

K. B. V. B.

EXAMENLES VOETBAL

Opgesteld door :

~~Robert Stevens~~

kandidaat monitor

Gent 1985-'86

Lesgevers:

Dhr. K. Van Damme

Dhr. R. Van Ginderachter

Opdracht :

Bouw een spelsituatie uit, langs de linker of rechter flank die vertrekt met een inworp ter hoogte van de eigen 16m-lijn. Een automatisme brengt de afwerking op de andere flank. Minstens 2 varianten en eindigen met tegenstrevers. Programma van meer dan één training.

Categorie spelers : seniores

aantal : 12/24 (+ 2 D.V.)

materiaal :

- 4/8 ballen
- 6 truitjes
- 4 kegels

Werkoppervlak : volledig  
terrein

## Trainingsinhoud

---

### I. Warming-up.

### 2. Kern :

---

- a) 1e automatisme ————  
- individuele mixing  
- collectieve mixing
- b) 2e automatisme ————  
- individuele mixing  
- collectieve mixing
- c) verbinding van de 2 automatismen = SPELSITUATIE
- d) geven van keuzemogelijkheden
- e) Toepassing = inbreng van TEGENSTREVERS
- f) matchcondities scheppen = OMKEERBAARHEID

### 3. Cooling-down.

#### Nota:

---

De throw-in zal in de eindbeweging (spelsituatie) genomen worden door de rechterflankverdediger. In de gekozen oefeningen zal niet elke speler de throw-in afwisselend nemen omdat het vooropgesteld doel is : een geautomatiseerde aanval met een vaste uitgangspositie.

---

I. Warming-up

± 15' met als dominante plaatswisselingen zonder bal = voorbereiding op het "switchen".

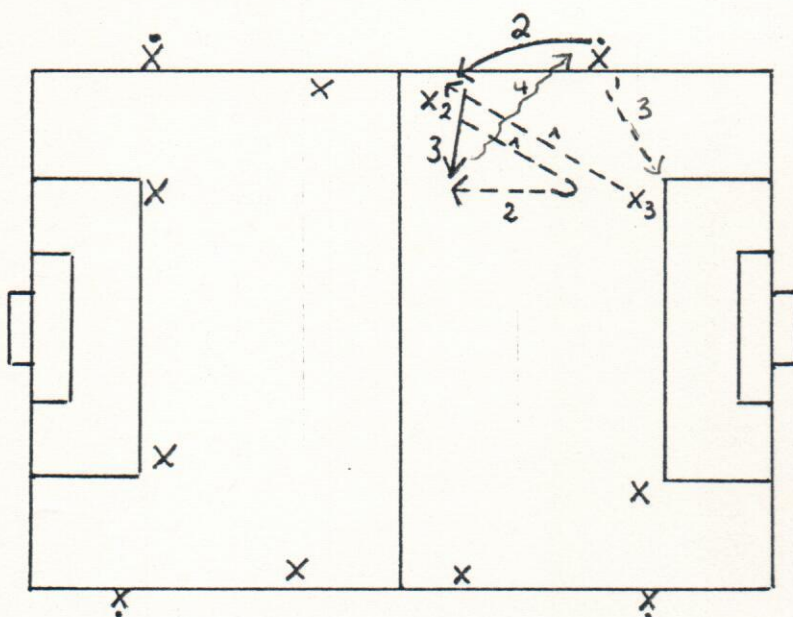
II. Kern

a) 1e automatisme : throw-in switching kruispas

I. Inworp + switching

Individuele mixing :  
 x1 neemt throw-in  
 x2 switcht met x3  
 x3 controle en laterale pas op x2 die zijn looprichting veranderde en terug in steun is gekomen. x2 pas op x1 die deze beweging herneemt

