

FRANS DERKS

in samenwerking met Ruud Wams

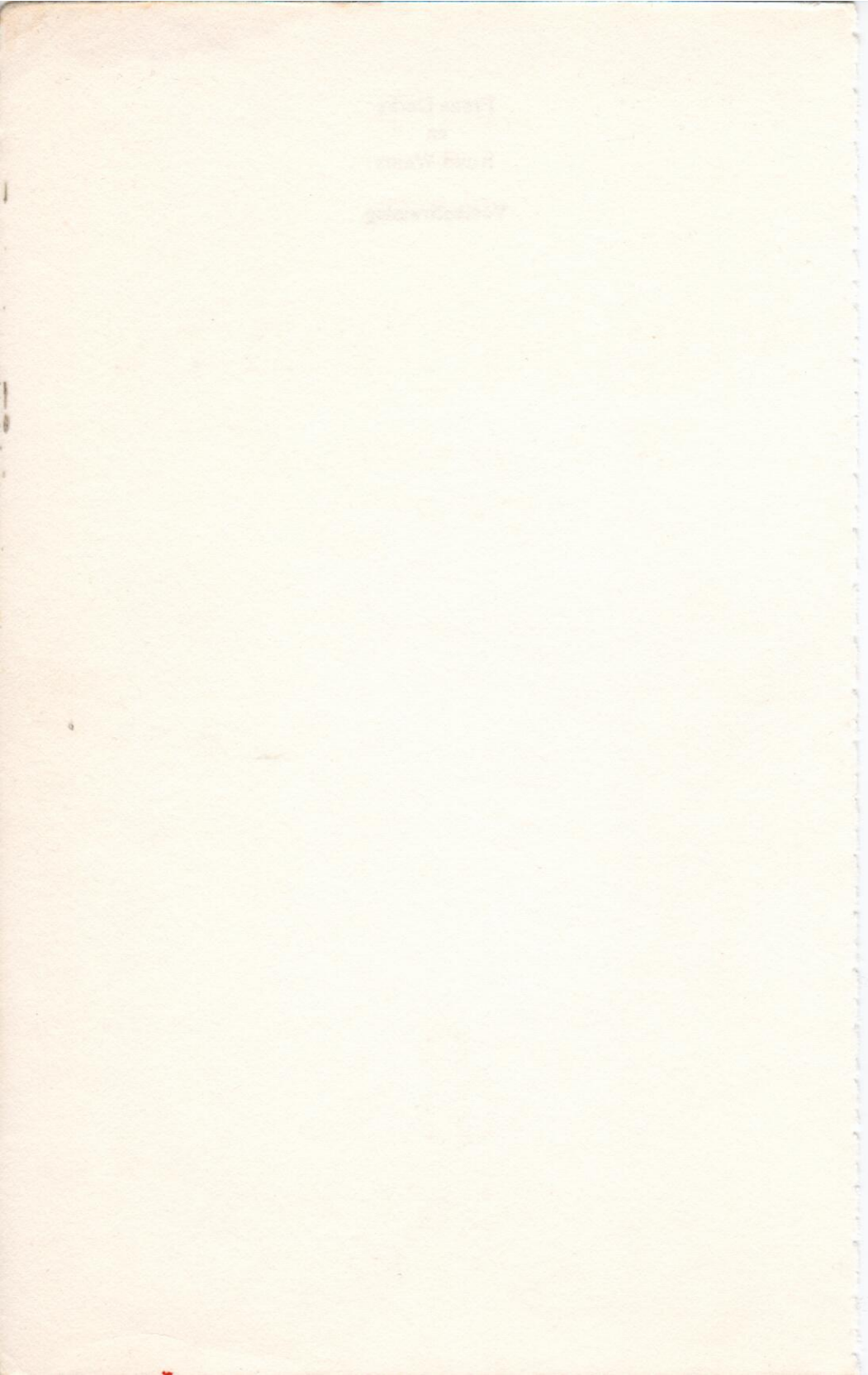
VOETBAL TRAINING

Handleiding voor trainers
en jonge spelers



Frans Derks
en
Ruud Wams

Voetbaltraining



Frans Derks
en
Ruud Wams

Voetbaltraining

*Handleiding voor trainers
en jonge spelers*



DE BOEKERIJ
BAARN

© Copyright 1976: De Boekerij bv, Baarn
Omslagontwerp: P. A. H. van der Harst
Verspreiding voor België: Librico nv, Schelle

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means, without written permission from the publisher.

ISBN 90 225 0516 2

**Dit
boek
wordt
opgedragen
aan
Stoffel**

1871
1872
1873
1874
1875
1876

Inhoud

Inleiding	9
Het over de grond spelen van de bal met de binnenkant van de voet	15
Week 1	23
Week 2	27
Week 3	33
Week 4	37
Nabeschouwing	41
Het stoppen van een over de grond gespeelde bal met de binnenkant van de voet	43
Week 5	51
Week 6	55
Week 7	59
Week 8	65
Het drijven van de bal	71
Week 9	77
Week 10	79
Week 11	83
Week 12	87
Week 13	93
Het schieten van de bal	97
Week 14	101
Week 15	105
Week 16	109
Week 17	113
Week 18	117

Het koppen van de bal	119
Week 19	123
Week 20	125
Week 21	129
Week 22	133
Spelsuggesties	137

Inleiding

Voor u ligt een boekje dat in de eerste plaats een handleiding wil zijn voor hen die voetballertjes trainen in de leeftijdsgroep van 8 tot 12 jaar.

Het oefenen van kinderen van die leeftijd is vaak een verwaarloosde zaak. Dat kan ook bijna niet anders, want de mogelijkheden om deze jongens een zodanige training te geven dat ze er beter en wijzer van worden en er nog veel plezier aan beleven ook, zijn uiterst gering. Voor nagenoeg alle amateurverenigingen is het uitgesloten een kracht in te zetten die geschoold is in het leiden van trainingen. In het gunstigste geval kan worden teruggevallen op voetballers uit eigen kring met ervaring, die zelf al jaren aan trainingen deelnemen en wel zo'n beetje weten wat het leiden van een trainingsuur inhoudt. Maar seniorentraining is nog wel even iets anders dan oefenstof voor kinderen van 8 tot 12 jaar en vaak zullen zij dan ook niet weten hoe zo'n jeugdtraining het beste kan worden behandeld.

In verreweg de meeste gevallen echter (de ervaring leert dat) worden welpen en pupillen getraind op middagen. Heel begrijpelijk, want andere mogelijkheden zijn er vaak niet. En dan beland je in een situatie waarin het uiterst moeilijk is iemand te vinden die bereid is de jongens op bijvoorbeeld de woensdagmiddag een uurtje bezig te houden. De meeste mensen zijn 's middags niet vrij en van de mensen die wel vrij zijn (bijvoorbeeld A-junioren die nog scholier zijn) vertonen meestal weinigen enige animo om week in week uit met het grut te gaan hollen en draven. Voor hen die zich daarvoor wel willen inzetten kan ik alleen maar respect hebben. Je moet als vereniging dan ook beide handen dichtknijpen als het opvangen en bezighouden van de jongste leden van de vereniging geen problemen oplevert.

En zo is er dan de situatie dat er over heel Nederland in het

midden van de week vele voetbalvelden in de middag of aan het begin van de avond worden bevolkt door tienduizenden enthousiaste jongetjes, geleid en begeleid door respect afdwingende amateur-jeugdleiders.

Dat brengt echter wel met zich mee dat aan het voetbaltechnische gedeelte (hetgeen eigenlijk uitgangspunt zou moeten zijn; het is per slot van rekening voetbaltraining) nauwelijks een zodanige aandacht wordt besteed, dat de training enig werkelijk resultaat oplevert. En dat is erg jammer, want juist met jongens van deze leeftijd kun je voetbaltechnisch nog zo enorm veel bereiken. En dat alleen maar door de training elke week goed op te bouwen en met kennis van zaken aan te pakken.

Die kennis van zaken ontbreekt nu juist veelal bij hen, die deze jongens bezighouden. En voor hen is dit boekje in de eerste plaats geschreven.

Ik ben ervan uitgegaan dat het u vanaf de eerste minuut tot en met de laatste, gedurende een vol trainingsjaar, moet kunnen bijstaan. Dat u elke week van kwartier tot kwartier kunt zien wat er gebeuren moet, hoe en waarom. Waarbij ik er wel op wil wijzen dat daarvoor tal van methodes goed bruikbaar zijn, maar dat ik me uiteraard tot één daarvan heb moeten beperken.

Achtereenvolgens worden de technieken behandeld van het spelen van de bal met de binnenkant van de voet, het stoppen van een over de grond gespeelde bal met de binnenkant van de voet, het drijven, het schieten, het koppen en het ingooien.

Als u de tijdens de diverse programma's beschreven methodes volgt, dan zult u merken dat elke techniekvorm van de basis af, dus vanaf de allereenvoudigste oefenvorm, wordt behandeld, dat de moeilijkheidsgraad betrekkelijk langzaam klimt en dat u aan het einde van zo'n programma kunt controleren welke voorde- ringen uw pupillen hebben gemaakt.

Vóór de behandeling van de oefenstof voor elke techniekvorm treft u twee rubrieken aan.

Ten eerste: "Wat u weten moet." Daarin wordt u in enkele punten een uiteenzetting van de theorie voor de betreffende techniekvorm gegeven. Om uw oefenstof in de betrekkelijk korte tijd die u daarvoor hebt een optimaal resultaat te geven, is het absoluut noodzakelijk dat u precies weet wat daarin staat. Op basis van die punten namelijk gaat u straks, tijdens de oefeningen, de houdingen en bewegingen van de spelers controleren en corrigeren.

Consequent en aandachtig door de jongens gemaakte elementaire fouten herkennen en herstellen is de methode, die uw succes met dit trainingsprogramma bepaalt. U bent bezig met een leeftijdsgroep die nog geheel of bijna ongevormd is. Fouten die ze op deze leeftijd maken en die niet op tijd worden gecorrigeerd, zullen vastroesten. Nu nog bent u in de gelegenheid de elementaire techniek gaaf te maken. Het "uitbannen" van fouten kan bij deze leeftijdsgroep verbluffend snel gebeuren (u zult dat zelf merken) en tot werkelijk uitstekende resultaten leiden. In de tekst zult u dan ook vaak het begrip "controleren en corrigeren" tegenkomen.

De tweede rubriek is: "Wat de spelers weten moeten." Het zou natuurlijk niet juist zijn alle theorie aan de jongens voor te schotelen. De belangrijkste dingen vertelt u ze en laat u ze goed duidelijk zien, maar een uitgebreide verhandeling over het waarom maakt het alleen maar onoverzichtelijk en ingewikkeld. Als een jongen vraagt waarom hij iets zó moet doen of als u een correctie aanbrengt, is het vroeg genoeg om iets over de achtergrond te vertellen.

Na die twee rubrieken volgt de oefenstof. In enkele weken wordt, zoals gezegd, de moeilijkheidsgraad opgevoerd, terwijl u steeds op basis van de gegeven punten controleert en corrigeert. En als we dan de behandeling van een techniekvorm hebben afgesloten, beginnen we aan een nieuwe. Op dezelfde manier.

Elke trainingsweek bestaat uit enkele oefeningen, een spelvorm en een partijtje. Oefenstof op zich is vaak droge kost en, er van uitgaand dat de training in de eerste plaats fijn voor de jongens moet zijn, kunnen we daaraan niet al te veel tijd besteden. Dat is niet erg, want elke trainingsweek is zo opgezet dat hij een maximum aan rendement kan opleveren. Bovendien sluit de spel-oefening aan op de oefenstof, maar heeft een speels karakter. Bij de meeste spel-oefeningen zijn aantekeningen geplaatst die u kunt gebruiken om de jongens wat meer over het voetbalspel uit de doeken te doen. Het laten spelen van een partijtje is noodzakelijk. Waarom, dat leest u tijdens de eerste trainingsweek.

Hoe is nu uw methode?

Voor u met het oefenen van een bepaalde techniekvorm begint zorgt u, dat u goed weet wat er in de rubrieken "Wat u weten moet" en "Wat de spelers weten moeten" staat. Uw kennis is dan voor het gehele programma toereikend. Het enige wat u dan

nog moet doen is elke week aandachtig door te nemen wat er die week te gebeuren staat. U neemt de oefeningen in u op en leest de aantekeningen daarbij nauwkeurig door.

Dat is alles.

Er schuilt echter een stevig addertje onder het gras. Goede resultaten zullen namelijk alleen door die spelers worden behaald, die elke week, of in elk geval bijna elke week, aanwezig zijn. U begrijpt dat er voor een speler, die een week niet komt een hiaat valt, juist omdat er die opbouw in de programma's zit. Voor de aanvang van een trainingsjaar zult u zich er terdege van moeten vergewissen dat u het gehele jaar met een vaste groep kunt werken. Waarschijnlijk is het het verstandigst de eerste twee weken nog niet met de programma's te beginnen maar de aanwezige jongens wel te vertellen wat u van plan bent te gaan doen, en ze goed duidelijk te maken dat ze elke week moeten komen, als ze iets van de training willen leren.

Als u in de gelukkige omstandigheden verkeert, niet de enig aanwezige trainer te zijn, dan kunt u bijvoorbeeld de groep jongens nemen die er elke week is en uw "collega" de andere groep. Als u dan zorgt dat er een consequente lijn in uw training zit en bovendien elke week vertelt wat er gaat gebeuren, dan kunt u er zeker van zijn dat u het gehele jaar met een flinke kern jongens kunt werken.

Rest mij nog te zeggen dat het ideaal is om te werken met niet meer dan zestien jongens. Tot dat aantal kunt u elke speler voldoende aandacht geven. Als er meer jongens zijn die elke week aanwezig zijn, dan moet u beslist zorgen er een collega bij te krijgen die met de helft van de groep, los van u, hetzelfde programma afwerkt.

Dan nog wat aanwijzingen.

Lijnen

U zult een aantal oefeningen en spel oefeningen tegenkomen, waarbij lijnen zouden moeten worden getrokken of denkbeeldige lijnen worden aangegeven met paaltjes. Als u enkele flinke stukken witte waslijn koopt en een aantal ijzeren tentharingen, kunt u alle mogelijke lijnen zetten op elke gewenste plaats.

Paaltjes

Eveneens treft u een aantal oefeningen aan waarbij de spelers telkens terug moeten komen op hun uitgangspunt of de bal moeten spelen vanaf een tevoren vastgestelde plaats. U kunt overwegen elke speler een paaltje mee te geven dat ze in de grond kunnen zetten of, in het tweede geval, een paal op de bewuste plaats neer te zetten. U zoudt dat zelfs bij de gewone staande oefeningen ook kunnen doen omdat de ervaring leert dat de jongens de onderlinge afstanden onbewust snel groter of kleiner maken.

Shirts

Probeert u van uw vereniging een aantal shirts van dezelfde kleur te krijgen (bijvoorbeeld afgedankte reserve-shirts) die u kunt gebruiken bij spel oefeningen en partijtjes.

Hygiëne en gezondheid

Als uw vereniging over douches beschikt, laat dan vooral alle spelers na afloop van de training een korte douche nemen. Let er op dat de jongens bij voorkeur niet naar huis gaan in de kleding waarin ze hebben getraind.

Herhalingen

Als er twee of meer weken zijn uitgevallen, bijvoorbeeld in verband met de weersomstandigheden, herhaalt u dan in z'n geheel het programma dat u het laatst hebt afgewerkt, tenzij dat toevallig het laatste programma was van een techniekvorm. Als het bij uw vereniging de gewoonte is de jongste leden tijdens de wintermaanden in de zaal te laten trainen, dan kunt u daarop natuurlijk de programma's voor het koppen en het ingooien aanpassen.

Conditietraining

Doet u niet aan conditietraining. Jongetjes van deze leeftijd lopen de hele dag te hollen en te draven, en het is waanzin ze op het voetbalveld nog eens een paar rondjes te laten lopen. Als u wat aan algemene lichaamsvorming wilt doen, zoekt u het dan in de daartoe geëigende oefeningen en in sprintoefeningen, estafettes, etc.

Spelweken

Achterin dit boek vindt u een aantal spel oefeningen die u kunt gebruiken als u dat nodig vindt. Leest u die eerst even door.

I cannot find a more exact definition than what is given
in the first chapter of the history of the
people of the United States. It is a
people who have been for many years
in the habit of being called a
people of the United States. It is a
people who have been for many years
in the habit of being called a
people of the United States.

I cannot find a more exact definition than what is given
in the first chapter of the history of the
people of the United States. It is a
people who have been for many years
in the habit of being called a
people of the United States.

I cannot find a more exact definition than what is given
in the first chapter of the history of the
people of the United States. It is a
people who have been for many years
in the habit of being called a
people of the United States.

I cannot find a more exact definition than what is given
in the first chapter of the history of the
people of the United States. It is a
people who have been for many years
in the habit of being called a
people of the United States.

I cannot find a more exact definition than what is given
in the first chapter of the history of the
people of the United States. It is a
people who have been for many years
in the habit of being called a
people of the United States.

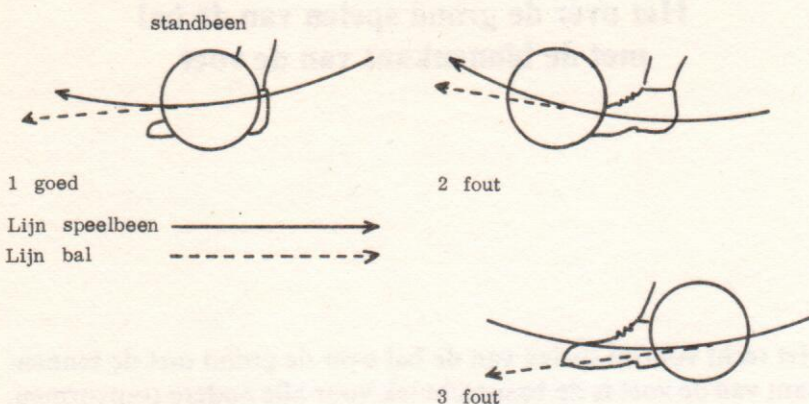
I cannot find a more exact definition than what is given
in the first chapter of the history of the
people of the United States. It is a
people who have been for many years
in the habit of being called a
people of the United States.

Het over de grond spelen van de bal met de binnenkant van de voet

Het recht vooruit spelen van de bal over de grond met de binnenkant van de voet is de basistechniek voor alle andere trapvormen. Als een speler de bal niet correct over de grond kan plaatsen zal hij ook nooit een andere trapvorm volledig onder de knie krijgen. Het is daarom belangrijk dat voetballers zo jong mogelijk dit onderdeel van de techniek leren beheersen. Juist bij het beoefenen van deze trapvorm zijn de jongens bezig het gevoel voor richting te ontwikkelen, dat ze nodig zullen hebben voor het op andere manieren spelen van de bal.

Elke gezonde jongen kan zich deze techniek eigen maken. De één zal het vlug kunnen, een ander doet er wat langer over, maar leren kunnen ze het allemaal. Het is dus van groot belang dat er bij de oefeningen zorgvuldig aandacht wordt besteed aan de fouten die elke speler individueel maakt. Sommige dingen zullen door een aantal jongens automatisch goed worden gedaan. Dat is afhankelijk van hun natuurlijke aanleg. Maar zeker als ze nog zo jong zijn, zullen de meesten fouten maken. En het is uw taak om uit te vissen wat ze fout doen. Waarom een bal de verkeerde kant uitgaat. Of niet op de grond blijft. Of... noem maar op.

