

KONINKLIJKE
BELGISCHE VOETBALBOND
Secr. : Wetstraat 43 - 1040 Brussel

**BONDSSCHOOL
VOOR OEFENMEESTERS**

CURSUS

LICHAMELIJKE VOORBEREIDING

2de jaar

door
dhr. Walter DUFOUR
Dokter in L.O.
Professor aan de V.U.B.

Uitgegeven op 1 juli 1983

Nadruk verboden
Alle rechten voorbehouden

KONINKLIJKE
BELGISCHE VOETBALBOND

Zetel : Wetstraat 43 - 1040 Brussel

BONDSSCHOOL
VOOR OEFENMEESTERS

CURSUS
LICHAMELIJKE VOORBEREIDING
2de jaar

door
Pr. Walter DUFOUR
Dokter in L.O.
Professor bij de V.U.B.

Uitgegeven op 1 juli 1983.

Nadruk verboden
Alle rechten voorbehouden

HOOFDSTUK I

VARIANTEN IN LOOPTRAINING

Bij het trainen in uithouding, weerstand of zuivere snelheid kan er beroep gedaan worden op ten minste 5 verschillende types van loop-varianten en 8 vormen van opstellingen.

5 VARIATIEMOGELIJKHEDEN IN DE LOOPVORMEN.

1° Bewegingsvorm :

Gewoon lopen, voorwaarts huppelen met voeten aangesloten, hinken 1vt, bn. kruisen, hinken 2 x links, 2 x rechts, enz. (zie deel 2).

Ook : M.B. dragen, partner dragen
Tenslotte : bal aan de voet (+ techniek)

2° Looprichting :

- a) start;
- b) tijdens het lopen;
- c) aankomst.

voorw., rugw., zijw., in slalom lp., zig-zag, 1/2 dr., enz.

3° Terreingesteltenis :

Vlak terrein, vrije natuur, helling, zand, trappen

Vaste hindernissen : omheen haagjes, banken, staakjes,
tonnen, banden

Beweeglijke hindernissen : tegenstrevers (te volgen of te ontwijken)

4° Standen en houdingen :

Vóór, tijdens, na de spurt, telkens op fluitsignaal.

Acht houdingen : gewone stand, buigstand, knie- en voetstand,
knieënstand, handen- en voetensteun, zit,
lig voorlings, lig ruglings.

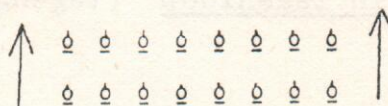
Telkens : front voorw., zijw. l. (r.), rugw.

5. BEWEGINGEN : vóór, tijdens, na de spurt, telkens op signaal (handenslag, woord, teken, fluit).

Voorbeelden : schijnbeweging, hoogtesprong, kopstoot, charge, koprol voorw., rugw., zijw., sprong over omheining of partner, enz.

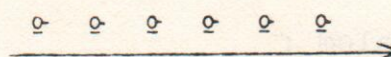
8 BASISOPSTELLINGEN.

1. OP RIJEN :



De spelers werken "in golven" en zijn naast elkaar opgesteld in rijen van 8 à 10 à 12.

2. OP GELEDEREN :

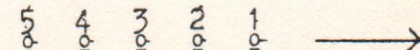



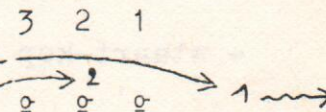
De spelers staan achter elkaar opgesteld in een gelid van 6 à 8 à 10. Meerdere gelederen werken naast elkaar (evenwijdige gelederen) of achter elkaar op afstanden van 10 à 20 m. (rond het terrein bvb.)

De gelederen zijn voortdurend in beweging (lichte loop-pas, gew.pas, 2 x l., 2 x r., voorw., rugw., zijw., enz.)

Mogelijkheden :

a) Oefeningen in de looprichting zelf van het gelid :

- met behoud van de volgorde : 
speler 1 spurt weg, dan 2, dan 3 enz. 

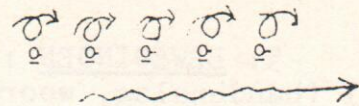
- met veranderen van de volgorde : 
speler 5 spurt weg tot vooraan, dan 4, dan 3, enz.

- in slalom : 

- in slalom met 1/1 dr. omheen elke speler :



- iedereen 1/1 dr. op signaal :

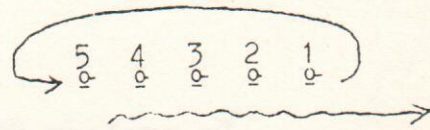


- iedereen in zit (lig, handen- en vtnstn.) op signaal :



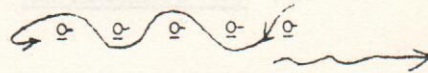
b) Oefeningen "in tegenloop" (tegengesteld aan de looprichting van het gelid) :

- kop-staart :

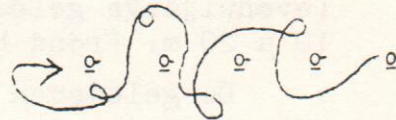
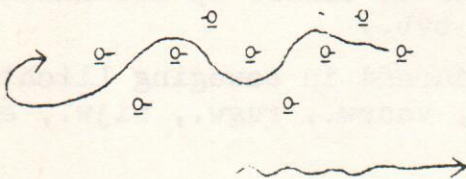


speler 1 spurt langs het gelid heen tot achteraan, dan 2, dan 3 enz.

- in slalom :

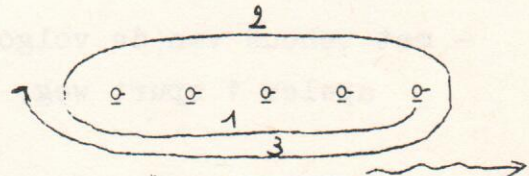


- in slalom met 1/2 dr. of 1/1 dr. omheen elke speler.

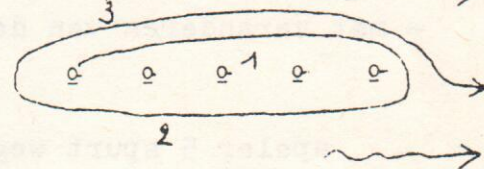


c) Oefeningen in driedubbele loop :

- kop-staart :

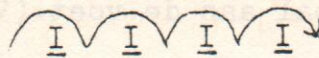
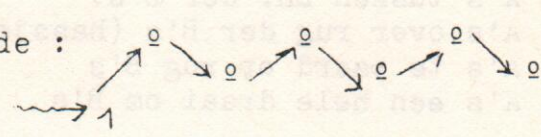


- staart-kop :

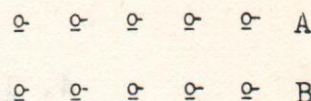


d) Varianten op a), b) en c) :

- andere bewegingsvormen : hupp.; hink.; zijw. of rugw.lp.; bal dragen of leiden; enz.

- geheel het gelid over haagjes : 
- geheel het gelid op bevel : zijw. of rugw. lp., koprol voorw., sprg. opw., enz.
(dit alles terwijl 1 speler "in aktie" zijn opdracht vervult.)
- met behoud van de volgorde : 
speler 1 in zig-zag
(Bn. gekrui. of niet)
- id. met behoud van de volgorde : speler 1 spurt weg met bal in handen, werpt hem rugw. over het hoofd, zodat speler 2 hem opvangt, wegsprint enz.
(id. met bal leiden en dan uit handen met retro naar speler 2)
- met veranderen van de volgorde : "haasje over" ...
" tussen Bn." ...
- 2 of 3 spelers gelijktijdig laten vertrekken i.p.v. 1 speler.

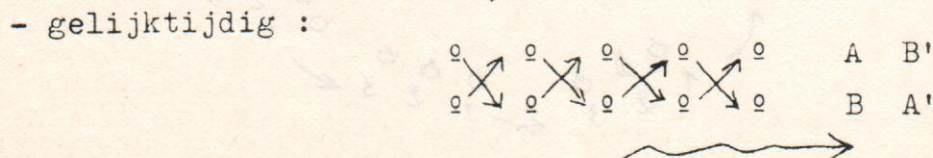
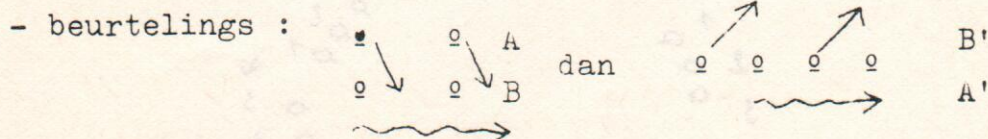
3. OP EVENWIJDIGE GELEDEREN :



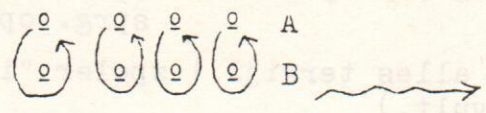
Deze 2 evenwijdige gelederen werken ofwel beurtelings, ofwel gelijktijdig.

a) op fluitsignaal spurten de A's naar de B's en trachten die te "tikken" vooraleer ze een zij- of doellijn bereiken.
... op dubbel fluitsignaal : omgekeerd (B's achtervolgen A's)

b) "switchen"



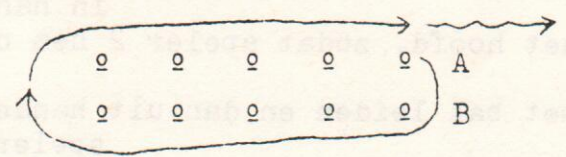
- c) idem, bal aan de voet. (Varianten : zie techniek voetbal)
- d) de A's draaien rond de B's; dan de B's rond de A's ...



id. : A's tussen Bn. der B's.
 A's over rug der B's (haasje over)
 A's te paard op rug B's
 A's een hele draai om B's

combinaties : 1/1 dr., over rug, tussen Bn., 1/1 dr. enz.

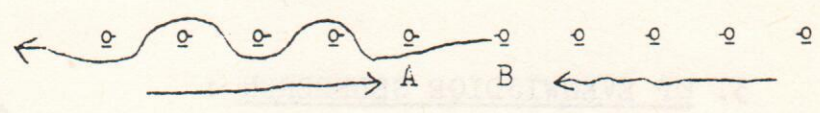
- e) het gehele gelid A loopt om gelid B heen op bevel :



dan gelid B om gelid A heen, enz.

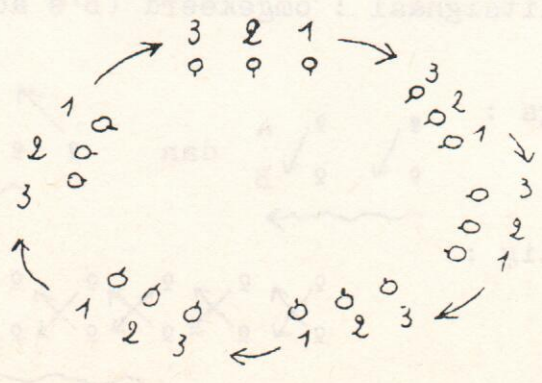
- f) de twee gelederen op elkaar insturen :

A blijft rechtdoor lopen, B slingert in slalom doorheen A;
 2 gelederen 1/2 dr. en nu A in slalom door B, enz.



4. IN KRING. (Rond middencirkel bvb.)

- a) zelfde oefeningen als op een gelid : kop-staart, slalom, staart-kop, bal aan de voet, enz.
- b) nummerwedloop : spelers per drie geteld.



1. op bevel spurten de spelers 1 rond de cirkel : om 't eerst terug; dan de 2's; dan de 3's; terug de 1'en enz.

2. speler 1 lost speler 2 af, deze laatste speler 3 :
- de ploeg die eerst zit, wint.

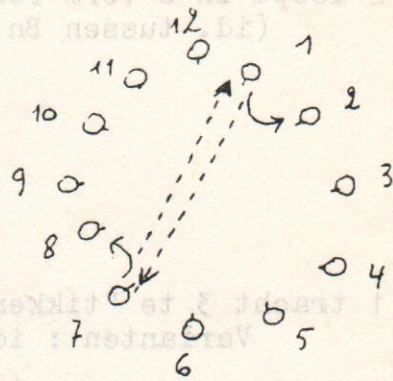
Varianten : - slalom, 1/1 dr. rond elke speler, haasje over, door Bn. ...
- id. = 5 variatiemogelijkheden
- id. met bal leiden.

c) Tourbillonerende cirkel (12 spelers) met 2 ballen.

1 geeft M.B. of bal aan 2 en spurt naar 7;
gelijktijdig geeft 7 aan 8 en spurt naar 1;

8 en 2 doen hetzelfde met 9 en 3, enz.

Varianten : id. + 5 variatiemogelijkheden.
bvb.: starten en aankomen in zit ...



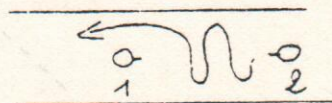
5. DE DUO'S:

o o of o o of o o
1 2 1 2 1 2

a) 1 demarkeert zich, 2 volgt hem overal; wiss.

b) 1 achtervolgt 2, maar doet hem elke beweging na; wiss.

c) 1 belet 2 voorbij te komen (loopbaan aftekenen)



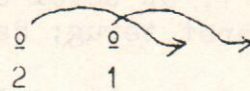
d) 1 tracht 2 te tikken :



e) tegen muur :
1 tracht 2 met bal te raken;
2 ontwijkt (afst. 6 à 8 m.)



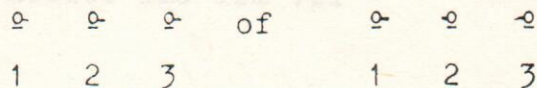
f) 2 spurt vóór 1, 1 vóór 2, enz.



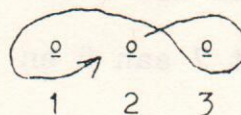
g) id. f) maar 1/1 dr. rond partner, haasje over, door Bn., enz.

h) id. + 5 variatiemogelijkheden.

6. DE TRIO'S :



a) 2 loopt in 8-vorm rond 1 en 3, die stilstaan of bewegen.
(id. tussen Bn. of haasje over of 1/1 dr.)

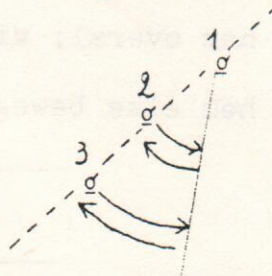


b) 1 tracht 3 te "tikken", maar 2 belet zulks (Arn zijw. gesprd.)

Varianten : id. hupp.Vtn. aangesloten; id. hink. 1 Vt....

id. met een gelid van 6 à 8 spelers, die elkaar bij de Schs. vatten en 1 aanvaller die " de staart " tracht te tikken.

c) 3 moet steeds in rechte lijn achter 2 en 1 blijven.



7. ELK AFZONDERLIJK.

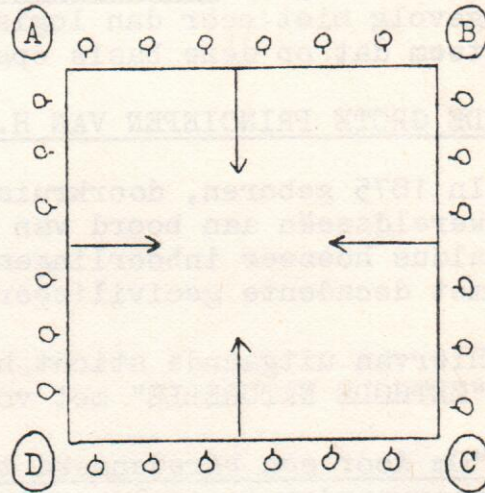
De spelers zijn vrij verspreid op een beperkte ruimte.
(terreinheft, middencirkel, zaal)

a) elk tracht op bevel een ingebeeld doelpunt te redden, een eind weg te spurten, een bepaalde beweging uit te voeren (heading, koprol, schijnbeweging, enz.); id. uit zit enz.

- b) alle spelers achtervolgen één onder hen ... Op bevel steeds een andere achtervolgde. (lp., hupp., hink., op Hn. en Vtn.)
- c) elke speler trapt zijn bal een eind weg en vangt hem spurtend weer op vóór hij de grond raakt.
- d) id. + 5 variatiemogelijkheden.

8. IN VIERKANT.

- a) AB en CD wisselen van plaats en ontwijken elkaar; AD en BC id.
- b) id., maar bij 't kruisen elkaars hand (l. of r.) grijpen en 1/1 draai.
- c) id., maar 1/1 dr. om elkaar zonder elkaar te raken.
- d) id., maar na 1/1 dr., rugwaarts lopen.
- e) id. met bal (Hn., Vtn.), bij het kruisen overnemen (bal geven, rollen, werpen), van dichtbij (scherm) of van verder (pas en controle)



Zeer veel variaties mogelijk.

BEMERKING :

Veel van deze looptrainingsprincipes kunnen en moeten toegepast worden in alle technische, taktische en gecombineerde trainingen.

HOOFDSTUK II

DE NATUURLIJKE TECHNIEKEN

Voetbal is essentieel een natuurlijke fysieke activiteit : balbezit nastreven ten nadele van een tegenstrever, de bal spelen met de voet, doelpunten aantekenen, enz. Dit alles wortelt in de natuur zelf en het zijn zeker niet de spelregels die dit oorspronkelijk karakter zouden gewijzigd hebben.

Daaruit volgt dat ook de trainingsprocédé's er belang bij hebben aan te leunen bij de natuurlijke grondslagen van het bewegen en is het bijgevolg niet meer dan logisch enkele ideeën te ontleenen aan een systeem dat op deze basis opgebouwd werd, nl. HET HEBERTISME.

1. DE GROTE PRINCIEPEN VAN H. HEBERT.

In 1875 geboren, doorkruist marine-officier Georges Hébert de wereldzeeën aan boord van de laatste zeilschepen en constateert aldus hoezeer inboorlingen geboren atleten zijn in vergelijking met decadente geciviliseerden.

Hiervan uitgaande sticht hij in 1910 zijn befaamde school van de "METHODE NATURELLE" met volgende stelling als basis :

"Om door een beredeneerd teruggrijpen naar de natuurlijke levensvoorwaarden een volwaardige fysieke ontwikkeling te bekomen, zullen die bewegingen aangewend worden die eigen zijn aan onze soort".

Dit betekent :

a) de natuurlijke PRIMITIEVE bewegingen opnieuw aanleren :

lopen, klimmen, springen, dragen, kruipen, werpen, op handen en voeten gaan, kampen, enz....

De beschaafde mens is dit alles totaal ontwend, daar een gemakzuchtig leven hem niet voor de noodzaak stelt zich aan moeilijke omstandigheden aan te passen zoals de primitieve mens dit wel moest : een degeneratie is er het gevolg van.

b) zich voortdurend bewegen op eigen kracht :

allerlei moderne transportmiddelen, samen met een sedentaire levenswijze, zijn de oorzaken van het verloren gaan van de cardio-pulmonaire adaptatie die de primitieve mens wel bezat.

Waar nu deze aanpassing primordiaal is en "conditio sine qua non" voor elke verdere trainingsactiviteit, zullen de lessen altijd IN BEWEGING zijn, MET VERPLAATSINGEN, IN GOLVEN, OP HET "PARCOURS NATUREL", enz.

c) globaal werken :

De bewegingen van de primitieve mens zijn uit de natuur zelf gegrepen § Ze zijn synthetisch, utilitair, concreet.

Zonder alle technieken van het systeem van Hébert over te nemen, passen wij de basisprincipen toe.

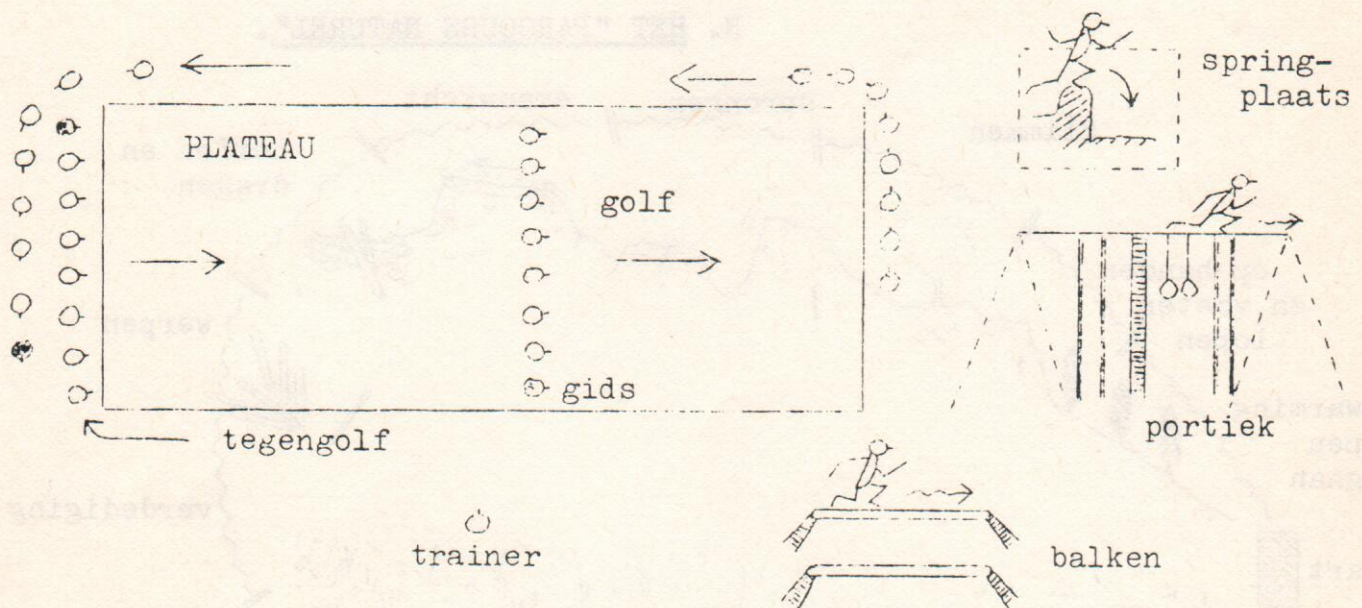
Wij behouden de volgende oefeningen :

gaan - lopen (zie cursus 1ste jaar), viervoetige vormen, dragen en heffen (zie verder), sprongen (3de jaar), werpen (M.B. 1ste jaar), behendigheid (zie verder), spurten (1ste jaar) onder de typische organisatievormen van Hébert (ofwel op plateau ofwel in de natuur).

