

" KANDIDAAT OEFENMEESTER HEIZEL "

1986 - 1987

K. B. V. B.  
\*\*\*\*\*

EINDWERK : TAKTIEK en METHODE.

OPDRACHT : SYSTEEM 4 - 5 - 1  
gericht op het collectief  
veroveren van de bal op de  
eigen speelhelft.

LERAARS : Taktiek en Methode : De h. Jean CLAES.  
Lichamelijke Voorb.: De h. Albert BERS.  
De h. Walter DUFOUR.

~~Ernst MEERTENS~~

1.OPSTELLING.

\*\*\*\*\*  
 \* 4 - 5 - 1 \*  
 \*\*\*\*\*

De opstelling van een elftal is de ingenomen  
 positie van de spelers bij de aftrap.

V In het doel : - Doelman D.

E  
 R Achterlijn : - Bestaat uit 3 achterspelers  
 spelend op een lijn.

D RV/LV : Twee flankverdedigers 4  
 links en rechts. 4  
 E VS : Voorstopper. 4 4  
 D 444444  
 4  
 4

I - Achter deze driemanslijn een  
 vrije verdediger.

G L : Libero

I  
 N  
 G

M Middenlijn : - Bestaat uit 5 middenveldspelers  
 spelend in een 5-hoek ,punt naar  
 I beneden.

D VM : Verdedigende Middenvelder. 5555  
 5  
 D RM/LM : Twee flankmiddenvelders. 555  
 5  
 E RA/LA : Twee aanvallende centrale 5  
 middenvelders. 555

N  
 V  
 E  
 L  
 D

A Aanval : - Bestaat uit een enkele spits.

A S : Spits. 1  
 11  
 N 1 1  
 1 1  
 V 1  
 1  
 A  
 L

## 2 . SYSTEEM.

Wanneer een opstelling wordt bezielde door een spelopvatting wordt zij " SYSTEEM ".

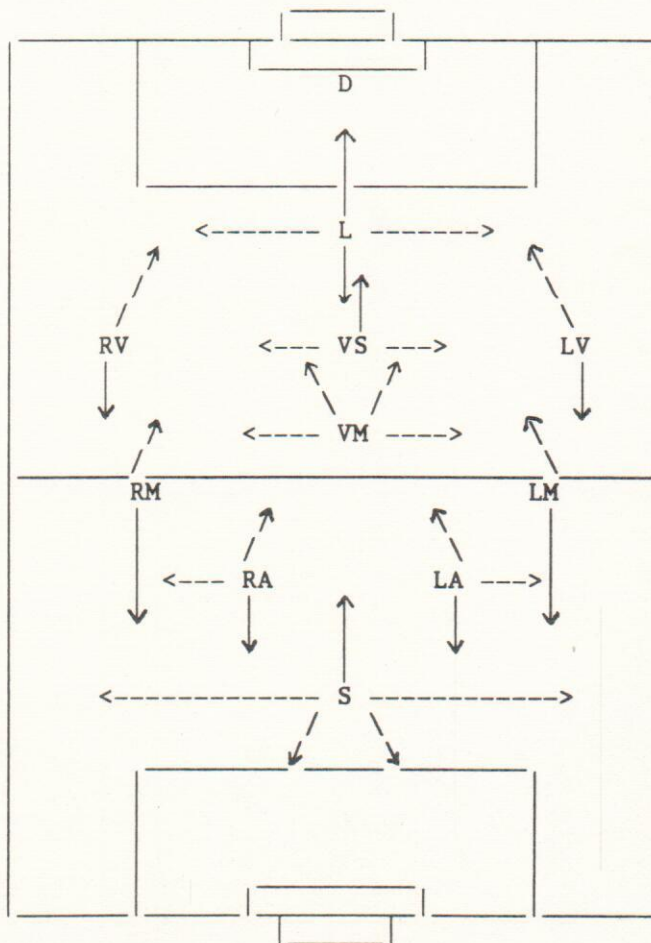
Het zijn de spelers in beweging (aanvallend en verdedigend) in de vooraf bepaalde opstelling en veldbezetting.

Iedere speler krijgt opdrachten mee naargelang zijn positie op het terrein.

Het systeem vloeit voort uit een grondige kennis van het spelersmateriaal, of de kwaliteiten van de spelers.

Aan de hand daarvan hebben we hier ons 4 - 5 - 1 systeem:

De pijlen duiden de voornaamste bewegingsrichtingen aan van elke speler.





KWALITEITEN van de SPELERS.

---

- D : Doelman : Goede reflex, dus goed op de doellijn;  
- ----- Werpt nauwkeurig de bal uit.
- RV : Rechtse Verdediger : Sobere speler, is snel en heeft goede pas  
-- ----- in de voet.  
Sterk in de interceptie.
- LV : Linkse Verdediger : Enkel linksvoetig maar stevige opzitter,  
-- ----- schuwt geen enkel duel.
- VS : Voorstopper : Goed kopspel, harde mandekker, sterk in het  
-- ----- afnemen van de bal.
- L : Libero : Kalme speler met een uitstekend positieospel.  
- ----- Organisator.
- VM : Verdedigende Midden: Heeft een ijzersterke fysiek en is zowel links  
-- ----- als rechtsvoetig.  
Kan een goede verre pas geven.
- RM : Rechtse Middenv. : Speler met een groot loopvermogen en dus ook  
-- ----- harde werker, totale inzet.  
Schakelt eens op snelheid gemakkelijk een  
tegenstander uit.
- LM : Linkse Middenv. : Uitstekende panoramisch visie.  
-- ----- Goede traptechniek, geeft ook uitgemeten  
centers voor doel zowel over de grond als  
in de hoogte.
- RA : Rechtse Aanv. midd.: Goede baltechniek, schakelt gemakkelijk  
-- ----- een tegenstrever uit op een beperkte ruimte.  
Heeft ook meestal verrassende ideeën.  
Goed schot op doel.
- LA : Linkse Aanv. midd. : Buitengewone dribbelaar, en kan de bal goed  
-- ----- afschermen.  
Werkt steeds met ritmeveranderingen.  
Kalme afwerker.
- S : Spits : Totale fysieke en prima morele inzet.  
- ----- Schermt oordeelkundig de bal af.  
Ook goed kopspel.

Uitvoering.

15'. I. Opwarming.

1. Gewoon bal drijven.
2. Jongleren tot overkant.
3. Bal met Vtsool zijw. meenemen l. en r.
4. Bal tssn. de 2 Vtptn. vooruit spelen.
5. Op sinaal 1/1 dr. met bal aan de Vt.
6. Jongleren met Hfd. tot aan de overkant.
7. Op signaal overstapje over de bal.
8. Bal omhoog spelen, verder koppen en bal inhalen.
9. Versnelling met bal a. d. Vt.

