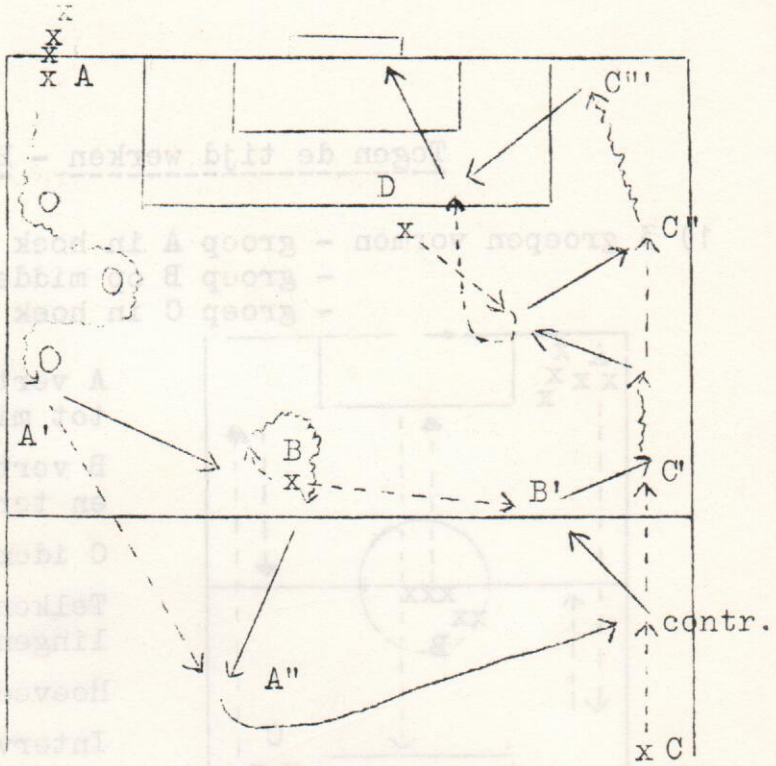


(3) bal - (2) vraagt - pas (3) aan (2) - (3) dekt (2) - (2) controleert - lob op (4) - (4) controle - (5) vraagt-lob of pas (4) naar (5) neemt zijn plaats
(5) lob naar (2) enz...

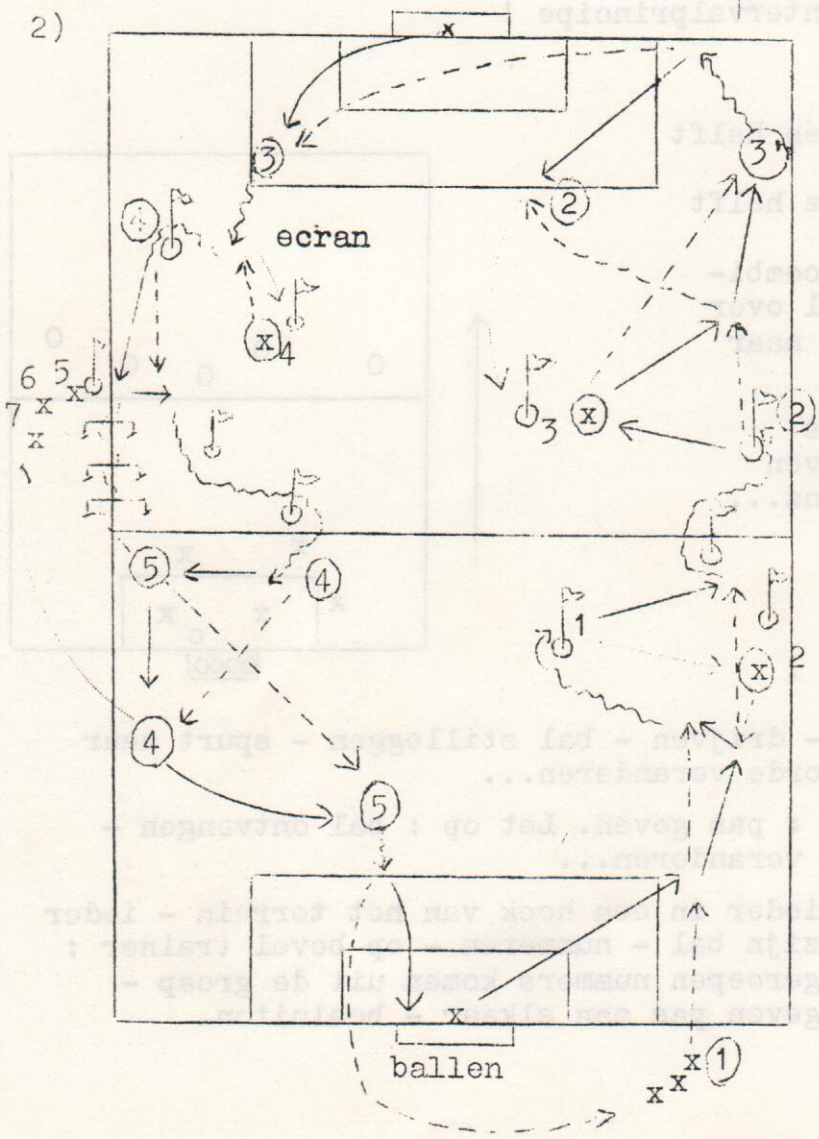
Onder de vorm van circuit

1)

A neemt plaats van B
B neemt plaats van C
C neemt plaats van D
D gaat bal halen en sluit aan op de A rij.



2)



1 ontvangt bal van keeper - diepe één-twee op 2;

1 drijft naar binnen - pas naar buiten;

2 dribbelt - laterale één-twee op 3 - dieptepas voor 3 - kruist naar doel - 3 leidt bal - pas op 2;

2 besluit - 3 gaat door - krijgt bal van keeper - drijft;

ecran met 4;

4 diepe één-twee met 5 - ontvangt - gaat naar binnen - pas naar buiten;

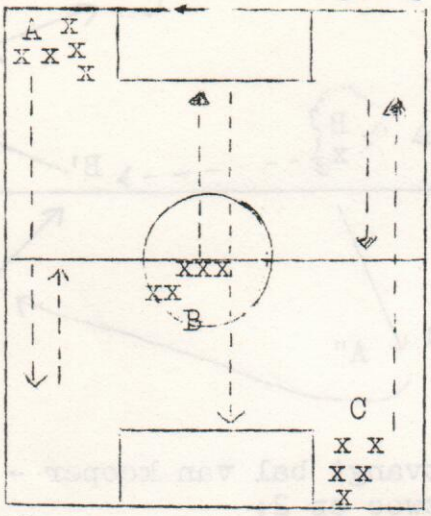
5 over de hagen, ontvangt bal, stuurt 4 in diepte, kruist naar doel - ontvangt bal en besluit.

Opstelling : - groep in (1)
- speler (2)
- speler (3)
- speler (4)
- groep in (5)

Uitwerking : (1) neemt plaats (2)
(2) neemt plaats (3)
(3) neemt plaats (4)
(4) naar plaats 5,6,7
(5) naar plaats (1).

Tegen de tijd werken - Homogene groepen (5 spelers)

1) 3 groepen vormen - groep A in hoek grote backlijn
- groep B op middenlijn
- groep C in hoek andere backlijn



A vertrekt naar grote backlijn en terug tot middenlijn;

B vertrekt van middenlijn naar backlijn en terug naar andere backlijn;

C idem naar middenlijn.

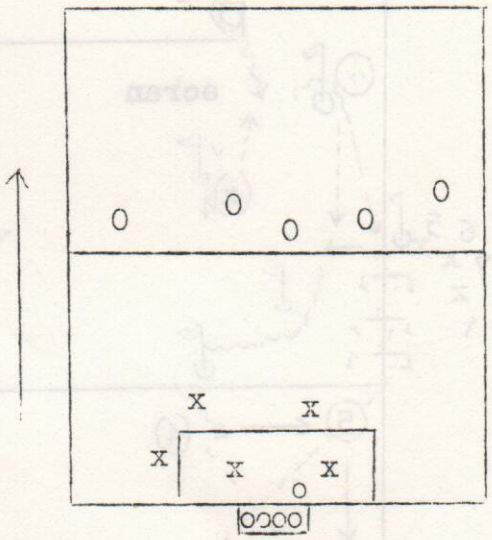
Telkens de bal volgen in korte balwisselingen.

Hoeveel seconden om de afstand af te leggen ?

Intervalprincipe !

2) 5 (4, 6, 7..) verdedigers op één helft van het terrein
5 ..... aanvallers op de andere helft
5 ballen op de doellijn
Verdedigers halen de bal op - combineren tot middenlijn. Geven bal over aan aanvallers, die combineren naar doel en besluiten.

Ondertussen zijn de verdedigers andere bal gaan halen - overgeven aan teruggekomen aanvallers, enz...



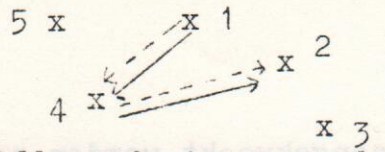
II. Panoramische visie verbeteren :

1) Ieder zijn bal - nummeren - drijven - bal stilleggen - spurt naar bal voorgaande - Idem volgorde veranderen...

2) Zelfde oefening - op bevel : pas geven. Let op : bal ontvangen - bal spelen - Idem volgorde veranderen...

3) 2 groepen van 5 spelers : ieder in een hoek van het terrein - ieder zijn bal - nummeren - op bevel trainer : geroepen nummers komen uit de groep - geven pas aan elkaar - besluiten.

4) Ter plaatse - 5 spelers : 1 bal in cirkel



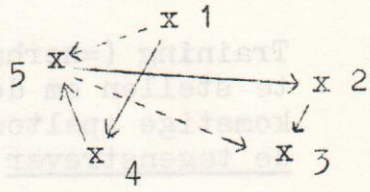
1 geeft aan 4 en volgt de bal, enz.
spelen in een tijd !

5) Zelfde oefening maar de groep beweegt over half terrein

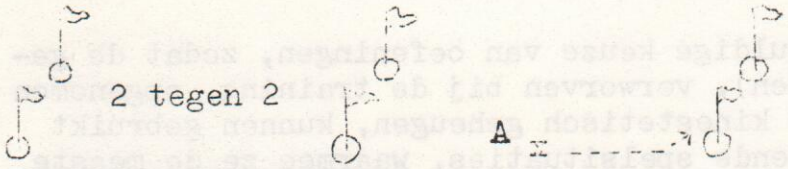
6) Terug ter plaatse :

1 geeft aan 4 en loopt naar 5
- 4 past aan 5

5 past aan 2 en loopt naar 3
- 2 past aan 3



7)



In vierkant - 2 tegen 2

3de man demarkeert - wie bal heeft speelt diep.
Let op : overeenstemmende speelhoeken.

8) In groepen verdelen - bal laten circuleren - op bepaald ogenblik vertrekt een speler in de diepte - pas volgt !
Naar <u>collectieve verandering van ritme</u>.

III. <u>Scheppen van collectieve automatismen</u> : steunend op basisprincipes
steun - anticiperen

1) 6 à 8 spelers op 1/2 terrein - 1 bal - bal steeds doorspelen in zelfde volgorde van 1 naar 6. De spelers blijven in beweging!

- naam laten roepen van speler die bal moet krijgen
- wie bal moet krijgen <u>komt naar baldrager</u> toe
  <u>Wat zien we</u> ?

2) Zelfde oefening maar met 2 ballen (met 3 ?).

3) Idem. HELPEN : afwisselend steun + anticipatie
1 bal - 2 naartoe - 3 gaat diep, enz.
Spelen in één tijd !

4) Zelfde oefening maar met 2 ballen.
Daarna : collectieve verandering van ritme : trage balcirculatie - plots versnellen (zie n° 8 hoger) - toepassen van de principes.

5) Snelle oefeningen per 3 spelers (met afwerking).

==========

III. DE 5de DIMENSIE VAN HET VOETBAL = DE TEGENSTREVER

I. Inleiding

De automatisatie van een beweging kan aangekweekt worden zodat, dank zij het motorisch geheugen, de aangepaste handeling aan een bepaalde situatie kan gevonden worden.

Training (=herhaling) dient de nodige materialen ter beschikking te stellen om de problemen op te lossen, vereist door de toekomstige speltoestanden, waarin naast vele andere veranderlijken, de tegenstrever een overwegende rol speelt.

Dat vraagt een zorgvuldige keuze van oefeningen, zodat de gewoonten (=automatismen), verworven bij de training, opgenomen en geklasseerd door het kinestetisch geheugen, kunnen gebruikt worden bij verschillende spelsituaties, waarmee ze de meeste gelijkenis vertonen.

Dit is de overdrachtswet

Deze wet bepaalt immers dat : een verworven vaardigheid in de uitvoering van een geheel van activiteiten niet kan overgebracht worden in een nieuw geheel, dan in functie van de gemeenschappelijke delen, die voorkomen in de twee gehelen.

In het licht van deze bepaling past het te wijzen op het fundamentele verschil tussen de sporten :

1. Cyclische : die sporten, waarin de bewegingen regelmatig herhaald worden.
   bv. wielrennen, zwemmen, lopen .....
2. Niet-cyclische : waarin de beweging niet regelmatig herhaald wordt, want hun richting, hun ritme, hun duur worden beïnvloed door verschillende faktoren, maar vooral door de gedragingen van de tegenstrever.
   bv. basket, handbal, voetbal .....

II. Leeroverdracht training - wedstrijd

Het is een feit dat alle sportieve disciplines - en vóór alles het voetbal - in een keurslijf van "tradities" zitten gekneld (waarom spreekt men van Brits voetbal - Zuidamerikaans ... ?).

Gedurende vele jaren worden wij als speler geconfronteerd met verschillende trainers en hun methode van oefenen, zodat we later, toen we zelf trainer werden, hun denk- en doenwijze gingen overnemen.

Zelfs één, twee of drie jaar school heeft bij enkelen onder ons daar weinig kunnen aan veranderen, vermits voor hen die methoden en technieken, die reeds jaren van toepassing zijn, bijna heilig zijn geworden.

Dat is een gevaarlijke denkwijze !

We moeten steeds bereid zijn om onze methoden kritisch te toetsen aan het wrede licht van de werkelijkheid.

Onze trainingsmethoden kunnen een voetballer verbeteren, doen stilstaan en hem zelfs doen achteruitgaan.

Deze evolutie in alle objectiviteit vaststellen is het ware geweten van de oefenmeester !

Twee theorieën betreffende de ontwikkeling van de bekwaamheden beïnvloeden het onderwijs en de training in de verschillende sporttakken.

A. De theorie van de associaties (=globale methode), gesteund op het Pavlov-systeem "prikkel-reactie"

Het bleek dat men de aanleerwegen kon ontwikkelen en uitdiepen, zodat de bewegingsreactie een gewoonte werd, op voorwaarde dat het trainingsmidden hetzelfde bleef m.a.w. de leerling reageert steeds op een zelfde manier op een bepaalde prikkel.

Niet alleen steunend op onze persoonlijke herinnering, maar ook op gelezen interviews met voetbalvedetten, vinden we steeds dezelfde uitleg over de basisontwikkeling :

1) We waren zeer vroeg bezig met voetballen. Als we onze vaders mogen geloven van als we konden lopen.
2) Al onze vrije tijd werd aan voetballen besteed.
3) Als we geen "match" konden spelen, deden we aan individuele training tegen een muur.
4) Onze belangstelling is met de jaren gegroeid.

Reeds uit deze herinneringen blijkt dat we steeds met een tegenstrever rekening hielden.

Men erkent over het algemeen dat de beginervaringen, die gevolgd worden door een langere periode van spel of van intensieve training, de meest voorkomende factoren uitmaken voor de ervaring van volwassen begaafde spelers.

Toch moeten hier een paar vragen gesteld worden :

1) Zal een jongen, in volledig natuurlijke omstandigheden, een primitieve vorm van ploegspel beoefenen met andere jongens, of zal hij alleen oefenen met de bal ?

2) Hebben alle jonge spelers baat bij een individuele training met de bal ?

3) Welke verbetering van de technische bekwaamheden spruiten voort uit : a) individuele technische training
b) kleine matchen
indien de beschikbare tijd dezelfde is voor de twee ?

Indien men erkent dat de evolutie van de ontwikkeling het gevolg is van herhalingstraining, kan men volgende vragen opwerpen :

1) In hoeveel delen kan men voetbal verdelen ?

2) Welk is het resultaat, gemeten aan het spel, van een intense herhalingstraining van deze delen ?

B. De splitsingsmethode (theorie van de gedeeltelijke ontwikkeling)

In deze methode wordt een bepaalde techniek terug gebracht tot zijn eenvoudigste vorm en aangeleerd met de gekende klimming :
- van het gemakkelijke naar het moeilijke
- van het statische naar het dynamische, de behendigheid naar de geest van het spel.

We leren dus eenvoudige details om ze later in mekaar te laten vloeien tot één mixing van bewegingen, die ingeoefend worden zonder tegenstrever, met passieve daarna actieve tegenstand.

De theorie van de gedeeltelijke ontwikkeling vertrekt bijgevolg van volgende standpunten :

1) Een bekwaamheid of een techniek kan onderverdeeld worden in meerdere delen;

2) Eén van deze delen kan gemakkelijker aangeleerd worden dan het geheel;

3) Na bewerking van elk onderdeel zal het geheel verbeteren.

Er schijnen echter weinig overtuigende bewijzen te bestaan als zou een herhaalde intensieve training van de bekwaamheden een grote invloed uitoefenen op de vervolmaking van de speler, t.t.z. dat de door training verworven bekwaamheid niet zo maar eenvoudigweg kan overgeplant worden in het spel.

Dat heeft een ernstige mentale omwenteling teweeg gebracht in het stellen van onze doeleinden :

van relatief statische trainingsposities, meestal met 2 spelers, zijn we overgegaan naar een training die een opeenvolging van bewegingen inhoudt, die de werkelijke beweging van bal en spelers in het spel moeten nabootsen.

De vraag stelt zich echter opnieuw : In hoeverre heeft deze manier van trainen invloed uitgeoefend op het spel ?

Inderdaad, spelers die schijnbaar blijk geven van een onthutsende behendigheid in situaties op training, kunnen onmogelijk hetzelfde niveau bereiken tijdens de wedstrijd.

Er is immers één veranderlijk element dat hierin de grote rol speelt : de actie van de tegenstrever, die in de trainingsschema's veelal ontbreekt of .... veel te passief blijft.

C. Besluit.

Deze ontwikkeling heeft geleid tot een gedeeltelijk-complexe training, waarin men de beoefening nastreeft van het geheel der bekwaamheden om ze te doen verwerven door de spelers. De geanalyseerde zwakheden worden daarna individueel bijgewerkt en, na verbetering, terug geplaatst in het geheel. Terzelfdertijd besteedt men méér en méér aandacht aan "het spel" als basis van iedere trainingsactiviteit.

D. Praktische wenken.

Uit deze analyse van de trainingsmethoden kunnen we enkele praktische wenken distilleren :

1) De speler moet minstens één andere speler hebben om met hem te kunnen samenwerken.

2) De speler dient minstens één tegenstander hebben.

3) De situatie moet volstrekt de competitie nabootsen.

4) De speler moet de mogelijkheid hebben om verschillende beslissingen te treffen.

Wanneer men de bekwaamheid van een speler beoordeelt in de wedstrijd, moet men ook tijdens de trainingen komen tot situaties die deze uit de competitie benaderen :

1) De speler moet voortdurend de posities en de bedoelingen van zijn medematen en zijn tegenstrevers beoordelen.

2) Hij krijgt een pas van een medespeler of onderschept de bal van een tegenstrever.

3) Na ontvangst van de bal heeft hij een medespeler voor een pas of moet hij individueel een tegenstrever overwinnen.

4) In ieder geval eist zijn positie van hem een beslissing.

De kwestie van de inplanting (overdracht) van de trainingsinhoud in het verloop van de wedstrijd, stelt aan de oefenmeester bijgevolg de grootste problemen.

E. Voorwaarden om te slagen.

1) De speler moet zich rekenschap geven van de noodzakelijkheid "te leren".

2) Hij moet de zin, het waarom begrijpen van wat hij moet leren, m.a.w. het aanleren moet een wederzijds proces zijn tussen speler en trainer. Geen van beiden mag zich opdringen aan de andere.

3) De aanleersituatie moet alle elementen bevatten van de speltoestand, waarin ze moet geïntegreerd worden.

4) De belangstelling van de speler moet opgewekt en behouden blijven.

5) De speler moet gans de tijd een gevoel van succes en voldoening ervaren ; men moet hem wijselijk aanmoedigen.

Hieruit blijkt dat de trainer niet langer het dictator-symbool hoeft te zijn.

Het belangrijkste deel van de bagage van een speler is zijn verstand en daar moet de oefenmeester rekening mee houden !

Ongeacht zijn technische bagage zal een speler nooit een effectief lid van de ploeg zijn indien hij de betekenis van de training niet begrijpt.

Het suggereren van een andere oplossing behoort tot het recht van de speler, die het globale probleem van zijn ploeg of van een bepaalde speltoestand kent.

Trainingsschema nr 2.

5de DIMENSIE : "DE TEGENSTREVER"

I OPW.

II 1. Opbouw van individuele mixing

Zo mogelijk reeds
met tegenstanders

2. Opbouw van collectieve mixing

Met actieve
tegenstanders

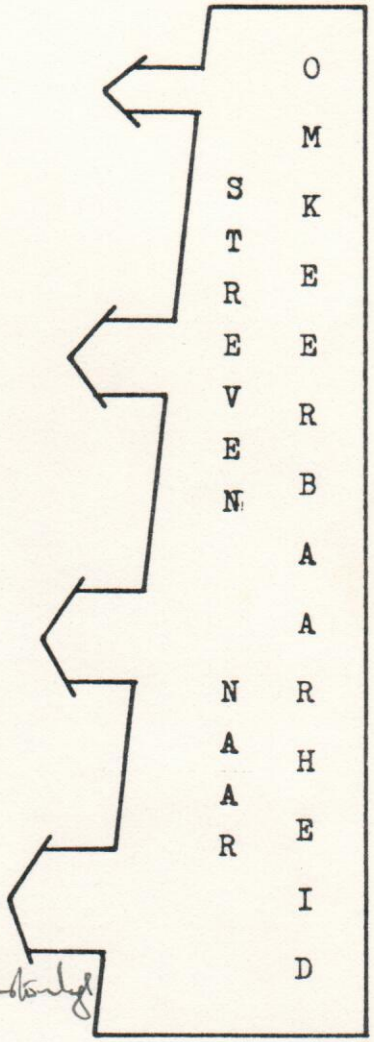
3. Opbouw van een automatisme

- uitvoering met
  tegenstrevers
- invoer van varianten

4. Toepassing van de gebruikte
technieken in een S P E L.

(wedstrijd condities)

(gevolgde keuzes onder reële wedstrijdomstandigheden uitwerken.)



III COOLING DOWN

Trainingsschema nr 2.

5de DIMENSIE : "DE TEGENSTREVER"

I ogw.

VI 1. Opbouw van individuele mixing

Zo mogelijk reeds
met tegenstanders

2. Opbouw van collectieve mixing

Met actieve
tegenstanders

3. Opbouw van een automatisme

- uitvoering met
tegenstrevers

- invoer van varianten

4. Toepassing van de geoefende
technieken in een S P E L.

(wedstrijd condities)

(geduldig blijven zoeken, probeer
nieuwe.)

III Copuys Down

OMKERING

KAARHEID

III. DE TEGENSTREVER EN DE BASISKWALITEITEN

Uit het oogpunt van de technische en ook van de fysische kwaliteiten, bekomt men met de inschakeling van de tegenstrever een nieuwe generatie trainingsoefeningen.

De aanwezigheid van de tegenstrever gaat inderdaad aanzienlijk het kinestetisch geheugen van de speler beïnvloeden, vanwaar de noodzakelijkheid dit laatste te onderwijzen, zodanig dat men het volgende naar voor brengt :

a) de psycho-motorische aanpassing;

b) de onbewuste keuze der neuro-musculaire coördinaties;

c) de overdracht van het bewegingsbevel...

(zie definitie in het hoofdstuk "Algemene vaardigheid" - 1ste jaar)

om, door integratie op de persoonlijkheid, te komen tot

de IMPULS TOT VERBETEREN

wat vereist is door de aanwezigheid van de tegenstrever of door het contact dat hij meebrengt.

Het komt er op neer gelijklopend het volgende te betrachten :

- de technische vaardigheid

en

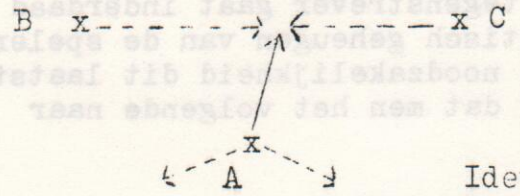
- het fysisch evenwicht

in nieuwe omstandigheden veroorzaakt door de tegenstrever.

De aanpassing van het kinestetisch geheugen moet dus betracht worden door middel van oefeningen aangepast aan de tweewaardigheid van het objectief !

5de dimensie = tegenstrever = spelvoorwaarden

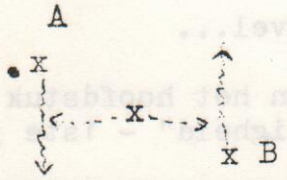
I. Individuele techniek.-

1) 

- A werpt bal tussen B en C - controle - dribbling
- A verplaatst zich - pas van balbezitter naar A - hernomen !

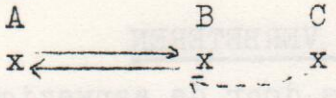
Idem = betwisten met het hoofd
Idem = A lobt de bal

2) Tackling



- A drijft - C tackelt
- B drijft - C tackelt

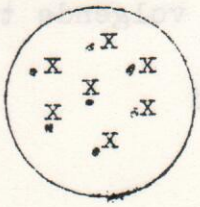
3) Anticiperen



A pas aan B - C interceptcert
Idem borst
Idem hoofd

Steeds bal in betwisting !

4) Leiden van de bal : in vierkant of middencirkel



- groep spelers - ieder in bezit van een bal. Afschermen tegen overige spelers.
- de spelers trachten de bal van de andere weg te trappen. Wiens bal weg is, gaan halen.

Variante : 2 spelers zonder bal - zelfde oefening.

5) Zelfde opstelling : in middencirkel per paar 1 bal

Paren zijn aangeduid. Bij bevel balbezitter spurt naar een doel - partner tracht het hem te beletten.

II. Speltechniek.-

1) Afgebakend terrein : 2 tegen 1 - Oefening op demarkage :

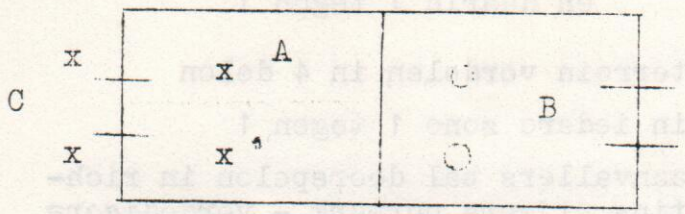
- Telkens bal vragen in dode hoek tegenstrever. Wanneer deze in balbezit is mag men dribbelen.

2) a. Idem : 3 tegen 1 in beweging - nooit de bal teruggeven aan speler van wie gekregen - in één tijd spelen.

b. Idem : hij die de pas geeft wordt tegenstrever

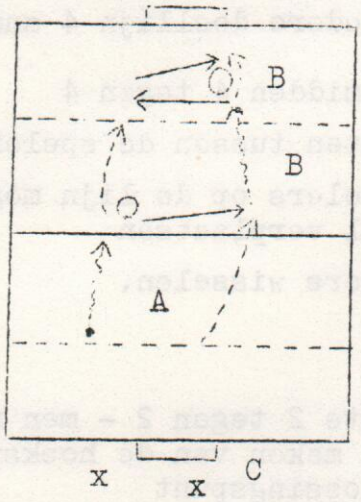
c. Idem : zelfde als b., maar balbezitter moet steeds steun hebben rechts en links

3) Afgebakend terrein : 2 tegen 2 (+ 2 in rust)



- A speelt tegen B - tracht te scoren in klein doeltje.
- Bij doelpunt of balverlies verlaten terrein - B valt aan tegen C

4) Zelfde oefening : aanvallend aspekt : uitbuiten situatie 2 ⟶ 1



- iedere terreinhelft wordt onderverdeeld in 2 stroken
- in ieder strook 1 verdediger (van niet balbezittende ploeg)
- in iedere strook dus 2 1
- nadruk leggen op mogelijkheden : switchen - scherm - één-twee, dribbling
- bij balverlies van A - B valt aan tegen C.

5) Zelfde oefening : verdedigend aspekt :

Nadruk wordt gelegd op mogelijkheden der verdedigers (remmend wijken - afsluiten speelhoek - onderlinge dekking ieder in zijn strook.

6) Afgebakend terrein : 3 tegen 3

a. Tel aantal passen vooraleer bal te verliezen - de bal mag niet aan dezelfde speler teruggegeven worden; daarna het aantal baltoetsen beperken.

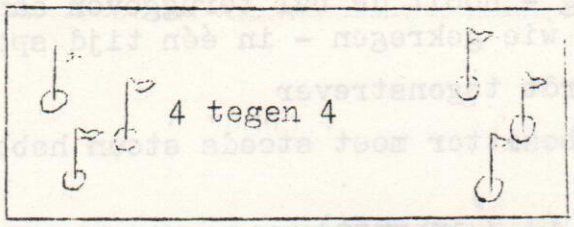
b. Mandekking : vorm paren - nooit een andere speler aanvallen; 1 punt scoren als de speler zich kan vrijmaken

7) Afgebakend terrein : 4 tegen 2

a. de balbezitter moet steeds een steun hebben links en rechts

b. de 4 moeten in 1 tijd spelen - de 2 mogen dribbelen.

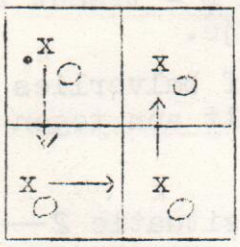
8) Afgebakend terrein : 4 tegen 4



a. Iedere ploeg moet 3 kleine doeltjes verdedigen - max. 2 baltoetsen

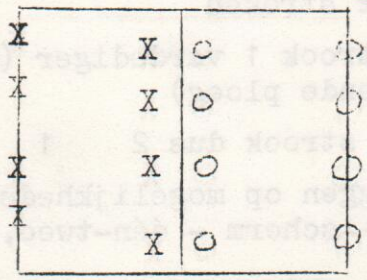
b. 3 spelers moeten ieder een bepaald doeltje verdedigen. De 4de dient als steunspeler maar mag niet scoren.

9) Afgebakend terrein : 4 tegen 4 en daarin 1 tegen 1



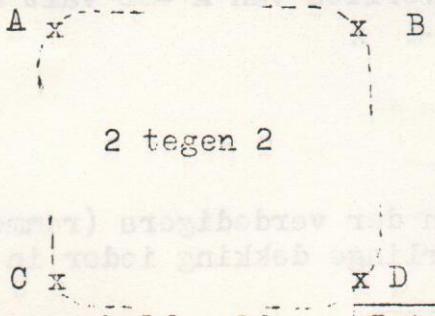
- terrein verdelen in 4 delen
- in iedere zone 1 tegen 1
- aanvallers bal doorspelen in richting wijzers uurwerk - verdedigers in andere richting - niet kruisen !

10) Afgebakend terrein : 4 tegen 4 op iedere doellijn 4 andere



- in het midden 4 tegen 4
- doelpunten tussen de spelers
- de 4 spelers op de lijn mogen zich lateraal verplaatsen
- de spelers wisselen.

11) Vierkant gevormd door 4 spelers



- in ruimte 2 tegen 2 - men mag gebruik maken van de hoekspelers als aflossingspunt
- wisselen
- de hoeken mogen zich bewegen in een korte straal

12) Op een half veld : 5 tegen 5

a. gewoon naar 2 kleine doeltjes

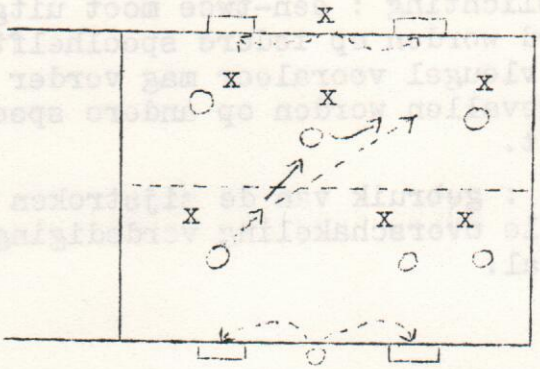
b. de doeltjes in het veld plaatsen - men mag scoren langs beide kanten

c. met 3 doelen : scoren in groot doel = 2 punten
scoren in klein doel = 1 punt

Iedere ploeg heeft 1 klein doeltje + soms het groot doel te verdedigen. (Doel = verleggen van het spel).
Afwisselend scoren in groot doel en in klein.

d. met 4 doelen : iedere ploeg heeft 2 doeltjes te verdedigen

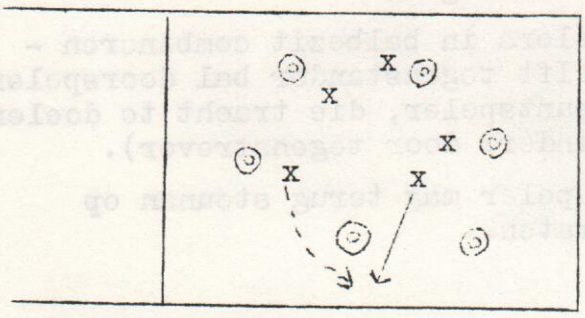
e. half terrein indelen in twee helften : achter elke zijlijn 2 doeltjes op ± 10 m. afstand.



- in iedere zone : 3 aanvallers - 3 verdedigers. Aanvallers trachten te scoren. Doelmannen verdedigen hun doeltjes achter de zijlijn.
- de verdedigers kunnen de aanvallers in numerieke minderheid brengen door een geslaagde diepe één-twee. Dan mag de gever mee in de aanvalszone.

Wordt de bal veroverd door de andere partij dan MOET de verdediger terug naar zijn zone.

13) Op half veld : 5 tegen 5



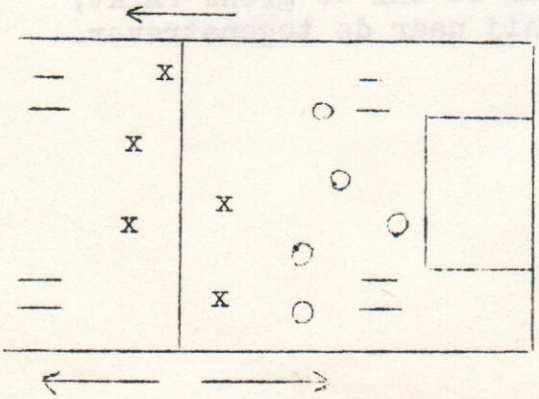
- 4 à 5 -

- kleine doeltjes = kegels plaatsen gelijk waar over het veld
- men mag doelen waar men wil : geldig doelpunt als de bal ontvangen wordt door medespeler

14) <u>Schietspel</u>

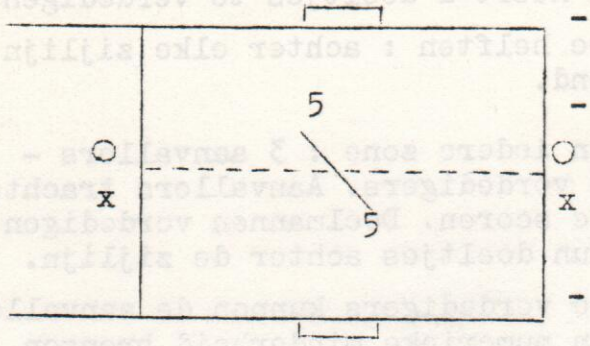
- 2 maal grootte van het strafschopgebied
- 2 doelen
- ieder ploeg 5 spelers
- trachten op doel te schieten na combinatie - maximum 3 passen
- middenlijn (=lijn strafschopgebied) mag niet overschreden worden
- meerdere ballen gebruiken.

15) Half terrein : 5 tegen 5



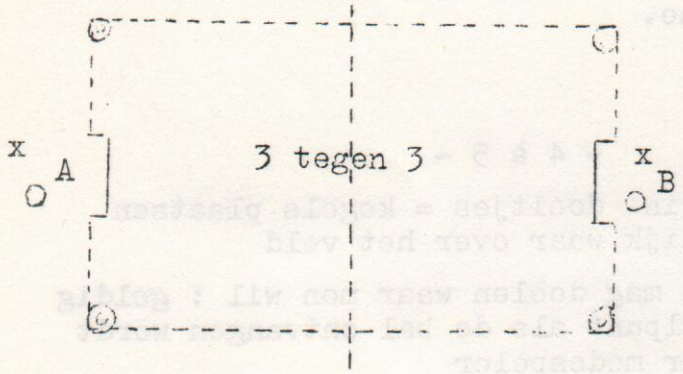
- 5 aanvallers tegen 5 verdedigers
- doel = spel langs de vleugels
- doelpunt kan alleen gescoord worden wanneer een speler door een poortje is gegaan en de bal ontvangen heeft (of met bal aan de voet)
- <u>verdedigend aspekt</u> : verdedigers in balbezit combineren en brengen bal door een der doeltjes.

16) Half terrein in de breedte : 5 tegen 5



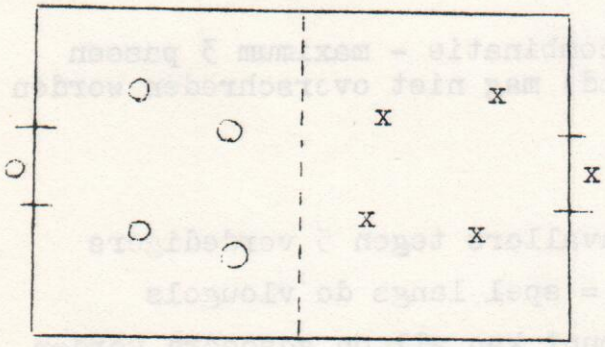
- iedere ploeg heeft 2 vleugels in de neutrale zone
- verplichting : één-twee moet uitgevoerd worden op iedere speelhelft met vleugel vooraleer mag verder aangevallen worden op andere speelhelft.
- Doel : gebruik van de zijstroken - snelle overschakeling verdediging/aanval.

17) Terrein afbakenen



- In 't midden spelen 3 tegen 3 - doelen omgekeerd
- Vóór de doelen A & B : medespelers met verdedigers
- 3 spelers in balbezit combineren - op helft tegenstander bal doorspelen aan puntspeler, die tracht te doelen (gehinderd door tegenstrever).
- Puntspeler mag terug steunen op medematen.

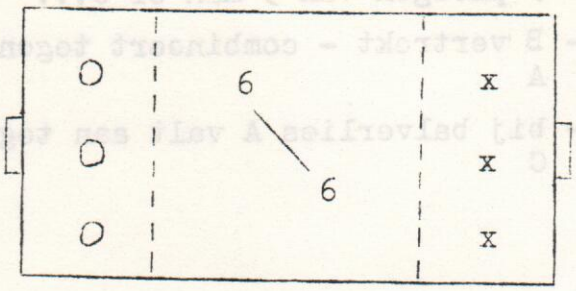
18) Terrein afbakenen : Kopspel



- In veld 4 tegen 4
- Iedere ploeg een doelverdediger
- De bal wordt afwisselend met het hoofd en met de hand gespeeld
- Onderscheppen van de bal gebeurt met het hoofd.
- Wanneer de bal de grond raakt, gaat hij naar de tegenstrever.

Over gans het terrein

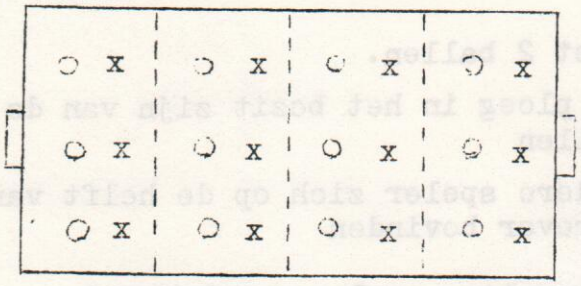
1)



- 25 m stroken afbakenen - daarin 3 verdedigers
- de ploeg van 6 mag niet in eigen 25 m strook komen
- aanvallen : de bal in 25 m strook brengen = numerieke meerderheid verwerven

<u>Doel</u> : snelle overschrijding van het middenveld

2)

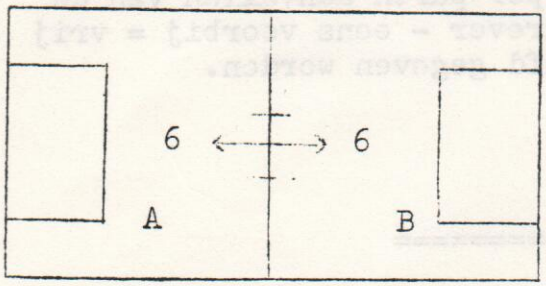


- verdeel terrein in 4 zones
- in iedere zone 3 spelers + 3 tegenstrevers
- iedere ploeg dus 12 spelers en 1 bal
- trachten de bal door te spelen van zone naar zone en scoren

3) Spel met rugwaarts lopen : 7 tegen 7

- 2 puntspelers aanduiden in iedere ploeg - zij mogen niet over de middenlijn komen
- als de ploeg in balbezit is MOETEN zij rugwaarts lopen - bal ontvangen en achterwaarts spelen aan middenvelder, die kan besluiten.