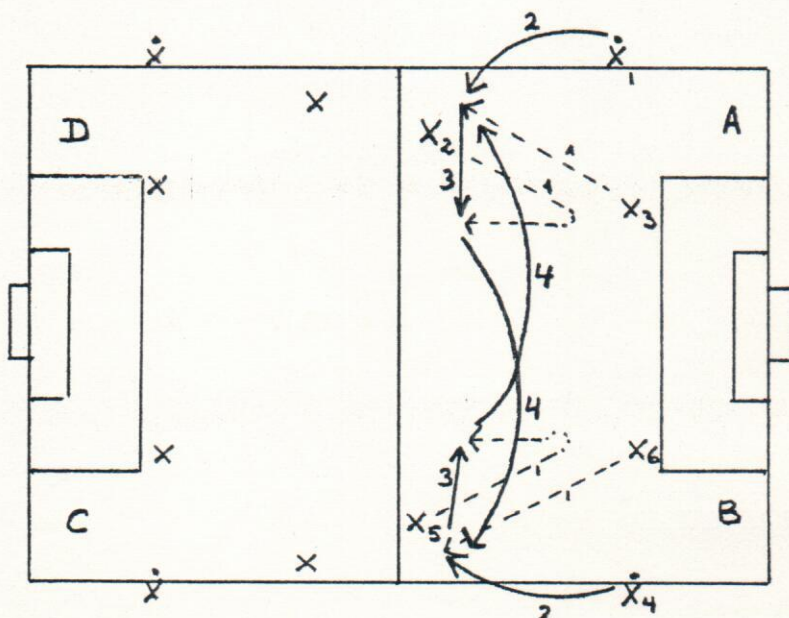
Per 3, 1 bal



2. Collectieve mixing

Idem plus kruispas x2 op x6 = verleggen speelhoek  
 Groep A en groep B werken gelijk. : kruispas x5 op x3  
 Groep C werkt met groep D.

Per 3, 1 bal



b) 2e automatisme

I. Individuele mixing.

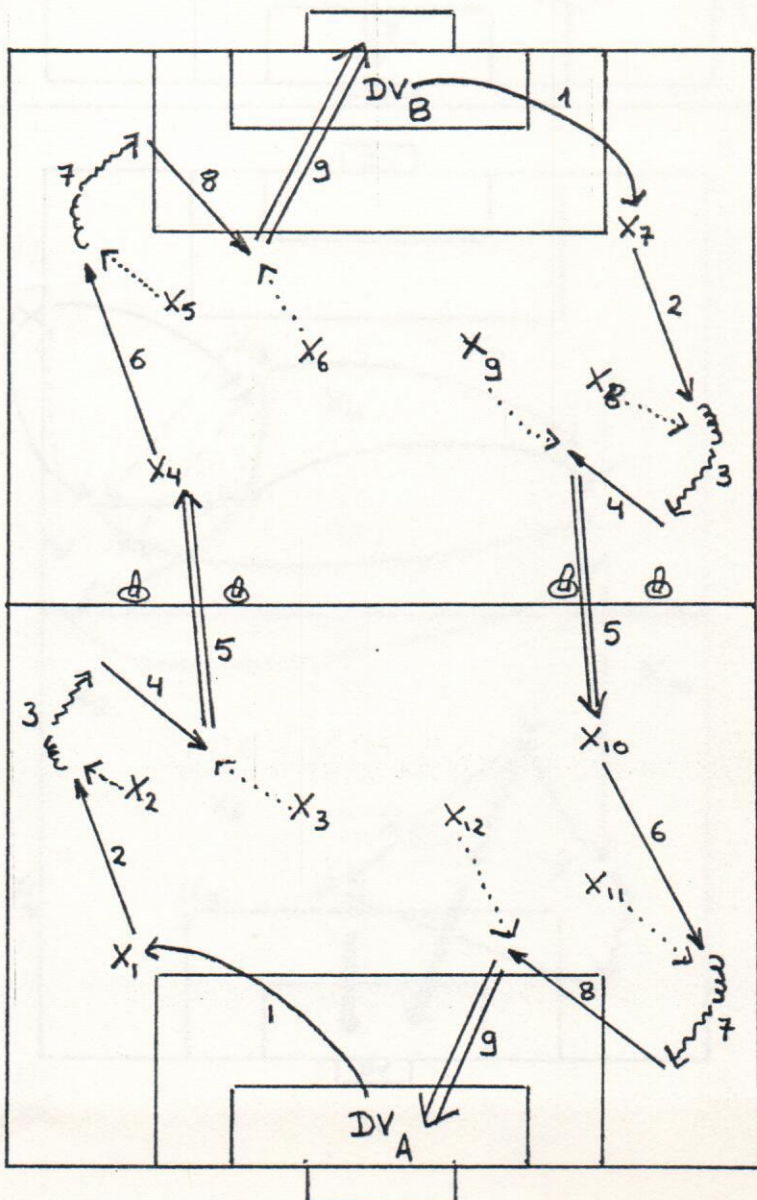
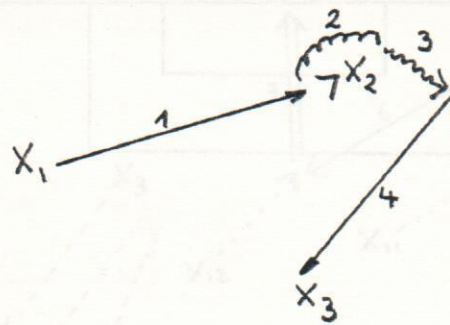
Per 3, 1 bal.