Wij elimineren het beklimmen, evenwicht op hoge toestellen, het heffen en tillen van zware gewichten en de verdedigingsvormen die te veel gespecialiseerd zijn en geen nut hebben in voetbal.

2. ORGANISATIE.

A. HET "PLATEAU" (IN GOLVEN).



- 1) Het "PLATEAU" is een afgebakend, vlak terrein van gemiddeld 30 m. lang en 10 m. breed.
- 2) De "GOLVEN" zijn in principie samengesteld uit 12 man (6x2, 4x3, 3x4)
- 3) Elke golf heeft een "GIDS" die afwisselend links, rechts, links, rechts, enz... aan de zijkant staat. Zo zal de golf die haar oefening beëindigt achter haar gids bv. naar links draaien, de volgende naar rechts en zo verder.
- 4) Het plateau kan verlengd of ingekort worden al naar gelang de aard van de oefening.
- 5) De leraar (trainer) staat aan de zijkant, regelt de opeenvolging en vermijdt opstoppingen.
- 6) Iedereen is voortdurend in beweging.

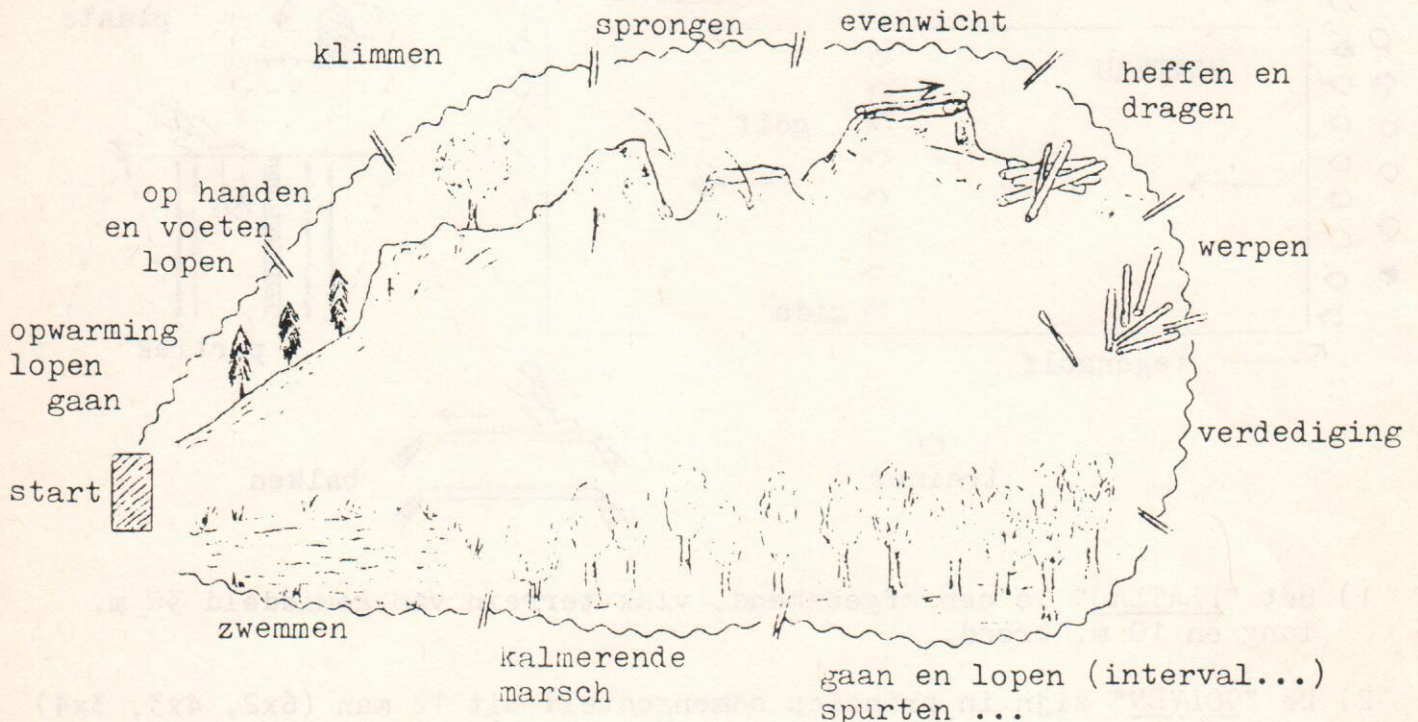
- 7) De "TEGEN-GOLF" langs de zijkant van het plateau op een gelid achter de gids, laat het recupereren toe.
- 8) Regelmatig worden gewone pas, lichte looppas en ook snelle looppas ingeschakeld.
- 9) In de golf altijd op gelijke hoogte blijven en nooit de gids willen voorbijlopen. In de tegengolf steeds recht achter elkaar blijven.
- 10) Orde eisen. Bij moeilijkheden stoppen en opnieuw uitleggen.

Alle loop- en gaan-vormen, horden, touwspringen en worpen van M.B., ook sprongen en behendigheidsvormen kunnen onder deze vorm gegeven worden daar er een systematische afwisseling plaats vindt tussen inspanning en rust zoals in intervaltraining.

Naar keuze kan er gewerkt worden :

- naar uithouding toe (trager tempo - lange plateaus)
- naar weerstand (lange hevige inspanningen - veel herhalingen)
- naar snelheid (kort plateau - spurten)

B. HET "PARCOURS NATUREL".



- 1) Alle natuurlijke hindernissen gebruiken om sprongen, evenwicht, dragen, klimmen, enz. uit te voeren.
- 2) Een heuvelig terrein kiezen, om kadans en oefenvorm voortdurend te kunnen wijzigen.
- 3) Het parcours nauwkeurig verkennen, en beperken tot een totale afstand van ongeveer 3 à 5 km.
- 4) Een parcours : kan een uitstekende zuurstofkuur zijn als variante van de cross.

3. DE FAMILIES VAN NATUURLIJKE OEFENINGEN.

- 1° Gaan en lopen (werden in 1ste jaar al gezien).
- 2° Viervoetige vormen worden hier verder bestudeerd.
- 3° Beklimmingen van portieken en hindernissen worden niet gebruikt.
- 4° De sprongen worden systematisch aangepast aan Voetbal en zullen verder behandeld worden.
- 5° Evenwichtsoefeningen op portieken en hoge ballen worden niet gebruikt. Voetbal gebruikt alleen dynamische evenwichtsvormen op de grond.
- 6° De worpen met M.B. werden al in eerste jaar gezien.
- 7° Draagoefeningen worden in het volgend hoofdstuk gezien.
- 8° Worstelen en verdedigingsvormen worden niet gebruikt, op enkele spelvormen na (zie hoofdstuk "Spelen en Kampen").
- 9° Behendigheidsvormen worden in het volgend hoofdstuk behandeld en worden op voetbal aangepast.
- 10° De spurten worden ook op voetbal toegepast. De golven laten uitstekend intervals toe.

* * * *

3.1. OEFENINGEN IN HANDEN- EN VOETENSTEUN

UITWERKSELEN

1. Globale fuctionele aanwakkering, door het generaliserend werk van armen, benen en romp.

Oefeningen in Hn en Vtnstn "blokkeren" immers de borstkas, waardoor een belangrijke zuurstofschuld ontstaat.

2. Versterking van de strekspieren der armen, en verstevinging van de schoudergordel.

3. Versterking van buik- en rugspieren.

MODALITEITEN

1. Opstelling. "In golven"

2. Uitvoering. a) Max. afstand : 30 m.

b) Tegengolven noodzakelijk ...

3. Klassificatie en klimming. Zie oefenvormen.

OEFENVORMEN

A. In Hn en Vtnstn voorl.

1. voorw. vord.

2. rugw. vord.

3. zijw. vord.

4. met hindernissen (haagjes, ballen, spelers)

5. lopen.



6. De kameel : Hpn hoog hff. ronde rug.



7. De beer : verlengde pas.

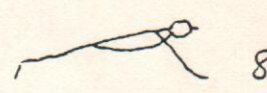
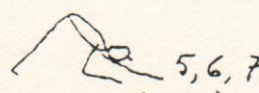


8. De krokodil : An bg., buik tegen de grond.

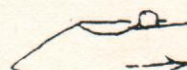


9. De rups : Vtn beurt. voorw. pl. tot bij Hn (4t);

Hn. beurt. voorw.pl. tot uitgangshoud.(4 t.)



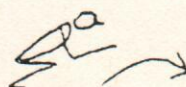
10. De springende rups : Vtn met hupsprgn voorw. bij Hn aansl.; Hn voorw. pl. (2t.)



11. Alle hazensprongen :

a) zonder hindernissen;

b) met hindernissen.



12. Op 2 Vtn en 1 H. : 1 H. geh.



13. Op 2 Hn en 1 Vt : 1 Vt geh.



14. Op 1 H. en 1 Vt : asymr.



B. In Hn en Vtnstn rugl.

1. voorw., rugw., zijw., vord. of lp.



2. op 2 Hn en 1 Vt : 1 Vt geh.



C. Oefeningen per 2.

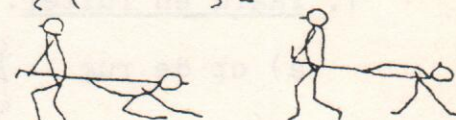
1. Kruiwagen voorl. : voorw. vord.
rugw. vord.
zijw. vord.
met hindernissen.



2. Kruiwagen rugl. : voorw. vord.
rugw. vord.
zijw. vord.
met hindernissen.



3. = 1 en 2, maar de "drager" gaat rugw.



4. De huppende kruiwagen.



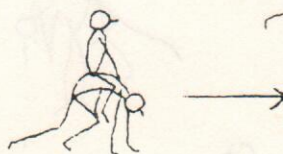
5. De "vlinder" (rugspieren).



6. Het hoofd dragen : voorw. vord.
rugw. vord.
zijw. vord.

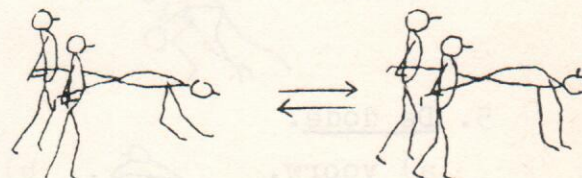


7. Het gebocheld paard.



D. Oefeningen per 3.

1. (: :) gr. Vtn : voorl.
rugl.



2. (: :) gr. gesprd an.



3.2. HEFFEN EN DRAGEN

UITWERKSELEN

1. Versterking van buik- en rugspieren.
2. Ontwikkeling van kracht in de benen. (Tegen weerstandswerk)
3. Psychologische afleiding. (wedstrijden, aflossingen)

MODALITEITEN

1. Opstelling : "in golven" van 12 : deelbaar door 2,3 en 4.
2. Uitvoering : a) terugkeer "in tegengolf", om het omwisselen van de drager en last toe te laten.
 b) "homogene groepen" inzake kracht en gewicht, om wanverhoudingen te vermijden.
 c) "wedstrijdprincipe" toepassen, om functionele uitwerking te verkrijgen.
3. Klassificatie : per 2, per 3, per 4.
4. Klimming : hindernissen inschakelen.

OEFENVORMEN

A. Per 2.

1. Paard en ruiter.

a) op de rug



b) op de voorzijde



c) op de schouders



2. De bruid.



3. De gekwetste.



De drager, front binw. t.o.v. de last, brent de r.H. rond het r.B. van de last.

4. De zak.



op de Hp. dragen (l. of r.)

5. De dode.

a) voorw.



b) rugw.



op de schouder dragen (l.,r.)

6. Ellebogen op de rug :



Drager en last, Rug aan Rug, Elbgn in elkaar.

7. Armen gespreid op de rug.



Dragers en last rug aan rug;
 Drager : An opw. geh.
 Last : An zijw. geh.
 Drager gr. last onder de An.

8. In strstn a) voorl.



b) rugl.

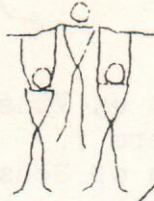


B. Per 3

1. In strstn voorl. of rugl.

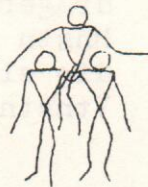


2. In kruis.



De 2 dragers : An opw. geh.

3. In zit.



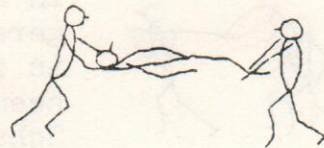
De 2 dragers houden elkaar bij de schouder.

4. De Stoel.



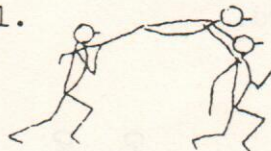
De 2 dragers houden elkaar bij de handen.

5. Houten klaas.



A.: gr. Hfd.
 B.: gr. Vtn.

6. De brug. In Hn en Vtnstn voorl. op de Schs : Hfd voorw. of rugw.

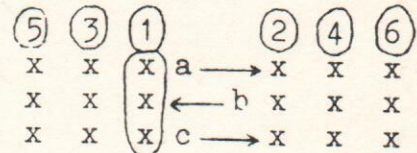


voorw. vord.
 rugw. vord.
 zijw. vord.

7. Romeinse wagen.



8. de vorige oefeningen "in aflossing"



Bemerking : Vermits er met 3 gewerkt wordt, moet de last telkens wisselen. Dit geeft : groep 1 vertrekt (a) ; komt dan terug, na van last veranderd te hebben (b) ; vertrekt nogmaals, na eerst nog eens veranderd te hebben van last (c) ; dan gebeurt de aflossing met groep 2.

9. Hindernissen welke door de last moeten overschreden worden, kunnen in alle vorige oefn ingeschakeld worden.

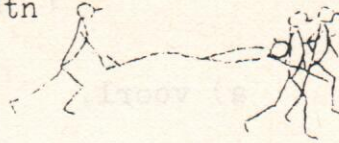


C. Per 4.

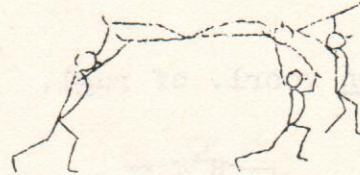
1. Houten Klaas : 2 dragers gr. gesprd An van de last;
3de drager gr. Vtn

voorw. vord.
rugw. vord.
zijw. vord.

- a) ter hoogte van de Hpn
 - 1. aangezicht naar boven;
 - 2. aangezicht naar onder.



- b) boven het hoofd.
 - 1. aangezicht naar boven;
 - 2. aangezicht naar onder.



2. De brug.

a) Hfd voorw.



voorw. vord.
rugw. vord.
zijw. vord.

In Hn en Vtnstn voorl. op 3 dragers :
Hnstn op Schs van 2 dragers, die elkaars schouders gr.
Vtnstn op Schs van 3de drager.

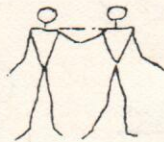
b) Hfd rugw.



voorw. vord.
rugw. vord.
zijw. vord.

In Hn en Vtnstn rugl. op 3 dragers : 1ste drager neemt de last in zit op de schouders; dan neemt de last rugw. Hnstn op de Schs van de 2 dragers die volgen.

3. De schommel.



De 2 dragers staan naast elkaar op 1 armlengte afstand en grijpen elkaars schouder; ze vormen aldus met hun binnenste arm een "barre". De last hangt met beide handen aan deze barre, waarna dan de 3de drager de benen van de last opneemt.

Bemering : combinaties met oefn in Hn en Vtnstn zijn mogelijk :



2 dragers in Hn en Vtnstn voorl., dragen een last, eveneens in Hn en Vtnstn, op hun rug.

3.3. DE BEHENDIGHEIDSTRAINING

BEPALING.

1. In de ALGEMENE GYMNASTIK zijn behendigheidsoefeningen ingewikkelde, complexe bewegingen die een volmaakte neuro-motorische ineen-schakeling van alle onderdelen tot een gecoördineerd geheel vergen.

Ze vereisen kracht, lenigheid, ontspanning en vooral een scherp aanvoelen van het juiste ogenblik waarop een bepaalde, nauwkeurig gedoseerde contractie moet gebeuren (TIMING).

Behendigheidstraining is dus vóór alles een ontwikkelen van de timing, d.w.z. van de "ruimte- en tijdscoördinatie", waardoor de onderdelen van de beweging nauwkeurig in ruimte en tijd gesitueerd worden.

In de L.O. worden timing-problemen gesteld door het gebruik van VASTE toestellen : rek, ringen, paard, brug, plint, tapijt. Het zijn dus vooral STATISCHE problemen, zodat de uitvoeringsmodaliteiten over 't algemeen ook nauwkeurig bepaald zijn. Zo voert men op het tapijt bv. koprollen uit, salto's, flik-flaks, zgn. "dodensprongen", lenden-slagen, overslag, radslag, molenslag, enz., telkens volgens een precieze techniek en in een wel bepaald tempo.

2. In de COLLECTIEVE BALSPOORTEN brengen bal, medespeler en tegenstrever een oneindig aantal nieuwe variatiefactoren mee : naast de zuivere lichamelijke behendigheid gelden hier bovendien de technische en de tactische behendigheid (lichaamsbeheersing, balbeheersing, spelbeheersing..).

Van belang is dat deze verschillende lichamelijke, technische en tactische automatismen in het spel zelf worden geïntegreerd. Het is dan ook in die zin dat de behendigheidstraining voor voetballers hier behandeld wordt.

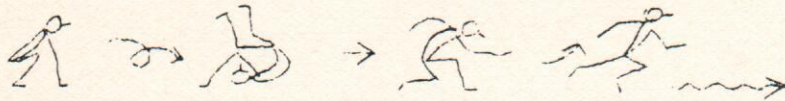
DOELEINDEN.

De coördinatie van het lopen en het springen werd in de vorige hoofdstukken bestudeerd, zodat dit hoofdstuk zich kan beperken tot de studie van het vallen, zo vooruit, als achteruit en zijwaarts, en dit na een aanloop, en GEVOLGD door een nieuwe demarrage.

Princiep : de valbewegingen zodanig AUTOMATISEREN dat ze in alle omstandigheden zo snel mogelijk in een nieuwe actie kunnen omgezet worden.

LEER- EN OEFENWIJZE

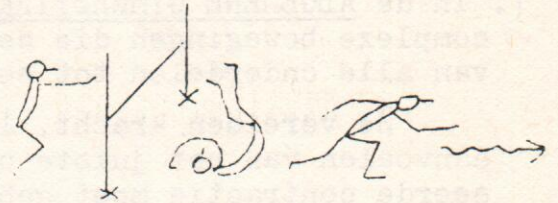
A. KOPROL VOORWAARTS.



1. bgstd., hnstn o/d grond/voorw. rollen, Kin o/d Bst, Hn plat, ronde Rug; eindigen in STARTHOUDING voor nieuwe demarrage : 1 B. voorw., teg.A. rugw. geh.



2. $\frac{1}{2}$ bgstd./rollen - spurt



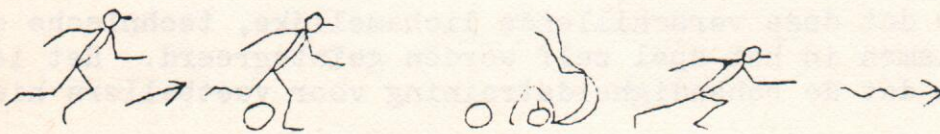
3. id. met hindernis (touw, bal)



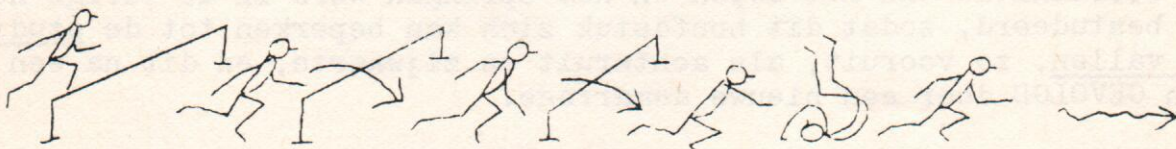
4. std/Bn $\frac{1}{2}$ bg. - rollen - spurt



5. id. met std. op 1 Vt. (uit std., uit gew. pas, uit lppas)



6. lopen, over bal springen, koprol, spurten. (afwisselend l. en r. B. voorw.)



7. over // haagjes lopen - rollen - spurten.