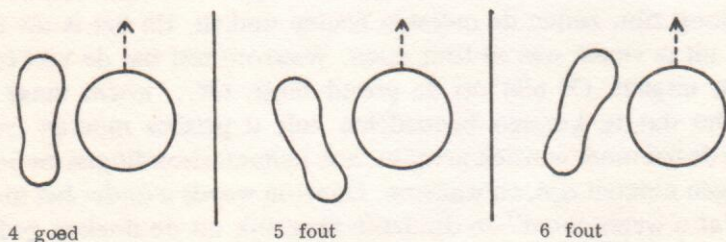
Om dat te kunnen beoordelen zult u precies moeten weten hoe de bal moet worden geraakt, hoe lichaamshoudingen en bewegingen moeten zijn, en waarom. Daarom wordt u onder het motto "Wat u weten moet" zo duidelijk mogelijk uit de doeken gedaan wat het goed beheersen van deze techniek vereist. Het is mogelijk dat u het wat "droge kost" zult vinden, maar als u de opgesomde punten eenmaal beheerst, dan zal het u tijdens de training niet moeilijk vallen vrijwel elke gemaakte fout te herkennen en te corrigeren.



“Wat u weten moet”

1. De voet van het been waarmee de bal niet wordt gespeeld, staat naast de bal.

De bal moet worden geraakt op het moment dat het speelbeen tijdens de beweging het laagste punt heeft bereikt, dus eigenlijk als dit been recht naar beneden hangt (fig. 1). Als de standvoet te ver naar achteren staat is het speelbeen alweer in de lijn omhoog op het moment dat de bal geraakt wordt. De bal kan dan gemakkelijk los van de grond komen en dat is niet de bedoeling (fig. 2). Als de standvoet te ver vóór de bal staat dan is het speelbeen nog onderweg naar beneden als het de bal raakt. Deze wordt dan als het ware tegen de grond gedrukt (fig. 3).



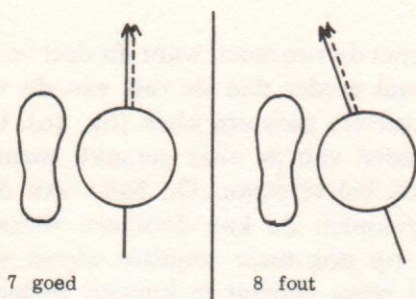
2. De punt van de voet van het standbeen wijst in de richting van de plaats waarheen de bal moet worden gespeeld (fig. 4).

Als dat niet zo is (fig. 5 en 6), kan dat twee dingen betekenen:

1. Het lichaam staat ook niet recht naar het doel gekeerd. Het gevolg is dan dat de speler die de bal wel goed naar het doel speelt, dit niet recht voor zich uit doet, maar schuin. Dat komt

in wedstrijden natuurlijk erg veel voor, maar daar gaat het nu niet om. De jongens moeten allemaal de meest simpele en elementaire vorm van het spelen van de bal onder de knie krijgen. Als het lichaam schuin naar het doel gekeerd staat, zijn uw pupillen met een wat moeilijker vorm bezig. En die komt later aan de beurt.

2. Het lichaam staat wel recht naar het doel gekeerd, alleen die ene voet niet. Het lichaam heeft dan een verkrampde houding. Gaat u maar eens recht voor een muur staan en draait u dan één van uw voeten naar binnen of naar buiten. Dan merkt u dat een behoorlijke pass nauwelijks mogelijk zal zijn.

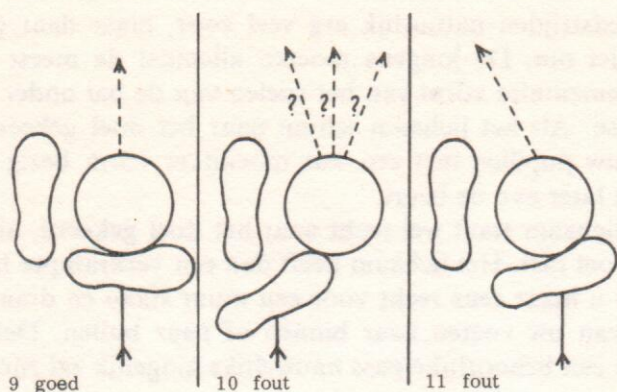


3. *De baan die het speelbeen maakt is van het begin af recht naar het doel toe (fig. 7).*

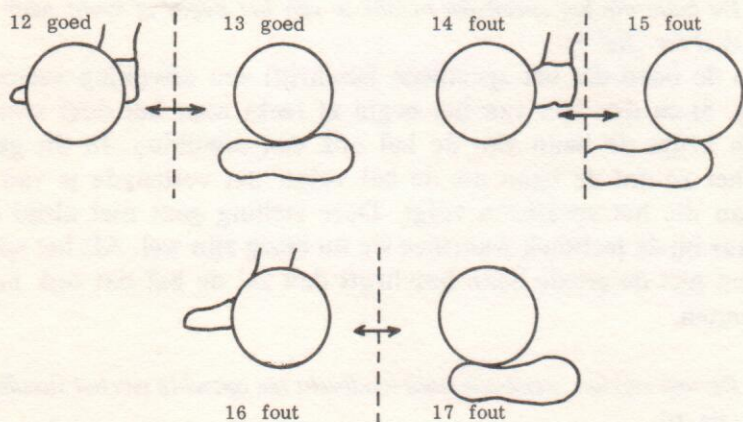
Als de baan die het speelbeen beschrijft een afwijking vertoont (fig. 8) en dus niet van het begin af recht naar het doel zwaait, dan krijgt de baan van de bal ook een afwijking. In dit geval is het zo dat de baan die de bal volgt, het verlengde is van de baan die het speelbeen volgt. Deze stelling gaat niet altijd op, maar bij de techniek waarmee we nu bezig zijn wel. Als het speelbeen niet de goede baan beschrijft dan zal de bal dat ook nooit kunnen.

4. *De voet van het speelbeen staat loodrecht ten opzichte van het standbeen (fig. 9).*

Als het been goed recht van achteren naar voren wordt gezwaaid, maar de voet van het speelbeen staat niet loodrecht, dan kan de bal op verschillende manieren worden geraakt, maar in geen geval goed. Als de bal bijvoorbeeld in het centrum wordt geraakt



dan gebeurt dat met de voorvoet, want dit deel van de voet bereikt de bal nu eenmaal eerder dan de rest van de voet. En dan is de kans op een zuivere pass erg klein (fig. 10). Of de bal wordt wel met het midden van de voet geraakt, maar de voet komt dan schuin op de bal te staan. De baan van de bal gaat dan een afwijking vertonen. Zo kan door een verkeerde stand van de voet, de bal op nog meer onjuiste wijzen worden geraakt. Om de bal goed recht vooruit te kunnen spelen, moet de voet loodrecht worden gehouden.



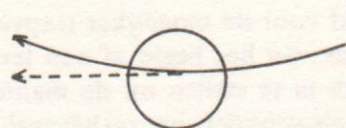
5. De bal wordt in het hart geraakt met het midden van de voet (fig. 12 en 13).

De bal moet met het midden van de voet worden geraakt, omdat

dit het grootste contact geeft met de bal. De voet omsluit als het ware een stukje van de bal.

“Punteren”, of spelen met het deel van de voet tussen het midden en de tenen (fig. 14 en 15) of de hak (fig. 16 en 17) geeft veel minder kans op zuiver spelen.

De bal moet in het hart worden geraakt (fig. 18 en 19). Als hij te hoog wordt geraakt, wordt hij als het ware in de grond gedrukt (fig. 20 en 21: denkt u even aan punt 1) en wordt hij te laag geraakt dan kan hij gemakkelijk los van de grond komen (fig. 22 en 23).



18 goed



19 goed



20 fout



21 fout



22 fout



23 fout

6. Het speelbeen moet goed worden doorgezwaaid als het de bal heeft geraakt.

De beweging is niet “af” op het moment dat de bal wordt geraakt. De bal moet als het ware in de baan van het been worden meegenomen en niet worden “weggestuurd”. Goed doorzwaaien van het speelbeen bevordert de zuiverheid en de snelheid van de pass.

7. *Balans van het lichaam.*

Een goede balans van het lichaam en daarmee een betere controle bij het spelen van de bal, wordt verkregen door op het moment dat de beweging van het speelbeen begint, de knie van het standbeen wat te buigen, de armen licht te spreiden en het bovenlichaam iets voorover te laten hellen.

Uit het bespreken van deze zeven punten hebt u wel begrepen hoe belangrijk de gehele lichaamshouding is. Een goede houding is een absolute eis om te leren een bal correct te spelen. Dit geldt natuurlijk voor de simpele techniek die we nu aan het behandelen zijn, maar net zo goed voor de moeilijker trapvormen. En daarom moeten de spelertjes van het begin af aan leren hun lichaamshouding automatisch in te stellen op de manier waarop ze de bal gaan spelen. Later, als ze ouder zijn, zal het veel moeilijker worden om de vastgeroeste fouten eruit te halen.

Nu u dus de richtlijnen kent, kunt u met de nodige kennis van zaken aan de technische vaardigheid van uw pupillen gaan sleutelen. Maar voor u daaraan begint wil ik toch één ding (ten overvloede?) duidelijk stellen: De training voor kinderen van deze leeftijd is altijd spel, met een serieus karakter weliswaar, maar een spel is 't en dat moet het blijven. Natuurlijk is het resultaat op korte of langere termijn belangrijk, temeer omdat de spelertjes hun interesse en plezier in de training zullen blijven behouden als ze zien dat hun prestaties vooruit gaan, maar vóórop moet staan dat de jongens elke keer weer plezier aan hun trainingsuur beleven.

Voordat de spelers met de oefeningen beginnen gaat u natuurlijk uitleggen wat ze moeten doen en hoe, en het behoeft geen betoog dat u daarbij alles even duidelijk voordoet. Wat de jongens in het begin moeten horen ziet u hieronder in "Wat de spelers weten moeten". Nogmaals: Legt u vooral niet omstandig uit waarom ze de bewegingen zo moeten uitvoeren, tenzij ze er om vragen. Ze horen al genoeg nieuwe dingen.

Als de spelers eenmaal met de oefeningen zijn begonnen, kunt u op uw gemak de rijen langs gaan lopen. Wat u doen moet, is bij elke speler even controleren hoe hij het doet en zo nodig corrigeren. Let daarbij in het begin niet op kleinigheden. Het gaat er nu in de eerste plaats om de elementaire fouten eruit te halen en voor details hebt u voor zover nodig later in het

seizoen nog wel tijd. Blijft u in elk geval met geen enkele speler zo lang bezig tot hij alles goed doet, want dan zou u aan de training een dagtaak hebben. Correcties aanbrengen op de elementaire fouten, en de betrokken speler uitleggen wat hij verkeerd doet en (nu wel) waarom.

“Achterblijvers” houdt je, daaraan is niet te ontkomen. De taak van de trainer van jonge voetballertjes is niet in de eerste plaats een zekere graad van perfectie te bereiken, maar te komen tot verhoging van het technisch peil van de groep in het algemeen.

“Wat de spelers weten moeten”

1. Zet de voet waarmee je de bal niet speelt, náást de bal neer en niet er voor of er achter. De punt van deze voet wijst in de richting van de jongen naar wie je de bal gaat spelen.
2. Het is logisch dat als de bal naar je medespeler moet, dat ook je been precies die kant uit moet zwaaien. Als je een lijn zou trekken van je medespeler naar de bal en je trekt die lijn door, dan is dat laatste stuk de lijn die je been moet volgen.
3. Je moet de bal precies in het midden raken, met het midden van je voet. Die voet houdt je helemaal recht en niet een beetje schuin.
4. Als je de bal geraakt hebt, zwaai je je been goed door.

Dan kunnen we nu beginnen met het trainingsprogramma.

Week 1

Oefening 1 (15 minuten)

Twee spelers staan ongeveer tien meter van elkaar en schuiven de bal naar elkaar toe. De bal wordt elke keer gestopt.

Het is nuttig om, voor u met de werkelijke oefening begint, het spelen van de bal even "droog" (dus zonder bal) te oefenen. Het beste kunt u dat doen als de jongens al staan opgesteld om aan de oefening te beginnen.

U gaat dus de bewegingen en houdingen van de spelers controleren en corrigeren als de jongens met oefenen begonnen zijn. Laat uw pupillen vooral rustig de tijd nemen voor het uitvoeren van de oefening. Als een bal verkeerd wordt geplaatst, moeten de betreffende twee jongens hun oefening stoppen en opnieuw beginnen. Als u ze dat van tevoren niet even duidelijk zegt, ontstaat er een chaos.

Let nog niet op de techniek van het stoppen van de bal.

Oefening 2 (15 minuten)

Twee spelers staan ongeveer tien meter van elkaar en schuiven de bal naar elkaar toe. Eén speler stopt de bal steeds, de ander speelt hem direct terug.

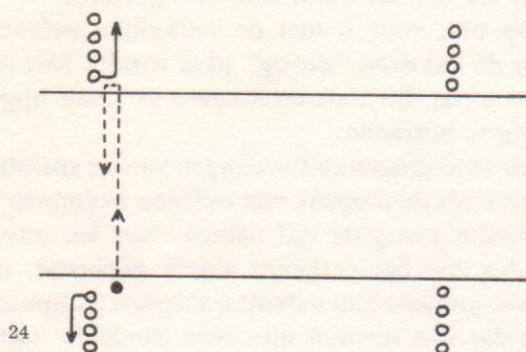
U wijst dus een rij spelers aan die de bal wel stopt en een rij die de bal direct terugspeelt. Het beste kunt u die functies om de 2 $\frac{1}{2}$ minuut laten wisselen.

Ook bij deze oefening wijst u de spelertjes op de fouten, loopt u controlerend en corrigerend de rijen langs. Dat zal nu al iets minder eenvoudig zijn dan bij de vorige oefening, maar met de 7 punten in uw achterhoofd zult u er nauwelijks problemen mee hebben. Als een bal niet goed werd geplaatst, moeten de jongens weer stoppen en opnieuw beginnen.

Het verschil met de vorige oefening is dat er nu een bewegende

bal moet worden gespeeld. Dat wil zeggen dat de spelers nu de houding van hun lichaam moeten "instellen" terwijl de bal naar hen toekomt en ze daarbij dus niet zoveel tijd kunnen gebruiken als ze zelf willen, zoals bij de eerste oefening.

Vertelt u ze daarom dat ze rustig moeten wachten met het spelen van de bal tot deze zich naast het standbeen bevindt. Laat ze ook niet naar de bal toelopen als deze wat te zacht is gespeeld. Het vanaf hun plaats spelen van de bal als die beweegt, is voor de meeste jongens in dit stadium al niet zo eenvoudig. U kunt een poging doen uw pupillen tijdens deze oefening op hun plaats een beetje in beweging te laten blijven. U bevordert daarmee hun aandacht voor de oefening.



24

Speloefening 1

Er liggen op het trainingsveld twee lijnen ongeveer tien meter van elkaar. Achter beide lijnen staan twee groepen tegenover elkaar opgesteld. De voorste spelers van de twee groepen die achter één lijn staan opgesteld hebben een bal. Zij spelen deze zo zuiver mogelijk vanachter de lijn met de binnenkant van de voet over de grond naar de voorste speler van de tegenover hen staande groep en sluiten zelf achter bij de eigen groep aan. De speler die de bal ontvangt, speelt deze weer van achter de lijn op dezelfde manier naar de speler die dan vooraan staat bij de tegenover hem staande groep, en sluit zelf achteraan bij zijn eigen groep. Enzovoort. De spelers mogen zelf kiezen of ze de bal willen stoppen of niet.

Duidelijk is, dat een bal die het contact met de grond verliest, die niet met de binnenkant van de voet werd gespeeld of die

niet van achter de lijn wordt gespeeld, niet goed gerekend mag worden. Na enige tijd oefenen laat u "series" van 1 minuut spelen. Het aantal goede passes wordt door u opgeteld. Als u alleen bent zult u de tegenover elkaar staande groepen om de beurt moeten laten spelen, en als u met z'n tweeën bent kunt u ze tegelijk laten spelen. Laat niet een van de spelers het aantal goede passes tellen, want dat gaat absoluut verkeerd.

Het beste kunt u zo'n 6 à 7 series van ongeveer $1\frac{1}{2}$ minuut laten spelen. De bedoeling is nu, dat de resultaten per serie verbeteren, en u zult zien dat dit in nagenoeg alle gevallen ook werkelijk gebeurt. Niet omdat de techniek van de spelertjes tijdens het spelletje plotseling verbetert, maar omdat ze tijdens het spel steeds beter hun best gaan doen (geconcentreerder gaan werken). Hun eerezucht wordt geprikkeld, ze willen winnen. Als ze gewonnen hebben zijn ze voldaan en als ze verloren hebben toch een klein beetje teleurgesteld. Van die situatie kunt u na de training gebruik maken: De jongens hebben niet gepingeld, want dat was gezien het karakter van de oefening niet mogelijk. Ze hebben door zo goed mogelijk samen te spelen geprobeerd een overwinning te behalen. Zo moet het in de wedstrijd ook: Samen, en niet alleen. Dat kunt u de spelertjes aan de hand van deze oefening en het resultaat daarvan prachtig laten zien. Bovendien is deze spel oefening een gelegenheid om aan te tonen dat slecht plaatsen veel tijd en tempo kost. Goed en met aandacht plaatsen blijkt dus erg belangrijk te zijn.

Tot slot de opmerking dat u met deze oefening al een beetje in de richting van de wedstrijsituatie gaat: De jongens mógen bijvoorbeeld de bal stoppen, maar hóeven dat niet.

Partijtje

Het partijtje is wel degelijk een essentieel onderdeel van de training. Gewoon maar lekker voetballen is wat alle aanwezige jongens graag doen en dat zullen ze toch altijd het leukste deel van de training blijven vinden.

U kunt aannemen dat het trainingsbezoek belangrijk zal worden gestimuleerd als de jeugdleden van uw voetbalvereniging er absoluut zeker van kunnen zijn, dat er elke week na de echte training een partijtje wordt gespeeld.

Het partijtje wordt vaak misbruikt door trainers die te weinig oefenstof hebben, of eens een keer geen zin hebben, of vinden

dat er te weinig jongens zijn, of het weer te slecht vinden, of...
noem maar op.

Een consequente lijn in de uitvoering van uw trainingsschema is erg belangrijk voor het trainingsbezoek. De spelertjes moeten weten wat er te gebeuren staat. Weten dat ze niet de ene week een half uur conditietraining hebben en de andere week 5 minuten. Of de ene week geen partijtje en de andere week één van een half uur.

Laat u dus elke week een partijtje spelen van zo'n twintig minuten en nooit veel korter of langer. Gebruikt u dat partijtje dan niet om het geleerde in praktijk te brengen. Laat ze die twintig minuten maar lekker ravotten.

Week 2

In deze tweede trainingsweek wordt de oefenstof al wat moeilijker, maar het zou onverstandig zijn de moeilijkheidsgraad snel op te voeren. Immers, het rendement van een oefening ligt voor een deel in de herhaling en alleen een solide opbouw van deze uiterst elementaire oefenstof geeft de meeste kans op succes. Daarom zullen we tijdens de meeste trainingsweken teruggrijpen naar de vorige.

Oefening 3 (20 minuten)

De eerste oefening van deze tweede week is voor een deel een samenvatting van de twee oefeningen van de vorige week.