x1 geeft strakke pas op x2; x2 controle, draait naar buiten, leidt bal en pas op x3. x3 strakke pas op x1....

2. Collectieve mixing.

De 2 doelverdedigers starten gelijktijdig deze oefening:

Doelverdediger A werpt uit naar x1; x1 controle en strakke pas op anticiperende x2; x2 controle en buitenom draaien, snel bal leiden en pas in de loop van anticiperende x3; x3 besluit in één tijd op doel (2 kegels); x4 controle en strakke pas op x5; x5 naar buiten en pas terug op x6 die op doel besluit. Doelverdediger B werpt uit naar x7.....



c) Verbinden van de 2 automatis-  
men = **SPELSITUATIE**

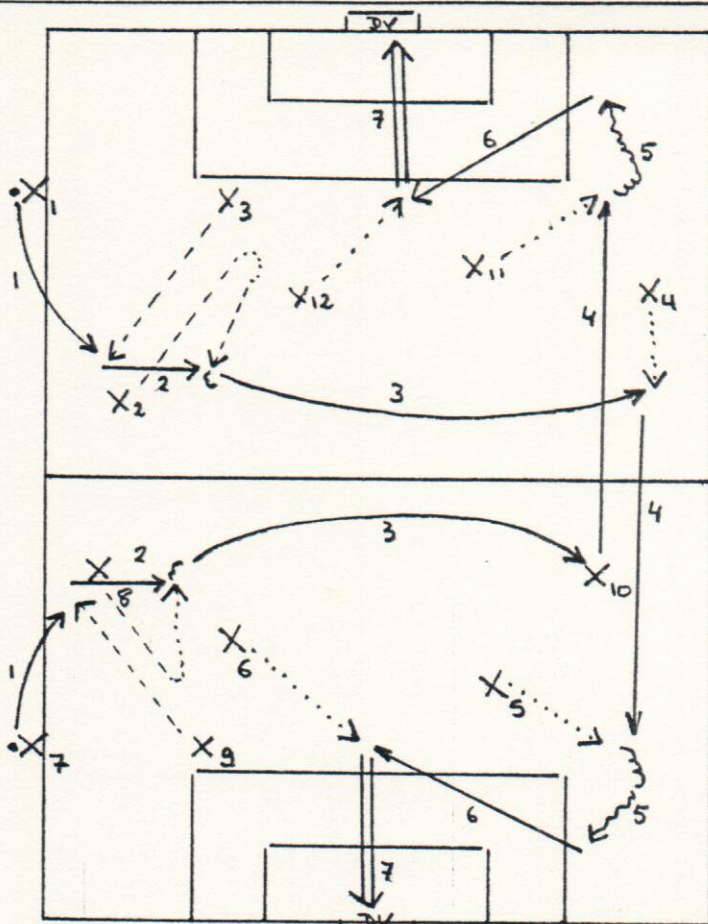
6 ballen bij x1

6 ballen bij x7

x1 throw-in op x3 (bij switch-  
ing met x2); x3 laterale pas op  
steunende x2; x2 kruispas op x4  
x4 strakke pas op anticiperende  
x5; x5 draait naar buiten en  
versnelt; x5 pas op x6; x6  
besluit op doel.

x7 throw-in op x9...

De 2 groepen voeren de opgelegde  
spelsituatie uit, 6 maal na  
elkaar. Overgaan naar het geven  
van....



d) Keuzemogelijkheden

voor x1 : - throw-in naar x3

- throw-in naar x2

Indien throw-in naar x2,

keuze x2: - na laterale pas van  
x3 : kruispas

- pas op doorspurten-  
de x1 (die dan zelf  
kruispas geeft)

keuze x3 : - laterale pas op x2

- zelf kruispas geven

In 2e automatisme :