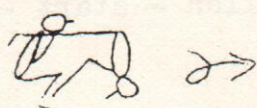
AFGELEIDE OEFENINGEN :



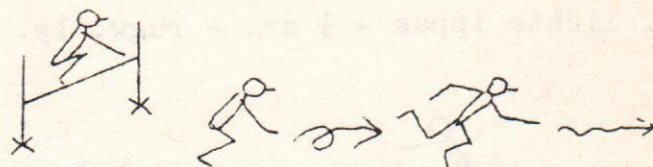
8. sprdstd, Hn. gr. Es./rollen
zonder Hn.



9. "eeuwige" koprol per 2.



10. Tank per 2



11. hoogtesprong - val - koprol - spurt

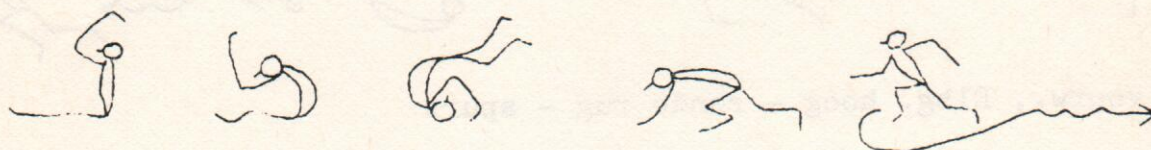


12. bank - plint/rollen

13. rollen plint

14. rolsprong.

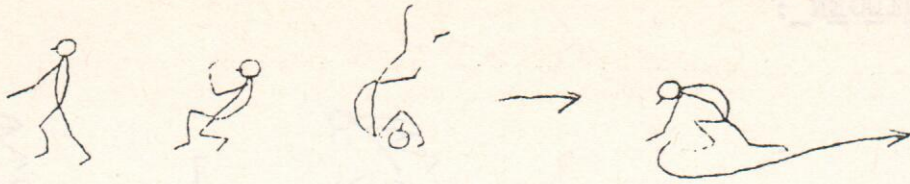
B. KOPROL RUGWAARTS.



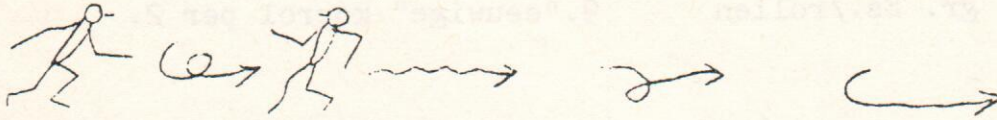
1. Zit, H Pan.opw. - rugw. rollen, ronde rug - kleine lendenslag -
starthouding - $\frac{1}{2}$ dr. en demarrage.



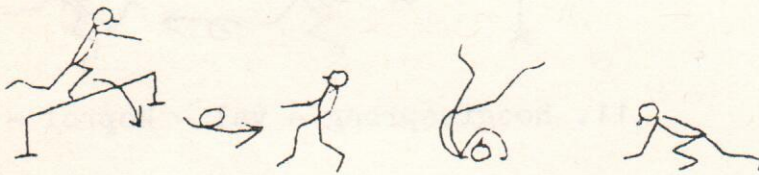
2. $\frac{1}{2}$ bgstd. of std./rugw. rollen met 1 B voorw. geb. om neer te komen in
starthouding en na $\frac{1}{2}$ dr., spurt.



3. langz. gew. pas rugw. - rugw. rollen - start - $\frac{1}{2}$ dr. - spurt.

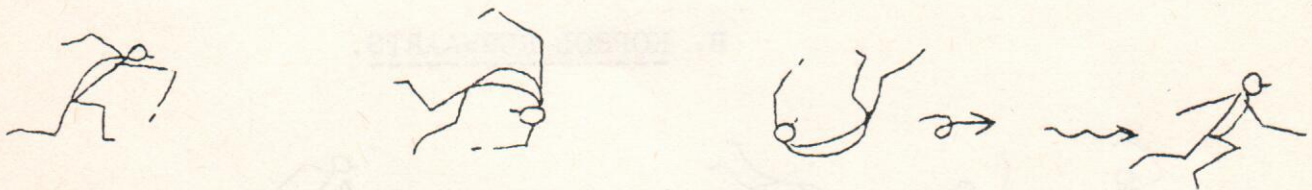


4. lichte lppas - $\frac{1}{2}$ dr. - rugw. lp. - rugw. rollen - start - $\frac{1}{2}$ dr. - spurt.



5. idem na sprong met $\frac{1}{2}$ dr. in de vlucht en rugw. rollen bij het neerkomen - $\frac{1}{2}$ dr. - spurt.

C. ZIJWAARTSE ROL (JUDO).



1 Kn. voorw., Elbg. hoog - ronde rug - spurt



over bal wippen

ronde rug -

spurt

(1. Vt. over bal

1. Elbg. geh., r. A. rugw.)

HOOFDSTUK III

INTRODUCTIE TOT KRACHTTRAINING

In de cursus van het 3de jaar zal de kracht in details bestudeerd worden.

Wij beperken ons tot de essentiële principen die de richtlijnen geven van alle trainingsvormen.

In de moderne training wordt steeds meer de nadruk gelegd op de nauwe specificiteit van de aanpassing van de spiervezels aan de betrokken sport.

Daarom schijnt het belangrijk te zijn aan algemeen overzicht te maken van de types van spiersamentrekkingen om voetbal duidelijk te situeren.

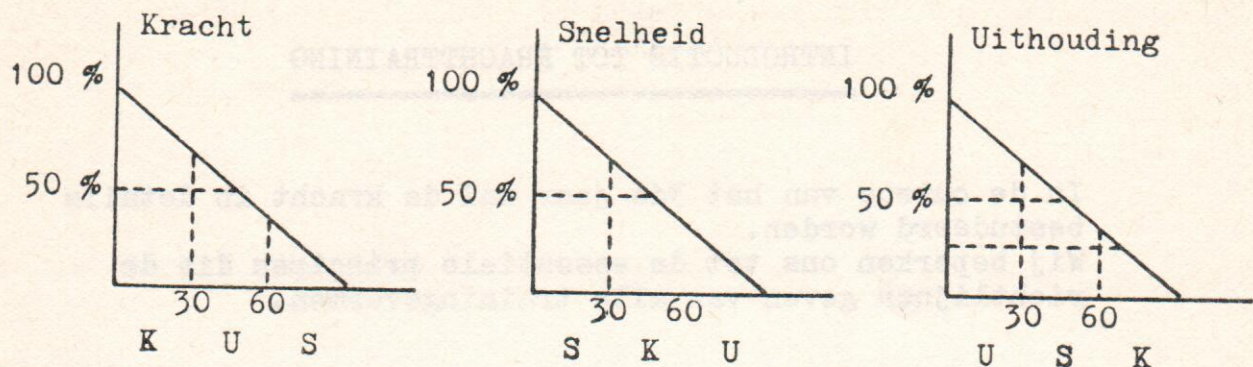
BASISPRINCIPE.

A Gezien de hoge neuro-motorische specificiteit van elke sportspecialiteit moet de training haar structurele kenmerken nauwkeurig volgen.

De algemene training moet zo vlug mogelijk vervangen worden door een "specifieke training" die strikt bepaald wordt door de kompetitievormen van de bedoelde specialiteit.

B In het kader van de bedoelde vaardigheid moet altijd een kompromis gezocht worden tussen deze 3 hoofdkenmerken van de spierkontraktie (kracht - snelheid - uithouding) die in een dialektische tegenstelling staan.

Isometrische kracht, snelkracht en krachtuithouding zijn de 3 voornaamste componenten van de krachttraining.



(Florescu 1962)

Fig. 22

Hun procentuele verdeling bepaalt een kontraktietype dat voor elke sport specifiek is en dat in de training waarschijnlijk moet geëerbiedigd worden (de 3 R's = Resistance - Répétition - Rate).

De 8 types van contractie (zie figuur) :

A. Snelheid :

Het gaat hier om zeer snelle éénmalige (acyclische) of herhaalde (cyclische) spiersamentrekkingen.

Bij snelle boks-, degen-, tennisbewegingen is de last wat geringer. Alleen wordt er gestreefd naar een hoge krachtgradiënt.

In karate heeft de vuist een snelheid van :

- 9,8 m/sec. voor een gyaku (gekruiste stoot);
- 14 m/sec. voor een hamervuist;
- 14,4 m/sec. bij moegeri (voorwaartse stamp)

Bij de spurt is het tempo of de herhaling met de maximale frekwentie van groot belang.

Een deel van de kracht wordt genomen voor het overwinnen van de traagheid zowel van de ledematen zelf als van het te verplaatsen lichaam.

Een ander deel wordt door de elasto-viscositeit van de spieren zelf gebruikt.

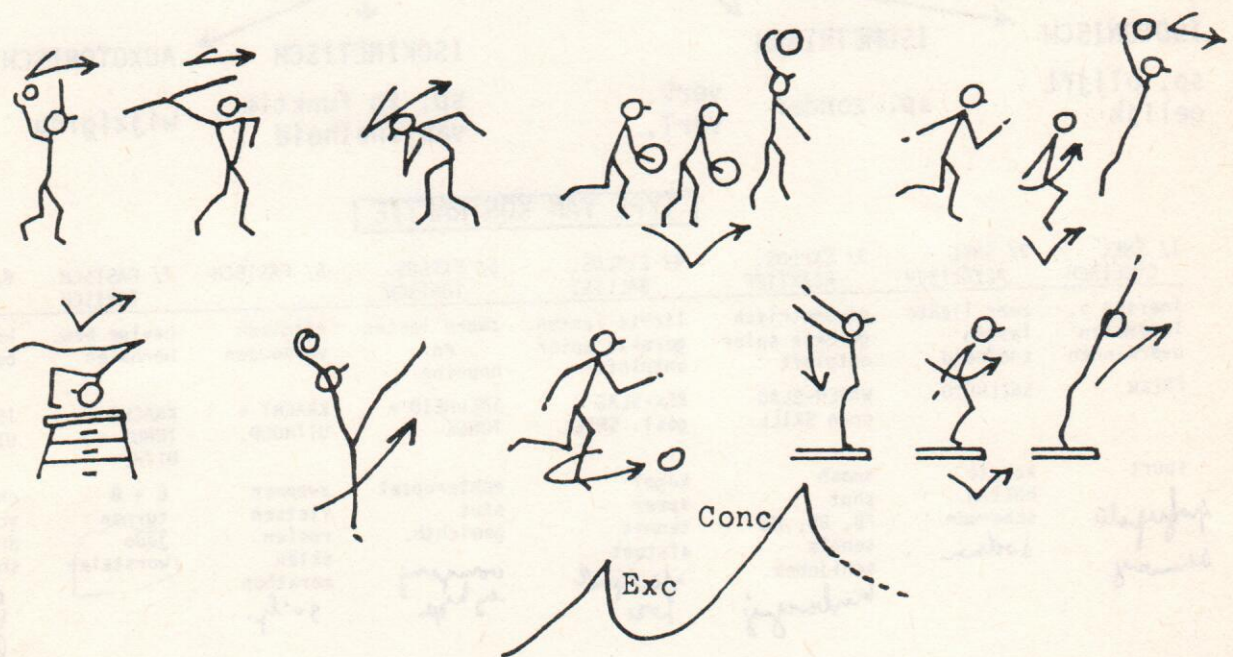
Bij het spurten op 10 m/sec. worden de totale kosten 13 P.K., 5 worden voor de echte verplaatsing gebruikt. 1/4 wordt door de kinetische energie van de armen en benen gebruikt. 1/4 wordt door de visco-elasticiteit gebruikt.

Zonder viscositeit zou de mens 32 m kunnen springen i.p.v. 2 m 40. Deze viscositeit stijgt met de snelheid. De maximale frekwentie wordt ook door het zenuwstelsel beperkt. Een vlieg kan 160 vleugelslagen/sec. doen. Bij de mens kan een vinger of een ooglid maximum 10/sec. slaan.

De snelkrachttraining is hier noodzakelijk (zie verder).

B. Explosieve kracht :

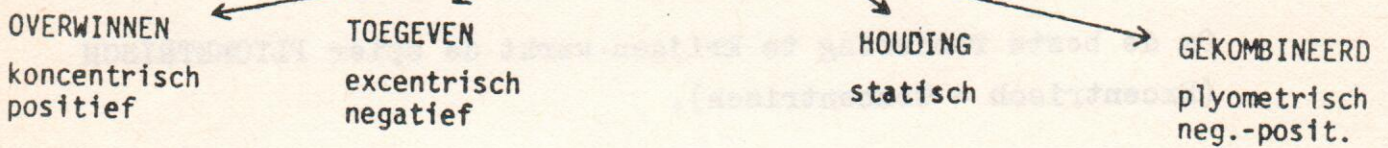
Om de beste rendering te krijgen werkt de spier PLYOMETRISCH (Excentrisch - Concentrisch).



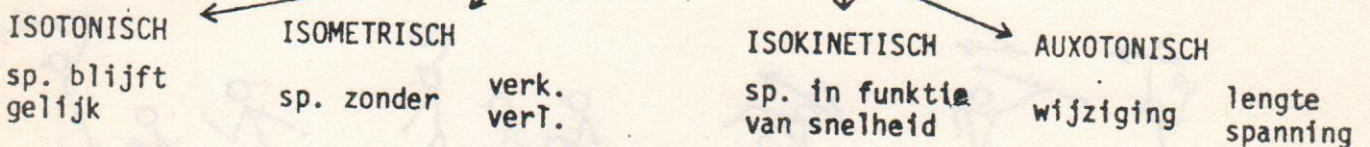
taa - ta - tapp .. taa Fig. 11

KRACHT

TYPE VAN ARBEID



TYPE VAN SPANNING



TYPE VAN KONTRAKTIE

1/ SNEL CYCLISCH	2/ SNEL ACYCLISCH	3/ EXPLOS. REAKTIEF	4/ EXPLOS. BALLIST.	5/ EXPLOS. TONISCH	6/ FASISCH	7/ FASISCH TONISCH	8/ TONISCH
inertie v. ledematen overwinnen FREKW.	zeer lichte lasten snelheid SNELHEID	plyometrisch gerekte spier ontploft WAPEN-SLAG open SKILL	lichte lasten gerekte spier ontploft REK-SLAG gesl. SKILL	zware lasten en houding SNELHEID + TONUS	ritmisch volhouden KRACHT + UITHOUD.	hevige bew. herhalen KRACHT + TONUS + UITH.	houding behouden ISOMETRISCH UITHOUD.
spurt <i>profprestatie</i> <i>demance</i>	karate boksen schermen <i>doelman</i>	smash shot FB, BB, HB tennis schijnbew. <i>bandweegwij</i>	kogel speer tennis afstoot <i>afstoot</i> <i>lose</i>	achteropzet stut gewicht. <i>aanpak</i> <i>by hup</i>	zwemmen fietsen roefen skiën marathon y.o'ly.	6 + 8 turnen judo judo <i>worstelen</i>	christus schieten drukken snelschaatsen <i>druk</i> <i>toelagen</i> <i>lysped</i>

TRAINING

Snelkracht Tempo	Snelkracht	Slagmethode	Slag	Slag	Last-tempo duur	Last-duur	Isometrisch
20 % + tempo	20 % (5) en 50 % (1)	40 % val rek stoot	40 % val rek stoot	40 % tot isom. isokinet.	verzw. techniek + 20 & 50 % isokinet.	75 % en 20 % + uithoud. isokinet.	1 à 3 100 % - 95 %

Praktisch altijd is er sprake van een slagworp-beweging waar lasten van verschillende gewichten met de maximale kracht moeten bewogen worden.

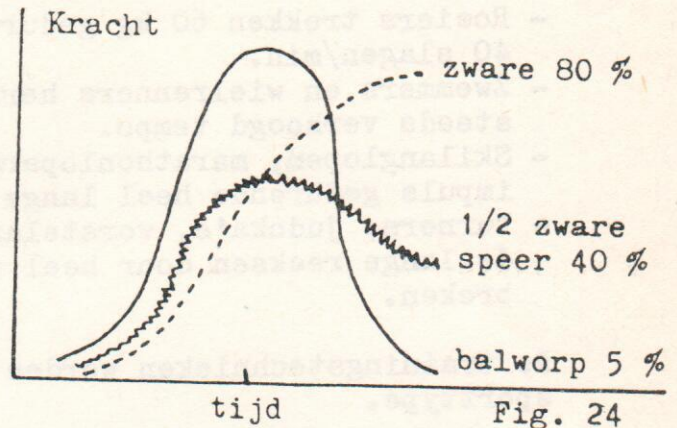


Fig. 24

Meestal wordt de eerste zware impuls door sterke proximale spieren gegeven en wordt de snelheid door distale spieren vergroot.

Meestal wordt de spier door een PLYOMETRISCHE samentrekking geprikkeld :

- a) Soms is deze rekking lang voorbereid = kogelstoten, speerwerpen, tennisopslag.
- b) Soms moet de kontraktie heel vlug gebeuren als een reactie op een onverwachte stimulus = smash in volleybal, voetbaltrap, afstoot in verspringen (0,10 sec. !!), judogreep.
- c) Soms wordt de impuls door een zeer zware houding beëindigt of onderbroken : stut, achteropzet, reuzezwaai.

De training combineert hier snelheid en maximale kracht met plyometrische samentrekkingen.

C. Fasische werkwijze :

Cyclische bewegingen betreffen een herhaling van spannings- en ontspanningsfasen gedurende lange perioden.

Hier spelen krachtuithouding of snelkrachtuithouding een belangrijke rol :

- Roeiers trekken 60 kg gedurende 6 min. met een tempo van 40 slagen/min.
- Zwemmers en wielrenners herhalen de krachtige impulsen op een steeds verhoogd tempo.
- Skilanglopen, marathonlopers herhalen dezelfde middelmatige impuls gedurende heel lange perioden.
- Turners, judoka's, worstelaars en voetballers moeten hierbij de lange reeksen door heel zware snelkrachtimpulsen onderbreken.

De trainingstechnieken worden zeer specifiek gericht naar het sporttype.

D. Tonische werkwijze :

Enkele sporten eisen een zeer zware en lange inspanning van de spier zonder veel snelheid : een worstelaar in brug, een gewichtheffer die traag drukt, een turner in christushouding, in plank, in handenstand, ontplooiën een maximale kracht.

De spier blijft isometrisch of traag concentrisch werken.

Boogschutters, schermers, scherpschutters, snelschaatsers nemen gedurende heel lange perioden starre, pijnlijke houdingen aan. De isometrische kracht is gering maar de uithouding is noodzakelijk.

Hier ook moet de training specifiek toegepast worden.

Dit overzicht onderstreept nog eens de noodzaak van een specifieke training die de neuro-motorische patronen eerbiedigt. Een bio-mechanische analyse en een structurele ontleding laten toe een nauwkeurige beschrijving van de fenomenen te maken (snelheid, wijdheid, plaatsing van aksenten, ritme, versnellingen, tempo ...) en daarmee de trainingstechnieken te bepalen.

Dit zal in detail bestudeerd worden in het programma van het 3de jaar.

Wij beperken ons hier tot het geven van een tabel voor de belastingen die ons toelaten de krachtraining te moduleren in functie van de verwachte kwaliteiten.

Last	% Isom. K.	Reeksen H. Max.	Hoedanigheid
Maxim.	100 %	1	isom. kracht
Sub-maxim.	95 %	2-3	kracht-koncentratie CZS
Hoog	85 %	4-7	kracht - snelkracht
Matig hoog	75 %	8-12	snelkracht $\left\{ \begin{array}{l} \text{kracht} \\ \text{uithouding} \end{array} \right.$
Middelmatig	60 %	13-18	snelkracht - uithouding
Zwak	40 %	19-25	kracht - uithouding spiervolume
Heel zwak	20 %	over 25	uithouding maximale snelheid

* * * *

HOOFDSTUK IV

DE CIRCUIT-TRAINING

DEFINITIE.

Algemeen beschouwd is de circuittraining een trainingstype dat gebruik maakt van een "omloop" die samengesteld is uit een zeker aantal "werkplaatsen", waar telkens een welbepaalde fysische eigenschap onder een individuele vorm wordt ontwikkeld.

In feite geldt deze bepaling echter voor meerdere technieken met zeer specifiek karakter :

- de "circuittraining" van MORGAN-ADAMSON ;
- de "power training" van FAUCONNIER ;
- de "Zirkeltraining" van U. JONATH ;

en verder benamingen als : omlooptraining, entraînement en circuit, travail en ateliers, fitness-circuit, Kreismethode, Kreistraining, Kreisbetrieb, Zirkelmethode, Gerätekreisbahn, enz...

DOELEINDEN.