De eerste vijf minuten doet u oefening 1. U loopt alle spelers even langs en corrigeert elementaire fouten. Daarna doet u 5 minuten oefening 2, waarbij u weer controleert en corrigeert. De laatste tien minuten doet u dezelfde oefening, waarbij de bal nu helemaal niet wordt gestopt. Zeker in dit laatste geval de jongens de oefening laten stoppen als er verkeerd wordt geplaatst. Blijf controleren op basis van de zeven punten en let nog steeds op de elementaire fouten en niet op details.

Oefening 4 (15 minuten)

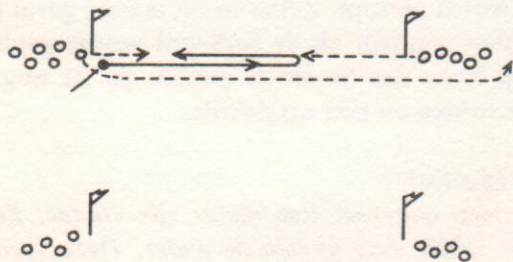
Twee spelers staan ongeveer tien meter van elkaar. Eén van hen heeft de bal en speelt deze af aan de ander. Deze speler gaat op het moment dat de bal naar hem wordt gespeeld in rustige looppas naar de bal toe, plaatst deze terug naar zijn medespeler en loopt na het raken van de bal weer in rustige looppas terug naar zijn uitgangspunt. Dus: Eén speler staat stil, de andere loopt. De lopende speler loopt vooruit als de bal naar hem toekomt en loopt achteruit als hij de bal net heeft gespeeld.

U merkt dat we weer wat dichterbij de wedstrijdssituatie komen.

Een bewegende speler speelt nu een bewegende bal, een andere speler fungeert als aangever. De bal wordt wel nog steeds recht vooruit gespeeld.

De spelertjes zullen er nu al profijt van hebben dat ze de tot nu toe behandelde oefenstof hebben meegemaakt, maar toch zullen ze fouten blijven maken. Ook fouten die ze eerst niet maakten, of die u er bij de vorige oefeningen had uitgehaald. Dat komt, omdat ze nu een bewegende bal moeten spelen, terwijl ze zelf in beweging zijn en dus hun aandacht moeten verdelen. Zo zal het bijvoorbeeld wel gebeuren dat er jongens zijn die moeite hebben met het moment waarop de bal moet worden gespeeld en ze zullen moeten leren dat ze zó naar de bal toelopen dat deze naast het standbeen rolt zodat deze kan worden gespeeld zodra hij daar is aangekomen. Als ze daar goed op moeten letten, kunnen ze gemakkelijk een andere fout maken, zelfs wel één die ze eerst niet maakten. Het blijft dus van belang dat u ook tijdens deze oefening de spelers langsloopt en de fouten herstelt. Als u daarbij maar de zeven punten als basis neemt herkent u die fouten tamelijk moeiteloos. Om de 1 of 1½ minuut kunt u het beste even stoppen en de rollen verwisselen, omdat de oefening voor de bewegende speler tamelijk zwaar is.

Als een bal niet goed wordt geplaatst stoppen de twee spelers en beginnen hun oefening opnieuw. Let vooral op de techniek van de bewegende speler maar zeker ook op die van de stilstaande jongen.



25

Speloefening 2

U vormt vier groepen spelers, die u twee bij twee in de rij achter een paaltje tegenover elkaar zet. De voorste spelers van tegenover elkaar staande groepen staan ongeveer tien meter van elkaar.

Eén van hen heeft de bal. Hij speelt deze naar de voorste speler van de tegenover hem staande groep, loopt achter de bal aan en sluit zich achter aan bij de rij waar hij naar toe loopt.

De speler naar wie de bal wordt gespeeld, loopt naar de bal toe op het moment dat de bal zijn richting uitkomt. Dus niet eerder. Als hij de bal heeft bereikt, speelt hij die zo mogelijk zonder stoppen naar de jongen die dan de voorste van de andere rij is en sluit zich achter bij die rij aan. Op het ogenblik dat hij de bal speelt komt de aangespeelde jongen naar de bal toe, speelt die en sluit zich aan. Enzovoort.

In feite is deze spel oefening in zijn opzet gelijk aan die van de vorige week, met dien verstande dat hij aansluit op de vorige oefening en moeilijker is. U laat eerst weer een poosje oefenen en dan worden er series van 1 à 1½ minuut gespeeld. U telt het aantal malen dat de bal volgens de regels werd gespeeld en het is natuurlijk weer de bedoeling dat de resultaten per serie verbeteren, hetgeen ook zal gebeuren. Een pass, waarbij de speler te vroeg met lopen begon of die niet met de binnenkant van de voet werd gespeeld mag niet goed worden gerekend.

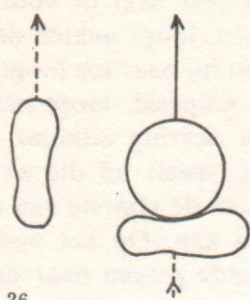
Wijst u de spelers nog eens op het combineren waarmee ze bezig zijn geweest en laat u ze zien dat deze oefening al aardig dicht in de buurt komt van wat er in de wedstrijd gebeurt. En weer: Slecht plaatsen en stoppen als dat niet nodig is blijken tijd en tempo te kosten.

Als u alleen bent kunt u werken zoals dat in de tekening is aangegeven, maar dan moet u wel de groepen om de beurt een serie laten spelen, anders kunt u de resultaten niet tellen. Hebt u echter zo'n 12 jongens dan kunt u die gemakkelijk in twee groepen indelen.

Partijtje

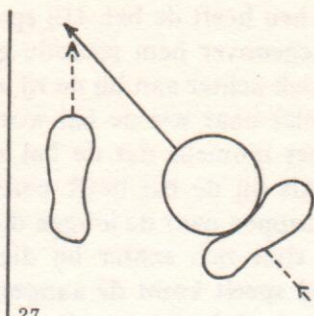
We zijn nu twee weken bezig geweest met het recht vooruit spelen van de bal en u hebt vermoedelijk al wel het één en ander aan vooruitgang kunnen bespeuren. Heel wat situaties tijdens uw training zijn rommeliger verlopen dan u had gehoopt of verwacht en misschien hebt u zelfs helemaal niet de indruk dat de training iets heeft uitgehaald. Maar geloof u me, dat is wel degelijk gebeurd, en u kunt dat over twee weken zelf controleren.

Recht vooruit is bepaald niet de enige richting waarin de bal kan worden gespeeld en op de basis die we in de afgelopen twee



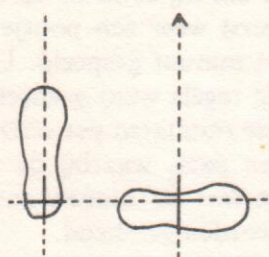
26

recht vooruit

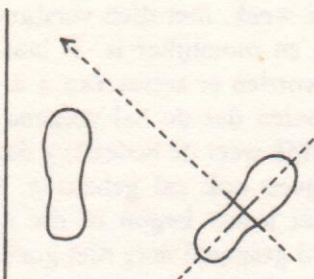


27

schuin vooruit



28



29

weken hebben gelegd gaan we nu verder bouwen. De spelertjes gaan de bal schuin vooruit plaatsen. Het enig werkelijke verschil tussen recht vooruit en schuin vooruit plaatsen is dat de standvoet (en daarmee dus het gehele lichaam) nu niet meer is gekeerd in de richting waarin de bal moet worden geplaatst en dat als gevolg daarvan de lijn die het speelbeen volgt niet meer evenwijdig is aan de richting waarin de standvoet staat gekeerd, maar schuin ervoor langs (fig. 26 en 27).

Bij het recht vooruit spelen van de bal is duidelijk geworden dat de enig juiste baan van het speelbeen dié lijn is die in het verlengde ligt van de lijn die u kunt trekken tussen het doel en de bal, met dien verstande dat de lijn die bal en speelbeen volgen schuin voorlangs de standvoet loopt (fig. 27).

Nemen we in dit verband nog even de zeven punten in gedachten. De punten 1, 3, 5, 6 en 7 kunt u bij het schuin vooruit spelen onverkort handhaven.

Punt 2 vervalt en van punt 4 wil ik het volgende zeggen. Daar staat: "De voet van het speelbeen staat loodrecht ten opzichte

van het standbeen.”

Bij het recht vooruit spelen van de bal wil dat eigenlijk precies hetzelfde zeggen als: “De voet van het speelbeen staat loodrecht ten opzichte van de lijn die het speelbeen volgt.” Zie fig. 28. Deze laatste stelling kunt u onthouden als punt 4 bij het schuin vooruit spelen van de bal (fig. 29). Voordat u met de oefeningen begint, gaat u natuurlijk de spelertjes even het verschil uitleggen.

“Wat de spelers weten moeten”

1. Je zwaait je been niet meer recht van achter naar voor, zoals tot nu toe, maar van rechtsachter naar linksvoor (voor linkse spelers natuurlijk andersom).
2. Ook nu staat je standvoet naast de bal en niet ervoor of erachter.
3. Je raakt de bal weer in het midden, met het midden van je voet.
4. Zwaai ook nu je been goed door.

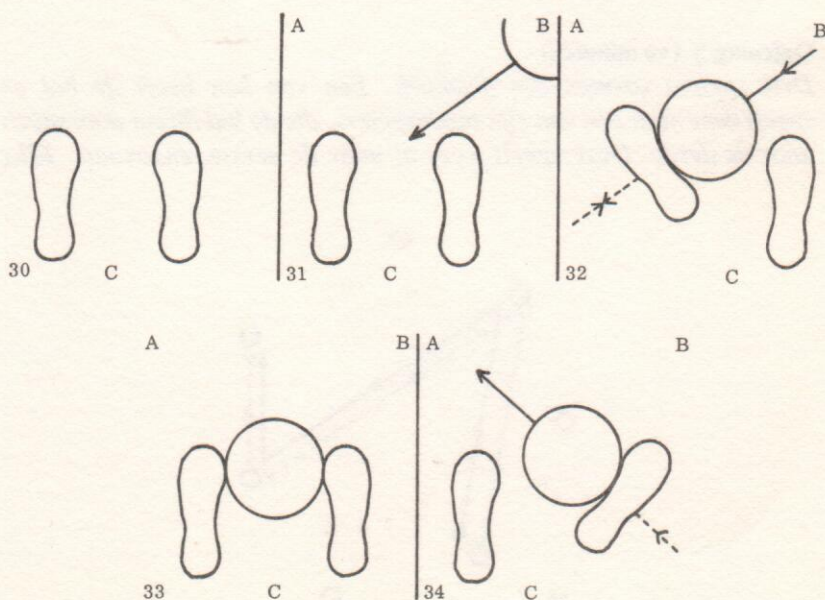
Week 3

Oefening 5 (5 minuten)

Herhaling van oefening 4 uit de tweede week. Corrigeert u snel en doeltreffend nog fouten.

Oefening 6 (15 minuten)

Drie spelers vormen een driehoek. Eén van hen heeft de bal en speelt deze naar één van de twee anderen. Deze stopt de bal met zijn ene voet en speelt hem met de andere voet door naar de derde speler. Elke speler staat met zijn gezicht (en dus ook de standvoet) gekeerd naar een punt dat precies tussen de twee andere spelers ligt.



Eén van de belangrijkste zaken bij deze oefening is dat de spelers hem echt vanuit hun uitgangspositie uitvoeren. Kijkt u even naar de figuren 30 tot en met 34. C staat gekeerd naar een punt tussen A en B en krijgt de bal van B aangespeeld (fig. 31). Hij stopt de bal met de linkervoet terwijl de rechervoet in dezelfde richting blijft staan. Het kan best zijn dat daarvoor door C één of twee stappen voor- of achteruit moeten worden gedaan, omdat de bal niet helemaal zuiver was gespeeld, maar hij moet dat dan doen in de richting waarin hij staat gekeerd (fig. 32). C zet zijn voet weer goed neer (fig. 33) en het rechterbeen wordt nu het speelbeen, waarmee hij de bal naar A speelt.

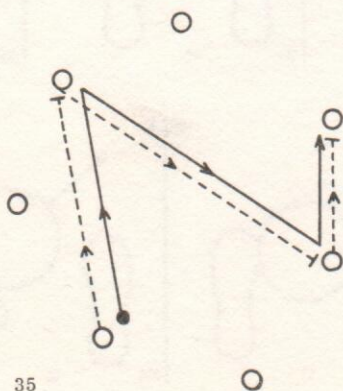
U let nog niet op de techniek van het stoppen, en u gaat te werk zoals bij alle voorgaande oefeningen. Alweer: controleren en corrigeren.

Ook in dit geval wordt de oefening gestopt en opnieuw begonnen als er al te slecht wordt geplaatst.

Zet u geen linkse en rechtse spelers bij elkaar in één groep, want dat zal problemen geven. Als u een groepje van drie spelers hebt, waarin met de rechervoet de bal wordt gespeeld dan kunt u de bal met de richting van de klok laten meedraaien. Bij linkse spelers gaat de bal tegen de klokrichting in.

Oefening 7 (10 minuten)

Drie spelers vormen een driehoek. Eén van hen heeft de bal en speelt deze naar één van zijn medespelers, die de bal direct doorspeelt naar de derde. Deze speelt weer af naar de eerste, enzovoort. Elke



speler staat met zijn gezicht (dus met zijn standvoet) gekeerd naar een punt dat precies ligt tussen de twee andere spelers.

Op het feit na dat de bal niet wordt gestopt is deze oefening gelijk aan de vorige. De jongens zijn nu bezig een schuin aangespeelde bal schuin door te spelen zonder te stoppen.

Eén of twee stappen voor- of achteruit doen om een bal te kunnen spelen mag, maar alleen recht. Als de bal te verkeerd wordt geplaatst: stoppen en opnieuw beginnen.

Uw manier van begeleiden wordt eentonig, maar blijft de beste methode: controleren en corrigeren.

Let nog even op mijn opmerking over linkse en rechtse spelers.

Speloefening 3 (fig. 35)

U deelt uw pupillen in in groepen van 6 of 7. Zij vormen een ruime cirkel en één van de jongens heeft de bal. Hij speelt deze naar een andere speler, terwijl hij zelf achter de bal aanloopt en de plaats inneemt van de jongen naar wie hij de bal heeft gespeeld. Want deze laatste speelt als hij de bal ontvangen heeft door naar een ander, loopt achter de bal aan en neemt de plaats in van de jongen die hij heeft aangespeeld. Enzovoort.

De spelers mogen nu zelf kiezen naar wie ze de bal willen spelen en of ze de bal willen stoppen of niet. De bal mag alleen met de binnenkant van de voet worden gestopt en gespeeld. Deze spelvorm is erg moeilijk. De jongens hebben voortdurend hun aandacht voor verschillende dingen nodig. Ze moeten zich concentreren op het goed plaatsen van de bal, op de keuze tussen stoppen of niet, op het kiezen van de speler aan wie ze de bal zullen geven en op het goed en snel overnemen van de plaats. Het zijn die twee keuzemogelijkheden die aarzeling in de hand werken en er voor zorgen dat deze spel oefening een vermoedelijk chaotisch karakter krijgt. Er moet dan ook onmiddellijk worden gestopt als er rommelige situaties ontstaan, waarna u opnieuw laat beginnen. Maak uw pupillen tevoren goed duidelijk dat ze voor zichzelf voortdurend iemand in gedachten moeten hebben naar wie ze de bal zullen spelen, als ze die krijgen, zodat ze dat niet meer hoeven als de bal eenmaal naar hen onderweg is. Dat moeten ze tijdens een wedstrijd ook als ze niet aan de bal zijn, zodat ze weten hoe de situatie is als ze de bal krijgen. Een andere moeilijkheid is dat de bal uit verschillende richtingen kan komen, en ook dat gebeurt in de wedstrijd.

Na de oefening kunt u uw spelers vertellen waarmee ze nu eigenlijk bezig zijn geweest: met voetballen mét bal (combineren) en met voetballen zonder bal (plaats overnemen). Natuurlijk is het begrip "overnemen" voor jongens van deze leeftijd veel te moeilijk. Maar u kunt wel even laten zien dat telkens als er een speler wegloopt, er een gat valt dat moet worden opgevuld. Zoals dat in een wedstrijd ook wel gebeurt als er een verdediger naar voren gaat.

Partijtje

Week 4

Oefening 8 (5 minuten)

Korte herhaling van oefening 7, waarbij u doelmatig en snel elementaire fouten corrigeert.

Oefening 9 (15 minuten)

Twee spelers hebben een bal. Zij lopen in zéér kalme looppas recht vooruit, ongeveer 4 meter van elkaar en schuiven de bal rustig naar elkaar toe.

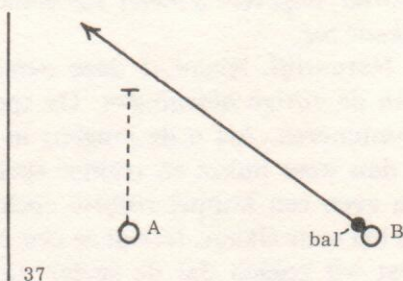
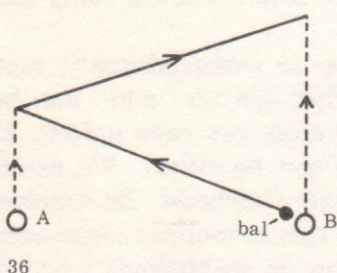
Natuurlijk benadert deze oefening de wedstrijdsituatie meer dan de vorige oefeningen. De spelertjes zijn nu "echt" aan het combineren. Als u de jongens in groepjes van twee indeelt, zet u dan weer linkse en rechtse spelers niet bij elkaar. We nemen nu even een koppel rechtse spelers als voorbeeld. Ze schuiven de bal naar elkaar, terwijl ze een zeer rustige looppas aanhouden. Dat wil zeggen dat de speler die aan de rechterkant loopt de bal inderdaad vrij gemakkelijk met de binnenkant van de voet kan terugplaatsen. En alleen op die speler let u. De linkslopende speler mag de bal terugplaatsen zoals hij wil (bijvoorbeeld met de binnenkant van de linker- of de buitenkant van de rechtervoet). Wanneer u nu de groepjes naast elkaar in de lengte of breedte van het veld laat opereren, dan kunnen de rollen van de spelers worden verwisseld, als ze zich, aan het eind gekomen, moeten omdraaien voor de terugweg.

Voor het eerst oefenen de jongens een beetje het "timen" van de pass. Immers, ze spelen bij deze oefening de bal niet op hun medespeler, maar op een punt daarvóór. Op het moment dat een jongen de bal ontvangt en terugspeelt, bevindt zijn medespeler zich nog op een plaats achter de plaats waar hij de bal gaat ontvangen. Maakt u uw spelers duidelijk dat ze daarop erg goed moeten letten (fig. 36). Bovendien komt nu de snelheid van de

bal in het geding.

Als je de bal in de voeten van je medespeler plaatst maakt het eigenlijk niet uit of je dat nu hard of zacht doet. Maar als je de bal níét in zijn voeten plaatst, zoals bij deze oefening, en je speelt te hard aan, dan is de bal al voorbij voordat je medespeler deze recht vooruitlopend heeft kunnen bereiken (Fig. 37). Dat is allemaal zo klaar als een klontje, maar u moet 't toch even duidelijk laten zien.