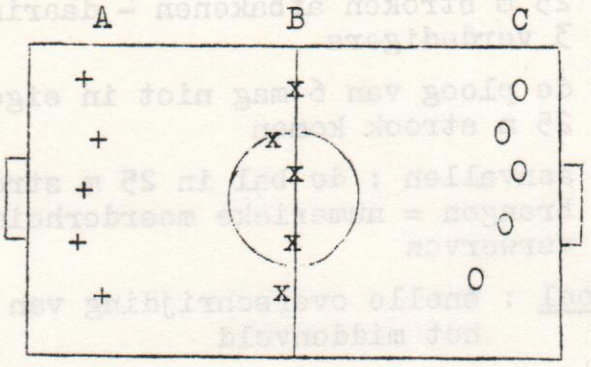
4) Spel naar 1 doel : doel in het midden plaatsen



- 6 tegen 6 - doelen langs de andere zijde
- A in balbezit : combineren tot aan de backlijn B - terugkomen en doelen
- B idem
- Op de eigen speelhelft mag men niet aangevallen worden.

Doel van de oefening : snelle overschakeling - verdediging - aanval
harmonica - aanval verdediging

5) Heen en weer



- 3 ploegen van 5 man of 6...
- B vertrekt - combineert tegenover A
- bij balverlies A valt aan tegenover C

6) Match over gans het terrein : met 2 ballen.

Om te kunnen scoren : - moet de ploeg in het bezit zijn van de twee ballen
- moet iedere speler zich op de helft van de tegenstrever bevinden

Doel : balbezit spelen - bij balverlies snel recupereren !

7) Gewone oefenmatch (1ste elftal tegen de reserven bv.)

Telkens nieuwe opgaven opleggen gedurende bv. 10'.

Bv. : a. 2 maal bal raken
b. alleen spelen met slechte voet
c. bal afgeven en wegdemarreren
d. bal in eigen rangen houden (aantal passen tellen)
e. grootste aantal één-twee's uitvoeren
f. man/mandekking : steeds per paren aanvallen van de tegenstrever - eens voorbij = vrij
g. 3de pas moet met het hoofd gegeven worden.

enz...

==========

B) 5de dimensie = tegenstrever = fysisch evenwicht

Het spreekt vanzelf dat het lichaamsevenwicht van primordiaal belang is in de duels, of er contact is of hinder, of het met de bal op grond is of met de bal in de lucht.

De standinname van de rug, van het bekken, van de benen wordt bepalend in de defensieve bewegingen. Het is de welving van het lichaam in het kopspel en de stand van dit laatste beïnvloedt de middelen om te ZIEN tijdens het spel (spelsituaties).

a) Oefeningen voor aanpassing van de basiskwaliteiten :

- Lenigheid op de grond (rolbewegingen voor, achter)
- Lopen en een pas aannemen (varianten)
- Een hindernis overschrijden en een bal ontvangen
- Ritme voor het kopspel, voor de tackle
- Werk van de schijnbewegingen
- Acrobatische balovernames, retro's, enz.

b) Modeltraining voor het evenwicht :

1 - Eén bal per twee.

A --------→ o ←-------- B

A en B op ± 20 m verwijdert van de bal. Op het signaal, spurt naar de bal, schijnbeweging naar links en rechts passeren. B vervolgt naar A en A naar B.

2 - Idem.

Op het signaal lopen A en B naar de bal, doen alsof ze gaan trappen, maken rechtsomkeer en nemen hun aanvangsplaats in.

3 - Idem.

Naar mekaar lopen. Opsprong (koppen) vóór de bal. Spurt van A naar B en van B naar A.

4 - Idem.

A en B lopen en tacklen de bal met de binnenkant van de voet, trachtend hem te bemachtigen.

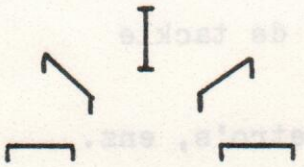
5 - Eén bal per drie.

A en B tegenover mekaar, elkaar bij de handen vasthoudend, ter plaatse zo vlug mogelijk ronddraaien. Op het signaal van C, werpt deze de bal vrijuit. A en B lossen mekaar en trachten als eerste de bal te veroveren.

6 - Meerdere vierkanten van ongeveer 5 m zijde.

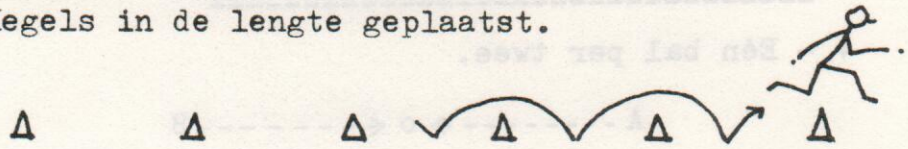
Demarkage met 2 tegen 2 of 3 tegen 3. Aan de buitenzijde houden 2 spelers een koord vast op 50 cm van de grond en bewegen er zich - op elk ogenblik - mee over de oppervlakte. De spelers moeten springen om de koord te ontwijken (laten veranderen).

7 - Haagjes in een cirkel geplaatst.



De spelers springen erover. Na elke sprong, wordt hen een bal geworpen die ze moeten terugspelen, ofwel met de voet, ofwel koppend (veranderen).

8 - Kegels in de lengte geplaatst.



De spelers springen over de kegels, achter mekaar aan. Ballen worden geworpen en de springers spelen ze terug.

9 - Idem. Maar de werpers zetten zich afwisselend 1 links, 1 rechts.

10 - Twee ballen - twee spelers

A o ->----------<- o B
± 20 m

A en B lopen mekaar tegemoet met de bal aan de voet. Op ongeveer 2 m van mekaar gekomen, geven ze de bal naar links.

Elkeen spurt en gaat de bal van de andere halen (herhalen).

IV. TRAINING IN DE ZAAL

1. Algemene aanbevelingen

Alleen dán de zaal gebruiken wanneer de omstandigheden in open lucht werkelijk slecht, om niet te zeggen "erbarmelijk" zijn.

Van deze speciale gelegenheden gebruik maken om dingen te doen uitvoeren waarvoor we op het terrein slechts zelden de gelegenheid hebben.

Anderzijds is het aan te raden deze omstandigheden te benutten om de spelers terug in handen te nemen.

Inderdaad : de beperkte ruimte, het lawaai en de wanorde die daaruit zouden voortvloeien, maakt een strengere discipline noodzakelijk.

Zoals iedere andere training moet ook een zaaltraining aanvangen met een opwarming.

2. In gang zetting

Vermits de vloer een harde oppervlakte vormt is het van belang de oefeningen te baseren op het lenigmaken van de enkelgewrichten, de knieën en de heupen (zie Lichamelijke voorbereiding - Mr. Goethals)

Wanneer de functionele aanwakkering bereikt is, een rustpauze inleggen vooraleer de evenwichtsoefeningen te beginnen.

Wanneer de fysiologische toestand terug min of meer normaal geworden is, kunnen wij op de tapijten een menigte oefeningen laten uitvoeren om te leren vallen en rechtstaan in een minimum van tijd : roloefeningen - sprongen - akrobatische tuimeloefeningen (durf) - springen over medespelers, enz....

Door het inlassen van collectieve spelen zonder bal, op het einde van de in gang zetting, in ieder geval trachten een zekere aangename en vreugdevolle sfeer te scheppen, zoals bij de voorbereiding van het seizoen op het terrein.

De uitrusting en het materiaal (pantoffels - tapijten) laten ons hier evenwel toe bij deze collectieve spelen enkele risico's te nemen.

3. Na het uitvoeren van deze spelen

Een terugkeer tot kalmte en de volledige aandacht van de spelers terug opeisen.

Het is inderdaad het geschikte ogenblik om een herhaling te doen van de verschillende technische basiselementen. Hier zullen we nochtans langer blijven stilstaan bij de technische raadgevingen daar we op het terrein toch steeds het accent gelegd hebben op het globale, de geest van het spel.

Het komt erop aan de nadruk te leggen op behendigheidsspelen en oefeningen, waarbij zo dikwijls en zo veel mogelijk de bal zal gebruikt worden, vrij of vast (aan lange draad aan plafond). De mogelijkheden om de vaardigheid en de kinesetische zin aan te scherpen zijn immers aanwezig (pantoffels = beter aanvoelen van de bal).

Verschillende opvoedende spelen kunnen uitgevoerd worden (met hun voordelen en nadelen op voetbalgebied !)

a) Spelen afgeleid of aanleunend bij voetbal :

1° voetbal-tennis
2° voetbal met 4, zonder keeper
3° voetbal met 5 of 7, met keeper (tapijten!)
4° handbal met 5 of 7 : studie op tactisch plan

b) Spelen niet afgeleid van het voetbal :

1° basket (interessant op tactisch vlak)
2° volley

Inspiratie en documentatie kan gevonden worden in gespecialiseerde werken, bv. "Voetbal in de zaal, voetbal in de school" door Mr. Bassleer, uitgegeven bij B.L.O.S.O.

****

Voorbeeld van zaaltraining

In gang zetting (zie begin les + L.O.)

Basistechniek

1° Ieder zijn bal :

a) Leiden van de bal (accent op een fijne toets met de verschillende contactoppervlakten van de voet)

b) Bij fluitsignaal, bal oprapen, omhoogwerpen : alle mogelijke controles en amorties kunnen uitgevoerd worden.

2° Eén bal per twee :

a) één leidt de bal, op fluitsignaal oprapen en naar medemaat werpen : weer zijn alle controles mogelijk (technische raadgevingen !).

b) zoals in a) maar georienteerde controle.

3° Jongleeroefeningen :

a) alleen b) met twee c) in kleine groepjes

Onder vorm van competitie (bv. zoveel baltoetsen zonder dat de bal de grond raakt)

4° Vijf of zes banken plaatsen. Initiatie tot één-twee :

a) verschillende vormen kunnen aangeleerd worden
1* de bank is de laterale steun
2* de bank is de achterwaartse steun
3* de bank is de schuine achterwaartse steun
4* de bank is de schuin voorwaartse steun
(één-twee - verlenging)

Verschillende varianten zijn mogelijk.

b) De banken worden geplaatst één links en 1 rechts - Valse één-twee doen uitvoeren. Eerste bank wordt gever, speler maakt schijnbeweging, draait om en speelt op de tweede bank (en omgekeerd).

5° Kleine spelen in demarkage :

a) te paard op medemaat, drie ruiters in ieder kamp. Niet te lang laten duren, de dragers doen verwisselen. Vorm van powertraining (aangepast aan voetbal)

b) voetbal al zittend - schept een aangename sfeer

6° Eindigen met een of ander ontspannend spel

bv. tennis-voetbal

7° Terugkeer tot kalmte

*

* *

V. INDIVIDUELE TRAINING

Het individuele werk is zeer moeilijk in te lassen in het geheel van de collectieve trainingen.

Die mogelijkheid bestaat wel wanneer ge kunt beschikken over een bekwaam adjunct, aan wie de collectieve trainingen, volgens uw opvattingen, kunnen toevertrouwd worden.

Het principe van "training op afspraak" kan een goede oplossing zijn indien de spelers professioneel zijn, of passen voor onafhankelijken en liefhebbers, volgens hun vrije tijd.

Bij jeugdploegen kan individueel werk uitgevoerd worden vóór of na de collectieve training.

Doel : 1. De voornaamste gebreken verbeteren.
2. Aangeboren kwaliteiten onderhouden en ontwikkelen.

Voorwaarden : De apart genomen speler bevindt zich in de meest gunstige psychologische en psychische voorwaarden, want hij stelt het op prijs dat zijn trainer zich bijzonder en alleen met hem bezig houdt.

De training vereist nochtans een zware, onafgebroken, fysische en morele inspanning, zowel van de trainer als van de speler.

Vergeten we echter niet dat het de speler is die moet leren afzien ! Daarvoor moet hij aangemoedigd worden met de stem en in de goede richting geleid door waardevolle raadgevingen : het is het ogenblik om het contact te leggen van mens tot mens, zonder te vergeten dat ge de "patron" moet blijven.

Trainingen met kleine groepen zijn eveneens aan te raden. Ze kunnen de meest elementaire automatismen ingeoefend worden bij spelers die 's zondags naast elkaar moeten spelen.

Vergeten we vooral niet het speciale werk voor de doelwachters, evenmin als de synchronisatie in de onderlinge dekking tussen hem en de verdedigers. Iedere fout wordt in de match immer cash betaald!!

We kunnen besluiten met te zeggen dat het rendement van de individuele training of met kleine groepen, steeds afhankelijk zal zijn van de persoonlijkheid van de trainer.

Enthoesiasme en optimisme zijn de voornaamste troeven waarover hij dient te beschikken om deze zware oefenstonden tot een goed einde te brengen.

*

* *

VI. DE CIRCUIT-TRAINING

Bepaling :

De circuit-training is een individuele oefenvorm in het kader van een collectieve training, aangepast aan de momentele conditie van de voetballer én aan het gestelde doel.

Doel :

Zij kan gericht zijn op de algemene of bijzondere lichamelijke conditie van de speler (zie cursus L.O.).

Voetbaltraining is "specifiek".

Het beoogde doel van een circuit-training kan bijgevolg zijn :

1) Het bijschaven van de technische elementen
   - aanscherpen van sterke punten
   - verbeteren van zwakke punten;
2) Verhoging van het cardio-pulmonair weerstandsvermogen door oefening met bal;
3) Verhoging van de snelheid van uitvoering in de bewegingen.

Algemene principes :

1) Op het terrein een omloop inrichten van 10 à 12 werkplaatsen of "ateliers".
2) Materiaal ter plaatse brengen en opstellen vóór aanvang van de training.
3) De oefeningen bedenken en voorbereiden in functie van het beoogde doel : eenvoudig maar intensief.
4) Vóór de aanvang, de oefeningen goed aanleren.
5) De oefeningen worden individueel uitgevoerd (maximum met behulp van één passieve partner).
6) Steeds werken tegen een gegeven tijd (bv. 30" - 60" - 90").
7) De principes van interval toepassen : werk-rust.
8) Aantal uit te voeren series bepalen volgens conditie van de spelers.

Voordelen :

1) Groot aantal verschillende oefeningen in korte tijd.
2) Elk volgt zijn eigen ritme.
3) Ieder kan zijn eigen vooruitgang controleren.

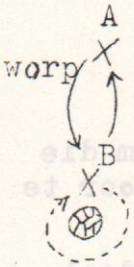
Nadelen

1) Moeilijk overzicht voor de trainer : de spelers zijn verspreid over gans het terrein en voeren verschillende oefeningen uit.

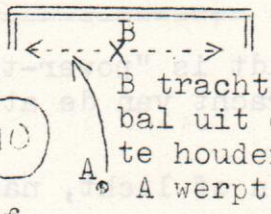
2) Mogelijkheid voor de spelers om te werken aan een te laag tempo (wet van de minste inspanning!)(tricheur)

Besluit

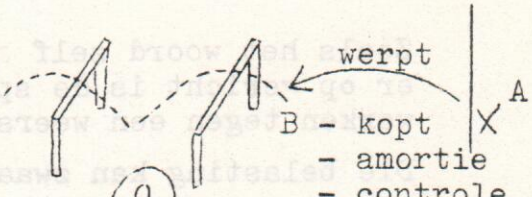
Geen misbruik maken van deze manier van trainen.
De circuit-training kan gebruikt worden als afwisseling en dan nog slechts in bepaalde periodes van het trainingsschema.



1

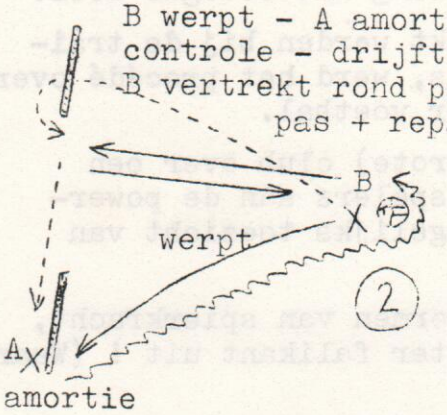


10



9

B werpt - A amortie of
controle - drijft rond M-B
B vertrekt rond paaltje,
pas + repas
B naar punt A
hernemen.



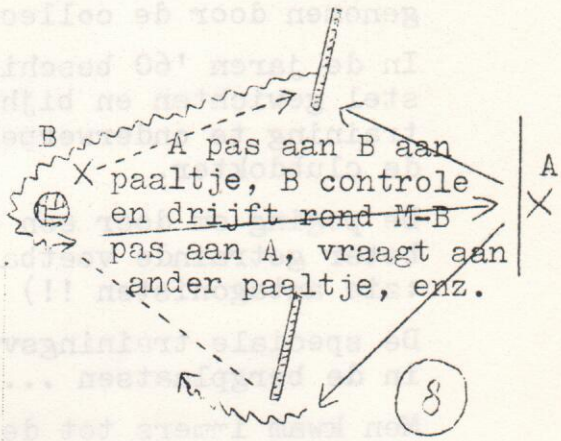
2

Nodig :

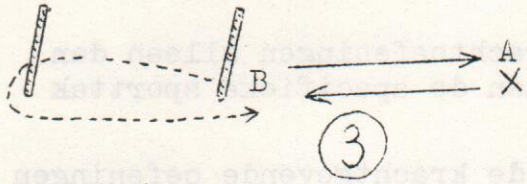
4 M-B.
12 paaltjes
4 haagjes
14 ballen

Werk :

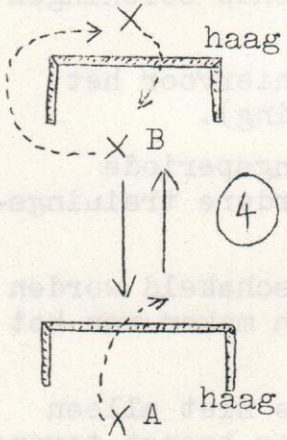
ieder atelier
1' met 1' rust
in series



8



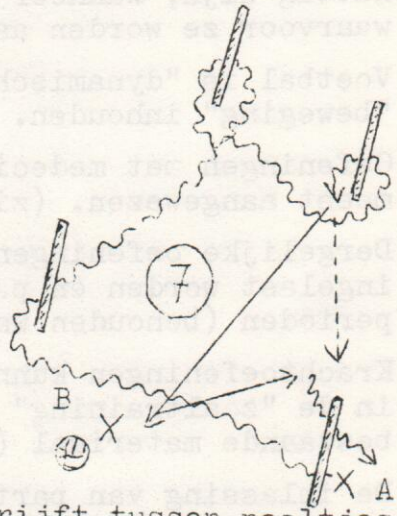
3



4

passen naar
elkaar.

bal mag niet
naast of tussen
de hagen;
overspringen of
rondlopen en
overspringen.

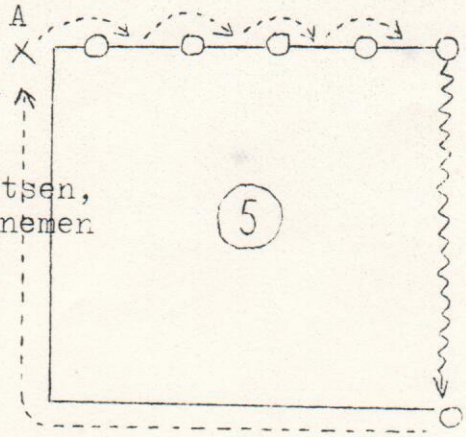


7

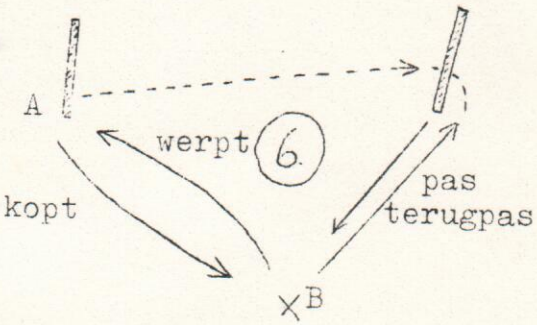
A drijft tussen paaltjes
1/2 met B vóór laatste
paaltje - hernemen.

5 ballen
A overspringen
laatste bal
leiden naar
doellijn, plaatsen,
rondlopen, hernemen

hoeveel ballen
verplaatst ?



5



VII. POWER-TRAINING

Zoals het woord zelf aanduidt is "power-training" een oefenvorm die er op gericht is de spierkracht van de atleet te ontwikkelen door te werken tegen een weerstand.

Die belasting kan zwaar zijn of licht, naargelang het beoogde doel.

Door de geweldige resultaten die konden geboekt worden bij de training van atleten in de individuele disciplines, werd het procédé overgenomen door de collectieve sporten, waaronder voetbal.

In de jaren '60 beschikte inderdaad iedere (grote) club over een stel gewichten en bijhorend materiaal om hun spelers aan de powertraining te onderwerpen, al dan niet onder dagelijks toezicht van de clubdokter.

De poging om door een ontwikkeling van alle vormen van spierkracht, beter getrainde voetballers te maken liep echter falikant uit ! (Waarom :zie antagonisten !!)

De speciale trainingsvorm werd opgegeven en het materiaal verroest in de bergplaatsen .....

Men kwam immers tot de overtuiging dat krachtoefeningen alleen dan nuttig zijn, wanneer zij aangepast zijn aan de specifieke sporttak waarvoor ze worden aangewend.

Voetbal is "dynamisch". Bijgevolg moeten de krachtgevende oefeningen "beweging" inhouden.

Oefeningen met medecinebal en partneroefeningen zijn hiervoor het meest aangewezen. (zie cursus Lichamelijke Voorbereiding).

Dergelijke oefeningen kunnen vooral in de voorbereidingsperiode ingelast worden en periodiek worden hernomen in de verdere trainingsperioden (behouden wat men heeft!!).

Krachtoefeningen kunnen eveneens met veel succes ingeschakeld worden in de "zaaltraining" (zie hoger), waar men gebruik kan maken van het bestaande materiaal (rekken, koorden, banken,...)

De inlassing van partneroefeningen in het lesschema is niet alleen gunstig voor de krachtontwikkeling van de spieren, maar brengt tevens afwisseling, vreugde en goede stemming in de training.

*

* *

VIII. DE INTERVALTRAINING

1. Bepaling : Het is een trainingsmethode die gelijktijdig de snelheid en de weerstand wil ontwikkelen door het gebruik van het "arbeid - rust" principe.

2. Geestelijke vaders : Duitse oefenmeester GEPSCHLER met wetenschappelijke en proefondervindelijke garantie van Prof. REINDELL.

3. Methode : "Gefractioneerde training" waarin onder begrippen zoals lange afstand 100 of langer

   1. De inspanningsfase
   2. De Intervalfase

   Afzonderlijk beschouwd zijn deze prikkels niet bij machte resultaat op te leveren. Slechts de som (van afwisselende sterkte) van de prikkels tijdens inspanning en interval veroorzaakt een algemene reaktie van aanpassing in het organisme (weerstand).

   De intervaltraining steunt op 5 grote principes :

Inspanning	Interval
1. de af te leggen afstand	4. de aard
2. de te verwezenlijken tijd	5. de duur
3. het aantal herhalingen (Reeks)	

   De begrippen : afstand, tijd, interval zullen verschillen naargelang het nagestreefde doel.

4. Kenmerken van elke fase :

   A. INSPANNING

   1. De afstanden : In het algemeen kort, maar groot aantal malen herhalen.

      a) de totaal afgelegde afstand is van minder belang;

      b) voor fysiologische aanpassing : 200 m (weerstand);

      c) voor ontwikkeling spierkracht : 100 m min. 40 m (snelheid);

      d) aanvullende afstanden die het ritme beogen : 300 m en meer

      Tijdens dénzelfde training mogen werkwijze en voorziene afstand niet gewijzigd worden.

      De variatie in de afstanden gebeurt gewoonlijk over enkele opeenvolgende dagen.

2. De tijd :

a) voor fysiologische aanpassing : 2/3 van de mogelijkheden = ideaal;

b) voor spierkracht en snelheid : sneller werkritme;

c) duur van de inspanning : maximum 1', in funktie van ademhaling en bloedsomloop.

3. De herhalingen :

a) het aantal uitvoeringen vormt het basiselement van de vooruitgang : hoe meer het organisme (aantal afstanden) en vooral het recuperatieproces (aantal intervallen) in werking gesteld worden, hoe beter !

b) training in reeksen is aangewezen - de intervallen tussen de reeksen zijn langer.

B. HET INTERVAL = betrekkelijke rustperiode.

1. De aard : het interval moet aktief zijn :

- ofwel marcheren
- ofwel lichtjes lopen

2. De duur : de recuperatie gebeurt niet op een constante wijze, maar wel volgens een curve over de totale recuperatietijd :

- 70 % in het 1ste deel
- 20 % in het 2de deel
- 10 % in het 3de deel

Daarom :

1) 45" - 90" niet overschrijden

2) langer bij training op snelheid (zenuwstelsel !)

3) lonende recuperatie mag nooit hoger zijn dan 3 minuten (zie 3/b - reeksen).

5. Fysiologische invloed van de intervaltraining :

A. Fase van de INSPANNING :

1) De intensiteit van de inspanning moet de speler brengen in zuurstofschuld. De steady-state toestand mag niet bereikt worden op het einde van het interval.

Deze zuurstofschuld is de stimulans voor de ontwikkeling van de spiervezel en dus van de kracht en de snelheid.

2) De bloeddruk verhoogt. De overbelasting van de druk in de spiervezels van het hart is nochtans een goede prikkel voor de ontwikkeling van deze vezels (fysiologische hypertrofie), getuige van de aanpassing van de bloedsomloop (weerstand).

Indien de loop te traag is, komt de recuperatie te vlug tijdens het volgend interval : de polsslag verlaagt te snel, de continuiteit gaat verloren, het nuttigheidseffect wordt niet verkregen.

B. Periode van de **BETREKKELIJKE RUST** = interval :

De duur van het interval is begrepen tussen 45" en 90". Deze duur mag niet overschreden worden.

1) De weerstand van de periferische bloedsomloop werkt de verhoging van het systoldebiet in de hand, zoals blijkt uit de verhoging van de bloeddruk, maximum gedurende het 1ste gedeelte van het interval (lonende recuperatie !).

Deze verhoging van het systoldebiet is van de andere kant een noodzakelijke prikkel voor de ontwikkeling van het hart (fysiologische hypertrofie = vergroting van de holten) = weerstand.

2) De zuurstofpols verhoogt :

$$P\,O^2 = \frac{\text{opgeslorpte } O^2 - \text{volume}}{\text{polsslag}}$$

Dus er is een vorm van bloedsomloopbesparing, die een fysiologische aanpassing betekent (weerstand).

3) Het ademhalingsequivalent vermindert :

$$\frac{\text{ingeademde volume/minuut}}{\text{opgeslorpte } O^2}$$

Immers : door een trage diepe ademhaling stijgt de toevoer van O^2 sterk.

Boven de aangehaalde intervalduur is er een verplaatsing van het bloed van de slagaders naar de aders en de voorwaarden voor de verhoging van het systoldebiet gedurende en na de inspanning bestaan niet meer.

De haarvaten sluiten zich weer na 3 min. (Holman) : een nieuwe prikkel na deze tijdspanne is ongunstig vermits de bloedsomloop al te ver op weg is naar de rusttoestand.

Men moet de duur ook niet inkorten, want het zenuwstelsel heeft deze minimumtijd (45") nodig om te recupereren. Zijn recuperatie is trager dan die van de bloedsomloop en het is niet aangeraden het een nieuwe spanning op te leggen als het de gevolgen van de vorige nog niet weggewerkt heeft.

Het geheel van deze klinische observaties van Reindell bewijst dat de beide, op elkaar volgende fasen een actief karakter hebben en lonend zijn voor de trainingstoestand van het individu.

Het bijzonderste voor de oefenmeester is :

- de intensiteit van de inspanning en
- de duur van de relatieve rust,

te bepalen, zodanig dat de noodzakelijke prikkel door beide fasen bekomen wordt.

6. Praktische conclusies :

1) Intervaltraining heeft een individueel karakter. Bij onze groepstrainingen :

of spelers van hetzelfde type

of spelers met dezelfde rol in het elftal groeperen

2) Het moet een formule blijven, aangepast aan de voetballersmentaliteit, met het arbeid-rust-principe.

3) Delicate rol van de trainer : de juiste verhoudingen vinden tussen snelheid en weerstand (uithoudingsvermogen) en de trainingen daarop baseren.

Weerstand	Snelheid
a. afstanden bepalen : 200 m., ...	a. afstanden bepalen : 100...min. 40m.
b. loopsnelheid bepalen	b. loopsnelheid verhogen (3/4 mogelijkheid)
c. groter aantal herhalingen	c. zelfde aantal herhalingen
d. duur van de intervals bepalen : pols 120 bij einde interval	d. langere intervals noodzakelijk

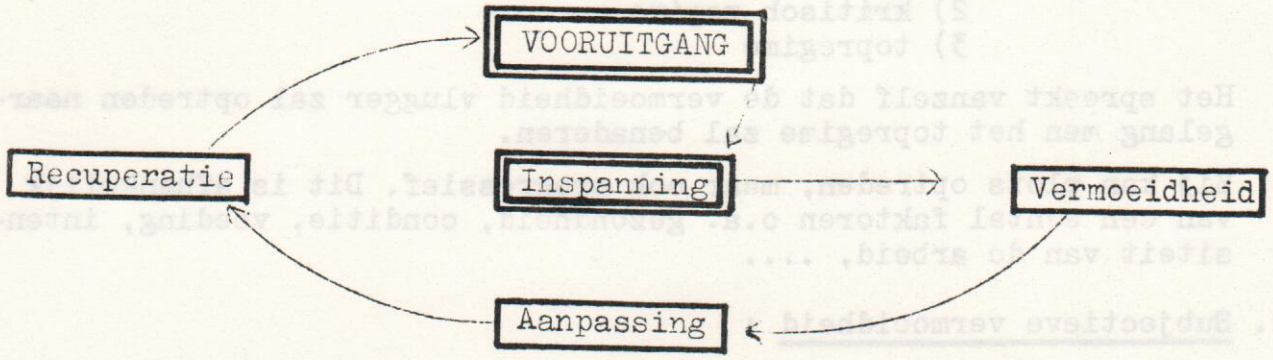
Antagonisten

4) Samenwerking oefenmeester ⟷ dokter gewenst !

5) Wedstrijdconditie en matchritme kan men slechts verwerven met de bal!

Het principe van de training door geleidelijk toenemende arbeid

Intervaltraining steunt op de cyclus :



Er is relatie tussen de geleverde inspanning en de vermoeidheid die ze veroorzaakt, de aanpassing aan deze vermoeidheid, de noodzakelijke recuperatie en de vooruitgang (= trainingstoestand).

De vermoeidheid en de aanpassing die ze veroorzaakt, behoren tot het geheel der aktiviteiten van het organisme, zowel

- psychomotorische (bewegingen - techniek), als
- inwendige (hart - ademhalingsapparaat ...)

Deze aktiviteiten zijn zowel bewust als onbewust.

Het begrip VERMOEIDHEID :

Bepaling : Een geheel van pijnlijke persoonlijke gewaarwordingen van moeheid, veroorzaakt door een fysieke of geestelijke voortdurend intense arbeid.

Het is het gevolg van een opeenhoping van afvalstoffen, die de voeding van de cellen beletten.

Alarmteken :

Bij een normale mens moeten deze gewaarwordingen zich openbaren na een inspanning van een zekere intensiteit en een zekere duur.

Hun verschijning kan beschouwd worden als een soort verwittiging om de grens van de mogelijkheden niet te overschrijden. Evenals de pijn is de vermoeidheid bijgevolg een alarmteken.

Soorten :

1. Objectieve vermoeidheid = zichtbaar voor de waarnemer

Het organisme is bekwaam aan een verschillend toerental te werken :

1) gematigd regime
2) kritisch regime
3) topregime

Het spreekt vanzelf dat de vermoeidheid vlugger zal optreden naargelang men het topregime zal benaderen.

Zij kan plots optreden, maar ook progressief. Dit is afhankelijk van een aantal faktoren o.a. gezondheid, conditie, voeding, intensiteit van de arbeid, ...

2. Subjectieve vermoeidheid :

Onderworpen aan een intensieve aktiviteit, ondergaat het individu een persoonlijke psychologische pijnlijke gewaarwording, te vergelijken in zekere zin aan dorst, aan pijn.

Van "binnenuit" gezien wordt de vermoeidheid bijgevolg een psychologisch geheel van pijnlijke gewaarwordingen, die onafscheidelijk verbonden zijn aan het milieu, aan de toestand waarin hij ze beleeft.

Hij moet dus een dubbele strijd leveren :

- tegen zichzelf (pijnlijke gewaarwording)
- tegen de samenhang (voorwaarden van de inspanning, fysische en psychische aanval van het milieu, van de toestand).

Hier raken wij bijgevolg het menselijk aspekt van de vermoeidheid die eigenlijk een gedraging wordt : een werkelijke weigering om zich in te zetten.

Het is bijgevolg duidelijk dat vermoeidheid niet louter een lichamelijk verschijnsel is, met de spierarbeid als hoofdfaktor.

Het begrip AANPASSING :

De studie van de sportieve vermoeidheid zou betrekkelijk gemakkelijk zijn als men zich kon beperken tot het beschouwen van de spieren en tot de evolutie van haar kenmerken tijdens en na de duur van een aktiviteit :

- fysisch (volume, samentrekkingskracht, lenigheid)
- fysiologisch (bloeddoorvloeiïng, prikkelbaarheid)
- scheikundig (reacties die zich voordoen).

Dergelijke studie, beperkt tot één spier bv. en tot de zenuw, motor die ze in werking brengt, behoort tot het gewone domein. De resultaten ervan vertegenwoordigen slechts een klein gedeelte van de kennis, die men behoort te bezitten over de sportieve vermoeidheid.

De spier is geen eenheid op zichzelf, ze werkt niet afzonderlijk, maar is ingeschakeld in het voortreffelijk georganiseerd organisme van de sportman.

Het in actie treden van dit organisme heeft een fysiologische kettingreaktie voor gevolg. Ziehier een schematische en onvolledige beschrijving bij de werking van é'n spier :

1) Door zijn periferische ontvangers (kinetische zin vooral) zendt het organisme zintuiglijke boodschappen naar het centraal zenuwstelsel (CZS) die de boodschap ontvangt en afweegt.

2) Het C.Z.S. trekt er besluiten uit en brengt zijn bevelen over.

3) De spier ontvangt deze bevelen, die haar ogenblikkelijk aanbelangen, onder vorm van een bewegingsprikkel en zet zich in beweging.

4) Daardoor gebruikt de spier glucose (voor dat doel ter beschikking gesteld door het C.Z.S. langs de bijnierschors), evenals zuurstof (geleverd door ademhaling, veroverd door bloedsomloop, dank zij werkingen automatisch en ogenblikkelijk verzekerd door datzelfde C.Z.S.).

5) De spier brengt - energie voort
   - afvalstoffen,
   die worden verwijderd door de bloedsomloop en het ademhalingsstelsel, weerbevolen door het C.Z.S.

6) In de spier gebeuren scheikundige reacties met een opbouwende aktiviteit, gecontroleerd door het C.Z.S. die daarvoor het werk van de bijnieren regelt.

7) De controle van de temperatuur ontsnapt ook niet aan het C.Z.S., zetel van de regeling van de lichaamstemperatuur.

Een voortgebracht plaatselijke aktiviteit heeft bijgevolg een overstelpende invloed op het geheel van het organisme en een verbazende reactie van de meeste automatische aanpassingsfunkties voor gevolg.

Zetel	Funktie	Handeling
Periferisch zenuwstelsel	- Voelen - Geleiden - Inlichten	Overbrenging in de twee richtingen van de zintuiglijke / bewegings boodschappen
Centraal zenuwstelsel C.Z.S.	- Beoordelen - Kiezen - Verdelen - Ordenen - Regelen - Overbrengen - Verbeteren	
Periferie	- Bewegen - Verbruiken - Verwijderen - Uitscheiden	Door de ORGANEN - spieren - ingewanden : hart, longen, lever, nieren, enz....

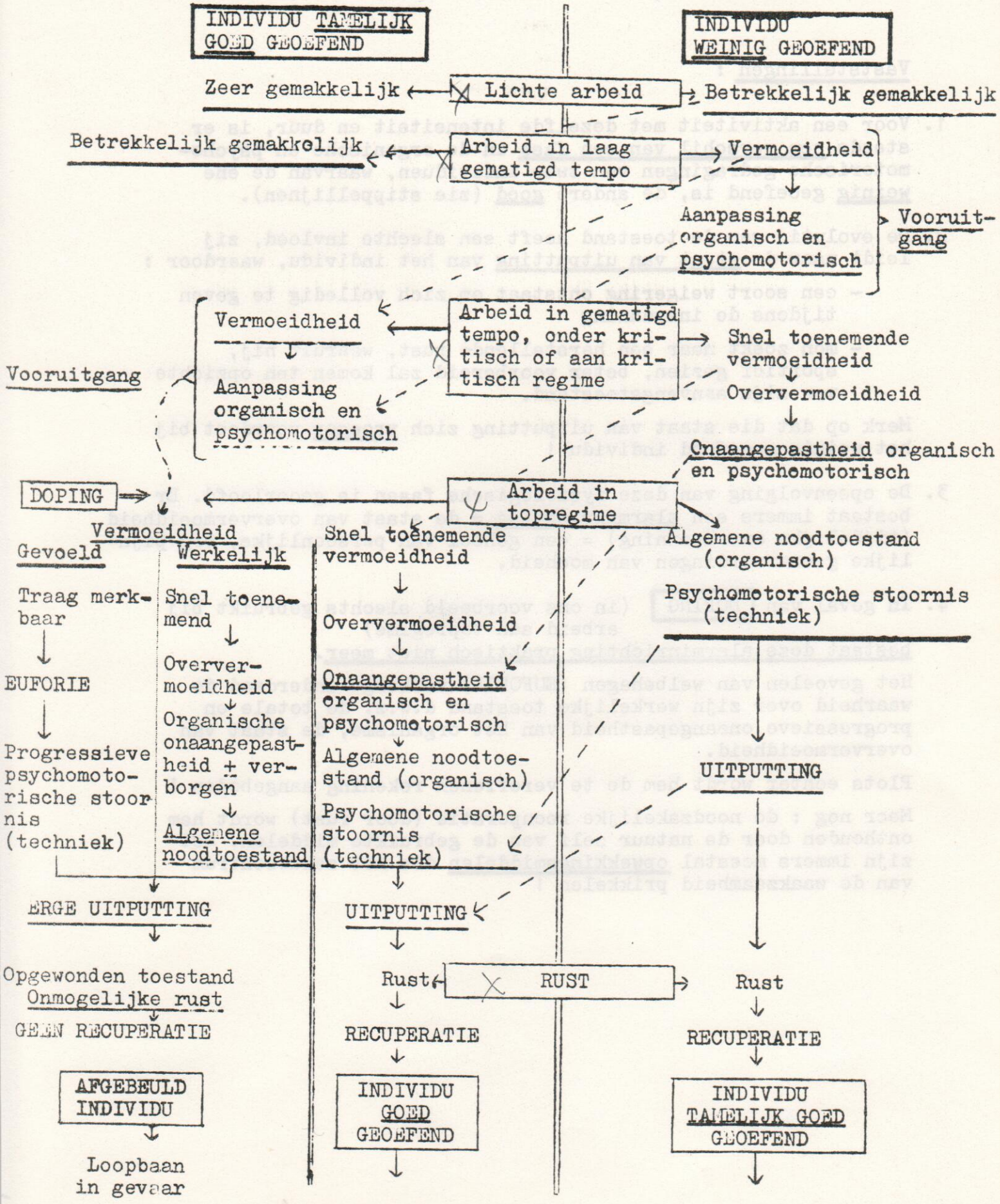
De vermoeidheid doet zijn terugslag gevoelen op al deze werkingen, terwijl deze een aanpassing zullen pogen te bereiken.

Deze aanpassing zal vlugger en volmaakter zijn, naargelang :

- de voortgebracht plaatselijke aktiviteit onder het kritisch regime zal blijven;
- het organisme, door training, in staat zal zijn deze algemene aanpassing uit te voeren
  - in zeer korte tijd
  - met een uiterste nauwkeurigheid
  - in volmaakte harmonie

Indien de geleverde inspanning het kritisch regime overtreft en het topregime benadert of wanneer het organisme onbekwaam is (omdat het te weinig getraind is of overtraind) bij een normale inspanning, een zodanige aanpassing te verwezenlijken is het vanzelfsprekend dat de vermoeidheid ogenblikkelijk gaat wegen op het geheel van de aktiviteiten, waardoor snel, nauwkeurig en harmonisch spel in gevaar wordt gebracht.