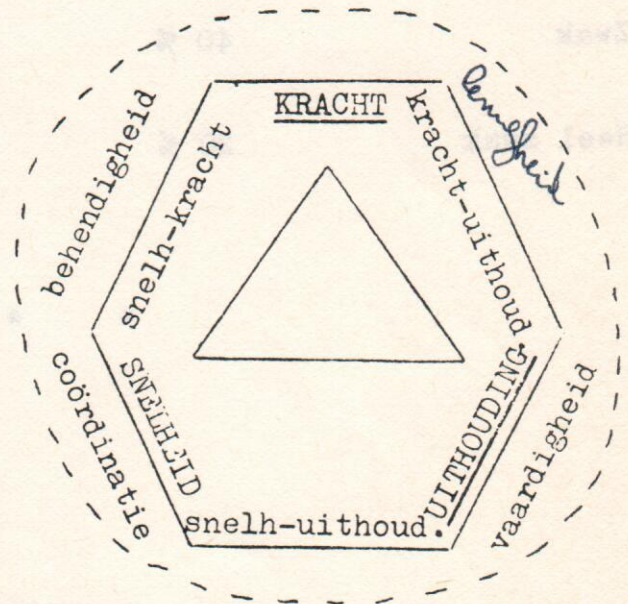
Het doel van een circuittraining kan verschillend zijn :

1. ONTWIKKELING VAN DE BASIS-EIGENSCHAPPEN.

Kracht
Snelheid
Uithouding

of hun samenstellingen :

- kracht-snelheid (Schnellkraft)
- kracht-uithouding
- snelheid-uithouding (weerstand)



2. ONTWIKKELING VAN DE NEUROMOTORIEK.

Behendigheid, coördinatie, vaardigheid, meestal tot uiting komend in de TECHNIEK.

Bemerking :

De ontwikkeling van de basiseigenschappen beoogt voor alles de fysieke, zuiver lichamelijke vorming (body building, Körperbildung) bij middel van zeer specifieke FORMELE oefeningen, gerangschikt volgens de te ontwikkelen eigenschap.

De ontwikkeling van de neuromotoriek wil de motorische eigenschappen, d.w.z. de beweging zelf verbeteren (Bewegungsbildung), en dit bij middel van FUNCTIONELE oefeningen, gerangschikt volgens het type van de aan te leren of te automatiseren beweging, en bijgevolg meestal gericht op een bepaalde techniek. (hier voetbal !)

METHODEN.

In functie van het onderscheid tussen de doeleinden van een circuit-training, bestaan er ook inzake werkwijze 2 grote groepen : de procédés om de basiskwaliteiten te ontwikkelen en de procédés om de neuromotoriek te verbeteren.

A. PROCEDES TER ONTWIKKELING VAN DE BASISEIGENSCHAPPEN.

1. DE BASISEIGENSCHAPPEN.

In Duitsland spreekt men van Physische Grundeigenschaften (SIMKIN), Bewegungseigenschaften (SCHNABEL), Motorische Grundeigenschaften (FETZ), of Physische Leistungsgrundlagen (KOCH), en onderscheidt men er 5 :

- a) de zuivere KRACHT (Maximalkraft) van een spiergroep, gemeten in kg ;
- b) de combinatie SNELHEID-KRACHT (Schnellkraft) d.w.z. de verhouding tussen de maximaal ontwikkelde kracht en de tijd, waarbij zowel zuivere kracht als contractiesnelheid vereist zijn ;
- c) de SNELHEID (Schnelligkeit) : In a-cyclische bewegingen komt ze overeen met b) : springen, werpen, doelschieten, enz...
- d) het WEERSTANDSVERMOGEN (Schnelligkeitsausdauer, Stehvermogen), d.i. de anaëroë arbeidscapaciteit (in zuurstofschuld) ;
- e) het ULTHOUDINGSVERMOGEN (Ausdauer), d.w.z. het aëroë arbeidsvermogen (in steady state), waarbij men onderscheidt :
 - de lokale spieruithouding : 1/6 of 1/7 van de totale spiermassa werkt ;
 - de algemene uithouding (stamina) : geheel het organisme werkt (afhankelijk van het cardio-pulmonaire systeem).

Op deze 5 eigenschappen grijpt dan ook de COORDINATIE in : ze hangt af van het zenuwstelsel, ligt aan de basis van de automatisering en heeft voor gevolg een besparing van energie (15 %). Ze geeft STIJL aan de handeling.

en leert dynamische beweging

2. DE VIER GROTE BASISPROCÉDES.

Voor elk van de 5 basiseigenschappen zijn de ontwikkelingsmethodes SPECIFIEK : de aanpassing (adaptatie) aan het trainingstype is immers specifiek en transferts zijn er bijna niet.

Zo onderscheidt men grosso mod 4 basis-procédés :

- belang TEST 1965*
- 1) GEWICHTHEFFEN (HALTEROFILIE) :
bijna maximale belasting (tot 90 %) en zeer lange rustpauzen. - Vooral spier-ontwikkeling.
DOEL : KRACHT - SNELHEID.
 - 2) INTENSIEVE TRAINING MET INTERVALS :
belasting van 75 % met rustpauzen van 60 sec.
DOEL : KRACHT - SNELHEID - WEERSTAND.
 - 3) EXTENSIEVE TRAINING MET INTERVALS :
belasting van 50 % met rustpauzen van 30 sec.
DOEL : KRACHT - SNELHEID - UITHOUDING.
 - 4) UITHOUDINGSTRAINING :
lichte belasting van 20 %, pols 130, lange series zonder rust.
DOEL : UITHOUDING.

TRAININGSTYPE	BELASTING	SERIE	HERHALING	PAUZE	EIGENSCHAP.
HALTEROFILIE	75 - 90 %	5 à 6"	3 - 8	120 à 300 sec.	KRACHT SNELHEID
INTENSIEF / INTERVALS	50 - 75 %	10 - 15 sec.	8 - 12	30 - 90 sec.	SCHNELLKRAFT KRACHT SPIERUITHOUD. WEERSTAND
EXTENSIEF / INTERVALS	50 %	30 - 45 sec.	10 - 30	30 - 15 sec.	SCHNELLKRAFT SPIERUITH. WEERSTAND ALG. UITHOUD.
UITHOUDING	25 %	lang 3 min.	min. 30"	geen	UITHOUDING ALGEMENE LOKALE

Men constateert dat de 4 veranderlijke elementen (belasting, serie, herhaling en pauze) zodanig kunnen gewijzigd worden dat telkens verschillende resultaten bekomen worden.

3. ENKELE CONCRETE VOORBEELDEN.

A. DE "CIRCUIT-TRAINING" van MORGAN-ADAMSON.

(EXTENSIEF/INTERVALS)

BEPALING :

Recente vorm van individuele training met als doel :

1. Verhogen van spierkracht bij welbepaalde spiergroepen.
2. Verbeteren van lokale spieruithouding (spier-rendement).
3. Opdrijven van cardio-pulmonaire uithouding (stamina) *orgaan draait*

PRINCIEPEN :

1. OEFENINGEN : eenvoudig, intensief, gestandaardiseerd, gemakkelijk te verzwaren (klimmingen !...), gerangschikt per spiergroep.
2. DOSIS : individuele testen geven een idee van de maximum-mogelijkheden van de speler : als dosis neemt men daar de helft van d.w.z. $\frac{\text{Maximum}}{2} = 50\%$ (teaching, testing, timing)

Over het algemeen mag men stellen :

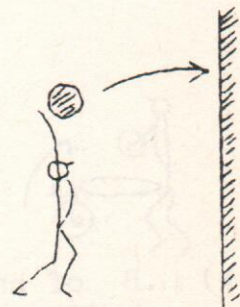
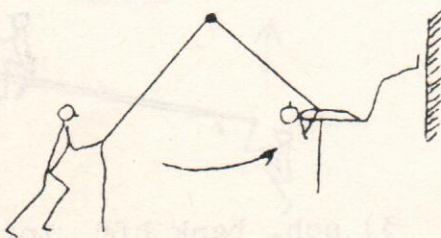
- 10 herhalingen : = kracht
- 10 à 30 x : = uithouding + kracht
- meer dan 30 x : = uithouding.

3. OMLOOP : bevat van 9 tot 15 verschillende oefeningen (werkplaatsen of ateliers en moet binnen een gegeven tijd DRIE MAAL achtereenvolgens zonder onderbreking afgelegd worden. - Zodra iemand zijn tijd met 20 % verbeterd heeft, verhoogt men de oefendosis op elk atelier. De 3 omlopen mogen niet minder dan 10 minuten en niet meer dan 30 minuten duren.

4. VOORDELEN :
 - 1) maximum aantal oefeningen in minimum tijd ;
 - 2) elk volgt zijn eigen ritme ,
 - 3) elk krijgt zijn eigen dosis ;
 - 4) een "instructeur" is niet noodzakelijk ;
 - 5) gevarieerde oefeningen en verplaatsingen ;
 - 6) controle van eigen vooruitgang mogelijk.

5. VOORBEELDEN VAN MOGELIJKE OEFENINGEN.

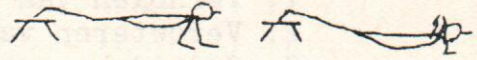
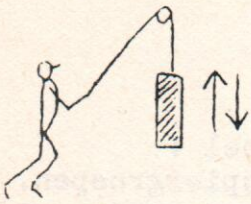
ARMEN.



- 1) in hang aan touw(en) voorw. zw. en muur of balk met Vtn raken

- 2) sprng tot hng aan balk of rek

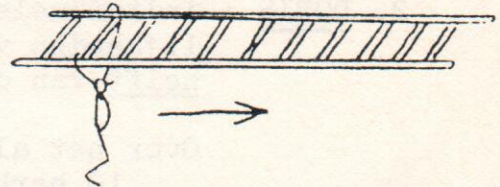
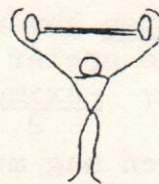
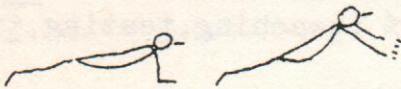
- 3) M. B. werpen.



4) gewichten optrekken

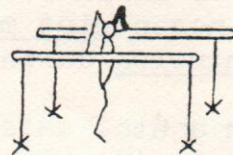
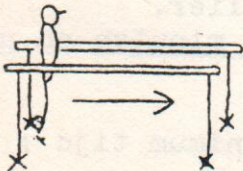
5) Sandows

6) An. bg. en str. in horiz.
Hn. en Vtnstn. voorl.



7) Hn en Vtnstn. voorl./
2 x in handen slaan

8) voorw. vord. in hng. : ladder,
balk, rek... (Hn beurt. of gelijkt.
verpl.)

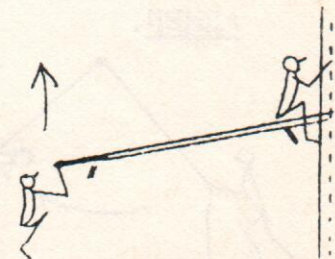


9) voorw. vord. in stn
aan dubb. barren

10) An. bg. en str.
aan // barren

11) halter, zandzakje
biceps of triceps.

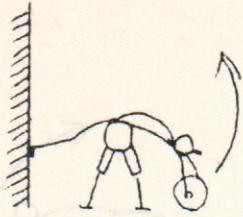
RUGSPIEREN.



1) n.B of halter
heffen.

2) id. van de grond
tot opw.

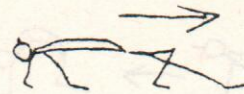
3) sch. bank hff. tot vol-
ledige strekking (hel-
per in zit).



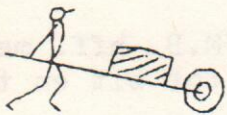
4) lig voorl. op bok,
Vtn. vast sportr./
Rp zak + hff.



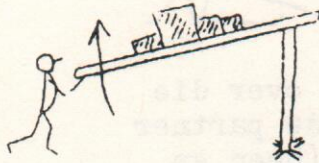
5) kleine brug
(Rug str.)



6) 20 m. vord. in Hn. en
Vtnstn. rugl.



7) kruiwagen



8) zware plank op
afsluiting



9) lig voorl. op plint,
Hn vast/Bn. rugw. hff.



10) m.B. over bank
werpen uit lig

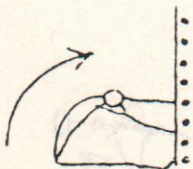


11) stdhng aan nek
van helper

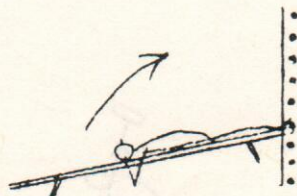


12) vlinder

BUIKSPIEREN.



1) lig, vtn vast/
zit, Rp. voorw. bg.



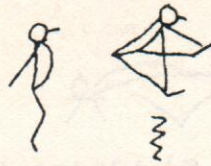
2) id. op sch. bank



3) lig rugl./Bn. hff.



4) Hn. en vtnstn. voorl. hupp. tot bgstd.



5) kozakkensprg.



6) lig rugl. op bank, vtn. vast/hff. tot zit, zak op de rug.



7) partner zwaait Bn. krachtig naar de grond.



8) Bn. over die van de partner hff. (heen en terug)



9) lig/M.B. hff. met Bn. (tot zit en terug)



10) hng. rugl. sportr./ Dijen hff.

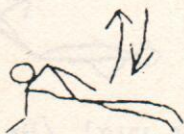


11) 2 banken, Vtn vast/ M.B. hff. en zak.



12) zit/Rp. zak. en hff., barre in de nek.

ZIJ- EN DRAAISPIEREN.



1) Hpn. hff. en zak.



2) Rp. zijw. bg.



3) Rp. dr.



4) helemaal rond, Vtn. dr.

5) zijw. bg. sandow

BENEN.



1) hupp. wiss. met Hnsth.

2) op plint hupp., Vtn. aangesl.

3) laterale sprgn. over touw.

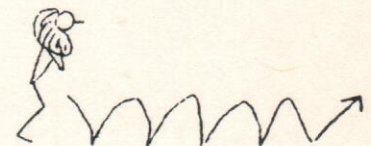
4) op en af de bank hupp.



5) id. + zak (M.B.)

6) hgtesprgn. met val in sprstd. voorw.

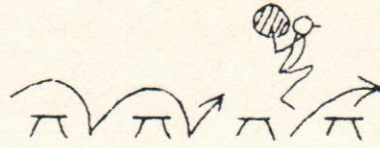
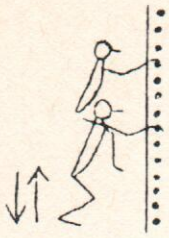
7) trappen in reeks



8) squats, zak/rug (Bn. bg. en str.)

9) squats, zak/Schs (En. bg. en str.)

10) squats, zak/Schs. : reeksen van 5 hupsprgn.



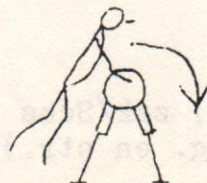
- 11) squats, partner/Schs. 12) banken - haagjesomloop voorw. hupp. 13) hgtesprg. met afstoot 1 Vt.



- 14) "Been-pers" (Bn. bg. en str.) 15) headings 16) touwsprg. 17) schot M.B. tegen muur.

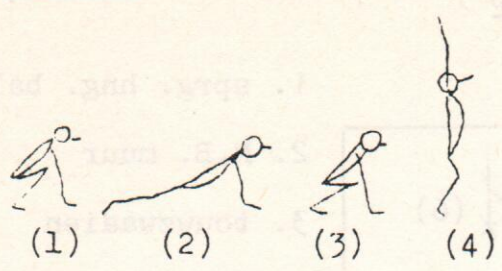


- 18) in hng., Dij geh./ helper trekt het been afw. 19) Bn. bg. 20) "skipping" ter pl. lp., Dijen hff. 21) hurksprg.

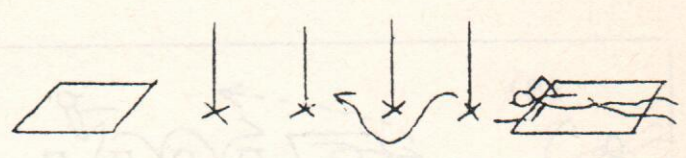


- 22) toestel springen (in reeks !).

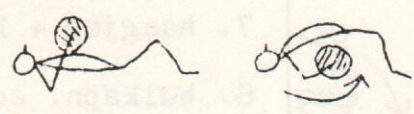
DIVERSE.



1) bgstd. - Hn. en Vtnstn. -
bgstd. - strstd., Am. opw.



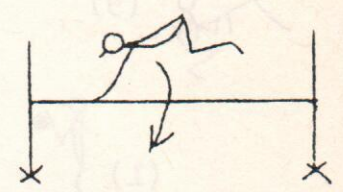
2) slalom "kruipen" (in buiklig)



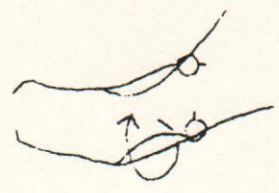
3) M.B. rond Rp. rollen
(over - onder - enz.)



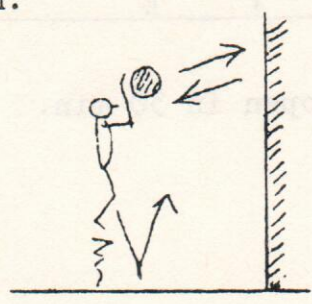
4) M.B. of zware
zak onder (rond)
Bn.



5) sprg. met Hnstn.
(heen en weer sprg.)

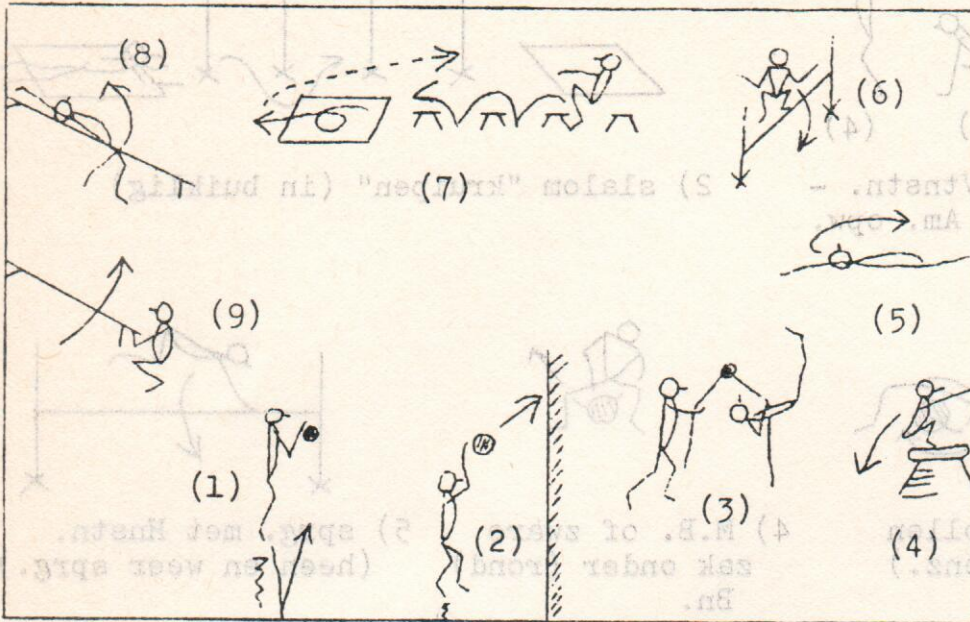


6) om lengte-as rollen, Hn raken
grond niet.



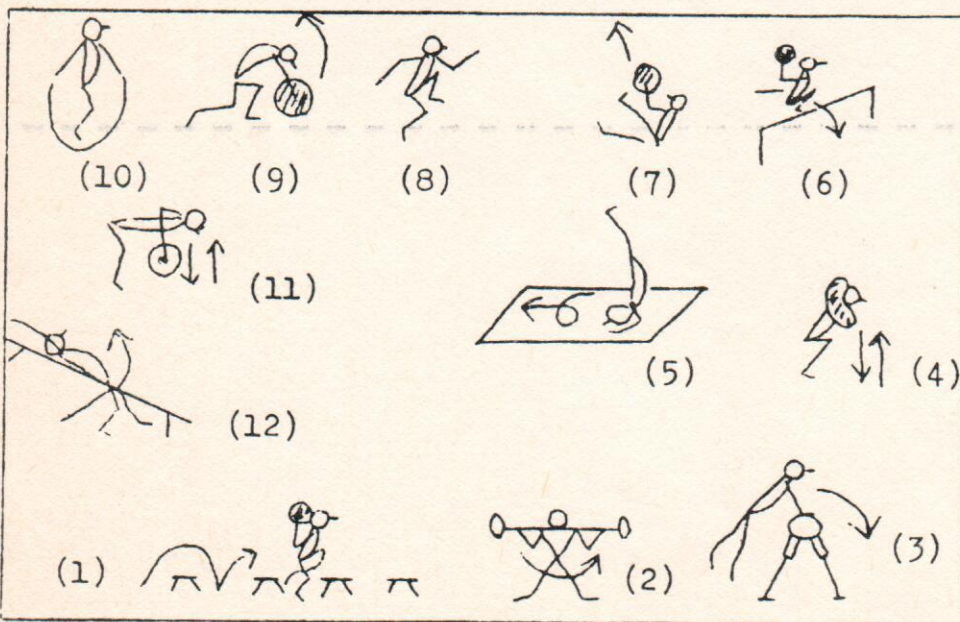
7) n.B. terugzenden in de vlucht.

6. VOORBEELDEN VAN CIRCUIT IN ZAAL



- 1. sprng. hng. balk 7 X
- 2. M.B. muur 20 X
- 3. touwzwaaien 5 X
- 4. op plint sprng. 15 X
- 5. buikspieren 7 X
- 6. laterale sprng. 10 X
- 7. haagjes + koprol 3 X
- 8. buikspn. sch. bank 10 X
- 9. bank heffen 10 X

3 omlopen in 30 min.