In het kort kunnen we het bovenstaande als volgt theoretisch samenvatten: de spelers plaatsen een bal naar een punt in de ruimte waarvan zij vinden dat bal en speler elkaar dáár moeten ontmoeten. Daarop zijn twee factoren van invloed: 1. Richting (het kiezen van het punt en het spelen van de bal daarheen) en 2. Snelheid (het schatten van het moment waarop de bal en de medespeler tegelijkertijd zullen aankomen op het gekozen punt).



Dit is pure theorie, waarvan het goed is dat u het bestaan ervan kent, maar de spelers waar u mee werkt hoeven het niet te weten, althans niet in deze vorm. Legt u ze maar gewoon uit dat ze moeten opletten dat ze de bal niet te hard spelen, zodat hun medespeler niet voluit hoeft te sprinten of uit te wijken om de bal nog te kunnen halen en de bal bovendien iets voor hun medespeler moeten plaatsen. Het goed "timen" van een pass (waarop later ook het moment van spelen en de hoogte van de pass van invloed zullen zijn) is iets dat een voetballer in de loop der tijd, al dan niet afhankelijk van zijn aanleg, zal gaan leren. Maar er op letten als je pas begint is zeker nuttig.

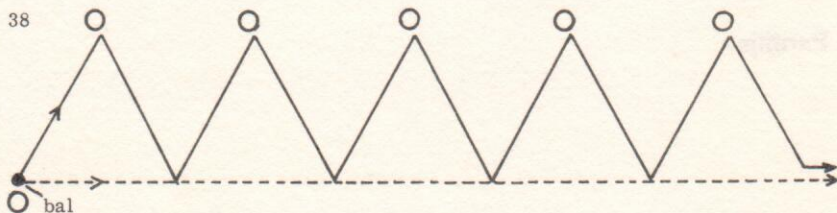
Laat de jongens vooral weer stoppen als er iets mis gaat en druk ze op het hart het tempo laag te houden. De looppas moet een zeer rustige blijven, anders gaat het combineren al vlug fout.

Oefening 10 (20 minuten)

De spelers worden in twee gelijke groepen ingedeeld. De spelers van de ene groep staan met een tussenafstand van 8 tot 10 meter met de schouders naar elkaar gericht en kijken allen dezelfde kant uit. Een speler van de andere groep begint in een rustige looppas met de bal aan de voet en speelt deze naar de eerste speler van de staande groep. Deze speelt hem weer terug, waarna de lopende speler hem naar de tweede speler van de staande groep afspeelt, weer terugkrijgt, enzovoort. Als hij halverwege is gaat de tweede speler van start.

In wezen verschilt deze oefening niet zoveel van de vorige. De jongens zijn nu echter duidelijk in groepsverband bezig.

Nog duidelijker blijkt bij deze oefening hoezeer het slecht plaatsen van een bal van invloed is op het tempo. Een voordeel van deze oefening is dat de spelers van de staande groep zich geheel en al kunnen concentreren op het timen van de pass. Dit begrip kan ze nu goed duidelijk worden want ze zullen daadwerkelijk een punt uitzoeken waar de bal terecht moet komen en ze zullen ook echt letten op de snelheid die ze aan de bal meegeven. Bovendien zullen de spelertjes merken dat het stoppen van de bal in de meeste gevallen het tempo uit de combinatie haalt. Dat kunt u ze gerust vertellen, en ze daarbij als stelregel meegeven dat een bal alleen moet worden gestopt als de betreffende jongen denkt de bal niet goed te zullen kunnen spelen als hij dat direct moet doen. (Natuurlijk bestaan er veel meer goede redenen om een bal direct te stoppen, maar dat is voor deze jongens in dit stadium niet van belang). De spelers in de staande groep die links zijn, mogen de bal gerust met hun linkervoet spelen. Als er in de lopende groep linkse spelers zijn, dan kunt u dat opvangen door deze jongens aan de linkerkant te laten starten en de spelers van de staande groep een halve slag te laten draaien. Datzelfde gebeurt als de lopende groep aan de beurt is geweest en de weg terug gaat.



Ook voor deze oefening geldt: even stoppen als er iets misgaat (laat daarom nooit meer dan twee lopende spelers tegelijk in actie zijn) en wijst u luid en duidelijk ten overstaan van de gehele groep op gemaakte fouten. Doet u het wel kort en direct, anders komt het rendement van de oefening te laag te liggen.

De jongens die klaar zijn met hun oefening spelen de bal achter de ruggen van de jongens van de bestaande groep om terug.

Het hoeft geen betoog dat halverwege de tijd de staande en lopende groep van plaats en rol verwisselen.

Na de oefening kunt u er op wijzen dat de spelers bezig zijn geweest met het uitvoeren van 1-2 combinaties, waarvan u aan de hand van enkele voorbeelden vrij gemakkelijk kunt laten zien dat er geen eenvoudiger en veiliger methode bestaat om een tegenstander te passeren.

Speloefening 4

U deelt uw pupillen in in groepen van 4 of 5 spelers en u laat twee ploegen tegen elkaar spelen. De ploeg die aan de bal is tracht in het bezit daarvan te blijven. De spelers mogen de bal alleen raken met de binnenkant van de voet. Dat geldt dus zowel voor het aannemen en blokkeren van de bal als voor het spelen, terwijl bovendien de bal op de grond moet blijven. Als tegen één van deze punten wordt gezondigd volgt een vrije schop.

Deze spel oefening heeft weinig uitleg nodig. Het moet de spelers duidelijk zijn dat ze zoveel mogelijk door combineren en niet door pingelen de bal in de ploeg moeten proberen te houden, en dat goed vrijlopen daarom noodzakelijk is. Bovendien (het werd bij de vorige spel oefening al gezegd) moeten ze wanneer ze niet aan de bal zijn goed om zich heen kijken zodat ze bij ontvangst van de bal sneller kunnen beslissen wat er mee te doen.

Onderbreekt u de oefening gerust als er naar uw zin te weinig pogingen tot combineren worden gedaan, en legt u de spelers dan uit hoe dat komt (vrijlopen, pingelen).

Partijtje

Nabeschouwing

We zijn nu vier weken lang bezig geweest met de meest elementaire van alle techniekvormen en dat heeft bij de spelers die alle trainingen tot nu toe hebben gevolgd zonder twijfel een basis gelegd. Bij de één wat beter dan bij de ander. Het zal voor u prettig zijn zelf de vooruitgang te kunnen constateren en het kan beslist geen kwaad uw pupillen daarop te wijzen. Laat u daartoe aan het begin van de komende week door de jongens nog eens enkele minuten de eerste oefening van de eerste week uitvoeren en neemt u daarbij in gedachten hoe die oefening de eerste keer werd uitgevoerd, terwijl u dat vergelijkt met de manier waarop zij nu wordt gedaan. U zult dan zien dat de jongens die de trainingen hebben gevolgd duidelijk soepeler, gemakkelijker en ook beter met de binnenkant van de voet zijn gaan plaatsnemen.

Wat u vermoedelijk ook hebt gemerkt is dat het aanbrengen van correcties in de loop van de weken steeds minder eenvoudig werd. Dat komt doordat het karakter van de oefeningen steeds minder statisch werd naarmate het programma vorderde. Het is nu eenmaal zo dat bij een stilstaande speler die de bal recht vooruit speelt gemakkelijker te zien is hoe hij dat doet dan bij een jongen die in beweging is en de bal schuin vooruit speelt. U moet daaraan beslist niet te zwaar tillen, want de zeven punten waren uw basis, waarop u toch behoorlijk wat hebt kunnen doen.

We verlaten nu voorlopig het terrein van het spelen van de bal met de binnenkant van de voet en gaan ons een poosje bezig houden met het stoppen van de bal, ook al in de meest elementaire vorm. U zult daarbij een aantal overeenkomsten met de zojuist behandelde techniek tegenkomen en u zult gaan merken dat het op welke manier dan ook behandelen van de bal in feite berust op een aantal betrekkelijk eenvoudige principes.

Het stoppen van een over de grond gespeelde bal met de binnenkant van de voet

Het leren stoppen van een bal is allereerst belangrijk om in de wedstrijd een aangespeelde bal binnen speelbereik te kunnen houden.

Het belang van het goed beheersen van deze techniek gaat echter verder. Een speler die na veel oefenen heeft geleerd op een soepele manier in allerlei situaties een bal te stoppen zal in de loop der tijd ook het op andere manieren behandelen van de bal beter zijn gaan beheersen. Dat komt omdat een voetballer die veel op het stoppen oefent, bij uitstek bezig is "gevoel voor de bal" te ontwikkelen, meer dan bij het spelen van de bal.

Bij het spelen van de bal zijn in eerste instantie twee dingen van belang: Richting en snelheid. Nu hebben we in de afgelopen vier weken voornamelijk op de richting geoefend en daarnaast nog wat op de snelheid. Bij het stoppen van de bal oefenen we alleen de snelheid, en daarnaast ook nog wat richting. Het gebeurt tijdens een wedstrijd vaak dat een bal niet wordt gestopt maar direct naar een medespeler wordt doorgespeeld waarbij de snelheid van de bal belangrijk moet worden teruggebracht. (Voorbeeld: een speler ontvangt de bal via een harde, strakke pass over 20 meter en speelt deze direct door naar een speler die twee meter bij hem vandaan staat.) Bij het sterk afremmen van de snelheid van de bal gebruikt de speler hetzelfde principe als bij het stoppen. Met het leren stoppen voegen we dus iets toe aan het bekwamen in het spelen van de bal.

Er zijn voor beginnende voetballertjes twee basismanieren waar-

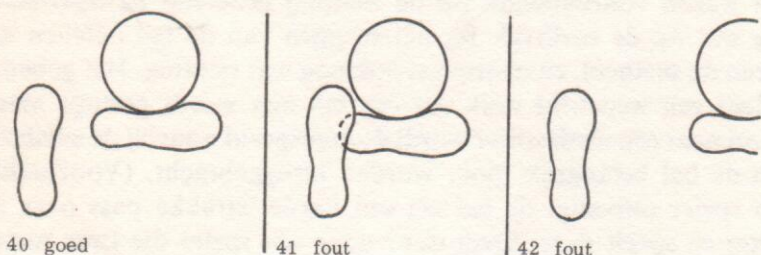


op een bal kan worden gestopt. Nu wordt door veel jeugdtrainers de methode gebruikt waarbij de bal onder de voet vastloopt (fig. 39). Uiteraard is dat een goede manier van stoppen, maar in de praktijk blijkt zij door beginnende en/of jonge voetballers nauwelijks te worden gebruikt. Ten eerste omdat het voor de meesten erg moeilijk is (als het stopbeen ook maar iets verkeerd staat dan springt de bal weg of gaat langs de voet of er onderdoor, en ten tweede kan deze manier van stoppen alleen maar worden gebruikt als de speler recht achter de bal staat of de tijd heeft er recht achter te gaan staan. Bovendien is een speler tijdens de wedstrijd vaker in de gelegenheid een bal met de binnenkant van de voet te stoppen dan met de onderkant. Daarom zullen wij ons bezighouden met het stoppen met de binnenkant van de voet.

“Wat u weten moet”

1. *De voet van het been waarmee de bal niet wordt gestopt wordt zo geplaatst dat de bal daar vlak naast aan de binnenkant terecht zal komen (fig. 40).*

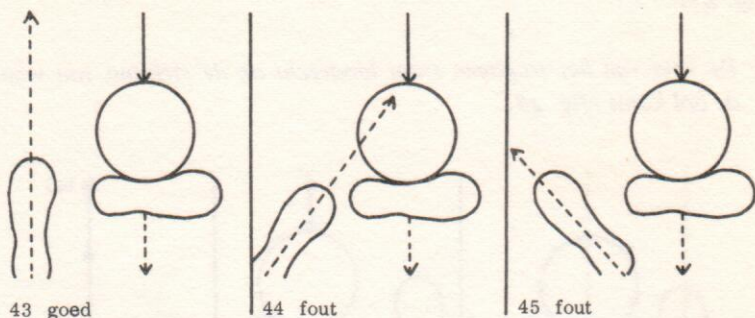
Het lichaam wordt dus zodanig geplaatst dat de bal dezelfde lijn naar het lichaam toe maakt als bij het spelen van de bal van



het lichaam af. Op de figuren 41 en 42 ziet u het resultaat als het standbeen niet goed wordt neergezet. Wanneer die voet te dicht naar de lijn van de bal staat kan de bal niet normaal worden gestopt omdat de stopvoet daarbij voor de standvoet langs moet worden gebracht om de bal tegen te houden (fig. 41). Wordt daarentegen de standvoet te ver van de lijn van de bal gezet dan moet het stoppende been naar opzij worden uitgestoken waarbij de balans van het lichaam wordt verstoord en de stopvoet niet

meer de correcte stand kan behouden (fig. 43). Als u dat thuis even uitprobeert, wordt dit u volkomen duidelijk.

2. *De voet van het been waarmee de bal niet gestopt wordt staat gekeerd in de richting waaruit de bal komt (fig. 43).*



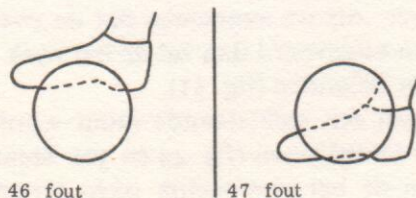
Als de standvoet niet staat geplaatst in de richting van waaruit de bal komt dan kan dat twee dingen betekenen:

- a. Het lichaam staat niet recht naar de bal gekeerd (fig. 44 en 45) en dan wordt de bal dus "schuin" aangenomen. Dat is op zich niet erg, want het komt in de wedstrijd vaak genoeg voor, maar we zijn nu bezig met de meest elementaire vorm van het stoppen. Het aannemen van een bal uit een andere richting komt later aan de beurt.
- b. Het lichaam staat wel naar de balrichting gekeerd, alleen die ene voet niet. Het heeft dan een verkrampde houding waarmee stoppen veel moeilijker is.

Zie nog even punt 2 van het spelen van de bal.

3. *De bal wordt in het hart geraakt met het midden van de voet (fig. 12).*

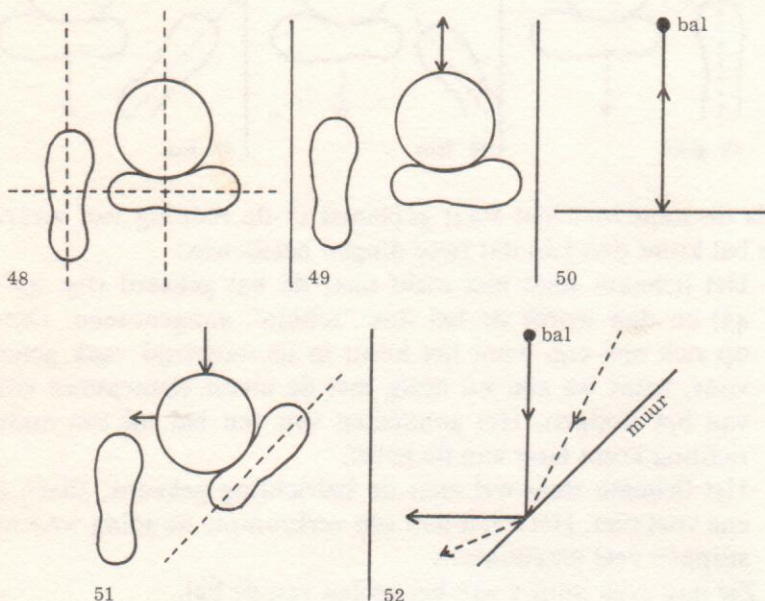
De bal wordt met het midden van de voet geraakt omdat daar



het aanrakingsvlak het grootst is. Stoppen met een deel van de voet voor of achter het midden geeft veel minder kans op het binnen spelbereik houden van de bal (fig. 14, 15, 16 en 17).

De bal wordt in het hart geraakt. Als de voet te hoog gehouden wordt is er het risico dat de bal doorschiet (fig. 46) en wordt de voet te laag gehouden, dan kan de bal daar overheen lopen (fig. 47).

4. *De voet van het stopbeen staat loodrecht op de richting van waaruit de bal komt (fig. 48).*



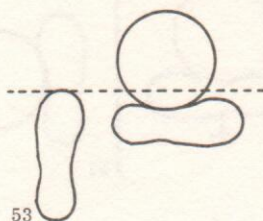
Dat komt bij een recht aangespeelde bal dus neer op: de voet van het stopbeen staat loodrecht op de voet van het standbeen. Als de stopvoet niet loodrecht wordt gehouden is het niet onmogelijk dat de bal toch binnen spelbereik blijft maar de kans daarop is wel veel kleiner. Als we aannemen dat de overige bewegingen wel goed worden uitgevoerd dan zal de bal vaak tegen het standbeen of daarvóór belanden (fig. 51).

Als de bal tegen een rechtstaande muur wordt geschoten dan zal hij ook recht terugkomen (fig. 49 en 50). Staat de muur echter schuin, dan kan de bal onmogelijk recht terugkomen. Daarbij

geldt dat de hoek waaronder de bal naar de muur toegaat, ook de hoek is waaronder hij de muur weer verlaat (fig. 51 en 52). Het is overigens onmogelijk dit punt fout uit te voeren, als punt 3 wel goed wordt gedaan. Probeert u maar eens uw voet niet loodrecht tegen de bal te zetten en toch de bal in het hart en met het midden van de voet te raken.

Dat lukt nooit.

5. *De bal wordt aangenomen op het moment dat deze ter hoogte van de standvoet is aangekomen (fig. 53).*

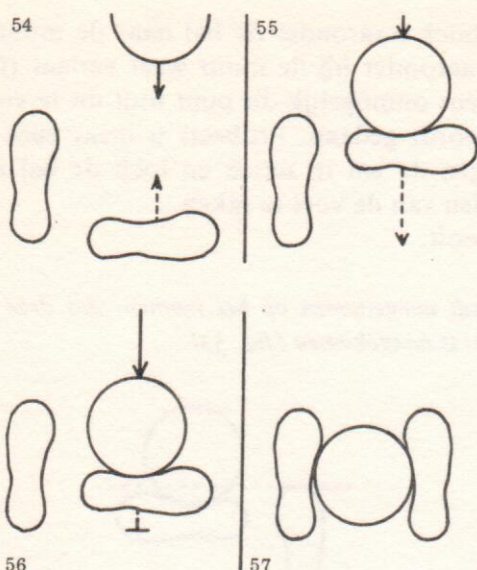


Als de bal daarvóór wordt aangenomen dan moet het stopbeen verder worden uitgestoken waarbij de knie wordt gestrekt en de spieren worden gespannen. De veerkracht verdwijnt daarbij uit het been en de bal kan gemakkelijk wegstuiteren.

Als de bal te laat wordt aangenomen, dus als hij zich reeds naast het standbeen bevindt, dan kan hij wel worden tegengehouden, maar niet meer verend. De snelheid kan niet meer worden geremd dus ook nu kan de bal wegspringen. (Zie punt 6.)

6. *Op het moment dat bal en voet elkaar raken wordt het stopbeen zodanig recht naar achteren getrokken dat de bal naast het standbeen tot stilstand komt.*

Recht naar achteren wil in dit geval dus zeggen dat het been op het moment dat het de bal raakt de lijn gaat volgen die de bal al heeft (fig. 54, 55, 56 en 57). Op de lange duur moet het stoppen één vloeiende beweging worden, waarbij het stoppen geen onderbreking in z'n beweging ondervindt: bal en voet komen naar elkaar toe, raken elkaar op het juiste moment en vervolgens reduceert het been de snelheid van de bal tot nul. Een werkelijk vloeiende stopbeweging ontstaat pas na veel oefenen.