VERGELIJKINGSTABEL



Vaststellingen :

1. Voor een aktiviteit met dezelfde intensiteit en duur, is er steeds een verschil van een fase in de organische en psychomotorische gedragingen van twee individuen, waarvan de ene weinig geoefend is, de andere goed (zie stippellijnen).

2. De evolutie van de toestand heeft een slechte invloed, zij leidt naar de staat van uitputting van het individu, waardoor :

   - een soort weigering ontstaat om zich volledig te geven tijdens de inspanning
   - men zoekt naar een herstellende rust, waaruit hij, sportief gezien, beter voorbereid zal komen ten opzichte van zijn aanvangstoestand.

   Merk op dat die staat van uitputting zich vroeger voordoet bij het weinig geoefend individu !

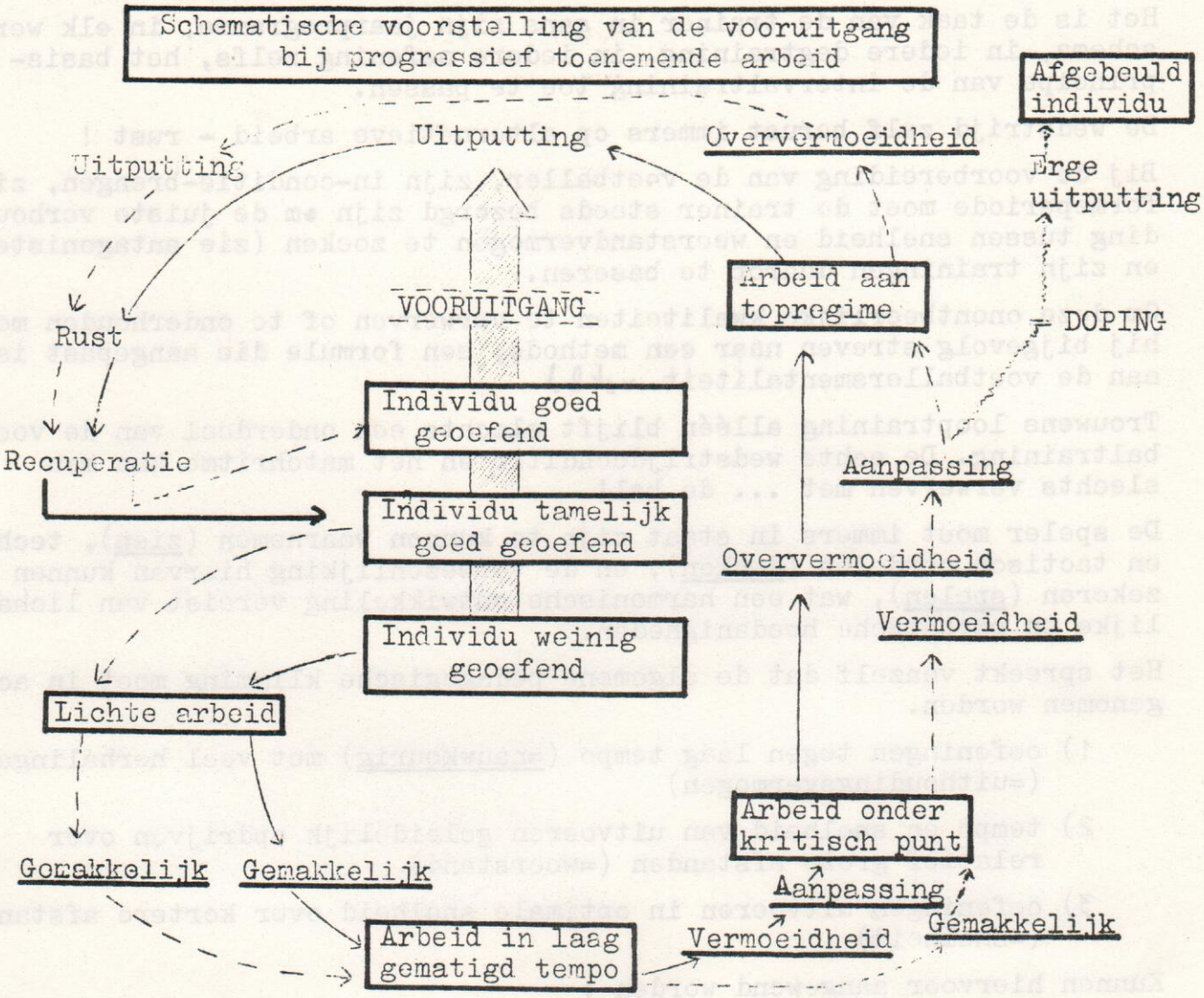
3. De opeenvolging van deze fysiologische fasen is geoorloofd. Er bestaat immers een alarminrichting = de staat van oververmoeidheid (tijdelijke overspanning) = een geheel van persoonlijke, erg pijnlijke gewaarwordingen van moeheid.

4. In geval van DOPING (in ons voorbeeld slechts gebruikt bij arbeid aan topregime) bestaat deze alarminrichting praktisch niet meer.

   Het gevoelen van welbehagen (EUFORIE) verbergt inderdaad de waarheid over zijn werkelijke toestand d.w.z. de totale en progressieve onaangepastheid van het organisme, de staat van oververmoeidheid.

   Plots echter wordt hem de te vereffenen rekening aangeboden !

   Meer nog : de noodzakelijke recuperatie (door rust) wordt hem onthouden door de natuur zelf van de gebruikte middelen. Het zijn immers meestal opwekkingsmiddelen die het zenuwcentrum van de waakzaamheid prikkelen !



1. Volle lijnen geven de opeenvolgende toestanden aan van het weinig getraind individu om een tamelijk goed getraind individu te worden door progressief toenemende arbeid.

2. De puntlijnen geven dezelfde evolutie weer van het tamelijk goed getraind individu naar een goed getraind individu.

3. De trainingsspiraal wordt telkens herbegonnen. Het stadium van de vermoeidheid, de aanpassing, oververmoeidheid en uitputting wordt steeds verder verlegd. Dank zij de rust (recuperatie = herstel) wordt het individu telkens "beter geoefend".

4. Merk op : de speler die doping gebruikt vliegt uit de spiraal. Voor hem is geen vooruitgang mogelijk.

Het is de taak van de trainer in gans zijn jaarprogramma, in elk werkschema, in iedere dagtraining, in iedere oefening zelfs, het basisprincipe van de intervaltraining toe te passen.

De wedstrijd zelf berust immers op alternatieve arbeid - rust !

Bij de voorbereiding van de voetballer, zijn in-conditie-brengen, zijn formeperiode moet de trainer steeds bezorgd zijn om de juiste verhouding tussen snelheid en weerstandvermogen te zoeken (zie antagonisten!) en zijn trainingen daarop te baseren.

Om deze onontbeerlijke kwaliteiten te verwerven of te onderhouden moet hij bijgevolg streven naar een methode, een formule die aangepast is aan de voetballersmentaliteit. met bal

Trouwens looptraining alléén blijft slechts een onderdeel van de voetbaltraining. De echte wedstrijdconditie en het matchritme kan men slechts verwerven met ... de bal!

De speler moet immers in staat zijn te kunnen waarnemen (zien), technisch en tactisch oordelen (denken), en de verwezenlijking hiervan kunnen verzekeren (spelen), wat een harmonische ontwikkeling vereist van lichamelijke en psychische hoedanigheden.

Het spreekt vanzelf dat de algemene pedagogische klimming moet in acht genomen worden.

1) oefeningen tegen laag tempo (=nauwkeurig) met veel herhalingen (=uithoudingsvermogen)

2) tempo en snelheid van uitvoeren geleidelijk opdrijven over relatief grote afstanden (=weerstand)

3) oefeningen uitvoeren in optimale snelheid over kortere afstanden (=snelheid)

Kunnen hiervoor aangewend worden :

1) De bijzondere oefenvormen zoals 2 tegen 1, 3 tegen 1, 3 tegen 2, enz... : werken tegen de tijd !

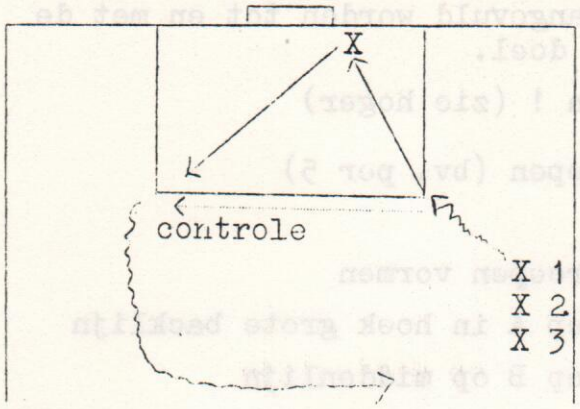
2) Oefeningen voor aankweken van basisprincipes (automatismen) met streven naar een zekere veelzijdigheid.

3) Oefeningen met homogene groepen in "heen en weer" over het terrein.

Voorbeelden :

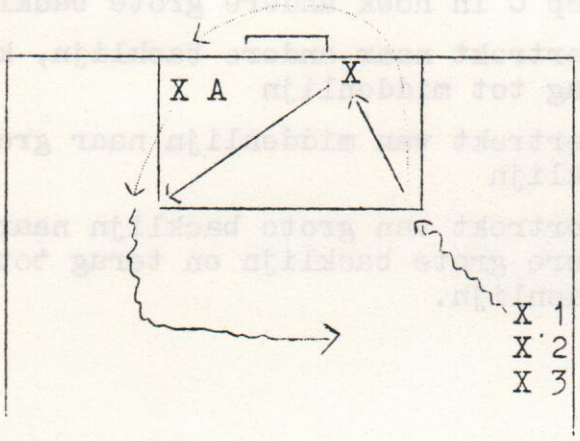
Gebruik van basisprincipes

a)



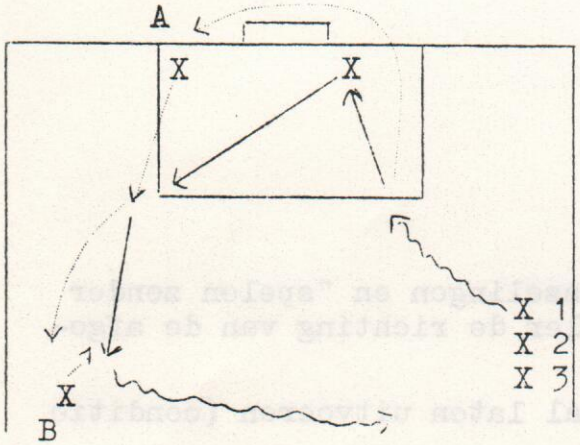
Doelwachter gebruiken in algemene training. Spelers opgesteld aan de zijlijn.
Bal drijven tot lijn grote rechthoek - pas aan keper - spurt -
Keeper rolt, werpt in loop van de speler alle controles zijn mogelijk!
Controleren, bal leiden naar uitgangspunt.

b)



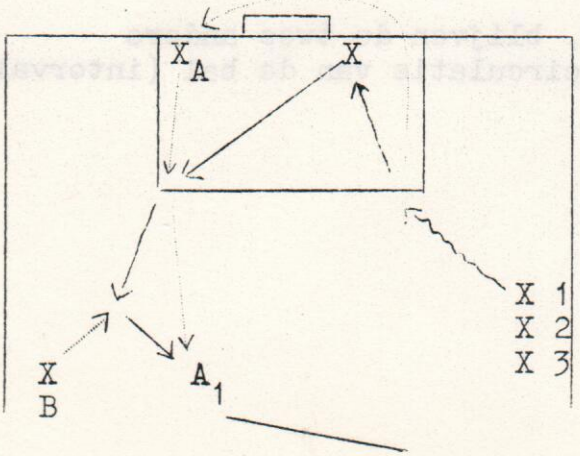
Zelfde oefening - accent op 1ste basisprincipe voor keeper : bal werpen naar andere zijde aan A die vraagt.
A controleert en drijft naar uitgangspunt terug.

c)



Zelfde principe : accent op geven van 1ste basispas door A.
A controleert - B haakt los - pas A-B
B drijft naar uitgangspunt
A neemt plaats van B, enz....

d)



Zelfde principe : accent op 1ste basispas met één-twee tussen A en B.

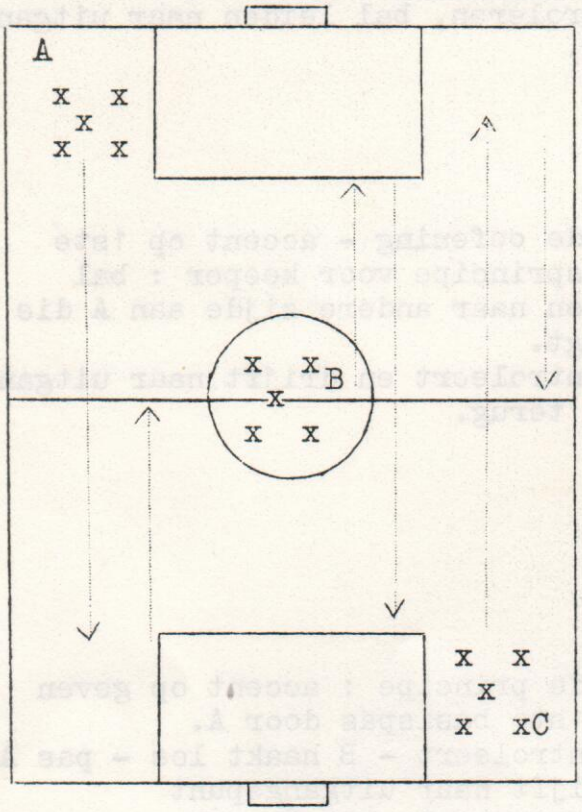
Kruispas van A naar laatste speler andere zijde

Uit deze vier voorbeelden blijkt dat, vertrekkende van een basisprincipe, vele mogelijkheden kunnen ingeoefend worden, waarbij de spelers achtereenvolgens andere funkties te vervullen krijgen (veelzijdigheid).

De oefeningen kunnen uitgebreid en aangevuld worden tot en met de laatste pas en besluiten met schot op doel.

De pedagogische klimming in acht nemen ! (zie hoger)

2. De spelers indelen in homogene groepen (bv. per 5)



3 groepen vormen

groep A in hoek grote backlijn

groep B op middenlijn

groep C in hoek andere grote backlijn

A vertrekt naar andere backlijn, keert terug tot middenlijn

B vertrekt van middenlijn naar grote backlijn

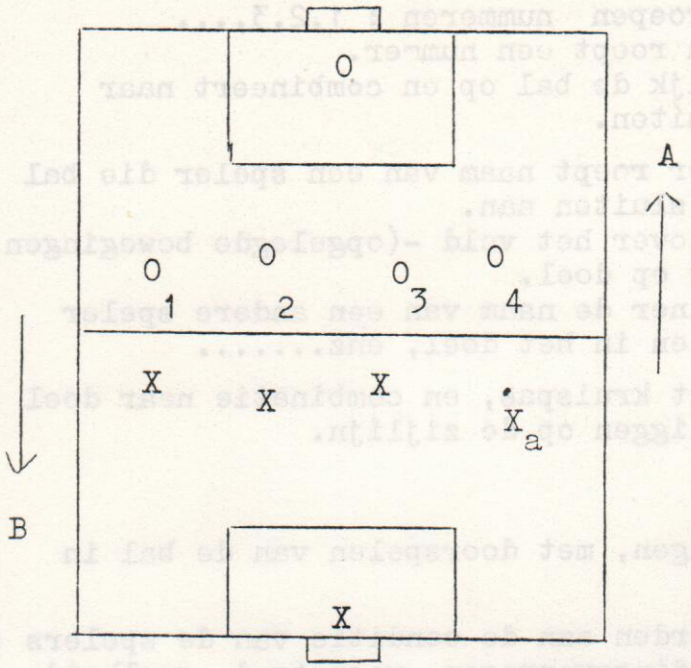
C vertrekt van grote backlijn naar andere grote backlijn en terug tot middenlijn.

Telkens combineren per 5. Om plaatswisselingen en "spelen zonder bal" te verkrijgen : eisen dat de speler de richting van de afgegeven bal volgt.

Tegen de tijd werken. Een x aantal maal laten uitvoeren (conditie van de spelers !).

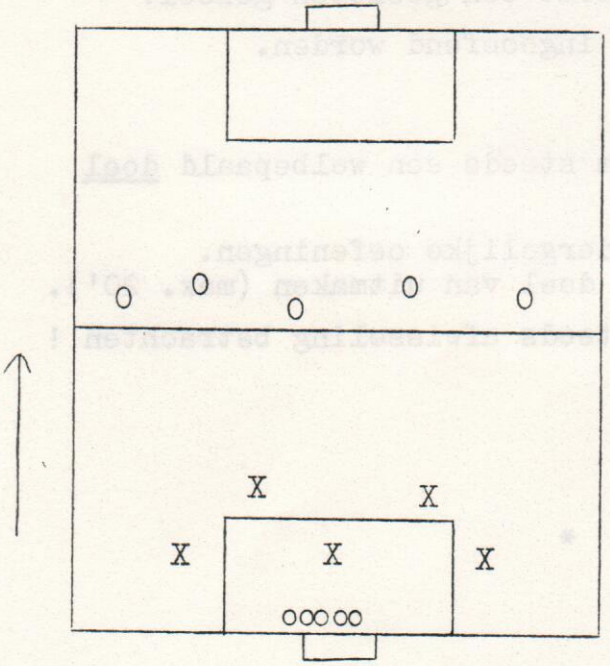
Wanneer één groep de afstanden aflegt, blijven de twee andere ter plaatse lichtjes in beweging met circulatie van de bal (interval).

3. De spelers indelen in 3 groepen van 4 (of 5...) + 2 doelwachters



Spelers O mogen hun speelhelft niet verlaten
Spelers X mogen hun speelhelft evenmin verlaten.
Zij verdedigen hun doel.
Spelers 1, 2, 3 en 4 worden onder druk gezet als aanvallers.
Bal is bij speler X/a. Hij geeft hem aan één van de aanvallers, die door combinaties trachten een doelpunt aan te tekenen in richting A.
Bij balverlies (of na doelpunt) worden ze onmiddellijk aanvaller in richting B, gesteund nu door de spelers O.
De genummerde spelers na een zekere tijd (2 à 3 minuten) omwisselen.

4. Heen en weer.



5 (4,6,7,...) verdedigers op één helft van het terrein.
5 aanvallers op de andere helft van het terrein.
5 ballen op de doellijn.
De verdedigers halen een bal op, combineren tot de middenlijn (in vrije of opgelegde bewegingen) en geven de bal over aan de aanvallers, die combineren naar het doel toe en besluiten.
Ondertussen zijn de 5 verdedigers reeds een andere bal gaan ophalen en combineren weer naar de middenlijn toe, waar de aanvallers moeten zorgen terug te zijn om de bal over te nemen, enz.....

Alle mogelijke vormen en varianten voor een heen en weer zijn mogelijk

bv. 1. aantal ballen in middencirkel bij trainer - spelers indelen in groepen van x spelers - de groepen nummeren : 1,2,3,...
Trainer schopt een bal weg en roept een nummer.
De groep haalt zo snel mogelijk de bal op en combineert naar tegengesteld doel om te besluiten.

2. ballen op de doellijn. Trainer roept naam van een speler die bal gaat ophalen. Andere spelers sluiten aan.
Combineren met gans de ploeg over het veld -(opgelegde bewegingen of vrij)- besluiten met schot op doel.
Op dat ogenblik roept de trainer de naam van een andere speler die een nieuwe bal gaat ophalen in het doel, enz.....

3. vertrekken van een inworp, met kruispas, en combinatie naar doel weerkomen, enz... de ballen liggen op de zijlijn.

Voordelen

1. Snelle speltechnische bewegingen, met doorspelen van de bal in één tijd, zijn mogelijk.

2. De oefenvorm kan aangepast worden aan de conditie van de spelers : door een opdrijven van uithoudingsvermogen, weerstand, snelheid wordt matchritme verworven.

3. Verdedigers leren snel aansluiten, aanvallers leren snel terugkomen bij balverlies : de ploeg vormt een gesloten geheel.

4. Automatismen kunnen aangeleerd en ingeoefend worden.

Belangrijke opmerking

1. Bij gebruik van deze trainingsvorm steeds een welbepaald doel beogen, dat moet variëren.

2. Uw lesschema niet volproppen met dergelijke oefeningen.
"Heen en weer" kan er slechts een deel van uitmaken (max. 20').

3. Let op voor overdrijving. Zoals steeds afwisseling betrachten !

*

* *

WERK VAN DE JEUGDOEFENMEESTER

A. ALGEMENE PRINCIPES.

1. Zoveel mogelijk dezelfde oefenmeesters voor de jeugd behouden. Het jeugdwerk is werk op lange termijn.

2. Hoofd-, hulp- en jeugdoefenmeesters moeten de club dienen in de breedst mogelijke zin voor samenwerking.

3. Jeugdtrainers moeten idealisten zijn, want ze werken steeds in de schaduw van de hoofdtrainer. Ze moeten hun begaafdste spelers op een gegeven ogenblik afstaan.

4. Er moet een degelijke samenwerking bestaan tussen jongerencomité, jeugdafgevaardigden en jeugdoefenmeesters. Een idee beheerst deze samenwerking : opbouwen.

5. De nodige fondsen en materialen (ballen, doeltjes, enz.) moeten ter beschikking gesteld worden voor de jeugdwerking.

6. Er moet belangstelling bestaan voor de jeugdelftallen.

7. Veel jongeren aan de basis vergemakkelijken de keuze en het vinden van begaafde jongeren. Propaganda ter bevordering van de aanwerving is nodig.

8. Jeugdtraining is verschillend van seniorestraining. Vele oefenmeesters beschouwen de jonge voetballers verkeerdelijk als kleine grote mensen.

B. WERK VOOR HET SEIZOEN.

1. Het werk van de jeugdoefenmeester is vooral een arbeid van organisatie : a) oproepen van de jeugd en bepalen begindata van de trainingen
   b) controle van het materiaal. Inventaris opmaken en aanvullen van ontbrekende zaken
   c) indelen van de verschillende categorieën : miniemen, knapen, scholieren, juniores. Belang van de juiste geboortedata, juiste namen en adressen.
   d) ziekenfonds (polis enz.)

2. Opvangen van de nieuwelingen. Zeer belangrijk.

3. Een zekere selectie doorvoeren in het spelersmateriaal zonder de minderbegaafden te verwaarlozen. Zij brengen soms meerbegaafde kameraadjes naar de club. differentiatie!

   Het groeiproces heeft een gevoelige invloed op de prestatie van de jongeren.

4. Organisatie van de oefenwedstrijden.

C. WERK TIJDENS HET SEIZOEN.

1. De fysische voorbereiding.

Doorgedreven fysische inspanningen zijn voor de jongste categorie zinloos. Zie verder de progressieve oefenstof van de cursus voor initiators methodenleer.

2. De technische opleiding.

a) Inoefening basistechnieken, volgens het principe van het gemakkelijke naar het moeilijke (vergelijk met cursus methodenleer).

b) Het besluit van elke training moet een wedstrijd zijn (6 tegen 6, 7 tegen 7, 8 tegen 8, enz.)

c) Niet vergeten : spelen met het hoofd, spelen met het lichaam.

d) Veel afwisseling brengen, de tucht en de vriendschap onderhouden.

3. De morele begeleiding.

a) Opvoeding in overeenstemming met de leeftijden en ook praten over de voeding van de sportbeoefenaars.

b) Spelreglementen : buitenspel, vrijschoppen, enz. liefst occasioneel bij de allerjongsten.

c) Veel belang hechten aan de aanwezigheid op de oefenstonden.

d) Samengaan studeren en voetballen, relatie met de school onderhouden.

e) Organiseren van tornooien (voor minder-begaafden) in de schoot van de club.

f) Samenwerking met de ouders is zeer belangrijk.

4. Het tactisch onderwijs.

Het voornaamste is : degelijk leren voetballen. Het integreren van jeugdspelers in een eerste elftal kan gebeuren als de tactische basisprincipes gekend zijn : demarkeren, markeren (naargelang het elftal in balbezit of balverlies is).

D. WERK NA HET SEIZOEN.

1. Besluiten trekken over het voorbije seizoen en trachten verbeteringen aan te brengen waar het moet (organisatie, mentaliteit van sommige spelers, enz.).

2. Vermits het seizoen voor de jeugdelftallen reeds in april of begin mei beëindigd wordt in sommige provincies, is er na deze periode gelegenheid om enkele trainingen te organiseren voor de meestbegaafden (zowel individuele als collectieve oefeningen).

3. Voorlopige indeling maken voor het volgend seizoen.

4. De oefenstonden niet te vroeg maar toch tijdig schorsen in verband met de examens.

5. Mogelijkheden onderzoeken om aan tornooien deel te nemen.

E. WEEKSCHEMA.

1. Trainingen.

a) Miniemen : 1 à 2 maal per week
b) Kadetten : " " " " " "
c) Scholieren : 2 " " "
d) Juniores : 2 à 3 " " "

Deze trainingen vallen best op vrije halve dagen voor miniemen en kadetten (woensdag, zaterdag). Uitzonderlijk in de vroege avond.

Scholieren en juniores oefenen 's avonds. In provinciale clubs trainen de begaafde juniores mee met de seniores. Indien mogelijk controle uitoefenen op de algemene houding in de kleedkamer (taal, gedrag, kledij, enz.)

2. Lesplan.

a) Afhankelijk van de leeftijdsgroep.

b) Kritieken over de gespeelde wedstrijden mogen niet veel tijd in beslag nemen. Opbouwende kritiek, soms uitzonderlijk een negatieve beoordeling voor opmerkelijke fouten tegen de ploeggeest. Bij juniores zal strengere kritiek geleverd worden in opbouwende zin.

3. Bezigheden.

a) Gekwetste spelers komen naar training. Begeleiding van deze spelers is zeer belangrijk (verzorging, doktersbezoek, enz.)

b) Samenstelling van eltallen niet te vlug wijzigen. Beraden om met 13 te spelen.

c) De wedstrijddag.

1. Tijdig aanwezig zijn.
2. Controle uitrusting (voetbalschoenen gekuist).
3. Laatste richtlijnen (juniores) en met een hartelijk woord het terrein op.
4. Aanmoedigen tijdens de wedstrijd en raad geven.

5. Tijdens de rust enkele verkeerde opvattingen bespreken en er trachten aan te verhelpen.
6. Na de wedstrijd. In de cabine zijn en meedelen in de vreugde van de overwinning en troostende woorden vinden bij een nederlaag. Voorkomen van onderlinge kritieken. Scheidsrechter openlijk bedanken voor de leiding.
7. Verzorgen van kwetsuren en nakijken van het wassen na de wedstrijd.

F. ENKELE SUGGESTIES.

1. Het gebruiken van gummiballen en turnpantoffels voor de allerjongsten. Nadien overschakelen op lederen bal en voetbalschoenen.

2. Scheiden van spelertjes in groepen : begaafden, minder-begaafden, zonder aanleg. Samenstellen van naamfiches met aanduiden van hun kwaliteiten.

3. Aandringen op doktersonderzoeken.

4. Rekening houden met het milieu waarin de speler leeft.

5. Rekening houden met de invloed van de puberteit op het karakter.

6. Invullen van verzekeringspapieren bij een ongeval. De formaliteiten kennen die moeten vervuld worden en de spelers inlichten. Afschrijvingen door de clubdokter.

7. Enkele testen afnemen als afwisseling op 't einde van het seizoen.

8. Inrichten van een miniemenschool. Verschillende clubs hebben een voetbalschool, maar de organisatie is zeer verschillend.

9. Liefde voor voetbal onderhouden.

10. Overschakelen van voetballers naar het scheidsrechterswezen.

11. Als er verschillende jeugdoefenmeesters aan een club verbonden zijn moeten ze trachten elkaar te helpen. Bij een individuele training van bepaalde spelers of groepjes van spelers (doelverdediger, verdediging, bv.) kunnen de overblijvende spelers onder de hoede gesteld worden van één der andere oefenmeesters.

12. Verhoging van categorie (kadet bij scholieren, scholieren bij juniores) Goed overwegen vooraleer deze maatregel toe te passen.

13. Oprichten van een oudercomité. Voor- en nadelen.

****

WERK VAN DE OEFENMEESTER IN PROVINCIALE AFDELINGEN

A. ALGEMENE PRINCIPES

1. Er zijn veel bestuursleden die het goed menen. Trachten met deze mensen samen te werken tot ontplooiing van de club.

2. Het kan zijn dat de oefenmeester meid voor alle werk is. Trachten van de oefenstonden zo in te richten (met de hulp van de spelers bij het dragen van materiaal bv) dat ge geen bestuursleden moet inschakelen. Als ze hun hulp aanbieden zoveel te beter.

3. Er zijn personen die kapitalen investeren in de club. Er dient rekening mee gehouden te worden.

4. Vermits 2 trainingen per week een maximum zijn (vroeger oefenden elftallen van eerste klasse hetzelfde aantal keren per week) moeten de trainingen belangwekkend zijn.

5. Spelers zijn liefhebbers, die wel willen oefenen, maar waarvoor 2 avonden heel wat betekenen. De kern van spelers beperken tot bruikbare spelers (niet te grote of te kleine kern).

6. Spelopvatting kiezen in functie van de kwaliteiten van de spelers, staat van de voetbalvelden, de tegenstanders, enz.

7. Keuze van club kan belangrijk zijn. Clubs met degelijke organisatie hebben gewoonlijk een gezonde werksfeer.

8. Belangstelling tonen voor het clubleven : aanwezigheid op clubfeestjes, e.d.

9. Rekening houden met de verschillende stromingen in het bestuur. Invloed van de clubhuisuitbater. e.a. Oefenmeester moet deze toestanden kennen maar er zich niet door laten beïnvloeden.

B. WERK VOOR HET SEIZOEN.

Verschillende van de navolgende activiteiten zijn afhankelijk van het hernieuwen of van het afsluiten van een contract met een nieuwe club.

1. Zorgen voor het aanbrengen en afvoeren van spelers. Spelers met ervaring zijn meestal de beste transfers. Het integreren van nieuwe spelers is een taak op zichzelf.

2. Afspraken met bestuur maken : aantal trainingen per week, oefenwedstrijden. premiestelsel, straffen, selectie.

3. Afspraken met de spelers tijdens een contactvergadering in verband met de trainingen, stiptheid en orde, enz.

Voorstelling van de oefenmeester wordt best door het bestuur gedaan.

De voorstelling kan ook door de oefenmeester zelf gedaan worden.

Blijf zakelijk bondig, schets uw spelersloopbaan en/of uw oefenmeestersloopbaan. Vertel in grote lijnen wat ge verwacht van de spelers : degelijke samenwerking die moet leiden tot degelijke resultaten. Spelers laten aanvoelen dat de belangen van spelers en oefenmeester gelijklopend zijn.

Indien mogelijk deze samenkomst organiseren op het einde van het seizoen, een week of enkele weken na de laatste wedstrijd.

4. Nazicht oefenmateriaal. Inventaris opmaken en aanvullen van ontbrekende toestellen en voorwerpen. Er zal veel overredingskracht nodig zijn om dit materiaal te bekomen (ballen, kazuifels, touwen, hagen, doeltjes, kegels, enz.) Inspecteren van de terreinen (accomodatie, zorg besteed aan de grasmat, enz.).

5. Jaarprogramma opstellen in functie van de beschikbare mogelijkheden (verlichting, materiaal, nabijheid van bos of park, e.a.)

   a) Algemene conditie, specifieke conditie, specifieke training, wedstrijdtraining, relatieve rust kunnen elkaar soms overlappen maar meestal zijn deze vormen afhankelijk van de tijd van het jaar, het competitiebegin en het ritme van de wedstrijden.

   b) Niet vergeten dat we met voetballers te doen hebben. De bal moet zo vlug mogelijk in de conditietraining ingeschakeld worden. Dit neemt niet weg dat er trainingen zonder bal kunnen gepland worden in het voorseizoen en zelfs tijdens het seizoen.

6. Inschakelen van begaafde jongeren in de trainingen met de seniores. Bepalen of ze alle trainingen of één training volgen. Begeleiding van de jongeren : contacten met ouderen. Kan vóór het seizoen beslist worden, maar ook nog tijdens het seizoen.

7. Keuze spelopvatting. Stilaan moet een bepaalde spelopvatting rijpen in het brein van de oefenmeester aan de hand van de vaststellingen tijdens deze eerste trainingen.

8. Op punt stellen van opstelling. Algemene tactische waarden worden besproken : demarkeren bij balbezit, markeren en afsluiten hoeken bij balverlies, spelen in één tijd, enz.

9. Verkennen van de omgeving om de trainingsmogelijkheden te onderzoeken om eventueel buiten het stadion te oefenen (bos, duinen, park, enz.)

C. <u>WERK TIJDENS HET SEIZOEN</u>.

1. Specifieke wedstrijdtraining met de onvermijdelijke afwisseling. Hierin zijn de fysische en de technische trainingen vervat, waarbij de aard van oefeningen door de oefenmeester zullen bepaald worden. Een opwarming mag nooit vergeten worden. Onderhouden van de lenigheid beperkt de spierletsels tot een minimum.

2. Het gereed maken van de spelers op moreel vlak.

   a) De morele begeleiding zal op een ander gebied liggen : het motiveren van de spelers. Het is geen gemakkelijke taak de spelers elke wedstrijd te laten beginnen met dezelfde concentratie. Er zijn wedstrijden waarvoor geen beïnvloeding nodig is, maar vooral voor de wedstrijden tegen minder goed geklasseerden in de rangschikking moeten de spelers gewezen worden op de gevaren om zulke wedstrijden licht op te vatten.

   b) Verschillende spelers kennen niet veel van de spelreglementen. Veelvuldige herhaling van sommige meest voorkomende gevallen.(bv. houding bij onrechtstreekse vrijschop, buitenspelval wanneer een doelverdediger voor de andere verdedigers komt, enz.)

   c) Voedingsleer kan occasioneel aangeraakt worden. De spelers moeten 4u voor de wedstrijd eten. Wat eten? Hoeveel eten?

   d) Spelers vertrouwen geven door ze niet om de haverklap op hun fouten te wijzen.

   e) Goede geest in het elftal bewaren.

   f) Aanleggen van aanwezigheidslijst en prestatielijst.

   g) Soort biechtvader kunnen zijn : aanhoren van menselijke problemen van de spelers.

   h) Vertrouwen uitstralen en overbrengen op uw spelers.

   i) Vergeet uw gekwetsten niet. Breng de erg-gekwetsten een bezoek. Organiseer een algemeen bezoek van de spelers aan de gekwetste.

3. Tactische voorbereiding. Het duurt soms lang eer het geheel gesmeed is, dus met veel geduld bouwen. Vooral veel praktische ervaring laten opdoen na de theoretische lessen.

   Organiseren in verdediging is niet zo moeilijk. Aanvallend spelen moet gepaard gaan met inoefenen van automatismen.

D. NA HET SEIZOEN.

1. Besluiten trekken uit het voorbije seizoen en trachten verbeteringen aan te brengen waar het nodig is. Vergelijken of de behaalde resultaten in overeenstemming zijn met de verwachtingen. Nakijken aantal punten en goalaverage bij thuis- en uitwedstrijden.

2. Transfers. Medewerking verlenen bij het opstellen van transferlijst en advies geven over aan te werven spelers (versterking in bepaalde delen van het elftal).

3. Er moet steeds een rustperiode ingeschakeld worden. De voetbalmoeheid, de zenuwvermoeienissen moeten de nodige tijd krijgen om te verdwijnen en frisse krachten op te doen.

4. Vernieuwing contract of uitzien naar een andere club. Dit zou reeds moeten besproken worden in maart of april.

E. WEEKSCHEMA.

Zaterdag : - volgen van wedstrijd van reserven
- spelers,die belet geven, vervangen (alleen of in samenspraak met selectieleden).

Zondagvoormiddag : volgen van jeugd- of reservenwedstrijd

Zondagnamiddag : vóór de wedstrijd :

- iedereen op het vastgestelde uur op de afspraak, zowel voor thuis- als voor uitwedstrijden.
- op het terrein : staat van het veld nagaan (studs). De windrichting en de stand van de zon (doelwachter) kunnen de keuze van de terreinhelft bepalen (met of tegen de wind, met zon in de rug of tegen de zon in).
- in de kabine : zorgen voor behoorlijke stemming, herhalen van enkele reeds gegeven richtlijnen.
- opwarming met de nodige aandacht (minstens 20 min.)

tijdens de wedstrijd :

- vooral kijken naar spel van de tegenstrever en diens veldbezetting ontleden.
- misschien mogelijkheid om wijzigingen in eigen veldbezetting aan te brengen door afspraken met kapitein en sleutelspelers.
- vervangingen doorvoeren, bankzitters laten opwarmen.

tijdens de rust :

- spelers tot rust laten komen
- bij minder goed spel trachten verandering te brengen door andere taakindeling. Vervanging van spelers.
- bij goed spel, wijzen op de verdiensten maar steeds de spelers op hun hoede stellen voor mogelijke gevaren (concentratie blijven behouden).
- kalmeren van spelers die gevaar lopen een gele of een rode kaart te krijgen.
- ontleding van sterke en zwakke punten van de tegenpartij
- wanneer zonder inzet gespeeld wordt, de mantel uitvegen.

na de wedstrijd :

- scheidsrechter bedanken voor de leiding.
- delen in de vreugde, het hoofd koel houden, spelers gelukwensen.
- bij verlies de kritiek uitstellen, de oefenmeester moet zo kalm mogelijk blijven.
- in lokaal glas van de vriendschap drinken en contact met de spelers bewaren.

- gekwetsten moeten verzorgd worden.
- uitslagen van de andere wedstrijden van de reeks trachten aan de weet te komen.

Maandag : - oefenmeester bereidt de nieuwe week voor
- invullen gebeurlijk prestatiecahier
- bijhouden register gele kaarten

Dinsdag : - korte bespreking van de zondagwedstrijd met belichting van :
a) positieve spelmomenten, vooral de collectieve bewegingen op de voorgrond plaatsen.
b) lessen trekken uit gemaakte tactische fouten.
c) geen individuele aanvallen op spelers tijdens de bespreking. Deze bespreking kan voor of na de training plaats vinden.
- Korte bespreking van de wedstrijd van de reserven, indien ge de wedstrijd gevolgd hebt.
- Training te bepalen door de oefenmeester die rekening houdt met de vorige wedstrijd (graad van inspanning) en met de komende wedstrijd (tactisch).
- Na de training : mogelijke individuele gesprekken over fouten tegen ploeggeest, gebrek aan inzet, met vervangen spelers, e.d. (afhankelijk van vorige wedstrijd of gebrek van bespreking)

Woensdag: - Geen oefenstond. De oefenmeester bereidt zijn trainingen van donderdag en eventueel vrijdag voor. Verschillende bekerwedstrijden worden langs T.V. uitgezonden op woensdag.

Donderdag:- Korte bespreking van komende tegenstrever. Geven van tactische richtlijnen voor de zondagwedstrijd.
- Belasting tijdens de training weer te bepalen door de oefenmeester, maar vooral gericht op de komende wedstrijd.
- Individueel bijschaven van ploegonderdelen met of zonder doelman na de gewone trainingstijd (bv. schot op doel, overnemen van taken in het middenveld, enz.)

Vrijdag : - Ofwel rust, ofwel training voor de aangeduide spelers vooral met tactisch opzet.

IN BEPAALDE CLUBS WORDT SLECHTS EENMAAL PER WEEK GETRAIND.

F. SUGGESTIES.

1. Stencil meegeven met sportieve richtlijnen voor de relatieve rustperiode in de zomer met een schema van oefeningen, enkele voedingsregels, e.d.

2. Op het einde van het seizoen inschakelen van jeugdspelers in het eerste elftal.

3. Na het seizoen betrachten dat de spelers nog éénmaal per week naar de training komen voor ontspannende spelen : bv. voetbaltennis. Deze maatregel wordt genomen ter bevordering van de kameraadschappelijke geest.

4. Tijdens het seizoen spelers scouten in andere verbonden.

5. Spelers zelfkritiek laten maken.

6. Doelwachterstraining is een specifieke training. Dikwijls inschakelen in de gewone training.

7. Indien mogelijk selectie zo laat mogelijk bekend maken. Er kunnen steeds onvoorziene gekwetsten zijn.

8. Let zelf op uw fysische conditie en op uw gewicht.

****

WERK VAN DE OEFENMEESTER IN DERDE EN VIERDE KLASSE

A. ALGEMENE PRINCIPES.

1. Zie "algemene principes bij oefenmeester in provinciale afdelingen".
2. Meestal heeft de oefenmeester bij deze club een hulp bij de hand. Indien U over geen helpende handen beschikt, tracht U iemand te krijgen die de nodige steun kan bieden bij het materiële werk : ballen in gereedheid brengen, herstellingen uitvoeren, materiaal klaar zetten, enz..
3. De meeste clubs hebben drie oefenstonden per week.
4. De oefenmeester wordt gewoonlijk aangesteld voor seniores en juniores. Dit biedt voordelen in verband met het overzicht van de spelerskern maar het brengt meestal meer werk met zich.