- 1. haagjes op 1 Vt. 6 X
- 2. Rp. dr. barre Nek 10 X
- 3. sprdsprng. bok 10 X
- 4. squats (zak) 3 X 7
- 5. perelaar+rollen 3 X
- 6. hagensprng.(zak) 8 X
- 7. zit, M.B./muur 10 X
- 8. skipping 30"
- 9. "trekken"(20 Kg) 10 X
- 10. touwsprng. 40"
- 11. "rowing"(30 Kg) 5 X
- 12. buikspieren 10 X

7. TOEPASSING OP VOETBAL.

A. CIRCUIT TYPE ADALSON :

Elke speler heeft zijn persoonlijke steekkaart en noteert zijn eigen resultaten. Hij werkt zijn circuit alleen af en altijd in dezelfde volgorde.

NAAM :													
DATA :													BEMERKINGEN :
Oefening 1													
2													
3													
enz. 4													
POLS : 0 m.													
1 min.													
2 min.													
Tijd													

Bij elke training noteert hij het totaal aantal uitvoeringen en zijn polsreacties.

B. AANPASSINGEN :

- 1) Eénzelfde circuit voor iedereen.
- 2) Elke minuut 1 werkplaats opschuiven (fluitsignaal).
- 3) Gezamenlijk pols nemen om de 5 of 10 minuten.
- 4) Steekkaarten op elke post, waardoor het mogelijk wordt "opties" te nemen volgens individuele mogelijkheden.

De speler kiest zelf tussen circuits A, B en C

4			
	A	B	C
	10 x	15 x	25 x

- 5) Oefenen gedurende 30 sec., afgewisseld met 30 sec. rust. Het aantal uitvoeringen (herhalingen) steeds opdrijven.
- 6) Een basket-chrono midden in de zaal plaatsen om het wisselen van post te regelen en de pols te nemen.
- 7) Veel oefeningen voor de Benen inschakelen.
- 8) Beginnen met kleine belastingen en vooral op uithouding gerichte oefeningen ; geleidelijk overgaan naar extensief werk, om op zekere posten uiteindelijk te evolueren naar intensieve training aan 75 %.

- 9) Voorafgaandelijk voldoende opwarmen en altijd eindigen met terug tot kalmte via uitrekkingsoefeningen.
- 10) De gevraagde arbeid motiveren door een korte uiteenzetting van het te bereiken doel.

B. DE "POWER-TRAINING" TYPE FAUCONNIER.

(INTENSIEF/INTERVALS)

KARAKTERISTIEKEN.

Polyvalente circuit-training, samengesteld uit 12 paarsgewijs gerangschikte oefeningen die gelijktijdig en gelijklopend het spierstelsel en het cardio-pulmonaire systeem ontwikkelen.

De oefeningen A worden tussen 8 en 12 maal uitgevoerd. - De belasting bedraagt 75 % van het totale isometrische maximum. - Men werkt in explosieve contractie, en de belasting wordt verhoogd naarmate de atleet vooruitgang maakt.

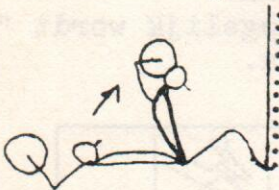
De oefeningen B zijn functioneel aanwakkerend en zo gekozen dat ze de basis-rustpols met 100 verhogen ($60 + 100 = 160$). - Men neemt de pols eerst onmiddellijk na de oefening, en dan nog eens na 1 min. rust : is hij gedaald tot 120, dan gaat men over naar het volgende paar oefeningen. Zoniet, recupereert men nog 1 minuut langer.

OEFENINGEN.

80' 11 med. Lente rust naar B

*pols direct
pols met 1'
onder 120
=*

A1



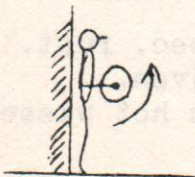
B1



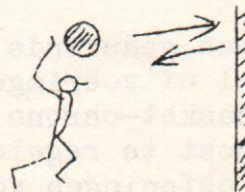
Buikspieren 5 à 30 kg

1 min. koorddansen (Benen)

A2



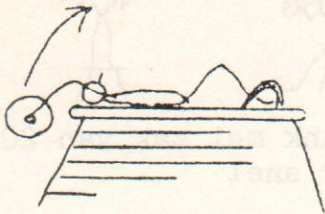
B2



Biceps : An. bg. : 5 à 40 kg

M.B. tegen muur werpen : SNEL !
30 sec. à 2 min....

A3



"Pull-over" (Bstspieren) : 5 à 30 kg.

B3



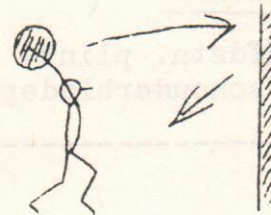
op en af de bank hupp. 20 X

A4



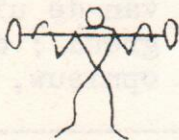
An. opw. str. en bg. (Rugspn.) :
5 à 30 kg (barre achter Hfd. houden)

B4



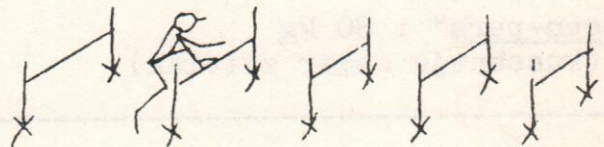
throw-in M.B. : snel terugwerpen
30 sec. à 2 min.

A5



Rp. dr. : 20 à 50 kg

B5



sprng. 7 à 10 haagjes (Hp hgte !)
3 X heen en terug.

A6



"Dead lift" : 80 kg
Alleen de Heupen !

B6



"skipping" : Dijen zeer hoog hff.
SNEL !!! 40 sec.

A7



Squats (Hln. geh.) : 80 kg

B7



buikspieren : En. snel opw. zw. (20 X)

A8



Triceps : An. voorw. str. : 30 kg

B8



op en af bank met zak van 20 kg
20 X zeer snel

A9



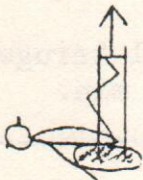
"Rowing" (Hfdstn. plint) : 10 - 50 kg
(tussen schouderbladspieren)

B9



headings : 15 X

A10



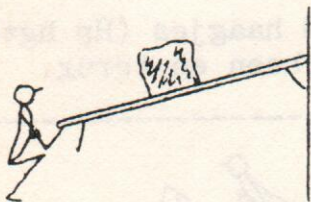
"been-pers" : 80 kg
(kussentje onder zitvlak)

B10



helper duwt de benen van de uitvoerder krachtig naar de grond ; de uitvoerder remt en heft opnieuw, enz.(20X)

A11



bank met gewicht hff. 20 X
ZEER SNEL

B11



"arraché" van 30 kg (50 %)
10 à 20 X ZEER SNEL.

A12



An. zeer snel zw. met halters :
spurtbeweging : 20 X

B12



Been met belasting snel voorw. zw. :
20 X



Allerlei lenigheidsoefeningen.... Ontspanning...

CONTROLE-STEEKKAART.

NAAM :	LEEFTIJD :				CLUB :				
DATUM : 4/3/70	A1	B1	A2	B2	A3	B3	A4	B4	enz.
modaliteiten (opdrachten)	10 kg	30"	30 kg	45"	10 kg	20 X	15 kg	45"	enz.
aantal uitvoeringen	12 X	30 X	8 X	35 X	8 X	20 X	10 X	20 X	enz.
pols : P.rust	P ₀ - P ₁ - P ₂ 90 - 60 -	P ₀ - P ₁ - P ₂ 96 - 80 -	P ₀ - P ₁ - P ₂ 98 - 86 -				enz.	enz.	enz.
DATUM : 11/3/70									
modaliteiten	15 kg	45"	enz.	enz.	enz.	enz.	enz.	enz.	enz.
enz. ↓	8 X	45 X							

De trainer stelt **belasting**, tijd en aantal uitvoeringen voor, en wijzigt naargelang de resultaten door de atleet op zijn steekkaart genoteerd. De controle is precies en degelijk.

BEMERKINGEN.

- Dit procédé onderstelt een langdurige voorbereiding : het vraagt immers een maximale inspanning en daartoe moet het organisme vooraf in conditie gebracht zijn. Ook moeten de technieken goed gekend zijn en moet men aan de belasting langzaam wennen.
- De belasting niet verhogen als de contractiesnelheid vermindert.
- De opwarming speciaal verzorgen, en na de training veel lenigheidsoefeningen laten uitvoeren : uitrekkingen, ontspanning....
- Elke speler krijgt vooraf zijn steekkaart en noteert er zijn resultaten op : uitvoeringen en pols.

MATERIEEL VOOR EEN NORMALE ZAAL :

1. 2 sportramen ;
2. 4 zweedse banken ;
3. 2 paar schoenen met gewichten ;
4. 2 giletjes met gewichten of zandzakjes ;
5. 2 paar handhalters ;
6. 1 been-pers (50 à 100 kg) ,
7. 10 banken met gewichten van 2,5 - 5 en 10 kg (50 kg per bank) ;
8. 10 lage haagjes ;
9. 4 M.B.'s ;
10. springtouwen ;
11. grote basket-chrono.

ARGUMENTEN PRO :

1. Onmiddellijke, snelle en te controleren voortgang.
2. Totale individualisering.
3. Versteving van de individuele structuur.
4. Verhoging van kracht en weerstand.

ARGUMENTEN CONTRA :

1. Noodzaak van een minimum aan materieel en een redelijke organisatie.
2. Gevaar voor vermindering van de FEELING : de coördinaties moeten opnieuw aangepast worden.
3. Gevaar voor overschrijding van de aanpassingsmogelijkheden van de speler die, elke week opnieuw, onregelmatige inspanningen levert.
4. Noodzaak van een streng medische controle.
5. Gevaar voor bedrog...

BESLUIT :

De power-training is zeer nuttig in het vóór-seizoen en ook voor de voorbereiding op-lange-termijn van de jongeren. Ze moet echter gekoppeld worden aan wandel-crossen en technische trainingen. De voortgang is dan ook duidelijk en snel.

C. GEADAPTEERDE CIRCUITS.

Men kan de beide geciteerde voorbeelden van circuittraining aanpassen aan het specifiek doel dat men zich stelt :

Het circuit MORGAN-ADAMSON (Extensief/intervals) kan gemakkelijk een UITHOUDINGS-CIRCUIT worden : door alleen maar de belastingen te verminderen, kunnen langere reeksen uitgevoerd worden (30 X) ! De basispols gedurende de inspanning daalt, maar de arbeidsduur wordt opgedreven.

Wil men er een WEERSTANDS-CIRCUIT van maken, dan laat men de voorgescreven oefeningen gedurende 45 sec. aan het hoogste tempo uitvoeren, met slechts een korte rust van 15 sec. Onmiddellijk stijgt dan de zuurstofschuld.

Ook het circuit POWER-TRAINING (Intensief/intervals) kan op dezelfde manier gewijzigd worden door het aspekt van de reeksen te veranderen :

ofwel vermindert men de belasting om de uitvoering te versnellen en aldus SNELHEID en WEERSTAND te ontwikkelen,

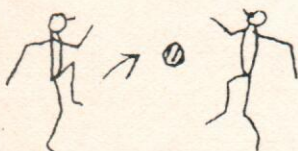
ofwel verhoogt men de belasting om uiteindelijk tot de ISOMETRIE te komen : d.i. een contractie van 8 seconden tegen een vaste weerstand. De inspanning is maximaal, en het resultaat ZUIVERE KRACHT.

B. PROCEDES TER ONTWIKKELING VAN DE NEUROMOTORIEK.

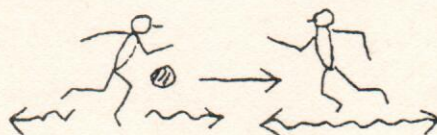
In deze circuits worden altijd oefeningen met de bal uitgevoerd. Het accent kan gelegd worden ofwel op de snelheid van uitvoering (fysieke conditie-circuit) ofwel op de nauwkeurigheid (technische vaardigheid-circuit)

Onderstaand voorbeeld (één uit de vele...) kan beide doeleinden nastreven, al naar gelang het uitgevoerd wordt hetzij op fluitsignaal, tegen de tijd dus, hetzij op eenvoudig opschuiven naar een volgende post om de 3 of 4 minuten.

14 SPELERS - 7 POSTEN - 7 BALLEN.



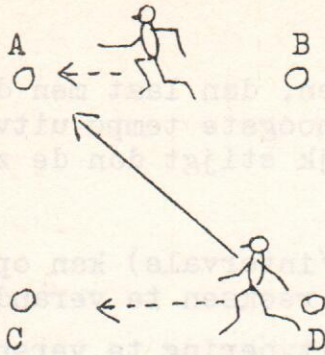
1. goochelen in $\frac{1}{2}$ vlucht : bal omhoog houden.



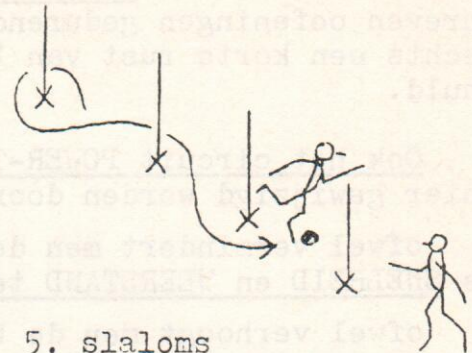
2. accordeon : afwiss. lange en korte passen.



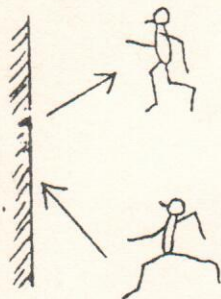
3. headings heen en terug.



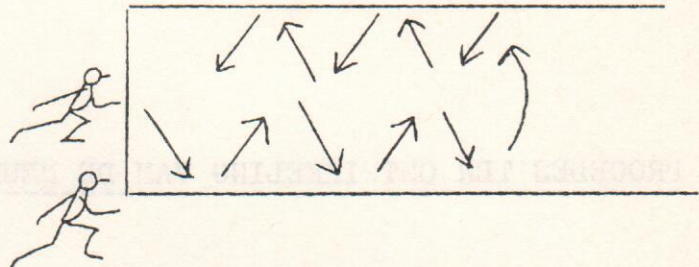
4. de bal gaat steeds A-D en D-A, de spelers lopen steeds A-B en C-D



5. slaloms (varianten)



6. passen via muur.



7. met lange passen (of switchend) het terrein dwarsen... (varianten)

Het circuit-PROCEDURE brengt variatie in de technische training en laat meer vrijheid toe. Toch is een flinke organisatie nodig en een voldoende algemene discipline...

Ook als test voor de technische vaardigheid kan het gebruikt worden, vooral dan toegepast in de Omloop van de Jonge Voetballer.



Vergelijking tussen :

	Circuit-training MORGAN-ADAMSON	Power-training Type FAUCONNIER
DOEL	Algemene "Stamina"	→ Explosieve kracht → Anaerobe uithouding
BELASTING	<u>Maximum aantal</u> 2 = 50 %	A oef. = 75 % max.isom. kracht B oef. = posslag 180
AANTAL POSTEN	10 à 15 werkposten	11 A + 11 B = 22 posten
AANTAL CIRCUITS	3 maal	1 maal
DUUR	30 à 40 min.	30 à 40 min.
KLIMMING	Basistijd - 20 % Verhogen per werkpost	Fiche invullen : A = 8 à 12 x B = posslag !
NADEEL	Te algemeen Sterk punt wordt sterker	Dure installatie Altijd maximaal
VOORDEEL	Geen speciaal toestel Soepel gebruik	Strikt wetenschappelijk Controle per werkplaats

HOOFDSTUK V

SPELEN EN KAMPEN

DOELEINDEN :

Spelen en kampen zijn psychologisch afleidende activiteiten, in te schakelen zodra de training een deel van haar interesse dreigt te verliezen, en uit te kiezen in functie van de formele of functionele intenties van de trainer.

INDELING :

Daar het formele of functionele doel van het spel hier van belang is, zal een indeling niet steunen op het soort spel, maar wel op het VORMEND DOEL er van :

1. LOOPSPELEN (zonder of met bal)
 - A. Achtervolgingsspelen.
 - B. Wedloopspelen.
 - C. Aflossingsspelen.
 1. zonder bal
 2. met bal.
2. SPRONGSPELEN (zonder bal)
3. BEHENDIGHEIDSSPELEN (zonder bal)
4. TREK- EN DUWKAMPEN.
5. SPORTIEVE BALSPELEN naar voetbal geöienteerd.

MODALITEITEN :

Uit de duizenden mogelijke spelen worden hier slechts enkele voorbeelden gegeven, zo eenvoudig mogelijk om uit te leggen, en met een minimum aan materieel (ballen of M.B.) te verwezenlijken.

Het spel mag nooit een doel worden op zichzelf, maar moet een middel blijven om fysiek en mentaal voor te bereiden op het voetbalspel zelf.

ALGEMENE METHODIEK :

1. Het spel zodanig kiezen dat het de aandacht van alle spelers vraagt, een actie van een gedeelte van de spelers vereist en een reactie van een ander gedeelte veroorzaakt;
2. Iedereen verzamelen en stilte vragen;
3. In homogene groepen indelen (indien nodig) en kort en duidelijk de spelregels uitleggen;
4. Een ploeg (of een speler) "testen" om te zien of alles begrepen is;
5. Het spel laten beginnen;
6. Onderbreken bij de minste fout of hapering en aldus elke onrechtvaardigheid vermijden;
7. Streng, juist en snel als scheidsrechter optreden;
8. De uitslag mededelen en de winnaar(s) aanduiden.

MATERIEEL :

Enkele vaandeltjes of palen, ballen en medecine-balls, enkele meter witte plasticband om kampen of aankomsten af te lijnen, een fluitje ...

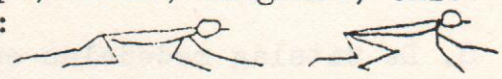
1. LOOPSPELEN.

A. ACHTERVOLGINGSSPELEN.

1. ACHTERVOLGEN EN TIKKEN.

Binnen een afgebakende ruimte worden de "vluchters" door een "jager" achtervolgd :

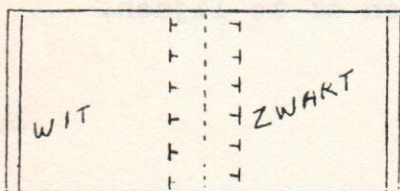
- a) wie "getikt" werd, wordt jager;
- b) wie getikt werd, wordt ook jager;
- c) de trainer duidt plots zelf een andere jager aan;
- d) jagers en vluchters per 2 :
hand in hand - paard en ruiter ...
- e) variaties in de loopvorm :
 - gewoon lopen; hupp., hink., inbgstd., enz.
 - in Hn. en Knstn.:
 - in zit;
 - de loopvorm kan vooraf aangegeven zijn of op bevel (trainer, jager) tijdens het spel veranderen.



2. ACHTERVOLGEN EN VLUCHTEN (Wit en Zwart, Ratten en Raven)

In 2 groepen ingedeeld, zijn de spelers in het midden van het terrein of van de zaal opgesteld op 2// rijen, waartussen een neutrale zone van 3 à 4 m. breed.

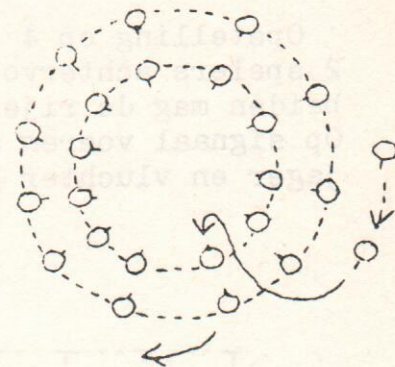
Op het overeengekomen teken (uitroep : "wit" of "zwart", enkel of dubbel fluitsignaal, wit of zwart vaandeltje, enz.) achtervolgt de aangeduide partij de andere die vlucht en het eigen kamp tracht te bereiken zonder getikt te zijn :



- a) de partij die na bepaalde tijd meest tegenstrevers tikte, wint;
- b) variaties in de uitgangshoudingen : std., bgstd., Knstd., zit, lig, na koprol, enz.;
- c) variaties in de loopvorm :
zie 1.

3. TWEE IS GENOEG, DRIE IS TE VEEL.

Opstelling op 2 concentrische cirkels, front binw. - Rond de buitenste kring achtervolgen 2 spelers elkaar : de achtervolgde kan zich veilig stellen door voor een groep van twee te springen. Wie op dat ogenblik in die groep nr. 3 geworden is, vlucht onmiddellijk weg. Zodra hij getikt wordt, wordt hij jager en de rollen worden omgekeerd :



- a) variaties in de uitgangshoudingen : std., Knstd., zit;
- b) varianten in de loopvorm : zie 1.
- c) in slalom;
- d) jager en vluchter omwisselen :
op fluitsignaal - na tikken - automatisch als nr. 3 start.

Bemerking : - cirkel duidelijk aftekenen op de grond;
- de lopers snel doen omwisselen.

4. ACHTERVOLGEN EN OVERLOPEN.

Op bevel elk van een tegenovergestelde doellijn vertrekken, trachten 2 ploegen zo talrijk mogelijk de andere doellijn te bereiken zonder getikt te worden door 2,3 of 4 jagers die op het terrein zelf verspreid zijn :

a) de ploeg die minst getikte spelers telt, wint een punt.
Wie behaalt eerst 10 punten ?