Spelvorm:

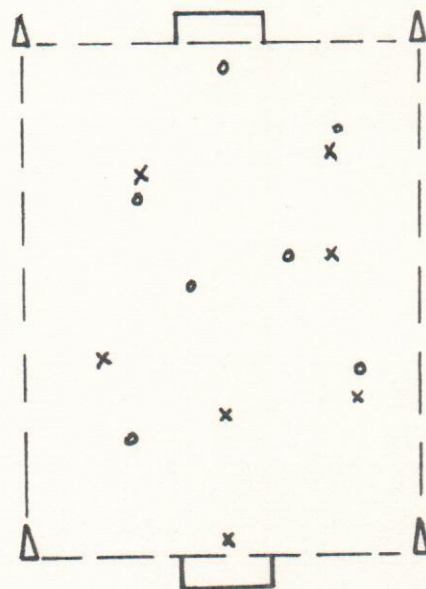
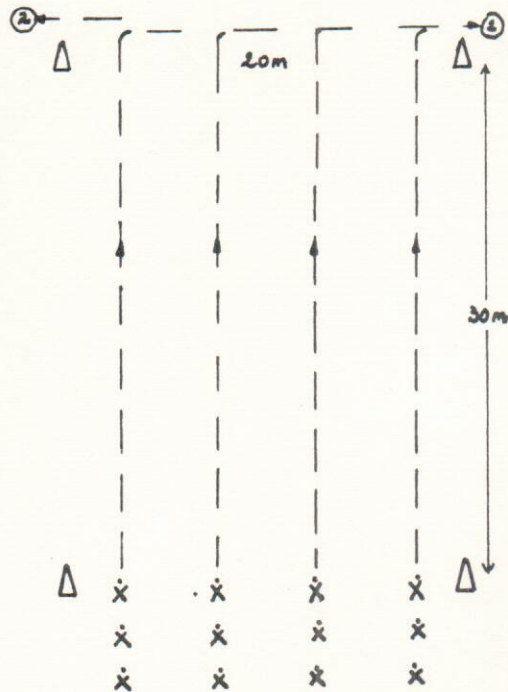
Handbal:

- bal mag de grond niet raken.
- niet lopen met de bal in de Hdn.
- enkel scoren met het Hfd.

Organisatie/Tekening.

Hebertisme :

1 bal / speler.





60' II. Kern.

## Oefening 1: Verdediging.

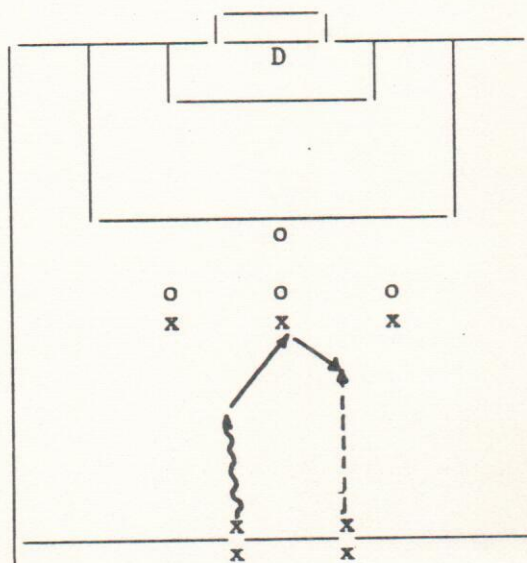
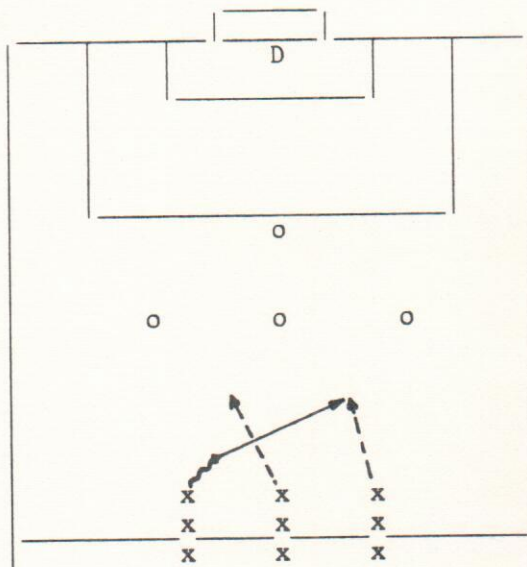
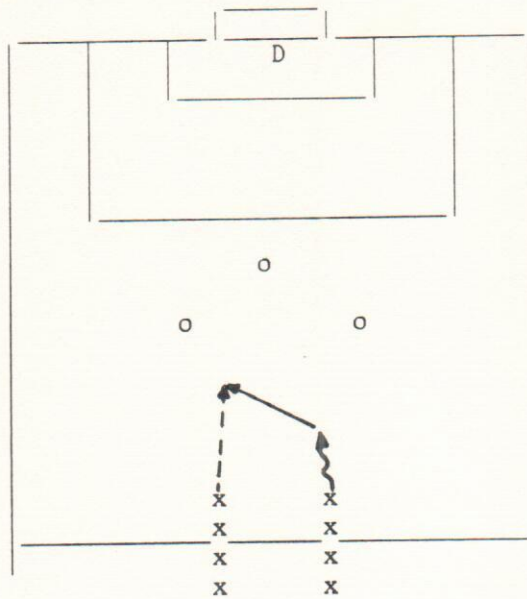
- 3 verdedigers
- 2 aanvallers combineren en trachten op doel te besluiten.
- de verdedigers blijven dezelfde, tegen 2 nieuwe aanvallers.

## Oefening 2 : Verdediging.

- Dezelfde oefening maar de volledige verdediging van 4 spelers speelt tegen 3 aanvallers.

## Oefening 3 : Verdediging.

- 2 middenvelders combineren telkens met de 3 aanvallers.
- aanvallers mogen dribbelen, de middenvelders enkel in 1 tijd spelen.
- letten op de volgende punten:
  - plaatsing v. d. Doelman.
  - opstelling libero
  - flankverdedigers: taakovername, dekking v. d. aanvallers.



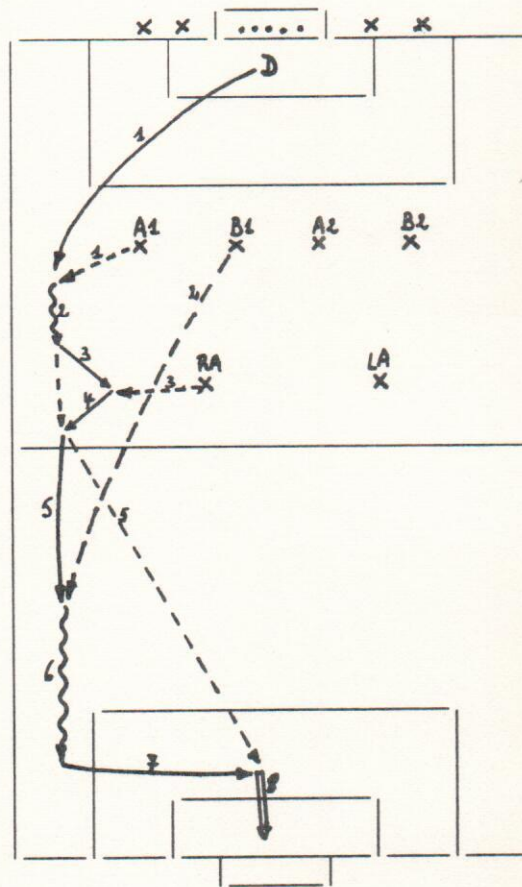
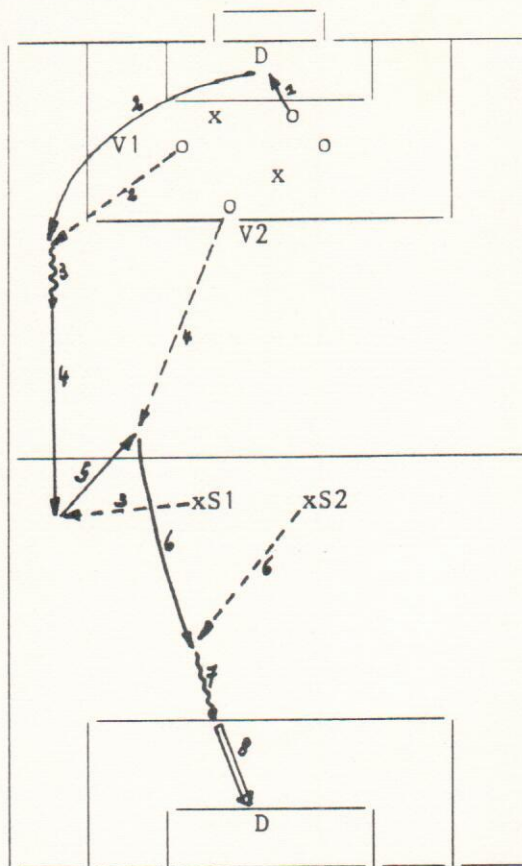
Oefening 4 : Uitverdedigen.