   Organisatorisch stelt zich het probleem : juniores en seniores trainen gezamenlijk of afzonderlijk.
5. Vele clubs in deze afdelingen zijn nauwelijks de vorm van liefhebbersclub ontgroeid. Anderzijds vindt men er ook zeer degelijk georganiseerde clubs.
6. De oefenmeester moet de betrachtingen van de club kennen : promoveren of behoud in de afdeling waar men is.

B. WERK VÓÓR HET SEIZOEN.

1. Zie werk vóór het seizoen bij de oefenmeester in provinciale afdelingen.
2. Nagaan van trainingsmogelijkheden : aantal terreinen, toestand verlichting en speelveld, zaal ter beschikking, enz..
3. Afspraken met het bestuur over (zie oefenmeester prov. afd. B 2°):
   a) contracten
   b) samenstelling en mogelijke uitbreiding van de spelerskern
   c) aantal trainingen en aantal elftallen
   d) aanwezigheid van hulptrainer of leraar lichamelijke opvoeding.
   e) medische verzorging en begeleiding. Beschikt de club over een dokter en/of een kinesist. Wanneer komen ze naar het terrein of wanneer zijn ze te bereiken ?
4. Zo vlug mogelijk tot een vaste samenstelling overgaan : overzicht vereist van de beschikbare spelers met hun kwaliteiten en hun gebreken. De spelers, die in aanmerking komen, moeten een behoorlijke kans gekregen hebben om zich waar te maken.
5. Trachten oefenwedstrijden in te schakelen met klimmende moeilijkheid.

C. TIJDENS HET SEIZOEN.

1. Zie "tijdens het seizoen" in het werk van de oefenmeester provinciale afdeling.
2. Prospectiewerk bij eigen jeugd en bij andere ploegen.
3. Steekkaarten van de spelers opmaken (prestatieverloop, kwaliteiten, karakter, bepaalde uitlatingen, wrijvingen, e.d.).
4. Kennis van de elftallen van de reeks uitbreiden door lectuur en het eventueel volgen van wedstrijden. Contacten leggen met spelers en bestuursleden van andere verenigingen.
5. Gezonde rivaliteit kweken onder de spelers.
6. Het is soms nodig de trainingen aan te passen aan de plaats in de rangschikking.
7. Vergeet uw gekwetsten niet. Zeer belangrijk in de menselijke verhoudingen.
8. De spelers overtuigen van het spelen met dertien (2 vervangingen).

D. NA HET SEIZOEN.

Zie "na het seizoen" bij het werk van de trainer van prov. afd.

E. WEEKSCHEMA.

Zie "weekschema" bij trainer prov. afd.

Zaterdag : Bijwonen wedstrijd reserven. Mogelijk kan een gekwetste speler van het eerste elftal hierin getest worden. Deze wedstrijden beoordelen zoals wedstrijden van het eerste elftal. Maak er een bondig verslag van.

Zondag : - Steeds tijdig op de afspraak.

- Bij verplaatsingen moet men tijdig op het terrein van de tegenstrever zijn om rustig de wedstrijd te kunnen voorbereiden.
- Indien voor de wedstrijd samen gegeten wordt, trachten het eetmaal 4 u. vooraf te beginnen.
- Voorbereiding van de wedstrijd beginnen na het eten, tijdens de rustpauze.
- Periode na het eten en na de voorbereiding organiseren : liefst wandelen in het groen.
- Medische verzorging voor de wedstrijd : massage, verzorging kleine letsels.
- De spelers moeten geconcentreerd het veld betreden. Na de wedstrijd trachten de spelers te verenigen (bevorderen ploeggeest). Eerste nabesprekingen kunnen leerzaam zijn voor de oefenmeester.

Maandag : Rust. De oefenmeester bereidt zijn weekschema voor.

Dinsdag : Oefenstond met oefeningen gekozen door de oefenmeester. Vooraf korte bespreking van de zondagwedstrijd en van de wedstrijd der reserven.

Woensdag : Geen oefenstond. Zie oefenmeester prov. afd.

Donderdag : Oefenstond met oefeningen met taktische inslag.

Vrijdag : Oefenstond voor de aangeduide spelers voor zondag. Inoefenen plaatsing bij korte en lange hoekschoppen in het voor- of nadeel, rechtstreekse en onrechtstreekse vrijschoppen in voor- of nadeel, geven strafschoppen, uitbaten van inworpen, enz.

F. SUGGESTIES.

1. Indien men U vraagt een artikel in het clubblad te schrijven moet ge dit aanvaarden en er tevens gebruik van maken om op een bevattelijke wijze uw ideeën te verdedigen die door bepaalde supporters en bestuursleden niet volledig aanvaard worden.
2. Belangrijk is de spelers gedurende gans het seizoen te leren hoe ze taktisch moeten reageren op bepaalde systemen en spelsituaties: bv. buitenspel, overbevolkt middenveld, enz.
3. Het steeds aanduiden van dezelfde 12de, 13de en 14de speler kan problemen scheppen in verband met het wedstrijdritme. Er is misschien mogelijkheid om een beurtrol toe te passen zodat de wisselspelers toch een volledige wedstrijd inde reserven kunnen spelen.
4. Opwarming van de doelman kan gebeuren door de wisselspelers die de opwarmingsoefeningen van de andere spelers niet moeten volgen.
5. Laat uzelf ook vervangen als ge speler-trainer moest zijn.
6. Tot mekaar spreken in de wedstrijd is erg belangrijk. Sommige spelers worden graag geleid in bepaalde spelsituaties.
7. Kritiek op één speler gebeurt best individueel.
8. Een oefenmeester verdedigt zijn spelers steeds tegenover derden (bestuur, supporters, enz.).
9. Las ook in bepaalde trainingen perioden in met vrije keuze van oefeningen. Voldoende ballen zijn vereist.

x x x x x x
x x x x
x

WERK VAN DE OEFENMEESTER IN EERSTE EN TWEEDE KLASSE

A. ALGEMENE PRINCIPES.

1. Principes voor oefenmeesters van prov. afd. en derde en vierde klasse blijven natuurlijk gelden alhoewel sommige ideeën meer op de voorgrond worden geplaatst en andere schijnbaar minder belangrijk worden.

2. De spelers kunnen zeer interessante vergoedingen krijgen voor hun prestaties. De oefenmeester kan dan ook andere verlangens koesteren in verband met trainingen en verplichtingen van de spelers.

3. Degelijke afspraken maken met het bestuur wat betreft verantwoordelijkheden in de sportieve en in de financiële leiding van de club. Een voetbalvereniging wordt dikwijls vergeleken met een firma die dan dikwijls in een amateuristische geest geleid wordt. De struktuur en de statuten van een vereniging kunnen invloed hebben op de stabiliteit van de bestuursfuncties (verkiezingen op 't einde van het jaar). De leiding wordt in de voornaamste clubs door enkele leden of door één persoon waargenomen op het vlak der geldelijke beslissingen. De oefenmeester moet weten bij wie hij best te rade kan gaan om bepaalde wensen om te buigen tot werkelijkheid (club in al zijn geledingen kennen).

4. Het financieel aspect van de club heeft een belangrijke invloed op het beleid. De oefenmeester, zonder zich te mengen in deze geldkwesties, moet zich toch bewust zijn van de waarde van dit facet in de verhouding club / oefenmeester.

5. Organisatie trainingsschema doorgeven aan terreinverantwoordelijke die de nodige schikkingen kan treffen : lokalen, verwarming, stortbadinstallatie, ballen, materiaal, enz. Er is meer komfort voor de oefenmeester en hij kan bepaalde werkjes aan andere personen opdragen. Verschillende personen (werklieden, bedienden) zijn de oefenmeester ter wille als hij kan omgaan met deze mensen.

6. Inschakelen van de hulptrainer. Menselijke relaties moeten uitstekend zijn tussen hoofd- en hulptrainer. Kern B of reserven oefenen afzonderlijk met de hulptrainer onder supervisie van de hoofdtrainer.

7. Steeds nota houden met de aan- en afwezigen. Kan zelfs demonstratief gebeuren. Spelers met maandgelden kunnen beboet worden voor hun ontbreken op de training.

8. Taalproblemen kunnen oprijzen met vreemde spelers. Ideaal zou zijn als de trainer verschillende vreemde talen beheerst, anders trachten een degelijke tolk te vinden om de eerste problemen te ondervangen. Inspanning verlangen van de buitenlanders om onze taal te leren (Tolsa volgde avondlessen).

B. WERK VOOR HET SEIZOEN.

1. Transfers. De verantwoordelijkheid niet ontlopen om ook bruikbare spelers aan te duiden. Bij deze verhandelingen zijn grote sommen gemoeid zodat het onmogelijk is deze verantwoordelijkheid alleen te dragen. Buitenlandse transfers scheppen nog andere moeilijkheden : transfersysteem verschilt naargelang het land van herkomst. De bondsreglementen inzake deze transfers moeten goed gevolgd worden. Bij twijfel inlichtingen vragen aan de diensten van de K.B.V.B.

2. Het integreren van buitenlanders is een opdracht op zichzelf. Woonst en vrienden zoeken voor deze spelers zijn belangrijke aspecten om het rendement te bevorderen. Geen isolement. Iemand van het bestuur zal zich met deze taak moeten belasten. De oefenmeester moet deze taak vergemakkelijken.

3. Het nieuwe seizoen voorbereiden. Het is zeer belangrijk in deze reeksen, zoals trouwens in alle afdelingen, een goed debuut te maken. De sportieve, de financiële en de morele facetten bij spelers en club worden beïnvloed door een goede start. Zelfs een goed begin bij de vriendenwedstrijden heeft een invloed op de abonnementenverkoop. Een ontgoochelende competitiestart kan reeds aanleiding geven tot kritiek als de verwachtingen hooggespannen zijn.

4. Verschillende eenvoudige, bijzondere kwaliteiten van de spelers leren kennen als ge pas aangeworven zijt. Spelopvatting en basisveldbezetting moeten reeds in grote lijnen bepaald worden. Goed bezinnen vooraleer een definitieve keuze te maken.

5. De eerste veertien dagen wordt er bijna dagelijks geoefend. Vermits er veel oefenstonden ingericht worden is het wenselijk geregeld een ander kader dan het oefenveld uit te kiezen als afwisseling (bosloop, cross-promenade, enz.)

6. Belang van een gediplomeerd kinesist, die zijn taak goed aankan, is niet te onderschatten. Kan zeer gewaardeerd medewerker worden in de competitie. De medische begeleiding voor en tijdens het seizoen is belangrijk. Wetenschappelijke informatie over de fysische conditie en het formepeil van de spelers is niet te versmaden door de oefenmeester.

7. Alhoewel het oefenprogramma reeds bepaald zou moeten zijn, beschikken vele clubs (door allerlei omstandigheden) nog niet over een volledig programma voor de oefenwedstrijden. Best is een progressief programma met als slot internationaal contact. Het advies van de oefenmeester zal dikwijls daarover ingewonnen worden alsook voor de oefenwedstrijden in de week. Er moet ook rekening gehouden worden met de financiële verzuchtingen in het oefenprogramma.

8. Gewoonlijk wenst het bestuur zijn spelers aan de pers voor te stellen. Doe geen onverantwoorde uitlatingen die spelers, club of trainer zelf schade kunnen berokkenen.

9. Relaties met hulp- en jeugdoefenmeesters bevorderen door geregelde samenkomsten waar het moet komen tot een eerlijke uitwisseling van ideeën.

10. Spelercontracten hebben belang voor de oefenmeester omdat ze de verplichtingen van de spelers in kwestie behandelen. De oefenmeester moet deze verplichtingen kennen.

C. TIJDENS HET SEIZOEN.

1. Lees nota's bij oefenmeesters prov. afd. en 3de en 4de afdelingen "tijdens het seizoen".

2. Er zijn veel trainingen voorzien in deze afdelingen. De oefenstof zal uitgebreid en met afwisseling gebracht moeten worden. Opzoeken van veel oefeningen om de belangstelling gaande te houden. Lektuur raadplegen. Trainingsvormen afwisselen. Veel trainingsspelen samenstellen, ook spelen waarbij geen bal te pas komt of waarbij de bal enkel als middel gebruikt wordt om de oefeningen uit te voeren.

3. Diplomatie en psychologie zullen belangrijke wapens zijn om de kernen te blijven motiveren en de spelers van de A-kern, niet bij de elf, aan te zetten tot volledige inzet tijdens de oefenstonden.

   Ook tucht en verantwoordelijkheidszin mogen niet ontbreken in de persoonlijkheid van de oefenmeester. Waarheden zullen op bepaalde ogenblikken moeten gezegd worden. Uitpraten van problemen met de spelers is in de mode. Selectie moet steeds eerlijk zijn. Samenvatting opschrijven van individuele gesprekken met spelers (fiches).

4. Tactische besprekingen hebben veel belang want de wedstrijden nemen de vorm aan van een tactisch schaakbord dat door het aantekenen een ganse verandering ondergaat en aanleiding zal zijn tot een aanpassing in de veldbezetting.

   Geregelde bespreking van de algemene mogelijkheden die zich kunnen voordoen in een wedstrijd (spelen met overbevolkt middenveld).

   Elke wedstrijd heeft een voor- en een nabespreking met de spelers. Meningen van de spelers kunnen aanhoord worden en er kunnen soms de gewenste besluiten uit getrokken worden. Aanvoelen of een democratisch gesprek met succes kan gehouden worden.

5. Mogelijkheden onderzoeken op bepaalde tijdstippen (feestweek) de spelers verlof te geven en zelfs de buitenlanders naar hun geboorteland te laten gaan. Kan een gunstige morele weerslag hebben.

6. Transfertlijsten maken. Op bepaalde tijdstippen (zie statuten art. 49) zijn er schikkingen voorzien die moeten uitgevoerd worden door de clubs. Dit is het werk van de administratieve diensten van de club maar het is wenselijk dat de oefenmeester er ook wat van afweet.

7. Overzicht van de wedstrijdkalender houden. Concurrentie vermijden en overwegen van de zaterdagavond te spelen. Samen met het bestuur te bespreken.

8. Eén der moeilijkste opdrachten voor een oefenmeester is het begeleiden van jeugdspelers om ze in het eerste elftal op te stellen. Meestal hebben de oefenmeesters en de besturen te weinig geduld om deze jongeren voldoende kansen te geven.
In de meeste clubs is de neiging waar te nemen meer aandacht te besteden aan jonge spelers van eigen kweek of uit de provincie. Indien ge overtuigd zijt dat de opstelling van een jong speler verantwoord is, steun hem volledig.

9. De plaats in de rangschikking of het wel of niet deelnemen aan bekers (België, UEFA) bepalen de intensiteit van de oefenstonden op het einde van het seizoen. Indien niets meer te winnen of te verliezen valt, overschakelen naar een ontspannende oefenstond (voetbaltennis, minivoetbal, volleybal, basketbal, enz.) Soort competitie inrichten onder de spelers of groepen van spelers.

10. Het kan voorkomen dat we eveneens op het einde van het seizoen spaarzaam met de krachten moeten omspringen en zeker te inspannende oefenstonden moeten voorkomen. We trachten eveneens voetbalmoeheid te ondervangen en we schakelen trainingen zonder bal in (veel spelen).

11. Occasioneel te behandelen tijdens theorielessen : voeding, levenswijze, rust, roken, drinken.

12. We werken met kernen van spelers die werkelijk een geheel moeten vormen maar we vermijden dat de kernen gesloten gezelschappen worden.

D. NA HET SEIZOEN.

1. Vreemdelingen en Belgische spelers hebben recht op verlof. Deze paragraaf moet zelfs opgenomen worden in het contract. De spelers niet onnodig lang op de oefenstonden houden. Ze moeten tijdig terug zijn.

2. Adviezen verstrekken over mogelijke transfers. Normaal zullen de transfers reeds besproken worden in de loop van het seizoen, zowel aan- als verkopen. Daarom zal het advies over de betrokken spelers vlug opgesteld kunnen worden. Deze adviezen moeten vertrouwelijk blijven.

3. Zie ook "oefenmeesters andere afdelingen".

4. Meegeven van onderhoudsoefeningen voor de rustperiode om lenigheid, ademvoorraad en gewicht op peil te houden. Spelers moeten een actieve rustperiode kennen zonder voetbaloefeningen.

E. WEEKSCHEMA.

1. Zie weekschema's trainers prov. afd. en oefenmeesters 3de en 4de afd.

2. Zaterdag : - volgen van wedstrijd van de reserven
- testen van gekwetste spelers
- opmaken kort wedstrijdverslag (met of zonder hulptrainer)
- avondwedstrijd volgen om volgende tegenstrevers te bekijken
- bij mogelijke afzondering : organisatie van zaterdagavond

Zondagvoormiddag : bijwonen van jeugdwedstrijd, indien mogelijk.

Zondagnamiddag : vóór de wedstrijd :

- samenkomst met het eerste elftal. Er zijn voorstanders van te eten in eigen stad en nadien te vertrekken. Anderen wensen te eten in de stad van de tegenstrevende club of in de onmiddelijke omgeving.
- gezamenlijke maaltijd, ongeveer 4 u. voor de wedstrijd. Na de maaltijd volgt een herhaling van de reeds gegeven richtlijnen misschien aangevuld met andere informatie (staat van het veld, enz..).
- lichte maaltijd, te bepalen door de dokter.
- na de maaltijd en de herhaling van de taktiek, wandeling maken in de omgeving en de morele voorbereiding voortzetten tijdens dit ontspannend uurtje.
- op het afgesproken uur, vertrek naar het terrein van tegenstrever of naar de kleedkamers van het eigen veld.
- gezamenlijk verkennen van het terrein : staat van het veld, windrichting, zonnestand. Steeds gebruik maken van gesprekken met spelers om het morele front te verstevigen. Op tijd in de kleedkamer zijn (verzorging), ongeveer 1.30 u. voor de aanvang. In de kleedkamers soms nog een individuele raadgeving en de laatste minuten voor de opwarming van iedere speler concentratie op de wedstrijd verlangen. Reservespelers doen de opwarming niet mee maar helpen de oefenmeester tijdens de baltraining van de doelverdediger. Opwarming leiden en laatste morele prikkel geven vooraleer de spelers op het terrein rennen. Het rennen kan belang hebben om de geestesgesteldheid van het elftal op te voeren.

Tijdens de wedstrijd wordt de volledige concentratie van de oefenmeester vereist om zijn elftal en dat van de tegenstrever degelijk te bekijken en er de nodige besluiten uit te trekken voor eventuele aanpassingen tijdens de rust. Misschien kunnen deze raadgevingen reeds verstrekt worden tijdens de wedstrijd volgens vooraf besproken afspraken.

Tijdens de rust de spelers eerst even tot rust laten komen en dan uw eventuele nieuwe opdrachten meedelen op een aangepaste toon (hekelend, raadgevend, lovend). Deze woorden moeten een prikkel zijn voor de tweede wedstrijdhelft. Het overwegen van tactische vervangingen kan reeds besproken worden.

Na de wedstrijd zo weinig mogelijk commentaar. Rust in het elftal houden bij verlies. Gekwetsten in het oog houden. Pers toegang verlenen of eventjes laten wachten. Samenkomst om iets te nuttigen na de wedstrijd : de oefenmeester houdt zijn oren goed open.

Indien de spelers zaterdagnamiddag afgezonderd worden is het programma wel enigszins anders :

Zondagmorgen : tijdig opstaan en omstreeks 8 u. stevig morgenmaal gebruiken. Daarna volgt een verplichte wandeling, liefst een wandeling in de vrije natuur van ongeveer 9.30 u. tot 10.30 u. Hierop volgt dan de reeds besproken zondagindeling. Tijdens de afzondering moet er vooral een degelijke organisatie van het tijdsgebruik zijn.

Maandag : gegevens verzamelen uit de kranten (ook tegenstrevers, doelpuntenmakers, enz.)

- opstelling weekschema in grote lijnen
- samenvatting klaarmaken over de wedstrijden van eerste elftal en reserveteam : bespreking dinsdag
- medische verzorging van de gekwetsten en massages, eventuele afspraken met dokter en kinesist
- in het seizoen zullen maandag en zaterdag rustdagen zijn voor het eerste elftal
- bij een zaterdagavondwedstrijd wordt maandag een oefendag en vrijdag een rustdag
- kern B oefent 's avonds met de hulpoefenmeester.

Dinsdag :

- profs oefenen tweemaal per dag. Te 10 u. en te 15 u. (14.30 u. in de winterperiode)
- de andere spelers oefenen met de hulpoefenmeester 's avonds
- zonder profs heeft de training steeds 's avonds plaats. Uur te bepalen na samenspraak met de spelers. Semi-profs behandelen zoals de profs
- bespreking van vorige wedstrijd bij aanvang van de training, ook bij de profs
- trainingen volgens plan, meestal conditietraining. Nota houden van aan- en afwezigen
- vorm van trainingsbelasting volgens J. Palfai (men speelt 's zondags) : maandag 20 % of rust; dinsdag : 70 %; woensdag : 90 %; donderdag : 40 %; vrijdag : 60 %; zaterdag : 20 % of rust. Samenspraak met afgevaardigde over de organisatie in verband met de volgende wedstrijd (middagmaal, vertrek). Geregeld contact met de jeugdoefenmeesters is wenselijk.

Woensdag :

- training volgens plan, vooral op technisch en tactisch vlak
- ook de profs, na de morgentraining gevolgd te hebben, spelen een wedstrijd 's avonds te 17.30 u. à 18.00 u. tegen kern B of een elftal uit provinciale afdeling : opletten dat geen zenuwpotentieel nutteloos verloren gaat.

Donderdag :

- profs tweemaal oefenen. Kern B 's avonds met hulpoefenmeester
- samenstellingen aan spelers meedelen. De administratieve formaliteiten worden vervuld door de afgevaardigde. Wanneer er mogelijke gekwetsten zijn, trachten van de samenstelling zo laat mogelijk bekend te maken (vooraf advies inwinnen van de dokter - er is ook mogelijkheid 14 namen op te geven in alfabetische volgorde).

- pers te woord staan en spreken met mogelijk geweerde spelers.

Vrijdag :

- de profs oefenen tweemaal - kern B is vrij.
- er wordt vooral gewerkt op het tactisch vlak. Bordtheorie geven gevolgd door praktisch werk op het veld. Moreel klimaat trachten aan te voelen om de nodige argumenten te vinden om de spelers in paraatheid te brengen.

BESLUIT.

Bij een profclub oefenen in een normaal schema de profs tweemaal per dag. Kern B driemaal per week 's avonds onder leiding van de hulpoefenmeester.

Bij clubs van eerste afdeling (semi-profstatuut) oefenen de spelers minstens 4 namiddagen.

Andere clubs moeten 's avonds trainen zoals in het verleden, gezien het beroep van hun spelers en het statuut van de club. Indien er profs zijn in deze laatste categorieën van clubs dan moet men trachten dat ze het schema van profs volgen (2 maal oefenen per dag).

We hebben een maximum-schema weergegeven voor de spelers van 1ste en 2de klasse. Aan de trainer te bepalen wanneer er door omstandigheden van dit weekschema moet afgeweken worden (mid-weekwedstrijd, vermoeidheid, c.a.).

F. SUGGESTIES.

1. Profspelers moeten steeds bezig gehouden worden. Ze moeten opstaan en 's morgens oefenen. Wie geregeld zware inspanningen doet moet er dagelijks op voorbereid worden.

2. Aanduiden van 14de man tijdens wedstrijd der reserven heeft voor- en nadelen. Men mag slechts met drie vreemdelingen spelen, dit betekent 3 vreemdelingen in de 14.

3. Inschakelen van sauna-bad overwegen. Het kan voorzien worden in het weekschema of het sauna-bad kan occasioneel ingeschakeld worden wanneer de vermoeidheid het vlugst opduikt (bv. periode februari-maart).

4. De sportmassage is belangrijker na dan vóór de wedstrijd. Deze opvatting geldt eveneens tijdens de trainingen.

5. De 2de zondag na de hervatting van de trainingen reeds ongeveer beschouwen als een wedstrijdzondag : voormiddag samenkomst met of zonder training, middagmaal, wandeling, theorie, wedstrijd A-kern tegen B-kern.

6. Kleinere clubs spelen graag oefenwedstrijden tegen een club van eerste of tweede afdeling (kwaliteit lichtinstallatie, comfort, verzorging na de wedstrijd, enz.).

   Er bestaat een mogelijkheid om een lijst aan te leggen om op het gepaste ogenblik een tegenstrever te kiezen voor een mid-weekwedstrijd.

7. Het is belangrijk als trainer bepaalde vergoedingen te koppelen aan elftalprestaties (bv. wedstrijden buiten competitieverband : bekerwedstrijden).

8. Mogelijkheid onderzoeken tot oprichten spelersraad om problemen te bespreken die kunnen ontstaan in het elftal (financieel vlak, enz.).

9. Tijdens de zondagmaaltijd niet iedereen verplichten hetzelfde te eten. Kan wel moeilijkheden doen oprijzen als de keuze van de lichte maaltijd zeer verschillend is en men in het clubhuis eet, dat niet ingericht is als restaurant.

10. Geen dames in de autobus bij de spelers tijdens de verplaatsingen. Principe bij autobusvervoer : samen uit, samen thuis.

11. Het trainen in de namiddag is een ideale vorm om iedereen opgewekt aan de oefenstond te krijgen en tevens voortreffelijk om de gezinssfeer te verbeteren.

12. Inschakelen doelwachterstraining in het lesschema is te bepalen door de oefenmeester.

13. Wedstrijden en oefenstonden voor jongeren bijwonen.

14. Verschillende trainers zijn voorstander van samenkomst van de spelers met hun echtgenote na de wedstrijden om een kop koffie te drinken en een boterham te eten.

15. De levenswijze van de speler is zeer belangrijk : gezonde voeding, alcohol vermijden, niet roken, veel slapen.

* * * * * * *

* * * * *

* * *

*

7. Het is belangrijk als trainer bepaalde vergoedingen te koppelen aan cliëntprestaties (bv. wedstrijden buiten competitieverband : bekerwedstrijden).

8. Mogelijkheid onderzoeken tot oprichten spelersraad om problemen te bespreken die kunnen ontstaan in het cliëntel (financieel vlak, ens.).

9. Tijdens de zondagmeeltijd niet iedereen verplichten hetzelfde te eten. Kan wel mogelijkheden doen oprijzen als de kosten van de lichte maaltijd zoor verschillend is en men in het clubhuis eet, dat niet inge-richt is als restaurant.

10. Geen dames in de autobus bij de spelers tijdens de verplaatsingen. Principe bij autobusvervoer : eenmaal uit, eenmaal thuis.

11. Het trainen in de middag is een ideale vorm om iedereen opgewekt aan de gezondheid te krijgen en tevens voortreffelijk om de geestelijke gezondheid te verbeteren.

12. Inschakelen doelwachtertraining in het lesgebeurs is te begelen door de gezondheidsdienst.

13. Wedstrijden en gezondheden voor jongeren bijwonen.

14. Verschillende trainers zijn verantwoordelijk van samenkomst van de spelers met hun schijnbaar. Na de wedstrijden om een kop koffie te drinken en een boterham te eten.

15. De levenswijze van de speler is zoor belangrijk : gezonde voeding, alcohol vermijden, niet roken, veel slapen.

* * * * * * *

* * * * *

* * *

*

HOOFDSTUK II

C R I T E R I O L O G I E

normgevende studie
van de speler

VOETBALPSYCHOLOGIE

1. BEPALING

De psychologie is de wetenschap die :

- de bewuste wijzigingen van de mens als levend wezen bestudeert (J.J. Van Biervliet)
- de toestanden van het geweten beschrijft, verklaart en ontleedt (Zachel, William James)
- de gedragslijn en houdingen beschrijft, verklaart en ontleedt.

We moeten nochtans bedenken dat lichamelijke- en bewustzijnsverschijnselen wel te bepalen zijn maar niet te scheiden. Er is een intense wisselwerking tussen geest en lichaam.

2. INDELING VAN DE PSYCHOLOGIE

2.1. Men onderscheidt :

a) Algemene psychologie. Ze houdt zich bezig met de studie der psychische verschijnselen, die bij alle normale mensen voorkomen. Bv. het waarnemen, het geheugen, de opmerkzaamheid, enz.

b) Bijzondere psychologie. Deze bestudeert bepaalde groepen van mensen. Bv. de psychologie van de voetbalsport.

2.2. De voetbalsport heeft een wereldje op zichzelf geschapen :

- de speler, de tegenstrever, de medespeler;
- de dirigenten (bond en club);
- de scheidsrechter, de grensrechters;
- de oefenmeester, de manager, de leraar in lichamelijke opvoeding;
- de clubdokter, de verzorger;
- de supporter, de pers.

Allen gehoorzamen voor een groot deel van hun leven aan bijzondere bekommernissen, vroeger onbekend, waar de traditionele psychologie onvoldoende inlichtingen kan over verstrekken.

2.3. Studieobjecten van de voetbalpsychologie zijn :

a) de speltoestanden;

b) de bewegingen bij het voetbalspel;

c) de bouw van het karakter en het temperament.

2.4.1. De prestatie van de voetbalspeler wordt beïnvloed door uiterlijke faktoren :

a) de afmetingen van het terrein;
b) de duur van de wedstrijd;
c) de staat van de grond van het voetbalveld (grasveld, zandig terrein, ongelijk, .. enz.);
d) de weersomstandigheden (warmte, regen, sneeuw, wind, ...enz.);
e) de delen van de voetbaluitrusting (kleding,schoeisel);
f) de taktische richtlijnen;
g) de scheidsrechter, grensrechter en begeleiders scheidsrechters;
h) de mentaliteit en de gedragingen van het publiek;
i) de lichtinstallatie;
j) de aanvoerder, de medespelers, de tegenspelers;
k) het geldgewin bij winst en verlies;
l) de dokter en het bestuur
m) de pers.

Hierbij houden wij rekening :

- met de voorbereiding door de oefenmeester (het motiveren, het suggereren)
- de enthousiaste gedragingen van bepaalde medespelers, die aanstekelijk kunnen werken
- de waarde van de tegenstrever waartegen men speelt en kan leiden tot superprestaties
- de persartikels, die handelen over de prestatie van de voetballer
- de supporters, die steeds willen winnen
- het bestuur, dat de spelers met speciale winstpremies wenst te motiveren
- de schijnbare kleine prikkels, die leiden tot topprestaties (aanwezigheid van bepaalde bekenden, een aangewakkerde vorm van agressie, die al dan niet kan uitgelokt worden)
- de beslissingen van de scheidsrechter en de grensrechters

2.4.2. De prestatie van de voetbalspeler kan door hemzelf beïnvloed worden zowel positief als negatief :

a) de persoonlijke belangen zoals geldgewin bij winst en de persoonlijke eerzucht van de voetballer, die zich wil laten opmerken
b) afdwingen van een selektie (nationale, provinciale, gewestelijke of afdelingsselektie)
c) zelfvoldoening bij overwinning, die door eigen inspanningen is verwezenlijkt geworden (spitsspeler, spelbepalende voetbalfiguur)

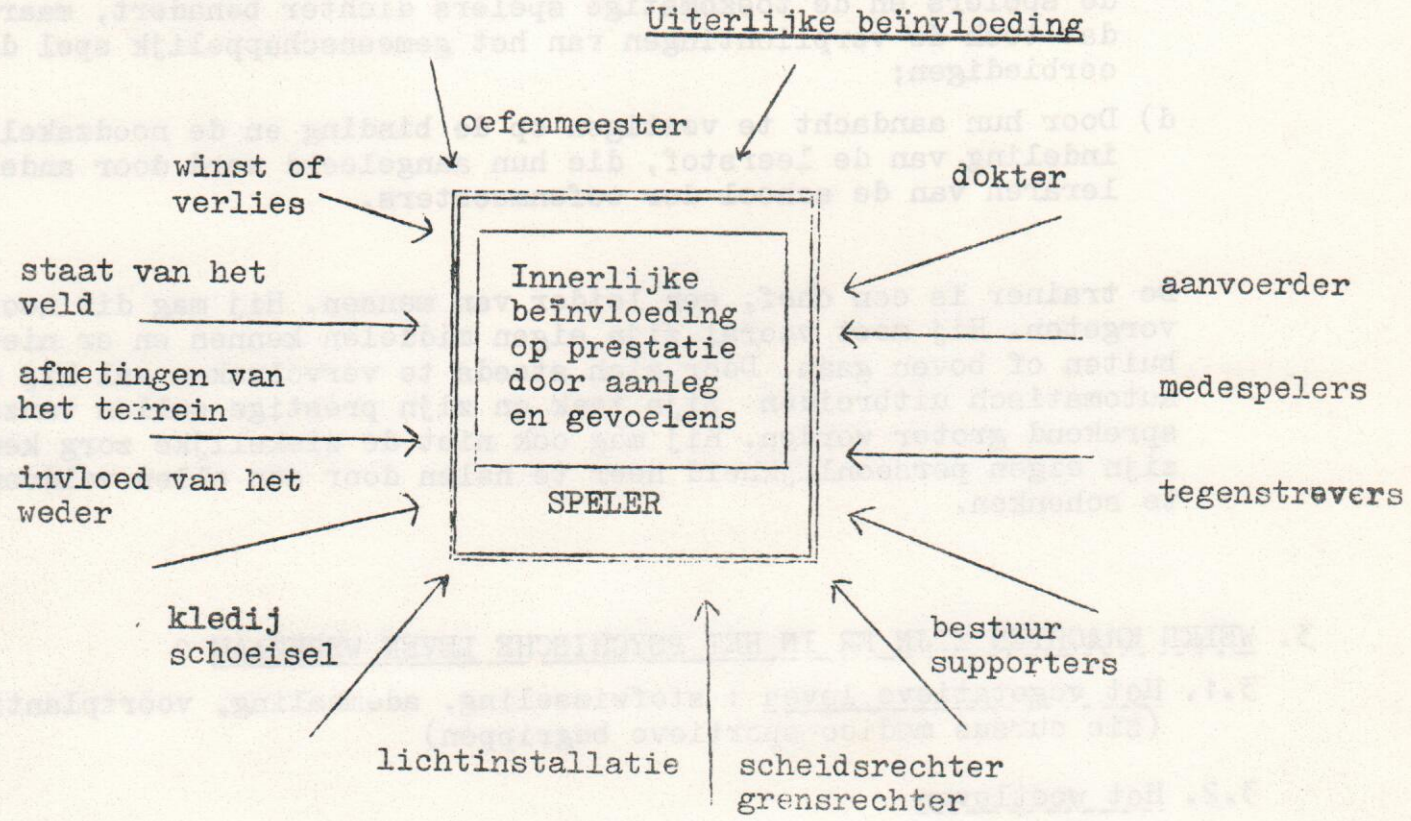
d) het geloof in eigen kunnen bepaalt soms de bezieling van de speler

e) bijgeloof (scheidsrechter, terrein)

f) de speler kan de grens van zijn kwaliteiten kennen door zijn intelligentie

g) de technische, fysieke, verstandelijke en morele aanleg zijn bepalende factoren voor zijn prestatie

Samenvatting



2.4.3. Een cursus in de sportieve psychologie, speciaal tot de trainers gericht, heeft als onmiddellijk doel hen aan te zetten na te denken over enkele hoofdzakelijke aspekten van hun beroep :

a) Door hun de grenzen aan te tonen van het kader en de omgeving, waartussen zijn opvoedkundig werk plaats heeft;

b) Door hun toe te laten beter de persoonlijkheid en het karakter van de spelers op te zoeken en bijgevolg hun taken en hun opdrachten beter te bedelen in het belang van de club;

c) Door hun de middelen te verlenen om de gewenste invloed uit te oefenen dank zij een direkter en afzonderlijker onderwijs, dat de spelers en de toekomstige spelers dichter benadert, maar dat toch de verplichtingen van het gemeenschappelijk spel doet eerbiedigen;

d) Door hun aandacht te vestigen op de binding en de noodzakelijke indeling van de leerstof, die hun aangeleerd werd door andere leraren van de school der oefenmeesters.

De trainer is een chef, een leider van mensen. Hij mag dit nooit vergeten. Hij moet vooral zijn eigen middelen kennen en er niet buiten of boven gaan. Door zich steeds te vervolmaken zal hij ze automatisch uitbreiden. Zijn taak en zijn prestige zullen vanzelfsprekend groter worden. Hij mag ook niet de ziekelijke zorg kennen zijn eigen persoonlijkheid neer te halen door aan allen voldoening te schenken.

3. WELKE KRACHTEN ZIJN ER IN HET PSYCHISCHE LEVEN WERKZAAM ?

3.1. Het vegetatieve leven : stofwisseling, ademhaling, voortplanting (zie cursus medico-sportieve begrippen)

3.2. Het weetleven

We onderscheiden :

1) Het zinnelijke weetleven, waaronder :

a) het waarnemen)
b) het voorstellen) het zien en ontleden van een
c) het geheugen) spelsituatie
d) de verbeelding)

2) Het verstandelijke weetleven, waaronder

a) de begripsvorming)
b) het oordelen) denken bij een spelsituatie
c) de besluiten) (aanpassing van de bewegingen)
d) het redeneren)

3.3. Het gevoelsleven

Door een gevoel verstaan wij de lust of de onlust, die ons gedrag begeleiden. Een opdracht kan ook gemegde gevoelens opwekken.

De gevoelens zijn afhankelijk van :
a) de lichamelijke toestand (voetballers zijn soms overgevoelig);
b) momentele stemming;
c) prikkels; (morele invloeden bij een spelsituatie).

Dit bewijst dat het gevoelsleven subjectief is en dat we in de sport eerst de gevoelens individueel moeten behandelen om ze achteraf in groepsverband te versmelten (moreel evenwicht).

3.4. Het wilsleven

De mens is verantwoordelijk voor de manier waarop hij streeft om een bepaald doel te bereiken (de morele inzet). Het eigenlijke willen zet pas in als men het energieke besluit neemt de weerstanden te overwinnen.
Uitvoeren van de aangepaste voetbalbewegingen.

4. STUDIE VAN DE VERSCHILLENDE KARAKTERS.

4.1. Bepaling van de karakteriologie

De karakteriologie is een wetenschap en een techniek, die toelaten de menselijke vraagstukken op een concrete wijze op te lossen (Guy Palmade).

Over 't algemeen vereist elk sociaal kontakt enige karakterkennis, wil er inderdaad van wederzijds begrijpen en van samenwerken sprake kunnen zijn.

Meer in het bijzonder heeft de oefenmeester karakteriologische kennis nodig. Het is vooral de toegepaste psychologie, die voortdurend de besluiten van deze wetenschap nodig heeft.

4.2. Er bestaan verschillende soorten van karakterstudies naargelang het standpunt dat men inneemt (Kretschmer, Ewald, Heymans, Jung, Jeansch, Freud, enz...).

Bij de karakterstudie houdt men rekening met het temperament en het karakter.

Temperament. Staat in nauw verband met de lichamelijke geaardheid; de erfelijkheid speelt hier een grote rol en van beïnvloeding is weinig sprake.

Karakter. Men onderscheidt : a) aangeboren karakter
b) verworven karakter

De karakteraanleg ontwikkelt zich pas gedurende het leven en is daarbij sterk afhankelijk van uiterlijke factoren : milieu, ervaring, enz...

We kunnen dus niet spreken van een temperamentontwikkeling doch wel van een karakterontwikkeling.