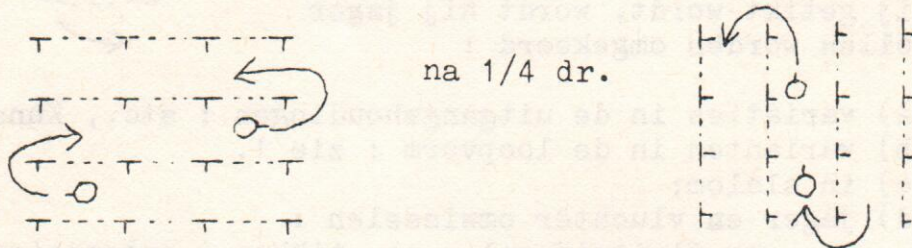
b) de partij die na bepaalde tijd minst getikte spelers telt, wint.

c) de jager(s) moeten in het midden van het terrein op een ongeveer 20 m. brede strook blijven.

d) varianten in loopvorm (cfr. 1)
Vb.: in zaal : in **Hn.** en Knstdn., in zit.

5. ACHTERVOLGEN IN DE DOOLHOF.

Opstelling op 4 eventallige rijen, An.zijw.geh., Hn. vast.-
2 spelers achtervolgen elkaar door de "gangen" heen : geen van
beiden mag de rijen doorbreken, noch onder de armen doorkruipen.
Op signaal voeren alle opgestelde spelers een 1/4 dr. uit, terwijl
jager en vluchter gewoon verder achtervolgen.



Bemerking : - meermaals 1/4 dr. laten uitvoeren;
- op overeengekomen signaal wisselen jager en
achtervolgde plots om.

B. WEDLOOPSPELLEN.

1. PAARD EN RUITER, KRUIWAGEN, ROMEINSE WAGEN, enz.

Alle oefn. "op Hn. en Vtn." en "hff. en dragen" kunnen als
wedloop uitgevoerd worden.

2. DE EENBENIGEN.

- Per 2 naast elkaar, 1 H. op elkaars Schs.,
buitenste H. gr. binnenste Vt.
- id., buitenste Hn. gr. en binnenste Kn.
overhaken.
- id. in bgstd., per 2,
per 3,4,10, enz.



3. DE SIAMESE TWEELINGEN.

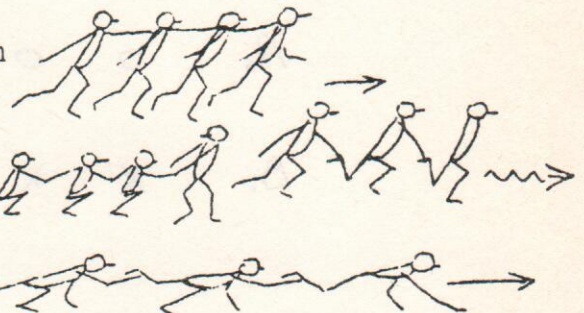
- Per 2, Rug aan Rug, Ellebogen in elkaar/ zijw. lp. of hupp.
- id., in bgstd.
- Per 4, Rug aan Rug, Elbgn. in elkaar/id.



4. DE DUIZENDPOOT.

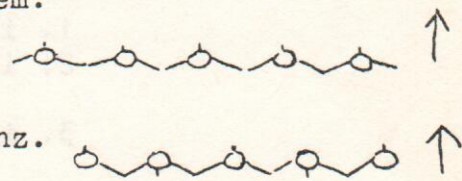
a) 2 gelederen van 8 à 10 spelers trachten om 't snelst een bepaalde afstand af te leggen :

- hand in hand;
- hand(en) op elkaars Schs. of om de lenden.
- 1 H. gr. Vt. van rugw.gek. B. (= hinken)
- in bgstd., Hn. op elkaars Schs. (+ een gids)
- op Hn. en Vtn., 1 H. gr. 1 Vt. van voorganger.



b) 2 rijen van 8 à 10 spelers : idem.

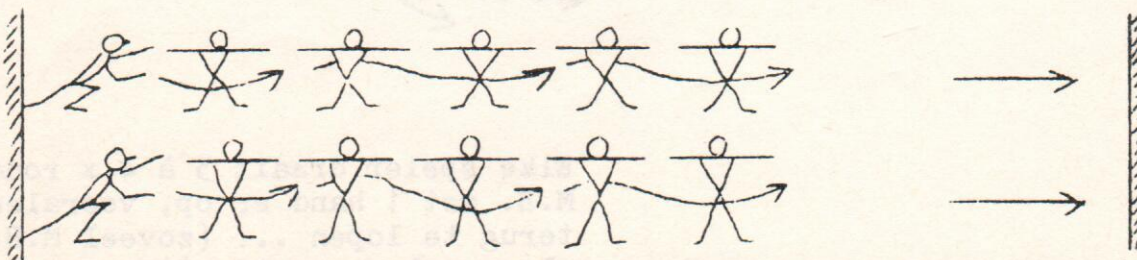
- hand in hand
- an. om elkaars Schs.
- 1 front voorw., 2 front rugw., enz.
- in bgstd. (voorw. gn., hupp.)



5. DE TUNNELKOERS.

Opstelling op 2 eventallige "ketting-rijen", An. zijw. geh., Hn.vast. - Op signaal start de laatste en slingert in slalom onder de armen der anderen door tot aan de "kop". Daar stelt hij zich naast de eerste op, grijpt zijn hand en verlengt de ketting. De voorlaatste volgt, enz.

De groep die eerst het doel bereikt, wint.



Variante : de spelers in Knstd., zodat de slalom op Hn. en Vtn. wordt uitgevoerd. (in zaal bvb.)

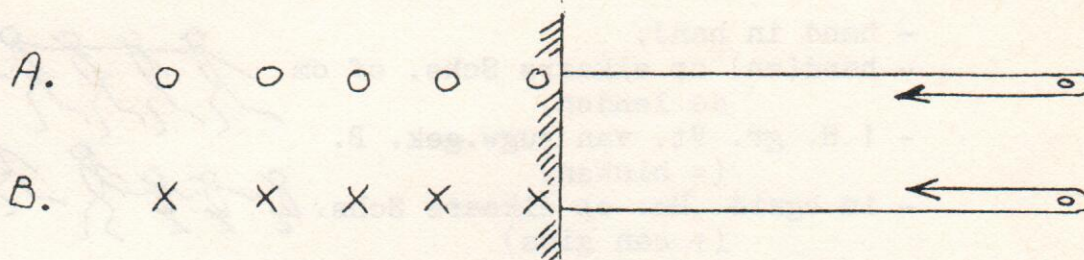
C. AFLOSSINGEN.

1. AFLOSSINGEN ZONDER BAL.

Aflossen door met de hand te tikken of een of ander voorwerp (stokje, pantoffel, zakdoek) door te geven.
- De loopbaan duidelijk afbakenen.

A. AFLOSSINGEN MET KEERPUNT.

Opstelling : in gelederen aan één uiteinde van de loopbaan.

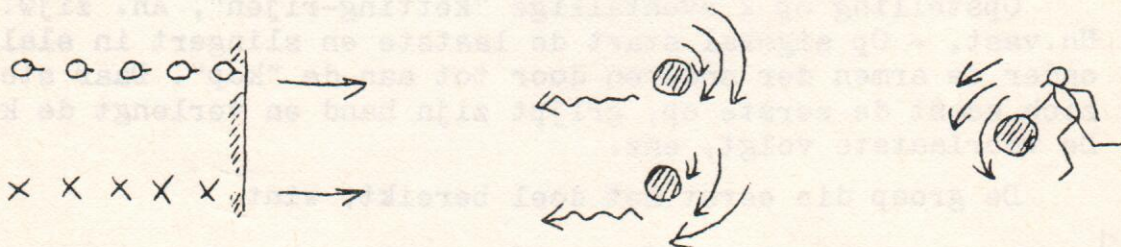


Variaties :

1. in de uitgangshoudingen : std., zit, lig, enz.
2. in de loopvorm : gewoon lp., hupp., hink., bgstd., op Hn. en Vtn., hff. en dragen...
3. in de opdracht :

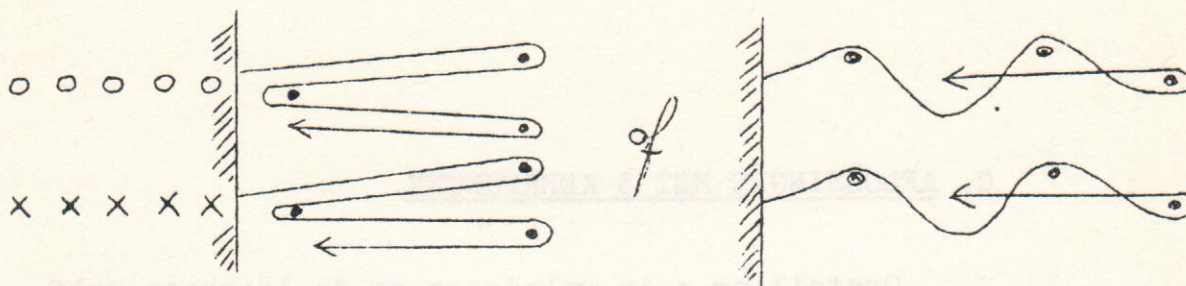
Vbn.: HINDERNISSEN INSCHAKELEN : over of onder haagjes, touwen, afsluitingen, + koprollen, enz.

DE DRONKAARD :



Elke speler draait 3 à 4 x rond de M.B. met 1 hand er op, vooraleer terug te lopen ... (zoveel M.B.'s als er ploegen zijn.)

IN ZIG-ZAG, SLALOM of SLALOM +1/1 DR.
(tussen of rond staakjes, ballen, haagjes, enz.)

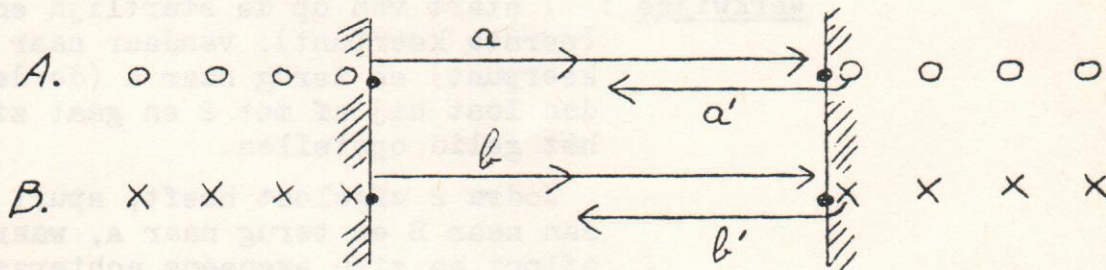


Bemering :

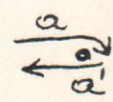
In zaal, waar de loopbaan meestal kort is, kan de af te leggen weg aldus gemakkelijk verlengd worden.

B. AFLOSSINGEN ZONDER KEERPUNT.

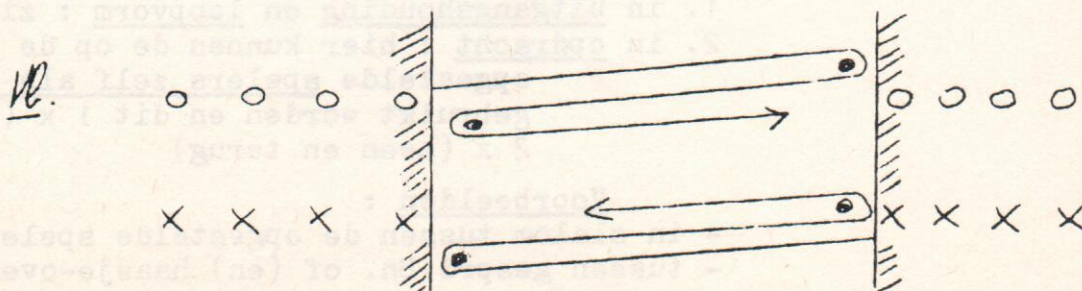
Opstelling : in halve gelederen aan beide uiteinden van de loopbaan.



Werkwijze : er wordt achter een staakje afgelost: om "spieken" te vermijden. De partij waarvan alle spelers het eerst 1 x, 2 x of meer x van plaats wisselden, wint.



Variaties : in uitgangshouding, loopvorm en opdracht : zie a.

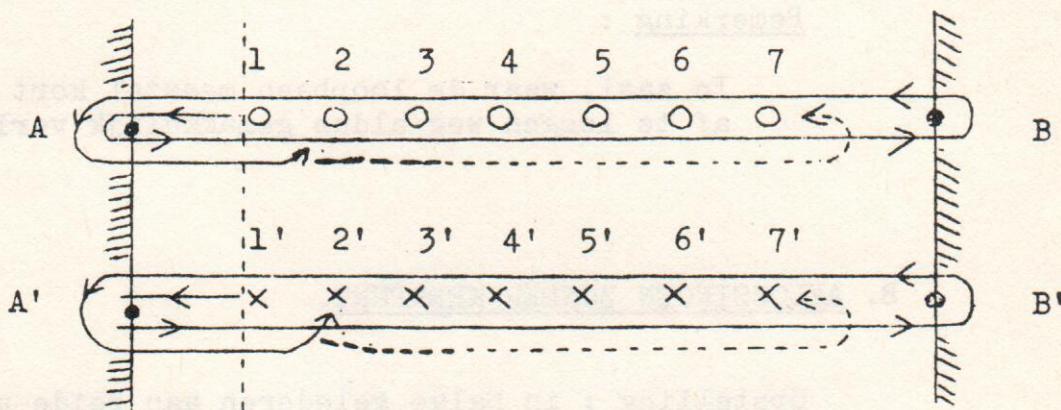


Bemerking :

Deze aflossingen worden vooral gebruikt voor zuivere snelheid en voor vermoeiende bewegingsvormen (Hébertisme)

C. AFLOSSINGEN MET 3 KEERPUNTEN.

Opstelling : in gelederen op de loopbaan zelf



Werkwijze : 1 start van op de startlijn en spurt naar A (eerste keerpunt); vandaar naar B (tweede keerpunt) en terug naar A (derde keerpunt); dan lost hij af met 2 en gaat zich achteraan het gelid opstellen.

Zodra 2 afgelost heeft, spurt hij naar A, dan naar B en terug naar A, waarna hij met 3 aflost en zich eveneens achteraan gaat opstellen ...

3,4,5, enz. : idem.

De partij waarvan de laatste speler na zijn 3 keerpunten het eerst de startlijn passeert, wint.

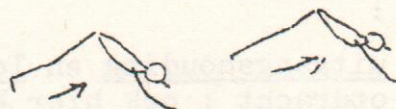
Variaties :

1. in uitgangshouding en loopvorm : zie A.
2. in opdracht : hier kunnen de op de loopbaan opgestelde spelers zelf als HINDERNISSEN gebruikt worden en dit 1 x (heen) of 2 x (heen en terug)

Voorbeelden :

- in slalom tussen de opgestelde spelers(1x,2x)(-1/1 dx)
- tussen gesprd.Bn. of (en) haasje-over (1x, 2x)

--onder spelers in Hn. en Knnstn. (Hpn.hff. bij passage)



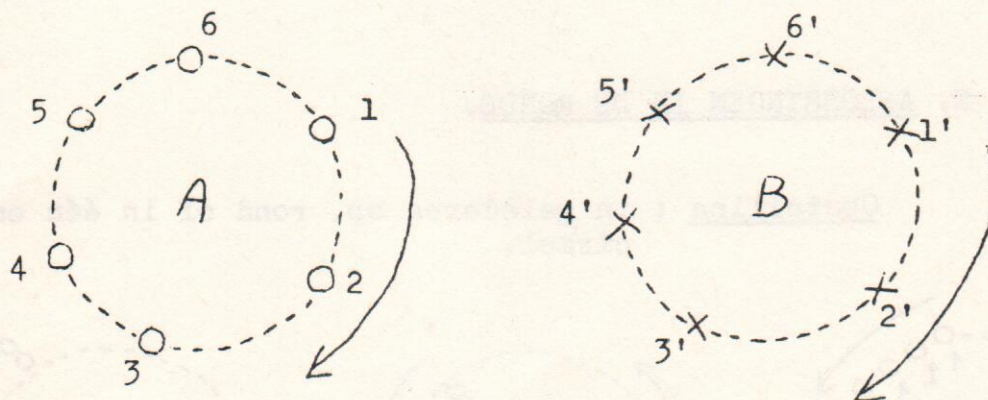
- over spelers in lig of in Hn. en Knnstn. (1x, 2x)
- combinaties : "heen" over, "terug" onder ...
"heen" in slalom, "terug" spurt ...

Bemerking :

Aflossingen met 3 keerpunten zijn aangewezen waar de loopbaan zeer kort is (in zaal bvb. tussen twee muren)

D. AFLOSSINGEN ROND CIRKELS.

Opstelling : op vaste plaatsen, op de cirkelvormige loopbaan.



Werkwijze :

- 1^o mogelijkheid : 1 start en spurt voorbij 2 en de anderen de kring rond om dan met 2 af te lossen en diens plaats in te nemen; 2 spurt voorbij 3 de kring rond en lost dan af met 3, enz.
- 2^o mogelijkheid : 1 start en spurt voorbij 2 en de anderen de kring rond. Zodra hij echter 2 voorbij is, start deze eveneens op zijn beurt gevolgd door 3, enz., tot iedereen na een volledige omloop op zijn oorspronkelijke plaats terug is.

In beide gevallen wint de partij waarvan de laatste speler eerst terug is.

Variaties :

1. in uitgangshouding en loopvorm : zie A.
2. in opdracht : ook hier kunnen de opgestelde spelers als hindernissen gebruikt worden : zie C.

voorbeeld : alle spelers in Hn. en Knstn.:
Hpn.hff. bij passage.

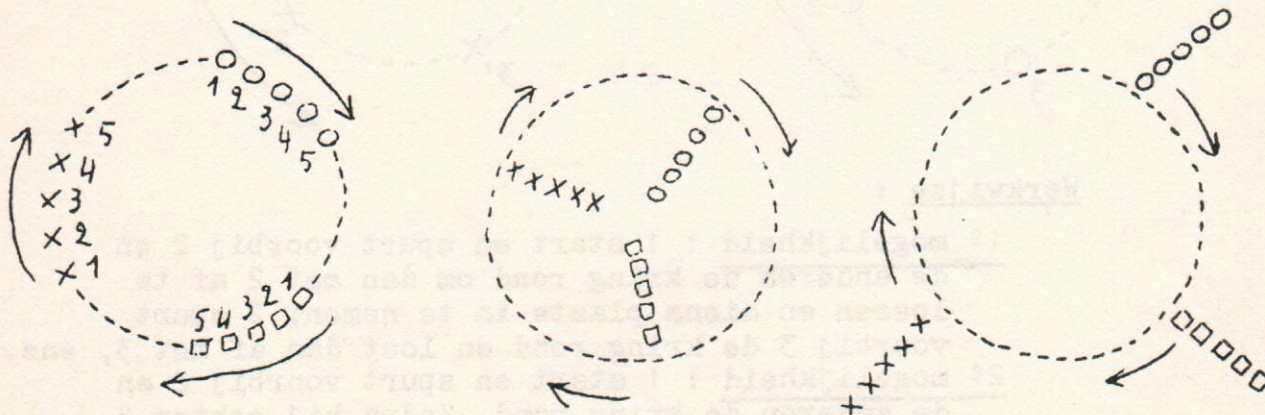
1 start, passeert onder 2 en de anderen door, onmiddellijk gevolgd door 2 en de anderen : 3 volgt 2, 4 volgt 3, enz. Zodra 1 op zijn plaats terugkomt, zit hij opnieuw in Hn. en Knstn. om 2 en de anderen door te laten. Zo ook 2,3,4, enz., tot de laatste onder de anderen door gepasseerd is en zijn oorspronkelijke plaats weer inneemt.

Bemerking :

De cirkels moeten duidelijk afgetekend zijn en dezelfde diameter hebben.

E. AFLOSSINGEN IN DE RONDE.

Opstelling : in gelederen op, rond of in één enkele cirkel.



Werkwijze : de nummers 1 lopen rond (1x, 2x) en lossen af met de nummers 2, enz. De laatste speler van elke groep die eerst terug is, bepaalt ploegoverwinning.

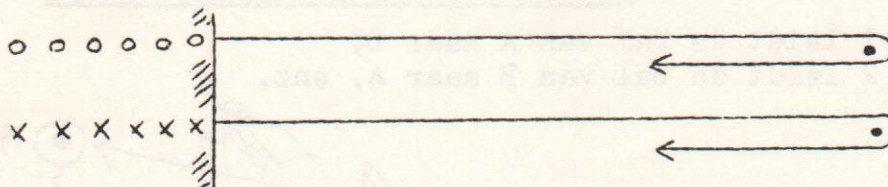
Variaties : in uitgangshouding, loopvorm en opdracht :
zie A en C.

Bemerking : - nadat 1 afgelost heeft met 2, gaat hij
achteraan zijn gelid staan, enz.
- er kan in beide richtingen gelopen
worden.

2. AFLOSSINGEN MET BAL.

Aflossen door MEDECINE-BALL (met hand(en)) of VOETBAL
(met hand(en) of voet(en)) door te geven.
Ook hier de loopbaan duidelijk aftekenen.