7. *Balans van het lichaam.*

Hier geldt hetzelfde als voor punt 7 bij het spelen van de bal. Meer nog dan bij het spelen van de bal is een soepele houding van belang.

Wederom zeven punten die u nu zullen helpen de spelertjes de techniek van het stoppen bij te brengen. Zoals u ziet is ook bij het leren stoppen de houding van het lichaam erg belangrijk en die dient dan ook duidelijk te worden benadrukt.

Ook nu geldt: prent de 7 punten in uw hoofd en u zult betrekkelijk weinig moeite hebben alle fouten te herkennen en de meeste daarvan te corrigeren.

Voor u met het oefenprogramma begint legt u weer aan de jongens uit wat er gebeuren moet ("Wat de spelers weten moeten") en hoe. U vertelt ze niet waarom ze zó een bal moeten stoppen want dat kunt u altijd nog doen als ze er naar vragen of als u correcties aanbrengt.

U doet gewoon alles voor en als de spelers met de oefeningen begonnen zijn gaat u weer de rijen langs om te controleren en te corrigeren. Verliest u daarbij niet uit het oog dat er niet teveel op details moet worden gelet en dat er evenmin al te veel tijd aan één jongen kan worden besteed. Bij het vorige programma heb ik al uiteengezet waarom. U hebt enkele weken om het tech-

nisch niveau van de groep te verbeteren en uw tijd moet dus zo efficiënt mogelijk worden benut.

Het zal u opvallen dat op dit punt bij de spelers minder directe vooruitgang te bespeuren zal vallen dan bij het spelen van de bal. Dat komt omdat de bewegingen bij het stoppen wat onwennig zijn, en de spelertjes zullen zich over het algemeen nogal houterig bewegen. Maar als u na het beëindigen van het programma de eerste oefening daarvan nog eens laat uitvoeren, dan zult u zien hoe veel ze vooruit zijn gegaan.

“Wat de spelers weten moeten”

1. Je zet je voet waarmee je de bal niet stopt zó neer dat de bal er vlak naast aan de binnenkant terecht komt. De punt van die voet wijst naar de bal.
2. Als je de bal stopt dan raak je hem precies in het midden. Je houdt die voet helemaal recht en niet een beetje schuin.
3. Je raakt de bal op het moment dat hij bij je standbeen aankomt en je trekt het been waarmee je de bal stopt zó terug dat de bal naast je standbeen tot stilstand komt. Je remt dus de snelheid van de bal vlug af.
4. Span zo weinig mogelijk je spieren en laat je hele lichaam een zo ontspannen mogelijke houding hebben.

Dan kunnen we nu beginnen met het tweede trainingsprogramma. Rest mij nog u te vertellen dat de jongens de bal moeten leren stoppen met de meest voor de hand liggende voet. Er is natuurlijk geen bezwaar tegen dat een jongen die een zwakke linkervoet heeft, een paar stappen opzij doet om zo de bal met zijn rechtervoet te kunnen stoppen, maar heeft hij daar niet de tijd voor, dan zal hij toch met links moeten stoppen.

Week 5

Oefening 11 (15 minuten)

Twee spelers staan ongeveer acht meter van elkaar. Eén van hen heeft de bal en schuift deze naar zijn medespeler. Die stopt de bal en schuift hem terug. Enzovoort.

U gaat weer controlerend en corrigerend langs de spelers. Nogmaals: let niet te veel op details. Als er een bal verkeerd wordt geplaatst, laat dan de speler die de bal ontvangt proberen de bal toch te stoppen, maar hij moet dan wel teruggaan naar zijn uitgangspunt voor hij de bal speelt.

Drukt u de spelers op het hart de oefening vooral rustig uit te voeren. Ook belangrijk is, dat de spelers aandacht blijven besteden aan het plaatsen van de bal. Ze moeten dat doen zoals in de eerste vier weken: met de binnenkant van de voet. Dat geldt eveneens voor alle volgende oefeningen van dit programma want u bereikt daarmee een soort extra herhaling en u weet dat de kracht van alle oefeningen in de herhaling schuilt. Maar u gaat het plaatsen natuurlijk niet meer corrigeren, want u hebt al uw aandacht voor het stoppen nodig. Probeer de spelers op hun plaats een beetje in beweging te houden om daarmee hun aandacht voor de oefening te bevorderen.

Oefening 12 (15 minuten)

Twee spelers staan ongeveer 12 meter van elkaar. Eén van hen schuift de bal naar de ander die op de bal toeloopt en hem stopt. Hij speelt de bal terug en loopt achteruit naar zijn uitgangspunt, terwijl de nu aangespeelde jongen naar de bal toeloopt en hem stopt. Enzovoort. De bal wordt alleen gespeeld als beide jongens stilstaan.

Het is u wel duidelijk dat we ook tijdens dit programma een beetje naar de wedstrijdssituatie toe zullen bouwen.

Het verschil met de vorige oefening is het stoppen terwijl de

betreffende speler in beweging is. Tijdens een wedstrijd is dat vaak noodzakelijk. Als je wacht tot de bal bij je is heeft een tegenstander meer gelegenheid om in te grijpen, want de bal legt dan een grotere afstand af en gebruikt daarvoor meer tijd. U kunt dat uw pupillen gerust duidelijk maken.

Het is wel zo dat het binnen speelbereik houden van de bal bij deze oefening moeilijker is dan bij de vorige. Het risico dat de bal wegspringt, is veel groter door de voorwaartse beweging van de speler. Het is daarom *essentieel* dat de spelers ophouden met lopen vlak voordat ze de bal gaan stoppen.

Ook nu: de rijen langs, controleren en corrigeren, met de 7 punten als basis.

De oefening stoppen en opnieuw beginnen als de bal té verkeerd wordt geplaatst.

Ook deze oefening weer in alle rust laten uitvoeren. Haast maken heeft geen enkele zin.

Speloefening 5

Achter twee lijnen die ongeveer 10 meter van elkaar liggen staan vier groepen twee aan twee tegenover elkaar opgesteld. De voorste spelers van de twee groepen achter een lijn hebben een bal. Zij spelen deze naar de tegenover hen staande speler. Deze stopt de bal zodanig dat deze op de goede plaats komt stil te liggen en sluit zich dan achter bij zijn eigen groep aan. De achter hem staande speler speelt de bal weer terug, enzovoort. Dus: een speler die de bal heeft gespeeld blijft staan tot hij de bal weer ontvangt, en een speler die de bal heeft gestopt sluit zich achteraan aan bij zijn eigen groep. Als een speler de bal van zijn voet laat springen moet hij die gaan halen en met de voet neerleggen op de plaats waar hij hoort. De bal wordt alléén met de binnenkant van de voet gestopt. Gebeurt dat niet dan is er niet gescoord. Hetzelfde geldt voor het spelen van de bal. De bal mag alleen achter de lijn worden aangenomen.

U laat de spelers eerst een poosje oefenen, waarna 6 of 7 series van 1 à 1½ minuut worden gespeeld. Als u met z'n tweeën bent kunt u de vier groepen tegelijkertijd laten spelen, zo niet dan komt het tellen van het aantal geldige ballen op u neer en moeten de groepen afwisselend spelen.

Het is weer de bedoeling dat het aantal punten per serie wordt verbeterd en ook nu zal dat wel gebeuren, om de u bekende

redenen. Zie daartoe nog even de eerste spel oefening.

Het behoeft geen betoog dat de jongens bezig zijn met samenspe len. Ze plaatsen de bal en stoppen die voor een medespeler. Verge lijkt u met uw spelers na afloop deze spel oefening even met die van de eerste week. Toen moesten ze proberen te winnen door zo goed mogelijk te plaatsen waarbij mocht worden gekozen tussen stoppen of niet stoppen. Nu moest zowel goed worden gestopt als goed worden geplaatst. Drie van de vier voor spelers van deze leeftijd belangrijke wedstrijdelementen zijn in deze spel oefening aanwezig: plaatsen, stoppen, en samenspe len. (Vrijlopen, aanbieden dus, is de vierde.) Laat u ze dat maar zien.

Er is niet gepingeld. Met samenspe len, goed plaatsen en stoppen kon de overwinning worden behaald. En zo moet het in de wed strijd ook. Bovendien is het nuttig uw pupillen te laten zien, aan de hand van de resultaten, dat slecht plaatsen en stoppen tijd en tempo kosten.

Partijtje

the first of these was the fact that the
the second was the fact that the
the third was the fact that the
the fourth was the fact that the
the fifth was the fact that the
the sixth was the fact that the
the seventh was the fact that the
the eighth was the fact that the
the ninth was the fact that the
the tenth was the fact that the
the eleventh was the fact that the
the twelfth was the fact that the
the thirteenth was the fact that the
the fourteenth was the fact that the
the fifteenth was the fact that the
the sixteenth was the fact that the
the seventeenth was the fact that the
the eighteenth was the fact that the
the nineteenth was the fact that the
the twentieth was the fact that the
the twenty-first was the fact that the
the twenty-second was the fact that the
the twenty-third was the fact that the
the twenty-fourth was the fact that the
the twenty-fifth was the fact that the
the twenty-sixth was the fact that the
the twenty-seventh was the fact that the
the twenty-eighth was the fact that the
the twenty-ninth was the fact that the
the thirtieth was the fact that the
the thirty-first was the fact that the
the thirty-second was the fact that the
the thirty-third was the fact that the
the thirty-fourth was the fact that the
the thirty-fifth was the fact that the
the thirty-sixth was the fact that the
the thirty-seventh was the fact that the
the thirty-eighth was the fact that the
the thirty-ninth was the fact that the
the fortieth was the fact that the
the forty-first was the fact that the
the forty-second was the fact that the
the forty-third was the fact that the
the forty-fourth was the fact that the
the forty-fifth was the fact that the
the forty-sixth was the fact that the
the forty-seventh was the fact that the
the forty-eighth was the fact that the
the forty-ninth was the fact that the
the fiftieth was the fact that the
the fifty-first was the fact that the
the fifty-second was the fact that the
the fifty-third was the fact that the
the fifty-fourth was the fact that the
the fifty-fifth was the fact that the
the fifty-sixth was the fact that the
the fifty-seventh was the fact that the
the fifty-eighth was the fact that the
the fifty-ninth was the fact that the
the sixtieth was the fact that the
the sixty-first was the fact that the
the sixty-second was the fact that the
the sixty-third was the fact that the
the sixty-fourth was the fact that the
the sixty-fifth was the fact that the
the sixty-sixth was the fact that the
the sixty-seventh was the fact that the
the sixty-eighth was the fact that the
the sixty-ninth was the fact that the
the seventieth was the fact that the
the seventy-first was the fact that the
the seventy-second was the fact that the
the seventy-third was the fact that the
the seventy-fourth was the fact that the
the seventy-fifth was the fact that the
the seventy-sixth was the fact that the
the seventy-seventh was the fact that the
the seventy-eighth was the fact that the
the seventy-ninth was the fact that the
the eightieth was the fact that the
the eighty-first was the fact that the
the eighty-second was the fact that the
the eighty-third was the fact that the
the eighty-fourth was the fact that the
the eighty-fifth was the fact that the
the eighty-sixth was the fact that the
the eighty-seventh was the fact that the
the eighty-eighth was the fact that the
the eighty-ninth was the fact that the
the ninetieth was the fact that the
the ninety-first was the fact that the
the ninety-second was the fact that the
the ninety-third was the fact that the
the ninety-fourth was the fact that the
the ninety-fifth was the fact that the
the ninety-sixth was the fact that the
the ninety-seventh was the fact that the
the ninety-eighth was the fact that the
the ninety-ninth was the fact that the
the hundredth was the fact that the

Page 10

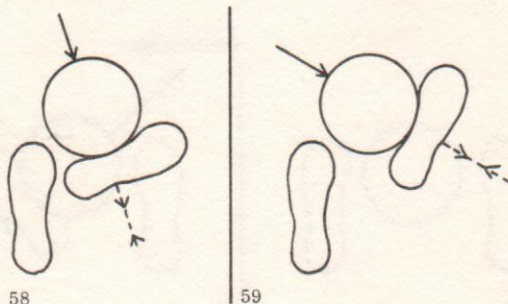
Week 6

Oefening 13 (15 minuten)

Een volledige herhaling van oefening 12.

U corrigeert nog eens zo doeltreffend mogelijk alle fouten. De herhaling blijft erg belangrijk. Legt u uw spelers wel uit, waarom er wordt herhaald.

Na deze oefening gaan we over tot het aannemen van een schuin aangespeelde bal. In wezen gelden daarbij dezelfde principes als bij het stoppen van een recht van voren komende bal.



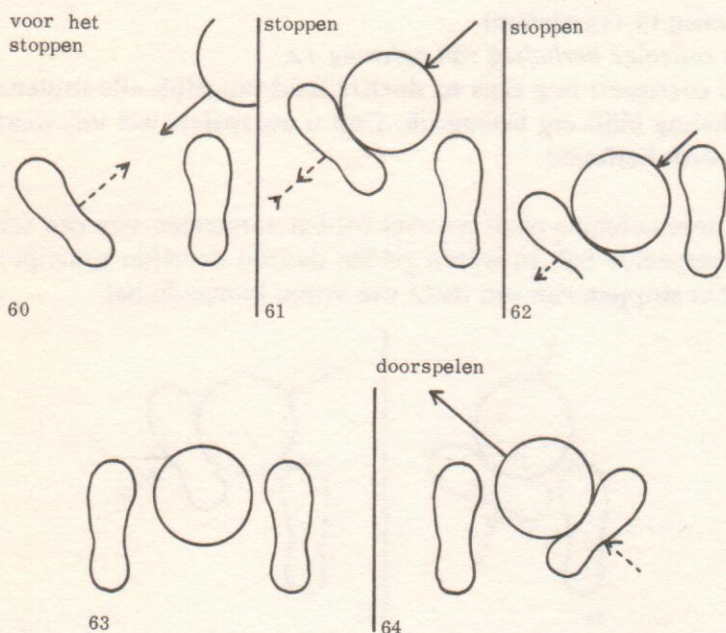
Het lichaam staat nu niet meer recht naar de bal gekeerd en het enige overige verschil is gelegen in het vierde van de 7 basispunten. Daar staat: "De voet van het stopbeen staat loodrecht op de richting van waaruit de bal komt." Als u die regel handhaaft kan er nauwelijks iets misgaan. Als de spelers ervoor zorgen dat het stopbeen van het begin tot het eind een lijn volgt die in het verlengde ligt van de baan van de bal en bovendien de bal op het juiste moment aannemen, dan zullen ze er weinig méér moeite mee hebben dan met de vorige oefeningen (fig. 58 en 59).

U kunt weer verder.

Oefening 14 (15 minuten)

Drie spelers vormen een driehoek met een onderlinge afstand van 7 meter. De jongens schuiven elkaar de bal toe die elke keer met de binnenkant van de voet wordt gestopt en doorgespeeld. Het lichaam (dus de standvoet) van elke speler staat gericht naar een punt dat precies ligt tussen de twee andere spelers.

De spelers nemen nu de bal dus schuin aan en spelen hem ook zo door. Ze wisselen bij het aannemen en doorspelen van standvoet en in alle gevallen moet die, of het nu de linker- of



de rechtervoet, is naar het genoemde punt wijzen, zodra hij wordt neergezet. Dat gebeurt in de wedstrijd lang niet altijd, maar het gaat nu om de basisbeweging. Als de bal met de wijzers van de klok meedraait wordt de bal met de linkervoet aangenomen en met de rechtervoet doorgespeeld. Zet u weer linkse en rechtse spelers in aparte groepen, waarbij de bal bij de linkse spelers tegen de klokrichting indraait.

We gaan met deze oefening weer een beetje naar de wedstrijd toe. In feite is dit het begin van spelverdelen: De bal vanuit de ene richting ontvangen en naar de andere kant doorspelen.

U gaat weer te werk zoals bij alle vorige oefeningen. U controleert de stoptechniek maar als u werkelijk elementaire fouten in de speeltechniek tegenkomt, kunt u daaraan wel heel even aandacht besteden. De laatste paar minuten van de oefening kunt u de bal in alle groepen even de andere kant uit laten spelen. De spelers stoppen dan met hun "goede" voet en spelen hem met de andere door.

Laat weer de oefening stoppen en opnieuw beginnen als een speler te ver van zijn plaats moet om de bal te kunnen bereiken.

Speloefening 6

Er worden enkele cirkels van 6 à 7 spelers gevormd. Per cirkel heeft één speler een bal en hij speelt die naar een willekeurige speler in de groep. Deze stopt de bal met de binnenkant van één van zijn voeten. Hij speelt de bal, eveneens met de binnenkant, door naar weer een andere speler, die hetzelfde doet.

De spelers mogen kiezen met welke voet ze de bal stoppen en doorspelen. De bal mag alleen vanuit de uitgangspositie worden gespeeld. Als er niet goed wordt geplaatst of gestopt moet de speler die de bal ontvangt eerst de bal naar de goede plaats met de voet terugbrengen voor het spel wordt hervat.

Het verhaal dreigt een beetje eentonig te worden. U laat de spelers eerst even oefenen, om daarna series van 1 à 1½ minuut te laten spelen. De resultaten worden geteld – u weet nu wel welke passes wel en welke niet goedgekeurd mogen worden – en die moeten per serie weer verbeteren. Ook nu geldt weer dat goed plaatsen en goed stoppen tijd en tempo schelen en dus de resultaten beïnvloeden.

Niet alleen bij deze oefening, maar ook bij de wedstrijd. Na de oefening neemt u met de spelers het nut ervan door, op basis van wat bij de andere speloeefeningen al werd gezegd en het hierbovenstaande. Wijst u daarbij steeds weer op het feit dat met nauwkeurig en goed plaatsen en stoppen een goed resultaat kon worden behaald.

Partijtje

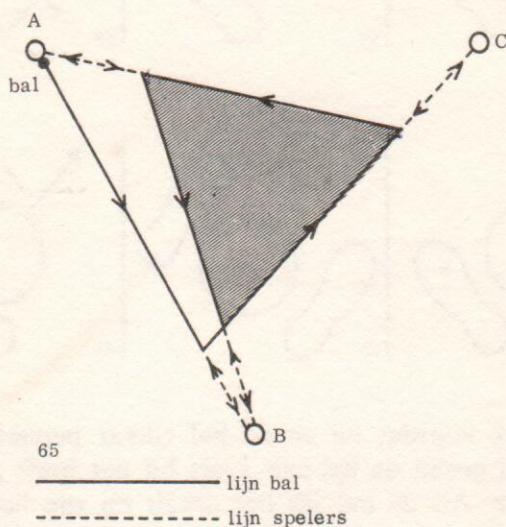
Week 7

Oefening 15 (5 minuten)

Een korte herhaling van oefening 14, waarbij u snel en doeltreffend elementaire fouten herstelt. Loopt u bij alle jongens even langs.