4.3. De voornaamste karaktertypen die de oefenmeesters aanbelangen

a) De moedige.
Het is de speler, die zielssterkte bezit, die hem toelaat zich volledig te geven tijdens een wedstrijd; hij laat zich niet teneerdrukken door de tegenslagen, hij verdraagt de pijn. Niets weerhoudt hem en welke ook de weersomstandigheden zijn, hij verzuimt geen enkele oefenstond. De moedige speler (zelfs minder-technieker) is zeer nuttig voor zijn ploeg en kan op alle plaatsen worden opgesteld, maar wij zullen hem vooral terugvinden in verdediging, als half of in puntspelend midvoor.

b) De zwakke.
Het is de speler met slap karakter. De minste tegenslag, de kleinste kwetsuur laat hem in zichzelf keren en indien hij opgesteld wordt, (als sterke technieker) moet alles meevallen om zijn rendering doeltreffend te maken. De training verwaarloost hij dikwijls (weersomstandigheden, lichte kwetsuur). Hij geeft zich niet volledig, hij laat zich gemakkelijk beïnvloeden door publiek , supporters en tegenstrevers. Het is een speler, die bij voorkeur een plaats bekleedt waar hij vrij spel heeft en waar hij het best de contacten kan vermijden (binnenspeler, teruggetrokken midvoor).

c) De besluitloze.
Het is de twijfelaar, die tussen twee oplossingen moeilijk kan kiezen. Hij kan geen beslissing nemen. Het is de speler, waarvan de persoonlijkheid zich moeilijk opdringt. Hij aarzelt in de keuze van de voor hem best geschikte plaats. Hij twijfelt aan de doeltreffendheid van zekere methoden. Hij is niet overtuigd dat voetbal de sport is die hem het beste ligt. Hij heeft weinig kans een klasvoetballer te worden, ondanks meer dan middelmatige kwaliteiten. Het zou gevaarlijk zijn aan zulke speler sleutelposities toe te vertrouwen.

d) De wilskrachtige.
Hij handelt naar eigen wil. Hij weet wat hij wil en handelt naar deze stelregel tot hij zijn doel bereikt. Hij laat zich niet gemakkelijk beïnvloeden door de omstandigheden en door de mensen. Hij kan soms moeilijk te leiden zijn, maar is zeker een waardevol element vanaf het ogenblik, dat men zijn wil in een bepaalde richting kan stuwen en hem ertoe brengen zijn hoedanigheden in dienst van de ploeg te stellen. Hij kan nuttig zijn op alle plaatsen.

e) De ijdele.
Het is degene waarvan de eigenliefde zich bezighoudt met oppervlakkige zaken, vreemd aan zijn eigen persoon. Het is ook iemand die een kinderlijke en belachelijke ijdelheid ten toon spreidt, zij het met daden, zij het met woorden. Het is de speler die met een goede verrichting te koop loopt, die zich sterker waant dan de andere spelers en zich zelfs het aandeel van een medespeler in een spelfase durft toeëigenen. Hij moet in het oog gehouden worden en

voorzichtig (individuele opmerkingen) moet men hem brengen tot een juist begrip van de feiten, door hem de verdiensten van zijn medespelers laten erkennen en zijn eigen verrichting naar juiste waarde te leren schatten.

f) De bedeesde.
Het ontbreekt hem aan durf en zelfzekerheid. Hij neemt een voorzichtige houding aan. De verlegen speler zal het moeilijk hebben zich aan te passen in de omgang met zijn clubmakkers en zal zich tevens moeilijk kunnen laten gelden op het terrein. Niettegenstaande uitstekende technische kwaliteiten zal hij zeker zijn bedeesdheid moeten overwinnen als hij werkelijk wil lukken in zijn loopbaan als voetballer.

g) De afgunstige.
Hij ziet met lede ogen dat een ander zekere voordelen (of wat hij voordelen noemt) bezit, die hij niet heeft. De invaller benijdt de plaats van de eerste-elftalspeler. Hij is afgunstig op de populariteit van die speler ten overstaan van omgeving en publiek, de hogere premie, die hij ontvangt. De afgunstigen zijn dikwijls de verspreiders van nieuwtjes (gewoonlijk onjuiste), die trachten de stelling van andere spelers te ondermijnen. Zelfs tijdens de oefenstonden en de wedstrijden brengt hun karakter hen tot het bedrijven van af te keuren feiten; de bal niet doorgeven aan beter geplaatste makkers en het systematisch verwaarlozen van een speler, waarvan hij niet houdt, die hij benijdt omdat hij zijn plaats zou willen innemen.

h) De vrolijke.
Het is de speler die door zijn temperament, zijn karakter, de zaken over het algemeen langs de beste zijde beschouwt en die bijgevolg steeds opgewekt is. De vrolijkheid is een natuurlijke gave en het is belangwekkend zulke spelers te bezitten. Voor de ploeggeest zijn het waardevolle medewerkers. Op het terrein zullen hun stijl en hun gedragingen dikwijls de weerspiegeling zijn van hun karakter en maken er gewaardeerde spelers van.

i) De eigenzinnige.
Hij is koppig, hardnekkig, een speler die erg vasthoudt aan zijn mening, aan zijn ideeën, aan zijn luimen. Misschien een grote fout, maar ook een kwaliteit. Op het voetbalveld kan de eigenzinnige grote diensten bewijzen aan zijn elftal door zijn koppigheid om te overwinnen en goed te spelen. Maar opgepast voor de eigenzinnige, die blijft volharden in zijn verkeerde ideeën, die weigert te gehoorzamen aan zijn dirigenten, zijn oefenmeester, zijn aanvoerder, de scheidsrechter. Mooie arbeid in het vooruitzicht voor de oefenmeester teneinde deze karakters inschikkelijk te maken en zulke spelers ertoe te brengen "hun gebrek" in dienst te stellen van het elftal.

j) De impulsieve.
Hij handelt onder de dwang van zijn temperament, hij begaat spontane daden, zonder nadenken, onder de invloed van een onvoorziene prikkel. Het is de speler, die soms moeilijk te leiden is op een terrein, want de minste wrijving (onvrijwillige trap, opmerkingen van de scheidsrechter, een medespeler, een dirigent of de oefenmeester, een supporter) kan hem brengen tot het begaan van een afkeurenswaardige daad en beweging, die erge gevolgen kunnen hebben voor hem, voor het elftal en voor de

club. Moet in 't oog gehouden worden (door de aanvoerder) tijdens de wedstrijden, (door de oefenmeester) gedurende de oefenstonden en in de kleedkamer na de nederlaag.

k) De gezaghebbende (de autoritaire).
Hij neemt gemakkelijk de bovenhand op de anderen; hij heeft de kwaliteiten van de chef, die kan bevelen. Een autoritaire speler kan, indien hij een schitterend speler is, zijn spel opdringen, zijn hoedanigheden laten gelden, een "standing" geven aan zijn elftal. Hij is bijzonder aangewezen om de funktie van aanvoerder te vervullen.

l) De preutelaar.
Een speler, die zich moeilijk kan neerleggen bij een beslissing. Hij voelt zich dikwijls miskend en kan ook moeilijk opmerkingen verdragen. Zonder impulsief te reageren zal hij steeds moeten "zagen en zeveren" over bepaalde toestanden, prestaties, persartikels, enz. Kan op het humeur werken van de scheidsrechter, medemaats en tegenstrevers met alle gevolgen daaraan verbonden.
De speler-preutelaar is iemand, die moet begrepen worden en die ergens een klaagmuur moet vinden om zich af te kunnen reageren. Zijn gepreutel kan stimulerend werken indien het niet te veelvuldig op negatieve wijze gebeurt. Deze speler is te beïnvloeden.

m) De ongrijpbare speler.
In een club kan het voorkomen dat men een speler ontmoet waarop men als trainer of als bestuurslid geen vat krijgt, de zogenaamde ongrijpbare speler. Hij heeft schijnbaar slechts gedeeltelijk belangstelling voor zijn sport. Wel is het zo dat zulke speler gewoonlijk nog andere hobby's bezit en daardoor de indruk verwekt minder te geven om voetbal.
Op het veld spant hij zich in en tracht zich wel met zijn maats te verstaan, alhoewel hij toch een tikkeltje individualistisch is ingesteld. Is moeilijk te bereiken tijdens de mental-training, ook tijdens de voorbereiding en het groeien naar een wedstrijd. Zal steeds ja knikken om de oefenmeester, de monitor genoegen te doen maar de overtuiging of het enthousiasme zullen ontbreken. Hij is moeilijk te benaderen, men moet de gelegenheid afwachten om met hem in contact te komen. Het is gewoonlijk een zwijgzame speler. Men moet trachten zijn hobby's te weten te komen om gesprekken aan te knopen.

n) De individualist.
Sommige technickers hebben de neiging de bal te behouden en vergeten hun medespelers tijdig de bal toe te spelen. Het principe, de bal is vlugger dan de speler, wordt verloochend om zelf op het voorplan te willen staan. In het algemeen berokkent de individualist veel nadeel aan de ploeggeest want de medespeler, die zich verplaatst in een opening, krijgt zelden de bal en de uitgeschakelde tegenstrever kan terugkeren. Hij kan de oorzaak zijn van weinig beweging in eigen elftal en van het ontbreken van het element verrassing, want zijn ploegmaats verwachten in vele gevallen de bal niet. Als men nochtans een individualist zo kan beïnvloeden dat hij zijn gave technick ten dienste van het elftal stelt, dan wordt hij een speler van onschatbare waarde.

Men moet een onderscheid maken tussen de bal afschermen en behouden, tot een medespeler zich in een opening aangeboden heeft om de pas te ontvangen en "dribbelen om te dribbelen" bij een individualist. Deze kan nuttig zijn in de spits van de "éénmansvoorhoede".

o) De speler met het meerderwaardigheidscomplex.
Gewoonlijk de speler met de "dikke nek" genoemd. Het is soms nuttig over deze karaktertrek te beschikken wanneer men op het veld staat. Op het terrein moet elke speler overtuigd zijn van zijn kwaliteiten en mogen de gedragingen van de tegenstrevers, van het publiek, van de scheidsrechter, enz. geen invloed hebben op de prestatie. Een speler met een meerderwaardigheidscomplex heeft weinig hinder van babbelende tegenstrevers, van een vijandelijk publiek of van een zenuwachtige scheidsrechter, ongeacht zijn prestaties op het terrein. Hij zal trachten een bepaalde goede pas of een goede actie op de voorgrond te plaatsen en het publiek opmerkzaam te maken dat hij ervan aan de basis lag. Hij wenst in 't middelpunt van de belangstelling te staan. Hij wenst een sleutelpositie in het elftal te bekleden.

p) De speler met het minderwaardigheidscomplex.
De speler, waarbij het behandelen van de eerste wedstrijdbal, zijn prestatie zeer belangrijk zal beïnvloeden. Veel aanmoedigen en hem overtuigen van zijn mogelijkheden kunnen hem een zeer nuttige pion in het elftal maken. Hij moet vooral vertrouwen hebben in hetgeen hij kan zonder gewezen te worden op zijn gebreken. De rol van de oefenmeester is hier van grote waarde : kwaliteiten op het voorplan stellen en de gebreken verzwijgen om alzo zijn rendement te verhogen. Hij moet gesteund worden door de medespelers in zijn onmiddellijke omgeving, die hem over een tijdelijke mindere wedstrijdperiode heen kunnen helpen.
Er zijn meerdere jongere spelers, die met een minderwaardigheidscomplex aan een eerste wedstrijd in het eerste elftal beginnen.

q) De verstandige speler.
Als wij over verstandige spelers spreken, bedoelen we met voetbalverstand, zeer verschillend van verstand in het burgerlijk leven. Er zijn inderdaad briljante spelers, die het niet waar kunnen maken in de maatschappij.
Hij bezit de intellectuele kwaliteiten (zie 5.7.) waardoor hij spelinzicht en doorzicht heeft. Zijn taktische zin is over het algemeen zeer degelijk ontwikkeld. Indien hij zijn verstand onvoorwaardelijk ten dienste stelt van het elftal zal hij een zeer waardevol element zijn.
De verstandige speler is tevens dikwijls ook een technisch sterke speler, die soms de contacten schuwt. Hij kan een uitstekend spelleider worden indien hij aanvaard wordt door zijn medespelers als dusdanig en hij op gepaste ogenblikken toont dat hij over voldoende morele kwaliteiten beschikt om het voorbeeld te geven.

BESLUIT.

Wij hebben verschillende karakters besproken. We hebben opgemerkt dat verschillende trekken van de speler aanleiding geven tot het catalogeren van een bepaald karakter. Nochtans zijn bij alle mensen (spelers) verschillende karakteruitingen verdeeld. Wat hen van mekaar doet verschillen is de graad en die trek, die het meest op de voorgrond treedt.

Het karakter, alsmede het geheel van de kwaliteiten, zal sommige spelers voorbestemmen voor bepaalde plaatsen in het elftal, zoals wij bij enkele catagorieën hebben aangestipt. Andere vermelde karakters hebben vooral belang in verband met de ploeggeest in het elftal, die er kan door verhoogd of verzwakt worden. Het is de taak van de oefenmeester alle karakters te bewerken, zó dat ze zich onvoorwaardelijk ten dienste stellen van de ploeg.

5. STUDIE VAN DE HOOFDZAKELIJKE NATUURLIJKE GESCHIKTHEDEN
(Volgens de cursus van kriteriologie gegeven in het specialisatiejaar door de h. J. Bertrand)

5.1. ANALYSE.
Er zijn kwaliteiten, die :

- alhoewel onmisbaar voor elke speler, niet op hetzelfde peil gesteld mogen worden, volgens de plaats, die door een speler bezet wordt in een welbepaalde speltaktiek;
- uitsluitend behoren tot verschillende categorieën van spelers, zogenaamd "buiten serie" bv. spelleiders, kapiteins, echte veelzijdige spelers;
- eigen zijn aan zekere posten in een bepaald spelsysteem;
- waarvan het bezit, de volmaaktheid van een welbepaalde handeling een vereiste is (feintes, doden van de bal, enz...).

5.2. SYNTHESE.
De verhoudingen in dewelke deze verenigd zijn in één speler, kunnen hem een stijl, een persoonlijkheid op het terrein verlenen. Het is de synthese van deze stijl (individueel en gemeenschappelijk), die wij zullen trachten te onderzoeken. De lichaamsbouw zal sommige spelers voorbestemmen een bijzondere plaats te bezetten.

5.3. ONTLEDING VAN EEN PLAATS IN HET ELFTAL.
Zonder in de kleinste bijzonderheden te treden, kan men zeggen dat elke taak, die op zichzelf een geheel van aktiviteiten is, gelijktijdig omvat :

a) de uitvoering van bijzondere bewegingen, die moeten verwezenlijkt worden in speciale omstandigheden;

b) de oplossing van spelsituaties eigen aan een bepaalde plaats;

c) de ontwikkeling van een eigen aktieritme.

Om aan deze driedelige eis te voldoen, beschikt de speler over fundamentele, gemengde en zelfs bijzondere eigenschappen.

5.4. ALGEMENE INDELING DER KWALITEITEN.

5.4.1. De basiskwaliteiten, die elke speler in mindere of meerdere mate bezit.

5.4.1.1. De zogenaamde eenvoudige kwaliteiten

a) De fysieke kwaliteiten zoals refleks, detente, evenwicht, lenigheid (vier faktoren van de algemene vaardigheid), massa gestalte, stevigheid, kracht, snelheid, weerstand, uithouding, waarvan de laatste drie bepalend zijn voor de ontwikkeling van het aktieritme.

b) De technische kwaliteiten zoals traptechnieken, stoptechnieken, doden van de bal, gebruik maken van alle voetvlakken, spelen met het hoofd, enz...

c) De intellectuele kwaliteiten, afhankelijk van de aard van beweging - met of zonder bal - die men uitvoert in verband met de speltoestand. Men onderscheidt doorzicht, spelinzicht, anticiperen, vragen, vlugheid van geest, concentratie, timing, enz...

d) De morele kwaliteiten, zoals de mannelijke hardheid, de inzet, het moreel evenwicht, de moed, de durf, enz...

5.4.1.2. De zogenaamde gemengde kwaliteiten zoals vaardigheid, panoramische visie, doeltreffendheid, penetratievermogen, snelheid van uitvoering, waarbij verschillende eenvoudige kwaliteiten betrokken zijn.

5.4.2. De bijzondere kwaliteiten, die slechts enkele spelers bezitten zoals de veelzijdigheid, de geschiktheid tot bevelen, de organisatiezin, het doelinstinct

5.5. Zoals we bemerken hangt zulk een ontleding af van de vier hoofdkwaliteiten : intellectuele, morele, fysieke en technische.
Onder de rubriek psychologie zullen hoofdzakelijk de intellectuele en morele kwaliteiten bespreken en slechts de fysieke en technische kwaliteiten aanraken in verband met de psychologie.

5.6. OPSTELLEN VAN EEN FICHE VAN EEN SPELER.

5.6.1. In verband met het opsporen van de kwaliteiten en de gebreken van een speler moet de algemene indeling der kwaliteiten ons een leidraad zijn om de ideale fiche van de ideale speler op elke plaats te kunnen opstellen

Int.	Mor.	Fys.	Techn.	Gem.	Bijz.

5.6.6. Bedenkingen bij het opstellen van een fiche van een speler.

a) Voor transfers zijn volgende kwaliteiten zeer nauwkeurig te observeren, vooral in verband met spelers die een bepaalde rol in een elftal moeten vervullen :

- snelheid van een speler en startsnelheid
- uithoudingsvermogen
- mannelijkheid in de kontakten (tackling, charge)
- panoramische visie als basis voor doorzicht en voor het nemen van initiatieven
- technische vaardigheden : spelen met 2 voeten, spelen met het hoofd, spelen met het lichaam (bv. stoppen met de borst)
- beweeglijkheid van de speler
- gestalte en atletische massa
- organisatiezin en het bevelen
- leeftijd en levenswijze

b) Men mag niet overdreven naar de ideale speler zoeken; elke speler heeft gebreken. Wel is het nodig te zoeken naar een speler, die past in het elftal.
Een bepaalde kwaliteit kan aanleiding geven tot het transfereren van een speler : bv. kracht van het schot, kopspel, snelheid, organisatiezin.

c) Men moet ook rekening houden met aanvullende spelers om een elftal uit te bouwen bv. steunspelers voor eenzijdige puntspelers; evenwichtige afwisseling van techniekers en werkers.

d) Sommige spelers trachten zich waar te maken in een andere club omdat ze aan kritiek hebben bloot gestaan in hun oorspronkelijke club. Deze spelers zijn sterk gemotiveerd door hun prestatiedrang.

5.7. DE INTELLECTUELE KWALITEITEN.

De intellectuele vermogens zijn vijfvoudig : we onderscheiden het verstand (vermogen de verschillen en de overeenkomsten te kennen en te onderscheiden), het oordeel, de aandacht, de verbeelding of ideevorming en het geheugen.

Deze vermogens vinden we terug in meer of mindere mate in de persoonlijkheid van de voetballer en de verstandelijke begaafdheden zullen voor een groot deel tot zijn doeltreffendheid bijdragen.

5.7.1. Doorzicht, spelinzicht, anticipatievermogen.

Deze kwaliteiten geven :

a) De zin voor plaatsing of het vermogen van de oriëntatie van het spel te voorzien (vóórkennis van) en de beweging te bepalen, die de speler leidt tot het positie-kiezen op een plaats waar zijn tegenwoordigheid zal nuttig of nodig zijn (bv. Cruyf).
Volgens deze bepaling is de plaatsing onmisbaar op AL de posten. Men heeft geschreven (L. Perpère - "Football ma passion") dat de plaatsing "noodzakelijk" is, daar waar de aktie verschillend is en geen gebiedende voorwaarden tot markage bevat.
Deze beperking is mijns insziens niet volwaardig want volgens de moderne opvatting van de markage zijn er geen absolute verplichtingen om een tegenstrever goed te markeren en terzelfdertijd zin voor plaatsing hebben (zie b).

b) De taktische zin of behendigheid in het initiatief (het schoppen en gebruiken van de vrije ruimten (bv Rensenbrinck) en in de afweer (afsluiten van hoeken bij passen en schoten op doel, zin voor dekking (bv Krieger). Dit aanvoelen laat eveneens toe over te gaan van de markage naar de demarkage in functie van het werkelijk (huidig) of toekomstig bezit van de bal door de medespelers of tegenstrevers (zie a).

Deze tactische zin leidt ook de keuze tussen direc spel (verdedigend en offensief besluit) en indirect spel (voortschrijding en voorbereiding); hij bezielt ook de hoogst mogelijke spelkadans. (collectief [illegible] van [illegible] verdedigend (lib. [illegible])

5.7.2. Vlugheid van geest, scherpzinnigheid.

Deze kwaliteiten doen aanstonds ontdekken :

a) De details (= opmerkingsaanleg).
b) De oplossing in een bepaalde toestand, hetzij om er aanstonds voordeel uit te trekken (bv. zin om een opening te maken : Van Hanegem) of de gepaste manier om er zich aan aan te passen bv. onderschepping.

Deze kwaliteiten zijn voorwaarden voor :

a) De spontaneïteit (of frisheid van aktie) bv. Rensenbrinck.
b) Het opportunisme (of behendigheid om bepaalde toestanden uit te baten).

5.7.3. Concentratie, helderheid.

Dit "afzonderingsvermogen" geeft aan de speler de mogelijkheid voortdurend onder controle te hebben :

a) zijn plaats in het spel, in verhouding tot deze van zijn medespelers en tegenstanders, wanneer hij niet ogenblikkelijk betrokken is in het spel. Het is dus de onmisbare hoedanigheid bij markage, demarkage, dekkingsvermogen en buitenspel (in twee richtingen).

b) de plaats van zijn medespelers en tegenstrevers, wanneer hij zelf in het spel betrokken is; in dit opzicht is zij een voorwaarde voor de panoramische visie (zie verder).

De concentratie is één der vereisten, (fonteisel elke [illegible]) die aan de "mentale voorbereiding" zijn volledige doeltreffendheid zal schenken.

Ook dient zij als vertrekpunt voor elke doeltreffende detente.

5.7.4. Gezond verstand, realisme, bezadigdheid.

Laten toe de verschillende spelsituaties en de bevattende risico's op hun juiste waarde te oordelen; deze kwaliteiten verzekeren de controle op de verbeelding met het oog op het bekomen van een maximum-rendement met een minimum van zenuw- en spierverbruik.

Zij leidt tot een bezuiniging van bewegingen in overeenstemming met de soberheid en uit zich in een besparingsgevolg.

5.7.5. Rijpheid, ervaring, stielkennis.

Leiden het oordeel in de keuze tussen verschillende mogelijkheden die zich voordoen om een spelsituatie op te lossen. Zij helpen mee om verschillende morele hoedanigheden te verstevigen (gezag, zekerheid, zelfvertrouwen). Op het einde van de loopbaan vergoeden zij gedeeltelijk andere kwaliteiten.

5.7.6. Timing. (anticipatie)

Laat toe in een korte tijdspanne het juiste ogenblik te ontdekken om een beweging uit te voeren (bereiken, controleren, gebruik maken van de bal) waardoor deze beweging volledig, ogenblikkelijk en doeltreffend in het geheel van de ondernomen aktie ingeschakeld wordt.

Vbn. 1. het uitlopen van de doelwachter
2. de interceptie
3. de charge, op het ogenblik dat de tegenstrever zijn steun neem op het verkeerde been
4. de tackling
5. het trappen

Deze handelingen vereisen een volmaakte timing. Men kan "timing" dus bepalen als de zin om de handelingen in de ruimte en in de tijd ideaal te verdelen.

De timing heeft iets van verschillende intellectuele vermogens :

- de intelligentie : waarneming van de overeenkomsten en de tegenstellingen in het positie kiezen, in vergelijking met vroegere situaties
- oordeel : schatting van de banen van de bal, de afstanden en de snelheden van de betrekkelijke verplaatsingen
- aandacht : laat toe een aktie op het gepaste ogenblik te ontketenen
- geheugen : laat herinneren aan vroegere toestanden en schenkt aan het verstand de mogelijkheid vergelijkingen te maken.

5.7.7. Inspiratie, vindingrijkheid, verbeelding.

Kostbare hoedanigheden voor alle plaatsen, zowel voor deze waar het spel wordt voorbereid, als waar de actie vorm krijgt (aanval en verdediging); zij is nog meer waard op die posten, waar de speler initiatief moet hebben, maar bij de verdedigers mag ze ook niet ontbreken, want ze zijn dikwijls aanvallers in het modern voetbal.

Deze hoedanigheid schenkt : - ondernemingsgeest
- improvisatiezin
- de scheppingskracht, uitvindingskracht, verbeeldingskracht (vb. Lefevre)

Door het steeds aanvoeren van nieuwe ideeën laat ze het hernieuwen van de actie toe en voorkomt aldus eenzijdig spel.

Uit hetgeen voorafgaat zou men kunnen geneigd zijn af te leiden dat spelers die altijd dezelfde beweging uitvoeren om hun tegenstrevers voorbij te snellen, geen vindingrijkheid bezitten, maar ze leggen er zich op toe het ogenblik te doen verschillen, waarop ze deze beweging uitvoeren en dank zij hun sluw- en slimheid laten ze hun tegenstander in twijfel tot op het laatste ogenblik.

5.7.8. Slimheid, sluwheid.

De speler die deze kwaliteit bezit, zal handig zijn in het brengen van afwisseling in het spel bv. Van Moer. Hij zal dus uitmunten in de dribbling, het veinzen, het ontwijken, de tegen-voet, de lob (tegenover de uitgelopen keeper bv.); het "geplaatst schot", het vermijden van de sliding-tackle, handelingen waaraan hij natuurlijkheid zal verlenen.

Nochtans is deze natuurlijkheid slechts doelmatig, als ze ten dienste staat van een snelle detente.

5.8. DE MORELE KWALITEITEN

Elk elftal wordt getraind en indien er degelijk gewerkt wordt, stelt men een nivellering vast wat de fysieke en taktische paraatheid betreft. De techniek (klasse) en de morele eigenschappen kunnen beslissend zijn.

Welke zijn deze kwaliteiten ?

5.8.1. De wilskracht (de wil om te winnen). Zeer belangrijk om te blijven lopen, te blijven werken, om niet door tegenslagen geremd te worden.

5.8.2. De overtuiging, de beslissing, het besluit (het initiatief nemen). Bij het tacklen, het dribblen, het schieten en bij het opnemen van verantwoordelijkheid zijn ze primordiaal.

5.8.3. De ondernemingsgeest, het enthousiasme, de strijdlust, de hardnekkigheid zijn belangrijk om het tempo te bepalen, vooral in het begin van een wedstrijd.

5.8.4. Moed, durf, onversaagdheid (risico). Als spelers ingrijpen is er steeds kans op kwetsuren bv. tussenkomsten van de doelverdediger, sliding, bij balbetwistingen.

5.8.5. Gezonde ambitie (logische waardemeter) laat toe samen met de ervaring te bepalen wat men kan en niet kan en in verhouding daarvan te presteren.

5.8.6. De regelmaat, de bestendigheid, de standvastigheid in de inspanning, de taaiheid (voortdurende werkkracht) laten toe zich in te spannen voor het elftal, voor het geheel.

5.8.7. De zekerheid, de autoriteit, de zelfbeheersing, waartoe soberheid, koelbloedigheid en voorzichtigheid behoren (bewust zijn van zijn mogelijkheid) vormen de basis van moreel evenwicht en moreel oordeel, noodzakelijke kwaliteiten voor een degelijke prestatie.

5.9. DE MENTALE VOORBEREIDING

5.9.1. Elkeen is normaal vatbaar voor de psychotherapie, tenzij men lijdt aan nevrose of psychose. Deze toegankelijkheid is niet dezelfde voor elk individu, voor elke speler.

Zij staat in onmiddellijk verband met :

- zijn sociale zin
- zijn vertrouwen in anderen (oefenmeester, medemaats)
- zijn verlangen om moreel verzorgd te worden
- openheid voor degenen, die zij vertrouwen hebben weten te winnen
- zijn concentratievermogen (basis van aandacht)
- zijn andere intellectuele vermogens (verstand, oordeel, ideevorming).

Het is het geheel van deze geschiktheden, die de oefenmeester moet kennen om "in contact te treden".

5.9.2. Wij kunnen verklaren dat de mentale voorbereiding vooral zal vertrekken van de typologische klassering van de individuen (spelers). Dit veronderstelt eerst een individuele psychanalyse d.w.z. een studie van het karakter en de persoonlijkheid van de spelers.

NIET KENNEN!

5.9.3. SCHEMA VAN DE MENTALE VOORBEREIDING.

ONDERVINDING - RIJPHEID - ZELFVERTROUWEN
bewust van mogelijkheden

⇓

ZEKERHEID - AUTORITEIT
zelfbeheersing

⇓

MOREEL EVENWICHT

⇓

BEINVLOEDING - AANSPREKEN VAN MORELE KWALITEITEN - MOTIVATIE

⇓

MORELE INZET

⇓

INZETTEN VAN TECHNISCHE KWALITEITEN (waaronder charge, tackling)

INZETTEN VAN FYSISCHE KWALITEITEN (waaronder weerstand, uithouding, beweeglijkheid)

INZETTEN VAN VERSTANDELIJKE KWALITEITEN (waaronder concentratie, anticipatie, doorzicht)

⇓

TOTALE INZET

⇓

COLLECTIEVE INZET

⇓

PRESTATIE - INDIVIDUEEL en COLLECTIEF

⇓

EVALUATIE

5.9.3.1. Practische opmerkingen.

a) De speler moet ontspannen zijn om open te kunnen staan voor mentale begeleiding.

b) Het moreel evenwicht wordt versterkt door het zelfvertrouwen. Dit moreel evenwicht bereikt men wanneer de speler overtuigd is van zijn bescherming door de oefenmeester, een eventuele verdediging inbegrepen. Het zelfvertrouwen wordt beïnvloed door het vertrouwen dat de oefenmeester en het bestuur stellen in een speler (weinig kritiek, lof als het kan, voldoende kansen geven aan spelers).

c) De zekerheid en de autoriteit, mits de nodige zelfbeheersing, leiden de speler tot een moreel evenwicht.

d) Men moet geen veteraan zijn om zelfvertrouwen te bezitten (meerderwaardigheid- en minderwaardigheidsgevoel zijn van alle leeftijden).

e) Men kan nooit topprestaties leveren zonder het aanspreken van de morele kwaliteiten. De speler moet zich moreel willen inzetten (zie 5.8.1. tot en met 5.8.7.) om nadien te kunnen spreken over een totale inzet.

5.9.3.2. Moreel oordeel.

Het voetbalspel loopt slechts gevaar brutaal te worden wanneer de spelers hun moreel oordeel en hun moreel evenwicht verliezen en daardoor voorbijgelopen of gekwetst worden in de balbetwistingen (individuele aanpak).

Het is klaarblijkelijk dat het directe voetbal met contacten nogal snel leidt tot hard en zelfs brutaal spel. Streven naar het opzoeken van een tegenstrever ontneemt de speler zijn doeltreffendheid omdat zijn concentratie gericht wordt op foutieve tussenkomsten. Het kost hem menige fout, balverlies en initiatief in het spel en misschien ook een uitsluiting.

5.9.3.3. Integratie in het elftal.

We spelen met een elftal. De oefenmeester moet elke gemotiveerde speler integreren in de groep. Elke speler kent zijn taak. Er moet een aanstekelijk enthousiasme heersen om de tegenstrever te kunnen overwinnen.

Voor de wedstrijd moet er steeds beroep gedaan worden op de concentratie. Het elftal kan een bepaalde vorm van suggestie aankleven : bv. zweren op de bal, vastgrijpen bij de handen, enz..

Het is moeilijker in een collectieve sport naar elke wedstrijd van een langdurige competitie toe te groeien. Dat is gemakkelijker voor eendagscompetities zoals beker- of landenwedstrijden.

Elkeen moet zich inzetten ten bate van het elftal, zich laten opslorpen in het geheel. Het is zeer belangrijk dat alle spelers uitstekende kameraden zijn (clanvorming is verwerpelijk) omdat deze relaties op een terrein merkbaar zijn en de leuze "één voor allen, allen voor één" tot werkelijkheid brengen.

5.9.3.4. Ingrijpen van de oefenmeester.

Tijdens de pauze moet de oefenmeester, na enkele ogenblikken rust, aanpassende richtlijnen verstrekken bij verlies. Het is vooral in deze ogenblikken dat men de oefenmeester nodig heeft en dat hij het vertrouwen en de waardering van zijn spelers kan winnen (bv. andere taakverdeling voor bepaalde speler(s), kritiek op balcirculatie, wijze van aansluiten, afsluiten van hoeken, laksheid verwijten, enz...).

Bij een elftal kan iets mislopen. De oefenmeester moet trachten er iets aan te doen.

5.9.3.5. Evaluatie.

Men moet het rendement van de speler beoordelen. Men kan dit rendement bespreken op twee manieren :

a) in functie van de wedstrijd (verlies of winst)
b) in functie van de individuele prestatie

De oefenmeester moet zelfs de prestaties van bepaalde spelers kunnen waarderen bij verlies.

5.9.3.6. Sport en agressie naar Dr. C.L. Ekkers te Leiden.

Agressie bij sportwedstrijden wordt de laatste jaren steeds meer als een probleem ervaren waarvoor oplossingen moeten worden gevonden.

Juist de sportsituatie leent zich door maximale observeerbaarheid en betrekkelijke eenvoudige aard (gebonden aan tijd, plaats en spelregels) uitstekend voor bestudering van agressie bevorderende factoren.

De relatie sport-agressie is minder goed uit de verf gekomen want agressie handelingen van sportlieden en publiek bij sportgebeurtenissen schijnen in aantal en ernst toe te nemen.

Maatschappijcritici zien de sport als een middel waarmee agressieve krachten, die de bestaande orde bedreigen, worden gekanaliseerd en geneutraliseerd. Maatschappijhervormingen worden op die manier tegengehouden.

Aan de andere kant staan de meer behoudende opvattingen die de agressie afleidende functie van de sport positief waarderen.

5.9.3.7. Wat is agressie ? Niet

Agressie is gedrag waarvan de dader verwacht dat het schade bij iemand ander teweeg zal brengen.

Bij voetbal nemen we een harde tackle, waarbij weliswaar de bal gespeeld wordt, maar waarbij tevens iemand gekwetst wordt, wel degelijk een agressieve handeling (binnen de regels).

Verschillende vormen van agressie : fysieke agressie en verbale agressie (belediging), die in de eerste plaats psychische schade veroorzaakt.

Verbale agressie kan oorzaak zijn van fysieke agressie, waarbij niet genoeg rekening gehouden wordt met de uitdaging

Veel ernstige blessures ontstaan in de wedstrijdsport door reglementair toegestane agressieve acties.

Algemeen wordt tegenwoordig aangenomen, dat een veelheid van onaangename prikkels (waaronder frustratie, aantasting van het gevoel van eigenwaarde, bedreiging, belediging, pijn, gewelddadige bejegening) tot agressief gedrag kunnen leiden.

Agressie, die op een dergelijke manier veroorzaakt wordt, noemen we een reactieve agressie.

Agressie bevorderende factoren in diverse sportsituaties :

a) Gelegenheid

In contactsporten is lichamelijk contact tussen tegenstrevers toegestaan en komt frequent voor.

b) Middelen

Bij balsporten zoals voetbal, rugby, enz. wordt lichamelijke aanraking als middel gebruikt om de tegenstrever van de bal te houden, ten val te brengen. Een deel van deze lichamelijke aanrakingen wordt fysieke agressie genoemd.

c) Functie van fysieke agressie bij contactsporten

*/ Het direct beïnvloeden van het spelverloop. Dit kan binnen de regels van de betreffende sport gebeuren door bij boetbal bvb een sliding, een blokkage, waarbij de bal correct gespeeld wordt maar ook de tegenstrever pijn of letsel oploopt.

**/ Het indirect beïnvloeden van het spelverloop. Dit is vrijwel nooit volgens de regels toegestaan. Het houdt meestal in : het blesseren of intimideren van de tegenstanders, waardoor hun bijdrage aan het spel minder effectief wordt. Bij voetbal zij dit de bekende overtredingen, wanneer er geen bal in de buurt is (trappen, slaan, spuwen).

d) Straffen

In de sportsituatie zijn dan misschien bepaalde agressieve handelingen toegestaan. Het merendeel ervan zijn nochtans verboden en meestal is er een controlerende en bestraffende instantie (scheidsrechter, straf- of tuchtcommissie), die gebruik kan maken van een sanctiesysteem.
Een effectief werkend sanctiesysteem kan dus in principe een belangrijke rem zijn op het ontstaan van onreglementaire agressie.

e) Het belang van het winnen

Het agressief gedrag kan gericht zijn op het realiseren van de winstdoelstelling. Wanneer deze doelstelling belangrijker geacht wordt dan het ontspanningselement in de sport dan bestaat er ongetwijfeld neiging om de agressie toe te passen.

Het onderscheid tussen wedstrijdsport en ontspanningsport is duidelijk. In het algemeen zal bij wedstrijdsport en vooral bij topsport de winstdoelstelling een belangrijke plaats innemen. Dit komt nog meer tot uiting bij de profsport waar resultaat gewoonlijk gepaard gaat met (vaak grote) geldelijke belangen.

Dit geldt zowel voor de clubs(meer toeschouwers, meer wedstrijden op Europees of wereldvlak en bijgevolg meer en hogere ontvangsten) als voor de voetballers zelf (overwinningspremies zijn hoger). Kortom, hoe meer geld er op het spel staat, hoe aantrekkelijker de agressie kan worden. Aangezien het voor het grootste deel de voetballers zijn, die winst of verlies bepalen (naast de arbitrage) en aangezien zij betrekkelijk gemakkelijk beïnvloedbaar zijn (meestal gemakkelijker dan de scheidsrechter) wordt het nu voor de clubs interessant de agressie te bevorderen. Dit gaat dan langs de oefenmeester, die uitgesproken of stilzwijgend opdracht geeft tot deze agressie. Dit is ook zijn eigen belang, want doet hij dit niet, dan wordt de kans op verlies groter en daarmee zijn eigen positie zwakker.

Het lijdt geen twijfel dat bij profvoetbal veel trainers hun spelers het veld opsturen met de opdracht om, waar nodig, agressie te plegen, vooral daar waar doelpunten moeten voorkomen worden (voetbal is oorlog !).

Het achterwege laten van agressie in de sportsituatie kan echter wel tot sancties leiden in de vorm van verwijten van oefenmeester, medespelers, pers en publiek dat er te weinig "professioneel" opgetreden is. Dit kan weer leiden tot het niet opgesteld worden bij een volgende gelegenheid en op langere termijn tot een minder aantrekkelijk contract.

Hiertegenover heeft de voetballer nog te maken met een sanctiesysteem dat onreglementaire agressie betreft. Veel zal dus afhangen van het sanctiesysteem dat gehanteerd wordt.

Wanneer pers en publiek bij een wedstrijd een hoge waarde toehennen aan het behalen van de winst, dan kan de agressie goedgekeurd en zelfs toegejuigd worden door deze groepen, die op deze wijze de spelers beïnvloeden.

Bovenstaande ontleding geldt voornamelijk voor profsport omdat de geldfactor een belangrijke rol speelt, alhoewel in de liefhebberswedstrijdsport het agressief gedrag veelvuldiger voorkomt dan vroeger. Omdat de profs in het voetbal de top vertegenwoordigen, gaat er een niet te onderschatten voorbeeldwerking van hen uit op de lagere afdelingen (ook jeugd). Deze beïnvloeding kan enerzijds verlopen via de werking van de imitatie : men bootst bepaalde agressieve handelingen na van de topvoetballer. De techniek van de overtreding wordt geleerd !

MET

f) Gevolgen van agressie.

*/ Het sneeuwbaleffect. Wanneer bij teamsporten de ene partij de agressie met succes toepast, is de andere partij verplicht, ten einde gelijke kansen te hebben, minstens evenveel agressie toe te passen. Hetgeen de eerste partij ertoe kan verleiden er nog een schepje op te doen, wat weer de andere partij ertoe dwingt ..... enz.

**/ Aangevallen worden geeft voldoende aanleiding tot het vertonen van een emotionele reactie (kwaadheid). Deze emotionele reactie kan sterker zijn naarmate men de aanval meer als onrechtmatig beschouwt (onreglementaire agressie) en niet naar behoren gestraft wordt (bij een niet-effectief werkend sanctiesysteem).

Een dergelijke emotionele toestand, gecombineerd met de mogelijkheid om agressief te kunnen zijn, verhoogt de waarschijnlijkheid van een agressieve reactie : het bekende natrappen bij voetbal, het aanvallen van de scheidsrechter en het slaan van de tegenstrever.

g) Maatregelen tegen agressie.

Iedere sportbond heeft zijn eigen regelsysteem met bijbehorend sanctiesysteem. Sancties tegen onreglementair agressief gedrag kunnen in 2 groepen onderverdeeld worden :

*/ Spelsancties : dit zijn sancties die onmiddellijk na de overtreding gegeven worden en direct invloed hebben op het spelverloop (vrijschoppen met of zonder verwittigingen, verwijderen van het terrein).

**/ Uitgestelde sancties : het betreft hier sancties, die meestal wel onmiddellijk na de overtreding gegeven worden, maar geen directe invloed hebben op het spelverloop (gele kaart). In voetbal, zoals in andere sportbonden zijn er tucht- of strafcommissies, die achteraf straffen vaststellen.

***/ Soms zijn ook combinaties van beide mogelijk. Bij voetbal kan een speler, die van het veld gezonden is (spelsanctie) ook nog een straf verwachten van de tuchtcommissie (uitgestelde sanctie).

Het nadelig effect van een straf zou dus groter moeten zijn dan het voordeel dat door middel van de overtreding bereikt wordt. Een straf zou dus effectief zijn, wanneer ze ook invloed heeft op het spelverloop, maar dan ten voordele van het slachtoffer (en zijn team).

Doorgaans wordt het voordeel van het voorkomen van een doelpunt als groter aanzien dan de kans een waarschuwing te krijgen, waar een mogelijke schorsing aan vastzit. Een bijkomstigheid is nog dat een schorsing niet ten voordele van het slachtoffer en zijn team werkt, maar in het voordeel van een toekomstige tegenstander, hetgeen een rechtvaardig competitieverloop belemmert.

In theorie zouden spelsancties dus de voorkeur moeten verdienen boven de uitgestelde sancties. Vaak echter hebben spelsancties een dermate geringe invloed op het spelverloop, dat het nadeel ervan voor de overtredende partij niet opweegt tegen het voordeel voor de overtredende partij, dat door middel van de overtreding wordt bereikt.