A. AFLOSSINGEN MET KEERPUNT.



Variaties : liggen bijna uitsluitend in de opdracht

Vbn.:

1. DRIBBLING HEEN EN TERUG.

rechtlijnig, zig-zag, slalom, slalom + 1/1 dr.
M.B.: dragen of rollen
BAL : zie "voetbaltechniek" : bal leiden
(in zaal ook "botsen met hand")

2. DRIBBLING HEEN, PAS TERUG.

M.B.: werpwijze bepalen
BAL : zie "voetbaltechniek" : de pas.

3. M.B. MET HOOFD DUWEN.

op Hn. en Vtn.:



4. VOORW. HUPPEN, M.B. TUSSEN BENEN.



5. DOELWIT RAKEN AAN KEERPUNT.

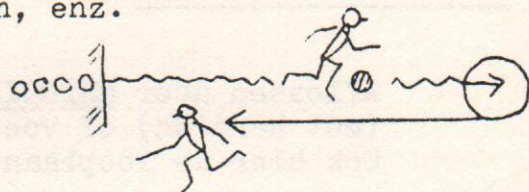


Slechts terugkeren wanneer de bal "zit" ...

6. BAL IN DE CIRKEL (band, touw, plastiek, krijtlijn)

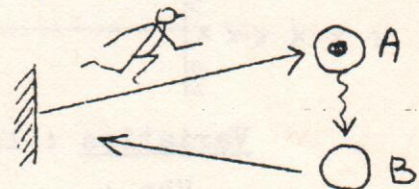
a) Heen en terug :

- 1 leidt de bal er heen;
- 2 gaat de bal halen, enz.



b) Van de ene kring naar de andere :

- 1 leidt de bal van A naar B;
- 2 leidt de bal van B naar A, enz.

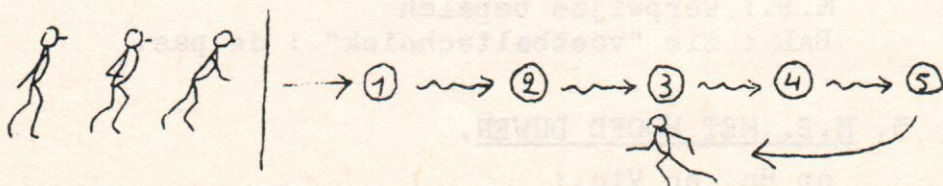


c) Idem, met slalom tussenin:

(rechte lijn, zig-zag)



d) Idem, met 4 of 5 opeenvolgende kringen en verscheidene ballen.

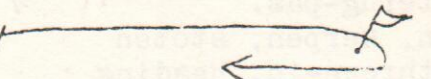


1: bal 1 naar 2 leiden, 2 naar 3, 3 naar 4, 4 naar 5, terugspurten, aflossen en

2: naar 5 spurten, bal 4 terug naar 4 leiden, 3 naar 3, enz.

7. AFLOSSING MET BAL TEGEN AFLOSSING ZONDER BAL.

A o o o o o  Ploeg A met bal

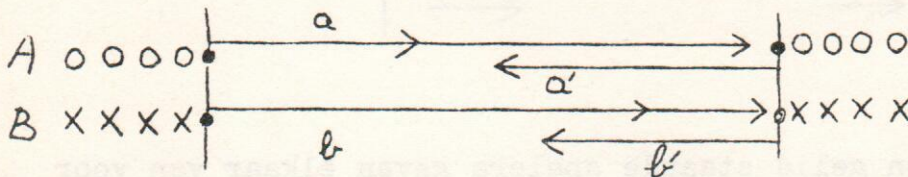
B x x x x x  Ploeg B zonder bal

Terwijl ploeg A zo snel mogelijk in bvb. slalomdribbling aflost, voert ploeg B zoveel mogelijk eenvoudige aflossingen zonder bal uit.

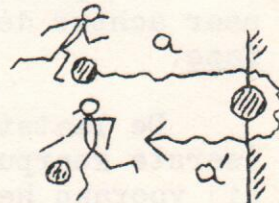
Zodra ploeg A volledig gedaan heeft, telt men het aantal aflossingen door B gelukt.

Daarna wisselen beide ploegen en wie meest aflossingen zonder bal lukte, wint.

B. AFLOSSINGEN ZONDER KEERPUNT.



Werkwijze : weer achter een staakje aflossen : zo legt de bal steeds de volledige weg af.

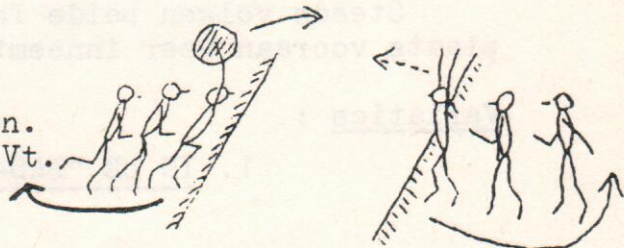


Variaties : zelfde mogelijkheden als voor A.
(Dribbling, M.B. duwen, hupp. M.B. tussen Bn., doelwit raken "onderweg", bal in cirkel(s), enz.)

Daarbij :

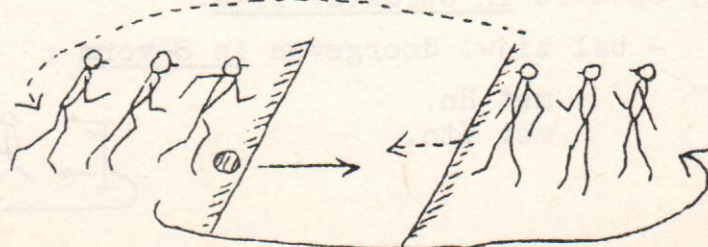
1. PAS GEVEN EN PLAATS RUIJEN.

M.B.: rollen, werpen, stoten.
BAL : thrown-in, "pas" met Vt.



2. PAS GEVEN EN VOLGEN.

Na de pas loopt de speler achteraan het 1/2 gelid aan de overzijde.

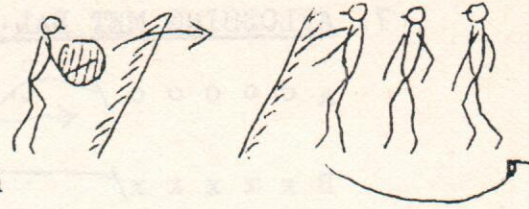


3. PAS GEVEN MET VASTE MAN.

De vaste man blijft ter pl., de anderen gaan achteraan staan na de terug-pas.

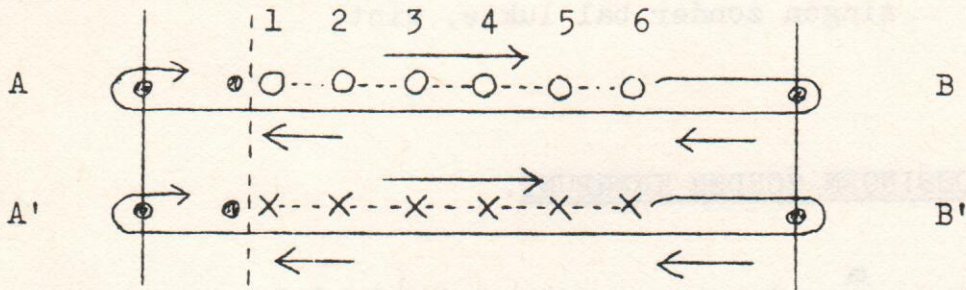
M.B. : rollen, werpen, stoten

BAL : voet, thrown-in, heading ;
in 1 tijd of na receptie (stoffen, amorti, enz.)



C. AFLOSSINGEN MET 2 KEERPUNTEN.

Opstelling in gelederen op de loopbaan zelf.



Werkwijze :

De op één gelid staande spelers geven elkaar van voor naar achter de bal van man tot man door : dit is de "PAS-PAS"-faze.

De laatste man neemt de bal aan en spurt er mee naar B (eerste keerpunt) ; van daar naar A (tweede keerpunt), waarna hij vooraan het gelid komt staan : dit is de "TERUGKEER"-faze.

Onmiddellijk geeft hij de bal weer door van man tot man, enz.

Steeds volgen beide fazen elkaar op, tot speler 1 zijn plaats vooraan weer inneemt.

Variaties :

1. IN DE "PAS-PAS-FAZE"

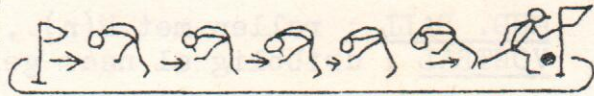
a) Spelers in sprdstd. zijw.

- bal zijw. doorgeven in 8-vorm ;

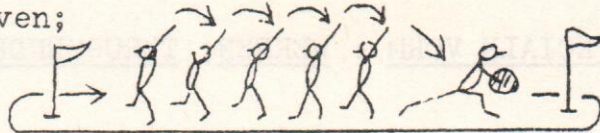
met Hn.
met Vtn.



- bal tussen Bn. doorgeven ;
met Hn.
met Vtn.



- bal opw. boven Hfd. doorgeven;



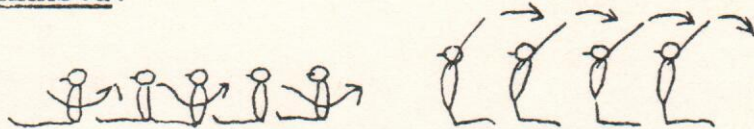
- bal afwisselend tussen Bn.
en boven Hfd. doorgeven.



b) Spelers in zit of Knnstd.

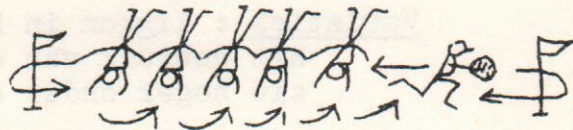
- bal doorgeven

in 8-vorm
boven Hfd.

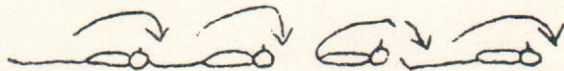


c) Spelers in lig.

- in lig voorl., naast elkaar:
bal met Hn. doorgeven.



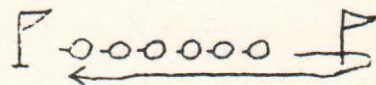
- in lig rugl., achter elkaar:
bal met Vtn. doorgeven.



2. IN DE TERUGKEER FAZE.

a) De bal DRAGEN (H.B. of voetbal)

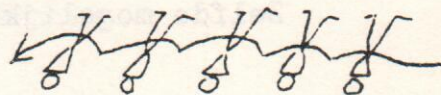
- A. - terug langs het gelid heen;



- terug in slalom door her gelid;



- terug over de spelers in :
lig voorl.



Hn. en Knnstn.



- B. - terug in verschillende bewegingsvormen :

lp., hupp., hink., op Hn. en Vtn., enz.

- C. - terug, de bal op verschillende manieren dragend :

in de Nek, tussen de Bn. (hupp.), enz.

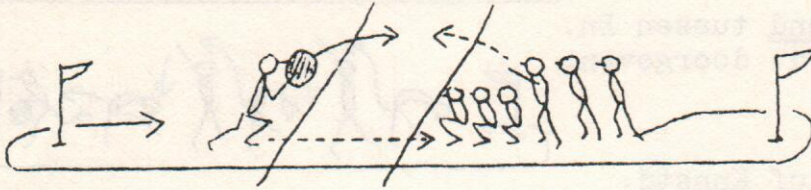
b) De bal LEIDEN

MED. BALL : rollen met H(n)., duwen met Hfd., enz.

VOETBAL : dribblig al naar gelang de opdracht.

Steeds : langs het gelid heen, of in slalom door het gelid.

SPECIALE VORM : WERPEN, TERUGZENDEN, ONTWIJKEN (met MED.BALL)



D. AFLOSSINGEN MET 3 KEERPUNTEN.

Opstelling en werkwijze : zie hoger "Aflossingen zonder bal"

Variaties : liggen in het dragen of leiden van de bal en in het gebruik van de opgestelde spelers als hindernissen : zie hoger onder A, B en C

E. AFLOSSINGEN ROND CIRKELS.

Alle hoger aangegeven aflossingen en variaties.

F. AFLOSSINGEN IN DE RONDE.

Zelfde mogelijkheden als bij andere opstellingen.

2. SPRONGSPELEN.

- a) Alle loopspelen met HUPPEN of HINKEN als loopvorm of met overschrijden van HINDERNISSEN als opdracht, kunnen ook als sprongspelen worden gebruikt.

Vbn. : achtervolgen op 1 voet : jager en vluchters hinken.



hindernissen-omloop : haagjes, toestellen, touwen, enz. (als spel)

de éénbenigen :

de siamese tweeling :

voorw. hink.



in bgstd.
zijw. hupp.

aflossing over spelers
in Hn. en Knnstn.



b) Als typische sprongsspelen kunnen verder vermeld worden :

1. RUSSISCH DANSEN.

Per 2

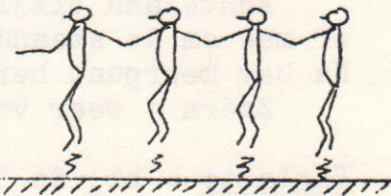


hupp. wiss.

In groep :



(1;5)



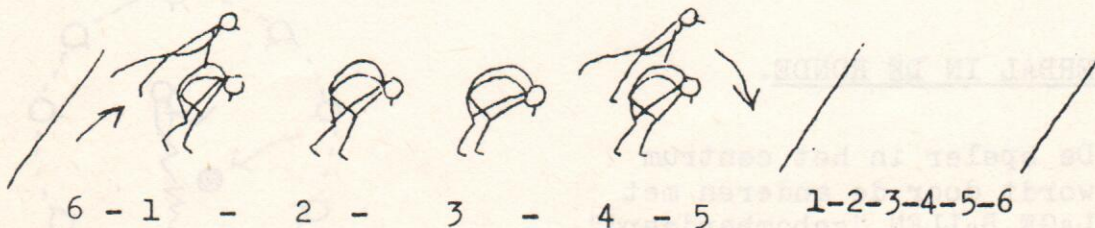
(3;7)

l.B. voorw.str.(1); bgstd.(2); opw. sprg. (3); bgstd. (4) ;
r.B. voorw. str.(5);bgstd.(6); opw..sprg. (7); bgstd. (8).

N.B. Steeds sneller...

2. HAASJE-OVER.

- in rechte lijnen of in de ronde...
- als wedstrijd tussen 2 of meer ploegen :

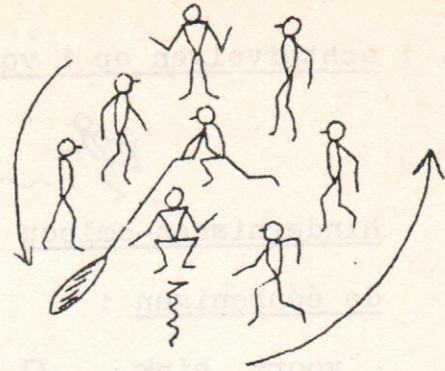


lijnen trekken op regelmatige afstanden : niemand mag voorbij
vooraleer elke speler gesprongen heeft.

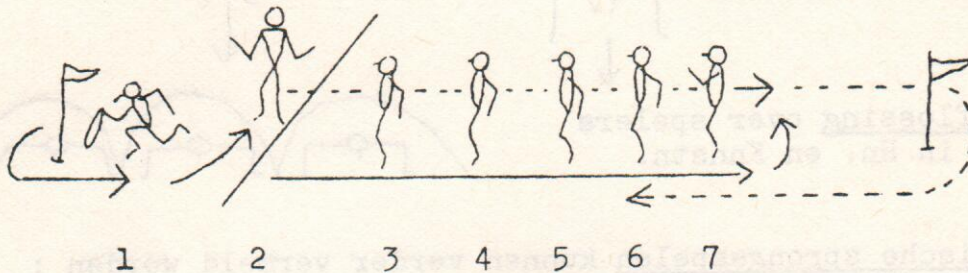
3. KUITEN MAAIEN.

1. in de ronde :

iedereen springt over het zandzakje dat aan een touw wordt rondgezwaaid.



2. als aflossing tussen 2 of meer ploegen :



1 start voorw. met een touwtje in de hand, draait rond het staakje en geeft dan één uiteinde van het touw aan 2. Samen lopen ze tot achteraan het gelid, waarvan alle spelers achtereenvolgens opwaarts springen bij de passage.

Achteraan blijft 1 staan en laat het touwtje aan 2, die er mee om de staander heen draait en terug naar vóór loopt. Na het keerpunt herbegint 2 met 3, enz.

Zodra 1 weer vooraan komt, eindigt het spel.

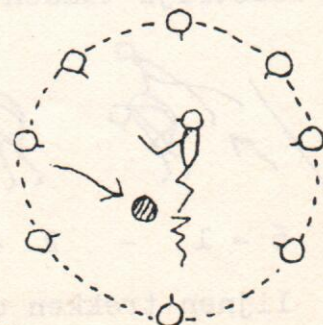
Variatie : bij de "terugkeer"-faze kunnen de opgestelde spelers weer als hindernis worden gebruikt.



alle spelers in lig voorl.

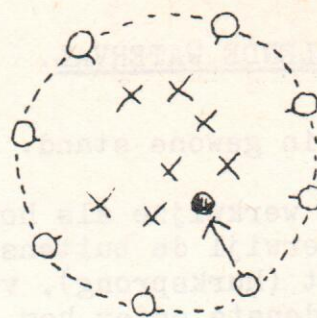
4. JAGERBAL IN DE RONDE.

De speler in het centrum wordt door de anderen met LAGE BALLEN "gebombardeerd". Hij springt opwaarts om te ontwijken. Wie hem raakt, wisselt ermee.



5. JAGERBAL TUSSEN TWEE PLOEGEN.

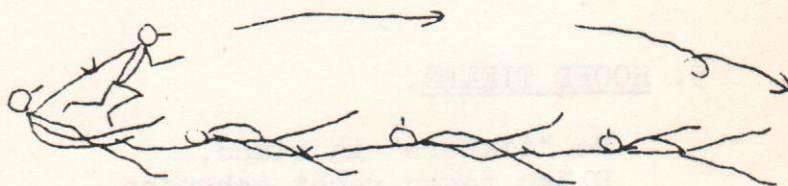
De ploeg op de cirkelomtrek bombardeert de andere ploeg binnen in de kring met LAGE BALLEN. - Wie geraakt wordt, valt uit. Na 30 sec. of 1 min. telt men de overblijvenden, wisselt om en vergelijkt beide resultaten.



3. BEHENDIGHEIDSSPELEN.

1. DE SLANG.

Op één gelid in ruglig, Bn. gesprd.; met 1 A. afw. gestr., grijpt elke speler de opw. geh. A. van zijn voorganger

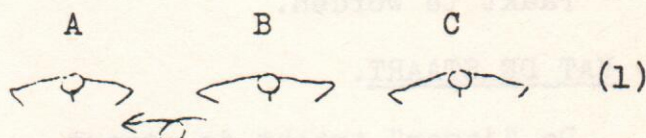


De laatste speler springt recht, loopt voorw. en trekt de anderen die om beurten ook rechtekomen, mee.

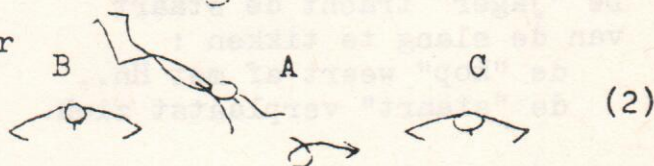
Vooraan gekomen, voert hij een koprol voorw. uit tot ruglig, hierin één na één door de anderen gevolgd.

2. DE WATERVAL.

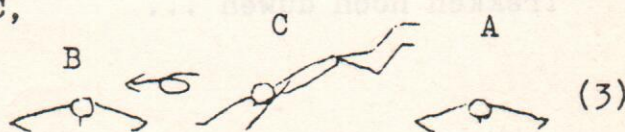
Per 3 in lig voorl.(1)



B rolt zijw. naar A, die er met een hazensprongetje overwipt : (2)



A rolt dan onmiddellijk naar C, terwijl deze over hem wipt, enz. : (3)

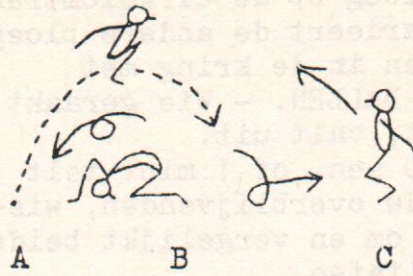


Bemerking : De middenste rolt, de buitenste springt ... steeds : springen - rollen - springen ...

3. DE ROLLENDE WATERVAL.

Per 3 in gewone stand.

Zelfde werkwijze als hoger, maar terwijl de buitenste springt (hurksprong), voert de middenste onder hem een koprol voorw. uit. (Bn. gebg.)



4. TENEN TIKKEN.

Per 2, front binw., Hn.gr./
door vlug benenspel en
veinzen elkaar om 't eerst
3 x op Tn. tikken.



