

**KONINKLIJKE
BELGISCHE VOETBALBOND**
Secr. : Wetstraat 43 - 1040 Brussel

**BONDSSCHOOL
VOOR OEFENMEESTERS
CURSUS VOETBAL**
1ste jaar

Uitgegeven op 1 juli 1984

**Nadruk verboden
Alle rechten voorbehouden**

KONINKLIJKE
BELGISCHE
VOETBALBOND

Cursus

V O E T B A L

1ste jaar

Opgesteld door de

FEDERALE SCHOOL DER OEFENMEESTERS

Uitgegeven op 1 juli 1984

Wettelijk depot

D/1984/2646/08

Nadruk verboden

Alle rechten voorbehouden

SCHRIFTELIJK EXAMEN OVER VOETBAL.I. METHODENLEER.

- x1. Welke zijn de doelstellingen van de training?
2. Wat dient er in acht genomen bij:
 - a) de demonstratie?
 - b) de verbetering?
3. Wat dient er in acht genomen bij:
 - x a) specifieke voetbaltraining?
 - b) wedstrijdtraining?
4. Schets de afwisseling in intensiteit in een week-trainingsplan met trainingen op woensdag, donderdag en vrijdag (wedstrijden of zondag). Met wat houdt U vooral rekening?
5. Hoeveel selectievormen kent U?
Aan dewelke geeft U de voorkeur en waarom?

II. CRITERIOLOGIE.

- x1. Geef de algemene indeling van de kwaliteiten.
2. Welke zijn de vijf afmetingen van het voetbal?
- x3. Geef de bepaling van een technieker of de voorwaarden van technische perfectie van een beweging.
- x4. *Welke zijn kritische woorden van melheid van uitvoering.*

III. TECHNIEK.

1. Welke zijn de technische vereisten om "door te breken"?
- x2. Welke zijn de technische raadgevingen en de vereiste voorwaarden voor een deviatie?
3. Geef de voor- en nadelen van het remmend wijken.
4. Geef de voor- en nadelen van de trechtervorm.
5. Geef de oorsprong en de evolutie van de verschillende vormen van markage.

IV. SPELOPVATTING.

1. Wat verstaat U onder :
Opstelling/Systeem/Taktiek/Strategie?
2. Welke zijn de vier gemeenschappelijke elementen van een spelopvatting?
3. Vergelijk in het Onrechtstreeks en in het Rechtstreeks voetbal:
 - De karakteristieken van de pas/De vormen van de pas/De rol van de bal/ De karakteristieken van de inspanningen.
4. Wanneer spreekt men van klassevoetbal en van grote ploegen?

VRAGENLIJST BIJ DE CURSUS PSYCHOLOGIE(INITIATORS)

1. Bewijs dat voor elke spelerscategorie de oefenstof niet strikt bindend kan gehouden worden.
2. Welke belangrijke psychologische principes dien je in acht te nemen.
3. Je moet je spelers de kans geven veel te oefenen op de trainingen. Opvoedkundige stellingen dienen in aanmerking genomen te worden. WELKE?
4. Welke fysieke eigenschappen dienen bij jeugdige spelers vooral ontwikkeld te worden. Motiveer je antwoord. (10 - 14 jaar).
5. Welke belangrijke eigenschappen dient een oefenmeester te bezitten opdat zijn persoonlijkheid in sterke mate tot uiting komt.
6. Een kind is het produkt van zijn milieu. Hoe sta je tegenover dergelijke uitspraak? Motiveer je antwoord.
7. De pers, in zijn ruimste betekenis, beïnvloedt in gunstige of ongunstige zin het sportieve milieu. Leg uit.
8. Wat versta je onder de begrippen samenwerking, individualisme en rivaliteit.
9. Je kan de samenwerking IN je eigen ploeg verhogen. Wanneer vooral?
10. Welke zijn de basiselementen voor de motivatie? SOM ZE OP.
11. In de voetbalpraktijk komen die basiselementen eveneens naar voor. Maar onder welke vorm?
12. Wat versta je onder prestatie-motivatie.
13. Je kan drie soorten spelers onderscheiden in functie van hun motivatie. Verkeerd gemotiveerde voetballers dien je om te vormen. Hoe zou je dat aanpakken.
14. Oplossen, volgens eigen ideeën, van specifieke problemen waarbij een psychologisch inzicht en aanpak vereist zijn

J. OPDEBEECK

+++++
 INHOUDSOPGAVE
 +++++

Hoofdstuk III

Hoofdstuk I :

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

Blz.

1.	Inleiding.....	1
2.	Te verwerven hoedanigheden.....	4
3.	Algemene doelstellingen.....	6
4.	Didactische principes.....	9
5.	Bordtheorie.....	13
6.	Het trainingsplan.....	14
6.1	De mixings.....	15
6.2	Lesschema.....	16
7.	Jaarprogramma.....	17
7.1	Samenstellen van oefeningen.....	19
7.2	Leeftijdsgroepen.....	23
8.	Vorbereiding en begeleiding	
8.1	Rol van de trainer.....	25
8.2	Vormen van competities.....	30
8.3	Het selectieprobleem.....	32
8.4	Kritiek op spel en spelers.....	35

Hoofdstuk II :

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

1.	Bepaling en nut.....	38
A.	Eenvoudige kwaliteiten.....	39
2.1	Vormen van inzet.....	40
B.	Bijzondere kwaliteiten.....	42
C.	Gemengde kwaliteiten	
1.	De panoramische visie.....	44
	Oefeningen.....	46
2.	De algemene vaardigheid.....	48
	Uitdrukkingsfactoren.....	50
3.	Dimensionele nauwkeurigheid	
3.1	De speelhoek.....	56
3.2	De dubbele nauwkeurigheid.....	58
3.3	Voorwaarden van perfectie.....	59
4.	Snelheid van uitvoering.....	60
4.1	Tactiek en snelheid van uitvoering.....	62
4.2	Didactiek en snelheid van uitvoering....	63

Hoofdstuk III :

T E C H N I E K

Blz.

A - In balbezit :

1. Ontvangst en controle.....	66
1.1 Stoppen.....	67
1.2 Amortie.....	69
2. Gebruik maken van de bal	
2.1 Leiden & dribbelen.....	74
2.2 Pas- en trapvormen.....	75
2.3 Kopspel.....	86
2.4 Doelschot.....	88
3. De tegenstrever uitschakelen	
3.1 Leiden, ritme, richting.....	93
3.2 Dribblings & schijnbewegingen.....	94
3.3 De deviatie (afwijken).....	99
3.4 De "één-twee".....	102
4. Spelen zonder bal (demarkage).....	110

B - In balverlies :

1. De tackling.....	111
2. Charge, interceptie, counter.....	113
3. De collectieve verovering.....	115
4. Spelen zonder bal (markage).....	118

C - De doelverdediger :

1. Historiek.....	121
2. De functies.....	122

Hoofdstuk IV :

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

1. Terminologie.....	132
2. Evolutie van de opstellingen.....	133
3. De constanten in het spel.....	134
4. Een spelopvatting hebben.....	136
5. Een spelopvatting kiezen.....	138
5.1 Rechtstreeks of onrechtstreeks voetbal.....	140
5.2 Keuze der criteria.....	144

* * *

Besluiten.....	148
----------------	-----

HOOFDSTUK I

Vooraf wordt gezegd volgens een bepaald systeem. Het is
samengevat uit verschillende spelstaties, die zich ge-
durende 90' na elkaar ontrollen.

Er zijn twee mogelijkheden :

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

- 1) de ...
- 2) de tegenstrever heeft de bal.

beschrijving van het werk
van de oefenmeester

Wanneer we een dergelijke spelstatie ontleden vinden
we als inoud 5 stappen :

verdiende
handelingen
in balverlies

- 1. Aanpassing aan het offensief
van de tegenstrever
- 2. Onderbreken van dat
offensief
- 3. Bal veroveren

aanvallende
handelingen in
balbezit

- 4. Offensieve acties
- opbouwen
- voorbereiden
- 5. Besluiten = doelschot

Gezikt in welke situatie hij zich bevindt, zal de speler steeds
een beslissing moeten nemen bij de oplossing van het probleem.

Die oplossing kan INDIVIDUEEL zijn of COLLECTIEF (als ontleding
tabel). Maar, welke oplossing de speler ook gekozen heeft, steeds
zal hij de beweging moeten kunnen uitvoeren ten overstaan van de
5 dimensies van het voetbal (zie ontleding verder in de cursus).

De 5 stappen van een spelstatie, met de keuze-oplossing door
de speler (individueel of collectief), zullen evenveel schakels
uitmaken bij de opstelling van onze trainingschema's.

1. I N L E I D I N G

HOOFDSTUK I

Voetbal wordt gespeeld volgens een bepaald systeem. Het is samengesteld uit verschillende spelsituaties, die zich gedurende 90' na elkaar ontrollen.

Er zijn twee mogelijkheden :

- 1) de ploeg is in het bezit van de bal;
- 2) de tegenstrever heeft de bal.

In balverlies = VERDEDIGEN !

In balbezit = AANVALLEN !

Wanneer we één dergelijke spelsituatie ontleden vinden we als inhoud 5 etappes :

- | | | |
|---|---|--|
| 1. Aanpassing aan het offensief van de tegenstrever | } | <u>verdedigende handelingen</u>
in balverlies |
| 2. Onderbreken van dat offensief | | |
| 3. Bal veroveren | | |
| ----- | | |
| 4. Offensieve acties | } | <u>aanvallende handelingen</u> in balbezit |
| - opbouwen | | |
| - voorbereiden | | |
| 5. Besluiten = doelschot | | |

Gelijk in welke situatie hij zich bevindt, zal de speler steeds een beslissing moeten nemen bij de oplossing van het probleem.

Die oplossing kan INDIVIDUEEL zijn of COLLECTIEF (zie ontleding tabel). Maar, welke oplossing de speler ook gekozen heeft, steeds zal hij de beweging moeten kunnen uitvoeren ten overstaan van de 5 dimensies van het voetbal (zie ontleding verder in de cursus).

De 5 etappes van een spelsituatie, met de keuze-oplossing door de speler (individueel of collectief), zullen evenveel schakels uitmaken bij de opstelling van onze trainingschema's.

J A E R O V
M S T R Y S I S T

Hierin zullen we spreken over :

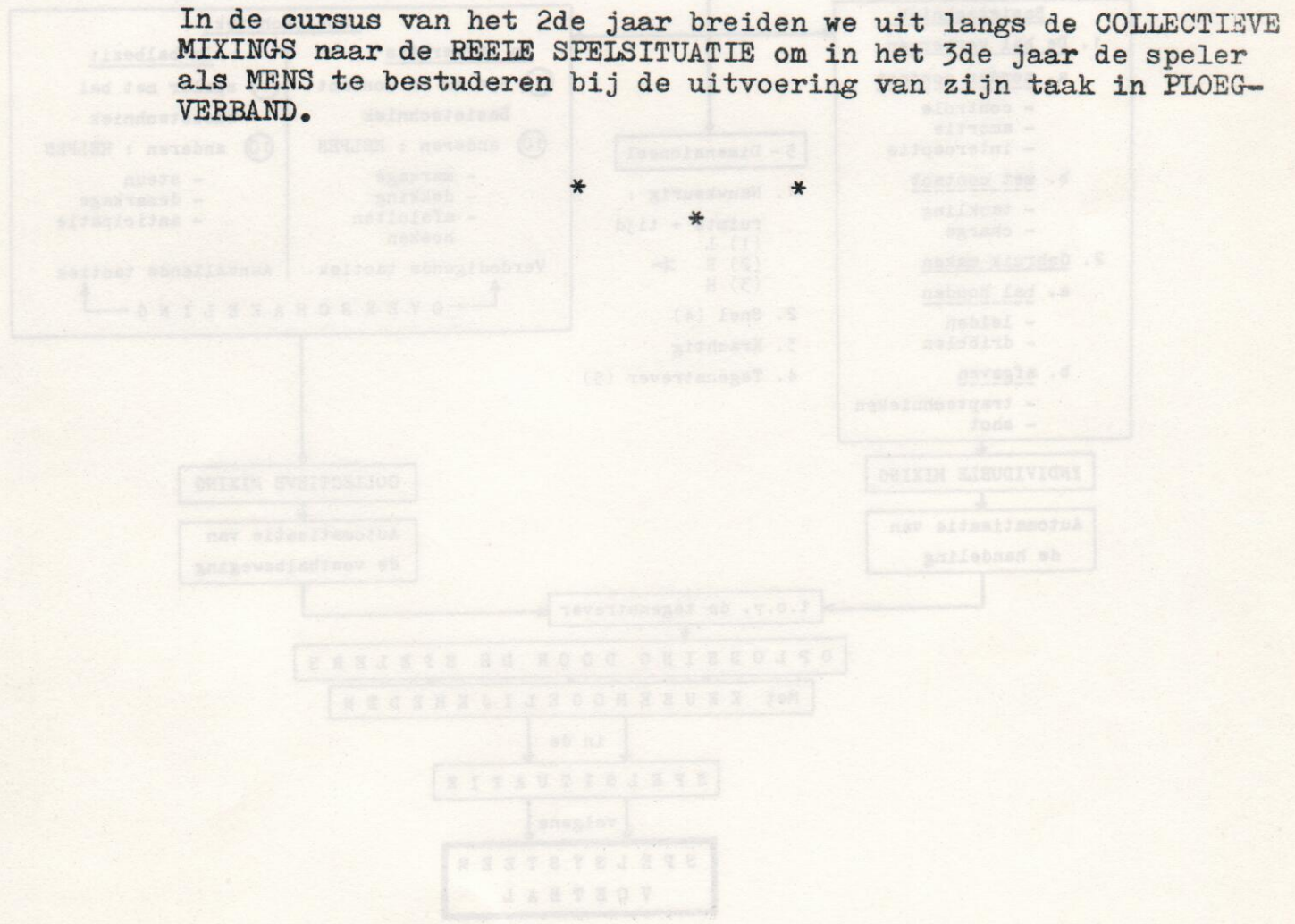
- Combinaties van basistechnieken
= individuele mixings
- Combinaties van speltechnieken
= collectieve mixings

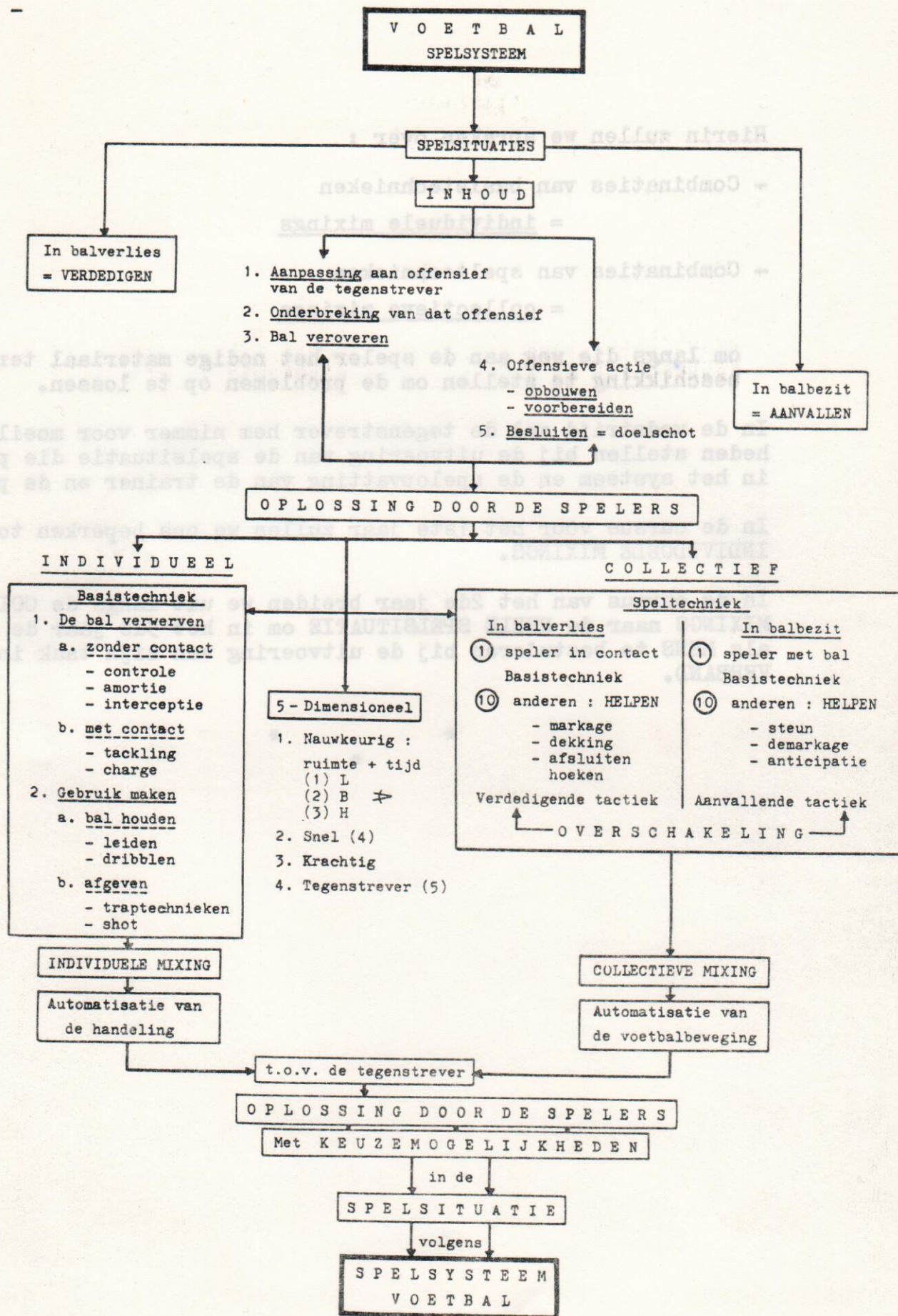
om langs die weg aan de speler het nodige materiaal ter beschikking te stellen om de problemen op te lossen.

In de wedstrijd zal de tegenstrever hem nimmer voor moeilijkheden stellen bij de uitvoering van de spelsituatie die past in het systeem en de spelopvatting van de trainer en de ploeg.

In de cursus voor het 1ste jaar zullen we ons beperken tot de **INDIVIDUELE MIXINGS**.

In de cursus van het 2de jaar breiden we uit langs de **COLLECTIEVE MIXINGS** naar de **REELE SPELSITUATIE** om in het 3de jaar de speler als **MENS** te bestuderen bij de uitvoering van zijn taak in **PLOEG-VERBAND**.





DIDACTIEK - METHODENLEER

2. Te verwerven hoedanigheden

Door de speler :

- Fysische conditie

= **Zijn lichaam
beheersen**

- Techniek

a) Basistechniek

= **De specifieke
techniek beheersen**

b) Speltechniek

- Tactiek

a) Kunnen combineren
met medematen

b) Zijn eigen functie
kennen

= **Het spel beheersen**

c) De rol van de medematen
en het spel van de
tegenstrevers begrijpen

- Moreel

In een gunstige psychische
toestand verkeren om te
"presteren"

= **Zichzelf beheersen**

Door de trainer :

- Kennis

- a) het voetbal : - tactieken
- spelopvattingen
- b) het individu : de speler met kwaliteiten
en met gebreken
- c) de ploeg : collectiviteit
- d) het milieu waarin hij dient te werken

- Kunde

- a) een pedagoog zijn :
 - bekwaam zijn door aangepaste trainingen de speler te verbeteren zowel fysisch als technisch;
 - een ploeg uit te bouwen = tactische vorming
- b) een leider zijn :
 - beschikken over - organisatiezin
- geschiktheid tot bevelen
zowel in de opbouw van de training als bij de coaching van de wedstrijd.
- c) een psycholoog zijn :
 - relatie met : - spelers ^{vormen}
begeleiden
 - bestuur
 - pers
 - supporters
- d) een filosoof zijn :
 - kritiek aanvaarden of verwerpen
 - opnieuw kunnen beginnen bij mislukking
 - succes kunnen relativeren.

*

*

*

3. DOELSTELLINGEN VAN DE TRAINING

1. Het organisme voorbereiden op de inspanning :

- 1.1 vaststellen van de behoeften
- 1.2 trainingen doseren - recuperatie
- 1.3 uitwerking ervan controleren

2. In goede forme houden :

- 2.1 verbeteren van de techniek
- 2.2 inzicht in speltechniek en tactiek
- 2.3 spelopvatting uitbouwen

3. Opvoeren naar een beter rendement :

- 3.1 prestatiemotivatie : wilskracht om te lukken
- 3.2 competitiegeest aanscherpen
- 3.3 ploeggeest bevorderen

* Inhoudt volgens categorie *

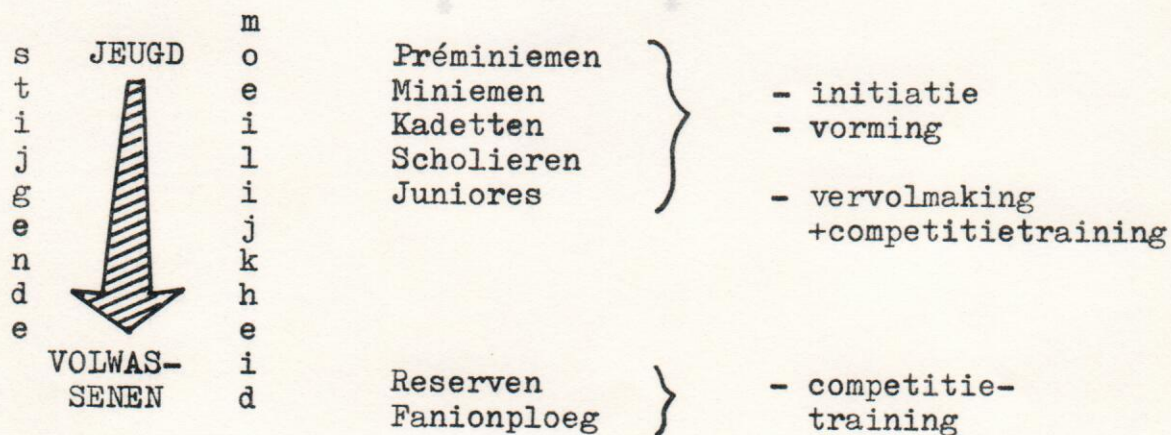


MATCH - RESULTAAT

DOELSTELLINGEN VAN DE SPECIFIEKE VOETBALTRAINING

INDELING	BEPALING	DOEL	MIDDEL
<u>Individuele actie</u>	Basis-handeling - geste -	<u>Lichaamsbeheersing</u> vaardigheid + conditie <u>Balbeheersing</u>	Individuele vervolmaking - L.O. -Basistechniek
<u>Collectieve actie</u>	Spel- techniek	<u>Spelbeheersing</u> Oplossingen vinden	Groepswerk : verbeteren van samen- spel volgens patronen
<u>Veldbezetting</u>	Tactiek	- Vastleggen van de taken - Gebruik van de zones	Basisopstelling Systeem Tegenstrever
<u>Buiten het veld</u>	Invloeden - externe - interne	<u>Zelfbeheersing</u> - milieu - inzet	Psychologische voorbereiding Motivatie Competitiegeest

Indeling volgens categorie



MATCH = RESULTAAT

METHODE

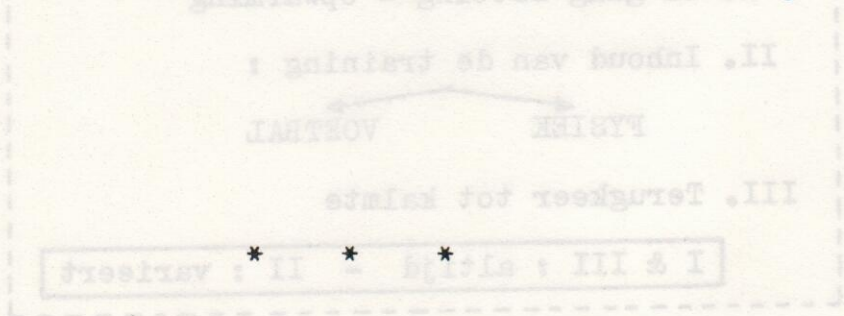
We moeten bijgevolg een onderscheid maken tussen de verschillende vormen van onderwijs.

	<u>TRAINING</u>	<u>SCHOLING</u>	<u>VORMING</u>
<u>WAT</u> ?	Aanbrengen van kennis of vaardigheid	Verwerven van inzicht in bepaalde problemen	Aanbrengen van een bepaalde attitude t.o.v. de problemen
<u>HOE</u> ?	Voordoen Nadoen Verbeteren	Oplossingsmethoden aanleren Problemen laten oplossen	Houdingen bijbrengen Houdingen veranderen
<u>LEERDOEL</u> ?	WETEN KUNNEN	INZIEN TOEPASSEN	INTEGREREN SPONTAAN GEBRUIKEN

Als we de resultaten van training, scholing, vorming willen meten, blijkt dit :

- vrij eenvoudig voor training;
- moeilijk voor scholing;
- zeer moeilijk voor vorming.

De drie vormen dienen echter in een bepaalde verhouding in ons onderwijs aanwezig te zijn. Er is immers geen onderwijs dat uitsluitend uit training, of uitsluitend uit scholing of vorming bestaat.



4.

DIDACTIEK IS :
KENNIS OVERBRENGEN AAN ANDEREN !

WAT aanleren : De leerstof

Om een welbepaald doel te kunnen bereiken, moet men :

- 1) een duidelijk overzicht hebben over de globale leerstof
- 2) die leerstof rangschikken
- 3) een controle uitoefenen op de verwerking (assimilatie)

HOE aanleren : 1) het te bereiken doel bepalen

2) de aanleerweg kritisch ontleden

3) aansluiten bij vorige stof

WANNEER aanleren : 1) een jaarplan opstellen

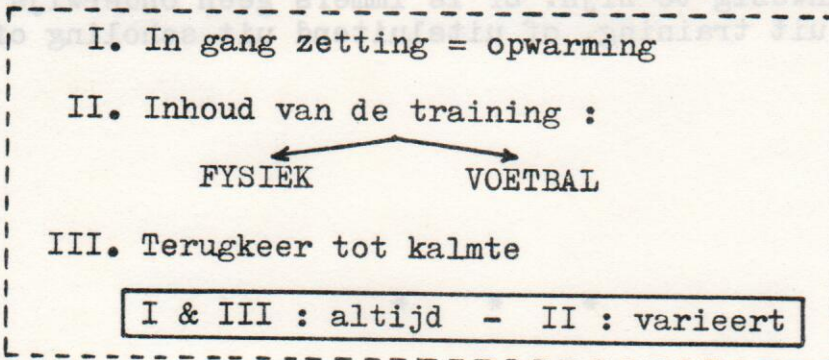
2) een weekschema opstellen

3) een lesplan opstellen

HOE het trainingsplan indelen ?

De dagtraining uitwerken in het kader van het jaarprogramma en van het weekschema !

Het algemeen trainingsprogramma omvat :



HOE AANBIEDEN

1. Oefeningen :

- 1.1 Het spreekt vanzelf dat niet alle elementen uit het voetbal zullen kunnen opgenomen worden in één en dezelfde training.

Ten einde "integratie" te verzekeren moet het doel nochtans blijven : na een reeks van trainingen komen tot het gebruik van het aangeleerde in een spelsituatie, die deel uitmaakt van UW spelopvatting, in UW systeem, uitgevoerd t.o.v. de tegenstrevers (= tactiek).

Het is bijgevolg best mogelijk dat men in een training alleen werkt met individuele mixings, in een andere met dezelfde technieken collectieve mixings opbouwt om deze dan weer te gebruiken in een spelsituatie.

- 1.2 Het is echter van belang telkens de pedagogische klimming in acht te nemen :

- nauwkeurig uitvoeren
- snel uitvoeren
- met kracht uitvoeren
- t.o.v. tegenstrever uitvoeren, hierbij streven naar omkeerbaarheid van de beweging om een vlot verloop van de training te verzekeren.

2. Didactische principes :

Het succes en het resultaat van de training hangen af van de manier waarop ze door de trainer wordt gegeven en geleid.

Samen met een inwerken op verstand en wil door zijn eigen overtuiging, energie en enthousiasme, is het van het allergrootste belang gebruik te maken van zoveel mogelijk zintuigen.

3. Demonstratie :

- a) Er zelf van overtuigd zijn dat de oefening die U toont uitstekend is.
- b) Correct tonen. Leerlingen voeren uit wat ze gezien hebben.
- c) Zo demonstreren dat de oefening door iedereen kan gezien worden : - opstelling spelers
- vooraanzicht - zijzicht !
- d) Concentratie en aandacht eisen.

4. Technische uitleg :

- a. ALLES zeggen in zo weinig mogelijk woorden.
- b. Uitleg gelijktijdig met demonstratie (zien en horen !)
- c. Richting en aantal steeds aangeven.
- d. Algemeen beschaafd spreken ! (Oefening)

5. Uitvoering :

- a. Ruimte : verdeling van de spelers over werkterrein
- b. Orde : uitvoering van de oefening gezamenlijk en op bevel
- c. Het einde van een oefening aankondigen
- d. Onmiddellijk verzamelen en aandacht eisen voor de volgende oefening

6. Verbetering :

- a. Het essentiële onderscheiden van het bijkomstige
- b. Algemene fouten :
 - te moeilijke oefening
 - slecht begrepen (verstrooidheid)
 - slechte uitleg (trainer)
- c. Individuele fouten :
 - onvoldoende techniek
 - onoplettendheid
 - slechte wil
 - overhaasting

Hoe verbeteren ?

- 1. Oorzaken aanduiden.
- 2. Gesteld doel voor de ogen houden : het belangrijkste verbeteren.
- 3. Eén fout per keer.
- 4. Weinig woorden gebruiken : vaktaal !
- 5. Bij algemene fouten : herbeginnen met demonstratie en uitleg.

7. Psychologische principes

- a) Inprenten van de waarneming is voor verbetering vatbaar.
- b) Bewaren van de waarneming is niet voor verbetering vatbaar.
- c) Reproductie van de waarneming is voor verbetering vatbaar.

8. Pedagogische principes

Wat niet herhaald wordt, wordt vergeten ! Het aankweken van juiste oefengewoonten is van het hoogste belang. Juiste gewoontevorming bespaart energie, die vrijkomt voor andere handelingen. We moeten bedenken dat een ongeroeste gewoonte moeilijk te bestrijden is omdat ze vastgeankerd zit.

Rekening houden met de opname van de waarneming, d.w.z.

- a) zien
- b) denken
- c) uitvoeren

In dit verband moet de oefenmeester zorgen dat hij aanspreekt :

Het visueel geheugen : de oefeningen degelijk en veelvuldig voordoen, soms nog individuele voorbeelden. De invloed gaat uit van de daad en niet van het woord alleen, als het niet gedekt wordt door een daad.

Het auditief geheugen : de oefenmeester is verplicht technische toelichtingen te verstrekken bij de getoonde oefeningen. Dit onderdeel mag geen hiaat worden in het oefenprogramma, want anders verzwakt de aandacht.

Het motorisch geheugen (voornaamste deel) : wij moeten de spelers veel gelegenheid geven tot het uitvoeren van de bewegingen.

Zeer veel aanmoedigen bij de jongeren.

De oefenmeesters moeten dit volhouden, maar in mindere mate, naargelang de speler ouder wordt. Met takt wordt veel meer bereikt dan met dictatoriaal optreden. Het streven naar het volmaakte is primair menselijk. De sportman stelt er een eer in een beste prestatie te vertolken. Hij doet zijn best (niet altijd met evenveel succes). Hij poogt volledig in zijn bezigheid op te gaan.

Het wedijverprincipe toepassen op gezonde basis.

De oefenmeester moet zijn oefenstof steeds afwisselen.

Aanknopen bij het gekende om over te gaan naar het nieuwe.

Dit is van belang bij het ontwikkelen van tactische bewegingen en bij de vermoeijking van de basistechnieken van de voetballeerstof.

BORDTHEORIE

Theoretische opleiding van de spelers is noodzakelijk. Bij de uiteenzetting op het bord dient een gelijkvormige en uitgebreide terminologie gebruikt te worden, die de spelers zich langzamerhand moeten eigen maken.

De vaktaal op het terrein moet dezelfde zijn als op het bord !

Wat ? Theoretische uiteenzetting over :

- de opstelling - terreinbezetting
- uw spelopvatting
- uw systeem
- speltechnische bewegingen
- strategie

Wanneer ? - Bij het begin van het seizoen :

Op punt stellen van de spelopvatting, opstelling, systeem.

Wanneer de spelers klaar en duidelijk weten wat hun taak is, verhoogt hun zelfvertrouwen, basis voor de forme.

- Tijdens de competitie :

Beoordeling van de voorbije match : ontleding van individuele en collectieve fouten - verbetering.

Bespreking van de volgende wedstrijd; bv. toe te passen tactiek - strategische vondsten.....

Hoe ?

- De spelers zodanig plaatsen dat iedereen ziet wat op het bord gebeurt.
- Nooit te lang : verveling !
- Slechts één moeilijkheid per keer aanpakken.
- Een juiste terminologie gebruiken.
- Steeds dezelfde tekens :