- werken steeds met 2 spelers, telkens op een andere flank.
- S1 / S2 worden als aflossingspunt gebruikt.
- 2 aanvallers spelen op balbezit tegen 4 verdedigers in het strafschopgebied.

Bij balafname de bal aan de doelman spelen en bv. de rechtse verded. V1 opent snel op de flank. Doelman werpt de bal uit. Spits verplaatst zich ook naar rechts en wordt aangespeeld, legt de bal terug voor V2, S2 wordt i. d. diepte gestuurd en werkt af.

Oefening 5 : Uitverdedigen.

- zelfde groepen maar een middenvelder steunt voor een 1-2 waarna B i. d. diepte gestuurd wordt en voor doel brengt voor A die afwerkt.





Uitvoering.

Wedstrijdvorm:  
-----

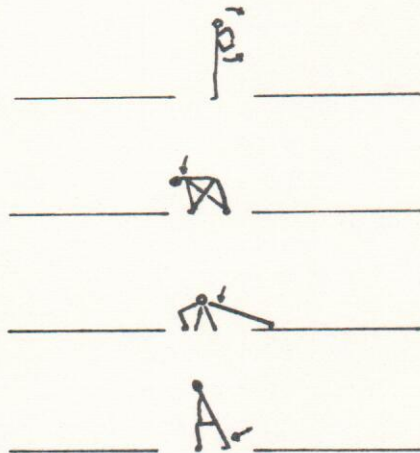
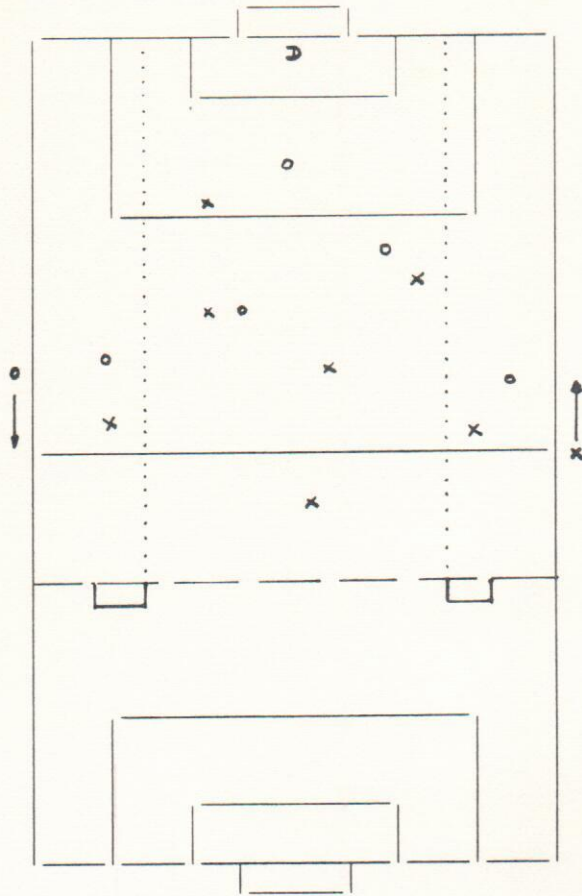
- 5 verdedigers tegen 7 aanvallers.
- Aanvallers spelen op groot doel, de verdedigers trachten te scoren in de 2 kleine doeltjes -> d.w.z. scoren door combinaties langs de flanken.
- tactiek:
  - . uitverdedigen langs de flanken.
  - . kort voor eigen doel vermijden van naar binnen te spelen
  - . ook bij inworp de bal diep vragen en niet i. h. centrum.

III. Terugkeer tot rust.  
-----

In de lengte v. h. terrein uitlopen, afgewisseld met volgende rekkings-oefeningen:

- An. / Bst.
- Rp.
- Adductoren.
- Kuit.

Organisatie/Tekening.





Uitvoering.

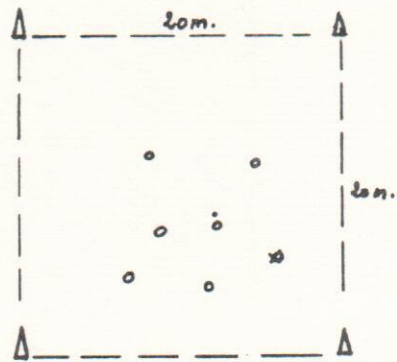
15'. I. Opwarming.

1. Gewoon combineren in het vierkant.
2. bal in elke groep hoog houden.
3. op signaal bal laten liggen en wiss. de groepen v. plaats.
4. combineren, na elke pas spurt rond een v. d. kegels.
5. bal in elke groep hoog houden met het Hfd.
6. op signaal wisselen de ballen van groep met een lange lob.
7. Spelvorm:  
wedstrijd tussen de 2 ploegen om de bal zolang mogelijk omhoog te houden.

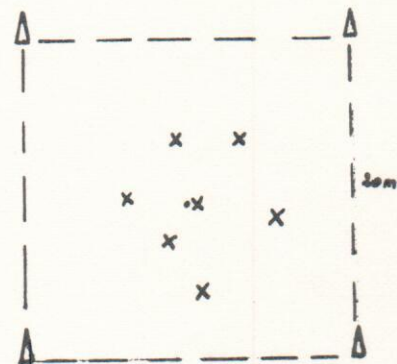
Organisatie/Tekening.

2 groepen van 7 spelers:

1 bal / groep.



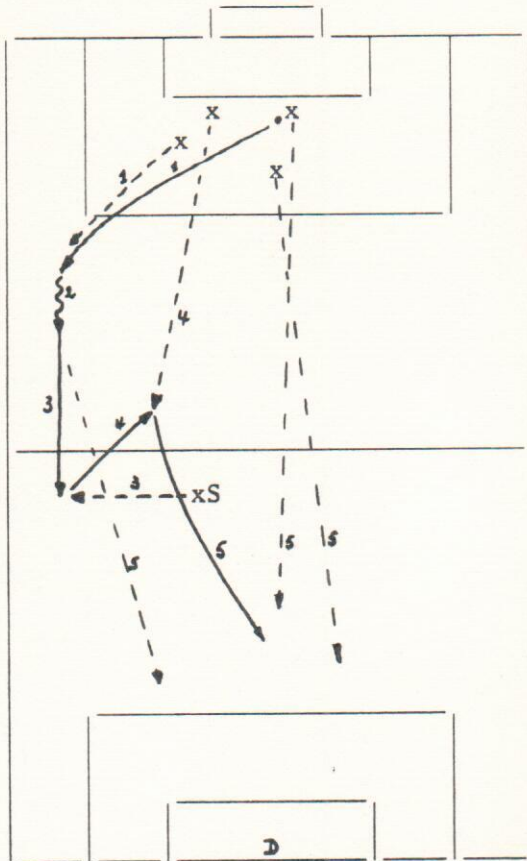
20m.



50' II. Kern.