Een bekend voorbeeld is de vrije schop bij voetbal : opnieuw kunnen opstellen is voor de verdedigende, agressieve partij eerder een belangrijk voordeel dan een nadeel. De zwaarste spelsanctie (strafschop), die wel een reëël nadeel oplevert voor de overtreder, is meestal gebonden aan een bepaald gedeelte van het terrein (strafschopgebied) wat ertoe leidt dat het speltype zich zodanig wijzigt dat de overtredingen buiten dit gebied gemaakt worden (de brekers op het middenveld).

Er zou dus een ander middel moeten gevonden worden om deze agressie onaantrekkelijk te maken (verwijdering of tijdelijke verwijdering van de overtreder, wat numerieke minderheid met zich brengt) of wijziging in het reglement om de bestraffing van opzettelijke agressie in het middenveld, het spel op een andere, veel gunstigere plaats te laten hernemen (op grens strafschopgebied, op strafschoppunt).

Bij een effectieve bestrijding van de agressie moet verwacht worden dat reactieve agressie veel minder vaak zal voorkomen, omdat er minder aanleiding voor is omdat er kordaat opgetreden wordt.

Straf is natuurlijk slechts één van de mogelijke manieren van gedragsbeïnvloeding en om meerdere redenen niet de meest aantrekkelijke.

Zolang echter de winstdoelstelling boven de recreatiedoelstelling verkozen wordt zoals dat thans het geval is in de wedstrijdsport, moet men straffen, tenzij men denkt aan een grondige herwaardering van de doelstellingen van de sport.

h) Agressie bij het publiek.

Vaak is de agressie gericht op spelers of scheidsrechters, soms ook gaat het om vechtpartijen tussen supporters van verschillende clubs (bierblikjesincidenten in Nederland, verwoestingen van treinen in Engeland, bloedige taferelen in Zuid-Amerika).

Kijken naar agressief gedrag heeft een agressie verhogend effect op de toeschouwer (verschil tussen het bijwonen van een voetbalwedstrijd en een turnwedstrijd).

Het feit dat veel agressieversterkende factoren (anonimiteit in grote massa, voorhanden zijn van voorwerpen om mee te gooien, alcoholgebruik) in één situatie aanwezig zijn, gecombineerd met de nodige onaangename prikkels (verkeerde beslissing van de scheidsrechter, zware tackles van spelers van favoriete partij, onhandig politieoptreden) kan gemakkelijk tot reactieve agressie leiden.

Ha 1

Het risico bestaat dat op die manier een "reltraditie" ontstaat, waardoor nieuw rellenzoekend publiek wordt aangetrokken. Een maatschappij, die dit soort vormen van sport aanvaardt en zelfs waardeert, (zie Wereldkampioenschap Voetbal) moet er rekening mee houden, dat eenmaal opgeroepen agressief gedrag niet altijd even gemakkelijk onder controle gehouden kan worden.

Naargelang welk standpunt men inneemt kan dus agressiviteit als één der voornaamste of één der te verwerpen kwaliteiten van de speler beschouwd worden.

5.10 FYSISCHE KWALITEITEN, DIE PSYCHOLOGISCHE INVLOEDEN HEBBEN OP DE PRESTATIE VAN DE VOETBALLER

Wel

5.10.1. Evenwicht - Stabiliteit op de grond.

Deze kwaliteit wordt onjuist "evenwicht" geheten; ze kan best vergeleken worden met de "baanvastheid" van de autotechniek.

Deze bodemvastheid of het zich vasthechten aan de grond is aan de volgende voorwaarden onderhevig :

5.10.1.1. De hoedanigheid van het mechanisme; dat fysiologisch het evenwicht beheert.

5.10.1.2. Het volume van de speler (de massa); deze massa heeft grote invloed naargelang de toestand van het terrein.

a) Losse gronden : de zwaarste speler hecht zich het diepst in de grond met zijn studs. Bij de spelfasen, waar de verplaatsingen gering zijn (bv. charges), zal hij bevoordeeld zijn; zoals bij de demarrage en het remmen nochtans zal zijn massa (gewicht) in verhouding een grotere positieve (demarrage) en een grotere negatieve (remmen) spierkracht vergen.

Maar dat neem niet weg dat een zware speler beter "staat" op een terrein met losse grond. Bij bewegingsfasen is de kinetische (bewegings) energie van een zware massa in verplaatsing van het grootste belang. De zware speler heeft dus meer kans zijn evenwicht te verliezen dan de lichtere, niet door gebrek aan evenwichtszin, maar door een overbelasting van zijn kinetische energie, waartegen zijn spier- en peeskrachten om af te remmen niet opgewassen zijn. Veranderen van richting is hem dikwijls fataal.

b) Gladde gronden (bevroren of zeer modderig) : het voordeel van de vasthechting van de zware speler telt niet meer vermits deze vasthechting niet meer gebeurt door het grijpen van de studs. In alle fasen is de zware speler gehandicapeerd door zijn massa; hij is het meest kwetsbare type zowel in rust als in beweging.

c) De lichaamsbouw en meer in het bijzonder de verdeling van deze massa die de plaats van het "zwaartepunt" zal bepalen. De wetten van de statica (evenwicht der lichamen) leren ons dat hoe dichter het zwaartepunt bij de grond ligt, hoe minder kans er bestaat dat het evenwicht verstoord wordt door lichaamsverplaatsingen.

Vandaar het voordeel van spelers, die "kort van stuk" zijn. Zij zullen o.a. minder vlug hun evenwicht verliezen bij een charge bij schijnbewegingen en bij ontwijken. Het bezit van een bekken met grote afmetingen, verbreedt het steunvlak en versterkt alzo het evenwicht van de speler krachtens dezelfde wetten van de statica.

5.10.1.3. De timing : bij de charges en tacklings heeft het massa van de speler minder belang dan de verdeling en het gebruik ervan; deze moet op het juiste ogenblik geschieden (zie timing = verstandelijke hoedanigheid).

5.10.1.4. Herstel van een bedreigd evenwicht

Dit herstel geschiedt door de verplaatsing van de spier- en beendermassa's die -vooral de armen - als natuurlijke tegengewichten dienen.

Deze verplaatsing vergt, zoals begrijpelijk is :

a) een volmaakte werking van de evenwichtszin
b) een grote lenigheid van spieren en gewrichten
c) een volmaakte coördinatie van de bewegingen (zie vaardigheid).

5.10.1.5. Nut van het evenwicht en de stabiliteit op de grond

Het EVENWICHT dat het meesterschap over het lichaam verzekert, (zie cursus L.V.) is praktisch onmisbaar voor alle handelingen en bewegingen in voetbal : trappen, passen, schoten, headings, deviatie, lopen, interceptie, tackling, dribbling, leiden van de bal, schijnbeweging, ontwijken, dekken van de bal en elke verplaatsing zonder bal en zelfs elke staande houding (bijna geheel uitgesloten in voetbal, behalve voor de doelwachter).

Merken we nog op dat voor de vluchtschoten, de snelheid van de bal, de gebruikte kracht, de algemene omvang van de beweging, een absoluut en volmaakt evenwicht vergen.

Ook het kopspel en de sprong vergen een spoedig en volledig herstel van het evenwicht, van zodra men terug op de grond komt. De "terugkeer", zo hij voorbij gegaan werd, de tegenvoet, waarvan hij het slachtoffer werd, leiden de speler tot de uiterste grens van zijn evenwicht, dat hij niet mag verliezen.

Tenslotte gaan twee handelingen gepaard met een streven naar het verlies van het evenwicht tot nuttige doeleinden : de "retro" en de "duiksprong" (van doelwachter of veldspeler). In het eerste geval tracht de speler door een draaiende beweging nut te halen uit de middelpuntvliegende kracht van zijn benen; in het tweede geval tracht hij zich langer te maken. In beide gevallen zal het evenwicht moeten volmaakt zijn tot op het gepaste ogenblik van de val (retro) of van de afstoot (duiksprong) om aan deze bewegingen meer doeltreffendheid te verlenen, welke het evenwichtsverlies bedreigde.

Is het nodig te verklaren dat deze kwaliteit onmisbaar is voor alle plaatsen in een elftal ?

De STABILITEIT OP DE GROND geeft aan de speler zijn doeltreffendheid in de strijd om de bal tijdens de contacten met de tegenstrever, charges, die hij zelf toepast; tacklings, die hij ondergaat; zij zal hem nuttig zijn bij spelfasen, waar hij zijn tegenstrever zal markeren.

Zijn nut is klaarblijkelijk in alle fazen waarbij de speler tracht zijn tegenstrever te verslaan : dribbling, wijziging van kadans of richting, ontwijken, schijnbeweging, enz..

5.10.2. De atletische massa

Bepaling : de atletische massa is het gemiddelde gewicht van de speler.

5.10.2.1. Voordelen van een grote atletische massa

a) bij het trappen van de bal

b) bij charge en tackling. Men kan aanvaarden dat de tacklings (gebruik van het lichaamsgewicht) en de charges (verplaatsing van het lichaamsgewicht) meer resultaat zullen hebben, als ze begeleid worden door een belangrijke atletische massa, als de andere begaafdheden, zoals timing, vaardigheid, detente, in gelijke mate aanwezig zijn bij de twee tegenstrevers

c) bij de stabiliteit op de grond (zie 5.10.1.2.)

d) lopen met de bal (leiden van de bal, dribbling, lopen naar de bal, demarkage)

e) het vermogen om in een verdedigingsnet te dringen is nog belangrijker indien een speler met een atletische massa kan bogen op refleks, snelheid, detente, kracht, stevigheid.

5.10.2.2. De trainer bevindt zich voor twee tegenstrijdige kenmerken (gewicht en kracht) waarvan een (de massa of het gewicht) over het algemeen aan zijn invloed ontsnapt. Men zou in feite kunnen verklaren dat de doeltreffendheid van een speler van een bepaald gewicht des te groter is naarmate zijn kracht (detente, spierkracht) groter is.

Het ideaal zou zijn een minimum-massa en een maximum-kracht.

De meest lonende oplossing zou zijn te trachten aan een speler met een welbepaald gewicht een maximum aan kracht te verlenen en als stelregel aan te nemen dat bij elke gewichtstoename een gelijklopende verhoging van kracht zou gepaard gaan.

Dit is onmogelijk want men komt er al vlug toe op die manier de lenigheid in gevaar te brengen. Inderdaad boven een zekere massa slaagt men er niet meer in de macht te doen aangroeien zonder de lenigheid te verminderen : de kwaliteiten, de stijl en de doeltreffendheid van de speler gaan onvermijdelijk gevoelig veranderen meestal in ongunstige zin.

5.10.2.3. Nadelen van een grote atletische massa

a) de vertikale detente (gewicht heeft invloed)

b) de horizontale detente (belang steeds in beweging te zijn)

c) demarrage, lopen, veranderen van snelheid, remmen, stoppen (verhouding gewicht/kracht wordt nadelig)

d) veranderen van richting (verhouding lenigheid/kracht ongunstig door grote massa)

e) stabiliteit op de grond (zie 5.10.1.2.)

f) schijnbeweging, ontwijken - deze bewegingen bevatten een wiegen van het lichaam waarbij het evenwicht gemakkelijker verbroken wordt, indien de bewegende massa groot is.

Het remmen van deze bewegende massa noodzaakt een verhoogde kracht vooraleer de tweede beweging in een andere richting (dikwijls tegengestelde richting) kan beginnen.

Zo bevinden zich de goede "feinteurs" (vooral de schijnbeweging met het lichaam) vooral tussen de spelers met een middelmatige massa (of minder) en met betrekkelijke korte gestalte.

5.10.3. Gestalte.

De groote van een volwassen speler is een van de zeldzame fysische constanten, welke theoretisch niet te veranderen zijn.

5.10.3.1. Voordelen van een grote gestalte

a) vertikaal spel; luchtspel (kopspel, doelwachter)

b) horizontaal spel (tackling, duikeling) waar het rekken van groot nut is

c) dekking van de bal

d) aanval op de bal

e) gevecht van man tot man

f) verkleinen van de hoeken (doelman, verdedigers)

g) trappen van de bal

h) met de hand werpen.

5.10.3.2. Nadelen van een grote gestalte

a) het bewaren van het evenwicht

b) bij schijnbeweging en ontwijken

HOOFDSTUK III

T E C H N I E K

ontleding van handelingen
en bewegingen

1. DOORSPELEN VAN DE BAL

HOE ?	Nauwkeurigheid van het trappen.	a) met de gewenste snelheid b) met de gewenste kracht c) op ideale hoogte d) met gunstig effect	Aanleren van de verschillende trappen Pedagogische klimming in acht nemen : a) nauwkeurigheid b) snelheid c) kracht d) tegenstrever
	= de ontvangst van de bal gemakkelijk maken		
WAAR ?	Nauwkeurigheid van de plaats	a) vrije ruimte b) aan de bestgeplaatste medespeler c) aan een gedemarkeerde medemaat	a) accent op het gebruik van de open ruimten b) collectieve spelen bv. basket, handbal (demarkage) c) nadruk op spelen zonder bal d) bordtheorie
WANNEER ?	Nauwkeurigheid in de tijd	a) wanneer de tegenstrever uit positie is (collectieve tegenvoetse beweging) b) wanneer men een vrije ruimte ziet, waarin de medespeler de bal <u>kan</u> ontvangen	Ploeggeest op peil brengen

Hoe = basistechniek = <u>spelen</u>

Waar en wanneer = <u>zien</u> en <u>denken</u>

(zie cursus Voetbal 1ste jaar
De visie van een voetballer)

Korte pas - Lange pas ?

De lengte van de pas (overbrengen van de bal) wordt bepaald door :

1° de plaatsing van de medespelers ;
2° de plaatsing van de tegenstrevers ;
3° de gekozen spelopvatting ;
4° het aangewende systeem.

Het doel van de pas kan zijn :

1° de tegenstrever uitschakelen ;
2° terreinwinst boeken ;
3° het risico van dribbling vermijden ;
4° de tegenstrever vermoeien.

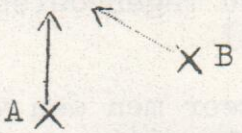
of de pas nu kort of lang is : de enige nuttige, waardoor het beoogde doel bereikt wordt is : " de JUISTE PAS"

Vermits de aan te wenden kracht tegenstrijdig is met de nauwkeurigheid, is de uitvoering van de lange pas bijgevolg moeilijker te verwezenlijken.

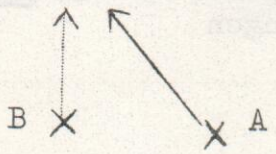
De nauwkeurigheid van de pas hangt niet alleen af van de perfekte traptechniek van de gever, maar ook van de plaatsing van de ontvanger : Spel- en lijfshoek !

Neem als grondprincipe voor het overbrengen van de bal :

1) Speel alleen lateraal wanneer geen diepte mogelijk is !
2) Dieptespel :
a) de bal gaat recht, de ontvanger gaat schuin.

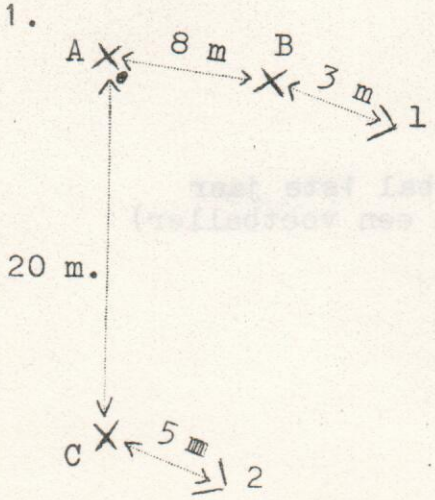


b) de bal gaat schuin, de ontvanger gaat recht.



Voorbeelden :

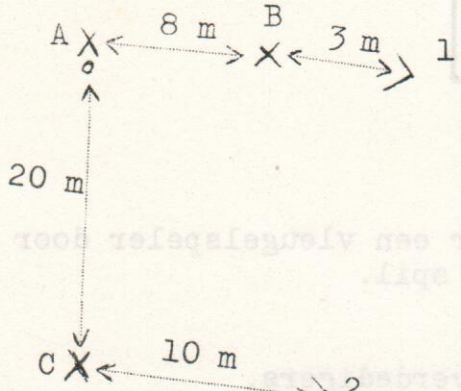
1.



A is in balbezit. B bevindt zich op 8 m afstand, tegenstrever 1 op 3 m van B.
C bevindt zich op 20 m afstand, tegenstrever 2 op 5 m van C.

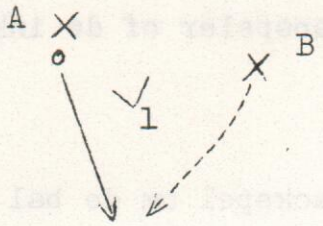
De nuttige pas is deze naar B, omdat tegenstrever 1 de afstand van 3 m niet kan overbruggen om de bal te onderscheppen.

Geeft A aan C dan heeft 2 de tijd om tijdens het traject dat de bal aflegt, C te bewaken en aan te vallen. Het is hier dus aangewezen dat A de korte pas geeft.

2. 

Tegenstrever 2 bevindt zich nu op 10 m van C.

A moet de lange pas geven, want tegenstrever 2 kan niet meer tussenkomen.

3. 

A in balbezit, tegenover tegenstrever 1, met B in steun.

Door de goede plaatsing van B wordt 1 uitgeschakeld.

Speelhoek - Dode hoek.

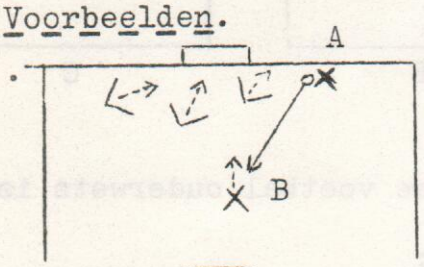
Als de speelhoek de ruimte is op het terrein waarin de speler een nuttige actie kan uitvoeren, dan is de dode hoek van een speler dat gedeelte van het terrein, waarop hij kan uitgeschakeld worden. (Zie ontleding in Spelontleding en Spelopvatting).

In ons voorbeeld 3 wordt tegenstrever 1 onherroepelijk verslagen omdat de bal wordt gespeeld in zijn dode hoek.

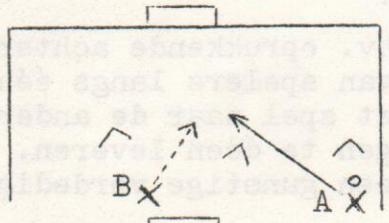
Hij wordt tegenvoets genomen.

Dit kan individueel gebeuren (1 speler uitschakelen), maar ook collectief (meerdere spelers uitschakelen met een pas).

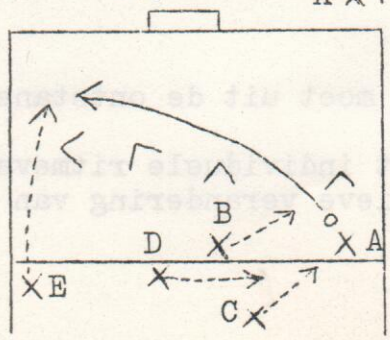
Voorbeelden.

1. 

Achterwaartse pas vanop de doellijn, neemt gans de verdediging tegenvoets : de bal wordt gebracht in hun dode hoek.

2. 

Een dieptevoorzet neemt gans de verdediging tegenvoets : de bal wordt gebracht in hun dode hoek.

3. 

De verlegging van het spel neemt de tegenstrevers tegenvoets.
Concentratie van spelers langs één zijde van het veld. Verschillende passen zijn mogelijk. Door een verleggen van het spel wordt de bal in de dode hoek van de tegenstrevers gebracht.

De Kruispas.

Historiek :

A) Orthodox of klassiek voetbal :

Kamp ontzetten = schuine dieptepas naar een vleugelspeler door één der 2 backs, zelfs door de aanvallende spil.

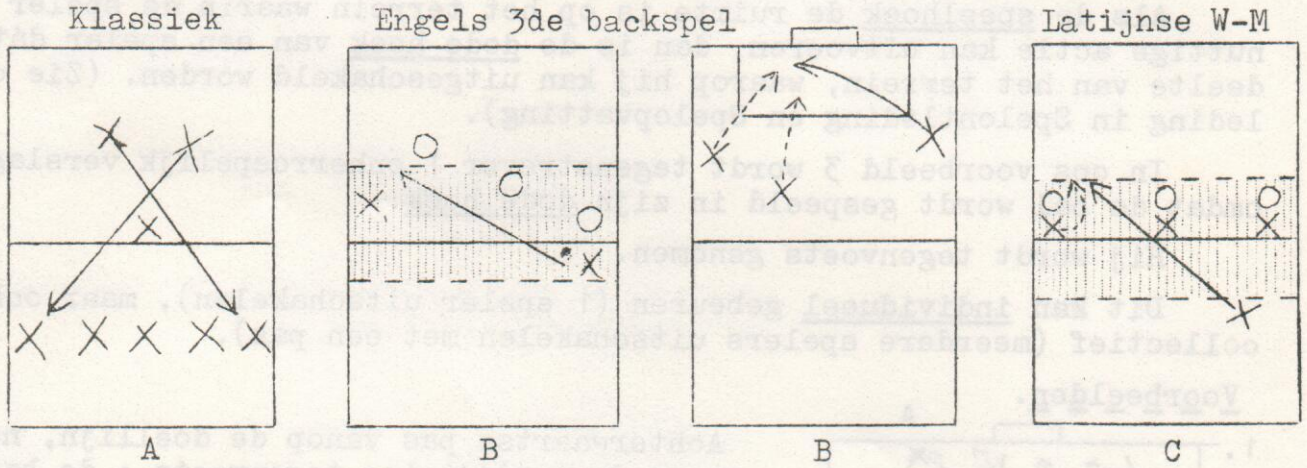
B) Engels 3de backspel :

1) Relatief grote afstanden tussen de verdedigers.
Dekking in schuine lijn = vrijlaten van tegengestelde vleugelspeler.
Vermaarde kruispas van de Engelsen (bv. Billy Wright).

2) De center naar de 2de paal, voor de buitenspeler of de inkomende binnenspeler.

C) Latijnse W-M :

Individuele mandekking.
Kruispas in dezelfde zones als Engels 3de backspel om de bal te spelen in de dode doek van de tegenstrevers.
Grote open ruimte in de rug van de tegenstrevers.



Huidig gebruik :

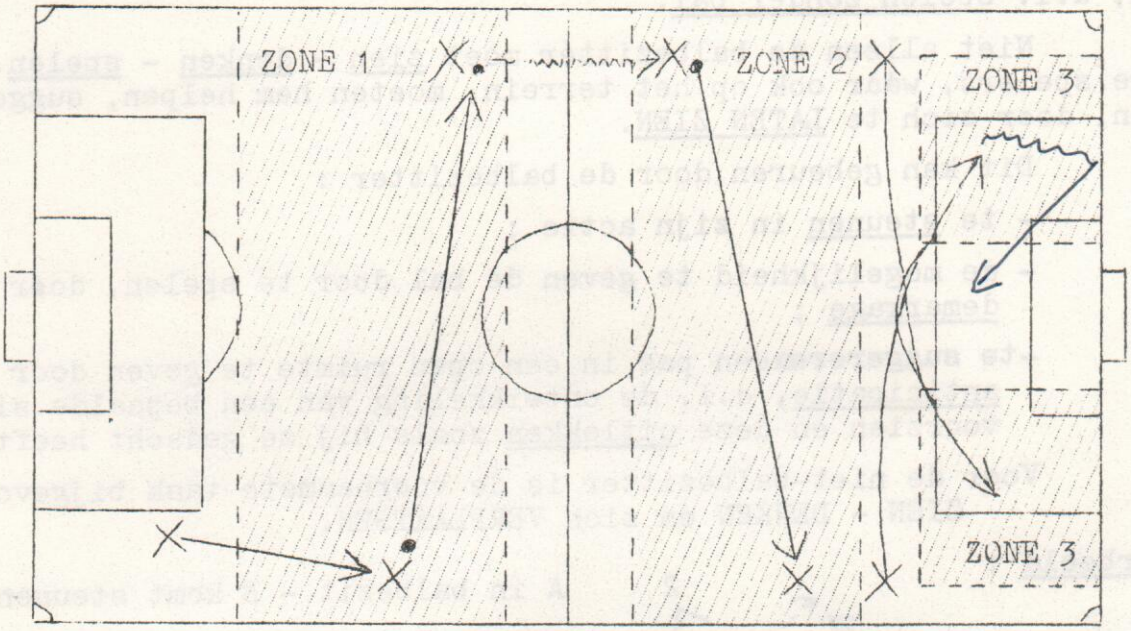
Zeggen dat de kruispas in het hedendaagse voetbal ouderwets is en voorbijgestreefd zou verkeerd zijn.
Het is nog steeds een uitstekend wapen :

1. Om in numerieke meerderheid te komen (bv. oprukkende achterspeler);
2. Als verrassingselement : concentratie van spelers langs één zijde van het veld - plotse verlegging van het spel naar de andere zijde.
3. Om de verdediging bijkomende inspanningen te doen leveren.
   Bij de kruispas dienen zij snel terug een gunstige verdedigende positie te zoeken.
4. Als spelverluchting.

Belangrijk : Wanneer de kruispas gegeven is, moet uit de ontstane toestand voordeel getrokken worden :
- snelle terreinwinst, bal aan de voet, met individuele ritmeverandering.
- onmiddellijke diepetevoorzet met collectieve verandering van ritme.

Zones en schematische voorstelling :

Het is begrijpelijk dat in het moderne voetbal, met numerieke meerderheid in verdediging en een overbevolking van het middenveld, de kruispas niet meer in dezelfde zones wordt gebruikt als vroeger.



Verklaring :

1. De verdedigende ploeg verovert de bal in eigen verdedigingszone. De steunende middenspelers van de aanvallende ploeg trekken onmiddellijk terug om een eerste verdedigingslijn te vormen ter hoogte van de middencirkel. De aanvallers zijn nog niet terug.
   Zone 1 is bijgevolg praktisch niet bezet en vormt de ideale strook om een kruispas te geven. Dat kan zijn aan een teruggetrokken vleugelspeler, een uitkomende half of zelfs een vleugelback.

2. Vermits in de middenzone zich veel spelers bevinden : aanvallers + middenspelers en verdedigers van de tegenpartij, zal een kruispas hier gemakkelijk onderschept worden.
   Beter is bijgevolg hier te streven naar numerieke meerderheid om geen balverlies te lijden, ofwel moet de in balbezit gekomen speler, wanneer hij de ruimte heeft, met een verandering van ritme snel terrein winnen, bal aan de voet.

3. Eens deze zone voorbij kan men, na een concentratie van spelers langs één zijde, terug een kruispas geven in zone 2, om zodoende de verdedigers te verplichten van te draaien en nieuwe posities te zoeken. Immers de tegenpartij heeft een nieuwe verdedigingslijn gevormd vóór en in de eigen waarheidszone.

4. Door een sterke groepering van tegenstrevers aldaar is de vroeger vermaarde center naar de 2de paal volkomen uit den boze !
   Beter is het nu gebruik te maken van de zones voorbij de 2de paal (zie schets) van waaruit de ontvangende speler kan doorgaan tot tegen de lijn om dan een harde, grondscherende pas achterwaarts te geven, waardoor de verdediging tegenvoets genomen wordt.

2. SPELEN ZONDER BAL

A) In balbezit.

Voetbal is een collectief spel. Wanneer een medemaat in het bezit is van de bal, is het onmogelijk een voortgaande beweging te bekomen (zie bepaling Speltechniek) wanneer de medespelers niet bewegen, d.i. spelen zonder bal.

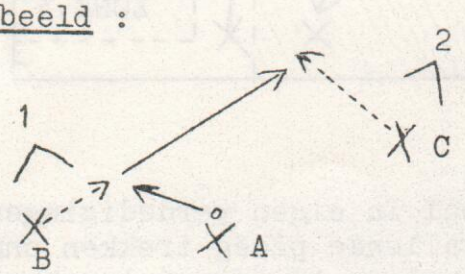
Niet alleen de balbezitter moet zien - denken - spelen. De overige spelers, wáár ook op het terrein, moeten hem helpen, suggesties doen, door zich te LATEN ZIEN.

Dit kan gebeuren door de balbezitter :

- te steunen in zijn actie ;
- de mogelijkheid te geven de bal door te spelen, door een demarkage ;
- te suggereren een pas in een open ruimte te geven door zijn anticipatie, d.i. de ontwikkeling van een bepaalde situatie voorzien en deze uitlokken zoals hij ze gedacht heeft.

Voor de niet-balbezitter is de voornaamste taak bijgevolg : ZIEN - DENKEN en zich VERPLAATSEN.

Voorbeeld :



A in balbezit - B komt steunen

C anticipeert en vraagt de bal in de ruimte.

Wanneer de spelers er zich van bewust zijn dat het niet de balbezitter is die het ogenblik van de pas bepaalt, maar wel de speler die speelt zonder bal, kan men komen tot collectieve automatismen, waardoor het "voetbal in één tijd" mogelijk wordt.

1. Steunen :

De speler die de balbezitter zijn steun aanbiedt, kan hierbij twee doeleinden nastreven :

1) Lichamelijke aanwezigheid, die toelaat in gunstige omstandigheden de bal te ontvangen ;

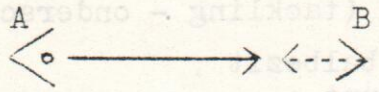
2) Geestelijke steun : de balbezitter kan een individuele actie uitvoeren, maar is er zeker van eveneens te kunnen steunen op zijn medemaat, bij mislukking.

Hoe steunen ?

Wanneer een speler steun verleent, moet hij dit doen in de best mogelijke voorwaarden : - voor de balbezitter
- voor zichzelf.

Overeenstemmende speelhoeken :

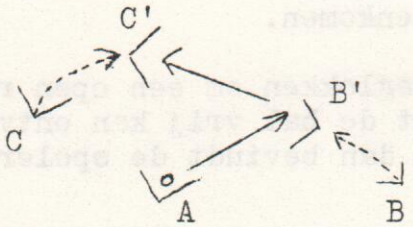
(1)



A in balbezit ;
B komt zich aanbieden.
De speelhoek van B is in overeenstemming met deze van A.

Gemakkelijk doorspelen van de bal.

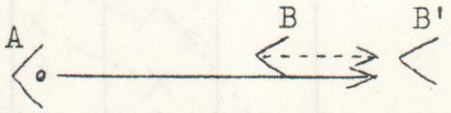
(2)



A in balbezit ;
B brengt door zijn verplaatsing zijn spel- en lijfshoek in overeenstemming met die van A.
Idem voor C ten overstaan van B.

Een voortgaande, vloeiende beweging is mogelijk.

Tegenstrijdige speelhoeken :



A in balbezit ; B spurt weg van A en vraagt de bal in de diepte.
Hij ziet noch A, noch de bal, en kent het ogenblik van de pas niet.

Gemakkelijke interceptie voor de tegenstrever.

Waar steunen ?

In principe overal op het terrein. Het is immers niet aan te raden dat de balbezitter slechts de steun krijgt van de dichtst bijzijnde speler(s). Het grootste aantal mogelijkheden voor het doorspelen van de bal moet hem geboden worden. Aan hem om de nuttigste ervan te gebruiken.

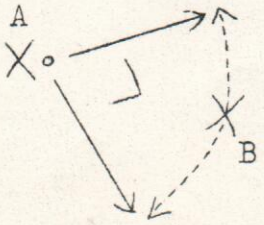
De grote moeilijkheid bestaat erin de spelers ervan te overtuigen dat ze 90 minuten lang geconcentreerd moeten zijn en door hun verplaatsingen op het terrein - zelfs wanneer ze niet onmiddellijk bij de actie betrokken worden - de mogelijkheden moeten scheppen om vloeiende bewegingen mogelijk te maken.

2. Demarkage :

Bepaling : De opstelling van de speler zonder bal, waar hij :

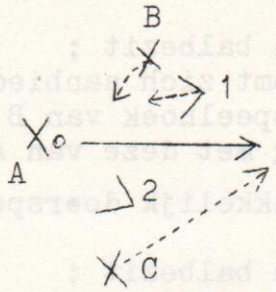
- ofwel de bal vrij kan toegespeeld krijgen,
- ofwel door het weglokken van een verdediger deze mogelijkheid kan scheppen voor een medespeler.

Soorten : 1) Positiekeuze : opstelling buiten de speelhoek van de tegenstrever.



De gunstigste opstelling is die waardoor bij het geven van de pas, de bal kan gespeeld worden in de dode hoek van de tegenstrever.

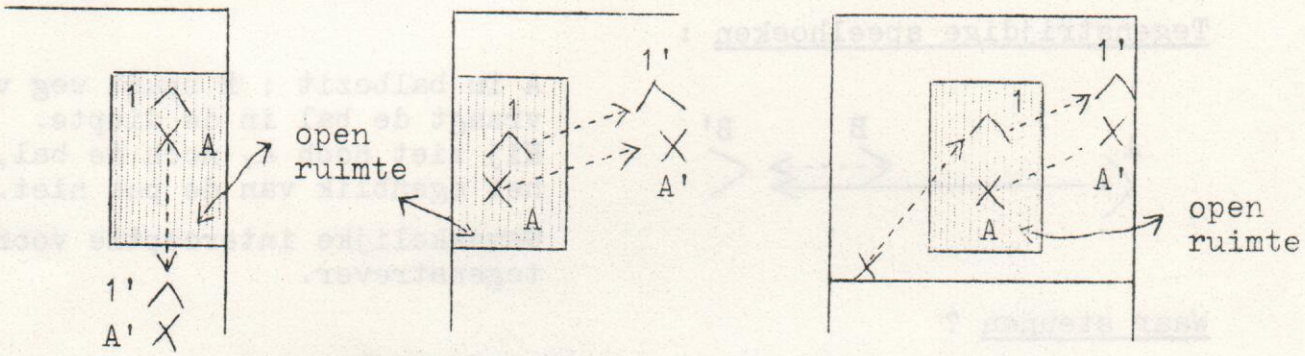
2) Beweging : De bal vragen in een open ruimte, waar men hem vrij kan ontvangen en de tegenstrever belet rechtstreeks tussen te komen (tackling - onderscheppen).



A in balbezit ;
B steunt ;
C vraagt in de ruimte.
Tegenstrever 1 en 2 kunnen niet tussenkomen.

3) Ankeren : De tegenstrever weglokken om een open ruimte te scheppen waarin een medemaat de bal vrij kan ontvangen. Volgt de tegenstrever niet, dan bevindt de speler zich in een vrije positie.

Voorbeelden :



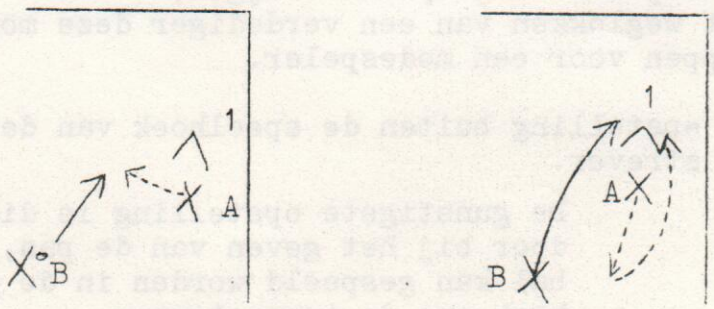
4) Loshaken : Bij strenge markage, door een plots vertrek (in de twee richtingen ; naar de bal toe - van de bal weg) het contact met de tegenstrever verbreken.

Dit kan omdat de speler die zich losmaakt, het ogenblik van zijn actie kent en beveelt.

Hij heeft bijgevolg de nodige tijd om :

- een deviatie uit te voeren ;
- een 1 - 2 uit te lokken ;
- de bal vrij te ontvangen.

Voorbeelden :



Hier de tegenstrever meelokken, daarna het contact verbreken met een plots vertrek en de bal in de diepte ontvangen.

3) ANTICIPATIE

B) Balverlies.

De markage.

Bepaling : Verdedigende beweging of verplaatsing met het oog op de bewaking of de uitschakeling van een tegenstrever.

Soorten : 1. Zone-dekking.

Bewaking van de tegenstrevers in functie van de plaats van de bal.
Hoe verder van de bal verwijderd, hoe vager de markage wordt (bv. niet werkende vleugel in Engels 3de Backspel).

2. Strikt-individuele-dekking.

Integrale mandekking van alle aanvallers, overal waar zij gaan en wat zij ook doen.

3. Individuele-dekking-in-de-zone.

De verdedigers laten zich niet meer meezuigen door hun rechtstreekse tegenstrevers, maar nemen in hun zone de aanvaller die er verschijnt.

4. Zone-dekking-in-lijn.

De axiale verplaatsingen van de verdedigers, zowel als de laterale, worden beperkt.
De tegenstrever wordt tot op zijn eigen speelhelft teruggeduwd.

5. Gemengde dekking.

Integrale mandekking van sommige tegenstrevers + zonedekking tegenover anderen (zie toepassing in vormen van "Catenaccio").

In modern voetbal, gebaseerd op beweging, blijft de markage meer dan ooit een noodzakelijkheid, vooral op het ogenblik van de overschakeling aanval ⟶ verdediging.

3. DE COLLECTIEVE VERANDERING VAN RITME

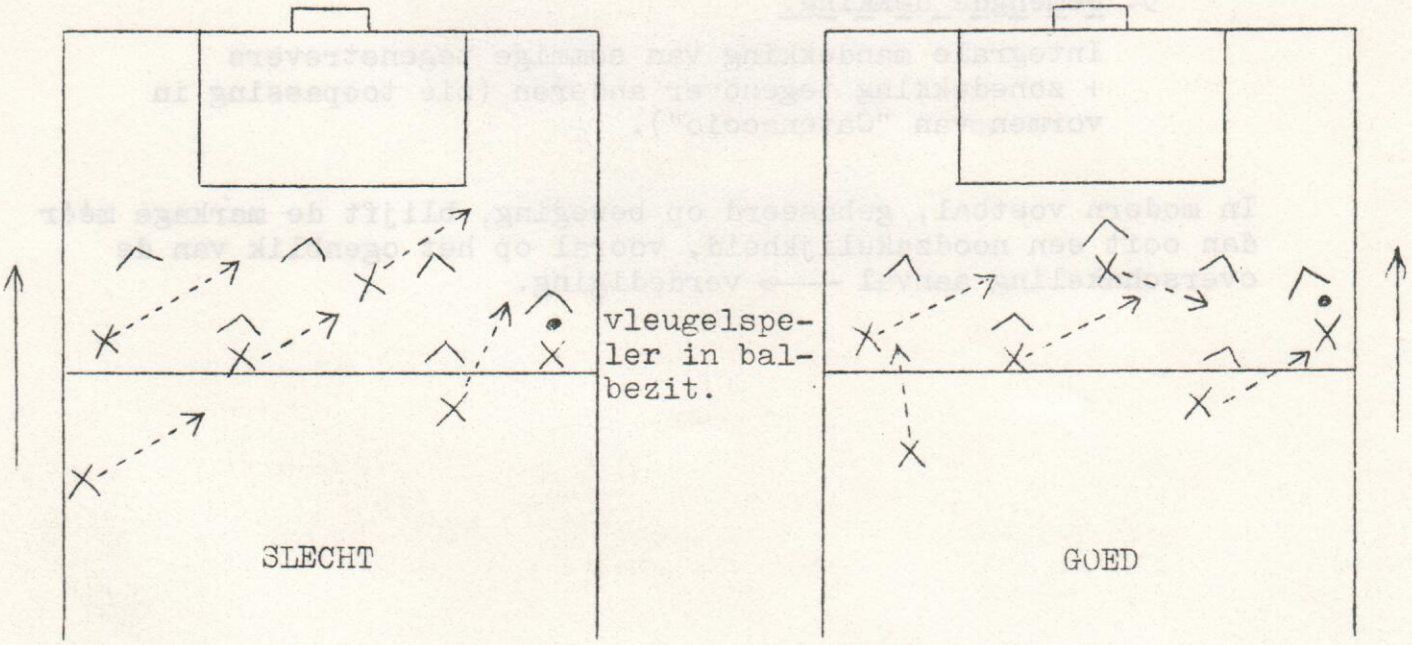
Bepaling : Een plotse versnelling of vertraging van de loopsnelheid van een groep spelers, gepaard aan een gevarieerde verandering van richting die onderling verschillend is, om, met behoud van de gunstige speelhoeken, aan de medemaat - balbezitter verschillende mogelijkheden te bieden voor het doorspelen van de bal en aldus een vloeiende collectieve beweging te verwezenlijken.

Het spreekt vanzelf dat de bal moet afgegeven worden aan de speler die het best geplaatst is om een voortzetting van de beweging te kunnen verzekeren.

De panoramische visie + de beoefening van de verschillende vormen van demarkage spelen een uiterst belangrijke rol in deze spelontwikkeling, die een integrerend deel uitmaakt van het hedendaags bewegingsvoetbal. (zie hoger : "Zien en laten zien" + vormen van demarkage).

Indien de spelers allen weglopen van de bal en zich demarkeren in dezelfde zin of in dezelfde richting, is deze collectieve ontploffing tot mislukking gedoemd.