-----> : beweging van de speler zonder bal

—————> : baan van de bal

~~~~~> : beweging van de speler met de bal

x (nummer) : eigen speler

○ : tegenstrever

< : aanduiding van de speelhoek

Belangrijk :

De theorie **ALTIJD** onmiddellijk omzetten en vastleggen in de **PRAKTIJK** op het terrein !

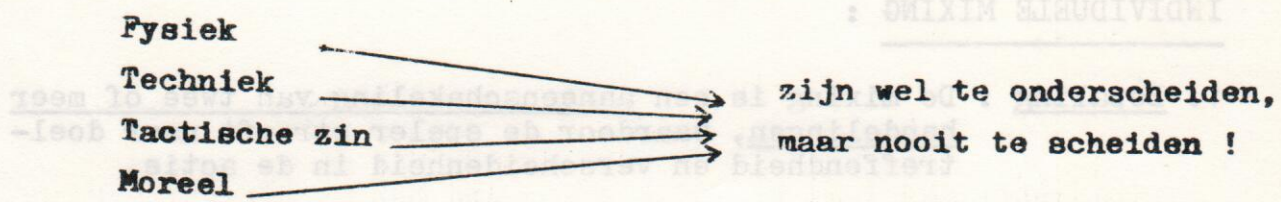
\*\*\*\*\*



**HET TRAININGSPLAN**

IN DE PRAKTIJK

De te ontwikkelen hoedanigheden van de voetballer :



Iedere speler die op de training verschijnt, heeft reeds een zekere basistechniek.

Het doel van de training is bijgevolg deze elementaire basisvorming te vervolmaken en te verfijnen.

Men kan aldus de vier elementen in iedere training ofwel

- gezamenlijk behandelen
- afzonderlijk behandelen.

Het belangrijkste is echter dat men steeds een trainingsschema opstelt dat zal verschillen volgens :

- de periode
- het aantal trainingen
- de categorie van spelers
- de kwaliteit van de beschikbare spelers
- het klimaat
- de bodemgesteldheid
- het beoogde doel

maar

**Voetbaltraining moet SPECIFIEK zijn**



IN DE PRAKTIJK

6.1 In de voetbalpraktijk gebruikt de speler alleen zijn enkelvoudige basistechniek bij stilstaande fasen. Eens de bal in het spel spreken we van :

INDIVIDUELE MIXING :

1. Bepaling : De mixing is een aaneenschakeling van twee of meer handelingen, waardoor de speler streeft naar doeltreffendheid en verscheidenheid in de actie.
2. Veranderlijken :
  - a) de technische aard van de basiselementen
  - b) hun aantal
  - c) de volgorde van de aaneenschakeling
  - d) de kadans waarin ze worden uitgevoerd
  - e) de aard : aanvallend of verdedigend
  - f) het doel dat nagestreefd wordt
3. Let op :
  - a) natuurlijke aaneenschakeling van echte voetbalhandelingen
  - b) klimming in de moeilijkheden om te komen tot combinaties die de werkelijke overschakeling van verdedigend naar aanvallend voetbal uitmaken.  
bv. tackling + leiden van de bal + dribbling + pas.

COLLECTIEVE MIXING :

- a) de moeilijkheidsgraad vergroot
- b) speltechnische combinaties tussen 2 of meer spelers met varianten.
- c) benadering van de spelvoorwaarden.
- d) overschakeling van defensieve naar offensieve bewegingen.

Let op ! - In de individuele mixing betrachten we de automatisatie van de handeling.

- In de collectieve mixing betrachten we de automatisatie van de beweging in echte spelvoorwaarden.



6.2

LESSCHEMA

A - Ingangzetting

B - Individuele mixing

1. Enkelvoudige basistechnieken

bv. stoppen - dribbelen - lobben - push - enz.

2. Combinaties van basistechnieken

bv. controle van de bal + leiden + pas.

C - Collectieve mixing = speltechniek

- Het scheppen van voortgaande bewegingen tussen twee of meer medespelers om de tegenstrever uit te schakelen.

bv. "één - twee", demarkage, speelhoeken doen overeenstemmen, speelhoek verleggen, kruispas, enz.

- Aankweken van specifieke weerstand en uithoudingsvermogens door balwerk.

D - Terugkeer tot kalmt



7. Jaartrainingsprogramma

1. Belang : - Verschillende oefeningen geven op het geschikte ogenblik  
- Rekening houden : met de duur van de competitie,  
met individuele en collectieve forme,  
aangepast aan iedere seizoenfase,  
aangepast aan de belangrijkheid van de  
match.  
- Beste forme op nuttigst ogenblik bereiken en kunnen BEHOUDE

2. Indeling :

- a) algemene conditieperiode (juli)
- b) specifieke conditieperiode (augustus)
- c) specifieke training (september-oktober)
- d) wedstrijdtraining (november ... april, mei)
- e) relatieve rustperiode (mei, juni)

3. Uitwerking : I/ Algemene conditietraining.

= Leggen van de basis voor de competitie.

Hoe langzamer verworven - hoe langer bewaard.

Voorbereidingsfase van  $\pm$  4 à 6 weken.

Doel : a) algemene uithouding (duurloop, fartlek, interval ...)

b) algemene lenigheid

c) algemene behendigheid

d) coördinatie

e) macht (bv. partneroefeningen, powertraining ...)

Zie vooral Lichamelijke Opvoeding.

II/ Specifieke conditietraining.

"Forme is specifiek"

Zeer afwisselende oefeningen gericht op voetbal

Duur 2 à 3 weken

- Individueel en collectief balwerk

- Matchritme moet stilaan bereikt worden

korte trainingmatches 2 x 20' ; 2 x 35 .....

- Psychologische faktor voor bestuur ... bij mindere uitslagen in  
oefenwedstrijden, beker ...

- Snelheid in de oefeningen opdrijven.

III/ Specifieke training.

- Zeer intensief en specifiek op voetbal gericht ;

- Veeleisende periode van 6 à 8 weken ;

- Fel afwisselende oefeningen ;

- Streven naar het bereiken van een bestendige formecurve ;

- Accent leggen op weerstand, snelheid, kracht, snelkracht

- Explosieve en zeer dynamische oefeningen ;

- De grote trainingswet eerbiedigen : arbeid-rust ;

- Voorplanning van de wekelijkse trainingsschema's ;

- Intensiteit afwegen - controle !



#### IV/ Wedstrijdtraining.

- Economisch werken "Houden wat men heeft"
- Rust bv. kan ook training zijn.
- Arbeid steeds aan een hoog tempo, voldoende lange rustperiodes.
- Individueel werken of in kleine groepjes (waarom?).

#### Helpt van het seizoen :

- Zenuwpotentieel reeds aangesproken.
- Zware velden.
- Klimaat
- Voeding (minder calorierijk).
- Trainingen zeer aantrekkelijk maken - trainingsspelen (onder competitievorm).
- Zaaltraining (?).

Lenteperiode : Gebruik maken van de vernieuwing.  
Klimaat, sfeer van vreugde.

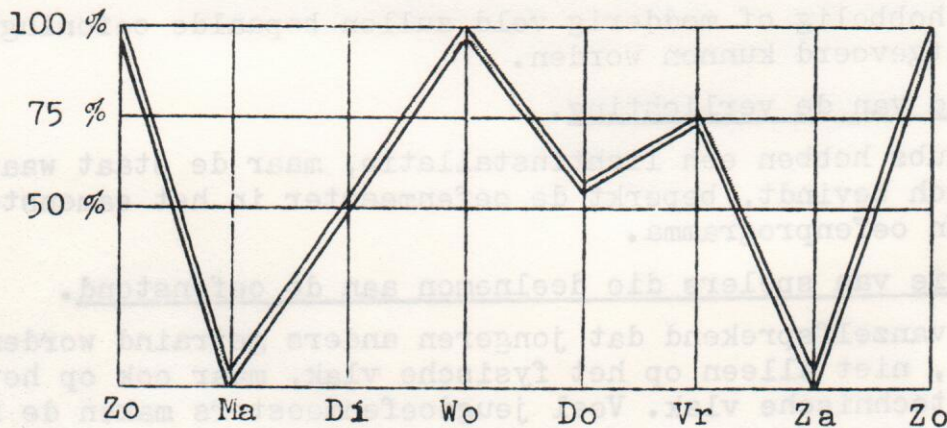
Eindperiode : Gemakkelijke trainingen.  
Spelen, minder intens.

#### V/ Relatieve rustperiode.

Doel : Fysisch en mentaal herzetten van de inspanningen van het seizoen.  
Zekere lichaamsactiviteit onderhouden, gewicht, spiertonus.

Compensatiesporten, maar geen competitie.

#### Week-trainingsplan : Afwisseling in intensiteit



#### Rekening houden met :

- 1) de periode van het jaar ;
- 2) de individualiteit van de spelers (vb. vroeg in vorme, vroeger onderhoudswerk, gekwetste speler ...)
- 3) de intensiteit van de laatste wedstrijd en verwachte intensiteit van de volgende.

#### Dagvoorbereiding : Training uitwerken en voorbereiden :

- in het kader van het jaarprogramma en van het weektrainingsplan ;
- zich afvragen : Wat ? - Waarom ? - Hoe ? (Methode) ;
- na de training (of na de match 's zondags), aantekenen :  
nut van de oefeningen, resultaat ?



## BEDENKINGEN BIJ HET SAMENSTELLEN VAN OEFENINGEN IN EEN LESSCHEMA

---

De aard van de oefeningen is afhankelijk van verschillende factoren, waarmede een oefenmeester rekening moet houden. Er zijn bepaalde oefeningen die hij niet kan laten uitvoeren en waardoor hij verplicht wordt voorziene schema's aan te passen.

### I. ALGEMENE INVLOEDEN.

#### 1. Periode van het voetbalseizoen.

Aard en intensiteit van de oefeningen zijn zeer verschillend in augustus en april bv.

#### 2. Aantal oefenstunden per week.

Het oefenschema zal verschillen naargelang tweemaal per dag of tweemaal per week geoefend wordt.

#### 3. Het materiaal dat ter beschikking staat.

Een goed oefenmeester moet zich behelpen met weinig of geen materiaal, maar het is ongetwijfeld belangrijk dat men over voldoende ballen, koorden, paaltjes, verkeerskegels, doeltjes, enz. beschikt om de oefenstof op aangename manier aan te bieden. Indien ge materiaal hebt, gebruik het.

#### 4. Staat van het oefenveld.

Op een hobbelig of modderig veld zullen bepaalde oefeningen niet uitgevoerd kunnen worden.

#### 5. Toestand van de verlichting.

Veel clubs hebben een lichtinstallatie, maar de staat waarin deze zich bevindt, beperkt de oefenmeester in het samenstellen van zijn oefenprogramma.

#### 6. Categorie van spelers die deelnemen aan de oefenstond.

Het is vanzelfsprekend dat jongeren anders getraind worden dan ouderen, niet alleen op het fysische vlak, maar ook op het morele en het technische vlak. Veel jeugdcoaches maken de fout een oefenprogramma voor de jongeren samen te stellen aan de hand van oefeningen voor seniores.

#### 7. De manier van indeling van de training.

Bv. individuele of collectieve oefenstond.

### II. OCCASIONELE INVLOEDEN.

#### 1. Weeromstandigheden.

Het weder speelt vaak een belangrijke rol in het bepalen van de oefenstof. Een goed oefenmeester zal zich aanpassen aan de omstandigheden.



2. Aantal spelers op de training aanwezig.

Gekwetsten, studenten, oprustgestelden kunnen de spelerskern beperken, waardoor de intensiteit fel kan verhogen.

3. Opeenvolging der wedstrijden.

Wanneer er een vrije zondag op de kalender staat of een midweek-wedstrijd gespeeld werd, zal de training daardoor beïnvloed worden.

4. De gespeelde vorige wedstrijd.

In een lange competitie is het belangrijk de krachten te doseren zo dat men na een zware zondagwedstrijd de spelers tracht gereed te krijgen voor de volgende opdracht, zonder onnodig krachtverbruik in de week (verkorting training bv.). Snelheid van uitvoering in de training moet behouden blijven.

5. Volgende tegenstrever.

Deze kan vooral uw oefenstof bepalen op het tactische vlak.

III. ORGANISEREN VAN EEN TRAINING.

1. Men kiest een bepaald schema : onderhoudend, sterk conditioneel, ontspannend, met of zonder bal, enz.

2. De oefenstof wordt bepaald in functie van het gekozen schema.

3. Er zijn verschillende mogelijkheden met combinaties :

bv. a) met of zonder lichamelijke voorbereiding;

b) met of zonder lenigheids- en krachtoefeningen;

c) met of zonder tactische inslag (zie voetbalcursus);

d) plaats bepalen in het schema van de oefening van de doelman.

4. Baloefeningen.

A. Algemene indeling :

a) individuele mixings

b) collectieve mixings

- zonder tegenstrevers

- met tegenstrevers, actieve en passieve

c) gebruik ervan in de spelsituatie + automatisatie van de beweging in de eigen spelopvatting

d) uitvoering ervan t.o.v. tegenstrevers = tactische vorming



B. Belang van de indeling.

1. Individuele oefeningen = individuele mixings

- a) Deze oefeningen moeten vooral ingelast worden om bepaalde gebreken te bewerken. Oefenen van spelers tegen de kwaliteiten van bepaalde tegenstrevers (tegenzet tegen het uitvoeren van schijnbeweging : bv. overstapje, het plaatsen op het verkeerde been, enz.)
- b) Deze oefeningen kunnen gebruikt worden in de conditionele groepstraining als actieve rust bij de binding tussen twee inspannende oefeningen.
- c) Deze oefeningen kunnen in groep, groepjes of individueel uitgevoerd worden. Bv. elk zijn bal in de groepstraining, groepjes, die individueel iets verschillend uitvoeren, individuele training met of zonder druk (bv. spelen met het hoofd, doelwachterstraining, oefenen met minder goede voet, enz.).
- d) Bij deze oefeningen kan hulpmateriaal gebruikt worden om de medespeler of de tegenstrever gedeeltelijk te vervangen : paaltjes, muur, betonnen omheining, houten borden, enz.
- e) Individuele oefeningen kunnen ook in een circuittraining ingelast worden.

Door onze trainingsmethoden kunnen voetballers verbeteren, ter plaatse blijven trappelen maar ook achteruit gaan (begeleiding).

2. Oefeningen per 2, per 3, per vier, enz. = collectieve mixings

- a) De oefenmeesters moeten trachten een oefenstond zo in te richten dat de oefeningen steeds per 2, per 3, per 4, enz. uitgevoerd worden of met een veelvoud van het aantal. Deze vorm van oefenen heeft het grote voordeel dat uw trainingorganisatie niet gestoord wordt door de verandering van de aantallen. Wanneer gekozen werd voor de oefeningen per drie, proberen we alle oefeningen per drie of per zes uit te laten voeren.

Bij oefeningen per twee, behoort ook de vorm 1 tegen 1, 3 tegen 1 behoort bij de oefeningen per vier, enz.

- b) Steeds trachten de trainingsgroepen te veranderen om de kameraadschappelijke geest te behouden of te bevorderen en om desgevallend minder vlijtingen in te delen bij ijverigen.
- c) Bepalen welke oppervlakte de oefening zal vergen en waar de begrenzing zal zijn (plaatsen van ballen, paaltjes, verkeerskegels, enz.).



3. Oefeningen zonder tegenstrevers.

- a) Vooral bij tactische oefeningen in de beginfase van het aanleren.
- b) Bijschaven van de persoonlijke techniek.
- c) Baloefeningen ingeschakeld bij de conditietraining.

4. Oefeningen met tegenstrevers.

a) Passieve tegenstrevers.

Bij bepaalde oefeningen is het nuttig dat de tegenstrever bij het aanleren van een nieuwe oefening passief blijft (bv. schijnbeweging tegenover tegenstrever). Bij het inoefenen van een terreinbezetting is het belangrijk dat de tegenstrever niet ingrijpt in de aanleerfase.

b) Actieve tegenstrevers.

Volgens sommigen de meest efficiënte manier van training, die rechtstreeks gericht is op wedstrijd sport.

Elke oefenvorm van 1 tegen 1, 2 tegen 1, 3 tegen 2, 4 tegen 4 behoort tot deze categorie. Er zijn vele voorstanders van deze oefenvorm.

Bij trainingsspelen is het van belang nauwkeurig de reglementen te bepalen van deze minispelen.

5. Wedstrijd 11 tegen 11.

- a) Inoefening tactische begrippen in wedstrijdverband = spelsituaties, keuzemogelijkheden.
- b) Nu en dan onderbreken. Een wedstrijd moet een middel zijn om het elftal tactisch bij te schaven.
- c) Er is mogelijkheid om de wedstrijd te laten leiden door iemand van de club (scheidsrechter, bestuurslid) en er als oefenmeester bij te lopen als raadgever. Voordeel: de oefenmeester kan zijn aandacht concentreren op de terreinbezetting.

IV. COORDINATIE.

Bij de oefenmeester en zijn spelers moet een degelijke samenwerking bestaan om de training vruchtbaar te laten verlopen. Een speler moet overtuigd zijn van de noodzakelijkheid van de oefenstond. Hij moet willen bijleren, zijn belangstelling moet steeds gewekt worden, hij moet geloven in wat gezegd en in wat uitgevoerd moet worden. Met één woord: hij moet gemotiveerd zijn!

De opgave van de opdrachten moet dan ook doordacht en verantwoord zijn. Dat is de taak van de oefenmeester die door zijn stimulerende houding de samenwerking in uitstekende banen kan leiden.



7.2 UITWERKEN VAN HET ALGEMEEN TRAININGSPLAN IN FUNKTIE VAN DE VERSCHILLENDE LEEFTIJDGROEPEN EN ANDERE BELANGRIJKE FAKTOREN.

Miniemen-Kadetten

De lichamelijke en atletische voorbereiding zonder bal niet overdrijven ! (= verveling).

Ook de ingangzetting met bal, waar mogelijk. Zij komen vooral om te spelen met de bal.

Veel materiaal gebruiken : banden, staken, banken, koorden, galg zandbak, enz.....

Eén basiselement per training behandelen (= voldoende), maar steeds aandacht schenken aan de technische raadgevingen.

Gedurig de grote spelprincipes herhalen (constanten).

Het visuele geheugen speelt hierin een grote rol. Daarom tonen.

Voorbeelden : De bal gaat sneller dan de speler.

Een speler naast een getrapte bal laten vertrekken en vaststellen dat de bal vlugger een bepaalde afstand heeft doorlopen (bv. middenlijn)

Veel wedstrijdspelen. Zich laten uitleven. Het spel stilleggen en vooral wijzen op het niet naleven van de grote spelprincipes.

|                  |                     |   |                     |
|------------------|---------------------|---|---------------------|
| Nadruk leggen op | - de basispas       | } | Accent leggen op de |
|                  | - de opbouwende pas |   |                     |
|                  | - de laatste pas    |   |                     |

Uitleggen dat ze alle drie belangrijk zijn maar dat zonder de eerste de andere niet mogelijk zijn.

Aandringen op het steun verlenen naar de balbezitter.

Scholieren

Méer lichamelijke en atletische voorbereiding.

Progressief de principes van terreinbezetting bijbrengen en de bezieling van de opstelling, in eenvoudige vorm !!

Uefa's en juniors

Praktisch geen onderscheid meer met de trainingen van de seniors. Vanaf 16 jaar mag, uitgezonderd speciale gevallen (groei!) normaal getraind worden.

De "beloften" stilaan in de kern van de ploeg brengen. Zij integreren zich psychologisch en worden bewust van hun mogelijkheden.

Let echter op voor de "dikke nek" bij de jongeren, evenals voor de afwijzende gedragingen van de ouderen, die de inschakeling van jonge krachten nooit met een goed oog bekijken !

Verschillende mogelijkheden om deze klip te omzeilen (zie selectieprincipes).



Voor wat de seniors betreft, waarvan het statuut kan zijn :

- 1) profs
- 2) niet-amateurs
- 3) amateurs

Rekening houden met :

- 1) De beschikbaarheid van de spelers (1,2,3,4 ... dagen per week) en ogenblik : voormiddag, namiddag, avond.  
De collectieve trainingen voorbereiden.  
De individuele trainingen voorbereiden.
- 2) De trainingsvoorwaarden : klimaat, weergesteltenis, kunstlicht, instellingen, enz...
- 3) De bedoelingen en de mogelijkheden van de club.
- 4) De momentale conditietoestand van de spelers (fysisch, technisch, moreel)
- 5) Trainingsplan voor grote groep effectieven : vorming van groepen met afwisselende in-forme-brenging.

\*

\*

\*

2. Athletische en fysieke voorbereiding :

- a. Slaap
  - b. Voeding
  - c. Drank
  - d. Algemene zorgen
- als cursus doktor : Medicus-Sportieve bevestiging.

3. Morele voorbereiding :

Op dit vlak is de rol van de trainer van primordiaal belang tijdens de week. De mentale voorbereiding wordt nog versterkt naargelang de match nabijert.

De trainer tracht de selectie in een geest van sereniteit te doen aanvaarden. Hij geeft vertrouwen aan de nieuwe speelster-



8. DE ROL VAN DE TRAINER BIJ DE VOORBEREIDING VAN  
EEN WEDSTRIJD EN DE "BEGELEIDING" VAN ZIJN SPELERS

---

In principe begint de voorbereiding van een match van het oogenblik dat men de volgende tegenstander kent en de namen van de eigen 13 spelers.

Volgens de spelregels kan en mag de trainer niet meer tussenkomen van het oogenblik dat de aftrap is gegeven, noch met de stem, noch met gebaren. Vandaar het grote belang over een goede kapitein te kunnen beschikken, die de rol en de macht van de trainer kan overnemen op het terrein.

De voorbereiding van een match kan uit verschillende oogpunten bekeken worden :

1. Materieel
2. Athletisch en Fysiologisch
3. Moreel
4. Technisch
5. Tactisch en strategisch

1. Materiele voorzorgen :

- a. Uitrusting : Schoenen : nestels (plaats van de knoop!)  
studs - zware grond : lange studs +  
bruine zeep of loodzwart  
- harde droge grond : korte studs  
in caoutchouc  
- harde bevroren grond : idem of  
basketpantoffels
- b. Lichaam : Bij koud weer : lichaam beschermen, bv. met papieren  
kazuifel onder de trui.

2. Athletische en Fysiologische voorbereiding :

- a. Slaap
  - b. Voedsel
  - c. Drank
  - d. Algemene zorgen
- zie cursus dokter : Medico-Sportieve begrippen.

3. Morele voorbereiding :

Op dit vlak is de rol van de trainer van primordiaal belang tijdens de week. De mentale voorbereiding wordt nog versterkt naargelang de match nadert.

De trainer tracht de selectie in een geest van sereniteit te doen aanvaarden. Hij geeft vertrouwen aan de nieuwe geselecteer-



den en verklaart aan de niet weerhouden spelers het "waarom" van hun verwijdering. Bij deze opdracht komt het er vooral op aan een goed psycholoog te zijn (zie cursus Psychologie).

Bij grotere ploegen is het in afzondering gaan een alledaags feit geworden.

### De dag van de wedstrijd

Op verplaatsing : trachten de reis zo aangenaam mogelijk te maken en de gedachten van de spelers afleiden van de te betwisten match. Dit kan bv. met de gesprekken te oriënteren naar andere sporten. De algemene cultuur (zelfs bij profspelers) moet evenmin verwaarloosd worden. Misschien kan de trainer wel enkele algemene opmerkingen maken betreffende de streken waar men doorreist (een beetje aardrijkskunde, een beetje geschiedenis).

Blijf vooral waakzaam voor de vorming van "clans" in de ploeg. Hoedt U in dit verband voor de vrouwen van de spelers. Dit probleem is bij profclubs natuurlijk opgelost vermits de spelers zich afzonderlijk verplaatsen met een car, trein of vliegtuig.

### In de kleedkamer juist vóór de match :

1. De sfeer ontspannen houden, een tikje vrolijk (maar niet uitbundig!) - de nieuwelingen gerust stellen - de geest van kameraadschap aanwakkeren - waarschuwen voor overdreven zelfvertrouwen - de wilskracht stimuleren.

Indien de trainer hier resultaat wil behalen is het onontbeerlijk dat hij de aard van iedere speler kent en zijn reacties kan aanvoelen zodat hij hem met die woorden kan aanspreken of dat bepaald gebaar kan maken, waarvan hij weet dat ze hem treffen.

2. De algemene voorwaarden aanhalen waaronder de wedstrijd zal gespeeld worden : staat van het veld, kracht en richting van de wind, enz... : belangrijke gegevens voor de toss.
3. Korte herhaling van de opdrachten die voor iedere match van waarde blijven : de grote spelprincipes, fairplay, scheidsrechter, afgevaardigden, vermijden kritiek uit te oefenen, het spel zonder bal, kalm blijven, enz....

Bij het oplopen : laatste aanmoedingen - morale inzet eisen (toch voorzichtig blijven : niet overdrijven).



4. Technische voorbereiding :

Opwarming : verantwoord : spierkwetsuren vermijden - fysiologische aanwakking.

Bij voorkeur uitvoeren op een aanpalend terrein. Indien de opwarming op het groot terrein moet gebeuren, bekent men soms het tegenovergestelde effect, daar de spelers te zeer gespannen zijn.

Voor de keuze der oefeningen : zie cursus Lichamelijke Opvoeding.

Technische voorbereiding : de ballen vragen - zich bezig houden met de keeper : vertrouwen geven (niet bombarderen) - keeper laten werken met zijn achterspelers : verstandhouding.

De aanvallers herhalen hier enkele typische automatismen bv. vleugelverandering - kruispas - één/twee - enz...

5. Strategische en tactische voorbereiding :

a. De matchvoorwaarden kennen : vóór de wedstrijd al de gegevens verzamelen die kunnen helpen bij het betwisten van de match.

Wind : de spelkwaliteit is beter tegen de wind. De ploeg die met windvoordeel speelt zal terreinoverwicht hebben, maar is eveneens kwetsbaar op snelle tegenaanvallen.

Wanneer een ploeg het luchtspel beoefent heeft de verdediging het gemakkelijker.

Het windvoordeel kan zeer zwaar doorwegen op het einde van een match (slechte fysische conditie).

Zon : Het zuiden bepalen : de keeper kan tijdens de tweede helft met het aangezicht naar de ondergaande zon geplaatst worden (as Oost-West). Dat kan voorzien en vermeden worden !

Grond : Glad : Het voordeel in de demarrage is altijd voor de man in beweging, vooral voor lichtere spelers, die bij gelijk vertrek uit stilstaande positie steeds geklopt zijn door zwaardere spelers.

Dus : striktere markage in verdediging en fel opgevoerde demarkage in de aanval. Kortere baluitwisselingen (zelfs met de punt tikken) zijn gemakkelijker.

Hard : Herhalen : vermijd de controles (valse botsen) de bal in de loop van de speler centeren - met amorties werken - deviaties en volée - nauwkeurigheid verkrijgen door de grote contactoppervlakken te gebruiken (bv. binnenkant voet).



b. Herhaling van de bijzonderste strategische opstellingen :

| <u>Verdedigend</u> | <u>Aanvallend</u>                    |
|--------------------|--------------------------------------|
| 1) Goal-kick       | 1) Hoekschop                         |
| 2) Hoekschop       | 2) Inworp                            |
| 3) Inworp          | 3) Directe en indirecte vrijschoppen |
| 4) Vrijschoppen    | 4) Penalty                           |
| 5) Penalty         | 5) Gezicht naar de bal               |
| 6) Dekking         | 6) Spel zonder bal                   |
|                    | 7) Kruispassen                       |

zie cursus : Stilstaande fasen.

Bijzondere raadgevingen :  
\*\*\*\*\*

- a. Keeper : - het uittrappen  
          - zijn verschillende opdrachten en functies
- b. Backs : de verschillende spelsituaties
- c. Halvs : markage - demarkage - terugkomen
- a. Stoppers : nadruk op dekking
- e. Vleugels : aanvallende - verdedigende rol
- f. Puntspelers : verschillende mogelijkheden volgens opstelling
- g. De speler aanduiden die de strafschoppen zal nemen. Een geroutineerde speler kiezen, die weinig beïnvloedbaar is, met een krachtige en nauwkeurige traptechniek.  
Niet aarzelen evenwel hem tijdens de match door een andere te vervangen wanneer hij bv. gekwetst is of blijk heeft gegeven van weinig zekerheid.
- h. Schikkingen treffen in geval van kwetsuren (spel met 13)

Z  
i  
c  
  
c  
u  
r  
s  
u  
s

6. Tijdens de rust :

- a. De spelers zich doen ontspannen.
- b. Uitbundigheid en discussies vermijden, welke ook de score is.
- c. Indien de ploeg aan de leiding staat, opletten voor overdreven zelfvertrouwen.
- d. Wanneer de ploeg achterstaat, wijzen op het feit dat een match 90 minuten duurt. Het is vooral in dit geval dat de trainer zeer dicht bij zijn spelers moet staan en het morele evenwicht moet herstellen. - Waken over de verzorging van kleine kwetsuren.
- e. Drinken : - nuttig, wanneer genomen in kleine hoeveelheden, met kleine slokjes  
          - schadelijk, wanneer genomen in grote hoeveelheden : opgeblazen maag.



7. Na de match :

- a. Moreel : De scheidsrechter diskreet bedanken juist vóór zijn terugkeer naar de kleedkamer.
- b. Technisch : Aanbevelingen geven voor het onderhoud van de uitrusting naargelang de atmosferische omstandigheden waarin de wedstrijd gespeeld werd.
- c. Fysisch : Waken over de perfecte hygiëne van ieder speler - waken over het verzorgen van iedere kwetsuur.
- d. Tactisch en strategisch : De match herbeleven en er een maximum aanwijzingen uithalen voor de volgende wedstrijden.  
Geen discussies dulden onder de spelers over echte of vermeende fouten.

Besluit .  
\*\*\*\*\*

Bij de voorbereiding van de match en de begeleiding van zijn spelers moet de trainer de absolute medewerking van zijn kapitein bekomen, die zich niet mag tevreden stellen met "de toss" juist vóór de aanvang van de match.

\* \*  
\*  
\*



## 8.2 DE VORMEN VAN NATIONALE EN PROVINCIALE COMPETITIE

=====

Men onderscheidt twee competitieformules :

- 1) het nationaal en provinciaal kampioenschap met heen en terugwedstrijden
- 2) de organisatie van de Beker van België en de Provinciale bekercups - deze wedstrijden worden gespeeld met rechtstreekse uitschakeling

We kunnen bijgevolg vaststellen dat sommige ploegen een "cupstijl" hebben en andere een "kampioenschapsstijl".

Zekere vierpuntenwedstrijden in het kampioenschap zouden we eveneens kunnen klasseren bij de "Bekerwedstrijden" voor wat de geest aangaat waarin ze gespeeld worden.

Het verschil tussen de twee stijlen komt vooral tot uiting op moreel gebied, d.w.z. de verhouding tussen de verschillende morele kwaliteiten die de werkelijke morele stijl vormt.

We kunnen de ploegen dus klasseren in :

- 1) stijl met overwegend moreel evenwicht (kampioenschap)
- 2) stijl met overwegend morele inzet (beker)

Bij dit moreel onderscheid moeten vanzelfsprekend zekere "intellectuele" invloeden gevoegd worden, evenals andere uit het domein van de fysiek - techniek - tactiek - strategie.

### "Cupstijl" en lichamelijke inzet

Zelfs wanneer twee ploegen van gelijke kracht zijn op gebied van atletische kwaliteiten en fysieke conditie, zijn ze dat nog niet bij het aanwenden van deze eigenschappen, t.t.z. in lichamelijke inzet, vermits deze onafscheidelijk verbonden is aan de graad en de aard van de morele inzet.

Die morele inzet nu is meer ontwikkeld bij de spelers die de "cupstijl" bezitten dan bij de andere.

Deze ploegen zijn soms in staat inspanningen te leveren aan het maximum van hun mogelijkheden, zodat de snelheid van uitvoering niet constant blijft, doch somtijds ontploffingen kent die onoverkomelijke hinderpalen betekenen voor hun tegenstrevers van het type "kampioenschap" omdat deze meer spaarzaam met hun krachten omspringen.

Deze zijn minder geneigd - en er ook niet voor gevormd - om buitensporige inspanningen te leveren.

Bij een bekerwedstrijd vindt een ploeg dikwijls haar moreel evenwicht bij het lukken van een doelpunt.



Onvoorziene omstandigheden spelen bij dergelijke wedstrijden een primordiale rol, vooral voor de ploeg die het ongeluk tegen zich krijgt : zij zijn niet meer geconcentreerd en verliezen de wedstrijd.

Zekere ploegen die samengesteld zijn uit een meerderheid van polyvalente spelers kunnen schitteren in de twee grote vormen van competitie.

Het zijn ploegen die soms de fameuze "doublé" : én beker, én kampioenschap lukken.

De aanpassing aan de twee vormen van competitie is zeker niet te versmaden in de "Beker van Europe voor Kampioenenploegen".

N.B. Wat de vriendenwedstrijden betreft : deze kunnen we klasseren in het algemeen trainingsplan en de voorbereiding van een ploeg.

\* \* \*

Bij dit moreel onderscheid moeten verschillende zaken "inleef-  
testuele" invloeden gevoegd worden, evenals andere uit het domein  
van de fysiek - techniek - tactiek - strategie.

"Opvatting" en lichamelijke inzet

Zelfs wanneer twee ploegen van gelijke kracht zijn op gebied van  
fysieke kwaliteiten en fysieke conditie, zijn ze dat nog niet  
bij het aanwaken van deze eigenschappen, t.w. in lichamelijke  
inzet, vermits deze onafhankelijk verbonden is aan de graad en  
de aard van de morele inzet.

Die morele inzet nu is zeer onwrikend bij de spelers die de  
"opvatting" bezitten dan bij de andere.

Dese ploegen zijn ook in staat inspanningen te leveren aan het  
maximum van hun mogelijkheden, zodat de aanwezigheid van uitvoering  
niet constant blijft, doch sommige oplossingen kent die over-  
komelijke hindernissen betekenen voor hun tegenstanders van het  
type "kampioenschap" omdat deze meer spaarzaam met hun krachten  
omspelen.

Dese zijn minder geneigd - en er ook niet voor gevormd - om  
buitensporige inspanningen te leveren.

Bij een bekerwedstrijd vindt een ploeg dikwijls haar moreel even-  
wicht bij het lukken van een doelpunt.



### 8.3 HET SELECTIEPROBLEEM

=====

Een delikaat en zeer belangrijk probleem dat onmogelijk "ex cathedra" kan opgelost worden.

We kunnen enkel vaststellen dat het bestaat en trachten :

- 1) De meest elementaire principes op te sommen
- 2) De meest renderende manier ontdekken om het op te lossen
- 3) De voornaamste criteria op een logische en realistische manier te klasseren in de hoop de trainer te helpen en te oriënteren bij zijn keuze.

#### I. Aan wie het keuzewerk toevertrouwen ?

Er bestaan meerdere mogelijkheden. Blijven we echter bij de drie belangrijkste :

- 1) De trainer neemt zijn verantwoordelijkheid zelf op : enig keuzeheer
- 2) Hij aanvaardt een beperkt selectiecomité waarin zijn stem van doorslaggevende aard is bij staking van stemmen
- 3) Het selectiewerk wordt toevertrouwd aan een beperkt comité; de trainer is raadgever zonder stemrecht.

##### 1. Enig keuzeheer :

In de clubs waar de bestuursleden redeneren zoals in andere grote ondernemingen.

Door het selectiewerk toe te vertrouwen aan de trainer, garanderen zij de onpartijdigheid : zijn reputatie als voetbalkenner hangt immers af van de resultaten en de successen van zijn ploeg.

##### 2. Beperkt keuzecomité + trainer :

Het selectiecomité moet samengesteld zijn uit maximum drie leden.

- a) hetzij de technische directeur of een bestuurslid over wiens bekwaamheid geen twijfel bestaat
- b) hetzij een waarnemer, of de adjunct-trainer, die eventueel de volgende tegenstrever gaat volgen
- c) de trainer, wiens stem van doorslaggevende aard is.

Dit beperkt comité kan eventueel het advies inwinnen van

- a) de clubdokter
- b) de fysicaal-trainer, wanneer er een is



### 3. Het selectiecomité zonder trainer :

De trainer blijft hier evenwel de voornaamste raadgever. Deze manier van werken kan gunstig zijn in clubs die kunnen rekenen op een trio dat werkelijk competent is.

- a) technisch directeur +
- b) twee voetbalkenners (bv. oudspelers).

Dit trio moet bekwaam zijn van gedachten te wisselen met de trainer, terwijl hun competentie en hun onpartijdigheid boven alle twijfel moeten verheven zijn bij bestuursleden én spelers.

## II. Klassering van selectieprincipieën.

### 1. Hoe later de selectie wordt gedaan

- a) hoe groter de kansen zijn om de samenstelling van de tegenstrever te kennen en hun tactische inzichten te raden
  - b) hoe groter de mogelijkheid is de klimatologische omstandigheden te voorzien, waarin de match zal betwist worden
  - c) hoe beter ge U rekenschap zult kunnen geven van de fysieke toestand waarin uw spelers zich bevinden
  - d) hoe minder risico ge loopt op het laatste ogenblik te moeten afrekenen met een onbeschikbaarheid (kwetsuur-griep-allerhande oorzaken ...)
  - e) hoe beter ge de spelers in handen hebt tijdens de trainingen.
2. Op welbepaalde posten in de ploeg ervaren spelers opstellen.
  3. Tenzij het niet anders kan, nieuwelingen hun maiden-match laten spelen op verplaatsing. Hier staan zij niet onder invloed van hun eigen publiek. Zij zullen zich zekerder voelen en minder gecomplexoord. Tracht hen te laten debuteren op hun werkelijke en vertrouwde plaats.
  4. Geef enkele matches krediet aan deze nieuwelingen. Breng ze op de hoogte van uw bedoelingen.
  5. Sinds enkele tijd onbeschikbare, zieke of gekwetste spelers moeten zich terug aanpassen aan de competitie. Zij worden in de reserven opgesteld. Het spreekt vanzelf dat lichtgekwetste spelers of zij die lijden aan een kleine ongesteldheid, uitzondering maken op deze regel.
  6. Geschorste spelers :
    - a) gedurende één of twee zondagen : kunnen direct hernemen in de eerste ploeg wanneer zij alle trainingen hebben gevolgd
    - b) langere duur : stage in de reserven



7. Spelers met hun beste voet naar de binnenkant van het spel plaatsen.  