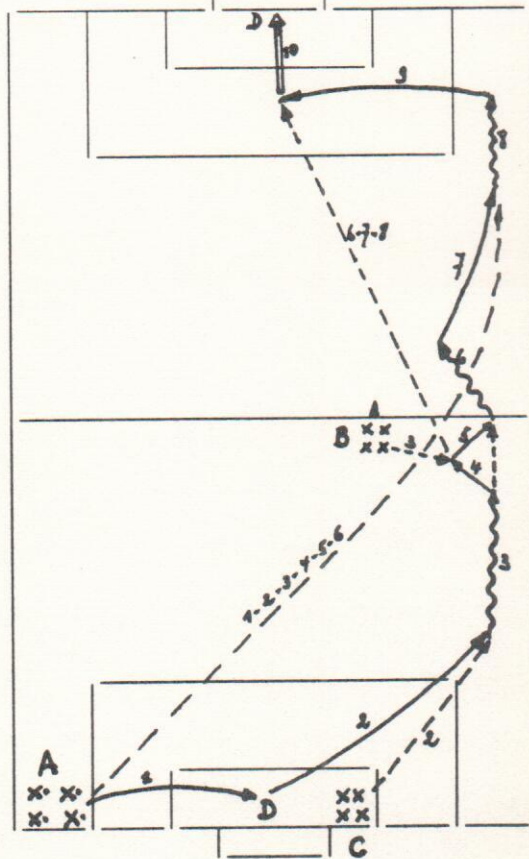
Oefening 1 : Overbruggen middenveld  
----- door coll. ritmever.

- 4 spelers combineren in het strafschopgebied.
- op signaal spurt 1 speler naar een flank, bv. rechts, daar krijgt hij de bal toegespeeld.
- Puntspeler S beweegt naar rechts, krijgt de bal toegespeeld en legt hem terug aan 1 v. d. steunspelers
- de 3 verdedigers moeten door een collectieve ritmeverandering naar voor spurten, krijgen de bal toegespeeld en werken af op doel.
- volgende 4 spelers combineren in het strafschopgebied en nu op links uitverdedigen.



Oefening 2 : Overbruggen middenveld  
----- via 1-2 en anticiperen.

- zelfde groepen maar een middenvelder steunt voor een 1-2 waarna A anticipeert en diep getuurd wordt, hij brengt de bal voor doel aan B die afwerkt.
- A -> B, B -> C, C -> A
- de oefening wordt ook op links uitgevoerd.



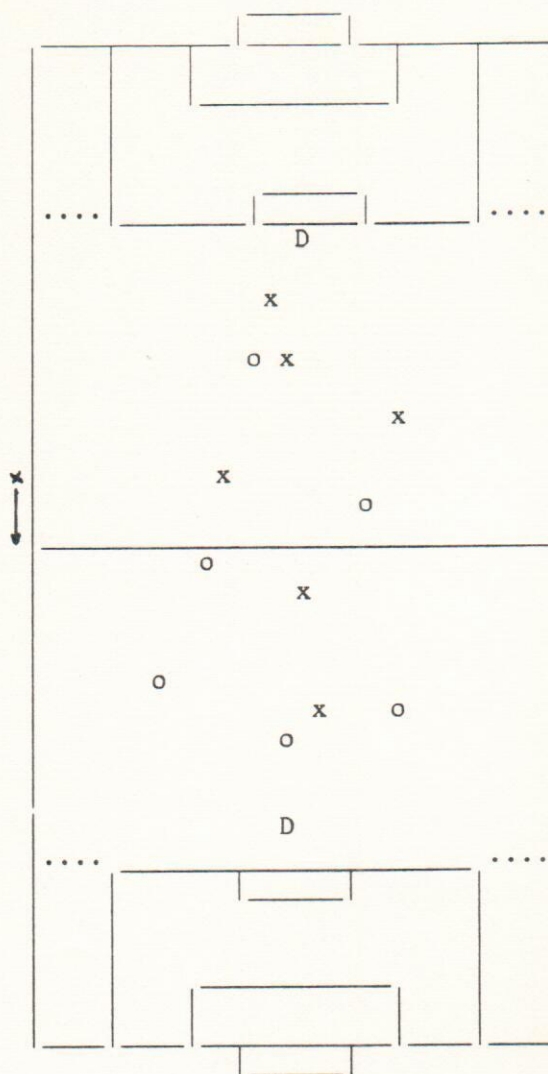


Uitvoering.

Wedstrijdform :  
-----

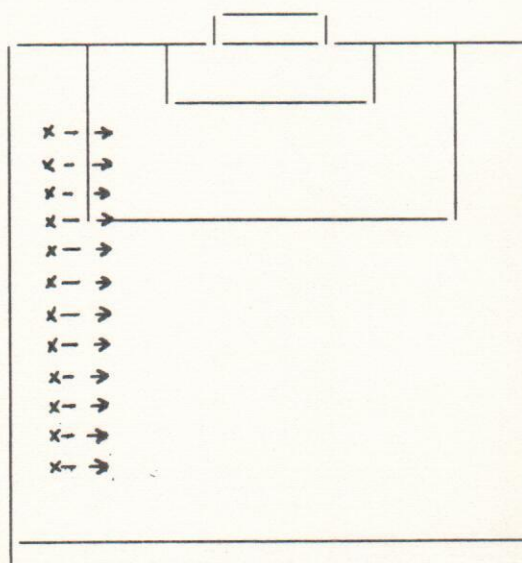
- 6 : 6 en de 2 keepers, speelveld tussen de 2 strafschoopgebieden:
- Verdedigend automatisme:  
.....
- Bij balverlies keert ieder terug op de eigen speelhelft, dan direct jagen tot balbezit.
- Aanvallend automatisme:  
.....
- Aansluiten van de lijnen:
- Doelpunt kan slechts geldig gescoord worden wanneer iedereen zich op de helft van de tegenstr. bevindt.

Organisatie/Tekening.



III. Terugkeer tot rust.  
-----

- Uitlopen in de breedte v. h. veld met recuperatie-oefeningen:
- Rp. voorw. bgn., An. los.
- Marcheren met ademhalingsoef.
- Door de Knn. bgn., naveren.
- Opruimen materiaal.
- Douchen.



20'. I. Opwarming.

1. gewoon combineren.

2. bal drijven naar medespeler en doorgeven.

3. bal vooruit spelen + om beurt anticiperen.

4. bal spelen, terugleggen korte lob en switchen.

5. t. p. bal hoog houden.

6. A past op C die teruglegt voor B, A vraagt dan de bal diep.

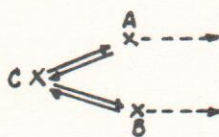
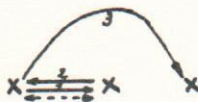
7. Een speler drijft de bal in 8-vorm rond de 2 medespelers. + wisselen.

8. C speelt de bal naar A en B die steeds terugleggen, elke breedte wisselen.

9. 2 : 1 op balbezit.

Opstelling i. d. breedte v. h. veld

1 bal / 3 spelers.

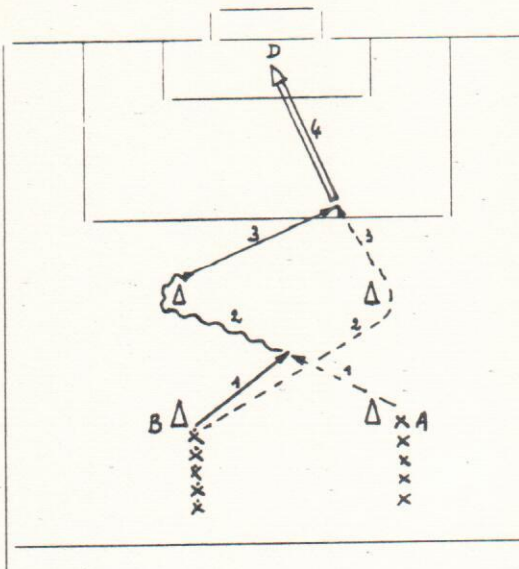




60' II. Kern.