Voorbeelden :



Belangrijke opmerking :

Het spreekt vanzelf dat, naast de gewoonte en de zin voor het spelen zonder bal, het slagen van een collectieve verandering van ritme méér dan ooit afhankelijk is van het meesterschap over de bal en de individuele basistechniek van de spelers.

De ritmeverandering in de tactiek :

1. Positieve.

A) Een positieve explosie van het spelritme maakt de tegenstrever kwetsbaar, vermits hij belet wordt zijn opstelling intact te houden (markage, interceptie, dekking van de medespeler) of zich te reorganiseren (terugkomen van een verslagen speler).

B) Door de tot het uiterst opgedreven snelheid in de beweging, wordt de tegenstrever voor een bijkomende moeilijkheid geplaatst : "de verrassing". Het spreekt immers vanzelf dat de ritmeverandering niet op voorhand aangekondigd wordt, terwijl de snelle balcirculatie en de orientering van het spel, deel uitmaken van de beweging.

C) Plotseling verplicht tot het leveren van grotere inspanningen in een maximale snelheid, zal de tegenstrever zich snel in zuurstofschuld bevinden, dus minder tegenstand bieden. (ook voor enige ploeg)

Voor een ploeg die speelt met plotse collectieve verhogingen van het spelritme is er echter ook de keerzijde van de medaille :
de tegenstelling : snelheid --- nauwkeurigheid
met als gevolg : overhaasting, onnauwkeurigheid, balverlies.

2. Negatieve.

Een negatieve verandering van ritme kan eveneens in bepaalde gevallen zeer opportuun zijn en tactisch aangewezen boven een maximale verhoging van de snelheid van uitvoering.

A) In matchen met zeer grote inzet is het dikwijls te verkiezen, vooral in het begin van de wedstrijd, de bal te houden en de tegenstrever te bestuderen. Hieruit vloeit vanzelfsprekend een gewild traag spelritme

B) Met het doel een numerieke meerderheid te scheppen op een bepaalde strook van het veld, kan een ploeg-in-balbezit soms overgaan tot een remmen van het ritme in de balwisseling of van de terreinwinst.

C) Een ploeg kan er soms belang bij hebben de actie te vertragen en een zogenaamde dode tijd in te schakelen, om een spelsituatie, op dat ogenblik niet gunstig, in haar voordeel te laten verlopen.

In de drie aangehaalde gevallen kan deze vertraging van het tempo plotseling gevolgd worden door een werkelijke collectieve ontploffing van het ritme, wanneer de technische en tactische voorwaarden voor het welslagen van de beweging terug verenigd zijn.

D) Op het einde van een wedstrijd om het resultaat te behouden. Hier spreken we van "bal bevriezen".

N.B. De collectieve verandering van <u>ritme</u> mag men zich voorstellen als een collectieve <u>ontploffing</u> van de snelheid van uitvoering en de negatieve als een <u>plotse afremming</u> in de vordering en balcirculatie.

Wat betreft de collectieve verandering van <u>kadans</u>, het is een eenvoudige en progressieve opdrijving van de snelheid van uitvoering gedurende de balwisselingen.

*

* *

4. STRATEGIE

Bepaling : Stilstaande fasen waarbij men de plaatsing kent van de 22 spelers en de balbezitter.

Algemeenheden : Om de bal in het spel te brengen na één der talrijke onderbrekingen, bestaan er verschillende mogelijkheden.
Om er het grootst mogelijke nut uit te halen, moeten wij ze kennen en verbeteren.(Aanvallende collectieve automatismen vormen).
Terzelfdertijd is het noodzakelijk afweermogelijkheden uit te werken en te doen uitvoeren, wanneer de tegenstrever in balbezit is op stilstaande fase. (verdedigende opstelling).
De studie van de strategie, die met de grootste zorg moet doorgevoerd worden, moet bekeken worden onder twee oogpunten : aanvallend en verdedigend.

De aftrap (Kick-off)

In het voordeel : Gebruik maken van de onoplettendheid van de tegenstrevers, van hun onvoldoende opwarming in het begin van de match, of van de euforie en de ontspanning na het aantekenen van een doelpunt.

Na te streven doel : de bal bewaren !

Uitvoering : 1) Doorgeven aan een aanvaller die de bal achterwaarts speelt naar een opkomende middenspeler.
2) Doorbraak in de middenas van het veld.
3) Lange schuine pas naar een vleugelspeler.

In het nadeel : 1) Waakzaam zijn - zich niet laten verrassen.
2) Iedere aanvaller bewaakt een aanvaller van de tegenpartij (Spelprincipe : "De eerste verdediger is de aanvaller").
3) De vleugelspelers doen markeren door de vleugelspelers.

Raadgeving voor alle stilstaande fasen : - Aangezicht naar de bal
- Volledige concentratie.

Bal op grond (Throw-down)

Hier is de situatie neutraal : geen der twee ploegen wordt bevoordeligd. Alleen de plaats op het terrein, waar de bal terug in het spel wordt gebracht, is belangrijk. Dicht bij één der doelen wordt de toestand dreigend. Het is bijgevolg belangrijk hier een ervaren speler te hebben, terwijl men bij zijn eigen doel een scherm zal vormen achter de speler die de bal betwist.

De inworp (Throw-in)

Voor wat de uitvoering van deze beweging betreft (gebruik van de handen !) is het belangrijk even de "Spelreglementen" na te kijken.

Technische uitleg :

De beweging onderverdelen in 2 fasen : 1) de voorbereiding - 2) het werpen.

De voorbereiding : 1) De bal met de twee handen nemen ;
2) De bal achter het hoofd plaatsen ;
3) De armen gebogen, de vingers gespreid, de duimen raken elkaar ;
4) Het lichaam zo ver mogelijk achterwaarts neigen ;
5) Voeten op de grond, in spreistand voorwaarts-achterwaarts of in spreidstand zijwaarts ;
6) De knieën lichtjes buigen ;
7) De hielen geheven.

Het werpen : 1) De romp voorwaarts bewegen ;
2) De buikspieren samentrekken ;
3) De armen voorwaarts zwaaien ;
4) Tot op het laatste ogenblik de bal duwen en begeleiden, zelfs met de toppen van de vingers.

Aanvallend aspect

In principe moet voorrang gegeven worden aan de snelheid van uitvoering : De dichtstbijzijnde speler werpt de bal in. In bepaalde gevallen echter beroep doen op een specialist.

De vrije ruimten uitbaten.

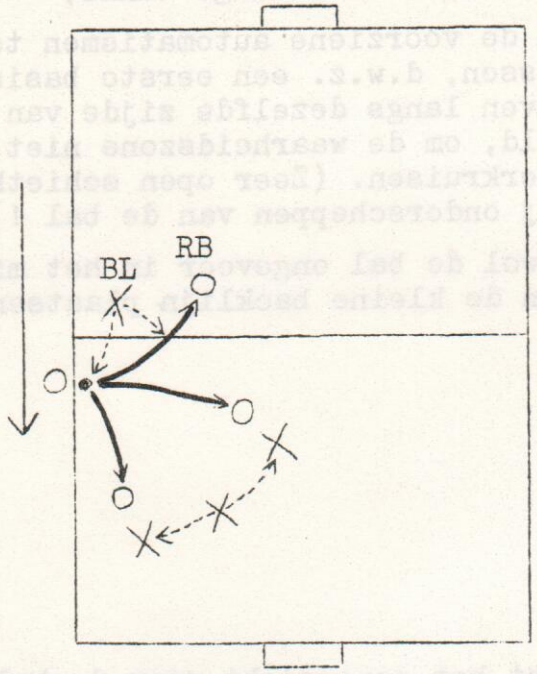
Juist werpen en de ontvangst voorbereiden.

De werper neemt onmiddellijk terug deel aan het spel.

Het op punt stellen van zekere aanvallende automatismen is hier aangewezen :

1) Zich demarkeren en open ruimten scheppen. Dit kan gebeuren door naar de werper te gaan of er van weg (hangt af van de afstand die de werper kan overbruggen).
2) De bal vragen en in één tijd terugspelen aan de werper.
3) De bal vragen, schijnbeweging + oriëntatie van de controle naar binnen en een kruispas geven naar de andere zijde van het veld. Hier immers vinden we open ruimten, daar er veel spelers geconcentreerd zijn op de plaats van de ingooi.
4) Een vragen van de bal simuleren om een tegenstrever te misleiden (ankeren), waardoor een medespeler in de open ruimte kan gaan.
5) Door een loshaken van de tegenstrever, kan een ver verwijderde speler voor verrassing zorgen.
6) Sommige overeengekomen tekens kunnen voorzien worden.

Verdedigend aspect.



1) De tegenstrevers zo snel mogelijk markeren ;
2) De weg naar het doel afsluiten ;
3) De werper bewaken ;
4) Dubbele verdedigende taak van de vleugelspeler.

Voorbeelden :

a) De bal wordt teruggegeven aan de werper : de buitenlinks komt tussen.

b) De achterspeler vraagt de bal : de buitenlinks plaatst er zich tussen.

c) De tegenstrevende buitenspeler gaat over zijn back. De dekker komt tussen.

d) De centrale voorspeler gaat zijn verdediger voorbij. De dekking werkt.

Doelschop (Goal-kick) ,

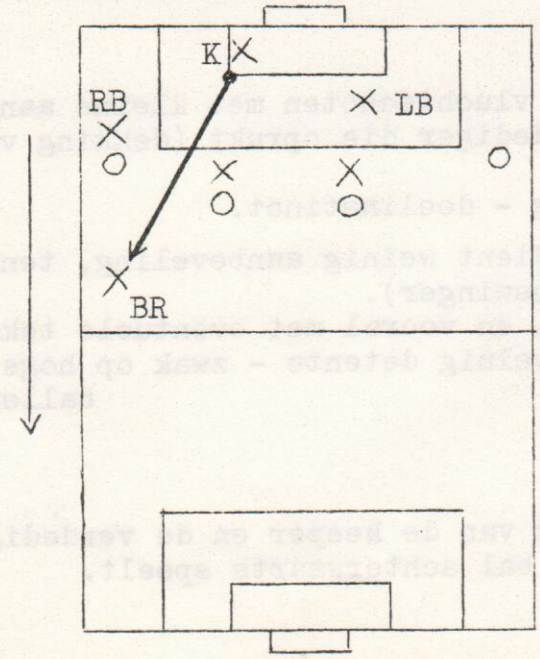
Aanvallend : 1) De keeper geeft een lange lob aan een medespeler ;

2) De keeper steunt zich op een medespeler. 1-2, gevolgd door een ontzetten met de voet of een uitwerpen ;

3) Korte pas aan een teruggekomen buitenspeler ;

4) Een achterspeler ontzet ;

5) Oppassen voor een gekruist ontzetten over de waarheidszone.

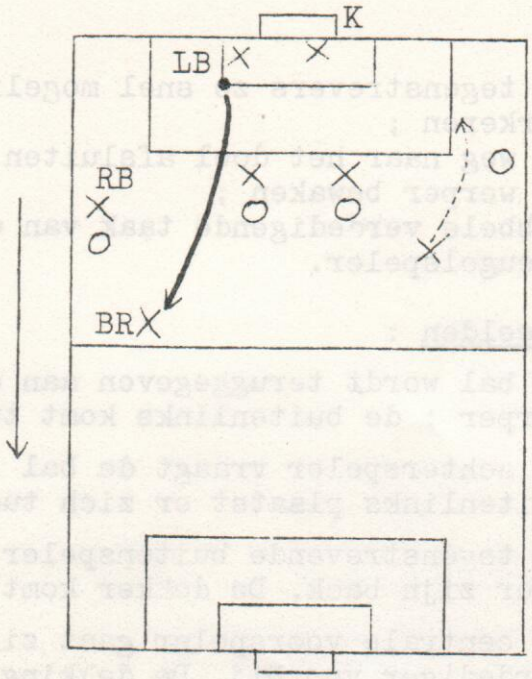


Voorbeelden :

a) De keeper neemt de doelschop langs rechts.

De rechterback markeert de vleugelspeler.

De linker back komt achteruit in het strafschopgebied om bij een eventueel slecht ontzetten te kunnen dekken.



b) De linkerback degageert langs rechts, de rechterback langs links, om de voorziene automatismen toe te passen, d.w.z. een eerste basispas geven langs dezelfde zijde van het veld, om de waarheidszone niet te overkruisen. (Zeer open schiethoek bij onderscheppen van de bal !)

Ofwel de bal ongeveer in het midden van de kleine backlijn plaatsen.

Verdedigend : 1) De aanvallers blijven met het aangezicht naar de bal ;
2) De uitvoerders (keeper + verdedigers) in het oog houden ;
3) Speelhoeken afsluiten.

Hoekschop (Corner)

Algemeenheden : In verhouding weinig succes op corner. Vandaar noodzakelijkheid om combinaties te zoeken die er een werkelijk gevaar van maken.

Aanvallend : De technische kwaliteiten van de hoekschopnemer :
- de verschillende trappen - gestrekte ballen - gebogen baan lob met binnen - of buitenkant.
- panoramische visie.

De medespelers : - een kopspecialist
- een specialist in vluchtschoten met kleine aanloop
- eventueel een verdediger die oprukt (dekking verzekeren !)
- zin voor plaatsing - doelinstinct.

De corner rechtstreeks naar doel verdient weinig aanbeveling, tenzij men kan rekenen op groot windvoordeel (inswinger).
Eveneens rekening houden met de zon, en vooral met eventuele tekortkomingen van de doelverdediger (klein - weinig detente - zwak op hoge ballen).

Directe hoekschop (Britse methode)

- Gestrekte bal aan 1ste paal
- Gestrekte bal achterwaarts
- Lob voorbij 2de paal, buiten bereik van de keeper en de verdediging, voor een inkomende medemaat die de bal achterwaarts speelt.

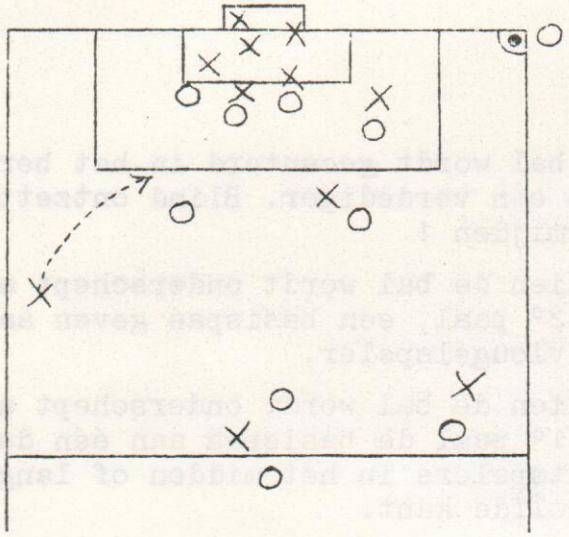
- Achterwaartse lob voor een medespeler die zich voor de grote backlijn bevindt.
- Gebogen ballen : - inswingers
  - outswingers.

Indirecte hoekschop (Continentale methode).

Naar de hoekschopnemer toegaan en een numerieke meerderheid vormen. Het komt erop aan collectieve automatismen uit te denken en uit te werken in functie van de spelers waarover men beschikt.

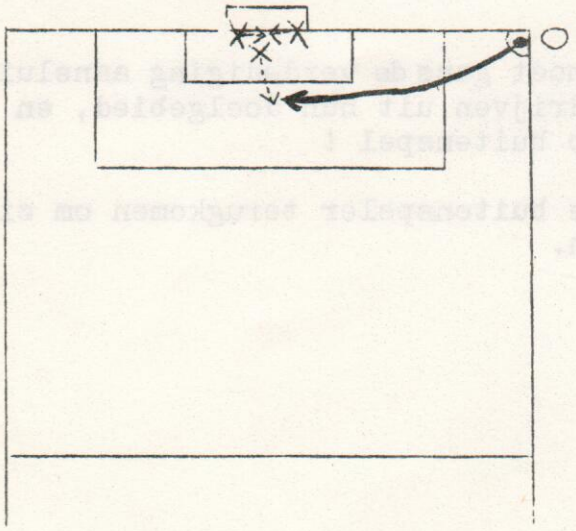
Men tracht de verdedigers te verrassen, twijfel te doen ontstaan en paniek te zaaien, waaruit men zelf voordeel kan halen.

Verdedigend : Basisopstelling.



De keeper staat, met het aangezicht naar de bal, dicht bij de 2° paal, om voorwaarts te kunnen tussenkomen.
Een achterspeler bij iedere paal.
De andere spelers markeren de tegenstrevers en plaatsen zich tussen hen en de doellijn.
De beste kopper tegen de beste kopper van de tegenpartij.

Er kunnen zich drie situaties ontwikkelen voor de keeper en de achterspelers.

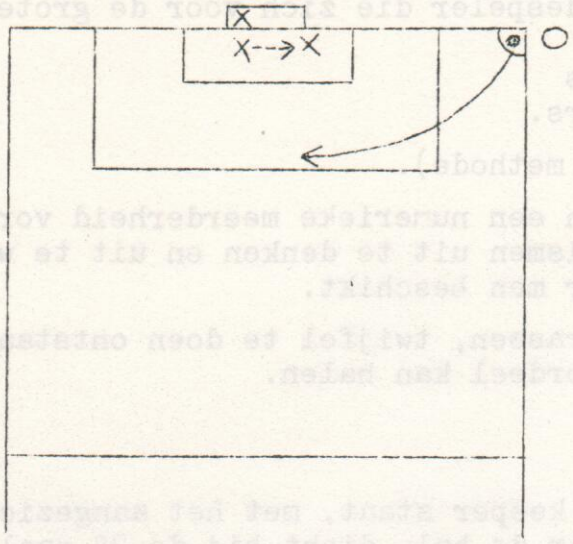


(1)

De bal wordt gegeven in het bereik van de keeper, die uitkomt om de bal te grijpen.

Op dat ogenblik dekken de 2 verdedigers de doellijn af.

(2)

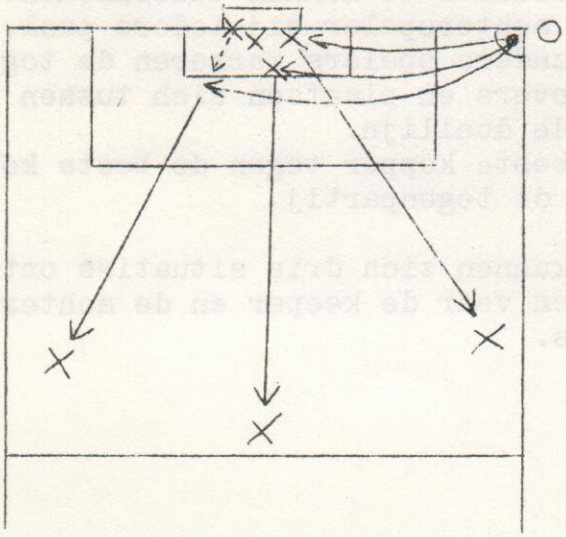


De bal wordt gecenterd buiten het bereik van de keeper.

Hij plaatst zich op de doellijn in het midden van de schiethoek.

De achterspelers verdedigen de hoeken van het doel.

(3)



De bal wordt gecenterd in het bereik van een verdediger. Blind ontzetten vermijden !

Indien de bal wordt onderschept aan de 2° paal, een basispas geven aan de vleugelspeler.

Indien de bal wordt onderschept aan de 1° paal de basispas aan één der puntspelers in het midden of langs dezelfde kant.

Zeer belangrijk :

1) Na het doorspelen van de bal moet gans de verdediging aansluiten om de tegenstrevers terug te drijven uit hun doelgebied, en eventueel te kunnen steunen op buitenspel !

2) Bij indirekte corners, moet de buitenspeler terugkomen om zijn verdedigende taak te vervullen.

Vrijschoppen

Er zijn twee soorten vrijschoppen (directe en indirecte).

Zoals voor de inworp doet de noodzakelijkheid van een specialist zich meest gevoelen in de nabijheid van het doel.

De spelers geven inderdaad in hun respectievelijke zones de vrijschoppen rekening houdend met de uitvoeringssnelheid, maar vóór het doel doet men telkens beroep op "de" specialist.

I) Voorwaarden voor realisatie.

a. Afstand : - dichtbij - verder af
- open schiethoek - gesloten schiethoek.

b. Tegenstand : - muur op korte of middelmatige afstand.
- ver af, zonder muur.
- let op voor slecht gevormde muren, met openingen.

II) Techniek en strategie.

a. Aanvallend : 1) Gebrek aan organisatie uitbaten.
2) Element verrassing.
3) Met kracht in de muur schieten.
4) Over de muur lobben.
5) Brosseren met binnen of buitenkant voet.
6) Steun in de muur volgens de schiethoek.
7) Schijnbeweging voor schot, pas aan spurtende medemaat.
8) De eerste veinst een schot, de tweede lobt over de muur voor de 1ste die doorspurt.
9) Na schijnbeweging naast de muur schieten.
10) Verwarring brengen in de muur (afbreken).
11) Bij gesloten speelhoeken, lobben naar het hoofd.

b. Verdedigend :

De doelwachter beveelt in samenwerking met de kapitein.

In de muur : achter en middenspelers
Voorspelers komen terug om te markeren.
De gevaarlijkste voorspeler in punt laten om de verdedigers te beïnvloeden.

Bij onrechtstreekse vrijschoppen :

Op het ogenblik dat de bal in het spel wordt gebracht (70 cm), de 9 m 15 afstand verlaten en vooruitgaan.

Op minder dan 9 m 15 van het doel, zich opstellen op de doellijn.

De buitenspelwet niet vergeten bij het opstellen van de muur !

De penalty.

Een ervaren speler kiezen, die weinig beïnvloedbaar is, met een juiste en harde traptechniek.

Een plaatsvervanger voorzien, in geval van kwetsuur of wanneer de speler zich niet zeker voelt van zichzelf.

Techniek.

Het schot :

1) Nauwkeurig (binnenkant voet)
2) Krachtig (wreef)
3) In finesse (buitenkant voet)
4) Misleidend : naar een kant veinzen, naar de andere schieten
5) Gebrosseerd
6) In twee tijden : met zware bal en slijkerige grond.
7) De slechte kant van de keeper kennen.

Afweer door de keeper :

1) Volledige concentratie
2) Psychologisch effect op de schutter
3) Steunvoet en schijnbeweging van de schutter in het oog houden
4) Een kant kiezen
5) Kalm blijven.

Algemene opmerkingen :

- Iedereen moet aandachtig zijn, want het is mogelijk dat de bal niet in doel gaat : palen, dwarslat, keeper.

- Bepalingen van de buitenspelwet en alle andere gevallen.

bv. een speler loopt in het strafschopgebied vooraleer de bal 70 cm heeft afgelegd.

HOOFDSTUK IV

S P E L O P V A T T I N G

toekenning van funkties
aan de spelers

Een woord vooraf :

Vooraleer de cursus spelopvatting en spelontleding aan te vangen wensen we enkele begrippen te herhalen en te beklemtonen in verband met een vaste technische woordenschat.

1. Opstelling = veldbezetting

De ingenomen posities bij de aftrap, de vertrekbasis op eigen helft. De opstellingen hebben gedurende de geschiedenis van het voetbal allerlei veranderingen ondergaan.
Bv. 1-2-3-5, 1-3-2-2-3, 1-4-2-4, 1-4-3-3, 1-4-4-2, 1-5-4-1, 1-1-4-4-1.

2. Systeem.

Hierdoor wordt begrepen de opstelling in beweging.
Het systeem steunt eveneens op :

A) 2.1. Organisatie in verdediging :

a) integrale individuele dekking
b) verdediging in zone
c) individuele dekking in zone
d) gemengde dekking
e) steun op buitenspel : Do - D1 - D2 - D3.

2.2. Organisatie in het middenveld :

a) afsluiten van speelhoeken
b) balcirculatie met trage of snelle vooruitgang
c) kruispassen
d) integratie van de spelers van het middenveld in de aanval
e) aansluiten met verdediging en aanval

2.3. Organisatie in aanval :

a) opbouw en scheppen van doelkansen
b) gebruik maken van doelkansen
c) steun verlenen aan aanvallers - oprukkende flankverdedigers en spelers uit de tweede lijn
d) spelen tegenaanval
e) verdedigende functie aanvallers

Tendrastic e Technisch bijbrenge

B) De spelopvatting (direct of indirect) speelt een voorname rol bij het systeem (herhaling).

a) taktische waarde van de verschillende speelvlakken

b) snelheid van vooruitgang in het elftal (middenveld)

c) manier van terreinbezetting

d) middelen om tegenstrever uit te schakelen : dribbling, schijnbeweging, collectieve bewegingen, doorspelen van de bal (korte en lange pas), spelen zonder bal. Rekening houden met de kwaliteiten en de gebreken van de eigen spelers.

3. Taktiek.

De wijze waarop de organisatie van het systeem in verdediging, in het middenveld en in de aanval plaats heeft ten opzichte van de tegenstrever.

Balbezit, balverlies, numerieke minderheid, numerieke meerderheid, hebben betekenis bij de wijze van het gebruiken van het systeem.

4. Strategie.

Betekent alle bewegingen bij stilstaande fasen zoals hoekschop, rechtstreekse of onrechtstreekse vrijschop, inworp, doelschop, aftrap, enz.

Bezitter en tegenstrever zijn gekend. Bepaalde uitzonderlijke kwaliteiten maken deze stilstaande fasen zeer gevaarlijk.

Organisatie van het elftal.

1. Organisatie in verdediging

1.1. a) eigen verdediging zonder aanpassing aan het spel van de tegenstrever

b) eigen verdediging met aanpassing aan het spel van de tegenstrever

c) aanpassing van invallende spelers (transfers, invallers of jongeren)

1.2. De oefenmeester bepaalt hoeveel spelers in de verdediging acteren en hoe de verdediging gezamenlijk speelt (begin opbouw, oprukkende verdediger, enz...).

1.3. Het is belangwekkend dat een verdediging enkele automatismen kan toepassen, bv. spelen tegen een uitgesproken 1-2-4-4, een 1-1-4-5.

Moeilijkheden voor de verdedigers : spelen zonder tegenstrever, afwisselende opdrachten van de flankverdedigers, volgen van tegenstrever, enz...

1.4. Spelen op buitenspel. Geregeld of occasioneel.

1.5. Welke spelers gebruiken in verdediging ? Spelers naar hun kwaliteiten oriënteren naar bepaalde opdrachten in het elftal.

2. Organisatie in het middenveld

2.1. Ogenblikkelijke aanval op balbezitter. We kunnen het pressingvoetbal noemen.

2.2. Temporiseren voor de tegenstrever met afschermen van de hoeken. Tegenstrever verplichten in de breedte te spelen.

2.3. Aantal spelers (meer of minder) ten opzichte van de tegenstrevers kunnen oorzaak zijn van onderliggen of beheersen van het middenveld.

2.4. Op welke wijze steun verlenen aan verdediging en aanval. Afwerken, komend uit middenveld.

2.5. Middelen om de tegenstrever uit te schakelen : korte en (of) lange passen, scheppen van openingen door verplaatsingen zonder bal.

2.6. Welke spelers gebruiken in het middenveld ? Welke kwaliteiten vereist ? Meestal zijn aanvullende spelers gewenst.

3. Organisatie in aanval

3.1. Aantal spelers vooraan.

3.2. Steun aan spits(en).

3.3. Opstelling van voorspelers

a) in het midden
b) op de flanken

3.4. Welke verplaatsingen deze aanvallers maken (zijwaarts, terughaken, enz.)

3.5. Welke kwaliteiten bezitten de aanvallers.

3.6. Aanvullende of niet-aanvullende voorspelers.

4. Besluit

4.1. De organisatie van verdediging, middenveld en aanval zal steeds geschieden in funktie van balverlies of balbezit.

4.2. Ze is tevens zeer afhankelijk van de manier van spelen : rechtstreeks of onrechtstreeks.

4.3. In elke trap moet er getracht worden aanvullende spelers te vinden.

4.4. Het uitwerken van deze gedachten kan een jaarplan vullen op taktisch gebied.

4.5. Er zijn steeds ideeën, die niet ogenblikkelijk lukken. Steeds zorgen voor gewoontevorming, voor automatismen.

*

* *

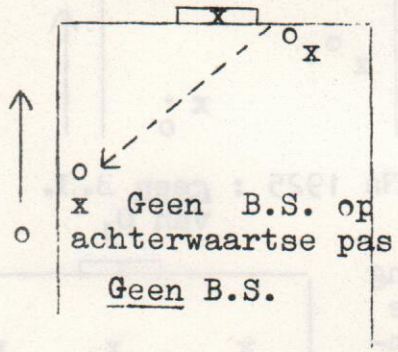
Kritische ontledingsoefening van een spelopvatting

DE ZONEVERDEDIGING IN LIJN, STEUNEND OP HET BUITENSPEL MET WIJKEN AL REMMEND.

Herhaling van de wet 11 (ter herinnering)

"Een speler staat in buitenspel indien hij zich dichter bij de doellijn van de tegenstrever bevindt dan de bal, op het ogenblik dat deze gespeeld wordt."

uitgezonderd

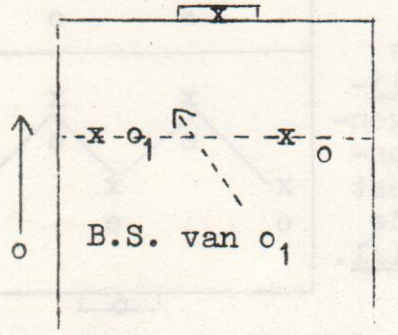


a) indien de speler zich op zijn eigen speelhelft bevindt

b) indien hij minstens twee tegenstanders heeft tussen zichzelf en de doellijn van de tegenstrever

(op dezelfde lijn als de voorlaatste verdediger = buitenspel)

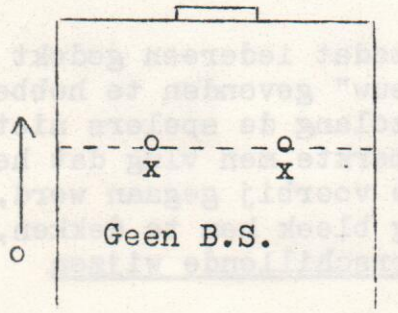
(op dezelfde lijn als zijn medespelers in het bezit van de bal = geen buitenspel, zelfs indien er geen twee tegenstrevers zich dichter bij de eigen doellijn bevinden



c) indien de bal gespeeld wordt door een tegenstander

d) indien de speler rechtstreeks de bal ontvangt op

- corner
- doelschop
- inworp
- throw-down

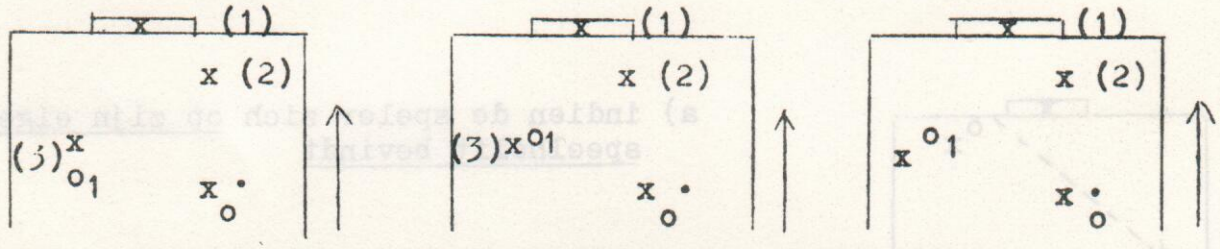


VAN DE WM NAAR DE VERDEDIGING IN LIJN.

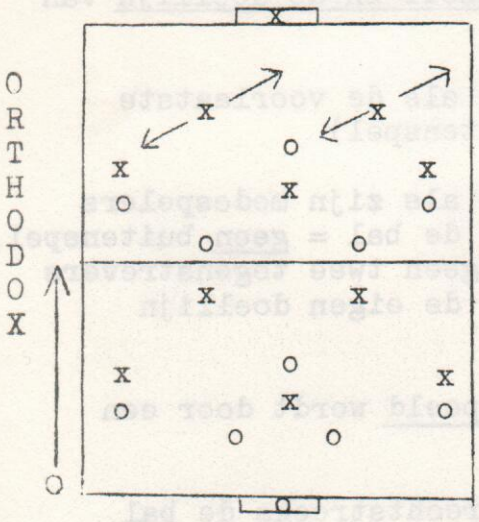
1. Wijziging van de wet op het buitenspel (1925) - Orthodox spel maakt plaats voor de WM.

1925 : Wijziging van de buitenspelregel :

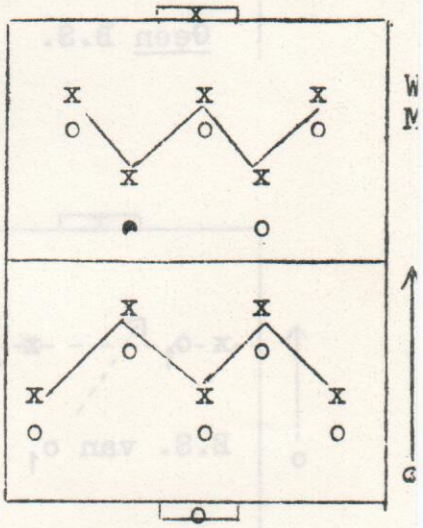
Om een zeker evenwicht te herstellen, dat scheen gebroken ten voordele van de verdedigers, brengt de Int. Board het minimumaantal spelers die een voorspeler dichter bij het tegenstrevende doel moet hebben van 3 op 2.



Vóór 1925 : geen B.S. van O_1 — Vóór 1925 : B.S. van O_1 — Na 1925 : geen B.S. van O_1



Tot dan toe was de opstelling (orthodox genoemd) voldoende om (met behulp van de buitenspelregel met 3) de verdedigers toe te laten de voorspelers in bedwang te houden en vooral de midvoor.
De genoemde wijziging aan de regel maakte deze midvoor bijzonder gevaarlijk van het ogenblik dat één van de achterspelers zijn verslagen half moest dekken : de midvoor en de 2de achterspeler bevonden zich 1/1.



Men vond dan niet beter dan de verdediging te versterken met een 3de achterspeler : de center-half (=stopper) die vooral belast werd met de bewaking van de tegenstrevende midvoor.

Men wijzigde gans het systeem in dezelfde zin, zodat iedereen gedekt werd door iedereen. Men dacht "Vrede voor een eeuw" gevonden te hebben. Deze schikking loste de kwestie op, op papier, zolang de spelers niet in beweging kwamen. Eens de bal in het spel, bemerkte men vlug dat het probleem van de dekking van de achterspeler, die voorbij gegaan werd, even brandend was als voorheen. Gezien het nodig bleek hem te dekken, werd deze schikking in WM achtereenvolgens op verschillende wijzen geanimeerd.

Opmerking :

Men zal opmerken dat het voetbal - zoals de verdediging in het Hof van Assisen - steeds het laatste woord heeft gehad :

iedere fout van een systeem werd door de techniekers inderdaad slechts verbeterd ten koste van het scheppen van een nieuw gevaar, van een nieuw gebrek in de repliek.

De magische cirkel was daardoor geopend in deze vervoerende dialoog.....

2. Van WM naar de zoneverdediging in lijn, gesteund op het buitenspel.

De opstelling WM werd achtereenvolgens op verschillende manieren bezield :

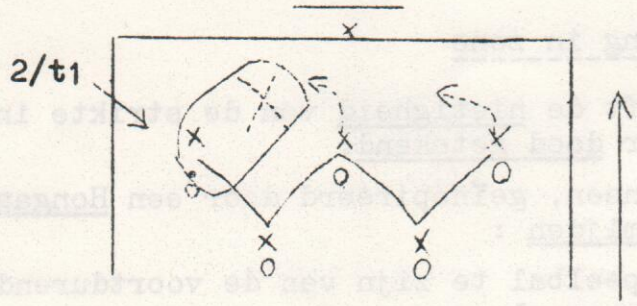
2.1. 3de Backspel

Eerst door de Engelsen, volgens het systeem, genoemd 3de backspel.

Voordeel : "slingerdekking" van de aangevallen en/of voorbijgegane verdediger (mogelijkheid tot numerieke meerderheid van de verdedigers) verschuiving naar links of naar rechts naargelang de localisatie van het gevaar.

Nadeel : de tegenovergestelde vleugel, die niet in de aanval betrokken wordt is minder bewaakt (1/2) en de verdediging wordt in de rug aangevallen door lange kruispassen naar de "minder gedekte" vleugel (die de bal niet bezit), die vooral gevaarlijk is dicht bij het doel.

(Het werkende vleugel)



2.2. Integrale individuele dekking

Vervolgens door de Fransen volgens het systeem van de individuele dekking genoemd "strikt" (blind - met ooglappen), systeem volgens hetwelk de verdediger van nabij zijn onmiddellijke tegenstrever dekt en vergezelt, waar hij zich bevindt en wat hij ook doet.

Voordeel : de strikte en doorlopende dekking van AL de aanvallers (verbetert het nadeel van het derde backspel)

Nadeel : a) een plaatselijke numerieke meerderheid is onmogelijk te verkrijgen in de verdediging (1/1)

b) de veelvuldige verplaatsingen van de voorspelers (turbillon) trekken hun rechtstreekse tegenstrevers mee.

vandaar = verwarring in de verdediging
technisch oncomfort voor de verdedigers (de verdediger, aan wie het te allen prijze geboden is zich niet te laten voorbijgaan, want er is niets achter hem, wordt meegetrokken in een algemeen decor van verwarring, naar plaatsen die hem minder goed vertrouwd zijn).

Bv. De rechterback naar het midden opgeschoven kan aangevallen worden langs zijn slechte zijde en kan zijn rechtstreekse tegenstrever niet langs de lijn houden om hem te verplichten langs daar voorbij te gaan, waar zijn eigen mogelijkheden om tussen te komen het grootst zijn

- weinig ruimte voor de tegenstrever
- "goede kant" voor de achterspeler

c) dekking is ± denkbeeldig bij de achterspelers, tenzij door de interceptie van de doelverdediger of door de halfspelers waaraan men reeds zoveel vraagt. De aanvallers hebben bijgevolg slechts één enkele tegenstrever te verslaan om de weg naar het doel vrij te maken.

Het doel ligt in het bereik van :

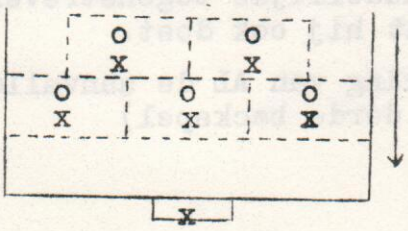
- een buitengewoon begaafd dribbleur
- een relatief eenvoudig wapen : vragen van de bal in de diepte door een snelle en aandachtige speler

2.3. Individuele dekking in zone

De tourbillon heeft de nietigheid van de strikte individuele mandekking aangetoond en haar dood getekend.

Voordeel : De Fransen, geïnspireerd door een Hongaarse gedachte, zochten te vermijden :

- de speelbal te zijn van de voortdurende permutaties van de voorspelers
- zich te laten meesleuren naar de plaatsen waar zij zich weinig thuis voelden.



Zich inspirerend op het basket, stelden de techniekers zich voor de laterale verplaatsingen van de achterspelers te beperken en vertrouwden hen een individuele dekking toe van gelijk welke tegenstrever, die zich in een bepaalde zone bevond, aan hen toevertrouwd.
(Een lichte verbetering : de hulp aan een bedreigde partner in een aangrenzende zone kon leiden tot numerieke meerderheid in verdediging)

laterale verplaatsing verdedigen zee lagerlt.

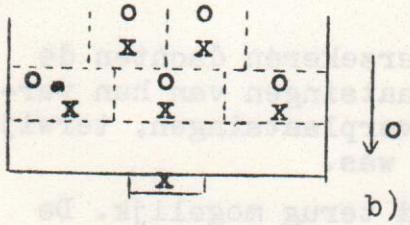
Opmerking : Voetbal is verschillend van basket =
****

a) Dit principe is zeker doeltreffend in basket waar :
- het terrein is teruggebracht tot kleinere afmetingen,
- elke speler (waar hij ook weze) in bezit van de bal, een rechtstreekse bron van gevaar is (ring) :
  - zijn luchtpoging naar de ring is praktisch nooit te onderscheppen
  - hij moet bijgevolg gedekt zijn op ieder ogenblik en "zijn" tegenstrever moet dus altijd trachten eerst de bal te veroveren

b) Ditzelfde principe is niet geldig in voetbal want :
- het terrein is zeer uitgestrekt
- het blijft altijd mogelijk ieder schot te onderscheppen, hetzij door een veldverdediger, hetzij door de doelman

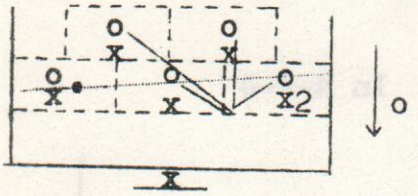
c) Dit principe zou evenmin waarde hebben in basket
- op een groot terrein
- met een ring op 2 m hoogte, verdedigd door een doelman

Nadeel :



a) de zones hebben noodzakelijkerwijze wazige grenzen en hun oppervlakte verandert trouwens in funktie van de nabijheid van de tegenstrever, drager van de bal. We vinden aldus, op verkleinde schaal weliswaar één der nadelen van de individuele mandekking terug, en de veelvuldige plaatsverwisselingen, kort en snel, van de tegenstrever, op de grens van twee naburige zones, vertroebelen de dekking van de verdediging (tourbillon op de grens van 2 zones).