bv. Puntspeler : opening van de schiethoek - spontaneïteit in het doelschieten - volees

Middenspeler : bijna gans het spel verloopt langs de kant van zijn "goede voet"

- gemakkelijker voor kruispassen
- dieptepassen aan eigen vleugelspeler

Achterspeler : dekkingsbewegingen.

8. Het spreekt vanzelf dat voor een vleugelspeler hogervernoemd principe niet helemaal opgaat : wanneer hij tegen zijn voet moet spelen zal hij de gewoonte aannemen telkens naar binnen te haken om zijn goede voet te zoeken. Vandaar tijdverlies en gemakkelijker tussenkomsten van de verdediger.
9. Wanneer naar het einde van het seizoen toe het lot van de ploeg bezegeld is, proefnemingen doen, zoeken naar veelzijdigheid bij de spelers.
10. Ploegen die een lange glansperiode kennen (bv. Union 60) spelen meestal met een typeploeg. Later komt de aftakeling en de aflossing is niet verzekerd : men durfde niet raken aan de kern. Nochtans moest men, wanneer de titel verzekerd was, de moed hebben een beetje "nieuw bloed" in het elftal te pompen.
11. In de allergrootste clubs kan het principe onder ogen genomen worden van het periodieke "in-forme brengen" van verschillende groepen spelers. Een groep herneemt de training vroeger, terwijl de andere 5 à 6 weken later begint. Zodoende heeft men op verschillende tijdstippen spelers in "topvorm". Spelers die in dalende lijn gaan kunnen bijgevolg afgelost worden door deze die in stijgende lijn gaan.
12. Een elftal wijzigen tijdens de match moet slechts sporadisch toegepast worden (homogeniteit - aanpassing van de nieuwe speler, enz..) Nochtans zijn wijzigingen in zekere gevallen aangewezen :

a. Aanvallend (voorbeeld)

Een centraal verdediger is meestal baas over een puntspeler. Meer rendement betrachten door een permutatie met een andere speler.

b. Verdedigend (voorbeeld)

Een tamelijk traag verdediger wordt dikwijls overspeeld door een vlugge vleugelspeler : permutatie met een snellere verdediger is aangewezen.

Voetbal met 13 verschaft ons daarenboven een menigte oplossingen. Het zou ons in deze ontleding echter te ver leiden daar verder op in te gaan.

\*

\*

\*



## 8.4 DE KRITIEK OP SPEL EN SPELERS

---

Bepaling : Kritiek geven bestaat er in een objectief advies te geven over : 1) de waarde van een match (spelkritiek)  
2) de individuele en collectieve prestatie van de spelers (spelerskritiek)

### 1. Spelkritiek

Het peil van een bepaalde match moet objectief beoordeeld worden in functie van zekere criteria. Deze criteria en de werkelijke waarden blijven echter gebonden aan subjectieve ideeën, die vooraf afhangen van de opvattingen en de technische waarde van ieders oordeel. Het is bijgevolg zeer moeilijk "een ideale match" te omschrijven.

Het volstaat de gesproken en geschreven pers te beluisteren en te lezen, om zich rekenschap te geven van de grote verschillen en tegenstrijdigheden die er bestaan tussen de verschillende meningen. Iedereen meent nochtans "objectief" te zijn!.....

#### Welke zijn deze criteria?

Laten we er enkele opnemen zonder voorkour of zonder te rangschikken:

##### 1) het ritme van de bewegingen :

- a. diepte
- b. nauwkeurigheid van de balwisselingen
- c. aantal deviaties
- d. aard van vooruitgang in het middenveld
- e. aantal aanvallen die reiken tot in de waarheidszone

##### 2) het doorbraakvermogen :

- a. scheppen van numerieke meerderheid in de afweerzone van de tegenstrever
- b. aantal aanvallen besloten met een min of meer doeltreffend doelschot

##### 3) aantal doelschoten :

- a. in het kader
- b. tegengehouden door de doelverdediger
- c. buiten het kader
- d. uitkomen van de doelwachter
- e. aantal corners
- f. nauwkeurigheid van de doelschoten
- g. hun kracht
- h. de fijnheid van de plaatsing van de bal



- 4) het evenwicht in de match :
  - a. aantal aanvallen opgebouwd langs weerszijden
  - b. goed evenwicht indien het verschil klein is
- 5) de verscheidenheid in de bewegingen :
  - a. variaties in de tijd (verandering van ritme)
  - b. variaties in de ruimte (kruispassen - verleggen van het spel)
- 6) de juistheid in de balwisselingen :
  - a. voorkeur voor de offensieve opbouw
  - b. scheppen van open ruimten
  - c. uitbating van die open ruimten (P.V.)
- 7) de technische waarde
  - a. de individuele stijl
  - b. droge trappen - krachtige kopstoten - "sliding-tackles" (Britse opvattingen)
  - c. continentale manier : schijnbewegingen - fijne baltoetsen - deviaties, enz.....
- 8) het tactisch register
  - a. aanvallend = collectieve stijl
  - b. verdedigend

Belangrijke voorwaarde om objectief te blijven :

1. Kijken en ontleden (technickers)
2. De match beleven = supporters ....

2. Spelerskritiek

- 1) Een oordeel vellen
  - a. over de individuele prestatie
  - b. over zijn integratie in ploegverband
    - aanvallend
    - verdedigend



2) Vereiste kwaliteiten

- a. Noodzakelijk voor alle spelers, in even grote mate, waar ook op het terrein :
  - 1. morele kwaliteiten
  - 2. intellectuele kwaliteiten
  - 3. technische kwaliteiten
- b. in functie van de beklede plaats - het oordeel zal afhangen van
  - 1. de tactiek
  - 2. de strategie
  - 3. het systeem
  - 4. de spelopvatting
  - 5. de gegeven richtlijnen

Het voetbal blijft een eenvoudig spel, zeer gecompliceerd in de uitvoering. We kunnen bijgevolg niet genoeg herhalen dat het zeer moeilijk is hierover objectief te blijven in zijn oordeel.

\*

\*

\*

Belangrijke voorwaarde om objectief te blijven :

1. Kijken en ontzigen (techniekers)

2. De match beleven = supporters ...

2. Spelerkritiek

1) Een oordeel vormen

a. over de individuele prestatie

b. over zijn integratie in ploegverband

- aanvullend  
- verbeterend



HOOFDSTUK II

1. Bepaling

Op voetbal toegepast, bestaat de criteriologie uit een studie van de verschillende criteria (= normen) die moeten toelaten een oordeel over de spelers te vormen, zowel op het collectieve als op het individuele vlak.

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

2. Wij

Na eerst gericht geweest te zijn op het technisch aspect (W-M), daarna op het tactisch aspect (Brazilie 1958), geeft de aandacht zich op de normgevende studie van de individuele prestatie geleverd door de speler van de uitvoering van een wel bepaalde opdracht.

Men plooit thans gevormd uit het samenstellen van dit elkaar passende spelers, niet alleen op het gebied van het spel maar ook op dit van de menselijke relaties. Het hoofdoel is derhalve de analyse van de persoonlijke mogelijkheden ten opzichte van het geheel.

Wij bevinden ons dus op het punt waar het verbeteren van de resultaten afhangt van een betere kennis van het individu en zijn geschiktheid om de opgelegde functie te vervullen. De parameters voor het velen van een oordeel moeten o.a. toelaten:

- a) de beste elementen te kiezen;
- b) ontdeking van spelers met de onvoldoende of niet vaststaande kwaliteiten (transfer - eigen jongeren);
- c) oriëntatie van de spelers in het functiebeeld van de ploeg (specialisatie of veelzijdigheid?);
- d) beïnvloeding van spelers (kwaliteiten volmaken - fouten verbeteren);
- e) scherpe waarneming van de tegenstander en het ontdekken van zwakke punten bij:
  - de tegenstrever van zorgen (tactische opstelling)
  - de tegenstrever in een lopende match (aanpassing van de gegeven richtlijnen).

3. Methoden

- a) Analyse: - studie van de kwaliteiten die een goede speler moet bezitten in de ploeg  
- de ermee overeenstemmende gebreken
- b) Synthese: de verhoudingen waarin deze kwaliteiten aanwezig zijn bij een speler en eischbaar zijn in de rol die hem toegekend wordt, hetgeen moet toelaten juist te bepalen welk gebruik ervan kan gemaakt worden!



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

### 1. Bepaling :

Op voetbal toegepast, bestaat de criteriologie uit een studie van de verschillende criteria (= normen) die moeten toelaten een opinie over de spelers te vormen, zowel op het collectieve als op het individuele vlak.

### 2. Nut :

Na eerst gericht geweest te zijn op het technisch aspect (W-M), daarna op het tactisch aspect (Brazilië 1958), spitst de aandacht zich op dit ogenblik toe op het niveau van de individuele prestatie geleverd door de speler bij de uitvoering van een wel bepaalde opdracht.

Een ploeg wordt thans gevormd uit het samenstellen van bij elkaar passende spelers, niet alleen op het gebied van het spel maar ook op dit van de menselijke relaties. Het hoofddoel is derhalve de analyse van de persoonlijke mogelijkheden ten opzichte van het geheel.

Wij bevinden ons dus op het punt waar het verbeteren van de resultaten afhangt van een betere kennis van het individu en zijn geschiktheid om de opgelegde functie te vervullen. De parameters voor het vellen van een oordeel moeten o.a. toelaten :

- a) de beste elementen te kiezen;
- b) ontdekking van spelers met de ontluikende of met vaststaande kwaliteiten (transfer - eigen jongeren);
- c) oriëntatie van de spelers in het functiebeeld van de ploeg (specialisatie of veelzijdigheid ?);
- d) basisvorming van spelers (kwaliteiten volmaken - fouten verbeteren);
- e) scherpe waarneming van de tegenstander en het ontdekken van zwakke punten bij :
  - de tegenstrever van morgen (taktische opstelling)
  - de tegenstrever in een lopende match (aanpassing van de gegeven richtlijnen).

### 3. Methode :

- a) Analyse : - studie van de kwaliteiten die een goede speler moet bezitten in de ploeg
  - de ermee overeenstemmende gebreken
- b) Synthese : de verhoudingen waarin deze kwaliteiten aanwezig zijn bij een speler en zichtbaar zijn in de rol die hem toegekend werd, hetgeen moet toelaten juist te bepalen welk gebruik ervan kan gemaakt worden !



**ALGEMENE INDELING VAN DE KWALITEITEN**

Voor de duidelijkheid, hebben wij ze ingedeeld in drie groepen :

- A - De eenvoudige kwaliteiten, eigen aan alle spelers;
- B - De bijzondere kwaliteiten, eigen aan enkele spelers;
- C - De gemengde kwaliteiten, die voortvloeien uit de kwaliteiten van verschillende types en die zich slechts uitdrukken op het collectief vlak.

**A. DE EENVOUDIGE KWALITEITEN**

1° Intellectuele kwaliteiten :

Zij zijn afgeleid van 5 intellectuele vermogens (intelligentie, oordeel, aandacht, verbeelding, geheugen). Het zijn :

- 1) Doorzicht, zicht, spelinzicht, anticipatievermogen, zin voor plaatsing, tactische zin.
- 2) Vlugheid van geest, scherpzinnigheid.
- 3) Concentratie, helderheid.
- 4) Gezond verstand, realisme, bezadigdheid.
- 5) Rijpheid, ervaring, "stielkennis".
- 6) Timing.
- 7) Inspiratie, vindingrijkheid, verbeelding.
- 8) Fijnheid, sluwheid.

2° Morele kwaliteiten :

- 1) Moed, koelbloedigheid.
- 2) Durf.
- 3) Zelfbeheersing.
- 4) Bepaling.

3° Fysische kwaliteiten :

- |                     |                    |
|---------------------|--------------------|
| 1) Refleks          | 7) Kracht          |
| 2) Evenwicht        | 8) Detente         |
| 3) Atletische massa | 9) Snelheid        |
| 4) Gestalte         | 10) Weerstand      |
| 5) Stevigheid       | 11) Beweeglijkheid |
| 6) Lenigheid        | 12) Uithouding     |

Aan deze kwaliteiten zal de cursus Medico-sportieve Begrippen de visie bijvoegen (zie verder "de panoramische visie" in het hoofdstuk de gemengde kwaliteiten).

4° Technische kwaliteiten :

- 1) Techniek.



2.1 Hoedanigheden

en  
typen van

Voetballers en de VOORNAAMSTE VORMEN VAN INZET

A. Bepaling Let op : zich inzetten = aan het werk stellen en niet "er in vliegen".

1) Intellectuele hoedanigheden = aanleg tot collectief voetbal

(\*) intuïtie - zin samenspel  
+ te vervangen door collectieve automatismen

Intellectuele inzet

2) Morele hoedanigheden = geschiktheid tot individueel en collectief voetbal (moed, koelbloedigheid, vastberadenheid)

Morele inzet

3) Technische hoedanigheden = geschiktheid tot direct en indirect voetbal

(\*) vaardigheid

Technische inzet

4) Fysische hoedanigheden = geschiktheid tot voetbal

détente ..... individueel (spurten)

massa ..... individueel (shot-charge)

macht ..... individueel (shot-charge)

(\*\*) snelheid ..... individueel (omzeilen)

collectief (steunen)

(\*\*) weerstand ..... individueel (spurten)

collectief (steunen)

(\*) lenigheid ..... individueel (dribbling-schijnbeweging)

collectief (speelhoeken, ...enz)

Fysische inzet

V  
O  
L  
L  
E  
D  
I  
G  
E  
  
I  
N  
Z  
E  
T

Opmerking : De hoedanigheden (\*) laten toe de bronnen (\*\*) economisch te gebruiken.

B. Verdeling : (statistisch vast te stellen)

Een type van speler = " de verhoudingen waarin deze speler de verschillende hoedanigheden bezit en ze nuttig aanwendt".

Vaak komen deze kwaliteiten paarsgewijze voor (overheersende hoedanigheden).

- intellectuele hoedanigheid (1) + technische hoedanigheid (3) maken zogenaamde "technicus", voorbestemd voor het collectief voetbal (alhoewel zij afhankelijk zijn van factoren van buitenuit - spelsysteem

- morele hoedanigheid (2) + fysische hoedanigheid (4) vormen zogenaamde "vechters" beter gewapend voor het individueel voetbal (voorlopige benaming)

Deze verdeling is niet absoluut : al de tussen-types zijn mogelijk.

Er bestaat :

- a. de alledaagse voetballer : die zich enkel geeft voor wat hij kan, die tracht zekere hoedanigheden (die hij weinig of niet bezit) te compenseren door andere aan het werk te stellen ( die hij overvloedig bezit)..

In dit verband lijkt het, dat de training meer in



B. DE BILZONDERE KWALITEITEN

de gelegenheid zal zijn om (1 + 3) = aangeboren hoe-  
danigheden, aan te vullen met (2 + 4) dan (2 + 4)  
door (1 = 3) om dezelfde redenen (het aangeboren  
zijn).

Een vervangoplossing : collectieve automatismen.

- b. De ideale voetballer (= fictie) en bij benadering :  
de klassevoetballer - gelijktijdig klaarziend (1) en  
behendig (3), moedig en beslist (2), vinnig, krachtig;  
lenig, met weerstand, uithoudingsvermogen, enz ... (4)

maar { die de bronnen slechts aanboort die de omstandigheden  
hem opleggen  
die de bronnen dus niet doelmatig, noch op ongepaste  
ogenblikken gebruikt

\* \* \*

Deze kwaliteit is het resultaat van afzonderlijke spelers, die  
over het algemeen een sterke persoonlijkheid vertonen. Gevoel  
en nut is bevestigend wordt deze nog aangevuld met een geschikt-  
heid tot bevelen, die, wanneer ze samengaat met de vereiste morele  
hoedanigheden, van deze spelers grote kapiteins en verzamelers  
grote spelers maakt.

1.2. Waarom herkent men dat een speler "organisatorisch" is?

- a) De zin voor de afzonderlijke; zij veronderstelt goedkeuring  
de afzonderlijkheid. Alom begaafd acht de speler steeds  
con fase voor. Voorbeelden : Coeck, Van Moor, Netzer, Gryn?
- b) Technische zin.
- c) Visueel meesterschap van de spelruimte.
- d) Goet van synthese, d.w.z. het spel herleiden tot eenvoudige  
schonma's, die de verscheidenheid niet uitsluiten.
- e) Zin voor spelverrichting of voor de verdeling der taken.
- f) De hoedanigheden, die we zullen vermelden onder het volgende  
hoofdstuk.



## B. DE BIJZONDERE KWALITEITEN

- 1) Organisatiezin;
- 2) Geschiktheid tot bevelen;
- 3) Veelzijdigheid;
- 4) Doelinstinct;
- 5) Penetratiekracht.

Wij zullen ons in het 1ste jaar beperken tot de eerste twee.

### 1. Organisatiezin.

#### 1.1. Bepaling

"De zin voor organisatie" is een bijzondere kwaliteit die aan zekere spelers toelaat het spel van hun elftal te organiseren, aan te voeren, te bevelen; het spel van hun medespelers te suggereren (uitlokken) in overeenstemming met de ontwikkeling van de wedstrijd, van de mogelijkheden van iedere medespeler en iedere tegenstrever, van de tactische noodwendigheden en van de omstandigheden van het ogenblik.

Deze kwaliteit is het erfdeel van uitzonderlijke spelers, die over het algemeen een sterke persoonlijkheid vertonen. Geregeld en nuttig bovendien wordt deze nog aangevuld met een geschiktheid tot bevelen, die, wanneer ze samengaat met de vereiste morele hoedanigheden, van deze spelers grote kapiteins en terzelfdertijd grote spelleiders maakt.

#### 1.2. Waaraan herkent men dat een speler "organisatiegeest" bezit ?

- a) De zin voor de sleutelpositie; zij veronderstelt gedeeltelijk de alomtegenwoordigheid. Aldus begaafd schijnt de speler steeds een fase vóór. Voorbeelden : Coeck, Van Moer, Netzer, Cruyf.
- b) Tactische zin.
- c) Visueel meesterschap van de spelruimte.
- d) Geest van synthese, d.w.z. het spel herleiden tot eenvoudige schema's, die de verscheidenheid niet uitsluiten.
- e) Zin voor spelverluchting of voor de verdeling der taken.
- f) De hoedanigheden, die we zullen vermelden onder het volgend hoofdstuk.



2. Geschiktheid tot bevelen.

2.1 Bepaling

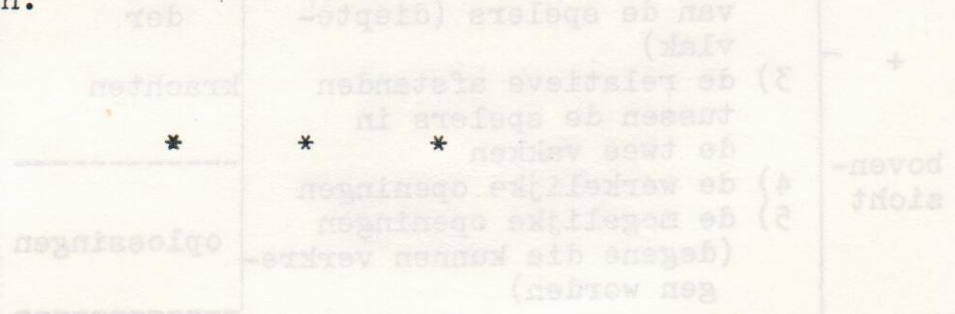
Het is een aangeboren kwaliteit, die aan zekere personen toelaat een zeker overwicht uit te oefenen op zijn gelijken. Zij wijst op het morele gezag van een speler op zijn medespelers.

2.2 Waaraan herkent men dat de speler de "geschiktheid tot bevelen" bezit?

- a) Verantwoordelijkheidszin.
- b) Moreel evenwicht.
- c) Morele inzet.
- d) Beslistheid, eigen aan leiders.

2.3 De geschiktheid tot bevelen kan zich uiten op twee manieren :

- a) De ene uitgesproken : de speler (met of zonder bal) bevoelt het maneuver met de stem en/of met de beweging.
- b) De andere bescheiden : de speler schijnt een mysterieuze kracht te trekken uit de uitstraling van zijn persoonlijkheid, spaarzaam met woorden en tekens, lijkt hij eerder te suggereren dan te bevelen.



frankisch belang

laet de gelijktijdige triologie van het voetbal toe :

zien - denken - spelen



C. DE GEMENGDE KWALITEITEN

1. DE PANORAMISCHE VISIE

1.1. De globale visie van een voetballer (=vista)

Bepaling : Het vermogen om de inhoud van een speltoestand te meten en onmiddellijk te beoordelen; die inhoud bestaat uit de:

- afmetingen
- plannen (vertikaal en horizontaal)
- ontwikkelingen

Inhoud van een speltoestand

|                          | Betekenis                    | Criteriologische ontleding                                                                                                                                                                                    |
|--------------------------|------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| voor-<br>aan-<br>zicht   | verdeling<br>der<br>krachten | Deze mogelijkheid van oordelen hangt af van:                                                                                                                                                                  |
|                          |                              | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. het gezichtsveld</li> <li>2. de beoordeling van afstanden en hoeken</li> <li>3. al de intellectuele vermogens (verstand, oordeel, aandacht, geheugen...)</li> </ol> |
| +<br><br>boven-<br>zicht | oplossingen                  | * moreel evenwicht en onaangetaste zenuwmechanismen                                                                                                                                                           |
|                          |                              | * techniek bezitten, waardoor het waarnemen volledig kan gebeuren (niet op de bal gericht)                                                                                                                    |

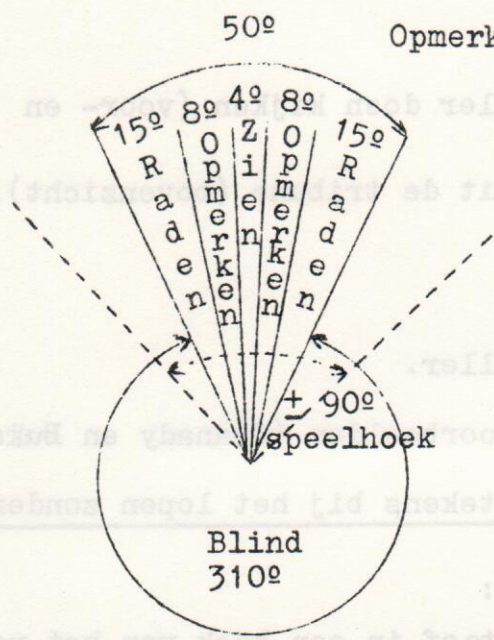
Praktisch belang

Laat de gelijktijdige trilogie van het voetbal toe :

zien - denken - spelen



1.2. De visie van de voetballer



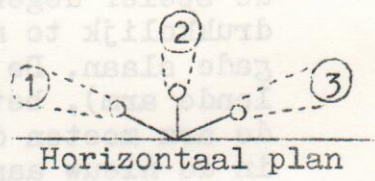
- Opmerkingen :
- 1) voor een gegeven positie van het oog : 50° op 360° zijn nuttig
  - 2) het dragen van een bril vermindert dit met ± 15° (belang van contactlenzen die nochtans in 't algemeen slecht verdragen worden)
  - 3) gezichtshoek 50°  
speelhoek ± 90°
  - 4) deze gezichtshoek vermindert weinig van het ene individu tot het andere
  - 5) voor éézelfde individu, in een gegeven positie van het hoofd, en in een vaste positie van de ooglenzen blijft de gezichtshoek constant en kan zich niet vergroten (bv. beweging van het oog tijdens het lezen)

Dit is te verbeteren door het veld "af te kammen", door het hoofd te laten draaien en de ogen te bewegen (oogspiertjes)

Practische gevolgen in voetbal

|                       |                                                     |                                                                |
|-----------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| De relatieve posities | { ogen - bal<br>ogen - raakoppervlak<br>ogen - doel | { bevinden zich praktisch<br>nooit in éézelfde<br>gezichtsveld |
|-----------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|

Het is bijgevolg noodzakelijk van ze vlug waar te nemen, de één na de andere.



Belang van optische signalen die de blik aantrekken en vasthouden (de blik prikkelen, hem helpen). Trachten "de blik" te verbeteren.

Vandaar het belang van de kwaliteit, van de hevigheid van de visuele opwekking die o.a. afhangt van het contrast (keuze van de kleuren van de kleding of van een schittering van deze kleding)



### 1.3 Oefeningen die de P.V. ontwikkelen.

#### 1.3.1 Algemene Oefeningen :

- 1) spelen zonder bal;
- 2) al gaande spelen;
- 3) het spel stopzetten en de speler doen kijken (voor- en zijaanzicht);
- 4) de speler volgt het spel vanuit de tribune (bovenzicht);
- 5) de speler is scheidsrechter
  - a) met grensrechters
  - b) zonder grensrechters;
- 6) de omloop van de jonge voetballer.

#### 1.3.2 Technische oefeningen : enkele voorbeelden (Csanady en Bukovi)

- a) Richtingsveranderingen op armtekens bij het lopen zonder en met bal.

##### Beschrijving van de oefening :

De spelers nemen aan de breedteof in een hoek van het veld naast elkaar een waaiervormige opstelling in. Ieder moet de aan het ander doel of de in diagonaal tegenoverstaande hoek staande oefenmeester of leider kunnen zien. De spelers lopen (eerst in gematigd tempo) op de oefenmeester toe en veranderen daarbij - gevolg gevend aan de armbewegingen - van richting.

De loodrecht opgeheven arm betekent rechtuit lopen; de naar rechts of links gehouden arm, betekent in de afgesproken richting lopen. De zijwaartse richtingsverandering mag niet in een rechte hoek geschieden, maar van de rechte loop naar de trainer tot slechts maximum 45° afwijken. Daardoor kan de speler degene zien die teken doet, zonder het hoofd nadrukkelijk te moeten draaien, en hem altijd met één oog gade slaan. De loodrecht naar beneden gehouden (de noerval-lende arm), betekent plots stilstaan. Op het kreitsen van de arm moeten de spelers een ganse draai uitvoeren en dan in de nieuw aangeduide richting verder lopen. De armtekens worden naar goeddunken gegeven.

- b) Voordoelen, nadoelen bij het lopen zonder of met bal.

##### Beschrijving van de oefening :

Er behoren steeds twee spelers bijeen te zijn. Eén loopt voorop en wordt door zijn partner gevolgd. De eerste voert richtingsveranderingen uit in de vorm van bogen en wendingen, bovendien ook draaiingen en sprongen, wisselt het tempo af van draf tot snelle loop. Bij gelegenheid onderbreekt hij de bewegingen door plotse stilstanden. Degene die volgt, doet op ongeveer 5 m afstand, die zoveel mogelijk behouden wordt, alles na. De spelers wisselen na enige minuten van plaats.



c) Onrechtstreeks zien zonder en met bal.

Beschrijving van de oefening :

a) De spelers lopen met de bal aan de voet en kijken ondertussen voor zich uit, zodat ze naast de bal ook het speelveld kunnen overschouwen. De bal bij de voet houden hangt af van de technische vaardigheid van de speler. Een algemene regel is : de bal zo kort mogelijk aan de voet houden, maar altijd zó dat de speler de bal nog kan zien. Bij de aanvang moet men de bal twee- of driemaal voor zich uittrappen. Men moet er voor zorgen dat wanneer men de bal voor zich uittrapt, het hoofd geheven blijft. Het overzien van het speelveld en het bekijken van de bal gebeuren dus gelijktijdig. De oefenmeester kan ook aan de speler, die met de bal aan de voet loopt, verschillende vragen stellen; bv. : ziet ge de bal, het doel ? Wie staat er in het doel ? Wie staat aan de hoekvlag ?

b) Meerdere spelers lopen met de bal aan de voet door elkaar op een beperkte oppervlakte. Men mag de oppervlakte niet te klein nemen, want dan wordt het gewilde dooreenlopen nutteloos. Anderzijds mag het ook niet zijn dat de spelers elkaar moeten zoeken. De bal moet dus kort aan de voet gehouden worden en mag niet zo ver van de voet lopen, dat hij een andere speler hindert. Het komt er bij deze oefening vooral op aan, bij het drijven van de bal een overzicht van het speelveld te behouden zodat het tot geen botsingen komt. Bij meer gevorderden wordt het tempo verhoogd en is het toegelaten, zelfs gewenst, schijnbewegingen uit te voeren. Zijn er minder ballen dan spelers voorhanden, dan gaan of lopen enige spelers zonder bal in het begrensde speelveld rond.

d) Scholing van de kijktechniek. Toespelen en stopoefeningen.

Beschrijving van de oefening :

a) Van twee oefenpartners die 6 tot 8 m van elkaar verwijderd zijn, keert de ene de andere de rug toe. De laatste werpt deze de bal toe en roept gedurende de vlucht van de bal "kop". Deze uitroep betekent dat de medespeler een halve draai moet uitvoeren en de bal koppen. Deze oefening kan ook met stoppen uitgevoerd worden. De roep wordt in het begin, naar verhouding, vroeg gegeven om de oriëntering en het reageren te verlichten. Langzamerhand volgt de roep steeds later. De bal wordt eerst juist op de speler, later zijwaarts van hem geworpen. Deze oefening is voldoende bekend uit de doelwachterstraining. (De doelman kopt of stopt hierbij de bal niet, maar vangt hem op of weert hem af).

b) Dezelfde oefening kan men individueel doen. De speler staat met de rug naar de muur, werpt de bal over het hoofd naar de muur, draait zich om en tracht de terugbotsende bal te stoppen. De doelverdediger zal de bal opvangen.



e) Schietoefeningen.

Beschrijving van de oefening :

- a) De bal ligt van 11 tot 16 m. van het ledige doel verwijderd op de grond. Een speler komt aangelopen en schiet in de hoek die, door de achter het doel staande oefenmeester gewezen wordt. Aanvankelijk is slechts belangrijk, dat de voorgeschreven zijrichting nagekomen wordt. Tekens die betrekking hebben op de hoogte van het schot, kunnen de oefeningen verzwaren. De oplossing van de eerste gestelde opgave berokkent vele spelers reeds genoeg moeilijkheden.
- b) Dezelfde oefening, maar de doelverdediger staat in het midden van het doel en probeert de bal te houden.

Het is duidelijk dat we maar enkele basisoefeningen hebben vooropgezet. De vindingrijkheid van onze oefenmeesters zal hun toelaten er zeer talrijke oefeningsvormen van af te leiden.

**2. DE ALGEMENE VAARDIGHEID**

2.1. Bepaling.

Volgens Dr. THIEFFRY : "een hoedanigheid van motorische aanpassing aan een welbepaalde handeling, opgelegd in bepaalde voorwaarden."

Deze bepaling stemt bijna overeen met deze van LE BOULCH, voor wie de algemene vaardigheid is : "de psychologische en fysiologische beheersing voor de aanpassing aan een gegeven toestand."

Gabriël HANOT maakt, wat hem betreft, van deze "hoofdhoedanigheid" een synthese-kwaliteit, die bijna alle hoedanigheden bevat en ontslaat van de andere hoedanigheden.

2.2. Ontleding.

Het uitvoeren van elke voetbalbeweging - een schot, bv., bestaat uit drie verschillende delen :

- A. De waarneming van een speltoestand (zien, ontleden).
- B. Het vinden van een aangepaste handeling (denken).
- C. De verwezenlijking van de aangepaste handeling (uitvoeren).

De volmaakte uitvoering van deze drie delen maakt de tussenkomst van twee soorten factoren noodzakelijk.



2.3. Psycho-motorisch grondbeginsel (of betrekkingen tussen geest en spieren).

A. Waarneming (zien, een gegeven speltoestand ontleden).

Zij is mogelijk door :

- 1) De scherpte van het zien.
- 2) De ontledingsgeest in dewelke verschillende intellectuele hoedanigheden optreden : intelligentie, oordeel, aandacht.

Het zicht en de ontleding laten toe van :

- a) De baan, de snelheid, de kracht van de bal te schatten, (tussenkomen op ballen in beweging of van de tegenstrever).
- b) De plaats van het te bereiken voorwerp bepalen (doel, vrije ruimte, tegenstrever, medespeler) en - mogelijk wanneer het een medespeler of een tegenstrever betreft - zijn waarschijnlijke baan en snelheid bepalen, voor de medespeler de gunstige voorwaarden schatten om hem van een voorzet te bedienen bijvoorbeeld.
- c) De niet te overschrijden spelgrenzen te bepalen (zijlijnen, doellijnen), de hinderpalen te vermijden en - indien het een tegenstrever betreft, die zich verplaatst - zijn waarschijnlijke baan en snelheid bepalen zoals hierboven.
- d) De betrekkelijke verplaatsingen van beweegbare elementen van de speltoestand te schatten : speler, bal, tegenstrevers, medespelers.
- e) De baan en de snelheid van het lichaam en de contactoppervlakte te regelen in overeenstemming met de verzamelde gegevens in een deel van een seconde (zie a+b+c+d) om de bal te spelen (of de tegenstrever te chargeren) op het juiste ogenblik en op de vereiste plaats (timing of zin om zijn handelingen te verdelen in de tijd en in de ruimte).

B. Het vinden van een aangepaste handeling aan deze toestand.

Dit gebeurt dank zij twee verschillende en bijna gelijktijdige handelingen :

- 1) De geestelijke herinnering - en onbewust - van de aaneenschakeling van de uit te voeren bewegingen. Inderdaad, het betreft een geestelijke-motorische aanpassing, d.w.z. van een geestelijk richten van de bewegingen op de geziene en ontlede gegevens tijdens de waarneming (zie A. hierboven), men zou kunnen zeggen dat in de gedachte de speler een groef graaft waarin zijn beweging zich slechts, in één ogenblik, heeft te laten vloeien.



- 2) De geestelijke keuze - en onbewust - van de zenuw- en spiercoördinaties, die zullen toelaten een heruitvoering te verkrijgen, volmaakt aangepast aan de omstandigheden, van het geheel van opgeroepen bewegingen en hun aaneenschakeling in 1).

Deze coördinaties kiezen bestaat in het met nauwkeurigheid afwegen van het geheel van spiersamentrekkingen, rechtstreeks of onrechtstreeks verbonden aan de uitvoering van de beweging; het is hun resultante, die het contactelement (en dus de contactoppervlakte) bezielt, en de kracht nauwkeurig afweegt (zelfs de negatieve kracht bv. bij de amortie). Het komt er op aan het ritme, de aard en de hoedanigheid van de overeenstemmende spiersamentrekking (en) aan te passen aan elke handeling, door tussenkomst van het gehele zenuwnet. Dit zenuwnet harmonieert een oneindig aantal gelijktijdige of vlug opeenvolgende spierbewegingen, samen- of tegenwerkend en waarvan de algebraïsche som (+ en -) een eensgezinde arbeid weergeeft, een harmonische beweging, afgemeten met de grootste nauwkeurigheid (Dr. P. ANET). Zulke keuze gebeurt onbewust dank zij het motorisch of tastgeheugen, dat het geheel van tastherinneringen of indrukken, opgenomen tijdens vorige soortgelijke toestanden door de tastzin verzamelt, ordent, vastlegt en weergeeft.

#### C. De juiste overbrenging van het bewegingsbevel (uitvoeren).

Zonder wijzigingen (verzwakking, ontaarding) van de geestelijke keuze moet deze overdracht gebeuren langs de aangewezen zenuwbanen.

#### 2.4. Uitdrukkingsfactoren

##### De kinetische zin.

De centra van het evenwicht worden ingelicht over de houding en de bewegingen van het lichaam in de ruimte door :

- het netvlies
- de half-cirkelvormige kanalen (doolhof)
- de organen van de kinetische zin, gelegen in de spieren, de beenderen en de gewrichten.

Deze kinetische zin is diepgaand en tegelijkertijd aanwezig in spieren, beenderen en gewrichten in tegenstelling met de oppervlaktegevoeligheid (tastzin).

De twee gevoeligheden hebben trouwens ook verschillende ontvangers; zij lopen langs verschillende ruggemergzenuwbanen en eindigen in verschillende centra. Het klinisch organisch onderzoek laat toe de integriteit van deze kinesthetische gevoeligheid te testen en de mogelijke letsels die ze kan oplopen te ontdekken en hun plaats met een zekere nauwkeurigheid te bepalen.



Onjuist alleen spierzin genoemd geeft de kinesthetische zin ons aanwijzingen -- zelfs zonder rekening te houden met het waarnemen -- bij de uitvoering van de handeling en vooraal voor :

- a) de houding van verschillende delen van het organisme en verschillende segmenten van de ledematen in de ruimte;
- b) de richting, de zin, de snelheid, de omvang van de bewegingen (actief en passief), die belang hebben de verschillende segmenten bv. datgene wat de oppervlakte draagt;
- c) de juiste plaats van deze contactoppervlakte in de ruimte;
- d) de soort kracht (traag of explosief), die aan de bal of aan de tegenstrever wordt gegeven langs de contactoppervlakte om, rekening houdend met de globale samentrekking der spieren om het gewenste resultaat te bekomen (globale samentrekking = som der elementaire samentrekkingen);
- e) de weerstand van het voorwerp (bal, tegenstrever) aan de geleverde krachtinspanning bv. de gewaarwording van het gewicht van en de kracht in de bal.

Nota :

In het verloop van een handeling met contact, worden de geleverde gegevens van de kinesthetische zin aangevuld door de tastzinindrukken, die het centrale zenuwstelsel verwittigen op het ogenblik van het contact met de bal of de schouder van de tegenstrever, alzo de laatste desnoods correctieve impuls voorbereidend.