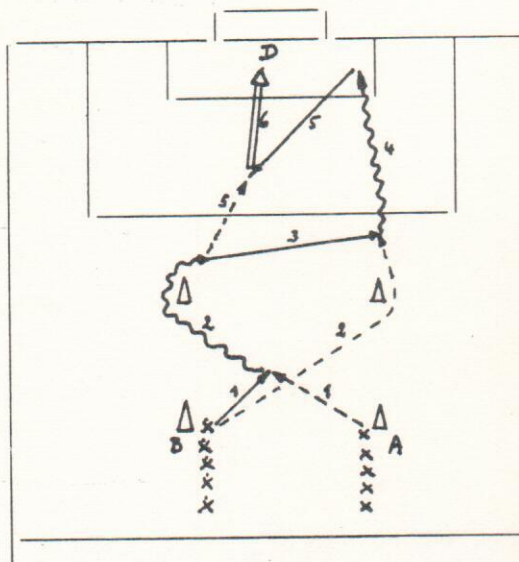
Oefening 1:

- 2 groepen van 6 spelers.
- A vraagt de bal en drijft rond de kegel.
- B past en spurt rond de kegel
- B krijgt de bal breed gespeeld om op doel af te werken.
- A -> B.



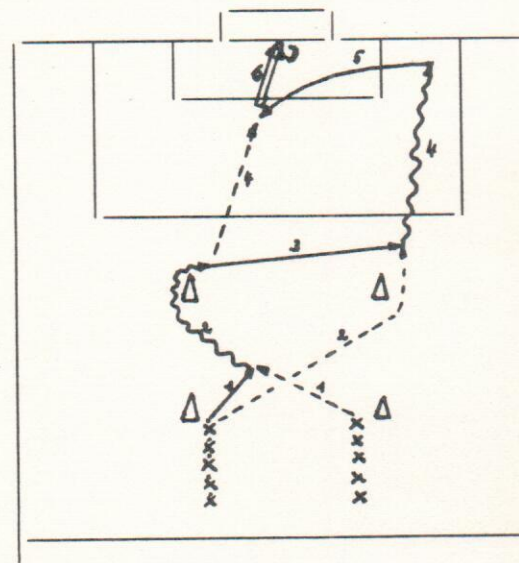
Oefening 2 :

- zelfde oefening maar B gaat met de bal tot op het verlengde van de doellijn en geeft dan een achterwaartse pas voor A die afwerkt op doel.
- steeds wisselen.



Oefening 3 :

- steeds dezelfde oefening maar nu met center in de lucht voor A die met het Hfd. afwerkt.
- steeds wisselen van plaats, maar ook links en rechts uitvoeren.

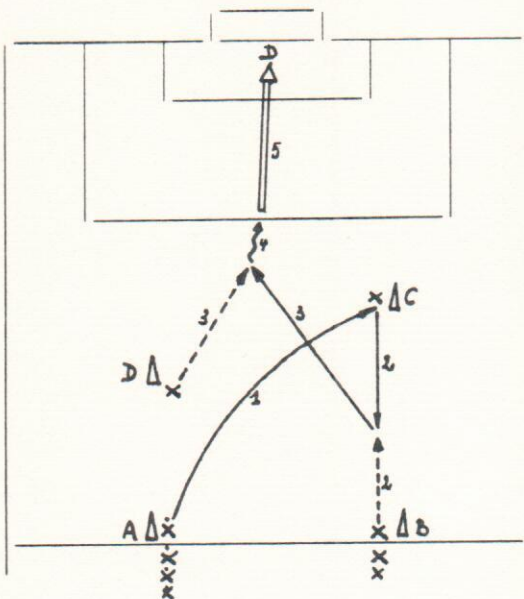


Uitvoering.

Oefening 4:

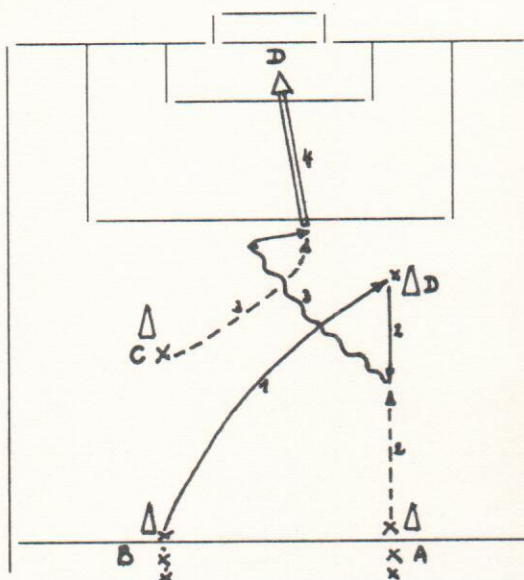
- 2 groepen van 5 spelers in A en B, 1 speler in C en in D.
- A lange lob naar C, die legt terug voor B die D naar doel stuurt, en D werkt af.
- gewoon rechtdoor doorschuiven.

Organisatie/Tekening.



Oefening 5 :

- zelfde groepen.
- B lange lob naar D, A krijgt de bal teruggelegd en drijft recht naar doel.
- zijwaarts pasje voor anticiperende C die afwerkt op doel.
- wisselen en oefening links en rechts laten starten.

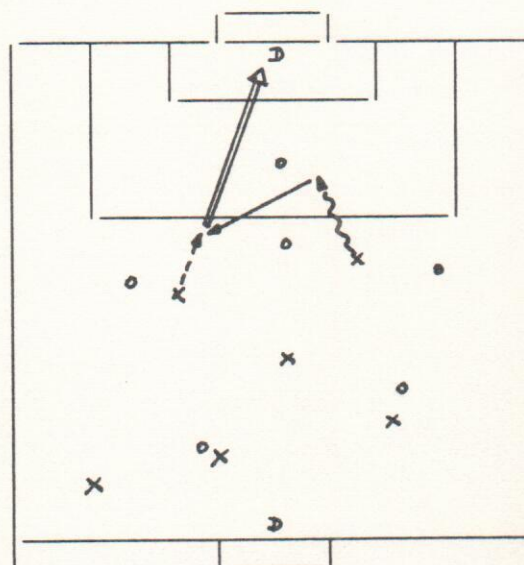


Wedstrijdvorm : 7 : 7

- gewoon wedstrijd op een half veld maar doelpunt buiten de backlijn gescoord telt dubbel.
- tactiek:  
bevorderen van het afstandsschot.
- iedere ploeg valt 10' aan.

III. Terugkeer tot rust:

- Rekking en ademhalingsoefeningen.





## 15'. I. Opwarming.

Integratie v. h. automatisme  
in de opwarming:

Lange lob A --> B

Pas B --> C

C legt bal in 1 tijd terug  
voor B.

B geeft bal in de diepte  
voor D.

D doet een ritmeverandering  
met bal en sluit terug aan  
in A.