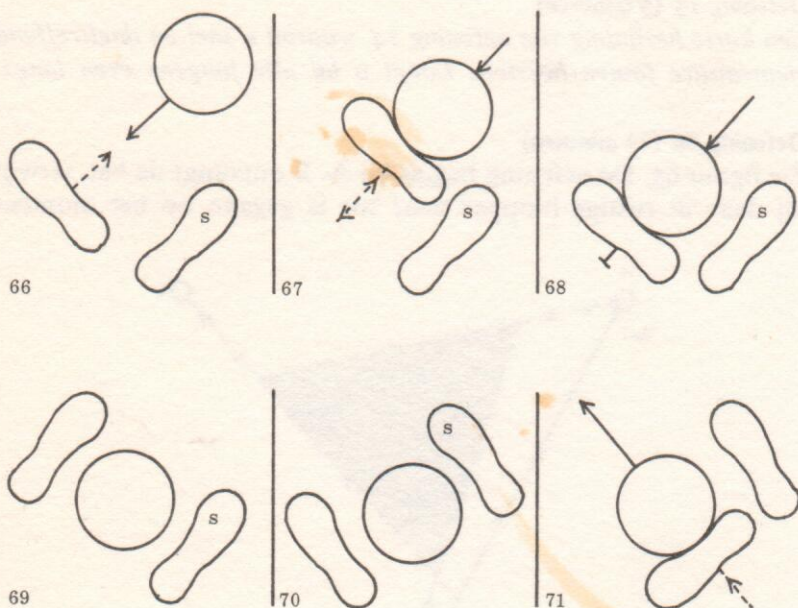
Oefening 16 (20 minuten)

Zie figuur 65. De oefening begint bij A. B ontvangt de bal, terwijl hij daar in rustige looppas naar toe is gegaan op het moment



dat de bal naar hem werd gespeeld. B stopt de bal en speelt hem door naar C. Op dat moment begeeft C zich in dezelfde rustige looppas naar de bal, stopt deze en speelt hem door naar A. Deze doet hetzelfde, enzovoort. De bal beweegt zich vervolgens voortdurend als in de gearceerde driehoek is aangegeven en de

spelers bewegen zich steeds op de stippelijntjes heen en terug. Met deze oefening hebben we een reële wedstrijdssituatie, net als in oefening 14, maar wel moeilijker omdat de spelers nu in beweging zijn. Bovendien is er minder tijd om richting te bepalen. In oefening 14 werd op de plaats de bal met de ene voet aangenomen en met de andere doorgespeeld. Nu voegen we daar het bewegende element uit oefening 13 aan toe, terwijl zowel het stoppen als het spelen met dezelfde voet wordt gedaan. De speler gaat nu naar de bal toe met zijn lichaam volledig naar de bal



gekeerd. Vlak voordat hij en de bal elkaar bereiken stopt hij met lopen en neemt de bal aan zoals hij dat heeft geleerd (fig. 66, 67 en 68). Als de bal stil ligt draait hij zijn lichaam in de richting waarin de bal moet worden gespeeld en plaatst de bal dan (fig. 70 en 71). We hebben te maken met een complex van bewegingen die uw pupillen tot nu toe al wel los van elkaar hebben beoefend, maar nog niet in één oefening. Daarom kunt u niet verwachten dat tijdens deze oefening het stoppen en doorspelen een redelijk vloeiende beweging zal zijn. De elementaire technieken blijven nog steeds het meest belangrijk: Een correcte stopbeweging

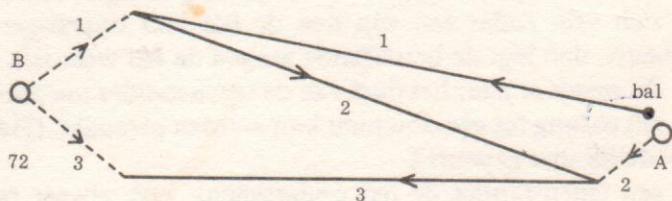
(waarop u natuurlijk het meeste let) moet worden gevolgd door een correcte speelbeweging.

Zet ook nu weer linkse en rechtse spelers in aparte groepjes en laat de oefening stoppen en hervatten als er te slecht wordt geplaatst. Ook deze oefening moet weer zeer kalm worden uitgevoerd. Tempo maken is nutteloos, de oefening is al moeilijk genoeg.

En u rest het controleren en corrigeren.

Oefening 17 (15 minuten)

Twee spelers hebben een bal en staan ongeveer 10 meter van elkaar. Eén van hen speelt de bal met de binnenkant van de voet naast zijn medespeler, maar niet meer dan 3 à 4 meter van hem vandaan. Deze gaat in rustige looppas naar de bal toe, stopt hem met de binnenkant van de voet, speelt hem op zijn beurt 3 à 4 meter van zijn medespeler en gaat terug naar zijn uitgangspunt. Zijn medespeler doet dan hetzelfde. De spelers mogen zelf kiezen met welke voet de bal wordt gespeeld en aan welke kant van de medespeler. Stoppen gebeurt met de meest voor de hand liggende voet. Dus bij naar links lopen met de linker en bij naar rechts lopen met de rechter. De spelers komen telkens terug op hun uitgangspunt (fig. 72).



Een oefening die nog meer van de spelertjes vergt. Besluitvaardigheid en het snel en goed kunnen reageren op een gegeven situatie worden op de proef gesteld. Bovendien komt het begrip "overzicht" om de hoek kijken. De jongens moeten een bal spelen naar een punt dat niet duidelijk is aangegeven, vlak nadat ze een bal hebben aangenomen waarvan ze niet wisten waar die terecht zou komen. Hun aandacht wordt daarmee gedeeltelijk van de technische uitvoering afgeleid, die nu al een klein beetje op "ervaring" moet drijven. Ook nu kunt u geen vloeiende beweging verwachten en u controleert dan ook het stoppen en spelen

los van elkaar. Ook deze oefening moet een zeer rustig karakter dragen. Laat bijvoorbeeld een jongen de bal niet spelen voordat zijn medespeler op het uitgangspunt terug is. Als u merkt dat de jongens erg moe worden (kan, want de oefening is zwaar), laat u dan gerust even pauzeren. Blijf op de zeven punten letten.

Tot slot moet nog worden opgemerkt, dat de spelers zich alleen schuin vóóruit mogen bewegen. Als dat niet kan doordat een bal te ver uit de richting of te hard werd gespeeld, dan stopt de oefening en wordt er opnieuw begonnen.

Speloefening 7

U verdeelt de groep in twee ploegen die een partijtje gaan spelen op een veld dat niet te groot is en waarop twee niet te grote doelen staan. Er zijn geen keepers.

Er volgt nu een soort voetbal-“schaakspel”.

De bal mag alleen met de binnenkant van de voet worden gestopt en gespeeld. De speler die de bal ontvangt mag vanaf het moment dat hij de bal raakt tot aan het ogenblik dat hij de bal afspeelt niet worden aangevallen. Een speler die de bal ontvangt, stopt deze tot stilstand en mag daarna de bal niet meer aanraken, alleen nog op het moment van afspelen. Hij moet dat doen binnen zo'n 5 à 10 seconden na ontvangst. Zijn medespelers lopen zich vrij, zodat één van hen de bal kan ontvangen. Als dat gebeurt, dan legt de betreffende jongen de bal weer stil, enzovoort. Zo wordt er naar het doel van de tegenstander toe gecombineerd, net zo lang tot een doelpunt kan worden gemaakt. (Hetgeen vermoedelijk niet gebeurt.)

Als een tegenstander de bal onderschept, ook alweer met de binnenkant van de voet, dan gaat zijn ploeg op dezelfde wijze in de aanval.

Lichamelijk contact is verboden. Als er tegen één der regels wordt gezondigd volgt een vrije schop.

Het is een spel van permanente beweging door de spelers, en weinig beweging van de bal, en het zal vermoedelijk nogal krakemikkig worden uitgevoerd. Dat geeft niet want u kunt na de oefening wel goed laten zien hoe voetbal eigenlijk moet worden gespeeld: de bal wordt door middel van het combineren naar het doel gedirigeerd, hetgeen uiteindelijk tot doelpunten zou moeten leiden. En hoe beter het plaatsen, stoppen en vrijlopen is, hoe groter de kans op doelpunten. Want ook nu zal slecht plaatsen

en stoppen balverlies opleveren. Bovendien kunt u laten zien, dat balverlies ook vaak het niet goed vrijlopen tot oorzaak heeft. Er is weer niet gepingeld.

Legt u het eens zó uit:

Stel dat een wedstrijd 60 minuten duurt. Als we de keepers even niet meetellen en we nemen aan dat alle overige spelers even vaak en even lang aan de bal zijn, dan is elke speler per wedstrijd 3 minuten aan de bal. Drie minuten! En in die 57 andere minuten kan hij zich nuttig maken door goed om zich heen te kijken, vrij te lopen en zich steeds zó op te stellen dat hij de meest gunstige positie heeft als de bal zijn kant uit komt.

Partijtje

the English language. It is a very
common mistake to think that the
English language is a very simple
language. It is not. It is a very
complex language. It is a language
that has many different parts.
It has many different words. It
has many different sentences. It
has many different meanings. It
is a language that is full of life.
It is a language that is full of
color. It is a language that is
full of meaning. It is a language
that is full of life.

English

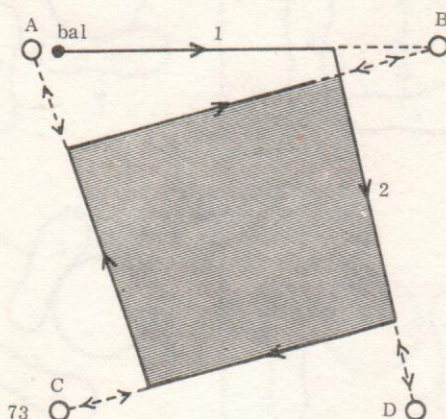
Week 8

Oefening 18 (15 minuten)

Een volledige herhaling van oefening 17. U weet 't: Snel en doeltreffend controleren en corrigeren; elementaire fouten eruit halen met de 7 punten in uw achterhoofd.

Oefening 19 (20 minuten)

De laatste oefening van dit programma bestaat uit twee delen. Vier spelers vormen een vierkant. Zij spelen elkaar de bal toe en stoppen deze telkens met de binnenkant van de voet. Ze gaan naar de bal toe.

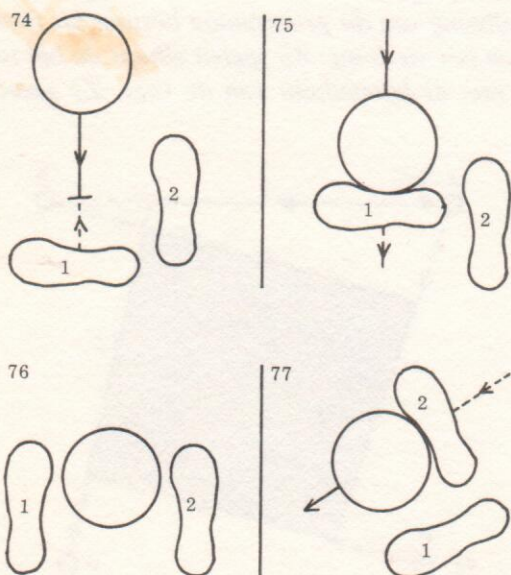


In het eerste deel wordt de bal met de ene voet aangenomen en met de andere doorgespeeld. Zowel bij het stoppen als bij het doerspelen staat de standvoet in de balrichting gekeerd. De speler loopt dus in rustige looppas op de bal toe. Hij stopt met lopen als de bal en hij elkaar bijna hebben bereikt, neemt hem aan, draait zijn lichaam in de goede richting en speelt de bal

door. Dan gaat hij naar zijn uitgangspositie terug. Deze oefening is eigenlijk een combinatie tussen de oefeningen 14 en 16, met dien verstande dat de hoek waaronder de bal wordt gespeeld groter (dus moeilijker) is.

Ook nu kunt u er niet op rekenen dat er sprake zal zijn van een vloeiende stop- en speelbeweging. (Als u even kijkt naar fig. 74 t/m 77 ziet u hoe een doorlopende beweging wordt bereikt: de stopvoet wordt na het stoppen zó neergezet dat hij direct standvoet wordt. Let daarbij op de overeenkomst tussen fig. 75 en 77.)

Het stoppen en spelen moet ook nu worden uitgevoerd zoals de jongens dat in de eerste programma's hebben geleerd. Zet u de linkse en de rechtse spelers weer in aparte groepen, waarbij de bal bij de rechtse spelers met de klokrichting mee draait en bij de linkse andersom.

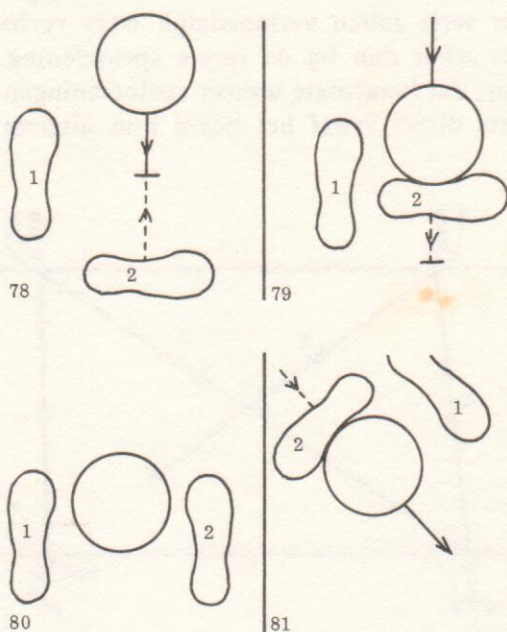


U controleert en corrigeert weer de bewegingen en houdingen, terwijl u in de gaten houdt dat de oefening zeer rustig wordt uitgevoerd.

In het tweede deel van deze oefening gaat de bal in tegenovergestelde richting draaien, en wordt hij met dezelfde voet doorgespeeld als waarmee hij wordt gestopt.

Ook nu moet na het stoppen het lichaam meer dan een kwartslag worden gedraaid, maar die beweging is nu moeilijker want de standvoet moet om de bal heen worden gezet (fig. 81).

De bewegingen en houdingen moeten weer volledig correct worden uitgevoerd en mogen niet ten koste gaan van het tempo. U controleert en corrigeert weer, op basis van de 7 punten. De spelers gaan weer naar de bal en terug (fig. 73).



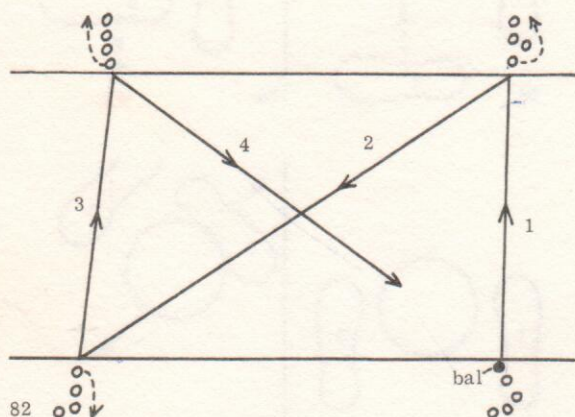
Speloefening 8 (fig. 82)

U verdeelt uw spelers in vier groepen. Twee ervan zet u ± 10 meter van elkaar achter een lijn en de twee anderen zet u daartegenover. Eén van de voorste spelers heeft de bal. Hij speelt deze naar de voorste speler van de tegenover hem staande groep. Die neemt de bal aan, legt hem stil en sluit zich achter aan bij zijn groep. De tweede speler van die groep speelt de bal nu diagonaal naar de voorste speler van de schuin tegenover hem staande groep. Deze stopt de bal en sluit zich weer achter aan bij zijn groep. De volgende speler van die groep speelt de bal naar de voorste jongen van de tegenover hem staande groep. Enzovoort.

Na elke rechte pass volgt dus een diagonale, en elke jongen

die een bal stopt sluit zich achter aan bij zijn eigen groep. Maar pas dan als hij met de voet de bal op die plaats heeft neergelegd waar de bal gestopt moet worden. Een slecht geplaatste of wegspringende bal moet hij dus eerst ophalen en op de juiste plaats neerleggen. De bal wordt met de binnenkant van de voet gestopt en gespeeld. Gebeurt dat niet, dan is de pass niet geldig.

U laat eerst weer even oefenen en daarna laat u series spelen van ± 2 minuten, waarbij u het aantal correcte passes telt. De resultaten per serie zullen vermoedelijk weer verbeteren, maar dat is minder zeker dan bij de eerste spel oefening, want er is een goede kans dat (naarmate u meer spel oefeningen laat uitvoeren) de spelers direct vanaf het begin hun uiterste best zullen doen.



Het beste kunt u halverwege de jongen die de oefening begonnen was weer laten beginnen, maar nu met een diagonale pass.

Deze spel oefening lijkt veel op enkele andere die we al eerder hebben beoefend. Het verschil is natuurlijk dat de richting van de passes wordt afgewisseld, evenals de lengte.

Na de oefening wijst u weer even op het teamwork en op het belang van goed plaatsen en stoppen.

Partijtje

Zo, we hebben nu acht weken training achter de rug. Vier weken hebben we ons alleen maar bezig gehouden met het plaatsen van

de bal en de laatste vier zijn we begonnen met de pure techniek van het stoppen met de binnenkant van de voet, waarbij we allengs deze techniek in dienst zijn gaan stellen van het plaatsen. We hebben het programma dus opgebouwd naar wat er in de wedstrijd gebeurt, want het stoppen is meestal in feite slechts een hulpmiddel voor het goed kunnen spelen van de bal.

Ook nu hebt u gemerkt dat voor u de toepassing van de 7 punten moeilijker werd naarmate het programma vorderde, en dat heeft natuurlijk dezelfde redenen als ik al na het eerste programma van vier weken heb omschreven.

Het is u vermoedelijk niet ontgaan dat ik bij het stoppen geen onderscheid heb gemaakt tussen de linker- en de rechtervoet. Dat is bewust gebeurd. In de wedstrijd namelijk kun je in de meeste gevallen wel kiezen met welke voet je de bal wilt spelen. Maar het stoppen zal meestal moeten gebeuren met de voet die het dichtst bij de bal is. Bovendien is het stoppen met de zwakke voet in principe niet zo moeilijk als het spelen daarmee.

Na het afwerken van het gehele programma kunt u de spelers best nog eens de eerste oefening laten doen. Dan zullen u en uw pupillen zien hoeveel gemakkelijker en soepeler ze een bal zijn gaan stoppen, en merken dat ook voor deze techniek een goede basis is gelegd.

En dan gaan we nu eens een paar weken zien wat er nodig is voor datgene wat vaak gebeurt tussen het aannemen en het spelen van de bal. Het drijven of dribbelen.

Het drijven van de bal

Het drijven of dribbelen komt in een wedstrijd vrij veel voor.

Drijven is het, meestal in hoog tempo, overbruggen van een deel van het veld, met de bal aan de voet, zonder daarbij door tegenstanders te worden gehinderd.

Dribbelen is het overbruggen van een deel van het veld, met de bal aan de voet, daarbij meer of minder last ondervindend van tegenstanders die trachten de bal te onderscheppen.

In het eerste geval zal het niet noodzakelijk zijn van de rechte lijn af te wijken, maar het kan natuurlijk wel. Een achterspeler of middenvelder die snel een vrij stuk veld overbrugt om dan de bal af te spelen, of een buitenspeler die een dieptepass oppikt en met de bal aan de voet in hoog tempo langs de lijn gaat om daarna een voorzet te geven of naar binnen te draaien.

In het tweede geval is er vaak sprake van "slalommen". Tegenstanders moeten ontweken en op hun verkeerde been worden gezet, schijnbewegingen moeten worden gemaakt en de bal moet met alle voorste delen van de voet worden gespeeld. Het is duidelijk dat de eerste vorm als techniekonderdeel verreweg het eenvoudigste is en daaraan zullen we dan ook aandacht besteden.