keuze x5 : - draaien, drijven

en pas op x6

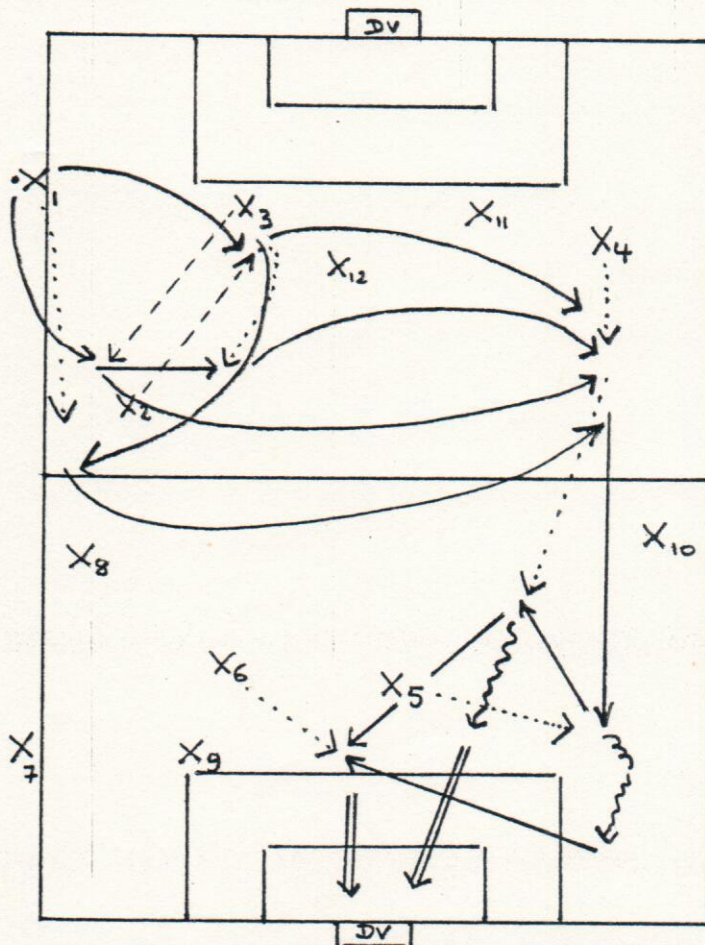
- in één tijd terug-

leggen op x4

Indien pas op x4

- x4 besluit zelf

- of speelt x6 aan

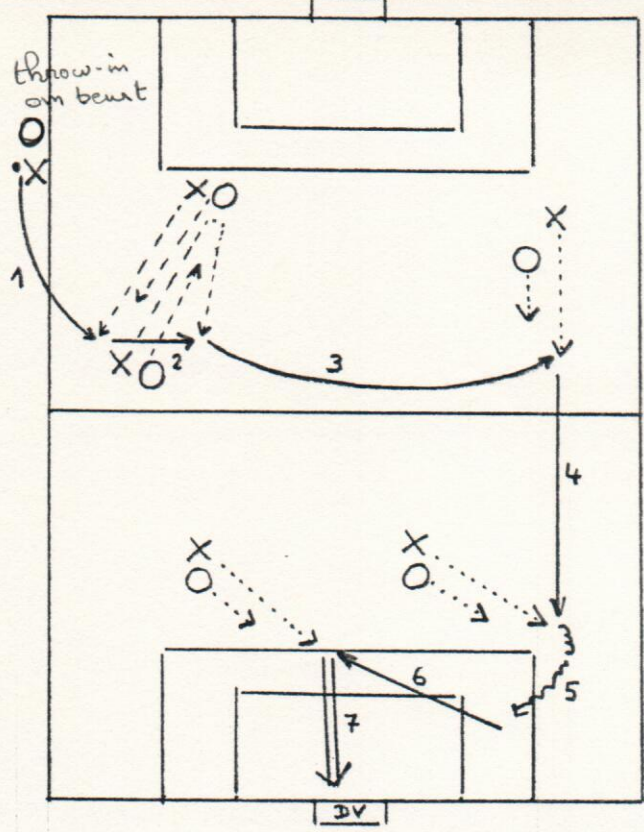


- 1 DV.

e) Toepassing :

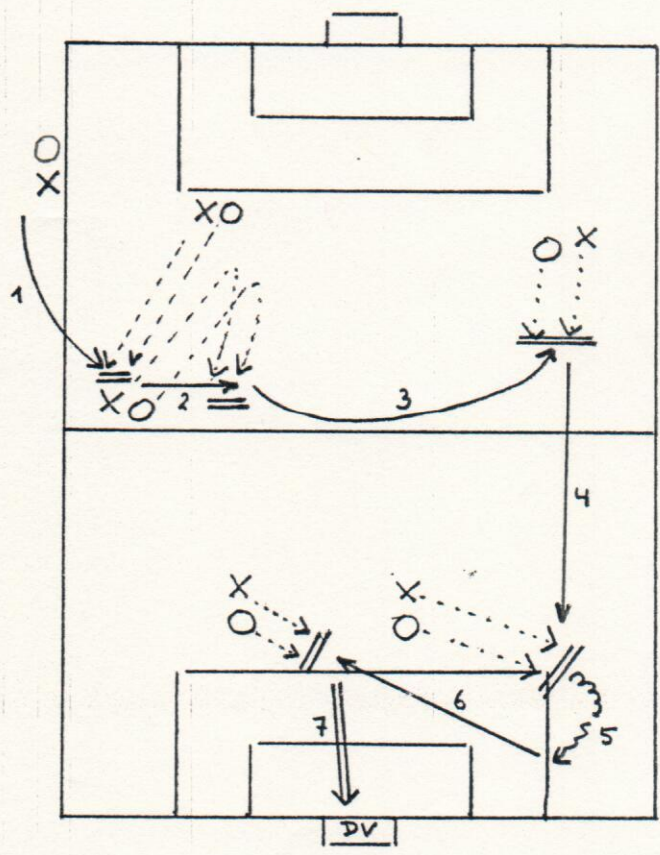
Inbrengen van **TEGENSTREVERS**

De spelsituatie wordt in één richting hernomen onder druk van passieve verdedigers die de beweging laten lukken. Echter snel overgaan naar het DUEL in de....



f) Omkeerbaarheid

Iedereen heeft nu gelijke rechten, kan men de bal veroveren zet men de beweging verder in dezelfde richting. Om het spel levendig te houden worden de spelers die hun duel winnen beloond met 1 punt. Een doelpunt aantekenen = 2 ptn Deze punten worden per ploeg opgeteld.



III. Cooling-down

- A.H.-oefn.
- stretching