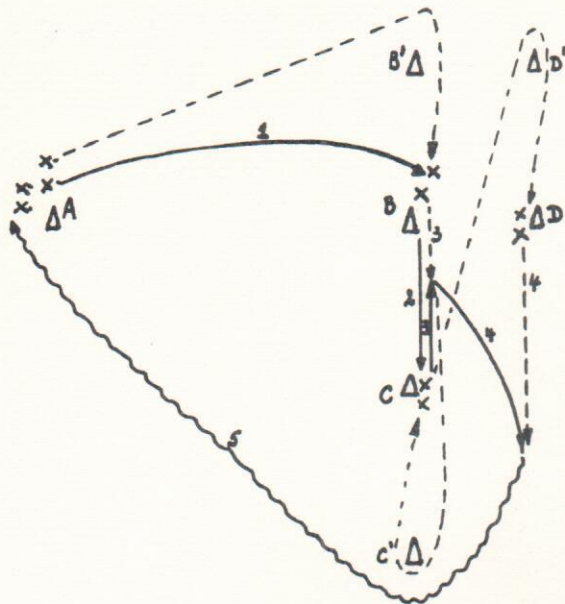
Aansluiten volgens de figuur.

Tijdens het traject AB'B  
volgende opwarmingsoefeningen:

1. Kreitsen v. d. An. voorw. en  
achterw.
2. 3x de Rp. voorw. bgn. en  
doorveren.
3. zijw. lopen l. en r.
4. Knn. heff., Hln. zitvl.
5. 3x opsprong met kopstoot.
6. lopen met schijnbewegingen.
7. achterw. lopen
8. 3x opsprong met 1/1 dr.
9. marcheren l. en r. Bn. om  
de 5 stappen opw. zw.
10. 3x door de Knn. bgn. met  
naveren.

Figuur :

2 spelers aan kegels B, C en D.  
De andere spelers met bal in A.

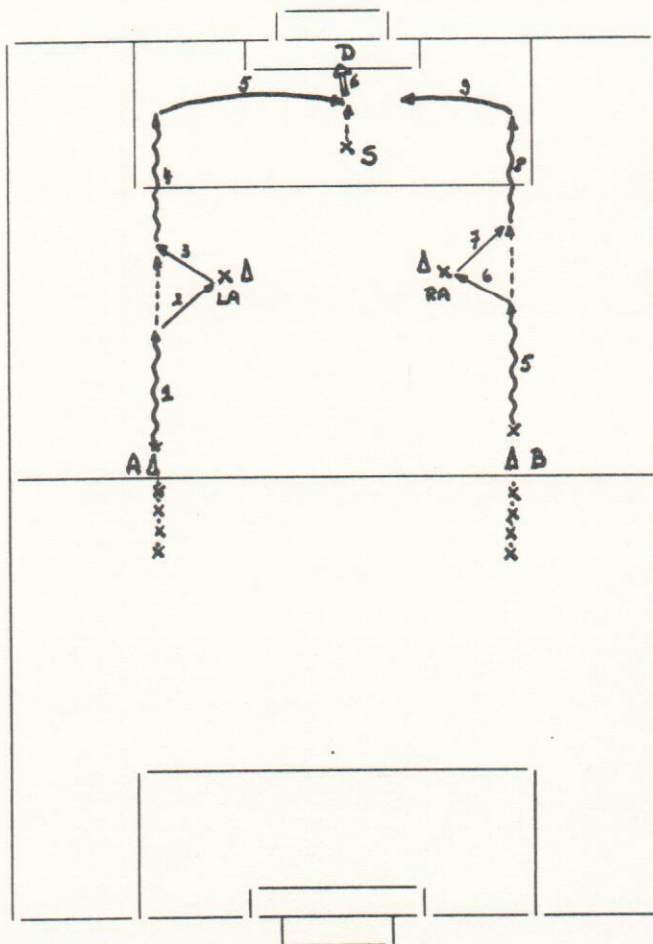


Oefening 1 :

- 1 : A vertrekt bal a. d. Vt.
- 2/3: dubbelpas met LA.
- 4 : doorgaan tot hoogte strafschofspunt.
- 5 : center voor doel voor spits S.

S werkt af met het Hfd., A recupereert de bal van de doelman.

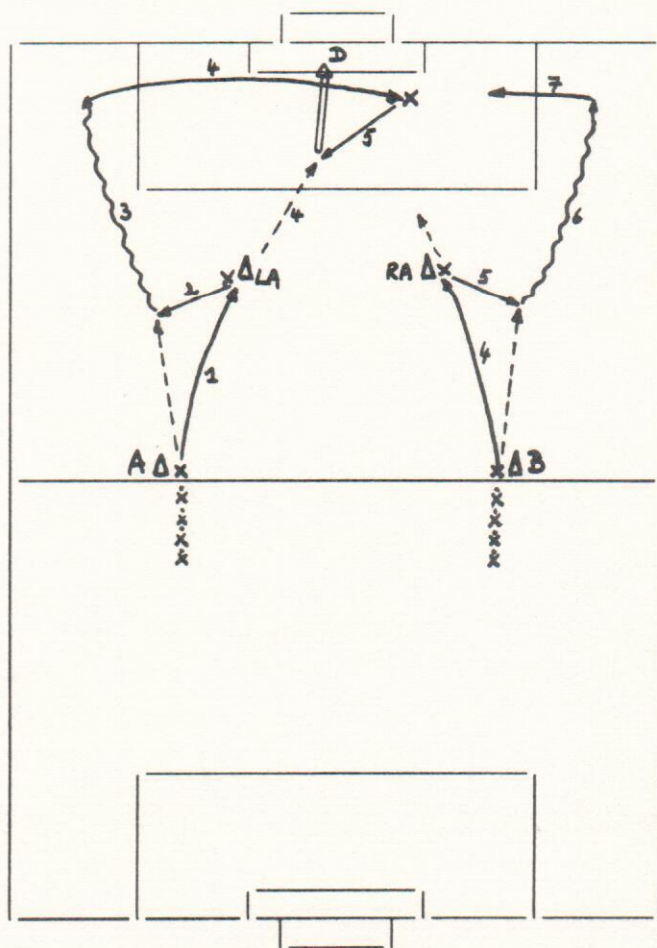
- 5 : op het moment v. d. center vertrekt ook B met bal voor dezelfde oefening.





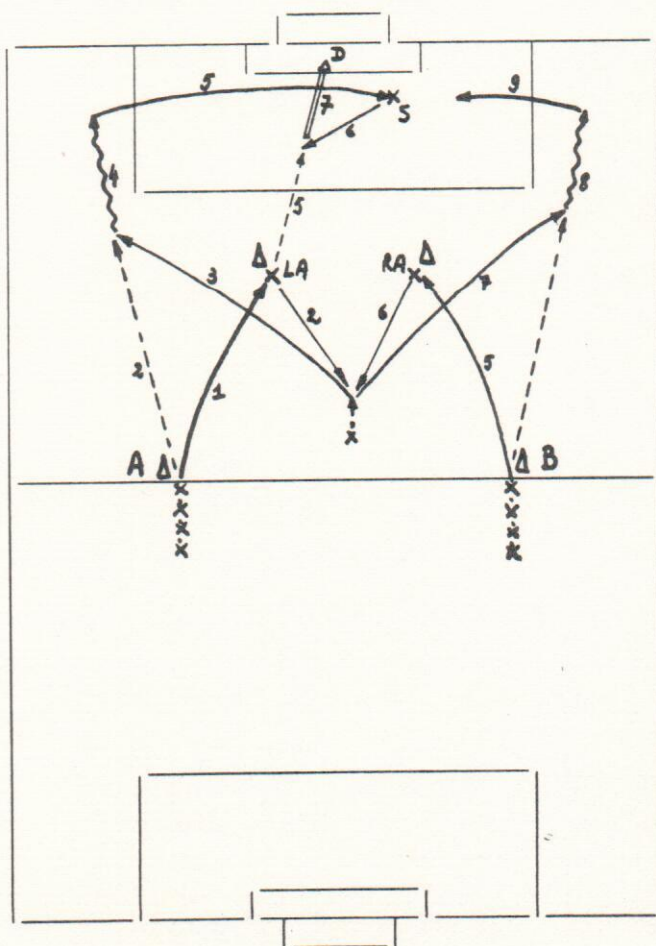
Oefening 2 :

- 1 : A past op LA.
- 2 : LA legt de bal terug.
- 3 : A gaat door tot op de hoogte v. d. kleine backlijn.
- 4 : center voor doel voor spits S telkens op de hoogte v. d. 2e paal.
- 5/6: S legt de bal i. d. loop van LA die afwerkt.
- 4 : op het moment v. d. center vertrekt ook B met bal voor dezelfde oefening.