## 2.5 Het vraagstuk van het begaafd individu.

### Bepaling van het begaafd individu :

Houden wij ons aan de ontleding van het uitvoeren van een handeling.

De uitdrukkingsfactoren lijken in het algemeen, gemeen bezit te zijn voor begaafde, minder begaafde en zelfs weinig begaafde individuen. Nochtans bij de eersten is de evenwichtszin (en onder andere zijn onderdeel "de kinetische zin") geregeld betrouwbaarder.

Dit eerste verschil wijst reeds op hetgeen de begaafde van de minder begaafde scheidt : de volmaaktheid van het psychomotorisch grondbeginsel, hoofdzakelijk in datgene, wat toelaat de voorstelling van de handeling te verzekeren, dat betekent :

1. Geestelijk motorische aanpassing.
2. De kinesthetische zin en het kinesthetisch geheugen.
3. De kneedbaarheid van de motorische automatismen of de motorische intelligentie.



Het begaafd element :

1. Neemt een handeling (indien men ze hem toont) op globale wijze waar of stelt ze zich geestelijk voor, d.w.z. hij ziet de correcte opeenvolging van alle bewegingen die ze bevat.

2. Doet de handeling nauwkeurig na, precies of hij had deze situatie herkend en dat hij er al een grondige kennis van bezat in zijn kinesthetisch geheugen; hij is in werkelijkheid begaafd met :

- een grote vormingskracht van neuromusculaire schema's
- een uitgebreid fixatievermogen voor automatismen
- een gemakkelijke gewoonteverwerving

Met één woord, hij bezit een groot gemak van aannemen, van aanleren.

3. Kiest, hergroepeert, roept automatismen op, die hem toelaten zich aan te passen aan alle toestanden (kneedbaarheid van de motorische automatismen - sleutel van de veelzijdigheid) Deze laatste bekwaamheid is - we zullen het verder zien - een vorm van motorische intelligentie.

Van zulke speler zullen wij zeggen dat hij de motorische intelligentie of de vaardigheid (als algemeen begrip) bezit.

Is vaardigheid aangeboren ?

Voor het merendeel van de fysiologen is de vaardigheid aangeboren : het individu is geboren met een hoeveelheid van eigen vaste coördinatie betrekkelijk weinig te verbeteren. Deze hoedanigheid zou gegeven zijn door de natuur en de opleiding, onbekwaam ze te doen ontstaan, zou in zekere mate kunnen meehelpen ze te ontwikkelen.

Opvoedkundig gesproken zou de vaardigheid dus opvoedbaar zijn.

2.6 De vervolmaking van het begaafd element.

Uit de analyse van de vaardigheid kunnen wij met LE BOULCH enkele opvoedkundige besluiten losmaken met betrekking tot de vervolmaking van het jonge begaafde element, bij wie men zal trachten de verschillende samenstellende delen van de vaardigheid te bewerken.

Ontwikkeling van het psycho-motorisch gedeelte

Ter herinnering - dit laat toe :

- de waarneming (zien + ontleden) van een speltoestand
- het vinden van een aangepaste handeling
- de juiste overbrenging van het bewegingsbevel.



## A. Opvoeding van de zintuigen.

Drie zinnen werken mee aan de uitvoering van een handeling :

1. de waarneming
2. de kinesthetische zin
3. de tastzin, die de vorige aanvult.

Aangepaste oefeningen kunnen helpen de handeling te verbeteren.

### 1. De waarneming (zien en ontleden wat men ziet).

Het is aanbevolen de waarneming te oefenen op de veelvoorkomende, onverwachte omstandigheden om alzo de speler ertoe te brengen zonder missen te schatten :

- baan, snelheid, kracht, eigenaardigheden van een veelvormige bal (dit is van wisselende aard) voor en na terugstoot op harde vlakken van verschillende samenstelling en veerkracht
- plaats van het voorwerp (bv. medespeler) - kan vast staan of zich verplaatsen met veranderlijke snelheid
- de betrekkelijke verplaatsingssnelheden, afhankelijk van de afloop van een speltoestand
- algemene timing van een spelfase

### 2. De kinesthetische zin.

Men zal hem verfijnen door te oefenen op (bv. pas en voléé-schot)

- a) al de gegevens van de beweging : dit is richting, zin, amplitude, snelheid.

Om dit doel te bereiken zal men veranderen :

- de hoek van inval, de snelheid, baan van de bal bij zijn aankomst
- de plaats en de afstand tot het voorwerp (doel, medespeler)
- de snelheid, waarmee de bal vertrekt (verschillen bij trapkracht).

- b) de levende kracht en de aard (materie) van de bal alsook de veerkracht, het gewicht, het volume en de spanning van de bal.

Deze oefeningen zullen de kinesthetische zin helpen verscherpen - o.a. in hetgeen de bal toelaat de weerstand van de stof (materie van de bal) aan de krachtinspanning (trap, pas) aan te voelen en deze oefeningen zullen gelijktijdig de tastzin verbeteren.



### 3. De tastzin.

De bovenbeschreven oefeningen zullen meer doeltreffend zijn, bij "vol" aanraken van de bal, wanneer de speler licht schoei-  
sel draagt of op naakte voeten voetbalt (strandvoetbal).

Het is niet ongepast aan de belangrijkheid van de keuze van het schoeisel te herinneren vooral voor de jonge spelers. De voetbalschoenen zullen bij voorkeur in soepel leder zijn, gegoten aan de voet, om alzo de ideale omstandigheden te benaderen, de bal maximum aan te voelen, bij contact-voetbal.

### B. Aankweken van de automatisatiekracht van de handeling of van het motorisch geheugen (het vinden van de aangepaste handeling).

Zoals LE BOULCH het aanbeveelt, moet men zich eerder inspannen om het verwervingsvermogen van de automatismen uit te breiden dan het aanleren van motorische coördinaties op zichzelf.

Dit betekent dat de oefening (herhaling) eerder de nodige materialen ter beschikking zal moeten stellen om latere technische problemen op te lossen dan de speler te voorzien van de volledige verzameling coördinaties, die hij nodig zou kunnen hebben om alle handelingen, vereist door de toekomstige speltoestanden, uit te voeren.

Dat vraagt een zorgvuldige keuze van oefeningen, zodat de gewoonten (automatismen), verworven tijdens de training, opgenomen en geklasseerd door het kinesthetisch geheugen, zouden kunnen gebruikt worden bij verschillende speltoestanden, met dewelke ze de meeste gelijkenis vertonen.

De pedagogen kennen deze overdrachtswet, door dewelke een verworven vaardigheid in de uitvoering van een geheel van activiteiten, niet kan overgebracht worden in een nieuw geheel dan in functie van de gemene delen, voorkomend in de twee gehelen.

### C. Nauwkeurige overdracht van het bewegingsbevel zonder veranderingen (verzwakking, ontaarding) langs de aangewezen zenuwbanen.

Men kan zich de vraag stellen of bepaalde automatismen in andere sporten kunnen gebruikt worden in de voetbalsport bv. tennis, kaatsen voor doelverdedigers, handbaldoelwachter, enz., rekening houdend met nauwkeurigheid, snelheid en kracht van de beweging.



2.7 Het vraagstuk van de weinig begaafde speler.

In de clubs vormen de weinig begaafden van 10 - 13 jaar de meerderheid van spelers, die zich laten aansluiten. Naargelang deze spelertjes overgaan naar een andere ouderdomscategorie voltrekt zich een natuurlijke selectie in het voordeel van de meestbegaafden, welke uiteindelijk op het voorplan zullen treden; zeldzaam zullen de niet - of weinig - begaafden aangetroffen worden in het eerste elftal van een club.

Welke zal de aangepaste houding zijn van de oefenmeester ten opzichte van deze minder begaafden ?

Van het ogenblik wanneer testen of de praktijk aantonen dat een speler zijn hoogtepunt bereikt heeft en wanneer blijkt dat hij zich niet meer kan vervolmaken, zal de oefenmeester het aanleren moeten opgeven, waarvan de speler, door gebrek aan kwaliteiten, niets kan meedragen.

Het enigste hulpmiddel blijft dan het methodisch en verstandelijk aanleren van de handelingen door ontleding in technische onderdelen, die men zal trachten aaneen te binden.

Deze opvoedingsvorm zal tot de vorming van een zeer begrensde speler leiden in het zich kunnen aanpassen aan veranderlijke toestanden. Het zal belangrijk zijn hem automatiseren (charge, tackling, ontzetten in de vlucht, voorzet, schot op doel) en deze te kiezen in verhouding tot de andere meest uitgesproken hoedanigheden (bv. de aanwezige uitdrukkingfactoren), om de doeltreffendheid van de speler te verzekeren in enkele bijzondere bewegingen, die hij zal kunnen automatiseren. Na de nauwkeurigheid bereikt te hebben - dikwijls met grote moeite - zal de oefenmeester geleidelijk, door progressieve oefeningen, trachten ze in overeenstemming te brengen met de snelheid, daarna met de beschikbare kracht volgens de ouderdom. Deze onveranderlijke order moet men in alle gevallen eerbiedigen.

In vele clubs gaat men over tot het scheiden van de begaafden en de minder begaafden, die hun transfer naar een andere vereniging kunnen krijgen.





3. DE DIMENSIONELE NAUWKEURIGHEID

De nauwkeurigheid is de eerste voorwaarde voor de volmaaktheid van een beweging. Alle andere voorwaarden zijn haar ondergeschikt.

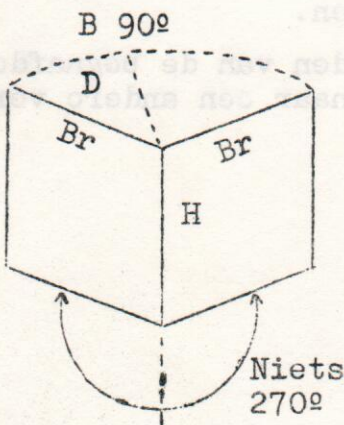
Voetbal is een dynamische sport, waarin alles in beweging is. Daarom moeten alle beweegbare delen van het voetbal : bal, speler, gedeelte van het lichaam :

- 1° een bepaalde plaats bereiken = nauwkeurigheid van plaats in de ruimte
- 2° zich daar bevinden op het juiste ogenblik = nauwkeurigheid in de tijd, t.t.z. zich verplaatsen in de tijdspanse toege- laten door de omstandigheden, dus met een bepaalde snelheid

De vijf afmetingen van het voetbal :

- 1. Nauwkeurigheid in de ruimte : breedte, lengte, hoogte (1) (2) (3)
- 2. Snelheid = tijd (4)
- 3. Coördinatie : nauwkeurigheid + snelheid
- 4. Kracht (spierontwikkeling)
- 5. Coördinatie : nauwkeurigheid + snelheid + kracht
- 6. Uitvoeren van de bewegingen t.o.v. tegenstrever (5)

3.1 De speelhoek van de speler



Volgens P. Pibarot : "Het gedeelte van het terrein waarop de speler een doelmatige actie kan uitoefenen".

De speelhoek is begrensd :

- in de diepte (D) : door de beweeglijkheid van de speler = loopsnelheid snelheid van ingrijpen
- in de hoogte (H) : door de opwaartse détente
- in de breedte (B) : (= opening van de speelhoek)  $\pm 90^\circ$

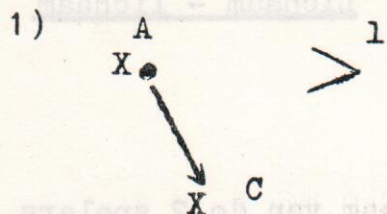
- 1. door de beweeglijkheid van de gewrichten (been, heup, romp, hals), die toelaat verschillende oppervlakken van het lichaam te gebruiken voor contact met de bal.
- 2. door de gezichtshoek (max.  $50^\circ$ )  $\pm$  onveranderlijk
- 3. door het vermogen het gezichtsveld "af te kammen" in alle richtingen (lenigheid in de gewrichten, oogspiertjes)



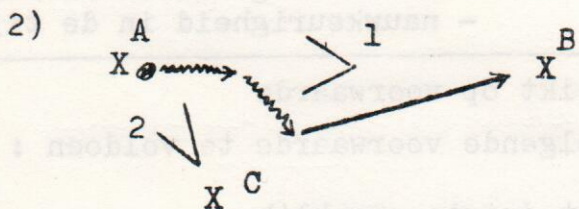
1) A < B overeenstemmende speelhoek = gunstig voor partners  
> en ongunstig voor tegenstanders

2) A < B niet overeenstemmende speelhoek = ongunstig voor  
< partners en gunstig voor tegenstanders

B.V.



1) B Speler A in balbezit. De pas aan mede-  
X speler B is onmogelijk omdat de speel-  
hoek van A afgesloten is door tegen-  
strever 1.  
A kan wel C in het spel betrekken.



2) In de veronderstelling nu dat ook de  
X speelhoek naar C afgesloten is door  
tegenstrever 2, dient speler A door  
een verandering van richting en van  
ritme te trachten een tegenstrever uit  
de as van het spel weg te lokken en  
aldus voor zichzelf een nieuwe speel-  
hoek te scheppen.

Opmerking : De speelhoek van speler A kan zich dichtbij bevinden (medematen in steun) maar ook verder af, b.v. langs de andere zijde van het veld.  
Het spreekt vanzelf dat hier de samenwerking tussen de verschillende leden van een ploeg noodzakelijk is !  
(zie demarkage in het hoofdstuk III).

\* \* \*

De vereiste voorwaarden zullen om precies te zijn slechts vervuld zijn wanneer de bewegingen op het juiste ogenblik uitgevoerd worden.

De nauwkeurigheid in de ruimte is dus nauw verbonden met de nauwkeurigheid in de tijd (4de dimensie). Bijgevolg is er tweewaardigheid of "dubbele nauwkeurigheid".



HOE BEREIKT MEN DEZE DUBBELE NAUWKEURIGHEID ?

A. Handelingen met contact :

Beweeglijke elementen

| <u>Lichaam - bal</u>                                                                          | <u>Lichaam - lichaam</u>                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1) <u>bal</u> - baan = nauwkeurigheid in de ruimte<br>- snelheid = nauwkeurigheid in de tijd  |                                                                                          |
| 2) <u>contactoppervlakte</u> : verplaatst zich volgens bepaalde baan en met bepaalde snelheid | Lichaam van de 2 spelers<br>- nauwkeurigheid in de ruimte<br>- nauwkeurigheid in de tijd |

De dubbele nauwkeurigheid wordt bereikt op voorwaarde

gezamenlijk aan volgende voorwaarde te voldoen :

1. Tijd (TIMING) : het contact op het juiste ogenblik..

- Iets vroeger of iets later geraakt, geeft de bal een andere baan, een andere snelheid.
- Hoe hoger de spelkadans, hoe kleiner de duur van het juiste moment, dus hoe groter het belang van de "timing". Goede techniekers drijven boven !

2. Contactpunt : het contact op de juiste plaats verleent aan de beweging de nauwkeurigheid in de ruimte.

De bal op een andere manier aanraken verbreekt ze.

3. Contactoppervlak : beïnvloedt terzelfdertijd het type baan (= nauwkeurigheid in de ruimte) en de snelheid van de bal (= nauwkeurigheid in de tijd).

4. Invalshoek : - baan van aankomst van de bal;

- snelheid van de bal op het ogenblik van het contact;
- nieuwe impuls die moet gegeven worden.

5. Kracht : Een juiste dosering van de kracht zal de draagwijdte van de overdracht (baan van de bal) en de snelheid van de bal op die baan bepalen..

6. Evenwicht : - behoud : nauwkeurigheid van eigen lichaam in de ruimte;  
- verbroken (gewild) : bv. heading - sliding - duiken.



B. Handelingen zonder contact :

Deze bewegingen houden slechts de verplaatsing in van één enkel beweeglijk element : het lichaam. Zij moet eveneens gebeuren met de dubbele nauwkeurigheid, die slechts bereikt wordt indien de speler aan 4 gemeenschappelijke eisen voldoet :

- 1) Timing : beweging uitvoeren op het juiste moment;
- 2) Plaats : die de nauwkeurigheid geeft in de ruimte  
bv. : - veinzen : waar ?  
- demarrage : de plaats wordt gekozen in functie van zijn mogelijkheden, van het spel en van de tegenstrever;  
- positiekeuze : in de dode hoek van de tegenstrever.
- 3) Kracht : loopsnelheid is inderdaad in verhouding met de ingezette spierkracht.
- 4) Evenwicht : zonder evenwicht geen beweging mogelijk.

C. De kinestetische zin :

(Zie beschrijving op blz. 50, de algemene vaardigheid).

D. Het kinestetisch geheugen :

De min of meer veelvuldige herhaling van de bewegingen leidt tot vluggere of mindere snelle vorming (= afhankelijk van de vaardigheid !) van kinestetische of neuro-musculaire herinneringen, waarvan het geheel kan vergeleken worden met een cartotheek, waarover het zenuwstelsel beschikt om zekere toestanden te herkennen en te vergelijken met andere van dezelfde soort.

Het zenuwstelsel zal nadien die handeling bevelen, die ogenblikkelijk hetzelfde gunstige gevolg zal opleveren als in het verleden.

3.3 Bepaling van een techniek of de voorwaarden voor technische perfectie van een beweging.

- 1) Al de bewegingen van het voetbal kunnen uitvoeren (de algemeenheid of volledigheid van de techniek).
- 2) Al deze bewegingen kunnen uitvoeren onder 3 gemeenschappelijke voorwaarden om de perfectie te bereiken, drie voorwaarden die tegenstrijdig zijn :



- a) met nauwkeurigheid - in de ruimte (D, H, B)
  - in de tijd (t = de partner of de tegenstander die zich verplaatst)

"Timing" = juiste uitvoering van de beweging in tijd en ruimte.

- b) in snelheid (zien, denken, spelen in één tijd) = perfecte techniek = noodzakelijk gebod van het moderne voetbal.

- c) in kracht (als het moet)

- 3) De juiste dosering van deze 3 voorwaarden (gemeenschappelijk en tegenstrijdig) moet onafhankelijk blijven van sommige veranderlijke elementen :
  - de beweeglijkheid
  - de speelhoeken
  - de snelheid

4) Een werkelijke beweging uitvoeren : eenvoudig en economisch.

5) Een verborgen houden van de bedoeling

(geveinsd voornemen) — hetzij door een aangeboren neiging  
 — hetzij door het ogenblik van de beweging te doen verschillen

- 6) Uitvoering van moeilijke bewegingen (schijnbewegingen ... onorthodoxe baltoetsen ... enz) = virtuositeit (bv. brossage; ballen met afwijkende baan, enz.)

4. SNELHEID VAN UITVOERING

Bepaling en ontleding : De snelheid van uitvoering is het resultaat van het vermogen van de speler om drie verrichtingen uit te voeren in een minimumtijd (gelijktijdig is het onbereikbare ideaal).

HOREN



- zien : het "kader van de toestand" en de verdeling van de spelers op het terrein
  - denken : de inventaris opmaken van de bestaande en de mogelijke oplossingen
- : een keuze doen tussen deze oplossingen

HOREN



- spelen : de bewegingen uitvoeren in functie van deze keuze. (herhaling) Om te kunnen zien en denken alvorens te spelen of ten laatste terwijl men speelt, moet men beschikken over een techniek die "bevrijd" is van het kijken naar de bal. De ogen moeten de toestand kunnen overzien.



Met deze drie verrichtingen komen drie verschillende snelheden overeen :

- 1° Snelheid van waarneming (zien)
- 2° Snelheid van begrip (denken)
- 3° Snelheid van uitvoering (spelen)

Indien er een overbrengen is van de bal (pas) of een leiden van de bal, omvat de beweging 3 opeenvolgende tijden :

- 1° De ontvangst van de bal
- 2° De controle : in bezit nemen en de bal meester zijn
- 3° Het gebruik dat men maakt van de bal : pas, shot, dribbling .....

In geval van een beweging met pas of leiden van de bal, bekomt men de maximum uitvoeringssnelheid met de 2de tijd af te schaffen (controle) en ontvangst en gebruik van de bal te versmelten tot één enkele beweging, waarvan het resultaat is : een afwijken van de bal.

- b.v. voet : deviatie, halve volee, volee....
- hoofd : kopstoot
- vuist : wegbeksen
- borst : amortie met afwijking

Dit onderscheidt de techniek in beweging van de techniek ter plaatse (die een tijd voor controle vereist).

In het geval van een beweging zonder bal (b.v. verplaatsing - spurt) is de uitvoeringssnelheid rechtstreeks evenredig met het vermogen van de speler tot versnellen en remmen ( het wijzigen van de individuele kadans )

Tabel Snelheid van uitvoering (samenvatting van de ontleding)

|                                      | Beweging met overbrengen<br>bal<br>b.v. pas - shot | Beweging met<br>leiden van de<br>bal<br>b.v. dribbel                                                                 | Beweging zonder<br>bal<br>b.v. lopen                        |
|--------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| S<br>N<br>E<br>L<br>H<br>E<br>I<br>D | waarneming<br>(zien)<br>↳<br>begrijpen<br>(denken) | zien<br>↳<br>denken                                                                                                  | zien<br>↳<br>denken                                         |
|                                      | ↳<br>uitvoeren<br>(spelen)                         | ↳<br>s<br>n<br>e<br>l<br>h<br>e<br>i<br>d<br>van<br>↳<br>ontvangst<br>↳<br>controle<br>↳<br>gebruik<br>(overbrengen) | ↳<br>ontvangst<br>↳<br>controle<br>↳<br>gebruik<br>(leiden) |



Overhaasting - Herhaling : tegenstelling : Snelheid van uitvoeren en nauwkeurigheid.

Boven een zekere uitvoeringssnelheid bereikt de nauwkeurigheid het nuttig minimum niet.

De beweging behoort dan in het domein van de overhaasting en kan niet meer beschouwd worden als nuttige techniek.

### Collectief aspect

Het is naar de grens en zelfs over de grens, vastgesteld door de tegenstrever volgens zijn eigen middelen, dat een ploeg haar eigen snelheid van uitvoering (B) moet opdrijven.

### Tactiek en snelheid van uitvoering

#### Tactische voordelen van de snelheid van uitvoering

##### 1° Opdrijven van het ritme

individueel (de tegenstander past de individuele dekking toe) de dekking wordt moeilijker. De individuele afwisseling van ritme

Remming - vertragen de contre-pied

- bevoordelen de hergroepering van de tegenstander

collectief (de tegenstander past de zone verdediging toe) : de tussenkomsten worden moeilijker.

R. Domergue : "Indien de tegenstrever de zone speel', is het alleen de bal die hem kan doen bewegen; het is dus de bal die men moet verplaatsen." (Football Magazine - februari 1963).

##### 2° Levendigheid en het verrassende van de actie

door de plotselinge plaatsing (en verborgen in het geheel van de actie) van een contactoppervlak "dat op soepele gewrichten beroep doet" (erfelijk voorrecht van de rassen met een losheid van gewrichtsbanden).

##### 3° Economie der krachten (in voetbal in één tijd)

- de controle van de bal (ongeveer weggevallen) vraagt praktisch geen kracht.
- de kracht dient zelden ingezet te worden want de speler bedient zich (zoals een muur) van de kinetische energie, opgehoopt in de bal (door de trap van de medespeler).



DE SNELHEID VAN UITVOERING en de DIDACTIEK

In de trilogie ZIEN - DENKEN - SPELEN, zijn er elementen die kunnen verbeterd worden door training, andere die aangeboren zijn en quasi onveranderlijk.

Ontegensprekelijk kunnen verbeterd worden :

1. Het verwezenlijken van de beweging = techniek

Sneller spelen door : a) de keuze van de gebruikte techniek

- één tijd uitsparen;
- de intentie verborgen houden.

b) bevorderen van de tweevoetigheid, naargelang de nabijheid van de tegenstrever ( in 1-2 bv. )

c) combinatie van technieken in

- individuele mixings
- collectieve mixings

2. De panoramische visie

Sneller zien door : a) klassieke oefeningen volgens Oud-Hongaars recept :

- richtingsaanwijzingen
- kartonnen kraagjes, enz.

d.w.z. techniek verwerven onafhankelijk van de blik.

b) zie oefeningen blz. 46.



### 3. Het oordeel

Sneller denken door : 1) het scheppen van keuzesituaties

a. voor de voetbalbezitter zelf, volgens de actie van :

- medemaat            steun geven  
                          diepte vragen

- tegenstrever        strenge mandekking  
                          lossere markage

b. voor de medespeler, volgens de actie van :

- balbezitter         vertragen, versnellen,  
                          bal aan de voet  
                          uitlokken 1-2

tegenstrever         ankeren  
                          loshaken

2) door het verleggen van de speelhoeken = lichaamsbewegingen automatiseren;

3) door verkorting van de tijd voor overdrachtsbevel : scheppen en inoefenen van collectieve automatismen; niet iedereen moet denken bij de uitvoering van de beweging, slechts zij die de beweging doen beginnen ! Steun steeds op een basisprincipe !

#### I. Individueel :

De mixing is een aaneenschakeling van twee of meer handelingen waardoor de speler streeft naar doeltreffendheid en verscheidenheid in de handeling.

Om de mixing te verwezenlijken en te oefenen, kan men verschillende handelingen naast elkaar plaatsen terwijl men laat veranderen :

- 1) hun technische aard (basiselementen);
- 2) hun aantal (2, 3, 4, ....);
- 3) de orde waarin men de combinatie aaneenschakelt;
- 4) de kadans waarin ze worden uitgevoerd;
- 5) hun aard, aanvallend of verdedigend;
- 6) hun einddoel = het doel dat moet nagestreefd worden.



Bij het vinden van steeds hernieuwde combinaties dient de oefenmeester steeds te waken over :

een natuurlijke aaneenschakeling, t.t.z. slechts die handelingen laten uitvoeren die in het spel voorkomen;

een klimming in de moeilijkheden (pedagogisch principe), om tenslotte te komen tot combinaties die de werkelijke overschakeling van verdedigend naar aanvallend voetbal uitmaken.

bv. tackling + balbezit + leiden van de bal + pas

Een van de grondprincipes waarop snelheid van uitvoering gebaseerd is, is juist dit vermogen om ogenblikkelijk van verdedigend voetbal over te schakelen naar aanvallend.

## II. Collectief :

De moeilijkheidsgraad in de mixing wordt steeds groter. Men kan inderdaad overgaan tot :

Verschillende aaneenschakelingen gevolgd door oefeningen voor de ontwikkeling van de blik = oefening op de panoramische visie.

Speltechnische combinaties tussen 2 of meer medespelers, met een oneindig aantal variaties maar gesteund op één basisprincipe;

= vb. : 1/2 - gebruik van overeenstemmende speelhoeken - bijkomen en vertrekken - voortzetten van de beweging = geven en vertrekken;

Aaneenschakelingen waarin de spelvoorwaarden (tegenstand) steeds dichter worden benaderd;

Trainingsspelen (zie later) : vb. 3 ↔ 2

Overschakeling van defensieve bewegingen naar offensieve combinaties = de werkelijke spelvoorwaarden (in matchverband);

Praktische voorbeelden :

- zie les op het terrein
- zie opgelegde oefeningen.







HOOFDSTUK III

A. Halpelt

Basistechniek

TECHNIEK

Er bestaan vele manieren om een bal te controleren.  
 De voornaamste voorwerpen hierin zijn :

- de hoogte
- het effect
- de juiste plaats waar de bal zal aankomen

ontleding van handelingen  
 en bewegingen

beoordelen.

De klassieke en eenvoudige controle verzoeken het meester-  
 schap over de bal.

Door de eisen van het moderne voetbal blijft het evenwel  
 van elementaire belang de bal zo spoedig mogelijk te kunnen  
 gebruiken.

Zelfs het meest geavanceerd voetbal kan niet gespeeld worden  
 zonder het gebruik van de controle.

Het is echter van belang, om niet nog niet te vergeten,  
 dat de speler-balbestuurder zich onmiddellijk in de mogelijk-  
 heid bevindt om de volgende beweging uit te voeren, die hij  
 zelf gekozen heeft.

Het essentiële bestaat er bijgevolg in :

de controle te ontwikkelen



TECHNIEK

A. Balbezit

Basistechniek

1. Ontvangst en controle.

Er bestaan vele manieren om een bal te controleren.

De voornaamste voorwaarden hiertoe zijn :

- de snelheid van de bal
- de hoogte
- het effect
- de juiste plaats waar de bal zal neerkomen

beoordelen.

De klassieke en eenvoudige controles verzekeren het meesterschap over de bal.

Door de eisen van het moderne voetbal blijft het evenwel van elementair belang de bal zo spoedig mogelijk te kunnen gebruiken.

Zelfs het meest geëvolueerd voetbal kan niet gespeeld worden zonder het gebruik van de controles.

Het is echter van belang, om het spel niet te vertragen, dat de speler-balbezitter zich onmiddellijk in de mogelijkheid bevindt om de volgende beweging uit te voeren, die hij zelf gekozen heeft.

Het essentiële bestaat er bijgevolg in :

de controle te oriënteren



Soorten :

I. Stoppen

1. Voetzool

Technische uitleg :

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

Deze statische manier om een bal te stoppen is in het moderne voetbal nog van weinig nut, immers :

- het vertraagt het spel
- de voet dient eerst van de bal weggehaald vooraleer deze kan gebruikt worden
- het lichaam is lichtjes naar achter geneigd, en biedt weinig weerstand aan contacten.

2. Idem, maar in beweging.

Technische uitleg :

- 1) Lichaam lichtjes naar achter geneigd
- 2) Het steunbeen tamelijk ver van de plaats waar de bal zal vallen
- 3) Het andere been bijna volledig gestrekt
- 4) De tenen opwaarts geheven
- 5) De hiel bijna op de grond
- 6) De bal met de zool voorwaarts duwen.

3. Binnenkant voet.

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

Technische uitleg :

- 1) Het lichaam een weinig vóór de plaats waar de bal zal vallen
- 2) Het steunbeen lichtjes gebogen
- 3) Het andere been schuin achterwaarts geheven vanuit de heupen
- 4) Het onderste gedeelte lichtjes geplooid vanuit de knie



- 5) De voet bijna op de grond en ongeveer in een rechte hoek
- 6) Het been ontspannen
- 7) Het lichaam buigt zich naar de kant waar de bal zal geleid worden
- 8) De bal klemmen tussen binnenkant voet en grond
- 9) Zich voortbewegen in de aan de bal gegeven richting.

Deze methode is goed. Speler en bal blijven in beweging, de snelheid van uitvoering wordt verhoogd en de mogelijkheid geschapen een pas in 6entijd te geven.

#### 4. Buitenkant voet.

Technische uitleg

- 1) Steunvoet lateraal op de hoogte van de plaats waar de bal zal vallen
- 2) De tenen van het contactbeen gestrekt naar de grond en lichtjes gedraaid
- 3) De knie geplooid boven de bal
- 4) Het lichaam naar voor brengen
- 5) De armen lichtjes gespreid om het evenwicht te verzekeren
- 6) De bal nemen met de buitenkant van de kleine teen
- 7) Voortbewegen en de bal doen rollen.

Goede methode want er is een verborgen houden van de bedoeling.

Het is de basis voor de deviatie of een brossage.

#### 5. Andere mogelijke controlemiddelen.

- 1 scheenbeen
- 2 scheenbenen.

=====



## II. Amortie

Een beweging die er in bestaat een hoge bal af te remmen en hem naar de grond te brengen, of om er gebruik van te maken vooraleer hij de grond raakt. De amortie kan uitgevoerd worden met de voet, met de dij, buik, borst, hoofd. Hoe groter het contactoppervlak lichaam-bal, hoe gemakkelijker de amortie kan uitgevoerd worden.

### Met de wreef (Britse manier)

Wordt uitgevoerd op ballen die bijna loodrecht vallen.

#### Technische uitleg :

- 1° Steunvoet tamelijk ver achter de plaats waar de bal zal vallen ;
- 2° De contactvoet gaat naar de bal, wordt ontspannen gehouden en remt de vaart van de bal ;
- 3° De bal neerhalen met de wreef ;
- 4° Het lichaam recht of lichtjes voorover gebogen ;
- 5° De armen gespreid om evenwicht te bewaren ;
- 6° De knie van het steunbeen gebogen (doet dienst als schokbreker).

### Met de wreef (Europese manier)

#### Technische uitleg :

- 1° De steunvoet een weinig achter de plaats waar de bal zal neervallen ;
- 2° Been en enkel ontspannen uitgestrekt naar de grond ;
- 3° Lichaam naar achter gebogen ;
- 4° De armen zijwaarts ;
- 5° De bal wordt bij de grond gedood op de wreef.

### Binnenkant voet

#### a. De bal komt van recht vóór

#### Technische uitleg :

- 1° Steunvoet achter de bal ,
- 2° Contactvoet gaat rechthoekig op de steunvoet naar de bal ;
- 3° De knie van het contactbeen is half gebogen ;
- 4° De beweging vertrekt vanuit de heup ;
- 5° De voet terugtrekken en de bal neerplaatsen bij de steunvoet ;
- 6° Het lichaam is lichtjes naar voor gebogen ;
- 7° De armen gespreid - evenwicht.



b. De bal komt zijwaarts

Technische uitleg :

- 1° Steunvoet achter de baan van de bal ;
- 2° Contactvoet parallel met steunvoet ;
- 3° De knie van het contactbeen is half gebogen of gestrekt volgens de noodzakelijkheid ;
- 4° Het contactbeen aanvoeren zoals voor benen kruisen ;
- 5° De voet terugtrekken en de bal neerplaatsen.

Met buitenkant voet

De bal komt zijwaarts

Technische uitleg :

- 1°, 2°, 3° zoals voor binnenkant voet ;
- 4° Het contactbeen afvoeren ;
- 5° De voet terugtrekken en de bal neerplaatsen.

Met de dij : door de grote contactoppervlakte, gevormd door de massa spieren van de dij, wordt de energie van de bal gemakkelijk opgeslorpt.

Bovenkant : Ballen die bijna loodrecht neerkomen.

Technische uitleg :

- 1° Het lichaam blijft recht ;
- 2° De knie van het contactbeen is gebogen en zeer hoog geheven ;
- 3° De bal ontvangen op de bovenkant van de dij ;
- 4° Het been neerlaten en de bal naar de grond laten rollen ;
- 5° Het neergeplaatste contactbeen wordt steunbeen.

Binnenkant : Bal komt ter hoogte van de buikholtte.

a. Van recht voor :

- 1° Lichaam recht ter hoogte van en naast de bal ;
- 2° De knie zijwaarts heffen in rechte hoek, de aanvoerders van de dij ontspannen ;
- 3° De bal doden met de binnenkant van de dij door een licht terugtrekken op het ogenblik van het contact ;
- 4° De bal laten rollen voor het steunbeen.



b. Zijwaarts :

- 1° Lichaam recht achter de baan van de bal ;
- 2° Het contactbeen heffen parallel met het steunbeen ;
- 3° De knie min of meer in rechte hoek geplooid ;
- 4° De bal doden met de binnenkant, van de dij door een licht terugtrekken op het ogenblik van het contact ;
- 5° De bal voor het steunbeen laten rollen.

Buitenkant : minder gunstig, want het is een convexe beweging.

- 1° Lichaam recht achter de baan van de bal ;
- 2° Been heffen parallel met het steunbeen ;
- 3° De knie geplooid in een min of meer rechte hoek ;
- 4° De bal nemen met de buitenkant van de dij, door een licht terugtrekken de bal op de grond laten rollen.

Hoofd

Technische uitleg :

- 1° de bal aannemen met het voorhoofd ;
- 2° de bal moet zich plaats in de holte gevormd door voorhoofdsbeen en bovenkant neusbeen ;
- 3° het lichaam ontspannen ;
- 4° de schouders laag ;
- 5° de ogen blijven geopend tot op het ogenblik van het contact ;
- 6° de mond gesloten, de tanden geklemd ;
- 7° de spieren van hals en rug ontspannen ;
- 8° het lichaam achterover neigen en afremmen in de lendenstreek ;
- 9° de benen lichtjes buigen (schokbreker) ;
- 10° de bal voor zich laten vallen.

De klassieke en eenvoudige controles van de bal begunstigen de zekerheid van het meesterschap over de bal.

Door de eisen van het moderne voetbal blijft het evenwel van elementair belang de bal zo spoedig mogelijk te kunnen gebruiken.

Zelfs het meest geëvoluceerde voetbal kan niet gespeeld worden zonder het gebruik van de controles. Het is echter van belang, om het spel niet te vetragen dat de speler-balbezitter zich onmiddellijk in de mogelijkheid bevindt om de volgende beweging uit te voeren, die hij zelf gekozen heeft.

Het essentiële bestaat er bijgevolg in de CONTROLE TE ORIENTEREN !



b. Zijwaarts :

- 1° Lichaam recht achter de baan van de bal ;
- 2° Het contactbeen heffen parallel met het steunbeen ;
- 3° De knie min of meer in rechte hoek geplooid ;
- 4° De bal doden met de binnenkant, van de dij door een licht terugtrekken op het ogenblik van het contact ;