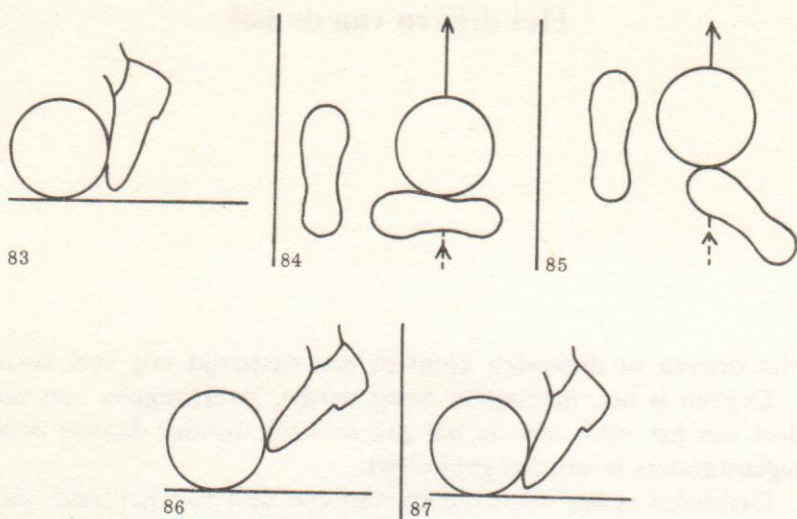
Wat wij met de training van de komende weken willen bereiken is, dat de jongens leren een bal in redelijk tempo in een rechte lijn te drijven, waarbij we in die rechte lijn wel "hoeken" zullen aanbrengen, zonder werkelijk te gaan slalommen.

We gaan eerst weer de theorie bezien.

"Wat u weten moet"

1. *De bal wordt gespeeld met de wreef. De speelvoet wordt rechtstandig naar beneden gehouden (fig. 83).*

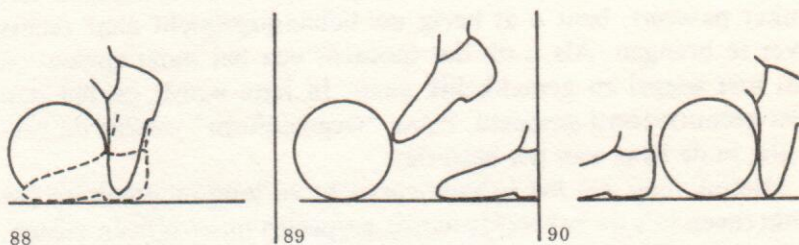
Voor beginnende spelers is 't het beste het drijven te oefenen met de volle wreef. Het is mogelijk de bal te drijven met de buiten-



kant van de voet (fig. 84) of met de zijkant van de wreef (fig. 85) en als daarbij de bal binnen speelbereik blijft en bovendien het tempo hoog kan worden opgevoerd, is er natuurlijk niets op aan te merken. Zo komt bij meer geroutineerde spelers het drijven met de zijkant van de wreef vaak voor of met het deel tussen de wreef en de tenen. Maar bij het drijven met de volle wreef staat de speelvoet permanent in dezelfde richting gekeerd. Als u het zelf even probeert dan merkt u dat bij het drijven met een ander deel van de volle wreef, de voet steeds snel heen en weer moet worden gedraaid en hoe hoger het tempo is hoe sneller dat moet gebeuren. De kans dat de speelvoet niet goed tegen de bal wordt gezet of, als hij standvoet wordt, niet goed op de grond wordt geplaatst, is groot. En dat geldt bij uitstek voor jonge beginnende voetballertjes. De voet moet rechtstandig worden gehouden. Dat wil dus zeggen dat de punt van de voet niet verder naar voren staat dan de wreef. Gebeurt dat niet dan komt de punt van de voet alleen tegen de bal (fig. 86) of wordt de bal onder het hart geraakt (fig. 87). Ik moet wel vermelden dat dit laatste (fig. 87 dus) op zich ook niet onjuist is, maar het is nu eenmaal zo dat de beste controle over de bal verkregen wordt door hem een zo groot mogelijk raakvlak te geven in het hart. Bovendien kan de bal gemakkelijk los van de grond komen als hij van onderen wordt geraakt.

2. *Het standbeen wordt naast de bal gebracht, voor deze opnieuw wordt gespeeld (fig. 88).*

Dit is hetzelfde als u al hebt gezien bij het spelen van de bal met de binnenkant van de voet. Wordt de bal gespeeld als het standbeen daar nog achter staat dan moet het speelbeen worden gestrekt en kan de bal niet meer goed met de wreef worden gespeeld (fig. 89). De kans op te hard of opzij spelen van de bal is dan



groot. Wordt de bal gespeeld als het standbeen zich vóór de bal bevindt (dus te laat), dan wordt de bal tegen de grond gedrukt. Als de speler dan al niet voorbij de bal loopt, dan zal hij zijn ren toch in elk geval moeten onderbreken.

3. *De bal wordt in het hart geraakt.*

Dit punt hebben we al dusdanig uitgediept, dat nadere uitleg overbodig is.

4. *De richting waarin het lichaam staat gekeerd en zich beweegt, is gelijk aan de richting waarin de bal wordt gespeeld.*

Misschien een wat overbodige stelling, want het is eigenlijk volkomen duidelijk, maar toch wordt er nog wel eens gezondigd, en wel voornamelijk als gevolg van nonchalance.

Het standbeen staat dus net als bij vorige oefenprogramma's in de balrichting gekeerd en het speelbeen beweegt zich in rechte lijn van achteren naar voren. U weet 't: als het standbeen een andere stand heeft dan is of de houding van het lichaam verkrampt, of het lichaam staat niet recht naar de bal gekeerd. En als de lijn van het speelbeen niet recht van achteren naar voren is, en de bal wordt goed in het hart geraakt, dan krijgt de baan van de bal een afwijking die gelijk is aan de afwijking in de lijn van het speelbeen. Ziet u in dit verband nog even de figuren 4 t/m 8.

5. *De balans van het lichaam.*

Tijdens het drijven is het niet mogelijk helemaal "gewoon" te lopen en toch de bal correct te spelen.

Bij het gewoon lopen wordt het lichaamsgewicht beurtelings en gelijkmatig van het ene been op het andere overgebracht en weer terug. Stel u voor: tijdens het lopen staat uw linkerbeen vóór uw rechter en u tilt uw rechterbeen op om het voor uw linker te gaan zetten. Op het moment dat het rechterbeen het linker passeert, bent u al bezig uw lichaamsgewicht naar rechts over te brengen. Als u op dat moment een bal moet spelen zal dat niet soepel en gemakkelijk gaan. In feite wordt de bal dan niet gecontroleerd gespeeld, maar "weggeschopt" omdat hij toevallig in de baan van het been ligt.

Hieruit volgt dat het lichaamsgewicht zo lang mogelijk op het linkerbeen (als de bal rechts wordt gespeeld) moet blijven rusten, zodat het rechterbeen volledig onbelast de bal kan behandelen. Zodra de bal is gespeeld, dus als de speelvoet wordt neergezet, wordt het lichaamsgewicht daarop overgebracht en gaat dan weer zo vlug mogelijk naar links over. Daarmee krijgen we een enigszins manke manier van lopen.

Dit is een erg belangrijk en moeilijk punt. Te hard spelen van de bal wordt vaak veroorzaakt door een te veel belast speelbeen.

De moeilijkheid is natuurlijk dat uw pupillen over deze bewegingen tijdens het oefenen niet kunnen nadenken omdat daar geen tijd voor is. Het goed lopen tijdens het drijven moet routine worden, en des te belangrijker is het dus, juist bij het voor het eerst oefenen op dit techniekonderdeel, veel aandacht daaraan te besteden.

6. *De snelheid van het speelbeen moet worden aangepast aan de snelheid die aan de bal moet worden meegegeven.*

Nog een oorzaak van het te hard spelen van de bal is vaak de snelheid van het speelbeen. Het reguleren daarvan is een kwestie van veel oefenen. Vooral bij hogere tempi kan de bal niet worden geraakt met de snelheid die het been tijdens het lopen heeft. Elke keer zal dus het been vlak voor het spelen heel even afgeremd moeten worden. (De bal "half" raken is een andere oplossing, maar dat is minstens net zo moeilijk.)

Dat gaat voor deze leeftijdsgroep natuurlijk veel te ver. We komen dan aan die hogere tempi ook niet toe, maar als u een

jongen ziet die te hard loopt en daardoor de bal laat wegspringen, kunt u uitleggen waarom.

Ook nu dus weer een aantal punten die de basis zijn waarop de techniek van de spelertjes kan worden verbeterd. De moeilijkheidsgraad van de oefenstof komt langzamerhand wel wat hoger te liggen. Bij het drijven hebben we te maken met veel meer bewegingen, veel meer kansen om fouten te maken. Het spelen of stoppen van de bal doe je per poging één keer, maar bij het drijven ben je permanent aan de bal.

Daarom bouwen we de oefenstof weer van de grond af op, waarbij uw controleren en corrigeren weer erg belangrijk is. Toch kunt u zich niet veroorloven al te veel tijd aan één jongen te besteden of te veel tijd aan details te wijden. Vaak zult u dat jammer vinden omdat u hardnekkig gemaakte fouten wel ziet en weet hoe u ze eruit moet halen, maar daar niet aan kunt beginnen omdat u er al (te) lang mee bezig bent geweest.

Ook zult u er voor moeten waken bepaalde in principe juiste technieken te onderdrukken. Het kan gebeuren dat u op een gegeven moment merkt dat een jongen de bal niet meer met de volle wreef drijft maar met de zijkant daarvan, zijn speelvoet schuin houdend als hij de bal raakt. Wanneer hij bij een redelijk tempo de bal correct drijft, moet u niet proberen hem dat toch met de volle wreef te laten doen. Tenslotte gaat het erom dat de bal goed gedreven wordt en als een jongen zich eraan gewend heeft dat te doen op een andere manier dan hier omschreven, dan is daar niets op tegen.

Van essentieel belang blijft de komende weken, dat u de fouten herkent en ze corrigeert. Dat bepaalt of de training voetbaltechnisch gezien een succes wordt. Zorgt u er daarom voor dat u de 5 punten goed begrijpt en beheerst voor u aan de oefeningen begint.

“Wat de spelers moeten weten”

1. Je speelt de bal met je wreef. Je houdt de voet waarmee je de bal speelt recht naar beneden. Je knie zit dan recht boven de bal.
2. Je speelt de bal alleen maar als je je standvoet naast de bal kunt zetten. Kun je er niet bij (bijv. als je de bal te ver voor je uit hebt gespeeld) doe dan eerst nog twee passen voor je

de bal weer speelt.

3. Hou zoveel mogelijk het gewicht van je lichaam op je linkerbeen, als je rechts bent.
4. Raak de bal weer in het hart.

Week 9

Oefening 20 (15 minuten)

Twee spelers hebben een bal en staan ca. 2 meter van elkaar. Zij spelen elkaar de bal toe met de wreef en stoppen deze telkens met de binnenkant van de voet.

De spelers gaan zich nu vertrouwd maken met het zacht spelen van de bal met de wreef. Laat ze stoppen en opnieuw beginnen als de bal verkeerd geplaatst wordt en vooral de tijd nemen om de bal te plaatsen.

U gaat weer de spelers langs en controleert en corrigeert alle houdingen en bewegingen van de spelers zo goed mogelijk.

Let er op dat de bal met de binnenkant van de voet wordt gestopt en brengt u, als dat werkelijk noodzakelijk is, ook daarin zo nu en dan een correctie aan.

Oefening 21 (15 minuten)

Twee spelers hebben een bal en staan ca. 2 meter van elkaar. Zij spelen elkaar de bal toe met de wreef en stoppen de bal daarbij niet.

Controleren en corrigeren op basis van de vijf punten is weer de hoofdzaak. Het verschil met de vorige oefening is, dat de spelers nu hun lichaamshouding moeten instellen op een in hun richting bewegende bal die direct moet worden teruggespeeld en daarvoor dus niet zoveel tijd kunnen gebruiken als ze zelf willen.

Laat de spelertjes niet naar een te zacht gespeelde bal toelopen, maar rustig wachten tot deze zich naast het standbeen bevindt.

De oefening wordt weer onderbroken als een bal verkeerd wordt geplaatst. Drukt u uw spelers op het hart de bal vooral rustig te spelen.

Speloefening 9

U zet de spelers in groepjes van twee bij elkaar. Elke twee jongens hebben een bal. Zij staan ca. $2\frac{1}{2}$ à 3 meter van elkaar en spelen met de wreef elkaar de bal toe. Ze mogen daarbij ten hoogste één stap naar links of naar rechts doen om de bal goed met de wreef te kunnen spelen. Moeten er meer stappen gedaan worden dan wordt er gestopt en opnieuw begonnen en dat gebeurt ook als de bal niet met de wreef wordt gespeeld.

Ze beginnen met spelen op uw fluitsignaal. Zo'n $1\frac{1}{2}$ minuut later fluit u af en alle groepjes vertellen u wat het beste resultaat is dat ze tot dan toe hebben behaald. U begint dan opnieuw en het is de bedoeling dat de spelertjes hun resultaten weer verbeteren. Hetgeen meestal lukt, om de u bekende redenen. Laat niet meer dan 4, hooguit 5 series spelen.

Deze oefening is in feite gewoon een voortzetting van de vorige. De grap is dat de spelertjes vanzelf zullen merken dat de beste resultaten worden behaald als ze de bal rustig spelen, en dat hard spelen het voor hun medespeler alleen maar moeilijker maakt, waardoor sneller fouten zullen ontstaan.

Let u er op dat de jongens de onderlinge afstand niet verkleinen.

Na de spel oefening kunt u uw spelers duidelijk maken dat de beste resultaten konden worden behaald door zo beheerst mogelijk en niet zo hard en vlug mogelijk te spelen.

Dat geldt eveneens voor het drijven van de bal.

Partijtje

Week 10

U hebt aan het vorige programma gemerkt dat we de oefenstof, die uiteindelijk moet leiden tot het goed beheersen van het drijven van de bal, uiterst voorzichtig opbouwen. Daar gaan we ook deze week mee door.

Oefening 22 (5 minuten)

Een korte herhaling van oefening 21. U controleert en corrigeert snel en doeltreffend alle elementaire fouten, op basis van de 5 punten.

Oefening 23 (15 minuten)

Twee spelers hebben een bal en staan ca. 8 meter van elkaar. Zij schuiven elkaar de bal met de wreef toe. Op het moment dat de ene speler de bal speelt loopt de ander in zeer rustige looppas op de bal toe. Als de bal en hij elkaar bijna hebben bereikt stopt hij met lopen, en stopt de bal met de binnenkant van de voet zoals hij dat heeft geleerd. Daarna speelt hij de bal met de wreef terug, zonder dat hij zijn speelhoof op de grond heeft gezet, en loopt achteruit terug naar zijn uitgangspositie. Zijn medespeler doet nu hetzelfde. Enzovoort.

In feite ligt de moeilijkheidsgraad van deze oefening nauwelijks hoger dan die van de vorige. Het verschil is eigenlijk dat een andere techniekvorm (lopend een bewegende bal stoppen) voorafgaat aan de techniek waar we nu mee bezig zijn. De aandacht moet dus worden verdeeld en dat kan foutjes in de hand werken, die eerst niet werden gemaakt.

Bovendien komt er nadruk te liggen op de verdeling van het lichaamsgewicht. Op het ogenblik dat de speler de bal gaat stoppen, brengt hij zijn lichaamsgewicht geheel over op het standbeen, en dat blijft zo tot hij de bal heeft gespeeld. (Daarom mag hij

zijn speelvoet niet op de grond zetten).

De jongens zullen bij deze oefening ongetwijfeld al profijt hebben van de oefenstof die we tot nu toe hebben doorgenomen. Maar u blijft bijzonder attent op alle fouten die u in houdingen en bewegingen constateert. Let speciaal op wat ik zojuist zei over het lichaamsgewicht, want daarmee kunnen tijdens deze oefening veel fouten worden gemaakt.

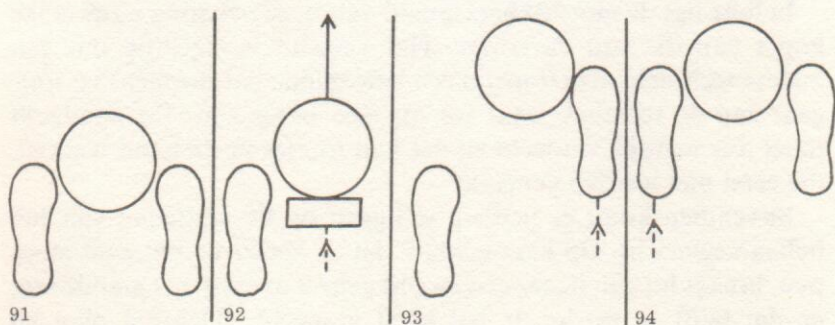
Geeft u om de paar minuten uw spelers even wat rust, want de oefening is tamelijk zwaar.

U stopt natuurlijk de oefening weer, als de bal niet goed wordt geplaatst. Laat uw uitgangspunt daarbij zijn, dat de jongens hooguit één stap opzij mogen doen.

Oefening 24 (15 minuten)

Elke speler heeft een bal. Hij speelt deze met de wreef zodanig vooruit dat hij binnen één pas de bal weer binnen speelbereik heeft. Hij staat daarna even volledig stil en doet hetzelfde nogmaals.

Het gaat dus zo: De bal ligt tussen de voeten (fig. 91). De speler speelt de bal met de wreef nu zo ver vooruit (fig. 92) dat hij de bal in één stap weer kan bereiken. Dit is het essentiële punt van deze oefening. De voet waarmee de bal gespeeld wordt, wordt dan weer naast de bal geplaatst (fig. 93) en daarna ook de andere voet (fig. 94). Daarna staat de jongen even volledig stil (ca. 2 seconden) en doet hetzelfde opnieuw. Nu pas zijn de spelertjes bezig met het eigenlijke drijven in de meest elementaire vorm: de bal wordt met de wreef gespeeld en blijft binnen speelbereik. Blijf goed controleren en corrigeren, en laat de spelers bijvoorbeeld voor zichzelf tellen hoe vaak achter elkaar ze de bal met één normale pas weer konden bereiken.



Het is duidelijk dat we de spelers voornamelijk oefenen in de zo noodzakelijke beheersing van het speelbeen en in de plaats waar ze het standbeen neerzetten.

Speloefening 10

Twee lijnen liggen ca. 5 meter van elkaar. Achter beide lijnen stelt u twee groepen tegenover elkaar op. De voorste spelers van 2 achter één lijn opgestelde groepen hebben een bal. Zij spelen de bal met de wreef rustig naar de voorste speler van de tegenover hen staande groep en gaan bij hun eigen groep achteraan staan. De speler die de bal ontvangt stopt deze tot hij stil ligt en speelt hem op dezelfde wijze. De bal wordt gestopt met de binnenkant van de voet en mag alleen worden gespeeld vanaf de plaats waar hij had moeten worden gestopt. Loopt hij na het stoppen weg, dan moet hij met de voet eerst op de juiste plaats worden gelegd. U kent het verhaal.

Eerst even laten oefenen en daarna series van ca. 1 à 1½ minuut laten spelen, waarbij u elke keer de correcte passes telt.