Oefening 3 :

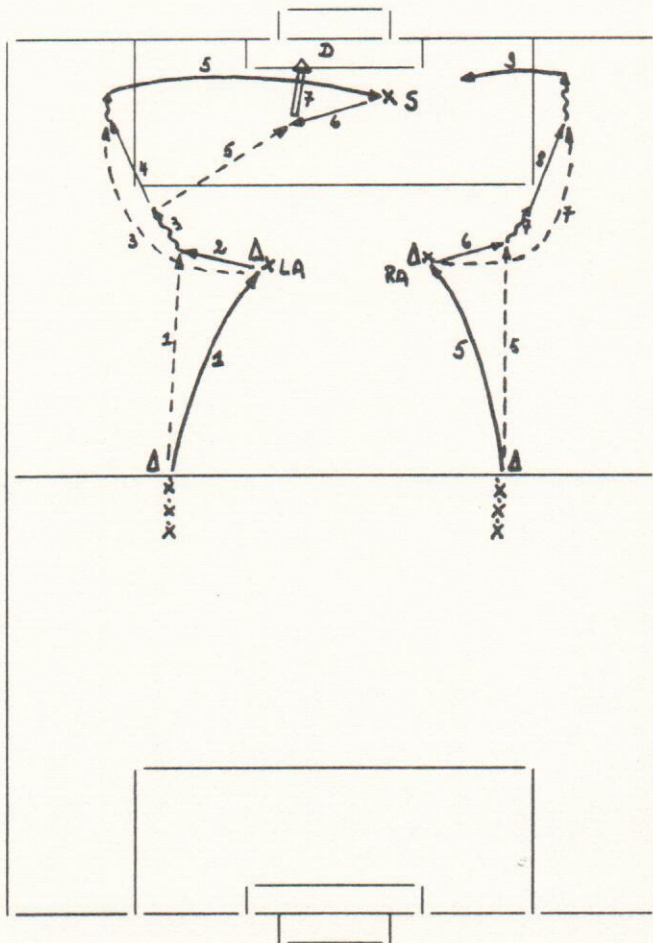
- 1 : A lob naar LA.
- 2 : LA controleert en legt terug voor VM.
- 3-4: VM stuurt A diep in de hoek.
- 5 : center voor doel voor spits S.
- 6-7: bal terug gelegd voor LA die zich komt aanbieden en afwerkt.
- 8 : op het moment v. d. center vertrekt ook B met bal voor dezelfde oefening op rechts.





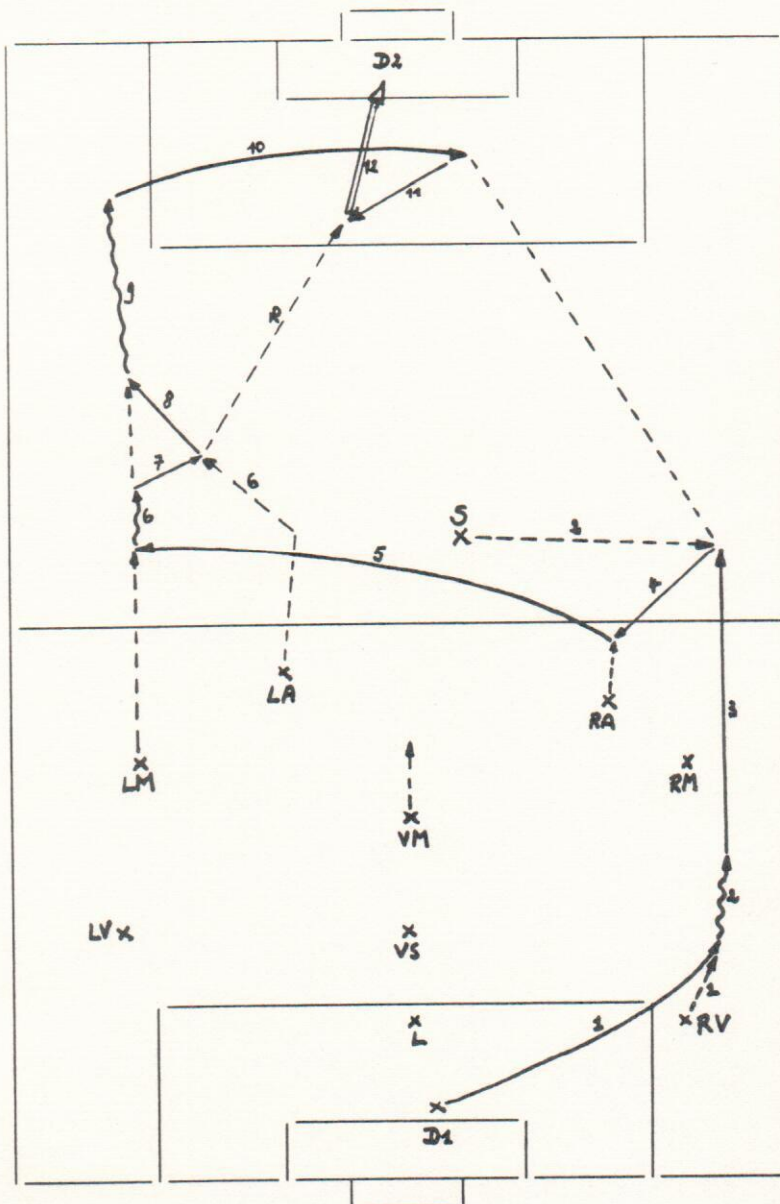
Oefening 4 :

- 1 : A past op LA.
- 2 : LA legt de bal terug.
- 3/4: LA anticipeert nu achter A door naar de hoek en krijgt de bal.
- 5 : center voor doel voor spits S.
- 6/7: S legt de bal i. d. loop van A die afwerkt.
- 5 : op het moment v. d. center vertrekt ook B met bal voor dezelfde oefening.



Automatisme: Opbouwen via 1 flank, afwerkingsautomatisme via de andere.