- 5° De bal voor het steunbeen laten rollen.

Buitenkant : minder gunstig, want het is een convexe beweging.

- 1° Lichaam recht achter de baan van de bal ;
- 2° Been heffen parallel met het steunbeen ;
- 3° De knie geplooid in een min of meer rechte hoek ;
- 4° De bal nemen met de buitenkant van de dij, door een licht terugtrekken de bal op de grond laten rollen.

Hoofd

Technische uitleg :

- 1° de bal aannemen met het voorhoofd ;
- 2° de bal moet zich plaats in de holte gevormd door voorhoofdsbeen en bovenkant neusbeen ;
- 3° het lichaam ontspannen ;
- 4° de schouders laag ;
- 5° de ogen blijven geopend tot op het ogenblik van het contact ;
- 6° de mond gesloten, de tanden geklemd ;
- 7° de spieren van hals en rug ontspannen ;
- 8° het lichaam achterover neigen en afremmen in de lendenstreek ;
- 9° de benen lichtjes buigen (schokbreker) ;
- 10° de bal voor zich laten vallen.

De klassieke en eenvoudige controles van de bal begunstigen de zekerheid van het meesterschap over de bal.

Door de eisen van het moderne voetbal blijft het evenwel van elementair belang de bal zo spoedig mogelijk te kunnen gebruiken.

Zelfs het meest geëvoluceerde voetbal kan niet gespeeld worden zonder het gebruik van de controles. Het is echter van belang, om het spel niet te vetragen dat de speler-balbezitter zich onmiddellijk in de mogelijkheid bevindt om de volgende beweging uit te voeren, die hij zelf gekozen heeft.

Het essentiële bestaat er bijgevolg in de CONTROLE TE ORIENTEREN !



### III/ Op een terugbotsende bal

- Technische uitleg :
- 1) De benen gespreid schuin - voorwaarts - achterwaarts, of zijwaarts ;
  - 2) De romp voorwaarts buigen ;
  - 3) Het lichaamsgewicht op het voorste been ;  
(tegengesteld wanneer de bal hoog komt, want daar is het lichaamsgewicht op het achterste been) ;
  - 4) Het hoofd geheven ;
  - 5) De blik op de bal gericht ;
  - 6) De borst hol maken op het ogenblik van het contact ;
  - 7) De armen gespreid ;
  - 8) Zich oprichten op de punten van de voeten.

#### Amortie met de buikholte :

Wordt uitgevoerd op ballen in gestrekte baan of op terugbotsende ballen.

#### Technische uitleg :

Dezelfde als voor de amortie met de borst, maar hier moet de onderbuik hol gemaakt worden door een hevige samentrekking van de buikspieren op het ogenblik van het contact.

De durf van de speler is van overwegend belang bij deze amortie, die volledig beantwoordt aan de eisen van het moderne bewegingsvoetbal.



## 2. **GEBRUIK MAKEN VAN DE BAL**

### 1. Leiden van de bal

Een voetbalbeweging die er op gericht is :

- terreinwinst te boeken
- het contact te verzekeren of te herstellen met de tegenstrever
- de toestand in zijn voordeel te laten verlopen terwijl men de controle over de bal bewaart.

#### Technische uitleg :

- 1) de bal raken met alle contactoppervlakten van de voet, maar bij voorkeur met de buitenkant (kleine teen)
- 2) de bal houden op  $\pm 1$  m van de voet
- 3) het hoofd geheven
- 4) de blik op het spel gericht
- 5) het lichaam in zijn normale houding
- 6) Geconcentreerd zijn om een verandering van ritme te kunnen toepassen

### 2. Dribbling

Actie die erin bestaat de bal te leiden tussen tegenstrevers zonder hem te verliezen, om :

- de juiste richting te houden
- door te dringen
- numerieke meerderheid te scheppen

#### Technische uitleg :

- 1) de bal raken met alle contactoppervlakten van de voet
- 2) de bal zeer dicht bij de voet houden
- 3) de blik in het spel
- 4) het lichaam lichtjes voorover gebogen (charges)
- 5) de bal afdekken : **lichaam tussen bal en tegenstrever**
- 6) het lichaam beweegt lichtjes zijwaarts
- 7) de tegenstrever naderen - snel beslissen
- 8) schijnbeweging (veinzen) - de bedoeling verborgen houden
- 9) van ritme veranderen.



DE PAS - BINNENKANT VOET (Push-kick)

---

Geschikt voor het doorspelen van de bal over een afstand van 10 à 15 m. Grote contactoppervlakte = nauwkeurigheid.

Technische uitleg

- 1) Kijken naar de bal.
- 2) De steunvoet schuin afgevoerd, 15 à 20 cm naast de bal.
- 3) De knie van het steunbeen lichtjes gebogen.
- 4) De heupen lichtjes in de richting van de bal draaien.
- 5) Het lichaam voorwaarts geneigd.
- 6) De ontspannen armen een weinig zijwaarts.
- 7) Het trapbeen beweegt vanuit de heup.
- 8) De bal wordt gespeeld met de binnenkant van de voet.
- 9) Op het ogenblik van het contact bevindt de gebogen knie zich loodrecht boven de bal.
- 10) Na het contact het been laten doorzwieren in de richting van de bal.
- 11) Het lichaam wordt opgelicht.

---

DE PAS - Jab-kick

---

Eveneens geschikt voor het doorspelen van de bal over 10 à 15 m. Droger, vlugger, spontaner dan de push-kick.

Kleiner contactoppervlakte = minder nauwkeurig.

Technische uitleg

- 1) Kijken naar de bal.
  - 2) Steunvoet 15 à 20 cm. naast de bal.
  - 3) Het lichaam lichtjes voorover gebogen.
  - 4) De armen een weinig zijwaarts.
  - 5) De tenen van het trapbeen naar de grond gericht of lichtjes aangevoerd.
  - 6) De beweging vertrekt uit de knie.
  - 7) De bal wordt gespeeld met de wreef of de kleine teen (volgens de gekozen manier).
  - 8) De enkel ontspant zich na het contact.
  - 9) Het trapbeen wordt tegengehouden na het contact.
-



DE DUBBELE PUSH-KICK.

---

In het hedendaagse voetbal wordt de snelheid van uitvoering méér en méér opgedreven. Vermits de eenvoudige push-kick een zeer wijde beweging is (doorslingeren van het been !) wordt hij slechts sporadisch gebruikt. De dubbele push-kick daarentegen beantwoordt meer aan de eisen van het spelrythme : het doorspelen van de bal in één tijd.

Bepaling : Droge snelle trap met de binnenkant van de voet, waardoor de bal snel over de grond wordt doorgespeeld.

Technische uitleg

- 1) Kijken naar de bal.
- 2) Bij de laatste pas wordt de steunvoet geplaatst in functie van de loopsnelheid en de looprichting van de speler, evenals van de baan van de bal en zijn invalshoek ten opzichte van dezelfde speler.
- 3) De steunvoet "valt" een fractie van een seconde vóór het contact op 15 à 20 cm naast de bal.
- 4) Het lichaam is voorover gebogen.
- 5) De gebogen armen lichtjes zijwaarts.
- 6) De beweging van het trapbeen vertrekt vanuit de knie.
- 7) De bal spelen met de binnenkant van de voet.
- 8) De trapvoet staat loodrecht op de steunvoet.
- 9) Na het contact het trapbeen tegenhouden (zie jab-kick).

Nut

Deze basistechniek moet beschouwd worden als de meest gebruikte beweging op het terrein : zij wordt bijgevolg aangewend in alle trappen van het spel.

- a) in de verdedigingszone : het geven van de basispas voor het lanceren van de tegenaanval
- b) in het middenveld : deze basistechniek verzekert een veilige circulatie van de bal bij het opbouwend en voorbereidend werk.
- c) in de aanval : vooral in de afwerkingszone is de dubbele push-kick van grote waarde om een afgezonderde medespeler te bedienen.



De verschillende trappen met de wreef - bal op de grond

a) De Britse trap met de wreef (Low-shot = laag en gestrekt zoals voor een doelschot - eveneens van toepassing voor een lange pas over de grond)

Voorafgaandelijke opmerking : Aandringen op het belang van de blik : de bal een fractie van een seconde vóór het contact niet bekijken, heeft dikwijls schadelijke gevolgen, want men raakt de bal niet nauwkeurig.

Ontleding van de beweging in 3 fazen : (vóór - tijdens - en na het contact)

- Faze I :
- 1) De laatste stap is iets langer ;
  - 2) De steunvoet zijwaarts naast de bal plaatsen op  $\pm 15$  à  $20$ cm
  - 3) De hiel raakt eerst de grond ;
  - 4) Het steunbeen gestrekt en lichtjes buitenwaarts gebogen ;
  - 5) Het trapbeen hevig naar achter zwaaien en een weinig afgevoerd ;
  - 6) De beweging vetrekt uit het heupgewricht ;
  - 7) De wreef gestrekt, tenen naar de grond gericht ;
  - 8) De blik gericht naar de trapvoet en de bal. Hieruit volgt een lichte draaiing van het hoofd en de romp ;
  - 9) De armen zijn wijd gespreid om het evenwicht te bewaren ;
  - 10) Het trapbeen moet een dubbele slingerbeweging uitvoeren en de spierspanning moet volledig zijn.

- Faze II :
- 1) De steunvoet rolt af en komt plat op de grond op het ogenblik van het contact ;
  - 2) Het steunbeen plooit een weinig ;
  - 3) De knie van het steunbeen moet zich loodrecht zijwaarts bevinden naast het midden van de bal ;
  - 4) Het lichaam buigt voorover ;
  - 5) De blik op de bal gericht ;
  - 6) De bal raken met de wreef ;
  - 7) Het trapbeen wordt gestrekt ;
  - 8) Het lichaam richt zich naar de kant van het steunbeen.

- Faze III :
- 1) Het trapbeen zet de beweging schuin voorwaarts verder ;
  - 2) Tijdens deze beweging plooit de knie ;
  - 3) De blik blijft nog een fractie van een seconde rusten op de plaats waar de bal zich bevond ;
  - 4) De steunvoet rolt verder af tot in de tenen.

b) De Latijnse en Zuid-Amerikaanse trap met de wreef

Een weinig schuin naar de bal gaan. De bal raken met de zijkant van de wreef. De baan van de bal zal minder gestrekt zijn, maar lichtjes gebogen, eerder geveegd.

c) De Middeneuropese trap met de wreef

Zie de ontleding van de jab-kick, maar de spierspanning van de vierhoofdige dijspier moet volledig zijn.

De beweging is veel korter en minder wijd dan de Britse trap, waaruit volgt dat de bedoeling langer verborgen blijft. Vermits de timing



De verschillende trappen met de wreef - bal op de grond  
zeer kort is, is deze trap spontaan en verrassend.

**N.B. :** De technische uitleg voor de verschillende trappen met de wreef is gegeven voor stilliggende ballen.

Het spreekt vanzelf dat voor ballen in beweging, vooral voor wat betreft de 1ste faze van de ontleding, de plaatsing en de afstand van de steunvoet ten opzichte van de bal verschillend is :

dit zal gebeuren in functie van de snelheid en de looprichting van de speler evenals in functie van de baan van de bal en zijn invalshoek ten opzichte van de looprichting en de lichaamshoek van de speler.

- 1) De steunvoet rolt af en komt plat op de grond op het ogenblik van het contact ;
  - 2) Het steunbeen plaatst een weinig ;
  - 3) De knie van het steunbeen moet zich loodrecht afwaarts bevinden naast het midden van de bal ;
  - 4) Het lichaam wordt voorover ;
  - 5) De blik op de bal gericht ;
  - 6) De bal raken met de wreef ;
  - 7) Het trappen wordt gestart ;
  - 8) Het lichaam richt zich naar de kant van het steunbeen.
- Fase II :
- 1) Het trappen zet de beweging voluit voortwaarts verder ;
  - 2) Tijdens deze beweging plaatst de knie ;
  - 3) De blik blijft nog een fractie van een seconde rusten op de plaats waar de bal zich bevond ;
  - 4) De steunvoet rolt verder af tot in de tenen.

b) De laatste en enig-Amerikaanse trap met de wreef  
Men weinig schuin naar de bal gaan. De bal raken met de zijkant van de wreef. De baan van de bal zal minder gestrekt zijn, maar lichtjes gebogen, eerder gevraagd.

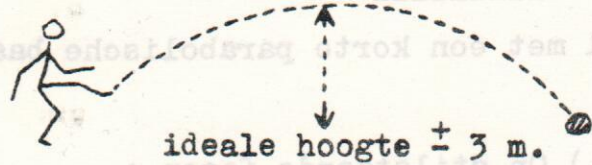
c) De Middelenropse trap met de wreef  
Zie de ontleding van de Jab-Kick, maar de opzetspanning van de vierhoedige slinger moet volledig zijn.

De beweging is veel korter en minder wild dan de Britse trap, waarbij volgt dat de bedoeling langer verborgen blijft. Vermits de timing



De lange lob.

Bal met een lange gebogen baan.



- Nut :
- 1) Op stilstaande fasen :
    - a) vrijschoppen
    - b) hoekschop
    - c) doelschop
  - 2) Op fasen in beweging :
    - a) vleugelverandering
    - b) kruispas
    - c) lange dieptepas
    - d) zijwaartse pas voor doel naar 1ste of 2de paal

Ontleding :

1ste Fase : vóór het contact :

- 1) schuin naar de bal gaan ;
- 2) de steunvoet naast de bal plaatsen op ± 25 à 30 cm ;
- 3) het steunbeen gestrekt ;
- 4) het lichaam schuin voorwaarts gebogen naar het steunbeen, de armen open ;
- 5) het trapbeen slingert vanuit de heup ;
- 6) met het trapbeen een cirkelboog beschrijven (maaibeweging) ;
- 7) de bal aanraken met de binnenkant van de voet ter hoogte van de inplanting van de grote teen.

2de Fase : tijdens het contact :

- 1) het lichaam oprichten en een weinig naar achter hellen ;
- 2) de armen een weinig meer open om het evenwicht te bewaren.

3de Fase : na het contact :

- 1) het trapbeen zet de beweging voort ;
- 2) de steunvoet wordt afgerold en bevindt zich op de punt ;
- 3) de armen blijven open, het hoofd wordt opgericht.

Opmerking : De lange lob kan ook op een niet-orthodoxe manier uitgevoerd worden, b.v. onder vorm van brossage. Het contactoppervlak wordt dan de binnenkant van de wreef voor de "in-swinger" en de buitenkant van de voet (kleine teen) voor de "out-swinger". Deze trappen behoren reeds tot de verfijnde techniek.



### Korte lob.

Bal met een korte parabolische baan.



Nut : 1) Op stilstaande fasen :

Over de muur lobben bij vrijschoppen in de waarheidszone.

2) Op fasen in beweging :

- a) De tegenstrever lobben die de hoek afsnijdt ;
- b) De doelverdediger lobben die uitgekomen is om de schiethoek te verkleinen ;
- c) Onder vorm van 1 - 2 : na achterwaartse pas de tegenstrever lobben.

Verschillende contactoppervlakten van de voet kunnen gebruikt worden :

- 1) binnenkant voet ;
- 2) wreef ;
- 3) buitenkant voet.

De korte lob behoort reeds tot het domein van de technische verfijning en de behendigheid. Technische raadgevingen zijn bijgevolg moeilijk te geven.

De uitvoering ervan hangt meer af van de improvisatie van het ogenblik dan wel van een welbepaalde methode.

Nochtans kan de analyse wel gedaan worden op een stilliggende bal.

In tegenstelling met de lange lob - een wijde beweging - waar het contactoppervlak de binnenkant van de voet is, wordt de korte lob gegeven met de wreef.

1ste Fase : vóór het contact :

- 1) naar de bal gaan met kleine pasjes ;
- 2) de steunvoet 15 à 20 cm naast de bal plaatsen ;
- 3) het steunbeen is gestrekt ;
- 4) het lichaam blijft recht en de armen zijn geopend ;
- 5) de bal "pikeren" onder zijn zwaartepunt ;
- 6) de beweging van het trapbeen komt uit het kniegewricht.

2de Fase : tijdens het contact :

- 1) de punt van de trapvoet lichtjes heffen ;
- 2) de romp lichtjes achterwaarts neigen ;
- 3) het hoofd opheffen.

3de Fase : na het contact : het trapbeen afremmen (zoals voor de jab).

N.B. Op te merken valt dat voor het aanleren van de lob de pedagogische klimming in tegenstelling is met het onderwijs van de andere trappen. Hier vertrekt men inderdaad van de kracht (lange lob) naar de nauwkeurigheid (korte lob). De relatief korte afstand tussen het te bereiken objectief en de speler die uitvoert vormt een bijkomende moeilijkheid.



## Vlucht (Volee).

Bepaling : De bal spelen in de ruimte vooraleer hij de grond raakt.

Gebruik : De volee kan nuttig gebruikt worden in alle trappen van het spel. Hij verhoogt de snelheid van uitvoering (uitschakeling van de 2de tijd = controle).

Nadeel : Men valt gemakkelijk in "overhaasting" (zie Snelheid van Uitvoering).

Voorbeelden van gebruik :

- Voor de achterspelers : ontzetten of 1ste basispas van de tegenaanval (overschakelen verdediging - aanval).
- Voor de middenspelers : snelle balwisseling bij opbouw en vooruitgang.
- Voor de aanvallers : korte  $\frac{1}{2}$  in de vlucht met de binnenkant van de voet,

het vluchtschot op doel, dat één der grootste moeilijkheden van het voetbal uitmaakt, vermits het een beweging is waarbij al de voorwaarden van technische volmaaktheid vereist zijn.

Welke zijn die voorwaarden ?

(Volgens de cursus Criteriologie door Mr Bertrand, Voorzitter van de C.O.O.)

- 1) Juiste dosering van : nauwkeurigheid - snelheid - kracht, die echter tegenstrijdig zijn (antagonist) maar noodzakelijk voor de uitvoering van een technische beweging.
- 2) Onafhankelijk blijven van veranderlijke factoren als baan en aankomst van de bal, het effect en de kinetische energie, de loop-snelheid, de plaatsing of positiekeuze, het evenwicht.
- 3) Een volledige beweging maken,
- 4) Terwijl toch tot het laatste ogenblik de bedoeling verborgen blijft.

Het vluchtschot kan uitgevoerd worden met de wreef, binnen- en buitenkant van de voet.

- wreef = kracht
- binnenkant = nauwkeurigheid
- buitenkant = kracht of technische verfijning

De niet-klassieke volees zijn afhankelijk van de juiste "timing", van gewild verbreken van het evenwicht, van de contactoppervlakte.

Voorbeelden :

Omhaal met de wreef

Volee al draaiend met één van de drie contactoppervlakten

Schaar met de wreef.



Ontleding van de verschillende klassieke volees:

1. Lage bal, met gestrekte baan, die van recht voor komt, terugspelen

a) Voorwaarts: met gebruik van de wreef, binnenkant of buitenkant voet. Om de bal te doen omhoog gaan, volstaat het hem aan te trappen onder zijn zwaartepunt. Het lichaam buigt lichtjes achterwaarts, de armen worden gespreid om het evenwicht te bewaren. De bal nemen voor het lichaam.

Om de bal laag te houden, moet de bal genomen worden ter hoogte van het steunbeen, met het lichaam voorwaarts gebogen.

Voor het wreefschot, de tenen strekken naar de grond.

b) Zijwaarts:

De bal raken voor het lichaam en het steunbeen.

Het trapbeen **afgevoerd** voor een contact met wreef of binnenkant, **aangevoerd** voor contact met de buitenkant.

2. Boogbal van recht voor:

a) Om hem in een boog terug te spelen, de bal raken onder zijn zwaartepunt met één der contactoppervlakten.

Het is veel moeilijker hem naar de grond te richten, vooral wanneer de snelheid van de bal groot is. In dit geval neemt men de bal ter hoogte van de dij. Het gebruik van de wreef is hier praktisch uitgesloten omdat de tenen niet naar de grond kunnen gericht worden.

b) Zijwaarts: Ook hier blijft het contact met de wreef zeer moeilijk.

c) Achterwaarts, met de wreef: De bal ver voorwaarts en zeer hoog nemen, het evenwicht naar achter verleggen. De knie van het trapbeen wordt gebogen, terwijl dit zo hoog mogelijk wordt geheven. De knie raakt bijna de borst op het einde van de beweging.

3. Lage bal, met gestrekte baan, die zijwaarts komt:

Het is van belang hier de voet te gebruiken die zich het dichtst bij de bal bevindt, waardoor de snelheid van uitvoering nog opgedreven wordt.

a) Voorwaarts: met de drie contactoppervlakten van de voet.

b) Achterwaarts: buitenkant voet gebruiken.

c) Naar de kant vanwaar hij komt: buitenkant van de dichtst bijzijnde of binnenkant van de andere.

4. Hoge bal die zijwaarts komt:

a) Voorwaarts: cirkelvormige volee (maaibeweging) met de wreef of met de binnenkant van de voet.

Voor deze trap moet de trapvoet geheven worden ter hoogte van het heupgewricht. Het lichaam buigt naar de tegengestelde kant van de bal en maakt een cirkelvormige beweging van achter naar voor. De bal kan zodoende teruggespeeld worden in de lucht. Het is moeilijk hem laag te houden, want dan moet hij bovenaan geraakt worden.

b) Achterwaarts: met de wreef. De bal raken ver en hoog voor het lichaam.



- c) Naar dezelfde kant : met de buitenkant van de dichtst bijzijnde voet of met de binnenkant van de andere.
- d) Naar de andere kant : in brossage met de binnenkant van de dichtst bijzijnde voet of met de buitenkant van de andere.

5. Lage bal, die van achter komt :

Kan draaiende volee genoemd worden wanneer aan de bal een nieuwe kracht moet gegeven worden in zijn oorspronkelijke richting. Hij kan bij de niet-klassieke volees gerangschikt worden. De drie contactoppervlakten van de voet kunnen gebruikt worden.

6. Hoge boogbal, die van achter komt :

De mogelijkheden voor gebruik zijn dezelfde als voor de lage bal. Hier kunnen ook al de niet-klassieke trappen toegepast worden.

Halve vlucht (Halve volee)

Bepaling : De bal aantrappen tijdens de terugbots nadat hij de grond geraakt heeft.

Gebruik : Zoals voor de vluchtschoten.

Bij de halve volee kan de bal moeilijk in een gestrekte baan aankomen, tenzij in de rare gevallen van laag naar hoog (zoals een terugkaatsende steen op het wateroppervlak). In dit geval is een voorafgaande controle aan te raden.

Drop

Bepaling : De bal spelen een fractie van een seconde nadat hij de grond geraakt heeft.

Opmerking : Vermits het juiste ogenblik zeer kort is, is de "timing" hier van het grootste belang.

Timing : De ideale verhouding bij de uitvoering van de beweging tussen de ruimte en tussen de tijd (d.w.z. het goede ogenblik).

Het nut van de drop is hetzelfde als voor de volee.

Men kan een drop uitvoeren op een bal, die voorwaarts komt, zijwaarts en zelfs achterwaarts.

De voornaamste voorwaarden zijn :

- 1) De bal laag houden : steunvoet ter hoogte van het punt waar de bal zal vallen.  
De bal hoog spelen : steunvoet lichtjes achter de plaats waar de bal zal neerkomen.
- 2) De beweging zelf kan uitgevoerd worden volgens de omstandigheden : zoals een Britse trap, lang en breed, of volgens de principes van de jab.
- 3) Men kan alle contactoppervlakten van de voet gebruiken, de hiel inbegrepen.
- 4) Zelfde mogelijkheden als voor het vluchtschot, aankomst van de bal, baan van de bal, richting van de trap, enz....



## DE BROSSAGE (HET VEGEN)

=====

**Bepaling** : De bal zodanig aantrappen dat hij, door de meegegeven effectvolle kracht, een boogvormige baan beschrijft.

**Gebruik** : De brossage kan gebruikt worden :

- op ballen in beweging (zie deviatie)
- bij het spelen van de bal na drijfwerk
- op stilstaande fazen, bv. hoekschop - vrijschop

**Nut** : - Een onbereikbare medespeler (speelhoek afgesloten) toch de bal toespelen buiten het bereik van de tegenstrever. Het aan de bal gegeven effect moet gunstig zijn voor de medespeler - ongunstig voor de tegenstrever.

- Een gebrosseerd schot op doel verhoogt de kansen van een doelpoging : de doelwachter wordt misleid, of de bal draait buiten zijn bereik.
- Bij hoekschop : inswinger of outswinger.  
Bij vrijschop : ompelen van de muur.

### Technische uitleg

op stilliggende bal.

a. bal laag : Al de raadgevingen voor de jab-kick zijn van toepassing, behalve voor wat betreft het contactoppervlak. De bal wordt gespeeld met de binnenkant van de grote teen of met de buitenkant van de kleine teen.

Het trapbeen bezorgt, door een knikbeweging uit de knie (binnenwaarts of buitenwaarts) het nodige effect aan de bal om hem een boogvormige baan te laten beschrijven.

b. bal hoog : Al de raadgevingen voor de lob (lang en kort) zijn geldig.

Voor de boogvormige baan : zie hierboven.

Het spreekt natuurlijk vanzelf dat bij een bal in beweging de plaatsing van de steunvoet afhankelijk is van :

- de snelheid van de bal
- de loopsnelheid van de speler
- de invalshoek van de bal
- de kinetische energie in de bal (deviatie!)

Gezien deze elementen voortdurend veranderen is het de speler zelf die, dank zij de goede "timing" het gunstige ogenblik en de manier van behandeling van de bal bepaalt.

-----



DE HIEL

=====

Kopregel (Heading)

Ongebruikelijk contactoppervlak dat nochtans zeer doelmatig en verrassend kan aangewend worden.

Technische uitleg.

- I
  - 1) De steunvoet vóór de bal plaatsen, de knie lichtjes gebogen.
  - 2) Het lichaam voorover gebogen (zicht op de bal!).
  - 3) Het trapbeen slingert in een achterwaartse beweging vanuit de knie.
  - 4) De bal raken met de achterkant van de hiel.
  - 5) Het trapbeen afremmen na contact.
- II
  - 1) De steunvoet over en ter hoogte van de bal plaatsen.
  - 2) Het lichaam recht - blik zijwaarts - neer (bal!).
  - 3) Het trapbeen kruisen over het steunbeen.
  - 4) Het trapbeen slingert in een achterwaartse beweging vanuit de knie.
  - 5) De bal raken met de achterkant van de hiel.

Let op : Bij gebruik van het hielkje :

- zeker zijn dat de bal bestemd is voor een medespeler (voetballistisch verantwoord!)
- niet overdrijven (hang naar show!)

-----



## Kopspel (Heading)

Zoals voor het vluchtschot, moet het kopspel beschouwd worden als een volledige beweging. Er is inderdaad een gelijkenis tussen deze twee basistechnieken, voor wat betreft de algemene voorwaarden om deze stoutmoedige en krachtige beweging uit te voeren.

Gezien het te gebruiken contactoppervlak is de algemene timing nog moeilijker te verwezenlijken. We mogen zelfs spreken van een dubbele timing in de gevallen waar de bal moet betwist worden met de tegenstrever, vermits hier praktisch altijd een dubbel contact is : het voorhoofd met de bal en een gedeelte van het lichaam met de tegenstrever.

Het kopspel vereist bijgevolg zeer veel beslistheid.

**Gebruik** : Noodzakelijk voor alle spelers : bal doorspelen - onderscheppen - amortiseren - afwerken - deviëren - ontzetten ...

**Soorten** :

- 1) voorwaarts
- 2) draaiende (schuin voorwaarts, zijwaarts, schuin achterwaarts)
- 3) horizontaal
- 4) pikeren
- 5) lob
- 6) achterwaarts
- 7) deviatie
- 8) met duik..

**Algemene technische raadgevingen** :

- 1) Ogen op de bal tot bij het contact
- 2) Het hoofd naar achter gebogen
- 3) De romp achterwaarts neigen
- 4) De schouders laag
- 5) De ogen open houden
- 6) De mond gesloten, de tanden geklond.
- 7) De spieren van hals en rug gespannen.

Bij het kopspel spelen de armen een dubbele rol : niet alleen zijn zij een hulp voor het bewaren van het evenwicht, maar door de plotse achterwaartse beweging, op het ogenblik van het contact, van de voorwaarts geplooiden armen helpen zij bij de voorwaartse beweging van de romp de kracht te verhogen.

Een heading kan uitgevoerd worden met de voeten op de grond of met een sprong.

De voeten op de grond : ofwel in spreidstand zijwaarts, ofwel in spreidstand voorwaarts - achterwaarts. Aan deze laatste houding moet de voorkeur gegeven worden omdat :

- de stabiliteit groter is
- de weerstand tegen eventuele charges groter is.

Voor de kopstoot met sprong moeten volgende voorwaarden in acht genomen worden :

- 1) de aanloop
- 2) de afstoot (goede voet)
- 3) de sprong (detente)
- 4) de houding
- 5) de slag (samentrekking van nek - rug - en lenden spieren)
- 6) het gecontroleerd neerkomen (evenwicht).

**Draaiende kopstoot** : Draaien in de ruimte (links of rechts) en de bal met het voorhoofd spelen :

- schuin voorwaarts
- zijwaarts
- schuin achterwaarts (de bal niet raken met de slapen = gevaarlijk, geen richting).



Het doelsoort op bal in beweging (Voet - Hoofd)

Achterwaartse kopstoot :

Het hoofd ver achterwaarts buigen en de bal spelen met het voorhoofd.

Pikeren :

Hoger springen dan de bal ;

De bal raken boven zijn zwaartepunt, met de onderste zijde van het voorhoofd (bijna op de neus).

De ronding van de bal moet komen in de holte gevormd door de onderkant van het voorhoofdsbeen en de neus.

Horizontale kopstoot :

De bal in het midden raken.

Lob : De bal raken onder zijn zwaartepunt met het bovenste gedeelte van het voorhoofd.

Amortie : (zie de amorties)

Deviatie :

Improvisatie van de speler, en met ongebruikelijke contactoppervlakten.

De kopstoot met een duiksprong kunnen we vergelijken met de niet-klassieke trappen. Hier wordt een gewild en gecontroleerd evenwichtsverlies vereist, evenals stoutmoedigheid.

1) Voornaamste vereisten :

- a) Nauwkeurigheid
- b) Snelheid
- c) Kracht
- d) Spontaneïteit

2) Technische voorwaarden :

- a) Uit alle posities en in alle hoeken (lucht, grond)
- b) Bij gelijk welke spelersheid
- c) Zij ieder weder - op gelijk welke grond
- d) Het verschillende effect - met beide vusten, met het hoofd
- e) Het of zonder voorafgaandelijke controle
- f) Tegen een oppositie.



Het doelschot op bal in beweging (Voet - Hoofd)

Inleiding : Het doelschot is de bijzonderste, de meest volledige en dus de moeilijkste beweging van het voetbal, die met ambitie wordt nagestreefd, omdat ze de opperste bekroning brengt van het spel.

Nochtans, wanneer we de grote strekkingen in de spelevolutie tijdens de laatste decaden ontleden, stellen we vast dat de "techniekers" vooral de voorkeur hebben gegeven aan de manier van terreinbezetting.

Maar is het logische doel van iedere voetbalbeweging niet een medemaat af te zonderen in schietpositie ?

Het is des te meer verwonderlijk dat het aanleren en in praktijk brengen van deze techniek (het doelschot) méér en méér verwaarloosd wordt.

De realisatiezone is de zone waar het spel zijn ontknoping moet vinden. Plaatsen we ons echter op verdedigend plan dan vertegenwoordigt zij eveneens de waarheidszone voor de tegenstrever, waar deze zich zal groeperen en zich zal organiseren.

We kunnen bijgevolg aanvaarden dat de kandidaat-afwerkers in moeilijke en ondankbare omstandigheden worden geplaatst.

Zijn de voornaamste oorzaken van het falen van onze schutters evenwel niet te vinden in het gegroepeerd spel, met gedeveerde en gebrosseerde baltoetsen over korte afstanden, waarin de bal raar of zelden wordt "getrapt" ?

Ontleding. Alle delen van het lichaam kunnen gebruikt worden om een doelpunt aan te tekenen. We beperken ons echter tot de meest klassieke (voet en hoofd).

1) Voornaamste vereisten :

- a) Nauwkeurigheid
- b) Snelheid
- c) Kracht
- d) Spontaneïteit

Het zijn antagonistien. Het is van belang ze te verzoenen in méér of mindere mate. Vandaar de moeilijkheid een perfect schot uit te voeren.

2) Technische voorwaarden :

- a) Uit alle posities en in alle hoeken (lucht, grond)
- b) Bij gelijk welke spelsnelheid
- c) Bij ieder weder - op gelijk welke grond
- d) Met verschillend effect - met beide voeten, met het hoofd
- e) Met of zonder voorafgaandelijke controle
- f) Tegen een oppositie.



3. Vereiste kwaliteiten :

Om de beweging doeltreffend uit te voeren in werkelijke spelomstandigheden moet de kandidaat-schutter over een massa kwaliteiten beschikken :

A. Intellectuele

Timing - zin voor plaatsing - behendigheid voor uitbaten van open ruimten - zin voor anticipatie en demarkage - initiatief - opportunisme - spontaneïteit - fijnheid - sluwheid - zin voor risico.

B. Morele

Zelfvertrouwen, gezonde ambitie, autoriteit, hardnekkigheid, moed, wilskracht, doorzettingsvermogen, enthousiasme, overtuiging, inzet, beslistheid.

C. Fysische

Reflex - snelheid - lenigheid - detente (horizontaal, vertikaal) - atletische massa (fysieke energie) - evenwicht - stevigheid op de grond - beweeglijkheid - gemakkelijk draaivermogen (reflex + lenigheid + detente + demarrage + evenwichtszin) - gestalte - weerstand voor contacten.

D. Technische

Algemene vaardigheid - onverwachte, nauwkeurige, droge traptechniek - tweevoetigheid - spel in vollee en halve vollee - nauwkeurig kopspel - snelle tussenkomsten op de bal - kunst van de schijnbeweging - amorties.

E. Gemengde

Panoramische visie - snelheid van uitvoeren - doordringingsvermogen - doeltreffendheid (voorbereiding shot).

F. Bijzondere : doelinstinct.

Sommige van deze kwaliteiten zijn aangeboren, maar te verbeteren. Andere kan men verwerven :

Intellectuele : zijn aangeboren, maar in grote mate te verbeteren. Theorie op technisch en tactisch vlak kunnen ze ontwikkelen. De praktische toepassing op het terrein tijdens de trainingen blijft vereist (geleide praktijk, coaching).

Morele : moeten verworven worden, onderhouden en verbeterd (zie mental-training).

Fysische : snelheid, detente, reflex zijn aangeboren maar te verbeteren. De andere kwaliteiten kunnen verworven worden door een aangepaste fysische voorbereiding.



Gemengde : kunnen verworven worden.

Bijzondere : doelin instinct is aangeboren, maar te verbeteren.

De ideale en perfecte schutter zou deze zijn die AL de opgesomde kwaliteiten in zich verenigt.

In werkelijkheid bestaan er echter zoveel stijlen als spelers. Deze stijl wordt bepaald door :

- de morfologie
- het temperament
- de technische mogelijkheden
- de tactische zin

of door de ganse persoonlijkheid van de speler.

4) Voornaamste soorten :

- in kracht (laag - gestrekt)
- met nauwkeurigheid
- in fijnheid
- in vlee
- niet orthodox
- met het hoofd.

5) Contactoppervlakten :

- Principes :
- afwerken met de voet langs de zijde vanwaar de bal komt
  - lijfshoek verzorgen
  - de bal afdekken
  - de punt van de steunvoet duidt de richting van het schot aan.

In kracht : met de wreef (Britse specialiteit)

- hangt af van :
- timing
  - snelheid van de trap
  - klein contactoppervlak
  - lengte van de beensegmenten - spiermassa
  - grootte van de door het trapbeen gevormde hoek
  - loopsnelheid (dubbele cynetische energie).

Met nauwkeurigheid : binnenkant voet

- hangt af van :
- timing
  - groot contactoppervlak
  - snelheid van de trap
  - spiermassa van de voet
  - loopsnelheid.



In fijnheid : buitenkant voet

- hangt af van :
- timing
  - contactoppervlak
  - snelheid van de trap
  - spiermassa van de voet
  - loopsnelheid
  - verborgen houden van de bedoeling (effect, brossage).

Volee : wreef, binnen- en buitenkant voet

- wreef = kracht  
binnenkant = nauwkeurigheid  
buitenkant = kracht of fijnheid  
(zie ontleding soorten trappen).

Omhaal

- Niet orthodoxe :
- timing (zeer belangrijk)
  - gewild verlies van evenwicht
  - trapbeen voert cirkelbeweging (maaïen) uit
  - schaar.

Bewijs van werkelijke persoonlijkheid.

- Al draaiend :
- timing
  - gemakelijkheid van draaibeweging.

Lob : wreef, binnen- en buitenkant voet

- kort hangt af van - loopsnelheid  
- lang - contactoppervlak  
- beensegmenten  
- hoek trapbeen

Hoofd : het voorhoofd is het enig geldige contactoppervlak.

- hangt af van :
- de aanloop
  - de voorbereiding (steunvoet)
  - de detente
  - de kopslag
  - de val
  - het aangeraakte vlak van de bal.

- Soorten :
- 1) voorwaarts
  - 2) draaiend (schuin voorwaarts, schuin achterwaarts, lateraal)