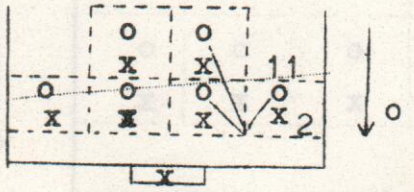
In WM



b) het volstaat voor de tegenstrevende aanvallers zich op te stellen volgens een inspringende diagonaal om een dekkingsbeweging van N° 2 (rechterback) moeilijk, zoniet onmogelijk te maken;

dekkingsbeweging
- hetzij door een laterale verschuiving
- hetzij met een slingerbeweging (voordeel van het 3de backspel)

In 4.2.4.



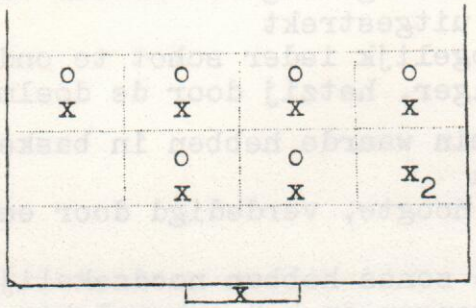
De onmogelijkheid te dekken verwekt onzekerheid. De verdediging bevindt zich terug in de voorwaarden van de individuele mandekking : dit is een nog groter nadeel, vooral dicht bij het doel, waar men niet te veel vrijheid kan toestaan, noch te veel ruimte aan n° 11. Ten andere, men kan slechts denken aan dekking, wanneer men het bewaken van de werkloze vleugel (die dan nog weinig snel wordt geacht) verwaarloost, wat terug neerkomt op het nadeel van het 3de backspel.

Opmerkingen :

Deze begrippen zijn eveneens geldig bij een opstelling in 4-2-4, 4-3-3, 4-4-2, 5-3-2, enz. De organisatie van de verschillende trappen zal veranderen zoals verklaard in "woord vooraf", maar de basisprincipes (integrale dekking, zone-dekking, individuele dekking in zone) en de moeilijkheden voor de verdediging bij beweging van de spelers met offensieve opdrachten van de tegenpartij (oprukken flankverdedigers, verplaatsingen voor- en middenveldspelers) zullen dezelfde blijven.

Bv. : welke funktie moet verdediger x_2 toegewezen krijgen tegen een 4-4-2 opstelling ?

In 4-4-2



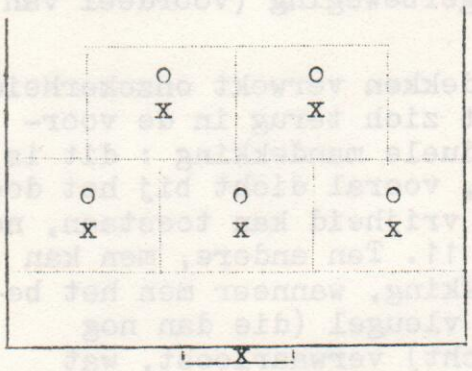
2.4. De zone-verdediging in lijn.

2.4.1. Zone-verdediging in lijn

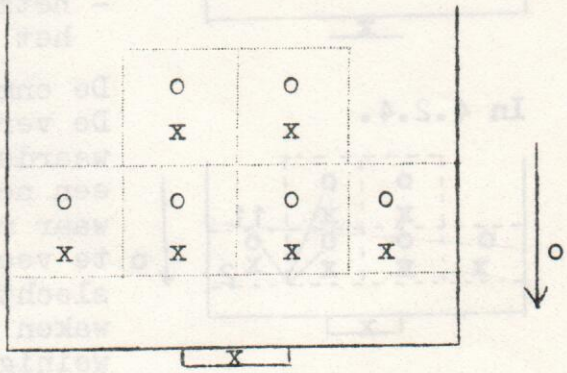
Waar het toch geboden werd deze dekking te verzekeren dachten de Fransen er aan niet alleen de laterale verplaatsingen van hun verdedigers te beperken, maar tevens de axiale verplaatsingen, terwijl zij in de zone bleven, die hun toevertrouwd was.

De dekking (en de numerieke meerderheid) werd terug mogelijk. De verdedigers (3 in WM, 4 in 4-2-4) stelden zich op in lijn.

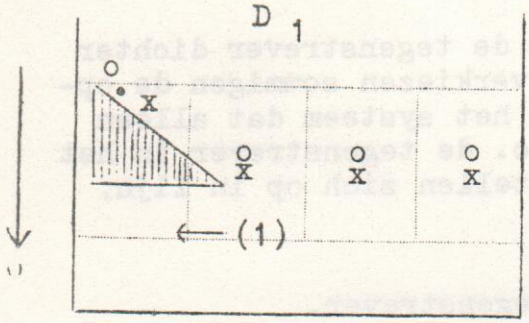
In WM

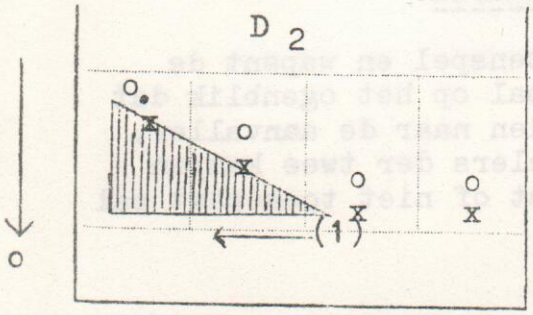


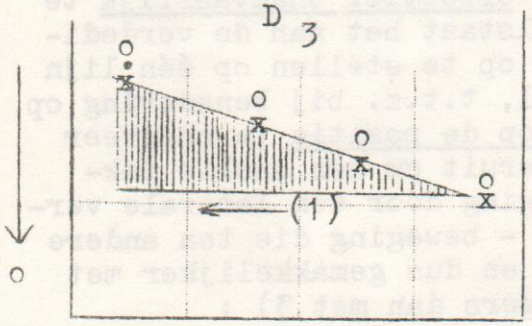
In 4-2-4



	Dekking door trappen	Ruimte voor de tegenstrever
a) op de dekker van de verdediger tegenover de tegenstrever in balbezit	1 dekkingstrap : de aanvallende tegenstrever kan vrij bewegen in de doorstreepte driehoek	ruimte is beperkt in de diepte
b) op de dekker van de dekker van de verdediger tegenover de tegenstrever in balbezit	2 dekkingstrappen : de bewegingsvrijheid van de aanvallende tegenstrever wordt groter	wordt relatief groot
c) op de dekker van de dekker v/d dekker tegenover de tegenstrever in balbezit	3 dekkingstrappen : werkelijke verdediging in een dekkende diagonaal (wat niets gemeen meer heeft met een verdediging in lijn	wordt zeer uitgestrekt







(1) betekent lateraal opschuiven der verdedigers

2.4.2. Zone-verdediging in lijn, gesteund op het buitenspel.

De oplossingen b) en vooral c) geven aan de tegenstrever te veel ruimte om zijn aanvallen te ontwikkelen. Dit nadeel wordt niet gecompenseerd door de opstapelingen in de verdiepingen van verdedigers (vooral met het oog op de tegenaanval, zoals we verder zullen zien).

Om aan dit nadeel te ontsnappen en ook om de tegenstrever dichter bij zijn eigen kamp te kunnen aanvallen, verkiezen sommigen de opstelling onder a) = D_1 en houden zich aan het systeem dat alleen de partner dekt die onmiddellijk staat t.o. de tegenstrever in het bezit van de bal, de andere verdedigers stellen zich op in lijn, gericht op de dekker :

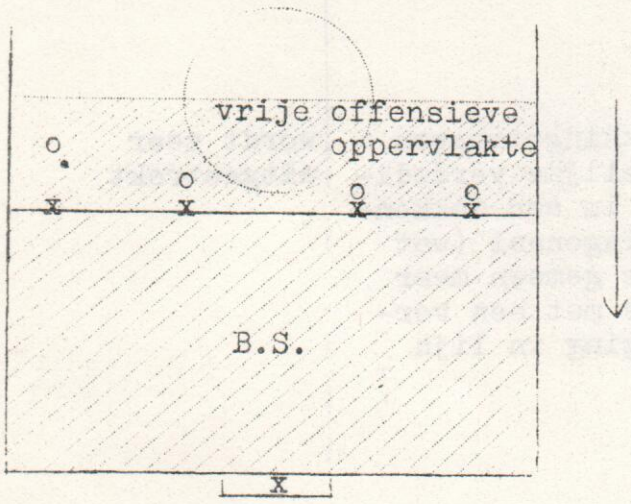
- men bekomt 2 verdedigende trappen
- en een beperkte aanvalsruimte voor de tegenstrever.

En zoekende aan deze lijn toch een dekking te geven vonden zij deze .... in het reglement § wet 11 : het buitenspel !

Zo kreeg het systeem gestalte : Zone-verdediging in lijn (met dekker) steunend op het buitenspel.

HET PRINCIPE VAN DE DEKKING DOOR HET BUITENSPEL.

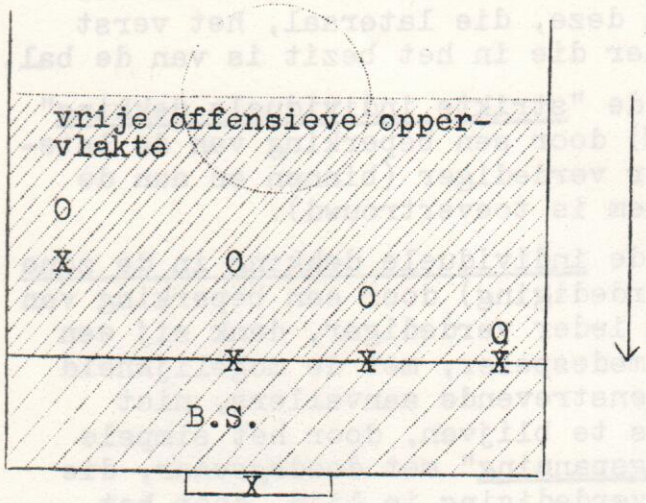
Dit principe berust op de wet van het buitenspel en wapent de verdediger tegenover de aanvaller zonder bal op het ogenblik dat de bal wordt gespeeld of zal gespeeld worden naar de aanvaller, die zich verplaatst. De positie van de spelers der twee kampen zal bepalend zijn of het principe toegepast of niet toegepast zal worden door de verdediging.



1) Indien de aanvallers zich dichter bij de doellijn van de tegenstrever bevinden dan de bal, en wanneer zij tussen deze lijn en zichzelf slechts de doelwachter hebben, staan zij buitenspel en zijn ongevaarlijk.

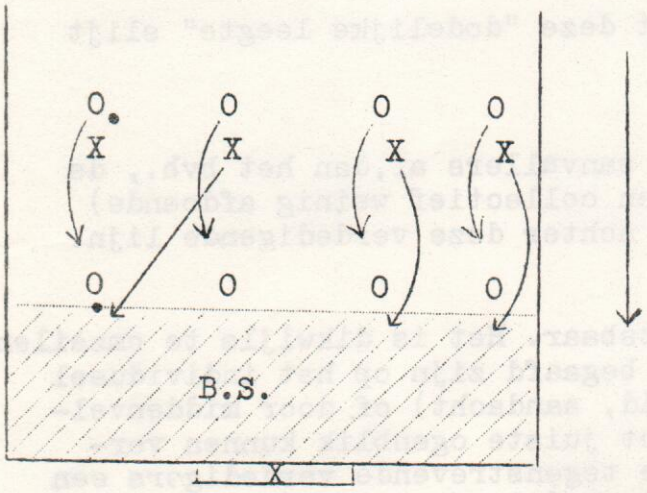
Om ze dus effectief ongevaarlijk te maken, volstaat het aan de verdedigers zich op te stellen op één lijn met de bal, t.t.z. bij benadering op één lijn op de positie (= ongeveer 1 m. achteruit om een snelle dekkingsbeweging door een laterale verschuiving - beweging die ten andere korter is en dus gemakkelijker met 4 verdedigers dan met 3) :

- van deze van hun partner, die in "contact" is met de tegenstrevende bezitter van de bal
- of van de onmiddellijke dekker van deze partner



2) Indien de verdedigers snel en onmiddellijk terugwijken door het feit van de fysieke aanwezigheid van hun tegenstanders, niet bezitters van de bal (geen dragers van gevaar), zonder zich te bekommeren om de positie van de bal, van de tegenstrever-drager-van-de-bal en van de partner in contact met de tegenstrever :

- verkleinen zij de oppervlakte waar deze tegenstrevers onschadelijk zijn, en in dezelfde mate
- verhogen zij, door het wijken naar hun doel, de oppervlakte waar de tegenstrever kan manoeuvreren (uitgestrekt en weinig bezet = beste voorwaarden voor het offensief)



3) Indien de tegenstrever-drager-van-de-bal zijn rechtsreekse man uitschakelt, kunnen zijn partners :

- snel vooruitgaan met hem op voorwaarde de positie van de bal niet voorbij te lopen
- vrij manoeuvreren in de ruimte vóór de positie van de bal, want hun tegenwoordigheid houdt op ongevaarlijk te worden door de overwinning van hun vleugelspeler, en de voorspelers hebben de situatie in hun voordeel rechtgezet die zou voortgesproten zijn uit een snelle en massale terugwijking van de verdedigers (zie 2).

De verdedigers dienen terug te trekken en te trachten een nieuwe lijn te vormen voor buitenspel op de hoogte van de overwinnende tegenstrever, ondertussen aangevallen, in de tweede plaats, van opzij door een van de zijwaartse verschuivende verdedigers.

4) Noemen wij, om te resumeren, de definitieve voordelen op van een zone-verdediging in lijn, gesteund op het buitenspel :

a) zij vermijdt de nadelen van het 3de backspel (ter herinnering : Engelse WM) daar zij de directe controle verzekert van alle aanvallers, met inbegrip van deze, die lateraal, het verst verwijderd zijn van de partner die in het bezit is van de bal.

zij vermijdt de nadelen van de "strikte individuele dekking" (ter herinnering : Franse WM) door een beperking van de laterale verplaatsingen van ieder verdediger (binnen en aan de grenzen van een zone, die hem is toevertrouwd).

zij vermijdt de nadelen van de individuele dekking in de zone (ter herinnering : basket-verdediging) door een beperking van de axiale verplaatsingen van ieder verdediger, dank zij een transversale lijning op een medespeler, met de mogelijkheid die eruit voortspruit de tegenstrevende aanvallers, niet bezitters van de bal, de baas te blijven, door het simpele feit van een zone "onder hoogspanning" met doodsgevaar, die geschapen wordt achter deze verdediging in lijn, door het buitenspel, een dodelijke leegte die, om de dekking van het doel te verzekeren, in zekere zin, in de plaats gesteld wordt van een diagonale trap van 2, 3 of 4 verdedigers.

b) schept de meest ongunstige voorwaarden voor de ontwikkeling van de aanval door de tegenstrever :

- zij beperkt tot een minimum de beschikbare ruimte om te manoeuvreren
- zij concentreert een maximum verdedigers op een minimum-oppervlakte, vóór "de lijn".

c) ontmoedigt de aanvallers want deze "dodelijke leegte" slijt zeker evenveel, zo niet meer
- het dynamisme
- de concentratie
- de scherpzinnigheid van de aanvallers af, dan het bvb., de actieve tegenwoordigheid (en collectief weinig afdoende) zou doen van een betonneur achter deze verdedigende lijn.

2.4.3. Dit systeem is nochtans niet onkwetsbaar. Het is dikwijls te omzeilen door voorwaartsen, die buitengewoon begaafd zijn op het individueel plan (detente, snelheid, vaardigheid, aandacht) of door middenvelders en flankverdedigers, die op het juiste ogenblik kunnen vertrekken uit de tweede lijn nadat de tegenstrevende verdedigers een voorwaartse beweging hebben uitgevoerd (tegenvoets nemen).

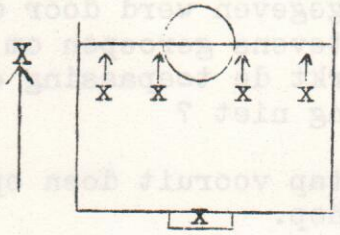
NADEEL

Eens deze automatismen aangeleerd (wat een hele tijd in beslag kan nemen) in functie van de kwaliteiten van de verdedigers is het moeilijk de verdediging aan een D_2 of een D_3 gewoon te maken. Wel kunnen de verdedigers een aanpassing aan het systeem uitvoeren zonder aan het basisprincipe (zoneverdediging in lijn, gesteund op het buitenspel) te wijzigen; bv. plaats van de lijn en de opstelling van de vier verdedigers (volgen of niet volgen van teruggetrokken aanvallers).

2.4.4. <u>De twee werkwijzen van de zone-verdediging in lijn, gesteund op het buitenspel : individuele of collectieve verovering van de bal.</u>

Laat ons de spelwijze van deze verdediging nader bekijken wanneer :

2.4.4.1. <u>De tegenstrevende ploeg de bal niet heeft.</u>



De bal is in het bezit van het elftal dat de voornoemde verdediging toepast en de tegenstrevende aanval beschikt natuurlijk niet over de bal.

De verdediging (van de ploeg in balbezit) kan het op dat ogenblik best stellen zonder dekking en van dat ogenblik de vorm aannemen van een lijn met 3, 4 of 5 verdedigers wat de oppervlakte van de beschikbare ruimte voor de tegenstrevers nog meer verkleint.

Om deze oppervlakte terug te brengen tot het nuttig minimum en binnen deze oppervlakte de maximum hindernissen op te hopen, volstaat het deze lijn zo dicht mogelijk bij de middenlijn te brengen.

Wanneer de tegenstrever hierover komt, staat hij buitenspel.

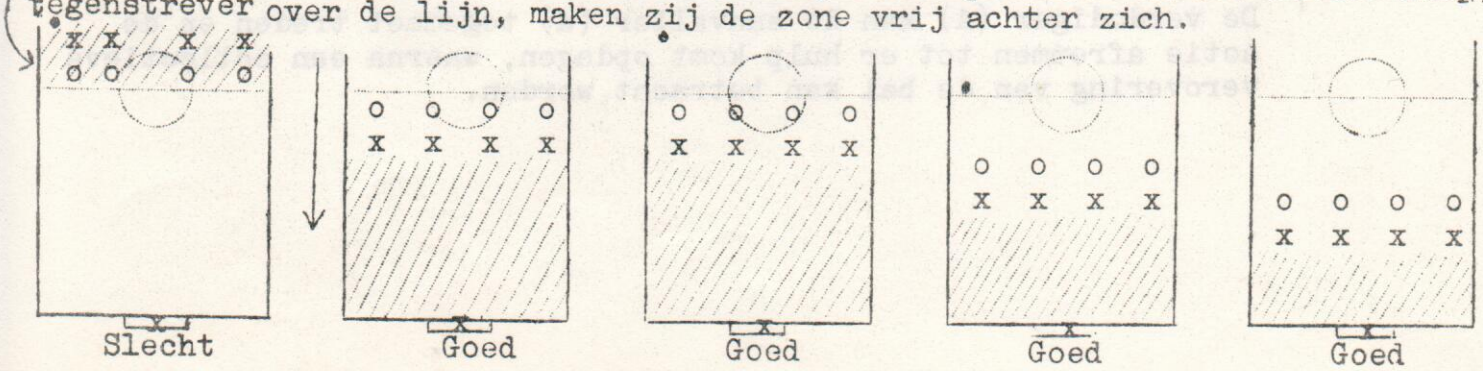
* Er moet nochtans over gewaakt worden dat de <u>concentratie</u> van de verdedigers niet verzwakt om de tegenaanval van de tegenstrever te kunnen onderscheppen en het is dus gewenst dat de verdediging reeds zo opgesteld is om bij eventueel balverlies niet verrast te worden.

2.4.4.2. <u>De tegenstrevende ploeg heeft de bal.</u>

2.4.4.2.1. <u>Op stilstaande fasen</u> = strategie)

Dit principe is ook geldig wanneer de tegenstrever toevallig de bal heeft veroverd op vrijschop in zijn voordeel bvb.; de verdedigers vormen een lijn op ± 9 m.16 van de bal, uitgezonderd wanneer de vrijschop wordt gegeven in het tegenstrevende kamp op méér dan 9 m. 16 van de middenlijn.

In dit geval stellen de verdedigers zich op in lijn, juist vóór de middenlijn want wanneer zij zich opstellen in het andere kamp, over de lijn, maken zij de zone vrij achter zich.



(overmiddelpunt wel niet toegroeien of overslaan of middelbaar)

Dit principe is dit van het maximum-terugdrijven van de tegenstrever. Het bestaat, op zijn manier, uit het afstoppen van het doel ... op 40-50 m. vóór de doellijn. Men spreekt van D_o .

Waar het systeem bij de aanvang ingegeven werd door de zorg voor een defensieve veiligheid, is het tevens geroepen om zijn offensieve nuttigheid te bewijzen. Beperkt de toepassing ervan de afstand tussen aanval en verdediging niet ?

Er zijn ook verdedigers, die een stap vooruit doen op het ogenblik van het trappen van de vrijschop.

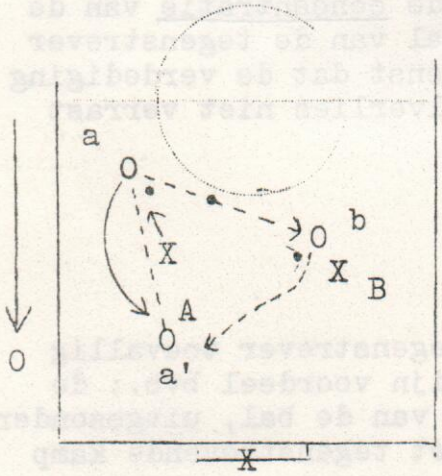
2.4.4.2.2. Op een fase "in beweging".

Wanneer de tegenstrevers de bal veroverd hebben, zullen zij de tegenaanval inzetten. Deze kan geschieden op 2 manieren :

- individueel, met risico's, "direct"
- collectief, opbouwend, "indirect"

2.4.4.2.2.1. De tegenstrever speelt een indirect voetbal of opbouwend of collectief.

1) Individuele verovering van de bal :



de gegroepeerde aanval gaat vooruit met snelle herhaalde passen tussen 2 of meer spelers; maar herhalen we dat de bal slechts kan circuleren tussen 2 spelers (hij die hem geeft en hij die hem ontvangt) in principe ieder gecontroleerd door een verdediger.

De verdediger (A) kan de bal onmiddellijk aanvallen, die in het bezit is en gecontroleerd (of geleid) wordt door zijn onmiddellijke tegenstrever (a), voordat deze hem geeft aan zijn partner (b) of een één-twee betracht.

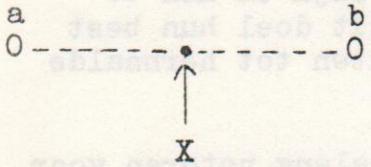
Tijdens deze individuele confrontatie stelt de verdediger zich bloot aan het groot risico uitgeschakeld te worden, wanneer hij de bal tracht te veroveren, die in de voeten van zijn tegenstander een bron van mogelijkheden blijft.

Bemerking :

De verdediger (A) kan de aanvaller (a) tegemoet treden en de actie afremmen tot er hulp komt opdagen, waarna een collectieve verovering van de bal kan betracht worden.

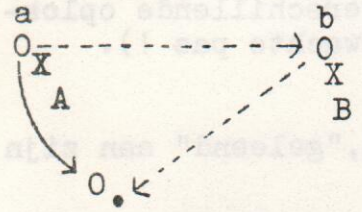
2) Collectieve verovering van de bal :

Een andere oplossing bestaat erin de bal te trachten onderscheppen tijdens zijn loop tussen 2 gecontroleerde aanvallers (a) en (b) d.w.z. wanneer de bal een overbrengen van mogelijkheden wordt.



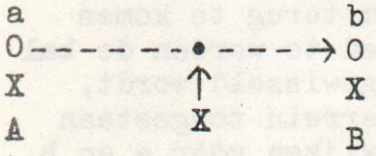
Tijdens deze loop ontsnapt de bal aan de controle van de 2 partners die de pas uitwisselen : dit is dus het meest geschikte ogenblik om te trachten hem te veroveren... zonder tegenstand ! Maar daarvoor dient de bal niet te vlug gespeeld te worden voor de verdediger en dient de weg van de bal

- vooraf doorzichtig te zijn voor de verdediger en
- in zijn speelhoek uitgevoerd te worden.



Indien de verdediger (A) zich aan deze interceptie waagt en indien hij mislukt schakelt hij zichzelf uit, en krijgt de aanvaller (b) een schone gelegenheid om de bal onmiddellijk terug te spelen naar zijn partner (a), die automatisch vrijstaat; de verdediger (B) is in numerieke minderheid (1 tegen 2).

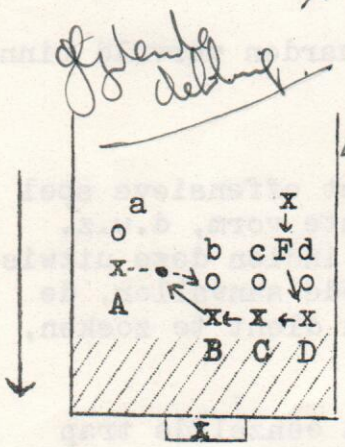
Dit is het principe van de één - twee.



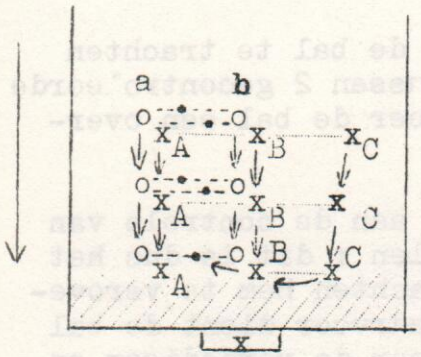
Maar indien de twee aanvallers (a) en (b) kunnen gecontroleerd blijven, terwijl een derde verdediger naderbij komt om rustig de interceptie te kunnen doen, verandert de numerieke meerderheid van de verdediging.

Het enig probleem dat zich dan stelt voor deze verdediging is om een 3de man te vinden.

Deze 3de man kan zijn :



a) de dekker van (A) - d.w.z. (B) die door een korte laterale verschuiving, onmiddellijk gedekt wordt door zijn buur (C) die enz...; de verovering van de bal gebeurt in dit geval in dezelfde tijd als de glijdende beweging om te dekken van gans de verdediging. Deze vorm van verovering van de bal brengt een algemene dekkingsbeweging te weeg in de schoot van de verdediging, die op één lijn blijft, zodat de buitenspelregel nog geldig is; de moeilijkheid ligt in de synchronisatie van de 2 fasen : 1) interceptie door B
2) dekking door B,C,D,F.

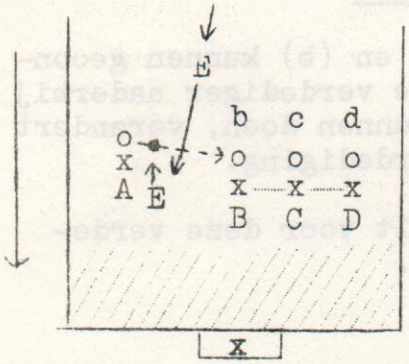


Dergelijke synchronisatie zal

- <u>bemoeilijkt worden</u> in de mate dat de pas (van a naar b) onverwacht zal zijn, wat betreft het ogenblik waarop hij gegeven wordt en hij ook, terwijl de loop te voorzien is, vermits hij bepaald wordt door de gekende positie van de 2 spelers a en b, levendig en schrander zal zijn
- <u>vergemakkelijkt worden</u> in de mate dat (B) zijn poging tot interceptie zal uitstellen tot op het ogenblik dat C, D (en F) klaar zijn om hem te dekken. (A) en (B) zullen met dit doel hun best doen om (a) en (b) te verplichten tot herhaalde uitwisselingen, <u>vóór hun ogen</u>.

NB. Laat ons terloops het grote belang noteren voor de aanvallers - snel de bal te passeren
- te beschikken (door het groeperen van hun partners in steunpositie) over verschillende oplossingen (onverwachte pas !).

b) <u>Een der middenveldspelers</u> (E bv.),"geleend" aan zijn trap.



Bij deze oplossing is de algemene synchroniserende dekkingsbeweging niet nodig, maar eist op het <u>gepaste ogenblik</u> in plaats en tijd, de tegenwoordigheid van (E). Om deze tweede voorwaarde te vervullen dienen (A) en (B) aan (E) de tijd te geven om terug te komen en daarom dient, ook hier, geveinsd te worden de bal aan te vallen, die geleid of uitgewisseld wordt, dient getemporiseerd te worden, terrein toegestaan pas voor pas, ongemerkt terug te wijken vóór a en b, terwijl men weigert de bal aan te vallen, die circuleert vóór hun ogen, zolang de voorwaarden voor collectieve verovering van de bal (3de man) niet vervuld zijn.
(Over het algemeen zijn de voorwaarden vervuld binnen 20 - 25 m.).

<u>Opmerkingen</u> :

1) Voor de gemakkelijkheid van de ontleding hebben we het offensieve spel van de tegenstrever teruggebracht tot zijn eenvoudigste vorm, d.w.z. de pas tussen 2 aanvallers. Het spreekt vanzelf dat, indien deze uitwisselingen driehoekig worden met een in steun gekomen 3de aanvaller, de verdediging de overeenstemmende numerieke meerderheid dient te zoeken, d.w.z. door de komst van een 4de man.

2) De opstellingen 4-2-4, 4-3-3, 4-4-2, die partners van éénzelfde trap dichter bij elkaar brengt, leent zich beter tot de toepassing van dit systeem als de verdediging een noodzakelijk remmend-wijken kan toepassen (integreren van de aanvallers voor de verdedigende taak).

3) Dit systeem van remmend-wijken veroorzaakt (op 20-25 m. in het algemeen) de moeilijkste voorwaarden voor baluitwisselingen door de aanvallende tegenstrever, omdat het een maximum-opeenhoping teweeg brengt op een minimum-oppervlakte (nog méér beperkt door de opstelling op één lijn van de verdediging, die steunt op de wet van het buitenspel).

4) Dit systeem van remmend-wijken mag niet alleen beschouwd worden onder zijn verdedigend aspekt : we zullen weldra zien dat het de sleutel vormt voor de offensieve kwaliteit van de tegenaanval : De verkleining van de afstand "verdediging-aanval".

2.4.4.2.2.2. De tegenstrevende ploeg beoefent een direct-voetbal, individueel, met risico's.

In principe ontvangen de aanvallers de bal niet na een serie van opbouwende fasen, maar wel :

1) gebracht door een partner-drager-van-de-bal (= gedragen individueel spel), die met dit doel, met de bal aan de voet een zekere afstand aflegt aan een bepaalde snelheid.

Eenzelfde inspanning kan gevraagd worden aan één van de middenveldspelers uit het verdedigend kamp (temeer daar die middenveldspeler, die speelt in een collectieve stijl, minder dikwijls en minder diep in zijn reserves moet putten).

Het terugkomen van deze middenveldspeler (die het collectief veroveren van de bal door de verdediging gaat verzekeren).

- wordt uitgelokt en begunstigd door de aard van de actie van de tegenstrever-drager-van-de-bal, die hem letterlijk op zijn rug draagt,
- het terugkomen van deze middenveldspeler maakt een remmend-wijken niet noodzakelijk, vermits de remming wordt veroorzaakt (tot zijn eigen nadeel) door de tegenstrever zelf!

2) overgebracht door een half lange pas tot lange pas (20-30 m) (= geriskeerd spel). De loop van de bal neemt een zekere tijd in beslag, die de geïnteresseerde tegenstrever nuttig gaat gebruiken, hetzij om "zijn" tegenstander vóór te zijn op een bal die hij ziet ; hetzij om dezelfde tegenstander terug te duwen naar de bal die voor hem bestemd is en hem daar te onderscheppen.

Telkenmale komt hij echter dichter bij zijn eigen aanvallers zodat, waar het directe spel van de tegenstrever hier de directe vorm van verovering van de bal noodzaakt, het ipso-facto de meest gunstige voorwaarden schept voor een tegenaanval in collectieve stijl.

In de twee gevallen laat het soort voetbal, beoefend door de tegenstrever, toe of veroorzaakt zelfs de verkorting van de afstand aanval-verdediging : hoofdvoorwaarden voor de omschakeling verdediging-aanval.

2.4.5. Snelheid en hoedanigheid van de omschakeling verdediging-aanval en offensieve waarde van het systeem.

- zoneverdediging
- in lijn (met dekker)
- gesteund op het buitenspel
- met maximum terugdrijven van de tegenstrever
- met wijken al remmend
- met collectieve verovering van de bal.

Nota : Voor de gemakkelijkheid van de studie houden we ons enkel aan de spelfasen "in beweging".

Indien de tegenstrever een indirect voetbal beoefent :
- noodzaakt de collectieve verovering van de bal een remmend-wijken

Indien de tegenstrever een directtvoetbal beoefent :
- deze vorm bevoordeligt een remmend-wijken

} en verkort de afstand verdediging - aanval

Ten andere, hoe kleiner deze afstand verdediging-aanval is (op het ogenblik van de verovering van de bal), hoe sneller uit deze collectieve verovering van de bal kan omgeschakeld worden naar een collectieve aanval van kwaliteit.

Dit spruit voort uit de ontleding die we gedaan hebben van het collectieve voetbal, groepering van de partners, nauwkeurige en snelle circulatie van de bal.

Dientengevolge spreekt het vanzelf dat het systeem van
- de zone-verdediging in lijn (met dekker)
- gesteund op het buitenspel
- met maximum terugdrijven van de tegenstrever
- met remmend-wijken

deze snelle omschakeling waarborgt van verdediging naar aanval en zeer sterk de ontwikkeling van het offensief voetbal bevoordeelt.

2.4.5.1. Offensieve voordelen van dit verdedigend systeem.

1) De vooruitgeschoven opstelling van de verdedigende lijn kan altijd
- een buitengewone steun verschaffen aan de middenveldspelers en aanvallers (vooral wanneer ze te doen hebben met een goed georganiseerde verdediging)
- een element van overwicht en verrassing inhouden, door het oprukken in de aanval van een verdediger

2) Het gebruik van het wijken al remmend.

- verzekert de voortdurende concentratie van de partners van elke trap (snelle en nauwkeurige circulatie van de bal = goed collectief vooruitgeschoven aanvallend werk)
- tast slechts zeer gematigd de bronnen aan (fysisch, technisch en moreel) van de middenveldspelers en voorspelers en behoudt bijgevolg een lange tijd het potentieel (fysiek, zenuwen, techniek, moreel) op een hoge graad beschikbaar op gebied van de inspanningen voor opbouw en afwerking, vermits hen slechts wordt gevraagd :

a) een terugkomen op een tamelijke korte afstand en op een relatief laag ritme (het verplaatsen om aan te vallen en te verdedigen dient niet te ver en niet te vlug te gebeuren, zelfs indien het herhaaldelijk moet geschieden).

b) beperkte inspanningen in tijd en ruimte en niet te hevig en niet te lang (geen overdreven verwijdering van de evenwichtige metabolische toestand en ook geen uitputtende inspanningen, die zuurstofschuld veroorzaken, d.w.z. fysiologisch gemakkelijk.

BEPERKTE INSPANNING ⇒ KLEINE WERKRUIMTE

3) Zowel de vooruitgeschoven positie (zie 1), als remmend-wijken (zie 2), die de afstand verkleinen tussen de plaats, waar de bal veroverd wordt en de aanvallers, die belast zijn met het scheppen van een doelkans, verminderen de af te leggen afstand voor de tegenaanval.

Ze verspreiden tussen aanvallers-verdedigers verschillende basispartners, die regelmatig verdeeld zijn in de lengteas van het veld en tevens relatief dicht bij elkaar aansluiten. Ze laten een offensieve opbouw toe die gegroepeerd (collectief), nauwkeurig, comfortabel (zonder uitputtende inspanningen) en afdoend is.

De omschakeling verdediging-aanval wordt aldus bekomen in een minimum van tijd met een maximum aantal troeven en met een maximum aan doelmatigheid.

4) Dergelijk systeem (onafgezien van zijn opstelling) is aangewezen, wanneer het degelijk wordt toegepast (zonder overdadig lateraal spel) om het schouwspel te bevoordeligen en een wedstrijd te winnen met goed voetbal. Wij kennen nog landenploegen die hetzelfde systeem met succes toepassen. In Nederland zweren de meeste clubs bij deze spelopvatting.

5) Verschillende toepassingen van het buitenspel :

a) op een natuurlijke wijze : de voorspelers lopen zelf buitenspel POSTIEBUITENSPEL
b) op methodische manier : op het ogenblik van de pas doen de lijnverdedigers een stap voorwaarts (HAPCHKEN)
c) remmend wijken en stap voorwaarts doen
d) occasioneel toepassen door één of een aantal verdedigers
e) plots, op Ajax-manier, massaal vooruitlopen, liefst tot aan de middenlijn.

3. De verdediging met libero.

Er zijn vele vormen van spelen met libero en meestal zijn ze terug te brengen tot de kategorie : verdedigen met 5.
Gans verschillend van de zoneverdediging in lijn steunend op het buitenspel zijn de kenmerken van deze verdedigende opstellingen.

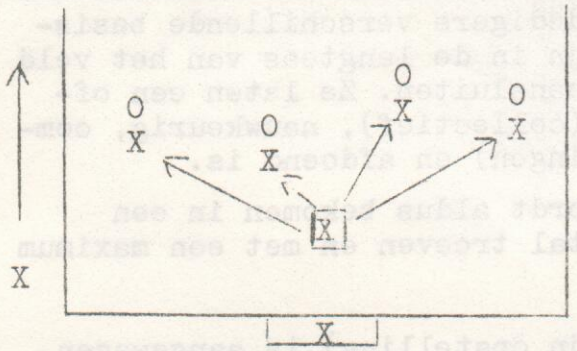
Men onderscheidt dikwijls bij de oorsprong :

a) strikt individuele markage
b) individuele verovering van de bal
c) moeilijke overschakeling verdediging-aanval, met ver dragende individuele, uitputtende inspanningen
d) men speelde om doelpunten te voorkomen, minder om er aan te tekenen
e) men huldigde enkel de tegenaanval zonder steun aan spitsen.

3.1. De opstelling van de libero

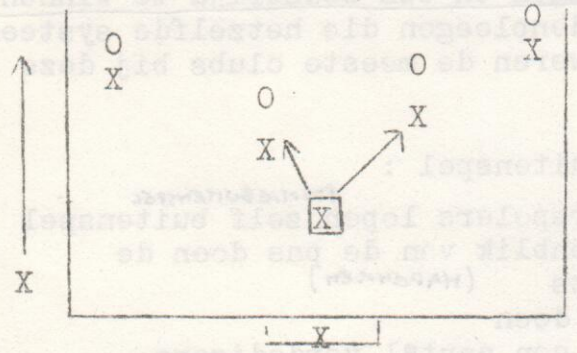
De opstelling en de funktie van de libero hebben ook reeds verschillende aanpassingen gekend, naargelang hij geen, enkele of veel offensieve opdrachten te vervullen had.

3.1.1.



De libero kan opgesteld worden, ver achter zijn verdedigers met als enige funktie, zijn uitgeschakelde verdedigers te dekken, die op hun beurt de liberoplaats innemen.

3.1.2.



De libero bevindt zich dichter bij zijn verdedigende lijn en dekt enkel de middenste verdedigers, die als ze uitgeschakeld worden, (zie 3.1.1.) de liberoplaats innemen, maar de verslagen flankverdedigers moeten hun tegenstrever achterna tot aan de waarheidszone, waar de hoeken worden afgesloten door de libero.

3.1.3. Op deze twee vormen zijn verschillende varianten gebouwd.

Men onderscheidt :

a) de libero schuift tussen en zelfs voor zijn verdedigende lijn wanneer het elftal balbezit heeft.

b) er bestaat een nauwe samenwerking tussen de middenste verdedigers en de libero bij de overname van de taken.

c) de overschakeling verdediging-aanval wordt vergemakkelijkt want de libero is steeds aanspeelbaar en tevens vertrekbasis van verschillende aanvallen (verdedigers als eerste aanvallers).

d) de opbouwende geest van deze varianten, waarin de libero en de verdedigers dikwijls actief deelnemen.

e) de libero en de verdedigers verschijnen meermaals als afwerkers in de waarheidszonde.

f) de voorbereiding van de tegenaanval is collectiever, men verleent steun aan spitsspelers.

3.2. Wij constateren dat alhoewel totaal verschillende systemen (zone-verdediging in lijn, steunend op het buitenspel en de verdediging met libero) deze toch naar mekaar toegroeien en zoals de varianten het duidelijk aantonen (gelukkig maar) beide naar een offensieve geest streven.

3.3. Zoals blijkt uit de soorten verdedigingen werd elk gebrek in het systeem maar verbeterd door het scheppen van een nieuw gebrek in de repliek.

*

* *