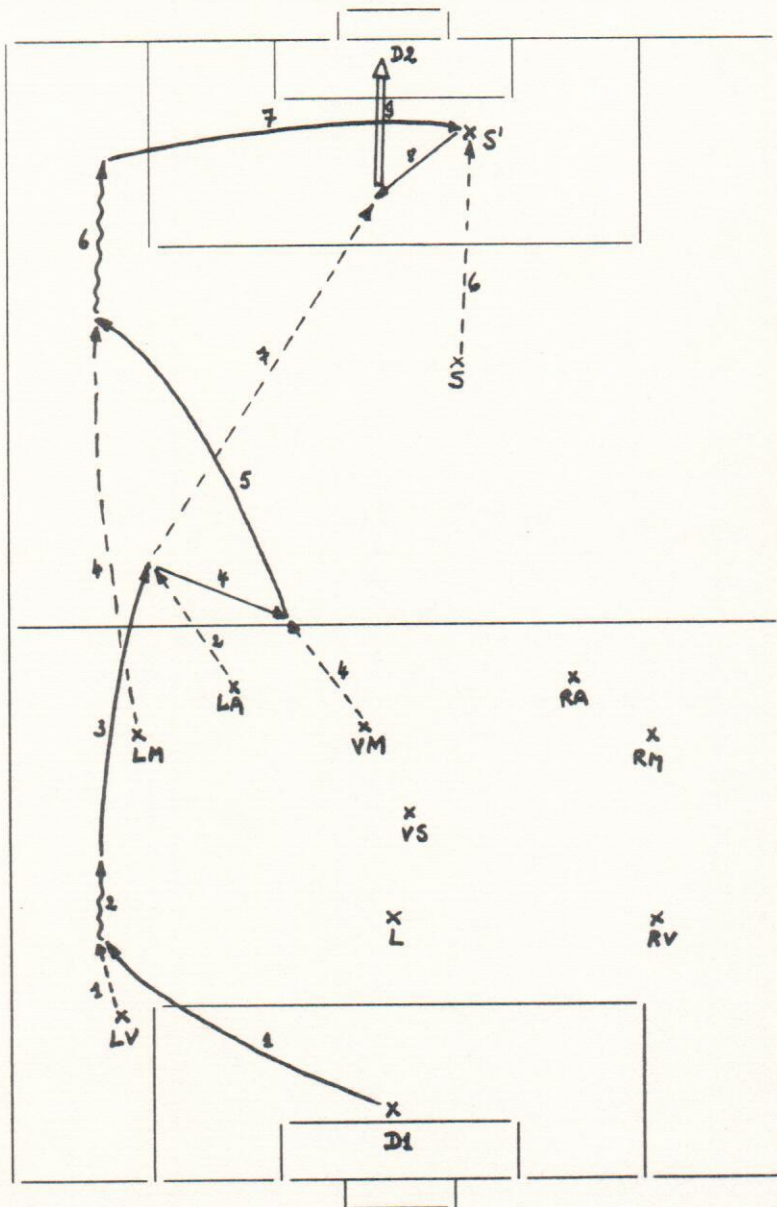
- Iedere speler op zijn specifieke plaats.
- Bal bij de doelman, RV demarkeert zich naar de zijlijn en krijgt de bal toegeworpen.
- Spits S loopt zich lateraal vrij en krijgt de bal met een verre pas toegespeeld.
- S houdt de bal bij tot RA in steun komt, deze geeft kruispas in 1 tijd naar de linkse flank voor LM. (uitverdedigen + overbruggen midden.) Deze kruispas is ook noodzakelijk om iedereen tijd te laten om aan te sluiten en geeft spelverluchting.
- LA blijft in steun voor dubbelpas, waarna LM centert voor S die op zijn beurt aflegt voor LA die afwerkt op doel.





Variante 1 : Opbouw via de flank en afwerkingsautomatisme via een lange  
----- pas v. d. verdedigende middenvelder. \* zie oefening 3.

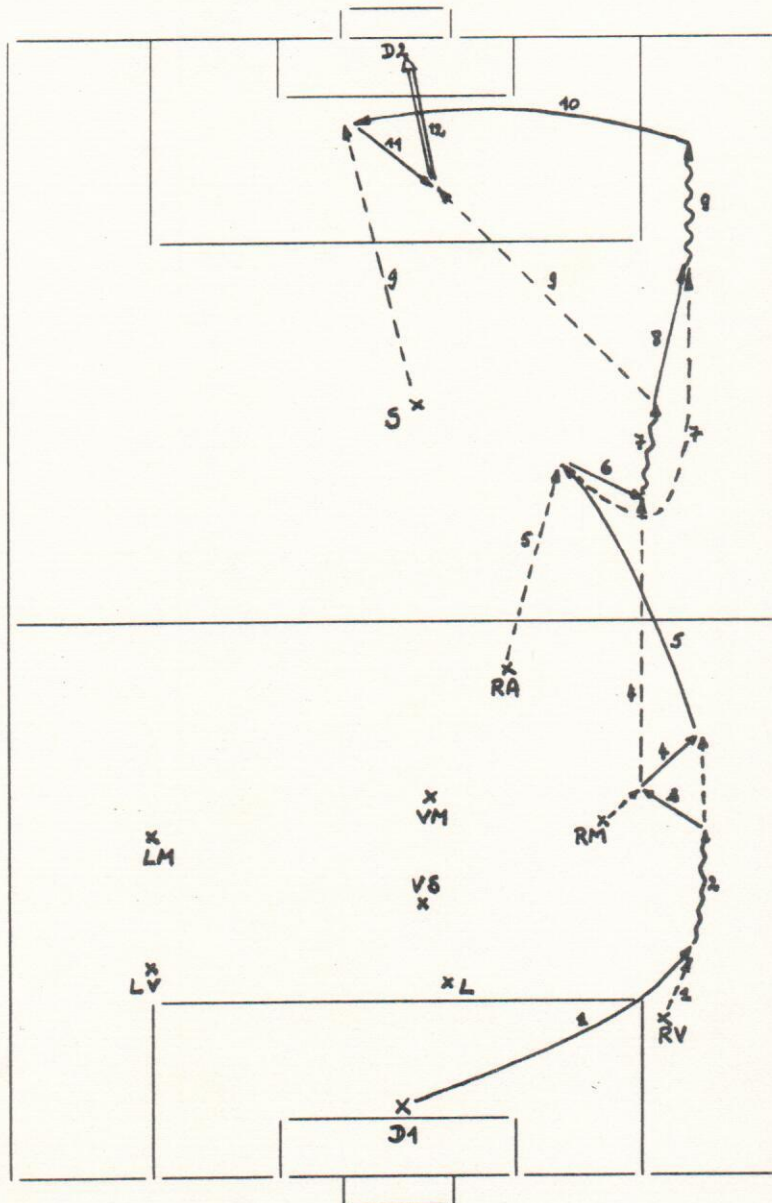
- Iedere speler op zijn specifieke plaats.
- Bal bij de doelman, LV demarkeert zich naar de zijlijn en krijgt de bal toegeworpen, speelt LA aan die teruglegt voor VM.
- VM stuurt nu LM diep.
- LM centert voor S, S legt af voor inlopende LA die op doel afwerkt.



Variante 2 : Opbouw via de flank indien S niet direkt kan aangespeeld  
----- worden, en afwerken door een flankmiddenvelder.

- Iedere speler op zijn specifieke plaats.
- Bal bij de doelman, RV demarkeert zich naar de zijlijn en krijgt de bal toegeworpen, kan oprukken, 1-2 met RM dan RA aanspelen
- RA legt terug voor RM en anticipeert dan in de hoek waar hij de bal terug krijgt.
- RA centert voor S, S naar inkomende RM die afwerkt.

(zie oefening 4)





Wedstrijdvorm: Met doelmannen D1 en D2.

- Iedere speler op zijn specifieke plaats, 12e en 13e man bij D2.
- Volledig systeem met automatisme laten uitvoeren via D1.
- Na het afwerken lopen de verdedigers in opstelling voor D2.  
Ze spelen nu samen met de reservespelers tegen 1 spits en de 5 man uit het middenveld.
- verdedigend automatisme: S stoort, en de middenvelders keren terug op eigen helft.  
Van op het moment dat iedereen terug is : jagen op de bal.
- Dit enkele keren laten uitvoeren (met varianten) , en overgaan tot een gewone wedstrijdvorm met nadruk op het verdedigend en uitkomen van de aanvallende automatismen.

### III. Terugkeer tot rust.

- Uitlopen afgewisseld met rekkingsoef., opruimen materiaal en douchen.