  - 3) gepikeerd
  - 4) horizontaal
  - 5) naar achter
  - 6) in lob
  - 7) in deviatie
  - 8) met duiksprong.



6) Hoe de vaardigheid voor het doelschot verbeteren ?

Enerzijds wordt door de voortdurende verbetering van de verdedigingsorganisatie de toepassing van het doelschot zeer sterk bemoeilijkt.

Anderzijds wordt bij de wetenschappelijke uitbouw van de hedendaagse trainingen veel te weinig tijd besteed aan dit voornaam onderdeel.

Het is absoluut noodzakelijk de spelers een tactische en strategische theorie bij te brengen, de mentaltraining te verzorgen en een aangepaste en doelmatige fysiektraining te geven.

Speciale trainingen voor het doelschot zijn onmisbaar : de technische ontleding van de trap, evenals geanalyseerde oefeningen en bewegingen moeten ingestudeerd worden.

Een vergelijking dient gemaakt te worden met andere activiteiten. Er moeten genoeg ballen (20-25) ter beschikking gesteld worden. Doelschieten onder alle vereiste voorwaarden (zie hoger) met een intense uitvoering.

De aangeboren gave is niet voldoende. De ontledende opleiding geeft meesterschap over de beweging, zodat de bal de kandidaat-schutter niet meer zal verrassen of afschrikken.

Besluit :

Vroeger bestonden de empirische trainingen uit ... doelschieten.

Hedendaags hebben we de neiging om, bij de wetenschappelijk opgebouwde trainingen, de krachtige trap te verwaarlozen !

Laten we niet vergeten dat het doelschot de apotheose is van het voetbalspel, zoals de "punch" voor de bokser, of de lendenslag en de "jump" voor de sprinter !

- Soorten :
- 1) voorwaarts
  - 2) driehoek (schuin voorwaarts, schuin achterwaarts, lateraal)
  - 3) kopkeerd
  - 4) horizontaal
  - 5) naar achter
  - 6) in los
  - 7) in doelvast
  - 8) met dekking



3. **HOE DE TEGENSTREVER UITSCHAKELLEN**

1. Leiden van de bal.

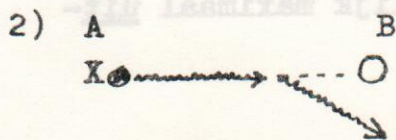
- Waarom ?
- a. Om terreinwinst te boeken ;
  - b. om het contact met de tegenstrever te herstellen ;
  - c. om steun te krijgen van een medespeler = temporiseren ;
  - d. om de tegenstrever weg te lokken en aldus een open ruimte te scheppen ;
  - e. om de bedoeling van de balbezitter verborgen te houden en een voorzet voor te bereiden ;
  - f. om een tegenstrever te beletten terug te komen (losgooien) ;
  - g. om op doel te besluiten ;
  - h. om het spel van richting te veranderen ;
  - i. om de tegenstrever uit te schakelen met een plotse verandering van ritme.

Hoe ? - Zie basistechniek.

Verandering van ritme.



A veinst opzij te gaan met een schijnbeweging om tegenstrever B mee te lokken. Hij gaat toch rechtdoor op het ogenblik dat hij een maximale verhoging van de snelheid (ontploffen) betracht.  
Het element ~~v~~erassing is primordiaal !



A drijft in rechte lijn, vertraagt voor B, veinst rechtdoor te gaan en verandert plots van richting om B te ontwijken met een maximale snelheid.

Bepaling : Individueel : Een plots opdrijven of afremmen - zelfs tot volledige stilstand - van de loopsnelheid, bal aan de voet. Wordt bijna steeds voorafgegaan door een schijnbeweging. Een individuele verandering van ritme kan al dan niet gepaard gaan met een verandering van richting.

De voorbeelden van Matthews en Garrincha - dichterbij ons Jean Dockx - zijn typerend. Iedereen weet wat zij gaan doen, maar men kent nooit "het moment" noch de overschakelingsnelheid.

Verandering van richting.

Bepaling : De bal plots drijven in een andere richting dan de oorspronkelijke.  
Kan al dan niet gepaard gaan met een ritmeverandering (positief of negatief).

Typerend voorbeeld : Di Stefano - Real Madrid.

- Waarom ?
- a. Verborgen houden van de bedoeling - pas voorbereiden ;
  - b. tegenstrever weglokken - open ruimte scheppen ;
  - c. eigen speelhoek of speelhoek van medespelers in gunstige zin wijzigen.



## 2. DRIBBLING EN SCHIJNBEWEGING

De tegenstrever uit evenwicht brengen :

- 1) Individueel
- 2) Collectief (b.v. "scherm")

Opmerking : - verschil tussen bal leiden en dribbling) zie basis-  
- technische uitleg dribbling ) techniek

### 1) Individueel

Bepaling : Ondanks de tegenstand van één of meer tegenstrevers individueel de bal bewaren om :

- a. de gewenste richting te houden, t.t.z.
  - in de lengte-as van het veld
  - naar een open ruimte
  - naar een medespeler toe
- b. zeker en definitief zijn rechtstreekse tegenstrever uit te schakelen
- c. de trap te doorbreken waar de dribbling gebeurt
- d. het verworven voordeel onmiddellijk maximaal uitbaten

### Bepaling van het begrip "doorbreken"

In voetbal betekent "doorbreken" individueel, bal aan de voet een gat maken in een verdedigingsgordel van één of meer tegenstrevers.

Voor een doorbraak zijn bijgevolg drie noodzakelijke voorwaarden vereist :

1. Het bezit van en de volledige controle over de bal
2. Eén of meer tegenstrevers uitschakelen
3. Vooruitgang naar het doel van de tegenstrever

Deze voorwaarde bepaalt op zichzelf reeds het verschil tussen een "dribbling" en een "doorbraak"

Doorbreken is dus "dribblen in de diepte".

### Voorbeelden

1. Een achterspeler die zijn rechtstreekse tegenstrever verslaat en de tegenaanval inzet, doorbreekt de 1ste verdedigingslijn van de tegenstrever.
2. De middenspeler die zich ontdoet van zijn rivaal, doorbreekt het middenveld en kan in de achterlijn van de tegenstrever dringen.



3. De aanvaller die zijn bewaker uitschakelt, doorbreekt de laatste verdedigingslijn en schept zich een doelkans.

Kunnen doorbreken is alleszins een noodzakelijke vereiste voor een aanvaller. Hij ontmoet immers op zijn weg naar het doel de dichtste en onverbiddelijkste verdedigingsgordel.

### Technische vereisten om door te breken

1. De bal afschermen (zie basistechniek)  
Uitzonderingen bevestigen de regel (b.v. Matthews, die de bal als een lokaas presenteerde aan de tegenstrever om hem uit te dagen en aan te vallen)
2. De tacklings en de charges van de tegenstrever ontwijken.
3. Van ritme veranderen, vooral onmiddellijk na de uitschakeling van de tegenstrever.

Alhoewel één der constanten van het voetbal bepaalt : "Indien ge kunt afgeven, dribbel niet!", is de dribbling nochtans zeer dikwijls gewettigd :

1. Om een numerieke gelijkheid of zelfs meerderheid te bekomen of te herstellen.
2. Om een spelsituatie gunstig te laten evolueren.
3. Om "werkelijke" of "mogelijke" openingen te scheppen.
4. Om een verdediging individueel (of collectief) tegenvoets te nemen.

### Soorten dribblings

1. In fijnheid
2. In snelheid
3. In kracht

### Ontleding

1. In fijnheid : Bij zijn slalom-voortgang, maakt de speler veel gebruik van schijnbewegingen en veranderingen van voet. De bewegingen zijn zeer gevarieerd en met een stokkend ritme. Het ontwijken van tacklings en charges is noodzakelijk om de bal te kunnen behouden.
2. In snelheid : Gebruik van levendige demarrages - ritme en richtingsverandering zijn talrijk - er bestaan verschillende vormen.
3. In kracht : Regelmatige loopsnelheid - speler met massieve en robuuste bouw - vreest de tacklings niet en geeft de indruk alles op zijn weg te willen omverwerpen.



De verschillende vormen van dribblen zijn bijgevolg zeer dikwijls het gevolg van de lichamelijke bouw van de speler (morfologie). Het is echter een onloochenbaar feit dat de voornaamste troef van een goede "dribbleur" de snelheid van uitvoering in de realisatie van de beweging is.

De dribbling is inderdaad samengesteld uit een associatie of een combinatie van bewegingen.

Hij zal dus variëren volgens :

1. de aard van de bewegingen
2. het aantal bewegingen
3. de orde waarin ze uitgevoerd worden
4. de snelheid waarmee ze elkaar opvolgen

### Voorbeelden

De brug : de bal links of rechts van de tegenstrever doorspelen met gelijk welk contactoppervlak en hem met een schijnbeweging langs de andere zijde voorbijgaan met een ritmeverandering



Het bruggetje : de tegenstrever temporiseert vóór de balbezitter. De bal door zijn gespreide benen tikken (liefst met de punt : kort en verrassend) hem links of rechts voorbijgaan met een ritmeverandering.

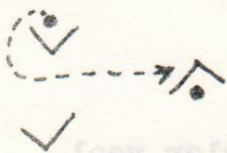


De haak : Specialiteit van zekere spelers (b.v. Weydísch - Union 60 - Coppens ...).

Kan nochtans aangeleerd worden. Het haken is vooral waardevol voor de puntspeler wanneer hij zich in de realisatiezone bevindt met de rug naar het doel.

De tegenstrever is zich misschien wel bewust van de nakende beweging, maar weet niet wanneer ze zal uitgevoerd worden. In voetbaltermen zouden we kunnen spreken van "in de wind zetten".

Vooraf kleine spelers, met een laag zwaartepunt, kunnen deze haak gemakkelijk uitvoeren.



### Het benenspel

- 1) Bij het naderen van de tegenstrever de voet over de bal brengen, gevolgd door een nieuwe baltoets + ritmeverandering, al of niet vergezeld van een verandering van richting.



bv. Op een zekere afstand van de tegenstrever, zodanig dat de beweging kan begonnen worden maar niet voleindigd, het rechterbeen binnenwaarts over de bal brengen, samen met een schijnbeweging van het lichaam.

De uit evenwicht gebrachte tegenstrever ontwijken en hem met een nieuwe baltoets met buitenkant-voet voorbijgaan of een pas geven met de revers van de voet.

2) Gelijktijdig met een schijnbeweging van het lichaam, met de buitenkant van de voet langs de bal glijden en hem meenemen of een pas geven

- hetzij met de binnenkant of de buitenkant van dezelfde voet
- hetzij met de binnenkant of de buitenkant van de andere voet.

Er bestaan vanzelfsprekend oneindig veel variaties in de technische verfijning om de eerste fase van de dribbling aan te vatten.

Iedere speler heeft zijn eigen stijl en zijn eigen timing om ze uit te voeren, als een uitdrukking van gans zijn persoonlijkheid.

Hij heeft immers het initiatief en het voordeel van de verrassing. Zelfs wanneer men zijn beweging kent weet men nog niet wanneer hij ze zal uitvoeren.

Hieruit blijkt welk belang de trainer moet hechten aan de raadgevingen die hij aan zijn verdedigers kan geven, ten einde ze vertrouwd te maken met alle soorten combinaties die een tegenstrevende aanvaller kan uitvoeren, zoals schijnbewegingen, ritmeveranderingen, verandering van richting, enz.

Hij moet vooral de nadruk leggen op :

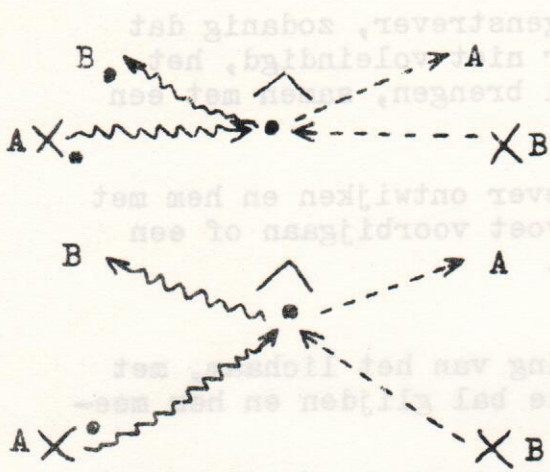
- a) het contact met de tegenstrever niet vergeten
- b) de dribbling verhinderen (charge, tackling, interceptie, counter)
- c) eens in het bezit van de bal, snel overschakelen van verdediging naar aanval.

## 2. Collectief.

### Het scherm.

Bepaling : Een collectieve beweging met balovername tussen twee spelers die lateraal of schuin van plaats verwisselen.





De balbezitter laat op het laatste ogenblik de bal aan zijn medemaat terwijl hij met het lichaam de bal beschermt vóór de tegenstrever en de weg vrijmaakt.

De niet balbezitter verbergt tot op het laatste ogenblik zijn bedoeling.

Na de balovername dient onmiddellijk een ritmeverandering toegepast te worden !

Dit collectief automatisme is vooral lonend tegenover een strikte individuele dekking. Daar iedere speler gevolgd wordt door zijn rechtstreekse tegenstrever, ontstaat er dikwijls verwarring tussen de verdedigers, waardoor zij dikwijls collectief tegenvoets kunnen genomen worden.

Let op voor overdrijving : de tegenstrever laat zich niet beetnemen en bij mislukking van de beweging draait het voordeel onmiddellijk naar het andere kamp : door de uitschakeling van twee spelers gaat de numerieke meerderheid naar de tegenstrever, die in balbezit komt en bijgevolg het initiatief overneemt.

Bijzonderste oorzaken van mislukking :

- 1) De partners lopen op elkaar, zijn uit evenwicht en verliezen de bal.
- 2) De bal is slecht afgeschermd of de bedoeling is niet verborgen gebleven - de tegenstrever kan anticiperen.

Het is dus van belang deze beweging op punt te stellen, ten einde de vereiste automatismen te verwerven om een nauwkeurige uitvoering te waarborgen.

De overname



Terrein winnen in de lengte-as van het veld, met de bal aan de voet.

Een tweede speler neemt de bal over en gaat verder in dezelfde richting.

Nieuwe kracht zoals bv. in aflossingskoersen of zesdagen.



De deviatie (Afwijken)

Bepaling :

Devieren (doen afwijken) betekent : gebruik maken van de kynetische energie in de bal om, met gelijk welk contactoppervlak van het lichaam, de oorspronkelijke baan van de bal te wijzigen.

Deze afwijking kan gebeuren onder iedere vorm : verlengen of verkorten, omhoogheffen of neerhalen, links of rechts orienteren, zowel in een rechte als in een gebogen baan (wat reeds een veegbeweging = brossage inhoudt).

De deviatie is een gevreesd en snijdend wapen. Zij laat toe de bal onverwacht in een welgekozen richting te spelen, hetzij naar een medespeler, hetzij in een open ruimte. Daar de bedoeling slechts in de allerlaatste fractie van een seconde wordt onthuld, heeft deze beweging het voordeel van de verrassing.

In het hedendaagse voetbal is ze onmisbaar; opgepast echter voor misbruik en overdrijving !

Contactoppervlakten :

Ieder contactoppervlak van het lichaam, toegelaten door de spelregels : voet, binnenkant, buitenkant, wreef, hiel, ..... hoofd, borst, dij, .....

De doelverdediger kan hierbij nog handen en armen gebruiken.

Technische raadgevingen :

1. Zich aanbieden naar de bal.
2. De steunvoet plaatsen in functie van de invalshoek en de baan (hoog, laag) van de bal en van het gekozen contactoppervlak.
3. Zonder nieuwe kracht te geven de bal strelen en van richting doen veranderen.
4. Met het lichaam al dan niet een voorafgaandelijke schijnbeweging uitvoeren.



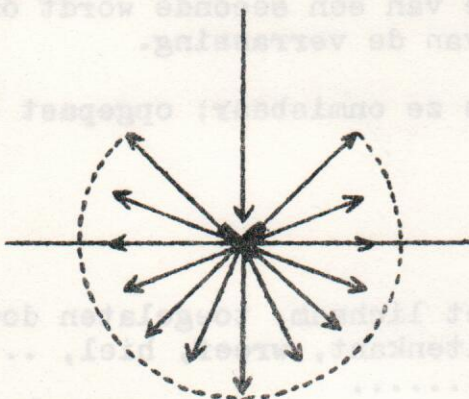
Vereiste voorwaarden voor een deviatie :

1. De bal kan slechts gedevieerd worden, wanneer hij reeds een voldoende kracht bezit (kynetische energie).

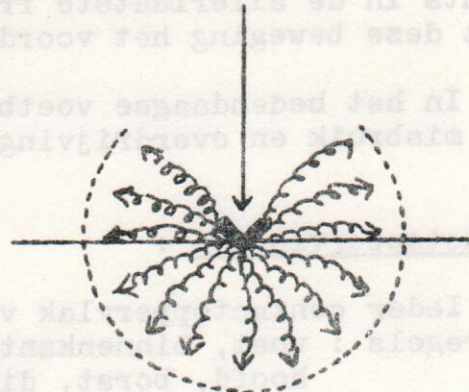
Komt de bal te traag toe, dan moet men hem een nieuwe impuls geven : dit is geen deviatie meer, maar een pas in één tijd. De schijnbeweging is ook minder gemakkelijk uit te voeren en de speler moet sneller naar de bal gaan om de tussenkomst van de tegenstrever te vermijden.

2. Zonder rekening te houden met de algemene beweging van het lichaam, doet het contactoppervlak, op het laatste ogenblik, de bal afwijken in een nieuwe baan.

Laten we in principe aanvaarden dat onder de voormelde voorwaarden het doorspelen van de bal mag aanzien worden als een deviatie wanneer, voor een stilstaande speler, de nieuwe baan van de bal minstens een hoek van  $45^{\circ}$  vormt met de invalshoek.



deviatiemogelijkheden



deviatiemogelijkheden

in brossage

Gebruik :

Iedereen, maar vooral de aanvallers in het doelgebied.

Een speler lukt de meest doelmatige deviaties, wanneer hij in het spel met het aangezicht naar eigen doel staat en de bal doet afwijken in de richting van het andere doel.

De deviatie kan uitgevoerd worden zowel op hoge ballen als op lage.



3. DE EEN-TWEE

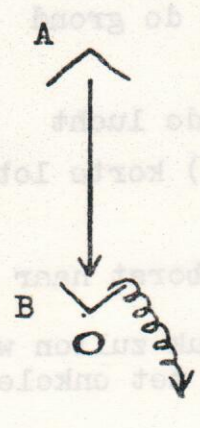
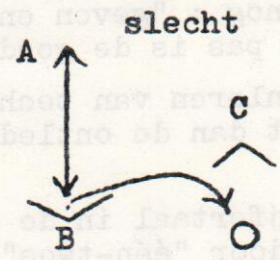
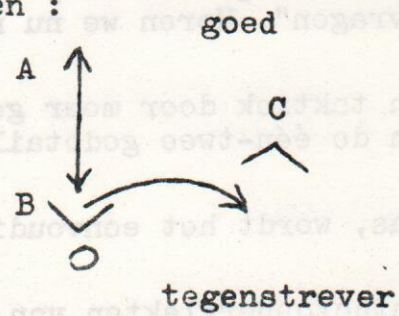
Voordelen :

1. Opdrijven van de snelheid van uitvoering : 2e tijd = controle wordt gesupprimeerd
2. Geeft geen enkele kans aan de tegenstrever en bezorgt hem dikwijls een moreel complex daar zijn tussenkomsten onmogelijk worden.
3. Laat misleidende schijnbewegingen toe, waardoor de tegenstrever vaak onverwacht tegenvoets genomen wordt.

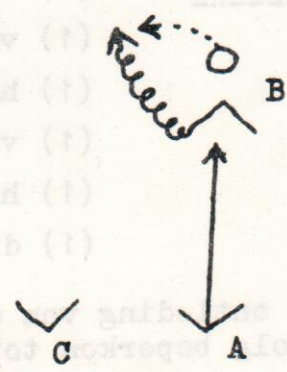
Besluit :

Het gebruik van de deviatie is alleszins een geducht wapen, maar.... vraagt een zeer speciale speltechnische training, zowel voor de gever als voor de ontvanger.

Voorbeelden :



reeds vertrokken  
in diepte op het  
ogenblik van de  
pas : goed



niet vertrokken :  
deviatie dient tot  
niets !

Het spreekt vanzelf dat deze techniek vooral afdoende is op een vochtige grasmat met een schuivende bal.



### 3. DE EEN-TWEE

#### Algemeen overzicht

Deze collectieve vorm om één of meerdere tegenstrevers uit te schakelen heeft altijd bestaan. Tijdens de periode van het klassieke voetbal noemde men het eenvoudig "dubbelpas". Daar de markage in die tijd praktisch onbestaande was, lukte de uitvoering altijd.

De kennis van vloeiende bewegingen was zeer empirisch : het was inderdaad op de koer van de school of op braakliggende gronden, zelfs op straat, dat de jonge voetballers leerden deze bewegingen uit te voeren tegen de muur of een of andere in de weg staande boom.

De voorwaarden voor "geven en terugkrijgen" waren hier verenigd, terwijl de nauwkeurigheid in de 1ste fase (geven) reeds van overwegend belang was.

Later werd in de schoot van de clubs een lichte verbetering waargenomen in de manier van trainen. Een nieuwe terminologie werd gebruikt : b.v. "Iedere laterale pas vraagt een dieptepas" en omgekeerd. Of nog : "geven en terugvragen". Horen we nu nog niet vaak : "De tweede pas is de goede ?".

Bij het aanleren van techniek en taktiek door meer gevormde trainers, wordt dan de ontleding van de één-twee gedetailleerd uitgevoerd.

Daar de cijfertaal in de mode was, wordt het eenvoudige "dubbelpas" vervangen door "één-twee".

Het spreekt vanzelf dat alle contactoppervlakten van het lichaam bruikbaar zijn voor de uitvoering van de "één-twee".

Voorbeelden : (1) voet - (2) voet - bal over de grond  
(1) voet - (2) voet - volce  
(1) hoofd - (2) hoofd - bal in de lucht  
(1) voet - over de grond - (2) korte lob  
(1) hoofd - (2) drop  
(1) drop halve hoogte - (2) borst naar de grond

Bij de ontleding van de één-twee in dit hoofdstuk zullen we ons bijgevolg beperken tot de klassieke uitvoering, met enkele varianten.

\* \* \*

Het spreekt vanzelf dat deze techniek vooral voldoende is op een vochtige grasmat met een schuivende bal.



### De EEN-TWEE en varianten

Bij de bepaling van "Speltechniek" spraken we over "een handeling waarin twee of méér spelers betrokken zijn om, met gebruik van de basistechniek naar een voortgaande beweging te streven".

Méér dan op gelijk welke andere voetbalbeweging is dit van toepassing op de één-twee, die de basis vormt van de meeste collectieve automatismen.

De één-twee steunt op de leuze : "Helpen en laten helpen"!

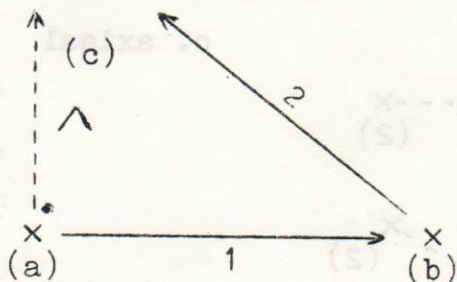
Bepaling : We kunnen de één-twee bijgevolg aldus omschrijven :  
Een speltechnische beweging tussen 2 medespelers die er naar streeft om

- op een beperkte ruimte
- in technische veiligheid
- door het scheppen van numerieke meerderheid
- een tegenstrever uit te schakelen

- Doel :
1. Vervangen van de dribbling (risico)
  2. Scheppen van numerieke meerderheid
  3. Terreinwinst boeken
  4. Medespeler afzonderen vóór doel
  5. Tegenstrever uitschakelen

Ontleding : 1. Vereiste voorwaarden

- a. een speler in balbezit met volledige controle over de bal.
- b. een steunspeler
- c. minstens één verdediger (spelvoorwaarde) in de onmiddellijke nabijheid en te verslagen





2. Uitvoering van de beweging

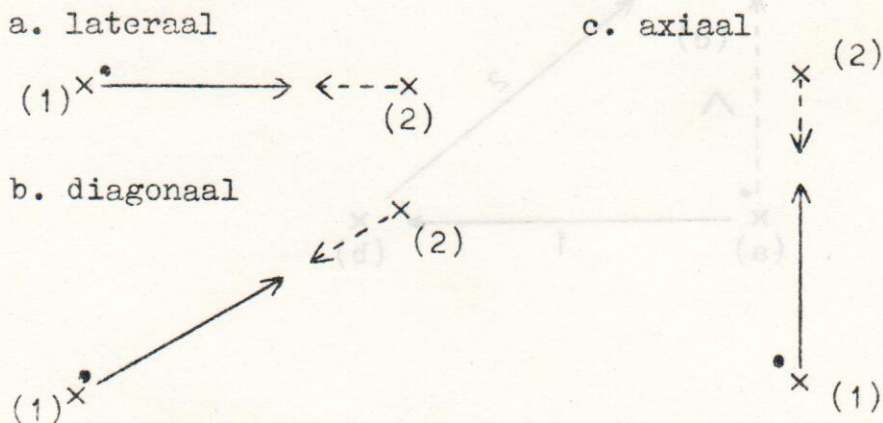
| Balbezitter (1)<br>*****                                                  | Steunspeler (2)<br>*****                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| a. vóór de tussenkomst van de verdediger                                  | a. met een individuele verandering van ritme zich aanbieden naar de balbezitter |
| b. de bal doorspelen                                                      | b. in de gezichtshoek ) van de<br>in de speelhoek ) partner                     |
| c. met een individuele verandering van ritme om de richting aan te duiden | c. buiten de speelhoek van de tegenstrever(s) (dode hoek)                       |

3. Technische vereisten

|                                                                                                                                                                             |                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| a. al dan niet de bal van voet veranderen                                                                                                                                   | a. vervult de functie "muur" t.t.z. gebruikt de kinetische energie van de bal                                          |
| b. gebruik binnenkant voet : pas geven + 1 m. van de tegenstrever af<br><br>gebruik buitenkant voet : afstand tot tegenstrever is kleiner en men kan de bedoeling verbergen | b. gebruik binnen- of buitenkant van de voet : volgens aankomst van de bal - gewenste effect : gunstig voor medespeler |
| c. nauwkeurigheid van de 1ste pas<br>1) in de ruimte<br>- gewenste kracht<br>- juiste hoogte<br>- in speelhoek van (2)<br><br>2) in de tijd : juiste timing                 | c. nauwkeurigheid van de 2de pas<br>1. in de ruimte<br>- gewenste kracht<br>- juiste hoogte<br>- gevraagde plaats      |
| d. gelijktijdig contact met bal en ritmeverandering                                                                                                                         | d. initiatief nemen voor variatie                                                                                      |

Soorten

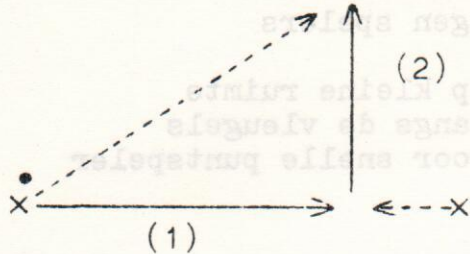
1. Volgens de positie van de steunspeler





2) Volgens de richting van de pas  
= afhankelijk van de steun.

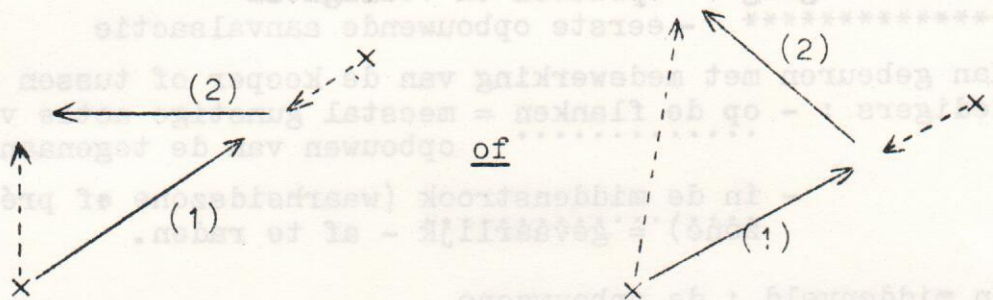
a)



(1) lateraal

(2) diepte

b)



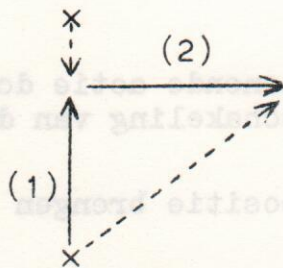
(1) schuin

(2) lateraal

(1) schuin

(2) eveneens schuin

c)



(1) diepte

(2) lateraal

d)



rechtlijnig

rechter



3. Volgens de grootte van de passen

- Afhankelijk van ; 1) gekozen speltaktiek  
2) taktiek tegenstrever  
3) kwaliteit eigen spelers

b.v. korte één - korte twee : op kleine ruimte  
grote één - grote twee : langs de vleugels  
korte één - grote twee : voor snelle puntspeler

4. Volgens de plaats op het veld

- 1) In verdediging : - opruimen en veiligheid  
\*\*\*\*\* - eerste opbouwende aanvalsactie

Kan gebeuren met medewerking van de keeper of tussen de verdedigers : - op de flanken = meestal gunstige actie voor het opbouwen van de tegenaanval

- in de middenstrook (waarheidszone of pré-waarheidszone) = gevaarlijk - af te raden.

- 2) In middenveld : de opbouwzone  
\*\*\*\*\* - op de flanken  
- in de middenstrook

Zeer gunstig voor scheppen van numerieke meerderheid, uitschakeling van tegenstrever(s), snelle overschrijding van het middenveld (diepe 1 - 2), voorbereidingsactie tot laatste pas.

- 3) In de aanval :  
\*\*\*\*\*  
- op de flanken : - zeer gevaarlijke en lonende actie door de rechtstreekse uitschakeling van de verdediger(s)  
- medespeler in schietpositie brengen

- in de waarheidszone  
in de pré-waarheidszone = nog moeilijk te verwezenlijken, indien niet milimeterjuist en verrassend uitgevoerd : de tegenstrever laat zich hier niet meer uitschakelen/door de opstelling in trappen blijft weinig ruimte

Tegenzet

Door de aanpassing en de anticipatie van de tegenstrever lukt de één-twee beweging, het vroeger zo geduchte wapen, al langsom minder bij de uitvoering.

Van waar de noodzakelijkheid van afwisselingen te vinden en te improviseren door zekere initiatieven te nemen .



- 1) De tegenstrever tackelt zeer snel en kordaat de balbezitter en verstoort daardoor de synchronisatie tussen de twee spelers.
- 2) Hij weigert de tackling door wijkend remmen : de voorwaarden voor uitschakeling zijn niet meer vervuld.
- 3) De eerste pas wordt voorzien en geïntercepteerd : twee spelers worden uitgeschakeld en de verdedigende tegenstrevers komen automatisch in numerieke meerderheid.
- 4) Bij zijn individuele verandering van ritme wordt (1) opgevangen door zijn rechtstreekse tegenstrever.
- 5) Buitenspel zetten.

De varianten

=====

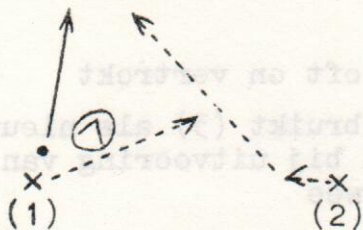
Het is duidelijk dat door de aanpassing en de waakzaamheid van de tegenstrever een stereotiepe uitvoering van de één-twee beweging van weinig of geen nut meer is.

Hieruit blijkt de noodzaak nieuwe bewegingen te vinden en deze variaties in te oefenen.

De tegenstrever immers bepaalt zijn houding in functie van de klassieke één-twee. Men plaatst hem nu voor een beweging waarop hij niet bedacht is. Bij een volgende spelfaze gaat hij reeds twijfelen en bij een nieuwe beweging verliest hij alle zelfvertrouwen. Dat is het ogenblik om de één-twee terug toe te passen in zijn geijkte vorm.

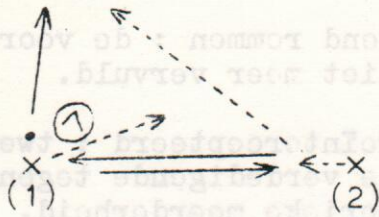
A. Initiatief bij balbezitter

- 1) Veinzen een één-twee uit te voeren, bal houden en zelf doorgaan met een dribbling
- 2) Veinzen voor één-twee, dieptepas voor (2), die de bedoeling aanvoelt en in de diepte spurt, terwijl (1) zijn plaats inneemt.





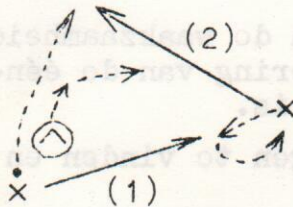
- 3) Na het geven van (1), ritmeverandering veinzen, afremmen, dubbele laterale en dieptepas voor (2), die in de diepte spurt terwijl (1) van plaats verandert.



B. Initiatief bij de steunspeler

1) Vertraagde één-twee

(1) geeft de eerste pas, vertrekt en vraagt, wordt echter opgevangen, remt af.



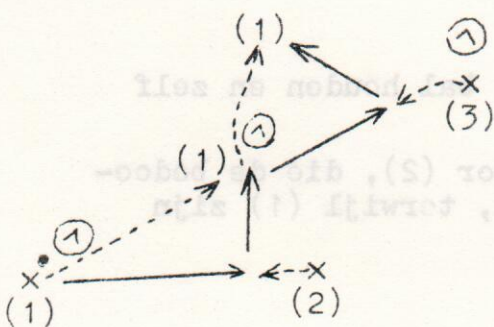
(2) controleert de bal, draait en geeft dan toch voor (1) terug

De tegenstrever zal bij het draaien van (2) onmiddellijk zijn verdedigende positie wijzigen en naar binnen zwenken.

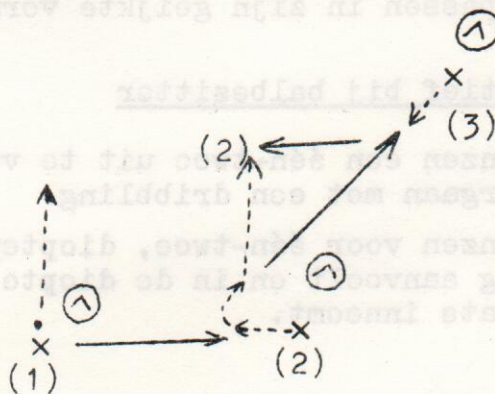
Hij wordt door de tweede pas tegenvoets genomen.

2) Gebruik van de 3de speler

a. als nieuwe steun :



of



(1) steunt achtereenvolgens op (2) en op (3) om dubbele één-twee uit te voeren

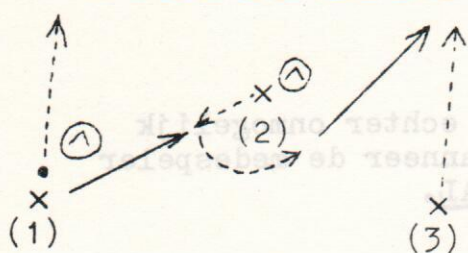
(1) geeft en vertrekt

(2) gebruikt (3) als nieuwe steun bij uitvoering van nieuwe één-twee

(1) is reeds in steun om de actie voort te zetten.

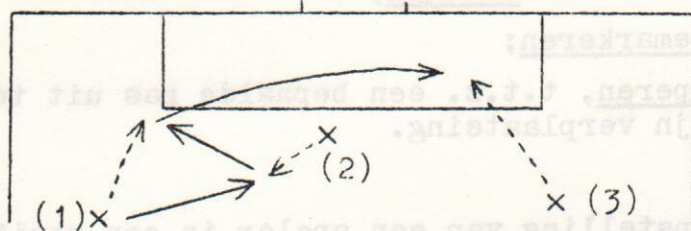


b. als verdere opbouwer :



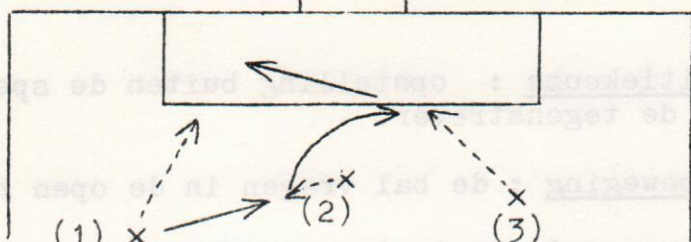
- (1) geeft en vertrekt
- (2) neemt initiatief : draait en geeft in de loop van (3)
- (3) vertrekt, ontvangt en bouwt de actie verder uit.

c. als afwerker : met voorafgaande één-twee



Klassieke één-twee tussen (1) en (2) - laterale pas aan (3) die anticipeert in het spel en afwerkt.

met valse één-twee



Uitlokken van één-twee door (1) en (2) - (2) neemt het initiatief over en devieert voor (3) die anticipeert - (3) speelt toch de bal naar (1) die afwerkt.

Besluiten

=====

- 1) Opdat een één-twee beweging efficiënt zou zijn moet de synchronisatie tussen de betrokken spelers zodanig zijn dat de aangehaalde handelingen perfect kunnen gecoördoneerd worden.
- 2) De één-twee beweging is een integraal bestanddeel van het offensieve voetbal. Zij kan de basis uitmaken voor het aanleren van collectieve automatismen, eenvoudig in hun conceptie, nauwkeurig en verrassend in de uitvoering.
- 3) Dank zij ontelbare variaties kan de tegenstrever nog steeds uit evenwicht gebracht worden.

-----



4. SPELEN ZONDER BAL

Voetbal is een collectief spel. Het is echter onmogelijk een voortgaande beweging te scheppen wanneer de medespeler niet meespeelt, t.t.z. SPEELT ZONDER BAL.

Dit kan gebeuren :

- door de balbezitter te steunen;
- door zich te demarkeren;
- door te anticiperen, t.t.z. een bepaalde pas uit te lokken door zijn verplaatsing.

Demarkage : De opstelling van een speler in een positie waar hij :

- de bal vrij kan toegespeeld krijgen
- door het weglokken van een verdediger deze mogelijkheid kan scheppen voor een medemaat.

Soorten : 1. Positiekeuze : opstelling buiten de speelhoek van de tegenstrever.

2. In beweging : de bal vragen in de open ruimte.

3. Ankeren : de tegenstrever weglokken om een open ruimte te scheppen.

4. Loshaken : het contact met de tegenstrever verbreken door een plots vertrek.

\* \* \*



## B. Balverlies - Heroveren van de bal

### Basistechniek

#### De verschillende vormen van defensieve tussenkomsten.

#### 1. De tackling

##### Algemene opmerkingen :

Deze harde, gedurfde en soms gevaarlijke voetbalbeweging, die gericht is op een individueel contact van man tegen man, is onderworpen aan een strikte reglementering, overgelaten aan de beoordeling door de scheidsrechter (zie cursus Spelreglementen : "Gevaarlijk spel").

Op het continent is een training op de tackling zeer moeilijk te verwezenlijken : de mentaliteit en de geestesgesteldheid van de spelers leent er zich niet toe.

Voor de uitvoering van deze beweging wordt inderdaad kracht vereist en doorzettingsvermogen, terwijl ook nog andere morele kwaliteiten als stoutmoedigheid, moed, strijdvaardigheid, beslistheid, van doorslaggevende betekenis zijn.

Bij het aanleren van deze basistechniek is het van belang werkelijke spelcondities te scheppen met al de psychische en fysieke risico's die eraan verbonden zijn (uiting van slecht humeur, kwetsuren ...). Ondanks het feit dat het gebruik van de tackling ontegensprekelijk nuttig en noodzakelijk is op alle posten in de ploeg, is er een zekere terughoudendheid van trainers en spelers bij het aanleren van deze basistechniek.

##### Soorten :

- a) Britse : - recht voor, met de zool of de binnenkant van de wreef  
- sliding-tackle met de twee voetzolen  
wreef  
binnenkant of de buitenkant.
- b) Latijnse : met de binnenkant van de voet.
- c) Draaiende : zijwaarts - schuin - achterwaarts.
- d) Hiel.

##### Wanneer tacklen ?

- 1) De tegenstrever heeft nog niet de controle over de bal :  
onderscheppen - intercepteren
- 2) De tegenstrever heeft wel de controle over de bal :
  - a) timing : op het ogenblik dat hij gedurende een fractie van een seconde de controle over de bal verliest
  - b) temporiseren : wanneer de positie van de medematen niet gunstig is, de tijd geven om terug te komen in dekking
- 3) In alle gevallen, wanneer de situatie hopeloos is : redden wat kan



### Ontleding van de beweging :

- Vóór de tackling : Zeer snel de verschillende mogelijkheden beoordelen die aan de balbezitter geboden worden.  
Aanvallen in functie van deze situatie
- Gedurende de tackling : De bal bekijken, niet de speler zodat men zich niet laat vangen aan het benenspel of de schijnbewegingen van de tegenstrever, en op het ideale ogenblik kan handelen.

Bij de Britse tackling, bij voorkeur met de schouder chargeren met een zekere kracht om de tegenstrever uit evenwicht te brengen.  
(Dubbele timing : voet-bal lichaam - lichaam)

- Na de tackling : Bij verovering van de bal, zo snel mogelijk doorgeven aan een medespeler die zich laat zien.

Bij mislukking onmiddellijk terugkomen. Zich nooit verloren geven (Belang van het spelen zonder bal en van de overschakeling aanval - verdediging en omgekeerd).

### Technische raadgevingen voor de Britse tackling :

- 1) Onderscheppen indien mogelijk.
- 2) De opstelling van medespelers en tegenstrevers beoordelen
- 3) Aanvallen op het juiste ogenblik (timing).
- 4) De bal zo dicht mogelijk naderen voeraleer te tacklen.  
(De speelhoek van de tegenstrever afsluiten)
- 5) De bal bekijken, niet de tegenstrever.
- 6) Zich zodanig plaatsen dat de balbezitter verplicht is de bal te spelen aan een gemarkeerde en bijgevolg weinig gevaarlijke medemaat.
- 7) Bij de laatste stap moet de steunvoet zich voorbij de balbezitter bevinden.
- 8) Het lichaamsgewicht voorwaarts verplaatsen en chargeren.
- 9) De voet met beslistheid voor de bal plaatsen.
- 10) De bal een fractie van een seconde blokkeren
- 11) De bal opheffen over de voet van de tegenstrever.
- 12) De veroverde bal doorspelen
- 13) Bij mislukking terugkomen

### Contactoppervlakten :

- 1) De voetzool : de hiel lichtjes opheffen, de zool op de bal, de tenen in een hoek van 45°. Het lichaam rechtop, in zijn normale houding, zonder contact met de tegenstrever.

De steunvoet naast of voor de bal.

- 2) Binnenkant voet :

- Britse manier : Steunvoet naast de tegenstrever en voorbij de bal. Het lichaam voorover gebogen. Tegenstrever gelijktijdig chargeren bij het afnemen van de bal.

- Latijnse vorm : Steunvoet naast de tegenstrever maar voor de bal. Lichaam min of meer achterwaarts. Weinig stabiel. Geen weerstand bij contact.



- 3) Binnenkant, buitenkant en wreef worden veel gebruikt in de zijwaartse tackling en vooral in de "sliding-tackle" waarvoor men eveneens de twee voetzolen kan gebruiken.

Opmerking : De sliding wordt uitgevoerd wanneer de bal en de tegenstrever zich op een zekere afstand bevinden of wanneer de toestand bijna hopeloos is.

De sliding schuivend uitvoeren : achterste op de grond, soms met steun van 1 hand, de voeten voorwaarts. In geen geval de voeten heffen !

Bij de andere slidings moet steeds één voet op de grond blijven bij het schuiven.

Springen met 2 voeten van de grond is altijd verboden.

- 4) De hiel wordt enkel gebruikt wanneer men de bal wil afnemen terwijl men van achter de balbezitter komt.

## 2. De charge.

Bepaling : Actie die erop gericht is de tegenstrever uit evenwicht te brengen door hem te raken met de schouder of met de borst, om de bal af te nemen of om hem te behouden.  
Gebruik van de armen is altijd strafbaar !

Uitvoering : Het ideale ogenblik voor de uitvoering van de charge ligt op het moment dat de tegenstrever evenwicht zoekt op de verst verwijderde voet.

Hier vinden we weer de dubbele nauwkeurigheid van de beweging terug, d.w.z. in de tijd en in de ruimte.

## 3. De interceptie.

Bepaling : Het is een vorm van collectieve verovering van de bal waarbij geen persoonlijk contact gevraagd wordt : de bal bemachtigen tijdens zijn traject tussen 2 gecontroleerde tegenstrevers.

Op dat ogenblik ontsnapt de controle over de bal noodzakelijkerwijze aan de tegenstrevers. Het is bijgevolg het gunstigste ogenblik om hem te veroveren zonder tegenstand