Variatie : Knieën tikken:



5. HOOFD TIKKEN.

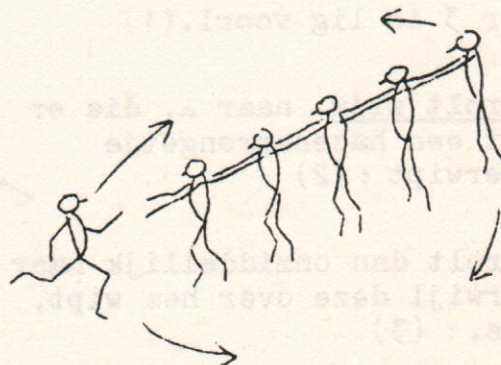
De "tikers" in stand,
Elbgn.tegen recht gehouden
Rp., voorarmen horizontaal,
Hn. plat.
De "hoofden" Rp. voorw.gengd.,
Hn.Hpn., trachten zo snel
mogelijk het hoofd tussen de
handen van de tikers op en
neer te bewegen, zonder ge-
raakt te worden.



6. VAT DE STAART.

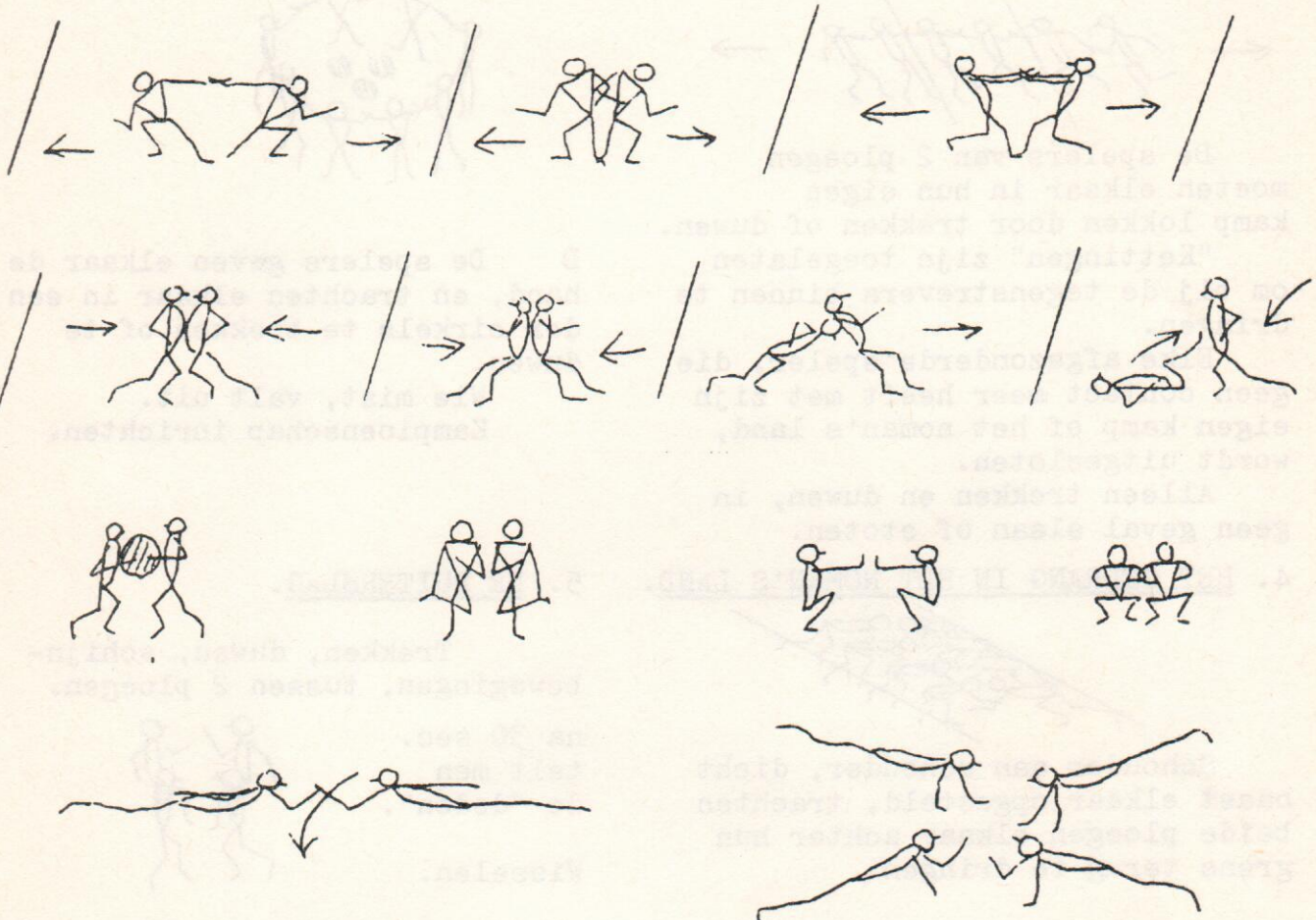
De "jager" tracht de staart
van de slang te tikken :
de "kop" weert af met Hn.,
de "staart" verplaatst zich.

Trekken noch duwen ...



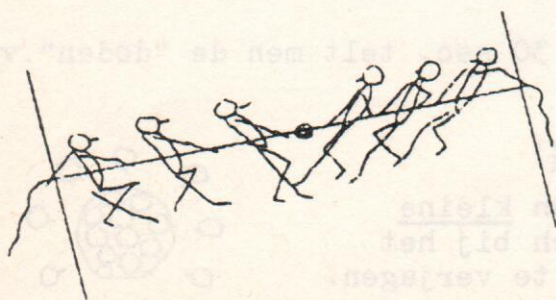
4. KRACHTSPELEN.

A. MET PARTNER.

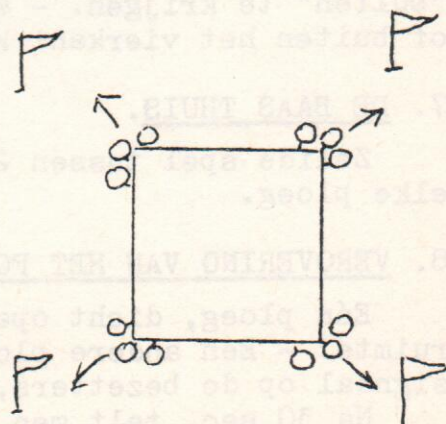


B. PER PLOEG.

1. TOUWTREKKEN



Tegenstrevers in eigen kamp trekken.



Touw in 't vierkant : eigen staander bereiken.

2. DE GRENS EN HET NIEMANDSLAND. 3. DE VERGIFTIGDE KRINGEN.

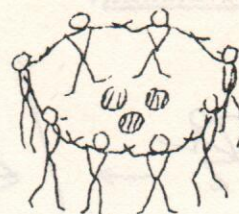


De spelers van 2 ploegen moeten elkaar in hun eigen kamp lokken door trekken of duwen.

"Kettingen" zijn toegelaten om bij de tegenstrevers binnen te dringen.

Elke afgezonderde speler, die geen contact meer heeft met zijn eigen kamp of het noman's land, wordt uitgesloten.

Alleen trekken en duwen, in geen geval slaan of stoten.



D De spelers geven elkaar de hand, en trachten elkaar in een der cirkels te trekken of te duwen.

Wie mist, valt uit.
Kampioenschap inrichten.

4. HET GEDRANG IN HET NOMAN'S LAND.



Schouder aan schouder, dicht naast elkaar opgesteld, trachten beide ploegen elkaar achter hun grens terug te dringen.

5. DE RUITERSLAG.

Trekken, duwen, schijnbewegingen, tussen 2 ploegen.

na 30 sec. telt men de "doden".

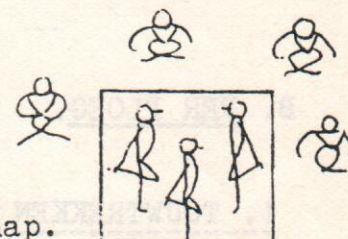


Wisselen.

6. MEESTER VAN HET KAMP.

Alle spelers in een vierkant, op 1 Vt., An. vóór Bst. gekruist.

Met de Schouder "chargeren" om iedereen "buiten" te krijgen. - Wie voet op grond zet, of buiten het vierkant komt, valt af. Kampioenschap.



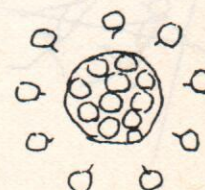
7. DE BAAS THUIS.

Zelfde spel tussen 2 ploegen : na 30 sec. telt men de "doden". van elke ploeg.

8. VEROVERING VAN HET FORT (BESTORMING)

Eén ploeg, dicht opeengepakt in een kleine ruimte. - Een andere ploeg "stort" zich bij het signaal op de bezetters, en tracht ze te verjagen.

Na 30 sec. telt men degenen die binnen geraakten.- Nadien wisselt men, en men vergelijkt (regelmatige "charges").



5 SPORTIEVE BALSPELEN

(Naar voetbal georiënteerd)

1. PAS-PAS in DE KRING

Wedstrijd tussen 2 of meer even grote kringen.

A. Zonder "kapitein"

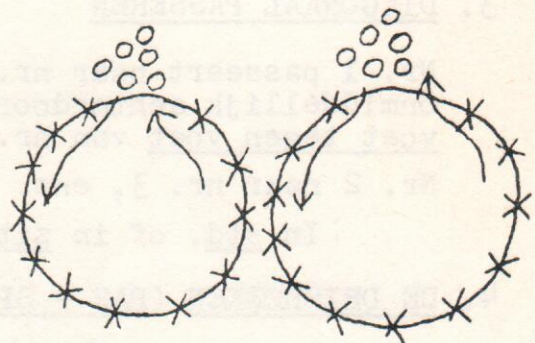
Eén of meer ballen worden om het snelst van man tot man x maal doorgegeven.

Varianten : Met MED.-BALL

- a) in std. of in zit;
- b) gewoon, in 8-vorm,
boven het hoofd, enz.

Met VOETBAL

pas volgens opdracht



B. Met "kapitein"

Een bal wordt om het snelst van man tot man doorgegeven, maar start bij de kapitein, en komt ook bij hem aan, wanneer de ploeg haar "PAS-PAS" beëindigd heeft.

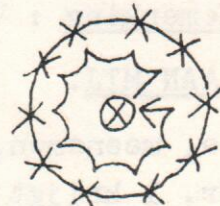
Varianten : a) in de wijze van doorgeven :

MED.-BALL : verschillende werpwijzen (1 H., 2Hn.)

VOETBAL : spoort pas (push-kick, heading, enz.)

b) in de volgorde van doorgeven : 2 mogelijkheden.

- 1. De kapitein geeft door naar nr. 1, vanwaar de bal van man tot man volledig rondgaat, tot hij via de laatste man weer bij de kapitein komt. Deze gaat er onmiddellijk op neerzitten, en roept "klaar".



- 2. De kapitein geeft nu zelf de bal beurtelings aan elke speler in de kring, en krijgt ook telkens de pas terug.

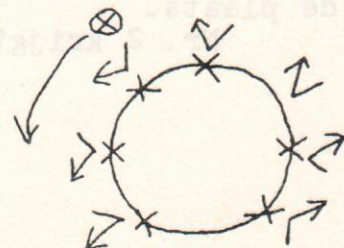
3 Mogelijkheden :



a) Hij blijft in het midden onbeweeglijk.



b) Hij loopt binnen in de kring rond.



c) Hij loopt buitenom de kring rond.

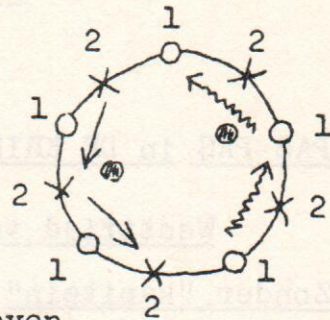
2. BALLEN-WEDLOOP IN DE RONDE.

2 Ploegen, paar en onpaar afwisselend, in één kring.

Start met 2 tegenovergestelde ballen : de nrs. 1 passeren aan nrs. 1; de nrs. 2 passeren aan nrs. 2.

Beide trachten elkaar in te halen.

Snelheid van receptie, snelheid van doorgeven.

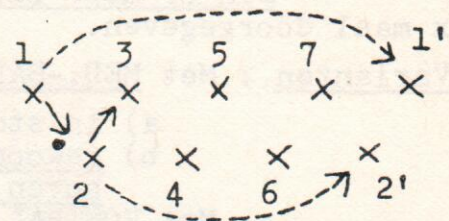


3. DIAGONAAL PASSEREN

Nr. 1 passeert naar nr. 2, en loopt onmiddellijk achterdoor, om zich voet tegen voet van nr. 7 te plaatsen.

Nr. 2 naar nr. 3, enz.

In std. of in zit, met MED.-BALL (handen) of VOETBAL (voet)



4. DE DRIEHOEKEN (PAS + SPURT)

2 Ploegen in "ster-vorm", elk rond een driehoek opgesteld.

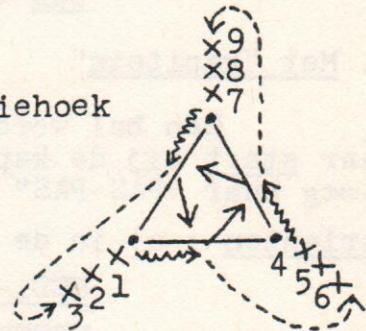
Er wordt voortdurend "geswitscht" :

1 geeft aan 4, die aan 7 geeft, enz.

Na de pas loopt 1 achter 6, 4 achter 9, 7 achter 3, enz.

De ploeg die een volledige plaatsverwisseling het eerst tot stand gebracht heeft, wint.

Bemerking : VOOR de man passeren...

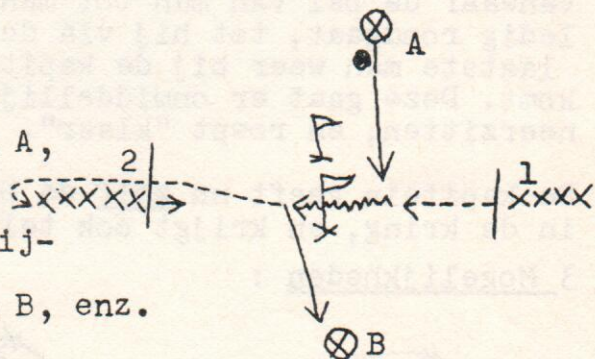


5. AAN U, AAN MIJ.

Receptie, meenemen, passeren.

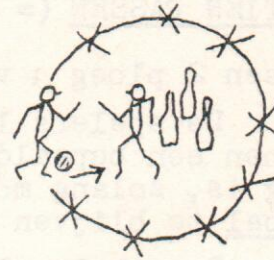
Nr. 1 krijgt de bal van A, dribbelt door de poort en passeert naar B, waarna hij zich achteraan langs de overzijde plaats.

Nr. 2 krijgt de bal van B, enz.



6. DOOD AAN DE KEGELS

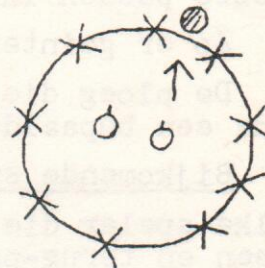
- a) De spelers op de cirkel "bombarderen" 3 kegels, welke door één man "verdedigd" worden.
- b) Id. met 2 of 3 ballen, met 7 of 8 kegels, en met 3 verdedigers.



Wie een kegel treft wisselt met de verdediger (1).

7. DE MUIZENVAL

- a) 1 of 2 spelers binnen de kring trachten de bal buiten de kring te schoppen. de "verdediger" die doorlaat, wordt vervangen.
- b) Id. tussen 2 ploegen met meerdere ballen : wedstrijd "tegen de tijd", waarbij beide ploegen om beurt de ballen zo snel mogelijk trachten buiten te krijgen.
- c) Id., maar van buiten uit, de ballen binnen spelen.



Bemerking : Alleen lage ballen.

8. ZIT-VOETBAL

Tussen 2 ploegen van 6 tot 8 man.

De "doelen" zijn kegels (of een ander voorwerp), die moeten omvergeworpen worden.

De bal wordt met de hand gespeeld zoals in handbal, maar EEN SPELER MAG DE BAL SLECHTS RAKEN IN ZIT.

Hij mag recht staan en lopen om zich VRIJ TE STELLEN, maar moet in zit zijn om de pas te ontvangen.

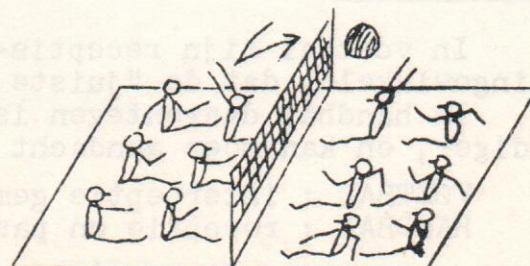


Aanvankelijk "verboden zones" aanduiden, om verwarring en doelworstelingen te vermijden : aldus worden de aanvallers en de verdedigers gescheiden.

9. ZIT-VOLLEYBAL MET MEDECINE-BALL

Tussen 2 ploegen van 6 man.

De spelers, in zit, zenden "in de vlucht" de bal heen en weer zonder hem te laten vallen.

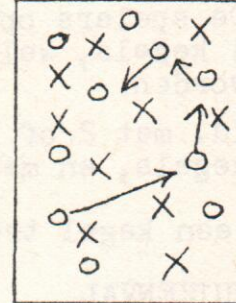


10. DE TIEN PASSEN (= TIENBAL).

Tussen 2 ploeg van 10 man.

De speleis lopen allen door elkaar binnen een bepaalde ruimte, en de bedoeling is, zolang mogelijk in het bezit van de bal te blijven door onderlinge passen.

De gehele ploeg nummert zelf luidop de gelukte achtereem volgende passen : 1, 2, 3 enz.



De ploeg die 10 achtereem volgende correcte passen lukt, behaalt 1 punt.

Zo er geintercepteerd wordt, herbegint men op 0

De ploeg die het eerst 10 punten behaalt, of de ploeg die na een bepaalde tijd het meeste punten heeft, wint.

Bijkomende spelregels :

- 1° Elke speler die de bal heeft, moet stil staan.
- 2° Heen en terug-passen tussen 2 zelfde spelers niet toelaten: ten minste 3.

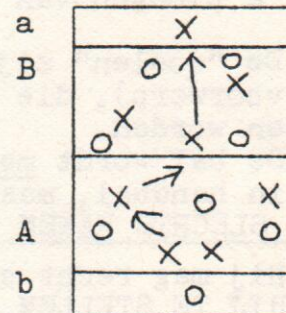
- Bemerkingen :
- a) Bal "opwerpen" zoals in basket, wanneer er twijfel is, en dit zonder op 0 te herbeginnen.
 - b) Fout fluiten bij elke brutaliteit, en een punt toekennen aan de tegenstrever.

11. KAPITEINBAL

Tussen 2 ploegen van 8 tot 10 man.

De doelen zijn vervangen door stroken, waarin de kapitein van de tegenpartij zich beweegt.

De bedoeling is, door een reeks passen, de bal aan de eigen kapitein toe te spelen : kamp A passeert naar kapitein a, en B naar b.



Men speelt om het meest doelpunten, ofwel om het eerst 10 doelpunten te behalen.

12. HANDBAL MET 7

In voetbal zijn receptie-techniek en balbehandeling zo ingewikkeld, dat de "juiste pas" er dikwijls onder lijdt.

In handbal daarentegen is de balbehandeling veel eenvoudiger, en kan meer aandacht aan de spel-taktiek gewijd.

- VOETBAL : interceptie gemakkelijker dan receptie en pas.
- HANDBAL : receptie en pas gemakkelijker dan interceptie.

Bijgevolg is de praktijk van handbal ook voor voetballers zeer interessant.

VEREENVOUDIGDE SPELREGELS

Terrein : 40 x 20 m (eventueel de oefenzaal, waarbij de andere afmetingen proportioneel aangepast worden).

Doelen : 3 m breed, 2 m hoog.

Doelgebied : halve kring van 6 m straal, vóór het doel.

Strafworplijn : 7 m vóór het doel.

Bal : 60 cm omtrek.

Duur : 2 x 30 min., met 10 min. rust.

Ploegen : 7 tegen 7 : 1 keeper, 3 verdedigers, 3 aanvallers.

SPELREGELS : Het is toegelaten :

- a) de bal te raken met gelijk welk lichaamsdeel, behalve met de voeten en het scheenbeen;
- b) met de bal in de handen 3 passen doen;
- c) al dribbelend één keer 3 passen te doen;
DUS : 6 passen in totaal.
- d) zoveel dribblings te doen met 1 hand als men wil.

Hot is niet toegelaten :

- a) de bal uit de handen van de tegenstrever los te rukken;
- b) te chargeren of aan obstructie te doen;
- c) in het doelgebied door te dringen;
- d) als keeper, uit het doelgebied te komen.

SANCTIES : 1° STRAFWORP (op 7 m van het doel) :

- a) onregelmatige charge van een verdediger;
- b) pas van een verdediger aan zijn keeper;
- c) intrede van een verdediger in het doelgebied.

2° VRIJWORP (op de plaats waar de fout bedreven werd) :

- a) de bal raken met de voet of scheenbeen;
- b) naar de bal op de grond "duiken";
- c) de bal "vrijwillig" buiten werpen;
- d) obstructie bedrijven met de armen zijwaarts geheven;
- e) de bal uit de handen van de tegenstrever losrukken.

3° OPWORP TUSSEN 2 : bij gelijktijdige fouten.

4° HOEKWORP : zoals in voetbal.

GEEN BUITENSPEL...