Voordelen : Minder persoonlijke contacten, dus minder kans op ruw spel. Gemakkelijker overschakelen van de bewegingen (aanval/verdediging en omgekeerd).

Onmiddellijk bekomen van een numerieke meerderheid na het bemachtigen van de bal.



4. De Counter.

Bepaling : Met het lichaam een schild vormen als laatste afweermiddel bij een shot.

Gebruik : Zeer dikwijls gebruikt door de verdedigers in de waarheidszone.

De beweging vereist stoutmoedigheid : de vrees moet overwonnen worden. Er zijn bijgevolg veel morele kwaliteiten voor vereist.

Alle lichaamsdelen kunnen aangewend worden, behalve de handen (wel bij een gebaar van bescherming).

Om doeltreffend te zijn, is het noodzakelijk dat de uitvoerder met het aangezicht naar de bal blijft.

Zelfs de doelwachter moet soms zijn toevlucht nemen tot een counter bij zijn uitlopen of bij het in de voeten duiken van een tegenstrever die wil besluiten.

5. De charge.

Bepaling : Actie die erop gericht is de tegenstrever uit evenwicht te brengen door hem te raken met de schouder of met de borst, om de bal af te nemen of om hem te bedwingen.  
Gebruik van de armen is altijd strafbaar!

Uitvoering : Het ideale ogenblik voor de uitvoering van de charge ligt op het moment dat de tegenstrever evenwicht zoekt op de voet die de bal vast.

Hier vinden we weer de dubbele nauwkeurigheid van de beweging. Het is de tijd om in de ruimte.

5. De interceptie.

Bepaling : Het is een vorm van collectieve verovering van de bal waarbij geen persoonlijk contact gevraagd wordt : de bal wordt bemachtigd tijdens zijn contact tussen 2 gecontroleerde tegenstrevers.

Op dat ogenblik ontneemt de controle over de bal noodzakelijkwijze aan de tegenstrever. Het is bijgevolg het gunstigste ogenblik om hem te verwerven zonder tegenstand.



Voorbeelden : Minder persoonlijke contacten. Een minder kans op ruzie spel. Gemakkelijker overschakelen van de beweging (overal/verdeling en omgekeerd). Omiddelbaar bekomen van een numerieke overwicht na het bemachtigen van de bal.



3. De collectieve verovering van de bal

Reeds in het mechanisme van het Engels 3de backspel streefde men naar een plaatselijke numerieke meerderheid in verdediging.

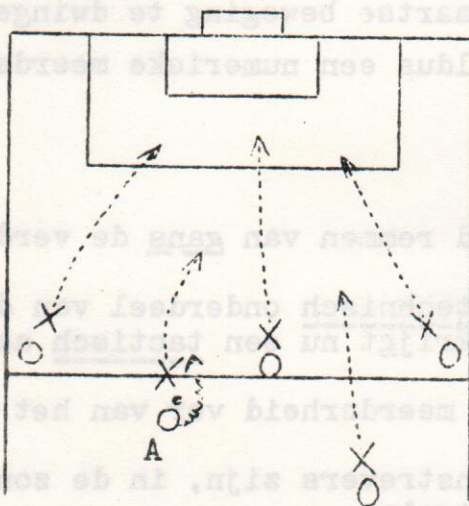
De bal werd weliswaar individueel betwist, maar bij een eventuele mislukking was de lekking verzekerd.

Dit was veel minder het geval bij de Continentale II, waar de achterspelers niet alleen onmiddellijk het duel aangingen met hun rechtstreekse tegenstrever, maar zelfs trachtten de bal te intercepteren vooraleer deze hem kon ontvangen.

Bij mislukking van de tussenkomst stond hier de poort wijd open !

De uitschakeling van een verdediger, of het voorkomen ervan, wordt op 2 manieren opgevangen :

1. De verdediging in trechtervorm



Speler A, in balbezit, gaat zijn rechtstreekse tegenstrever voorbij.

Ogenblikkelijk wordt het middenveld door de verdedigers verlaten. Zij wijken zeer vlug naar de eigen waarheidszone om zich daar te groeperen en hun verdedigende stelling op te bouwen.

De halves en teruggekomen voorspelers dienen het middenveld te bezetten.

| <u>Voordelen</u>                                                     | <u>Nadelen</u>                                                                 |
|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| - Voorkomen van dieptepassen in de rug van de verdedigers.           | - Loslaten van de aanvallers : opbouw van het spel mogelijk.                   |
| - Samentropen van veel verdedigers op een kleine ruimte.             | - Scheppen van een grote afstand tussen verdedigers en aanvallers.             |
| - Verplichten de tegenstrevers tot stapelspel vóór de waarheidszone. | - Moeilijke overschakeling van verdediging naar aanval.                        |
| - Collectieve verovering van de bal                                  | - Moeilijke opbouw van het spel - directe stijl = verre passen naar aanvallers |



2. Het principe van het remmend wijken

Bij de verdedigingen in lijn vindt men de dekking in de rug door de buitenspelregel.

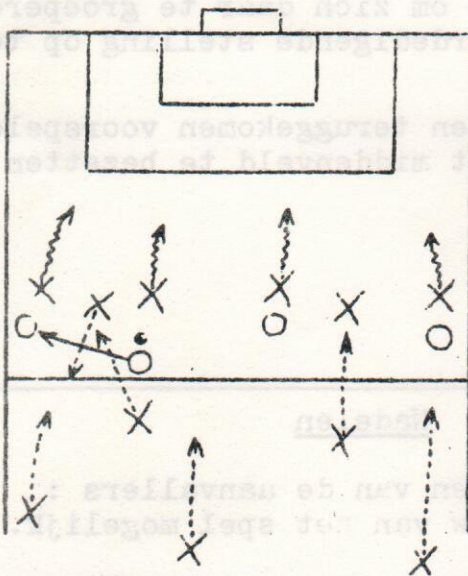
Daar waar bij de trechterverdediging het gevaar naar de eigen waarheidszone wordt gezogen, tracht men hier de tegenstrever zo ver mogelijk van het eigen doel verwijderd te houden.

Het komt er alleen op aan geen enkele verdediger te laten uitschakelen door een rechtstreeks tegenstrever.

De verdedigers passen de zonedekking toe. Zij vallen de balbezitter niet aan, maar wijken langzaam terug.

De actie van de tegenstrever wordt vertraagd om :

- a) het juiste ogenblik van de tackling te zoeken ;
- b) de medespelers de tijd te geven om zich op te stellen en aan te sluiten ,
- c) de balbezitter in een eventuele buitenwaartse beweging te dwingen ;
- d) de veldspelers te laten terugkomen en aldus een numerieke meerderheid te scheppen.



Vertraagd remmen van gans de verdediging :

een technisch onderdeel van de tackling krijgt nu een tactisch aspect.

Numerieke meerderheid ver van het doel.

Alle tegenstrevers zijn, in de zone, onder controle.

Collectieve verovering van de bal :

- interceptie op pas van een tegenstrever ;
- slechte pas aan een gemarkeerde medemaat.

Voordelen

- geen of weinig tacklings ;
- bij balverovering, snelle numerieke meerderheid in opbouw, gemakkelijke balcirculatie ;
- snelle overschakeling verdediging-aanval en omgekeerd ;
- verminderd werkterrein voor middenveldspelers.

Nadelen

- zenuwoorlog : concentratie verdedigers ;
- rekenen op slechte voorzet van tegenstrever ;
- vertraagd in bezit komen van de bal ;
- trage vooruitgang in het middenveld.



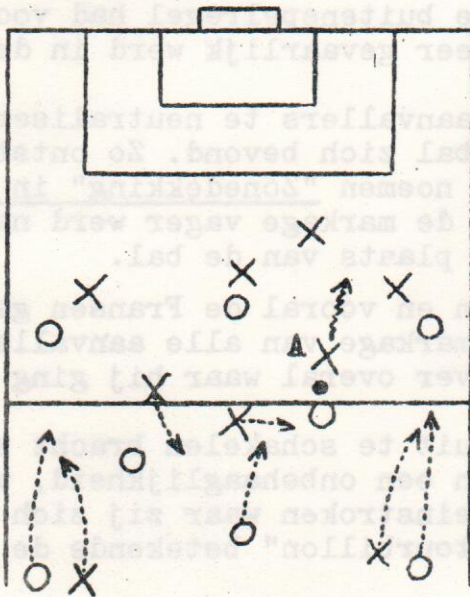
In het huidige bewegingsvoetbal wordt de collectieve verovering van de bal meer en meer toegepast in het middenveld :

- de achterspelers hebben de aanvallers onder controle ;
- de middenveldspelers en teruggelopen voorspelers sluiten de speelhoeken van de balbezitter af , of markeren strikt hun rechtstreekse tegenstrever
- de door de balbezitter gesolliciteerde speler tackelt niet, maar wijkt remmend terug

Door dit manoeuvre' is de balbezitter verplicht :

- ofwel een voorzet te geven aan een gedekte medespeler ;
- ofwel te trachten een even gedemarkeerde medespeler te bereiken met uiterste nauwkeurigheid (zeer kleine open ruimten !).

In beide gevallen is de minste fout fataal en wordt de bal onderschept. Door de aanvallende posities van de tegenpartij, kan de in balbezit komende ploeg, met een snelle overschakeling "verdediging-aanval" de nodige ruimte scheppen.



Speler A valt de tegenstrever-balbezitter niet aan.

Door zijn temporiseren geeft hij de gelegenheid aan zijn medespelers om de speelhoeken van de andere tegenstrevers af te sluiten.

Collectieve verovering van de bal wordt mogelijk.



#### 4. Spelen zonder bal

##### Balverlies.

##### De Markage.

Bepaling : Verdedigende beweging of verplaatsing (op korte of langere afstand) met het oog op de bewaking of de uitschakeling van een tegenstrever.

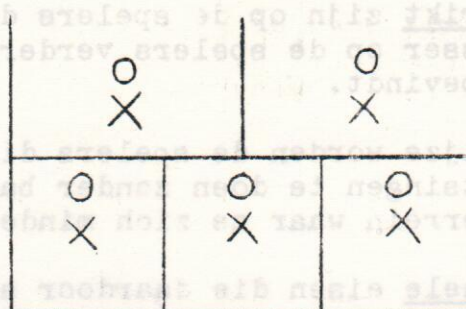
Gebruik : Uitgaande van het spelprincipe "Iedereen valt aan, iedereen verdedigt" bestaat de noodzakelijkheid van markage voor alle posten. Zij is nochtans van overwegend belang voor de plaatsen met een verdedigend karakter (achterspelers en middenspelers, die een verdedigende opdracht hebben).

##### Oorsprong en evolutie van de verschillende vormen van markage :

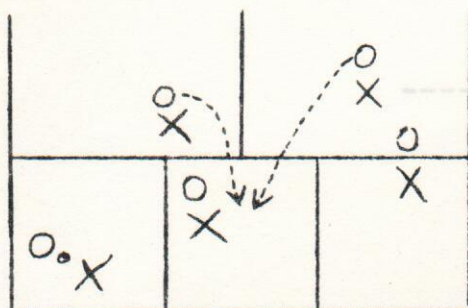
- 1) Vóór 1925, in het orthodox of klassiek voetbal, steunden de verdedigers zich op de buitenspelregel met drie, wat hen toeliet de interceptie te spelen om de aanvallen van de tegenstrevers tegen te houden. De markage was zeer vaag en soms nul, behalve in de strategische fasen, stilstaande, zoals inworp, hoekschop, vrijschop ... waar de bewakingsopdrachten reeds werden toegepast.
- 2) Britse zonedekking : De wijziging van de buitenspelregel had voor gevolg dat de tegenstrevende middenvoor zeer gevaarlijk werd in de lengte-as van het veld naar doel. De Engelsen namen hun voorzorgen om de aanvallers te neutraliseren, rekening houdend met de zone waarin de bal zich bevond. Zo ontstond de eerste vorm van markage, die men kan noemen "Zonedekking" in functie van de werkende vleugel, d.w.z. dat de markage vager werd naargelang men zich verder verwijderde van de plaats van de bal.
- 3) Strikt individuele dekking : De Latijnen en vooral de Fransen gaven de voorkeur aan een doorlopend strikte markage van alle aanvallers. Zij volgden hun rechtstreekse tegenstrever overal waar hij ging en wat hij ook deed. Deze blinde manier om een tegenstrever uit te schakelen bracht soms grote verwarring bij de achterspelers en een onbehaaglijkheid, vermits zij soms moesten evolueren op terreinstroken waar zij zich niet thuis voelden. Het verschijnen van de "tourbillon" betekende de dood voor deze manier van markage.
- 4) Individuele dekking in de zone : Om te vermijden dat ze werden meegelokt in zones waar ze zich niet thuis voelden, besloten de Fransen, naar het voorbeeld van een andere collectieve sport, het basket, de laterale verplaatsingen van hun verdedigers te beperken. Zij legden hen de dekking op van gelijk welke tegenstrever die in hun zone verscheen. Deze manier was dus niet meer een integrale mandekking, maar bleef niettemin individueel in de zone. De korte plaatsverwisselingen van de aanvallers ter hoogte van de zonegrenzen bleven echter verwarring stichten in de schoot van de verdediging, terwijl de verplaatsingen in de lengte-as van het veld niet beperkt waren. De verdedigers lieten zich bijgevolg soms ver meelokken in het tegenstrevende kamp.



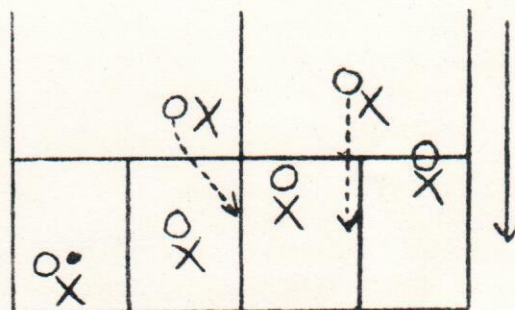
(1) W - M



(2) W - M



(3) 4 - 2 - 4



In tekening 2 en 3 spelen de aanvallers in een teruggetrokken diagonaal, waardoor zij hun rechtstreekse tegenstrevers meelokken en de dekking totaal onmogelijk maken.

5) Zonedekking in lijn : Om dit euvel te vermijden, meenden de Fransen niet alleen de laterale verplaatsingen van de verdedigers te moeten beperken, maar ook de axiale. Zij vroegen aan hun verdedigers zich op te stellen op een lijn (maar in hun zone) - 3 in W.M. en 4 in het 4-2-4 dat ontstond na de wereldbeker 1958 in Zweden. Hiet ligt de oorsprong van de zonedekking in lijn met zijn verschillende vormen om zich te steunen op het buitenspel.

6) Gemengde dekking : Met de verschijning van de "Catenaccio" en zijn verschillende varianten, keerde men terug naar een zekere integrale mandekking van zekere tegenstrevers en een zonèdekking tegenover anderen.

We hebben hier te doen met een gemengde markage.

In het moderne voetbal, waarin de verschillende lijnen in elkaar vloeien en alles gebaseerd is op beweging, grijpt men - onder invloed van het Nederlands en vooral het Duits voetbal - méér en méér terug naar de integrale mandekking.

Deze individuele markage wordt uitgevoerd

- waar óók op het terrein
- door iedere speler van het elftal
- op zijn rechtstreekse tegenstrever
- op het ogenblik van balverlies voor zijn ploeg.



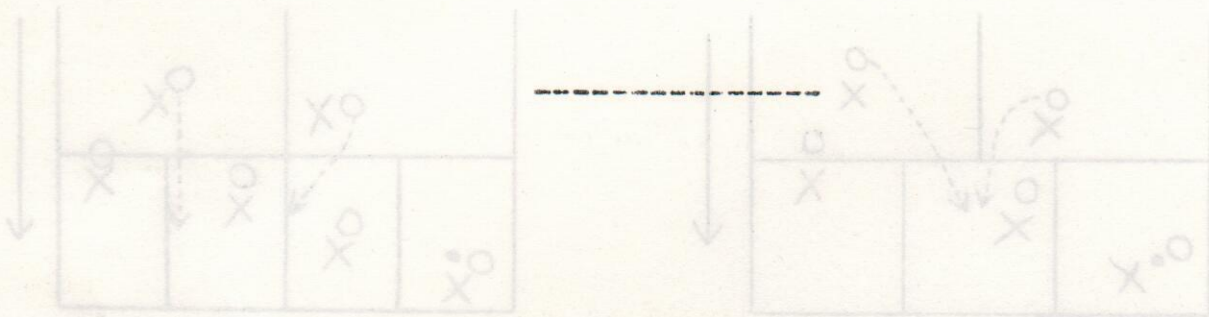
M - W (1)

De markage zal strikt zijn op de spelers die zich rond de bal bevinden, iets lossier op de spelers verder weg van de plaats waar de bal zich bevindt.

Door deze handelwijze worden de spelers dikwijls verplicht grote en snelle verplaatsingen te doen zonder bal en te opereren op stroken van het terrein waar ze zich minder thuis voelen.

Naast de conditionele eisen die daardoor aan alle spelers worden gesteld, moeten zij daarenboven méér en méér veelzijdigheid aankweken, d.w.z. zich technisch en taktisch kunnen aanpassen aan de situatie !

M - W (2)



In tekening 2 en 3 spelen de aanvallers in een teruggetrokken diagonaal, waardoor zij hun tactische tegenstrijdige manoeuvres en de dekking totaal onmogelijk maken.

2) Zonedeckingslijn : Om dit sovel te verrijden, moeten de Franzen niet alleen de laterale verplaatsingen van de verdedigers te moeten beperken, maar ook de axiale. Zij vroegen aan hun verdedigers zich op te stellen op een lijn (meer in hun zone) - 3 in W.M. en 4 in het 4-2-4 dat ontstond na de wereldbeker 1958 in Zweden. Hier ligt de oorsprong van de zonedeckingslijn met zijn verschillende vormen om zich te steunen op het buitenspel.

6) Generale dekking : Met de verschijning van de "Catenaccio" en zijn verschillende varianten, keerde men terug naar een zekere integrale mandekking van zekere tegenstrijdige en een zonedeckingslijn tegenover anderen.

We hebben hier te doen met een generale markage. In het moderne voetbal, waarin de verschillende lijnen in elkaar vloeien en alles gebaseerd is op beweging, krijgt men - onder invloed van het Nederlandse en vooral het Duitse voetbal - méér en méér terug naar de integrale mandekking.

Deze individuele markage wordt uitgevoerd - naar óók op het terrein - door iedere speler van het elftal - op zijn tactische tegenstrijdige - op het gebied van beweging voor zijn proces.



## DE DOELVERDEDIGER

Inleiding : Door de voortdurende evolutie van het voetbal is het spel van de doelverdediger, zoals trouwens dat van de veldspelers, veranderd.

Historiek : In de beginperiode van het voetbal mocht de doelverdediger overal op het terrein de handen gebruiken. Bij het verschijnen van de orthodoxe opstelling mocht hij nog slechts de bal met de handen raken in de grote rechthoek.

Beschermd door een vaste achterspeler, op enkele meters vóór hem opgesteld, beperkte het werk van de doelverdediger zich tot het tegenhouden van de doelschoten. Slechts heel zelden kwam een voorspeler alleen voor hem. Zijn speelzone beperkte zich virtueel tot de doelpalen, zoals een gevangene in een cel.

Het is slechts na de verandering van de buitenspelregel, met alle taktische en strategische gevolgen, dat de doelverdediger leert dat hij de schiethoeken kan verkleinen door een weinig vooruit te komen.

Later komen de aanvallers er gemakkelijker toe de bovenhand te nemen op de verdedigers : het spel wordt breder en gekruid met dieptepassen. De doelverdediger schuift verder vooruit in het strafschopegebied, en soms zelfs er buiten, om rechtstreeks tussen te komen met de voet of met het hoofd. Hij speelt een rol als bijkomend verdediger.

Denken we in dit verband bij voorbeeld aan Da Rui, de doelverdediger van de Franse nationale ploeg : in de Continentale WM veroorloofde hij zich zelfs tussenkomsten zoals een veldspeler. Hij was tegelijkertijd laatste bijkomende verdediger en eerste tegenaanvaller. We vinden deze manier van spelen terug bij de lijnverdedigingen, die steunen op het buitenspel.

Hoe moeten we nu het spel van de doelverdediger beschouwen, die geen simpele acrobaat meer is, gebonden aan zijn doel, maar niettegenstaande toch een echte specialist blijft ? Zeggen de Engelsen immers niet dat een ploeg gevormd wordt door tien spelers en een doelverdediger ?

Bij ondervinding weten we dat de speciale keeperstrainingen dikwijls verwaarloosd worden in onze clubs. Gewoonlijk besteedt een trainer niet genoeg tijd aan de doelverdediger. Nochtans is ieder van ons zich wel bewust van het belang en de waarde van zijn specifieke rol.

Het spreekt vanzelf dat de mogelijkheden in de grote clubs talrijker zijn, gezien het groot aantal trainingen en het aanvangsuur (dikwijls dagtrainingen).



Maar in het grootste gedeelte van de andere clubs is de doelverdediger dikwijls het 5de wiel aan de wagen. Hij wordt getraind ofwel vóór- ofwel na de anderen. Meestal trainen de keepers onder elkaar en worden totaal aan hun lot overgelaten. In enkele rare gevallen houdt de hulptrainer zich met hen bezig.

N.B. Het zou wenselijk zijn dat een coach, gespecialiseerd op het gebied van keeperstraining, kon aangeworven worden, maar.....

De taak van de doelverdediger :

1. Verdedigend : a. op de doellijn  
b. buiten het doel
2. Als eerste aanvallend : a. ontzetten  
b. werpen  
c. de basispas voor de tegenaanval
3. Organisatorisch : a. waken over de opstelling en de werking van zijn achterlijn  
b. de markage  
c. het dekkingssysteem
4. Psychologisch : a. moreel evenwicht  
b. aanmoedigen en kalmeren  
c. zijn persoonlijkheid (baas van de verdediging)

Overzicht van de voornaamste vereiste kwaliteiten :

1. Morele : Stoutmoedigheid, hardnekkigheid, wilskracht, koelbloedigheid, moed en soms een beetje onbezonnenheid.
2. Intellectuele : Panoramische visie - verkleinen van de speelhoeken - zin voor anticipatie - timing - beslistheid - autoriteit - bekwaamheid tot bevelen - opportunisme - sluwheid.
3. Fysische en atletische : Reflex - demarrage - lenigheid - detente (verticaal en horizontaal) - stabiliteit (evenwicht) - weerstand voor schokken - robuustheid - gestalte - atletische massa.
4. Technische : Handvaardigheid (vuisten + blote handen) - geschiktheid voor gewild verbreken van het evenwicht (de verschillende duiksprongen) - kracht en nauwkeurigheid bij het trappen van de bal.

Ontleding van de voornaamste functies van de doelverdediger :

- I. Verdedigende taak : De voornaamste taak van de doelverdediger is belletten dat de bal in zijn doel gaat.



Eerst de bal tegenhouden en dan hem houden. De twee bewegingen versmelten tot één, maar de eerste is de voor naamste!

Algemene principes : zekerheid, t.t.z. waar ook vóór de lijn, zal de doelverdediger trachten zijn lichaam achter zijn handen te brengen om een tweede veilig afweermiddel te hebben.

Indien mogelijk de benen in spreidstand voorwaarts-achterwaarts, het lichaam enigzins voorover gebogen om te kunnen weerstaan aan eventuele charges en om de volgende beweging reeds op een natuurlijke wijze te kunnen voorbereiden : lopen of gaan.

Wanneer de bal ver van het doel verwijderd is, moet de doelverdediger waakzaam blijven en steeds geconcentreerd op het spel. Niet laten afleiden door het publiek achter de goal, of door enige andere oorzaak.

A. Op de doellijn :

1. Opvangen van een lage bal.

- Technische uitlog :
1. De benen in spreidstand voorwaarts-achterwaarts
  2. De knieën bijna gestrekt
  3. Het lichaam voorover gebogen
  4. De handpalmen naar voor onder de bal plaatsen
  5. De vingers gespreid; de kleine vingers raken elkaar
  6. De ellebogen naar binnen gedraaid
  7. De bal snel op de borst brengen
  8. De ellebogen naar buiten brengen
  9. De borst intrekken
  10. De bal rust in de holte, gevormd door borst, armen en handen
  11. Het lichaam oprichten maar lichtjes voorover houden
  12. De blik richt zich in het spel

Iste manier

IIde manier

IIIde manier

1. De benen in spreidstand voorwaarts-achterwaarts
2. De knieën gebogen
3. Zie hoger zelfde raadgevingen
1. Een knie wordt op de grond geplaatst, naast de hiel van het andere gebogen been
2. De knie op de grond en het gebogen been vormen een rechte hoek
3. De knie die op de grond geplaatst wordt is willekeurig (keuze van de keeper)
4. Zie andere raadgevingen hoger



2. Vallen. Bal naast het lichaam (0,60 à 1 m)

1. Het been langs de kant van de bal zwaait vóór het andere en de doelverdediger valt letterlijk lateraal ter plaatse.
2. Borst en grond vormen een rechte hoek naar het speelveld toe.
3. Voor het klemmen van de bal : zie hoger.

3. Duiken.

- a) De korte duiksprong wordt over het algemeen uitgevoerd met afstoot op het verste been (t.o.v. de bal). De borst moet naar het spel gekeerd blijven : handpalmen, gespreide vingers en duimen vormen een scherm, vooral voor de bal naar de borst te brengen. Bij het rechtkomen steeds het aangezicht naar het spel toe !
- b) Bij de verre duiksprong is het aan te raden af te stoten op de dichtst-bijzijnde voet (t.o.v. de bal), al of niet voorafgegaan van enkele kleine laterale pasjes. Dikwijls is het noodzakelijk de bal met de hand van één uitgestrekte arm te houden. Ofwel wordt de bal met de handpalm (of de vuist) naast de paal gedeviceerd, ofwel kan men de bal bemachtigen en houden.

4. Blokkeren.

1. De borst in de loopbaan van de bal brengen.
2. De benen in spreidstand voorwaarts-achterwaarts.
3. Het lichaam lichtjes voorover gebogen.
4. De bal blokkeren op de borst. (zie uitleg bij opvangen van lage bal)

5. Zweven.

1. Afstoten op de verst verwijderde voet.
2. Een korte zweefsprong uitvoeren.
3. De borst naar het spel gericht.
4. De handen naar de bal.
5. De gegevens voor de technische veiligheid respecteren.

6. Voet- en zweefwerk.

1. Afstoten op de dichtst bijzijnde voet, na voorafgaandelijk voetenwerk, t.t.z. enkele korte laterale pasjes om dichterbij de bovenhoek te komen.
2. De technische gegevens respecteren. (zie hoger)
3. Rechtkomen met het aangezicht naar het spel om het lichaam tussen bal en doellijn te bewaren. (Basis veiligheid)



7. Plukken.

De doelvorderiger moet bekwaam zijn om, zowel op zijn lijn als buiten zijn doel, hoge ballen te plukken (lobscenters-vrijschoppen). Het is van belang dat hij op het goede ogenblik uitkomt (timing!!). Niet aarzelen om zich in de baan van de bal te plaatsen en deze goed te volgen met de ogen (concentratie)..

Technische uitleg :

1. Het afstoten gebeurt op het uitverkozen been, de knie van het andere been lichtjes gebogen om het neerkomen voor te bereiden en de volgende natuurlijke beweging mogelijk te maken.
2. De armen hoog opwaarts gestrekt, de handpalmen naar de bal toe.
3. De vingers gespreid; de duimen raken elkaar.
4. De bal plukken op zijn hoogste punt.
5. De beweging verder zetten door - ofwel de bal naar de borst te brengen (zie hoger) - ofwel de bal goed in de handen te houden om hem onmiddellijk in het spel te brengen

8. Tippen.

1. De baan van de bal goed volgen.
2. Opwaartse détente op het gekozen been.
3. Eén arm opwaarts gestrekt.
4. De bal over de deklat tippen
  - ofwel met de rug van de hand (weinig zekerheid)
  - ofwel met de handpalm of de vingertoppen = het lichaam draait mee (meer zekerheid)
  - = de ogen volgen de bal
5. Neerkomen en trachten het evenwicht te behouden.

9. Boksen.

Alleen als de doelvorderiger de bal niet kan plukken, bv. in een "pak" van spelers.

Kan uitgevoerd worden met één of met twee vuisten.

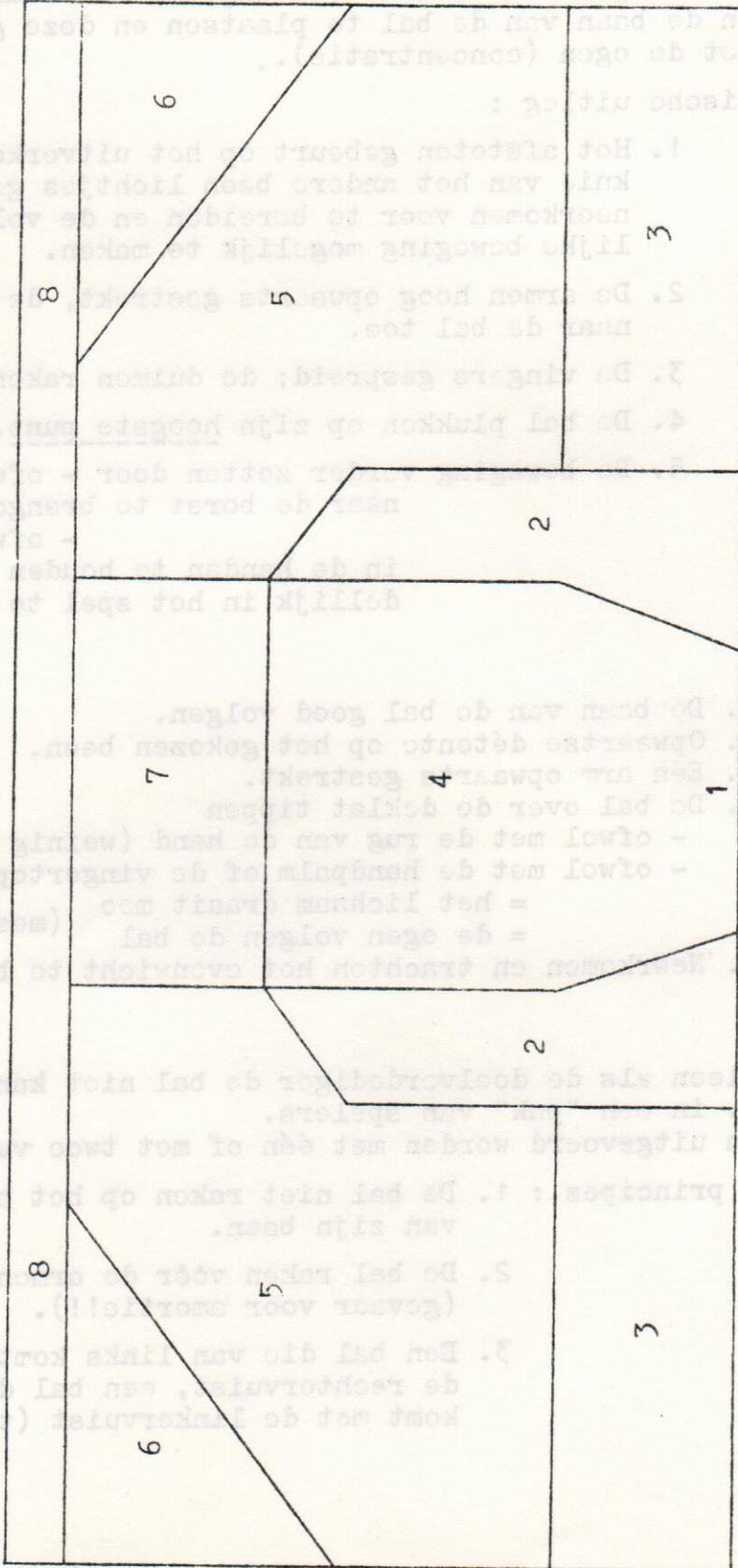
- Algemene principes :
1. De bal niet raken op het hoogste punt van zijn baan.
  2. De bal raken vóór de armen gestrekt zijn (gevaar voor amortie!!).
  3. Een bal die van links komt boksen met de rechtervuist, een bal die van rechts komt met de linkervuist (tweehandigheid).

8. Lijven  
 1. Plukken  
 2. Doel- en vreeswerk  
 3. Slagen  
 4. Blokken  
 5. Drukken  
 6. Afdrukken  
 7. Observeer aan juke



VERDELING VAN HET DOELVLAAK

naar A. DRESEN,  
oud-internationaal,  
gediplomeerd Heizertrainer.



- Opvangen van lage bal
1. Opvangen van lage bal
  2. Vallen
  3. Duiken
  4. Blokkeren
  5. Zweven
  6. Voet- en zweefwerk
  7. Plukken
  8. Tippen.

Rekening houden met :

1. Grootte van de doelman
2. Afstand schot
3. Weersomstandigheden
4. Schiethoek
5. Stijl van de doelverdediger.



B. Buiten het doel :

1. Verkleinen van de schiethoek.

De studie en de toepassing van de hoeken moet met veel zorg worden aangepakt.

De hoeken beoordelen, t.t.z. zich zodanig plaatsen (zin voor plaatsing) dat de tegenstrever slechts een kleine kans heeft om te doelen, is een fundamentele noodzaak.

De doelverdediger die op zijn lijn blijft, terwijl de afgezonderde tegenstrever met de bal aan de voet oprukt, heeft een groter gedeelte van het doel te verdedigen.

Uitkomen en naar de tegenstrever gaan verkleint de schiethoek. Hoe verder de doelman uitkomt, hoe kleiner de oppervlakte wordt, die hij te verdedigen heeft. Er blijft nochtans een geducht wapen voor de tegenstrever : "de lange of korte lob".

De trainer, met zijn kennis en ervaring, kan de doelman helpen bij het beoordelen van de afstand die hij moet afleggen terwijl hij uitkomt. De stielkennis van de doelman is hier echter van overwegend belang.

2. Betwisten van de bal met de tegenstrever :

1. Duiksprong in de voeten.
2. Dribbling of schot verhinderen.
3. De tussenkomst met de vuisten (zie hoger).
4. De tussenkomst met één hand, gevolgd van opvangen van de bal.
5. Het ontzetten met de voet.

3. Tussenkomst op achterwaartse passen :

1. Duiksprong in de lengte-as van het veld.
2. Naar de bal duiken.
3. De bal onderscheppen.
4. De bal boksen of met de hand devieren.

Bij het vragen van een terugspeelbal door zijn achterspelers, eisen dat de achterwaartse pas gegeven wordt naast het doel. Bij missing is het corner, geen doelpunt. Hier moet volledige verstandhouding heersen tussen doelverdediger en achterspelers.

4. Buiten de grote rechthoek :

1. Het tussenkomen met de voet - ontzetten .....
2. Het tussenkomen met het hoofd.



## II. Zijn taak als eerste aanvaller.

### Werpen ( 3 methoden)

- 1) Werpen zoals een steen : snelle, nauwkeurige manier, geen hoogte.
- 2) Bovonarms werpen : - de bal in de handpalm plaatsen, de vingers gespreid  
- de bal rust op de voorarm, de hand boven de bal  
- de tegengestelde voet voorwaarts plaatsen (evenwicht)  
- de arm afrollen en strekken, de vingers volgen de bal tot op het laatste ogenblik om kracht en nauwkeurigheid te geven.
- 3) Onderarms werpen : zelfde vertrekhouding, maar het lichaam buigt voorwaarts, de arm naar de grond en de rug van de hand raakt de grond, terwijl ze de bal volgt.

### Ontzetten ( 3 soorten)

- 1) Op stilliggende bal : zie de soorten trappen, vooral de lob
- 2) Drop uit de handen ( Drop-shot) : vermijden te veel hoogte te geven - een kleine boog. Beste en snelste methode.
- 3) Volée uit de handen : niet hoog geven. Minder nauwkeurig dan drop.

Daar de doelverdediger de eerste tegenaanvaller is moet hij er voor zorgen dat de eerste basispas nauwkeurig is, zodat de aanval kan ingezet worden. (Let op overhaasting !!).

## III. Organisatorische taak.

In principe moet de doelverdediger de werkelijke "patron" zijn in de verdediging.

- 1) Hij heeft de bal vóór zich.
- 2) Hij heeft een algemeen zicht op het spel. (P.V.)
- 3) Hij ziet best de aanval vertrekken.
- 4) Hij beveelt zijn verdediging in functie van de aangenomen opstelling.
- 5) Op zijn roepen mag geen enkel verdediger de bal nog aanraken.
- 6) Hij geeft zijn medespelers raad bij hun opstelling (markagedekking).
- 7) Hij beveelt de strategische opstelling van de verdediging op stilstaande fasen, waar hij oordeelt over de noodzakelijkheid een muur te plaatsen of niet, terwijl hij de aanvallers



terug roept om ongedekte tegenstrevers te markeren.  
Wanneer er geen muur gevormd wordt, eventueel de buiten-  
spelregel doen toepassen ter hoogte van het penaltypunt.

- 8) Bij inwerpen waakt hij over de plaatsing van zijn verdedigers en beveelt de markage.
- 9) Idem, plaatsing op corners.
- 10) Op "throwdown" dicht bij het doel, gooit hij zich op de bal.
- 11) Op penalty neemt hij het risico van een hoek te kiezen, in functie van de plaatsing van de steunvoet van de tegenstrevver.
- 12) Op aanvallend gebied, beslist hij :

Bij doelschop : - zelf de doelschop te nemen

- uit het strafschoopgebied te lopen en de bal te vragen

- buiten het strafschoopgebied te geven en terug te vragen

Op inworp : - de bal vragen om te ontvangen  
om af te leiden

Op vrijschoppen in strafschoopgebied :

- hij geeft ze zelf

- hij vraagt de bal buiten het strafschoopgebied

#### IV. Zijn psychologische taak.

- 1) Zijn medespelers aanmoedigen en vertrouwen geven.
- 2) Aanzetten tot "fair-play".
- 3) De sterke punten en de zwakheden van de tegenstrevers bestuderen of de man in forme vinden .
- 4) Een grote persoonlijkheid bezitten. Er bestaat echter geen standaardtype.  
Het komt er bijgevolg op aan alle beschikbare kwaliteiten aan te wenden. Yachine is misschien het type van de ideale keeper.

Laten we niet vergoten dat de doelverdediger misschien de enige speler is op het terrein die bekwaam is alléén een punt te winnen.



### Hoe onderhouden en verbeteren ?

Het is noodzakelijk de keeperstechniek te analyseren en te bestuderen. De doelverdedigers doen er goed aan zoveel mogelijk grote matches te zien en vooral het spel en de stijl van gewaardeerde doelmannen te observeren. Foto's - films en gesprekken kunnen hierbij eveneens zeer veel helpen.

De oefenmeester moet wel rekening houden met de basisprincipiën maar zal er zich wel voor hoeden de stijl van een keeper te veranderen, vooral wanneer het gaat over reeds gevormde doelverdedigers.

### Training.

De doelverdediger mag deelnemen aan de algemene training. Zijn fysieke conditie moet steeds "optimum" zijn en hij moet een volledige atleet zijn.

### Speciale training.

(Zie al de vereiste kwaliteiten)

Om een zo belangrijke en ondankbare post te bekleden zijn deze vereiste kwaliteiten specifiek. De doelverdediger zal er zich op toelaggen om ze te onderhouden en te verbeteren.

Hij dient zich op fysiek gebied vooral te oefenen in verte- en hoogtesprongen, rollen, duiken en demarrages. Speciale oefeningen voor de versteviging van de armen en de versoepeling van de schoudergordel zijn aanbevolen.

De gestalte is van overwegend belang, want de te verdedigen oppervlakte tussen de palen is groot (7,32/2,44 m).

Individueel werk van de doelman en speciale coaching door de trainer is onontbeerlijk !!

Hulpmateriaal als een muur, zandbak, galg, koorden.....enz. is zeer welkom en uiterst aan te raden.

### Besluit.

In het hedendaagse voetbal heeft de doelverdediger niet meer dezelfde taak als vroeger : hij is opgenomen in de massa, terwijl hij terzelfdertijd een specialist blijft.

Is hij immers niet verplicht een uitrusting van een andere kleur aan te trekken dan de overige spelers ?

Op praktisch vlak dient zijn kleding dan ook ruim te zijn, en licht, doch warm in de winter.

Uitzonderlijk blijft ook zijn taak : hij is de laatste hinderpaal. Het minste falen van hem beïnvloedt onherroepelijk de uitslag.

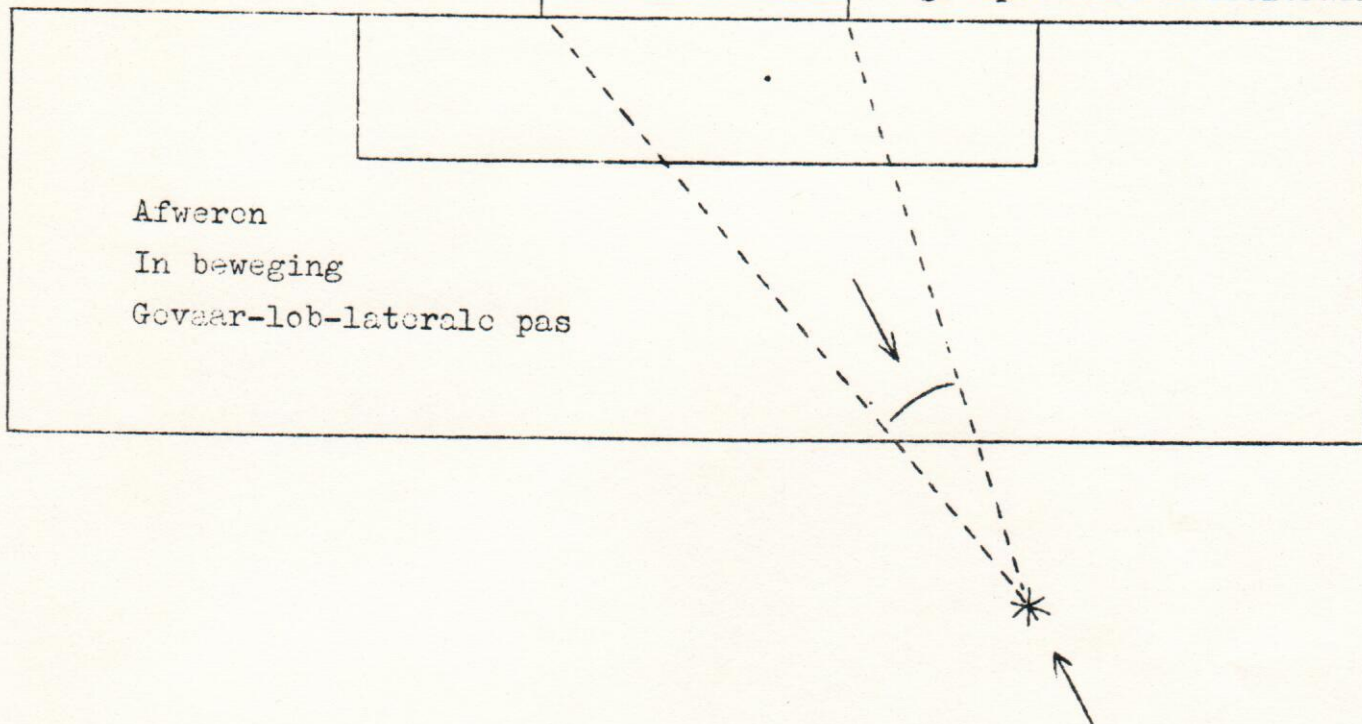
Doelverdediger is werkelijk een post met "panache".



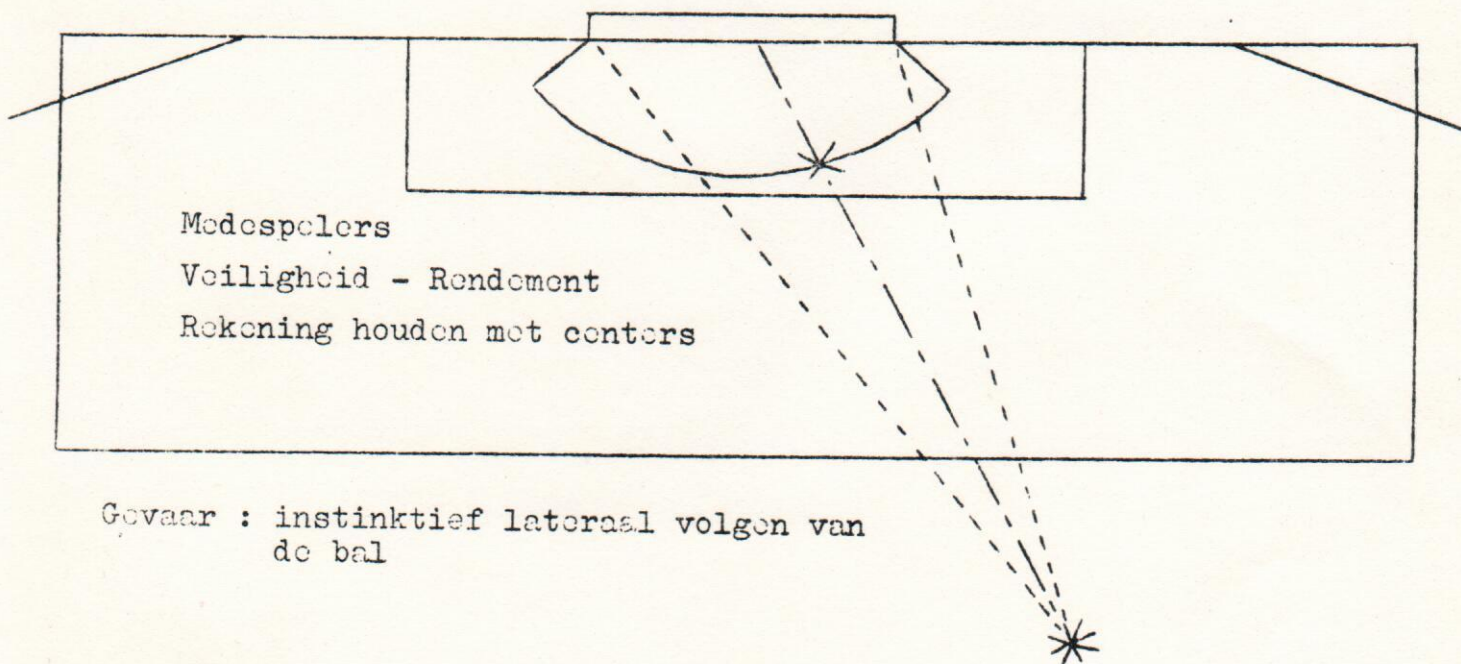
VERKLEINEN VAN HET DOEL.

Vrijstaande tegenstroker.

naar A. DRESEN  
oud-internationaal  
gediplomeerd Heizeltrainer.



Opstelling in een volledige verdediging.



BEIDE SAMEN GEVEN EEN HOOG RENDEMENT.







I. TERMINOLOGIE

SPELOPVATTING

a) Opstelling: toekenning van functies aan de spelers op de eigen speelveld bij het begin van het spel.

b) Systeem: De opstelling in beweging.  
- Volgens de eigen spelopvatting;  
- rekening houdend met kwaliteiten en gebreken van de eigen spelers.

c) Tactiek: Gebruik van het systeem t.o.v. de tegenstander.  
Nu ook rekening houdend met kwaliteiten en gebreken van de andere spelers.

d) Strategie: Alle bewegingen bij uitstekende team, zowel aanvallend, als verdedigend.



1. TERMINOLOGIE

Het is van het grootste belang een nauwkeurige vakterminologie op punt te stellen.

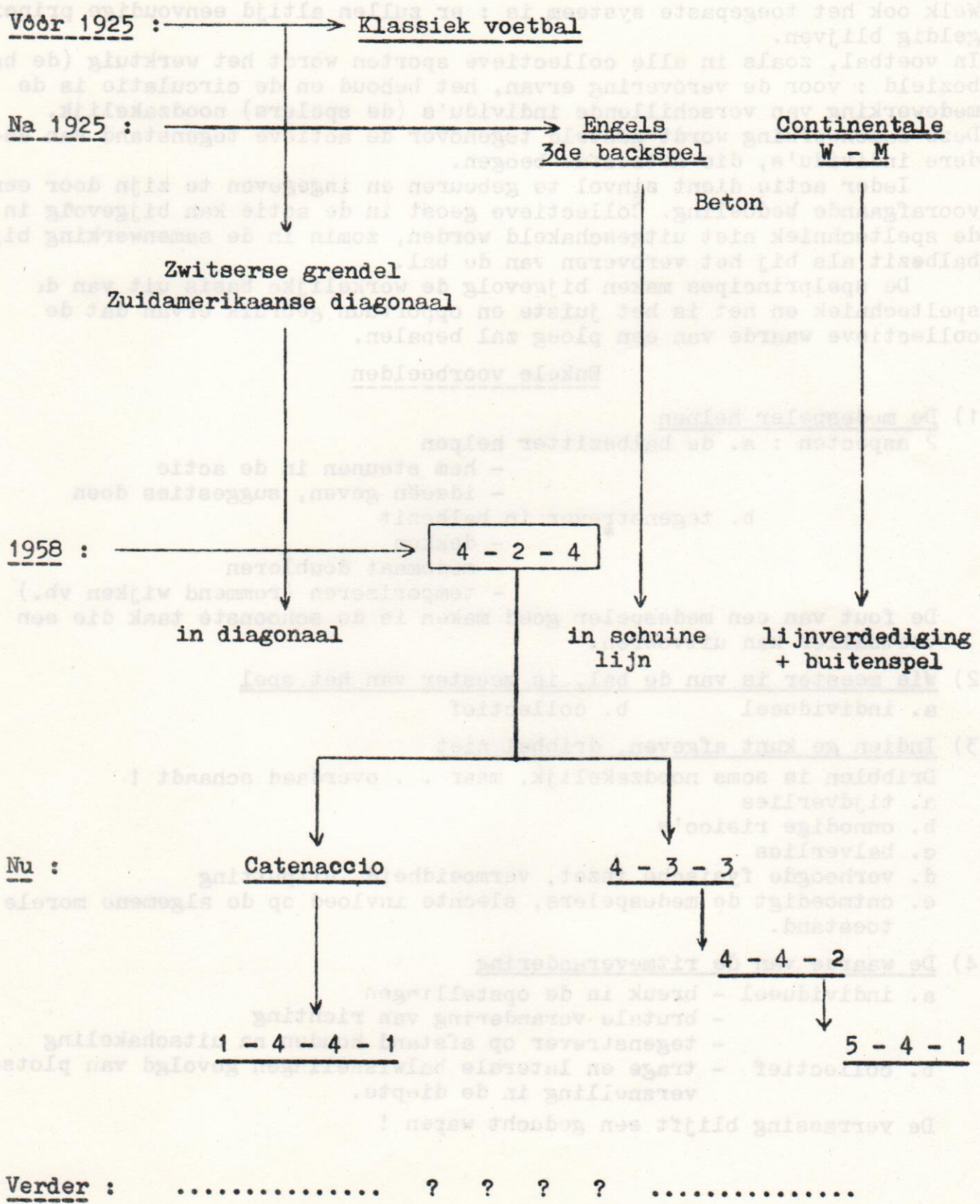
- a) Opstelling : De ingenomen posities bij de aftrap  
= de VERTREK BASIS; zoals de spelers zich plaatsen  
op de eigen speelhelft bij het beginsignaal.
- b) Systeem : De opstelling IN BEWEGING  
- Volgens de eigen spelopvatting;  
- Rekening houdend met kwaliteiten en gebreken  
van de eigen spelers.
- c) Tactiek : Gebruik van het systeem t.o.v. de TEGENSTREVER.  
Nu ook rekening houdend met kwaliteiten en  
gebreken van de andere spelers.
- d) Strategie : Alle bewegingen bij stilstaande fasen, zowel  
aanvallend, als verdedigend.



3. VOETBAL IS ONVERANDERLIJK

**2. VOETBAL VERANDERT ALTIJD**

Tabel van de evolutie.





### 3. VOETBAL IS ONVERANDERLIJK

#### De constanten in het voetbalspel

Voetbal verandert altijd en verandert nooit !  
Welk ook het toegepaste systeem is : er zullen altijd eenvoudige principes geldig blijven.

In voetbal, zoals in alle collectieve sporten wordt het werktuig (de bal) beziend : voor de verovering ervan, het behoud en de circulatie is de medewerking van verschillende individu's (de spelers) noodzakelijk. Deze samenwerking wordt gesteld tegenover de actieve tegenstand van andere individu's, die hetzelfde beogen.

Ieder actie dient zinvol te gebeuren en ingegeven te zijn door een voorafgaande bedoeling. Collectieve geest in de actie kan bijgevoig in de speltechniek niet uitgeschakeld worden, zomin in de samenwerking bij balbezit als bij het veroveren van de bal.

De spelprincipes maken bijgevoig de werkelijke basis uit van de speltechniek en het is het juiste en opportuun gebruik ervan dat de collectieve waarde van een ploeg zal bepalen.

#### Enkele voorbeelden

##### 1) De medespeler helpen

2 aspecten : a. de balbezitter helpen

- hem steunen in de actie
- ideeën geven, suggesties doen

b. tegenstrever in balbezit

- dekken
- medemaat doubleren
- temporiseren (remmend wijken vb.)

De fout van een medespeler goed maken is de schoonste taak die een voetballer kan uitvoeren.

##### 2) Wie meester is van de bal, is meester van het spel

a. individueel                      b. collectief

##### 3) Indien ge kunt afgeven, dribbel niet

Dribblen is soms noodzakelijk, maar ... overdaad schaadt !

- a. tijdverlies
- b. onnodige risico's
- c. balverlies
- d. verhoogde fysische inzet, vermoeidheid, uitputting
- e. ontmoedigt de medespelers, slechte invloed op de algemene morele toestand.

##### 4) De waarde van de ritmeverandering

- a. individueel - breuk in de opstellingen
  - brutale verandering van richting
  - tegenstrever op afstand houden na uitschakeling
- b. collectief - trage en laterale balwisselingen gevolgd van plotse versnelling in de diepte.

De verrassing blijft een geducht wapen !



- 5) Waarde en gebruik van de open ruimten  
Hoe open ruimten scheppen ?  
a. individueel : tegenstrever uitschakelen  
b. collectief : tegenstrevers van hun plaats weglokken  
Men kan : - vrije ruimte scheppen voor zichzelf (balbezitter)  
- vrije ruimte scheppen voor anderen  
Steeds 2 fasen : a. voorbereidende  
b. uitvoering
- 6) Waarde van het spelen zonder bal  
Wanneer ge niet in balbezit zijt, kiest positie.
- 7) Waarde van de numerieke meerderheid  
Geeft de mogelijkheid om de bal te laten circuleren  
- snel  
- in technische veiligheid  
- met tegenvoets nemen van de tegenstrever
- 8) Iedereen verdedigt, iedereen valt aan  
Aanvaller is 1ste verdediger, verdediger is 1ste aanvaller.
- 9) De bal gaat sneller dan de man  
Bal alleen : 50 m. in 1 of 2 sec., man met bal : 50 m. in 8 of 9 sec.
- 10) Afgeven en de actie voortzetten  
a. Ieder speler heeft zijn plaats op het veld, maar is er niet slaafs aan gebonden.  
b. De spelers verplaatsen zich op het juiste ogenblik.
- 11) De medespelers niet voor zich uitduwen  
Zich ontmaken van de bal op het gepaste ogenblik  
- de pas  
- de steun  
- balcirculatie tussen verschillende spelers
- 12) Steeds waakzaam zijn  
- concentratie op het spel  
- de acties volgen elkaar op, de situatie verandert gedurig.
- 13) De bal links leiden, rechts afgeven of omgekeerd  
- steeds de tegenvoetse beweging zoeken.
- 14) Nauwkeurig spelen
- 15) Snelheid van overschakeling verdediging-aanval  
Het tijdsverloop tussen afnemen-geven zo klein mogelijk houden.
- 16) Snelheid van overschakeling aanval-verdediging  
Onmiddellijke inschakeling van de aanvallers in de verdediging bij balverlies.





4. EEN SPELOPVATTING HEBBEN

=====

Losgekomen, zoals we zullen zien, uit het empirisme, door een inspanning van de geest, hebben de spelprincipes vandaag, in de woorden die men ervoor gebruikt, een "eigen persoonlijkheid" en nochtans gaat hun bestaan waarschijnlijk terug tot de beginperiode van het voetbal !

Maar laten we niet vooruitlopen !.....

1. Twee bepalingen gebruikt in het voetbal

- Taktiek : geheel van de ingenomen posities (en van de manoeuvres die zij oplegt) wanneer men op voorhand de positie van de spelers en de identiteit van de balbezitter niet kent (fasen in beweging)
- Strategie : idem, maar : positie van spelers en drager van de bal zijn gekend (fasen ter plaatse)

2. Een opstelling en zijn bezieling

Diagonaal, WM, 4-2-4, 4-3-3, 9-1, 10-0, achthoekig, ei, beton, catenaccio), de opstelling is slechts een theoretische basis van vertrek, een schema.

- Het voetbal mag niet :
- vereenzelvigd worden met een bepaalde opstelling
  - vastgespijkerd worden in een bepaalde opstelling



Die opstelling moet door de trainer beziend worden, volgens een geheel van principes (tactische en strategische) om aldus zijn systeem, zijn spelopvatting te vormen!

Deze principes hebben een absolute en blijvende waarde en zijn bijgevolg van toepassing op gelijk welk gekozen opstelling en zelfs als er geen bepaalde opstelling is ! (oefening 2 tegen 3)

### 3. Factoren, die deze beginselen in waarde doen verminderen

Deze gevestigde waarde, door de gedachte, wordt absoluut niet aangetast door gedeeltelijke of voorbijgaande mislukkingen.

"Deze mislukkingen zijn de voorwaarden tot vooruitgang"

(R. de Somer, Sportleven van 29.8.62)

"Geen omelette zonder eieren te breken"

Mislukkingen zijn niet uitgesloten want

- de principes kunnen zekere risico's inhouden
- een tegenstrever kan superieur zijn : b.v. zijn behendigheid, zijn intelligentie, zijn uitvoering in snelheid zijn groter
- onvoorziene omstandigheden kunnen zich altijd voordoen

### 4. De spelopvatting, geheel van beginselen

Deze opvatting (geheel van de principes) en de offensieve of defensieve, de positieve of de negatieve geest, waarin zij wordt toegepast is van meer belang dan de bedoelde opstelling.

Eens beziend volgens deze opvattingen of deze principes, wordt deze opstelling : - een werkelijkheid

- een "soort zielsgesteldheid"

### 5. Ontbreken van beginselen

Helemaal geen principes hebben en bijgevolg ook geen spelopvatting "komt er op neer het rendement van een ploeg te beschouwen als de som van de rendementen van alle individuen" (F. Thebaud - Miroir du football n° 39).

Dergelijke houding is ontegensprekelijk veel rustiger voor de geest vermits

- zij ontslaat van werkelijk te denken
- zij toestaat zijn vest naar de mode te dragen,
- of nog schijnbaar volgens de noden van het ogenblik, van de "goede oude tijd" te zijn of van de "nieuwe golf".

Deze houding schijnt ongetwijfeld de meest praktische te zijn vermits :

a. zij toelaat een "uitleg" te hebben voor alle verrichtingen, zelfs de meest tegenstrijdige. De "forme" is de sleuteloplossing voor iedere verrechtvaardiging.

b. zij toelaat alle houdingen te rechtvaardigen op gebied van selectie en leiding van een ploeg.



c. het "kazak draaien" voor te bereiden en "allerlei verklaringen te gebruiken".

Maar deze totale negering van principes, van een spelopvatting, loont niet op lange termijn, want zij geeft aan de ploeg noch

- eenheid in de spelopvatting
- eenheid in de actie
- vertrouwen in eigen kunnen (twijfel daagt op)
- continuïteit in het succes

Zij koppelt de produktiviteit van de ploeg (en vandaar de loopbaan van de trainer) aan individuele tekortkomingen.

Samengevat : het gaat om een houding

technisch zonder basis

oppervlakkig

immoreel, want zij laat toe misbruik te maken van naïeven ... zolang zij naïef blijven.

\*

\*

\*

## 5. EEN SPELOPVATTING KIEZEN

=====

Wij hebben aldus { - de bezwaren aangetoond, voortspuitend uit een gebrek aan principes en tevens  
- het belang van een spelopvatting te hebben, die gebaseerd is op principes.

Wij kunnen nu { - de twee voornaamste ervan ontleden  
- de inventaris opmaken van hun voordelen en eventuele nadelen  
- de resultaten van deze inventaris kritisch bekijken om trachten uit te vinden of de éne niet interressanter lijkt dan de andere om zodoende (misschien) onze keuze te kunnen vaststellen

Deze twee spelopvattingen en de voetbalvormen, die zij voortbrengen worden meestal genoemd :

direct voetbal (rechtstreeks)

indirect voetbal (onrechtstreeks)



1. Belang van de ontleding

Let op : De redenering die wij gaan volgen neemt als vertrekpunt twee ficties !

Wij moeten inderdaad, zoals in elke ontleding twee grensvallen beschouwen, in dit geval twee spelopvattingen waarvan het absoluut karakter geen gelijke waarde heeft als het vertoonde op het terrein, maar waartussen men talrijke schakeringen kan indenken, waarvan een deel werkelijk bestaat.

2. De vier gemeenschappelijke elementen van een spelopvatting

Wat zij ook weze, een spelopvatting is voornamelijk het resultaat van de combinatie van vier absoluut gemeenschappelijke elementen.

- a. de tactische waarde, toegekend aan de verschillende speelvlakken
- b. de snelheid van vooruitgang in het middenveld
- c. de manier van terreinbezetting
- d. de middelen om een tegenstander uit te schakelen.

De vorm van het 1ste element bepaalt onvermijdelijk die van de 3 andere die er de opeenvolgende uitvloeisels van zijn.

De opstelling, vertrekbasis, is hier zonder belang.

V = voordeel

N = nadeel

|                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>In bezetting stellen van de bal en van het speloverzicht (W) bestemming van de bal : één enkele medespeler tegelijk (ver. demarke die het onmogelijk (test verpooekt) doorlichtig op het ogenblik van de pas. = gevat op één brenpunt</p> | <p>Bestemmingen van de bal : (V) verschillende medespelers tegelijk (Godemarkeerd in de nabijheid - in positie van stem) = gevat op meerdere brenpunt</p> | <p>Middelen om de tegenstrever uit te schakelen</p>                                                                                                                                                                                                       |
| <p>afstand bezitter bal - medespeler meestal ver</p>                                                                                                                                                                                         | <p>afstand bezitter bal - medespeler meestal kort</p>                                                                                                     | <p>(V) de technische moeilijkheid van de pas voor overbrengen, ontvangen en gebruik maken van de bal is relatief klein (kort) belangrijk : moeilijke beweging (kracht van de spet) of een totale beweging (tegenstrever) - nauwkeurigheid (lange pas)</p> |
| <p>veiligheid van de pas in gevat (W) gebracht - onnauwkeurigheid voetbal met grote technische</p>                                                                                                                                           | <p>de veiligheid van de pas aanvankelijk - onnauwkeurigheid voetbal vastgeanker aan de veiligheid</p>                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                           |



|                                              | Onrechtstreeks voetbal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Rechtstreeks voetbal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Takt. waarde v/d speelruimten                | gelijkvormig (taktische gelijkheid van iedere m <sup>2</sup> ) nuttig gebruik van gans het terrein                                                                                                                                                                                                                                                              | ongelijk (twee beslissende ruimten - middenveld zonder belang)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| Snelheid v. terreinwinst i.h. middenveld     | traag (weining veld winnen) ontbonden maar definitief voorzichtig veroveren (V)                                                                                                                                                                                                                                                                                 | zeer snel (zeer veel terrein winnen) (V)<br>het gevaar (!) snel verleggen (V)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Manier van terreinbezetting                  | gegroepeerd (2 of 3 medespelers meer precisie) gelocaliseerd : 3 tot 5 m<br>minder risico voor interceptie<br>rond de maat in bezit van de bal (demarkage om te steunen)<br>Overeenstemmende speelhoeken (V)<br>- keuze (V) tussen verschillende oplossingen (-twijfel (V) bij de tegenstander)<br>- numerieke meerderheid (op één punt) = Napoleonprincipe (V) | verspreiding door een demarkage die de eenheid verbreekt (= parking voor de doelen + 1 speler in het middenveld)<br>niet overeenstemmende speelhoeken (N) (of moeilijk overeenstemmende)<br>In één richting per keer geen keuze (N) - één enkele oplossing doorzichtig voor iedere tegenstrever van het ogenblik dat de bal vertrekt.<br>numerieke minderheid (N) (in alle opzichten of op zijn best gelijkheid)<br>= steeds afzondering (N)<br>defensief systeem gesteund op tegenaanvallen |
| Middelen om de tegenstrever uit te schakelen | Balcirculatie (± snel tussen een opeenhoping van tegenstrevers)<br>Monopoliseren - van de bal - van het speloverwicht (V)<br>Bestemmingen van de bal : (V) verschillende medespelers mogelijk (gedemarkeerd in de nabijheid - in positie van steun)<br>= gevaar op meerdere brandpunten                                                                         | (N)<br>In betwisting stellen van de bal en van het speloverwicht (N)<br>(N) Bestemming van de bal : één enkele medespeler tegelijk (ver, demarkage die het contact verbreekt) doorzichtig op het ogenblik van de pas.<br>= gevaar op één brandpunt                                                                                                                                                                                                                                           |
|                                              | afstand bezitter bal - medespelers meestal kort                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | afstand bezitter bal - medespeler meestal ver                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                                              | (V) de technische moeilijkheid van de pas voor overbrengen, ontvangen en gebruik maken van de bal is relatief klein (korte pas) een eenvoudige beweging - nauwkeurigheid                                                                                                                                                                                        | technische moeilijkheid van de pas voor overbrengen, ontvangen gebruik maken van de bal is belangrijk : moeilijke beweging (kracht van de shot) of een totale beweging (tegenstrever) - onnauwkeurigheid (lange pas)                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                                              | de veiligheid van de pas aanzienlijk - nauwkeurigheid voetbal vastgeankerd aan de veiligheid                                                                                                                                                                                                                                                                    | veiligheid van de pas in gevaar (N) gebracht - onnauwkeurigheid voetbal met grote technische risico's.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |



Onrechtstreeks voetbal

Rechtstreeks voetbal

M  
I  
D  
D  
E  
L  
E  
N  
  
O  
M  
  
D  
E  
  
T  
E  
G  
E  
N  
S  
T  
R  
E  
V  
E  
R  
  
U  
I  
T  
  
T  
E  
  
S  
C  
H  
A  
K  
E  
L  
E  
N

Karakteristieken van de pas

- kort
- snel
- herhaalde
- in tegengestelde richting  
(tegenstander uit evenwicht brengen)

Karakteristieken van de pas

- lang
- traag (doorzichtig)
- éézijdig (enig)
- in één richting

Vormen van de pas

- deviatie (één-twee)
- scherm (écran)
- pas achteruit, die van de tegenstrever vluchten
- pas met hand doelverdediger

Vormen van de pas

- ballen om achterna te jagen in de diepte
- vleugelverandering (transversaal)
- passen in de hoogte (in het pak)
- uittrappen doelverdediger

(V) Pas en behoorlijk zicht van de speelruimte : laat toe van te kijken terwijl men speelt want de bal - het raakoppervlak - de medespelers bevinden zich in hetzelfde gezichtsveld  
herinnering : zien-denken-spelen in één tijd

Pas en denkbeeldig zicht van de speelruimte : laat niet toe te kijken terwijl men speelt want de bal en het raakoppervlak bevinden zich niet in hetzelfde gezichtsveld als de medespelers  
Uitzondering : een buitengewone techniek laat toe te kijken vóór en tijdens de uitvoering van de beweging.

Doel van de pas : (V)

- uit evenwicht brengen
  - tegenvoets nemen
  - uitschakelen
- van de tegenstrever

(N) Doel van de pas : de tegenstrever uitdagen voor een individuele confrontatie in één richting (met zijn rechtstreekse tegenstander) waarvan de voorwaarden over het algemeen zeer dankbaar zijn - moreel en tactisch  
- afzondering  
- dekking (individueel of zone)  
- uiteenlopende speelhoeken  
technisch : hard gespeelde bal, snel wegvluchtend, onnauwkeurig (tegen een tegenstrever die hem beter ziet)

Betekenis van de pas : (V)

zekere overdracht van de mogelijkheden (instrument van de contre-pied van de tegenstrever)

Betekenis van de pas : (N)  
op goed geluk overdracht van de verantwoordelijkheid

Rol van de bal : (V)

werktuig van de contre-pied (uit het evenwicht brengend element - wegvluchtend lokaas)  
De balbezitter en zijn steunende medematen doen hem werken in hun voordeel, in een technisch comfort  
- blijft veroverd (V)

Rol van de bal : (N)

is niet het werktuig van de contre-pied maar de noodzakelijkheid hem eerst te veroveren maakt er een belangrijke hinderpaal van bij de uitschakeling van de tegenstrever.  
Blijft te veroveren (N) wordt terug in betwisting gebracht - dient als inzet en dit geeft aan de tegenstrever een dankbare kans en dit in goede morele en tactische voorwaarden (overeenstemmende gezichtshoeken) om de bal terug te veroveren, zodoende het spel overwicht en initiatief te verwerven.



Onrechtstreeks voetbal

Rechtstreeks voetbal

|                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| M<br>I<br>D<br>D<br>E<br>L<br>E<br>N                                                                                                                                                                                                                                                      | <p><u>Rol van de medespeler :</u><br/>bewerker van de <u>contre-pied</u><br/>de tegenstander</p>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p><u>Rol van de medespeler :</u> (N)<br/>werk<sup>tuig</sup> : men bedient zich van de<br/>medespeler en van zijn kwaliteiten<br/>(in de persoonlijke strijd) voor de<br/>uitschakeling van de tegenstrever, en<br/>men geeft hem er de mogelijkheid voor<br/>onder de vorm van een bal die hij eerst<br/>terug moet veroveren alvorens die nuttig<br/>te kunnen gebruiken.</p>                                                                            |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><u>Rel van de tegenstrever :</u><br/>(5de dimensie) (V)<br/>lopen van de één naar de andere,<br/>rondekens maken (met zwakke kan-<br/>sen op interceptie) vooral met<br/>een opgedreven snelheid.</p>                                                                                                                                                                | <p><u>Rol van de tegenstrever :</u> (N)<br/>(5de dimensie)<br/>de bal betwisten in een persoonlijke<br/>strijd en hem bemachtigen.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><u>Kansen van de tegenstrever :</u><br/>klein<br/>wordt steeds tegenvoets genomen<br/>zonder balbezit, ondergaat hij<br/>zijn noodlot bijna onvermijdelijk<br/>Profiteren van een problematische<br/>onbehendigheid die, indien zij<br/>mogelijk is, toch nog moet begaan<br/>worden en wel... in een technisch<br/>comfort (behalve bij zeer hoge<br/>snelheid)</p> | <p><u>Kansen van de tegenstrever :</u><br/>belangrijk<br/>tactisch zeer gunstige voorwaarden<br/>(ongeveer gelijke kansen)<br/>overeenstemmende speelhoeken - gevaar<br/>op één punt<br/>(gedeeltelijk) meester over zijn lot.<br/>Indien hij verslagen wordt, is het<br/>meestal door zichzelf, door zijn<br/>individuele minderwaardigheid<br/>- onbehendigheid<br/>- atletische minderheid<br/>- onoplettendheid of<br/>- grove fout in de plaatsing</p> |
| <p><u>Defensieve tactische mogelijk-<br/>heden van de tegenstrever (V)</u><br/>verminderd door de relatieve<br/>twijfel in welk punt van het<br/>front - de volgende aanval zal<br/>gebeuren (zeer moeilijk georga-<br/>niseerde hergroepering)</p>                                       | <p><u>Defensieve tactische mogelijk-<br/>heden van de tegenstrever (N)</u><br/><u>zeer groot</u> : het vuur kan enkel aan-<br/>gestoken worden in één enkele omge-<br/>ving, doorzichtig vanaf het ogenblik<br/>dat de actie begint (georganiseerde<br/>hergroepering is gemakkelijker)</p>                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <p><u>Het ogenblik om de tegenstrever<br/>uit te schakelen</u><br/>in dezelfde tijd als de pas<br/>zolang de bal in het bezit blijft<br/>(ius voortdurend) (V)<br/>zet zich voort tot de onvermij-<br/>delijke afzondering van een<br/>medespeler in gunstige schiet-<br/>positie (V)</p> | <p><u>Het ogenblik om de tegenstrever uit<br/>te schakelen</u><br/>na de pas (N)<br/>terzelfdertijd of na de verovering<br/>(die vooraf moet gebeuren) van de<br/>bal (N)</p>                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

OM  
DE  
TE  
SCH  
AKE  
LEN



| Onrechtstreeks voetbal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Rechtstreeks voetbal                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><u>Vormen van de eenzijdige individuele confrontatie</u><br/> de bal aanvallen<br/> wilde spurten om de tegenstrever te omzeilen<br/> dribblings<br/> blinde schoten<br/> Alles gepaard met hevige <b>contacten</b><br/> (charges - tacklings)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <p><u>Algemene betekenis van de gebruikte middelen (V)</u><br/> Voortdurende controle van de toestand</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><u>Algemene betekenis van de gebruikte middelen</u><br/> Speculatie op oncontroleerbare elementen o.o.a. individuele zwakheid van de tegenstrever.<br/> = toeval, loterij (N)</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p><u>Karakteristieken van de inspanningen</u><br/> (V) vragen bijna op ieder ogenblik een gematigd gebruik van de hulpbronnen<br/> (V) gematigde<br/> ... economische bewegingen<br/> ... verscheidene verplaatsingen maar relatief weinig verdragend</p> <p>- nogal evenwichtig verdeeld<br/> (V) "iedereen helpt iedereen"</p> <p>- versterkend gevoel van voortdurende hulp, van aanwezigheid van nuttigheid, van tactisch leven</p> | <p><u>Karakteristieken van de inspanningen</u><br/> (N) vragen de inzet van al de hulpbronnen op ieder ogenblik hevige (N)<br/> .. moeilijke bewegingen en "ontplof-fende" (krachtige trappen)<br/> .. spurten : dikwijls, snel, lang, bruuske demarkages, goed maken van onnauwkeurige passen<br/> .. schokken (contacten)<br/> Al deze inspanningen kunnen volbracht worden met uitsluiting van brutaliteit maar de gelegenheden om over te hellen naar de brutaliteit zijn veelvuldiger in deze speelvorm. De trainers wijzen er hun spelers op dat elke fout de bal aan de tegenstrever laat, of hem geeft</p> <p>- onevenwichtig verdeeld : (N) het zijn dikwijls dezelfde die zich moreel en fysisch moeten inzetten.</p> <p>- teneerdrukkend gevoel (N) zeer dikwijls voor niets te moeten werken<br/> - in afzondering<br/> - in afwezigheid van steun, in nuttelosheid, in tactische dood</p> |
| <p><u>Besluit :</u><br/> Aangenaam, economisch voetbal</p> <p style="text-align: center;">↑</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p><u>Besluit :</u><br/> Ondankbaar (korvee) verkwistend voetbal.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

M  
I  
D  
D  
E  
L  
E  
N  
  
O  
M  
D  
E  
  
T  
E  
G  
E  
N  
S  
T  
R  
E  
V  
E  
R  
  
U  
I  
T  
E  
  
S  
C  
H  
A  
K  
E  
L  
E  
N



Een aanhaling tekent een ploeg die het direct voetbal toepast ten voeten uit :

"Eén bal volstaat niet meer : zij moeten nog een tweede hebben : zuurstof!" (Puig-Aubert, ex-internationaal rugby, kapitein van de Franse ploeg) (en zelfs een derde, om hem te kunnen vervangen bij elke beweging en zelfs bij iedere fout, waar zij de kans lopen hem te verliezen!)

## 5.2 Keuze der criteria om te bepalen welke van de twee opvattingen het beste voetbal voortbrengt.

De ontleding die wij samen gedaan hebben - heeft niets hermetisch gesloten, dat alleen aan ingewijden onderwezen wordt.

Zij is nauwelijks methodisch en kritisch.

Wij hebben niets ontdekt, noch uitgevonden.

Meestal hebben we gegevens en feiten ( die niet verrassend waren door hun oorspronkelijkheid) verzameld, geordend, opgeklaard.

We beschikken nu over een min of meer voldoende inventaris van ieder der twee voornaamste spelopvattingen.

De voorgestelde argumenten rationeel rangschikken (d.w.z. in functie van hun afdoende kracht) en steunend zowel op de ene als op de andere : hier ook geen geslotenheid, geen valse wijsheid, zodat de criteria, die wij zullen gebruiken om te trachten die opvatting te bepalen, die het beste voetbal voortbrengt, uit de inhoud zullen te voorschijn komen.

Deze dienen te beantwoorden aan de eisen die

- eeuwig zijn
- eenvoudig
- in het oog springend

d.w.z. :

- 1) gemakkelijk uit te voeren voor zichzelf, moeilijk voor de tegenstrever (technisch voordeel)
- 2) nuttig zijn voor zichzelf, maar de tegenstrever in gevaar brengen (tactisch voordeel)
- 3) economisch zijn voor zichzelf, pijnlijk voor de tegenstrever (fysisch voordeel)
- 4) aangenaam zijn voor zichzelf, verbijsterend, indrukwekkend, ontmoedigend voor de tegenstrever (psychologisch voordeel)

Laat ons ieder argument in de schalen van de balans leggen en kijken we eenvoudig naar welke richting zij overslaat !

### Noodzakelijkheid van een synthetische geest.

Ge zult opgemerkt hebben dat we er wel op gelet hebben in onze tegenstelling van woorden, de vergelijking :

Onrechtstreeks voetbal = korte pas  
Rechtstreeks voetbal = lange pas

niet te gebruiken.



Sprekend van de middelen om een tegenstrever uit te schakelen, hebben wij nauwelijks genoteerd dat de lengte van de pas bepaald werd door :

- de afstand tussen de balbezitter en de medespeler die ter hulp komt, afstand die hoofdzakelijk het resultaat is van :
  - = de manier van terreinbezetting en van
  - = de + grote snelheid waarmee het middenveld dient overschreden te worden, rekening houdend met de relatieve belangrijkheid die toegekend wordt aan de verschillende speelvlakken.

Het is inderdaad waar dat een willekeurig aspect van het voetbal (b.v. het begrip van de lengte van de pas) enkel een reële betekenis krijgt in de mate waarin het wordt toegepast in het verband van het spelsysteem waartoe het behoort.

Het losmaken uit dit verband komt neer op :

- Het ontkennen van de nauwe samenhang die de vier principes van een spelopvatting verbindt,
- het ontkennen van hun logische opeenvolging,
- slechts een gedeeltelijk inzicht hebben in het probleem van de spelopvatting,
- dit probleem terugbrengen tot de afmetingen van een technisch feit (uitvoering en gebruik maken van de pas), als het niet tot de nog nauwere afmetingen van de mens die het vervoert wordt gebracht,
- dit probleem terugbrengen tot het platform zonder decor, waar tegenover elkaar kunnen gesteld worden :
  - = de korte pas  $\longleftrightarrow$  de lange pas
  - = "techniekers" (in staat om snel de eerste (korte pas) uit te voeren) en "vechters" (die niet aarzelen om zich "in te zetten" op de tweede (lange pas))

Moeten wij ons niet ongerust maken, wanneer een dergelijk decrescendo van bezorgdheid voor de - problemen

- de feiten
  - de mensen, de maat schijnt aan te geven van de geesten die afzonderlijk in alarm werden gebracht.
- Om terug te komen op de pas, geloven wij genoegzaam aangetoond te hebben dat men deze dient te begrijpen op een synthetische manier, d.w.z. = in functionele zin

- = onafgezien van het doel dat hij beoogt
- = in de volheid van zijn tactische betekenis en niet onder het enig technisch aspect dat hij inhoudt
- = zodoende vindt men het essentiële van een pas in het onrechtstreeks voetbal niet in zijn lengten maar wel in het doel dat hij beoogt :

- 1° snel de bal laten circuleren tussen de "beschikbare" medematen (moreel, fysisch, technisch) - in staat van tactisch leven" - op een bereikbare afstand van de bal - in steun in een vrije ruimte en aldus het monopolie behouden van de bal en daardoor van het spelinitiatief;



- 2° zo het voortdurend "à contre-pied" nemen van de tegenstrever uitlokken;
- 3° op die manier telkens de tegenstander zijn onafwendbaar noodlot doen ondergaan (d.w.z. à centre-pied genomen te worden)
- 4° d.w.z. het spel opbouwen en uitbouwen.

Onder zekere voorwaarden kan het voetbal, dat risico's neemt, het (uitzonderlijk) complement zijn van het opbouwend voetbal.

Herhalen we dat over het algemeen de klassering in een bepaald spelsysteem van een goed uitgevoerde pas niet afhankelijk is van zijn lengte.

Zodoende kunnen ± lange pas en korte pas elkaar zeer goed aanvullen wanneer (zie het voorbeeld hierboven) op het einde van het voorbereidend werk met korte passen, goed geïnspireerde spelers zich verwijderen en de bal vragen in een open ruimte, op een afstand die vrij veel groter is dan de klassieke 5 m. en kunnen rekenen op medematen die genoeg intelligent zijn en behendig om hen daar met succes te bereiken, zodoende voor de ploeg de bal en het spelinitiatief te bewaren.

Uiteindelijk kan men zich zelfs indenken dat een ploeg een begaafd speler bezit op het plan van individuele kwaliteiten :

- techniek (behendigheid)
- fysiek (lenigheid)
- moreel (ambitie)

zodat op het einde van dergelijk voorbereidend werk in het middenveld zij - er het werktuig van maakt om de tegenstrever uit te schakelen  
- het risico neemt van de bal terug in betwisting te stellen zodoende aan de tegenstrevers een (zeer kleine) kans gevend van het speloverwicht en initiatief te heroveren.

Op dit ogenblik zal zulke ploeg van een weinig geriskeerde spelfase - een rechtstreekse spelfase - het uitzonderlijk complement maken van een onrechtstreeks spel dat zij geleidelijk opgebouwd heeft.

Gezien het voetbal tot doel heeft meer doelpunten te maken dan de tegenstander, zou ieder onrechtstreeks spel dus moeten besloten worden met een fase uit het directe spel : het doelschot !

Niet volstrekt - Zeker, indien de laatste pas een overbrengen van mogelijkheden blijft aan de medemaat, die vrij gespeeld werd door een collectieve actie, wordt door het schot :

- van de bal terug een inzet van betwisting gemaakt
- aan de tegenstrever (in de persoon van de doelwachter) een kans gegeven om terug het monopolie over de bal en daardoor over het spel terug te nemen.

Maar gans de subtiele kunst van het collectieve offensieve voetbal zal erin bestaan het risico van deze laatste beweging ( die het doelschot is) te verminderen, door de schutter op een zo levendige, onverwachte en totale manier, vrij te spelen, dat er aan de doelwachter slechts een geringe kans wordt gegeven om de bal te grijpen.



Zodoende heeft deze laatste fase van het direct voetbal slechts de naam, en behoudt van het indirect voetbal, dat de actie geduldig en verstandig heeft voorbereid, het onverbiddelijk snijdend wapen van de contre-pied, het absolute wapen van het voetbal.

### Klassevoetbal en grote ploegen.

Men kan gemakkelijk de kwaliteiten verzamelen die over het algemeen geëist worden :

- van een voetbalspel, om het een zekere klas toe te kennen;
- van een ploeg, om ze te rangschikken tussen de groten;
- van een match, om ze te klasseren bij de "onvergetelijke momenten".

Men spreekt van - klassevoetbal,  
- grote ploeg,  
- match van hoge waarde, wanneer er in het bijzonder voorkomt :

- 1° voorrang aan het offensieve, enig natuurlijk doel van het voetbal (zelfs in momenten van verdediging);
- 2° voorrang aan het tactisch verstand gericht naar het offensieve;
- 3° onderwerping van de technische behendigheid (meester zijn over elk ritme) aan dit tactisch verstand;
- 4° grote hoeveelheid van collectieve bewegingen
  - getekend door het tactisch intellect
  - gerealiseerd door de technische behendigheid, die een levenslange indruk laten;
- 5° doelmatigheid van deze collectieve bewegingen uitgedrukt door het scheppen van een belangrijk aantal doelkansen

$$\text{doelmatigheid} = \frac{\text{aantal doelkansen}}{\text{aantal collectieve, offensieve bewegingen}}$$

- 6° benutten van deze doelkansen (kwaliteit)



ALGEMEEN BESLUIT

=====

We zijn er ons wel degelijk van bewust dat wij, tijdens dit eerste jaar cursus, niet alles over voetbal hebben leren kennen. We beweren ten andere niet over deze uitzonderlijke gave te beschikken.

Ons doel is geweest, samen met U, binnen te dringen in het domein van het voetbal om ..... er te ontdekken hoeveel geheimen er nog te ontsluiten blijven. In onze geliefkoosde sport zijn bijgevolg nog tal van voldoeningen voor U wegegelegd.

We hebben getracht U vertrouwd te maken met het aanleren van voetbal, waardoor ge, dank zij een beter inzicht, nog meer van uw sport zult houden.

Nooit hebben we beweerd dat voetbal eenvoudig is en dat het niet verandert, wel hebben we U doen inzien waarom zijn eenvoud zo veelomvattend is en waarom het gedurig verandert.

Ideeën kunnen beter verdedigd worden met argumenten dan met wind.

Zodoende hebben we U de weg willen aantonen, die ge dient in te slaan, indien ge het spel, zowel op individueel als op collectief vlak, wilt verbeteren.

Door de voortdurende neiging van alle vakmensen, zoals gij, om zich dagelijks te buigen over voetbalproblemen, zullen morgen misschien nieuwe ideeën de trainingmethoden komen aanvullen en verbeteren.

Het is bijgevolg een dwingende noodzaak de evolutie van dichtbij te volgen, wilt ge niet voorbijgestreefd worden door de omstandigheden. Zonder twijfel hebben de Heizelcursussen U een basis van vertrek gegeven, die U zullen toelaten het contact te bewaren.

Blijf er evenwel van overtuigd dat uw vooruitgang en uw welslagen hoofdzakelijk zullen afhangen van uw eigen werk, volgens de vorming die de school U heeft gegeven.

Geen enkele nieuwigheid, geen enkel idee, geen enkele methode mag U onverschillig laten. Telkens weer echter moet ge ze ontleden met die kritische geest die wij beetje bij beetje hebben getracht U bij te brengen, om er uit te halen wat U van dienst kan zijn.

Moge U dit eerste jaar verlaten met de overtuiging dat vooruitgang en succes niet "statisch" zijn, maar "dynamisch".