Ook tijdens deze spel oefening zal de spelers snel duidelijk worden dat rustig en beheerst de bal raken tot de beste resultaten zal leiden. Goed plaatsen en goed stoppen leveren tijd- en tempowinst op.

En weer: sámen gespeeld om tot winst te komen.

Na de oefening neemt u het nut daarvan weer even met de spelers door.

Partijtje

that is, the only way to get the most out of the machine is to use it in the most efficient manner possible. This is the only way to get the most out of the machine.

The first thing I noticed when I stepped out of the plane was the cold. It was a sharp contrast to the warm air inside the cabin. I shivered as I walked down the stairs. The ground was hard and cold. I looked up at the sky and saw the clouds. They were white and fluffy. I took a deep breath and felt the air fill my lungs. It was a relief. I had been flying for hours and I was finally on the ground. I walked towards the terminal and saw the people waiting. They were all looking at their watches. I felt a little nervous. I had never been to this airport before. I walked through the security checkpoint and saw the people waiting. They were all looking at their watches. I felt a little nervous. I had never been to this airport before.

I walked through the terminal and saw the people waiting. They were all looking at their watches. I felt a little nervous. I had never been to this airport before. I walked through the terminal and saw the people waiting. They were all looking at their watches. I felt a little nervous. I had never been to this airport before. I walked through the terminal and saw the people waiting. They were all looking at their watches. I felt a little nervous. I had never been to this airport before.

I walked through the terminal and saw the people waiting. They were all looking at their watches. I felt a little nervous. I had never been to this airport before.

Week 11

Oefening 25 (5 minuten)

Een korte herhaling van oefening 24. U corrigeert zo doelmatig mogelijk alle fouten. Zeg nogmaals duidelijk dat deze oefening uiteindelijk de beste resultaten zal hebben, als hij rustig wordt uitgevoerd.

Als u bijv. 10 minuten nodig denkt te hebben, gebruikt u die dan gerust want deze oefening is een erg belangrijke.

Oefening 26 (15 minuten)

Elke speler heeft een bal. Hij drijft deze met de wreef, in een zeer rustige looppas waarbij hij de bal met elke pas raakt, tien meter vooruit. Daarna doet hij hetzelfde in gewone pas.

De spelers zijn nu aan het echte drijven toe. U laat ze dus beurte-
lings tien meter in looppas en tien meter in gewone pas de bal drijven. In beide gevallen is het noodzakelijk dat de bal bij elke pas geraakt wordt. Dat moet op den duur een automatische zaak worden en bij het oefenen zal daarop voortdurend goed moeten worden gelet. Daarnaast blijft u op basis van de 5 punten uiterst attent op alle elementaire fouten.

Doeltreffend corrigeren blijft een hoofdzaak.

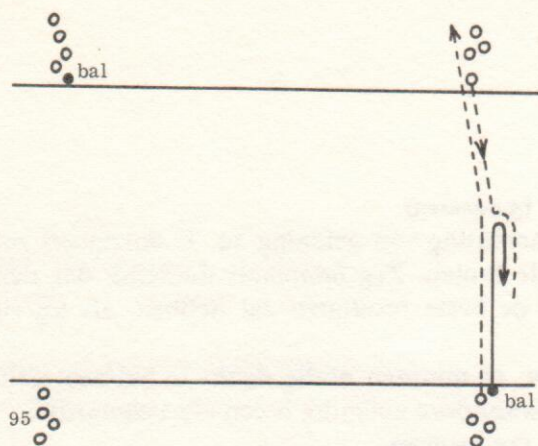
Ook deze oefening moet weer in volmaakte rust worden uitgevoerd. Probeert u uw spelers zover te krijgen, dat ze er zich volledig op concentreren en dus niet met elkaar praten.

Als een jongen een bal verkeerd speelt (te hard of opzij), dan moet hij die eerst stil leggen en dan pas verder gaan.

Oefening 27 (15 à 20 minuten)

Twee lijnen liggen ca. 20 meter van elkaar. Achter beide lijnen staan twee groepen tegenover elkaar opgesteld. Twee voorste spelers hebben een bal en beginnen met drijven in uiterst rustige looppas. Als ze halverwege zijn, starten de twee tegenover hen staande spelers

in dezelfde looppas en nemen de bal over, terwijl de spelers die de bal hadden, doorlopen en achteraan aansluiten. Als de twee volgende spelers halverwege zijn, starten de twee daaropvolgende spelers om de bal te gaan overnemen. Enzovoort (fig. 95).



We gaan met deze oefening de wedstrijdssituatie benaderen, waarbij het drijven een beetje in dienst van de combinatie wordt gesteld.

De bal mag bij het overnemen éénmaal met de binnenkant van de voet worden gespeeld, maar moet daarna alleen maar met de wreef worden behandeld.

De speler die de bal heeft blijft drijven tot hij zijn medespeler ontmoet, en speelt de bal niet aan hem af. Op het moment dat de bal van hem wordt overgenomen loopt hij opzij naar de kant waar zijn medespeler niet loopt (fig. 96).

U staat op een plaats waar u beide groepen goed aan het werk kunt zien en corrigeert de fouten, waarbij u, behalve op de elementaire fouten, let op het bij elke pas raken van de bal. Houdt u ook het overbrengen van het lichaamsgewicht steeds goed in de gaten. Als u korte opmerkingen over techniekfoutjes te plaatsen hebt, kunt u dat gedurende de oefening doen, maar als er een bal duidelijk opzij loopt, te hard gespeeld of onderweg verloren wordt, is het verstandig de oefening van beide groepen even te onderbreken en ten overstaan van alle spelertjes duidelijk op de oorzaak te wijzen.

Laat de oefening weer in alle rust uitvoeren.

een prooi wordt).

Het is duidelijk dat deze oefening niet volledig past in het kader van het rechtlijnig drijven, dat we tot nu toe gedaan hebben, maar dat is niet erg. De spelers worden beurtelings geoefend in het snel en gecontroleerd behandelen van de bal en het doelmatig en zeer gecontroleerd combineren.

Beheersing is van essentieel belang voor deze oefening en als zodanig is zij zeker nuttig voor de opbouw van ons programma. Overduidelijk wordt nu ook weer, dat alleen met snel en goed plaatsen en stoppen resultaat kan worden bereikt. Van een afstand schieten heeft bij deze oefening geen enkele zin. Dat neemt u na de oefening weer met de spelertjes door.

Partijtje

Week 12

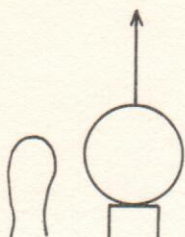
We gaan nog twee weken door met het drijven, waarbij we tevens een aanloop naar het dribbelen zullen maken. Dat betekent dat we niet meer alleen recht vooruit zullen drijven, maar ook "hoeken" gaan maken. En dat wil weer zeggen dat de bal niet meer alleen met de wreef wordt behandeld, maar ook met de binnen- of buitenkant van de voet.

Als de bal recht vooruit wordt gedreven, heeft het lichaam dezelfde richting als de bal, terwijl de houding daaraan is aangepast. Als de richting van de bal moet worden veranderd, dan moeten ook de stand en de richting van het lichaam worden gewijzigd. En u weet dat de richting waarin het lichaam staat gekeerd wordt bepaald door de richting van de standvoet. Dus op het moment dat de hoek wordt gemaakt, moet die standvoet draaien. Dat gaat als volgt:

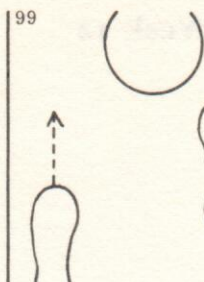
De speler is aan het drijven en we nemen aan dat hij dat met de rechtervoet doet (fig. 98 t/m 100). Op het ogenblik dat een hoek naar links moet worden gemaakt, wordt de bal met de binnenkant behandeld. Het rechterbeen beweegt zich dan van rechts-achter af in de lijn die de bal moet krijgen (fig. 100), terwijl de speler zich op de punt van de standvoet draait, tot die voet staat gekeerd in de richting waarin de bal moet worden gespeeld (fig. 102).

Daarna gaat het drijven verder. Als dan de hoek naar rechts gemaakt gaat worden, wordt de bal met de buitenkant van de voet geraakt. De voet van het speelbeen staat loodrecht op de richting waarin de bal wordt gespeeld (fig. 106). De bal wordt dan zachtjes opzij getikt en de voet neergezet (fig. 107). Waarna het linkerbeen naast de bal wordt geplaatst, in de richting waarin de bal zal worden gespeeld. Tegelijkertijd kan het lichaam op de punt van de rechtervoet draaien in de juiste richting, die daarna direct beschikbaar is om verder te drijven.

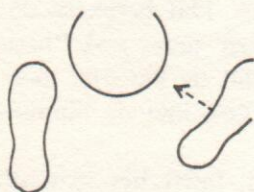
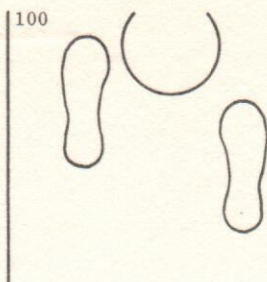
98



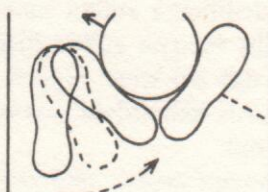
99



100



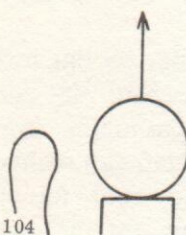
101



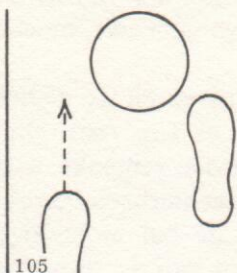
102



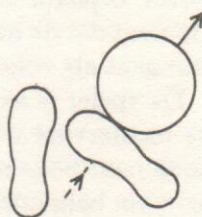
103



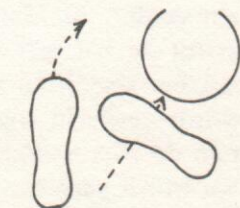
104



105



106



107

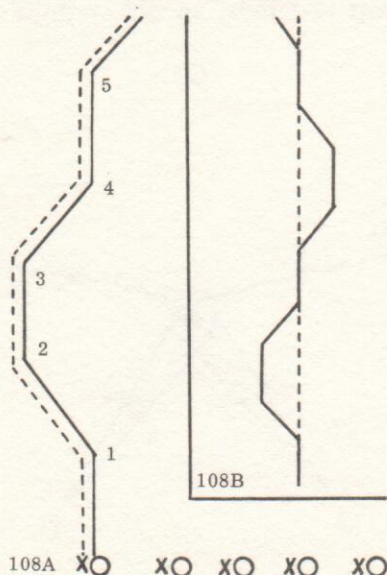
Noodzakelijk is dat laatste echter niet. De rechtervoet mag best blijven staan zonder draaien, en pas worden opgetild als het linkerbeen is neergezet. Het is zeer nuttig dat u dit alles weet, maar u gaat het natuurlijk niet allemaal zó aan uw spelers uitlegen. Vertelt u ze slechts dat als de hoek moet worden gemaakt de bal éénmaal met de binnen- of buitenkant wordt geraakt, dat direct daarna het lichaam op de standvoet in de juiste richting wordt gekeerd en er dan gewoon verder wordt gedreven. Gaat dat draaien erg stuntelig, waardoor er een duidelijke onderbreking ontstaat, dan weet u wat er de oorzaak van is.

Oefening 28 (5 minuten)

Een korte herhaling van oefening 26, waarbij u snel en doeltreffend de elementaire fouten corrigeert.

Oefening 29 (15 minuten)

Alle spelers hebben een bal en staan aan het begin van het veld opgesteld. Zij beginnen in zeer rustige looppas de bal recht vooruit te drijven. Eerst wordt de hoek naar links gemaakt (fig. 108a/1),



en dan naar rechts (a/2), zodat de spelertjes weer rechtuit lopen. Vervolgens laat u de hoek naar rechts maken (a/3) en dan naar

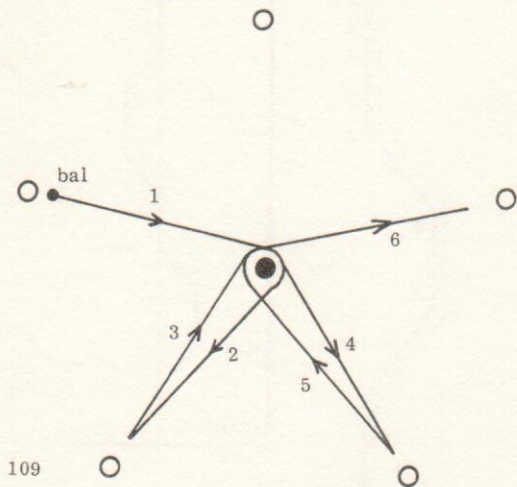
links (a/4). De spelers zijn dan in de lijn van hun uitgangspositie. Daarna laat u dezelfde figuur naar de andere kant maken (a/5-6-7 en 8). Enzovoort.

Essentieel voor het nut van deze oefening is weer de rust en kalmte, waarmee zij wordt uitgevoerd. U houdt scherp alle elementaire fouten in de gaten en corrigeert die. Dat corrigeren kunt u het beste doen als de jongens bij de lijn zijn gearriveerd. Zij kunnen dan even rust nemen, terwijl zij kijken en luisteren naar wat u vertelt over de door enkele jongens gemaakte fouten.

Oefening 30 (15 minuten)

U verdeelt uw spelers in groepjes van ca. 5, zet ze in de vorm van een cirkel neer, in het centrum waarvan u een paal plaatst. Eén speler heeft de bal. Hij drijft deze in de richting van de paal, draait daar zo kort mogelijk omheen en drijft de bal naar de speler die rechts van hem staat en neemt zijn plaats in. Deze neemt de bal over en doet hetzelfde.

Elke speler drijft nu twee lijnen rechtuit, onderbroken door een korte kwartdraai. Ze zien hoe hun medespelers de bal behandelen (zeg ze, daarop te letten) en als er door u geconstateerde



fouten worden gemaakt, kunnen ze ook van u horen en zien hoe die kunnen worden vermeden. De hoek die gemaakt wordt is wat moeilijker geworden en de bal zal dan ook meer dan eenmaal

achtereen met de binnen- of buitenkant van de voet worden behandeld. Gaat u ze niet uitgebreid uitleggen hoe dat moet, maar als er jongens zijn die daar duidelijk moeite mee hebben (meestal komen ze dan niet kort genoeg om de paal heen, omdat de bal wegloopt), doet u ze dan wel even voor hoe ze de bal moeten spelen. (Vaak wordt deze te hard geraakt.)

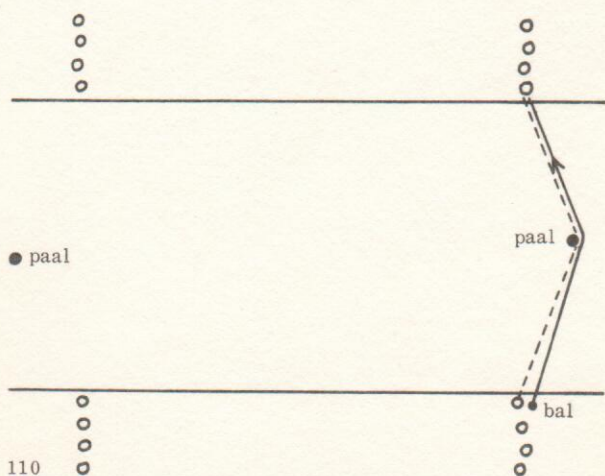
Kalmte is bij deze oefening weer geboden. Blijft u erop toezien dat de bal bij elke pas wordt geraakt. *Dat blijft essentieel.*

Na verloop van tijd laat u dezelfde speler weer beginnen, waarbij hij dan de bal naar de links van hem staande speler brengt.

Speloefening 12 (fig. 110).

Twee lijnen liggen ca. 10 meter van elkaar. Achter beide lijnen stelt u twee groepen tegenover elkaar op. Tussen twee tegenover elkaar staande groepen stelt u zijdelings een paal op. De voorste spelers van twee groepen hebben een bal en drijven die met de wreef van de voet naar de paal, draaien daar omheen en drijven verder in de richting van de andere groep. Hij drijft de bal tot over de lijn, die daarna wordt overgenomen door de voorste speler van die groep, terwijl de zojuist gearriveerde speler achteraan aansluit. De bal moet bij elke pas worden geraakt.

Voor u de series van ca. 2 minuten laat spelen, oefenen de spelers eerst weer even. Daarna wordt door u het aantal correct overgebrachte ballen geteld. Als de bal niet bij elke pas werd



geraakt, of als de bal niet helemaal tot óver de lijn werd gedreven, mag die actie niet goed worden gerekend.

Over het nut van deze spel oefening en de hopelijk klimmende resultaten daarbij hoef ik u zo langzamerhand niets meer te vertellen, maar u neemt één en ander na afloop wel weer even met de spelertjes door.

Partijtje

Week 13

We voeren in deze week de moeilijkheidsgraad weer op.

Oefening 31 (10 minuten)

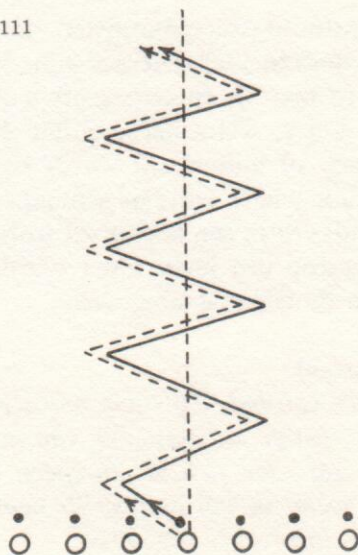
Een korte herhaling van oefening 30.

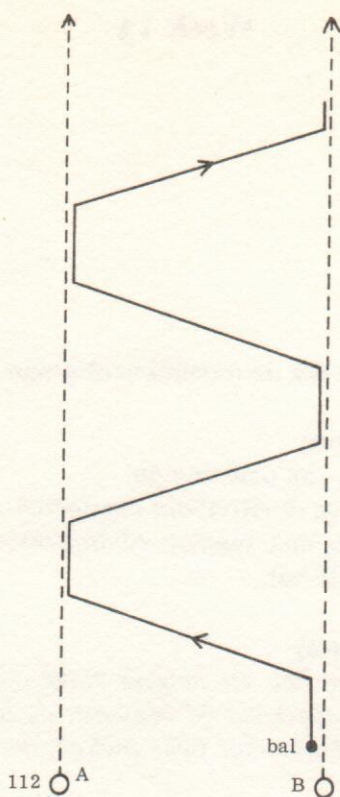
U gaat weer snel en doeltreffend corrigeren. Let op het slechts éénmaal behandelen met binnen- of buitenkant, en op het bij elke pas raken van de bal.

Oefening 32 (15 minuten)

Elke speler heeft een bal. De jongens staan naast elkaar aan het begin van het veld opgesteld en beginnen de bal recht vooruit te drijven. U laat een hoek naar links maken, dan rechts, weer naar links, enzovoort.

111





Deze oefening vertoont overeenkomsten met oefening 29, maar duidelijk is dat de hoeken veel scherper zijn. Maak de drijflijnen niet te lang (8 à 10 meter), en corrigeert u zoals u dat tijdens oefening 29 deed. Let er wel scherp op dat de bal weer slechts éénmaal met binnen- of buitenkant wordt behandeld, zodat de hoeken dus werkelijk scherp worden gemaakt en zie er eveneens op toe dat het standbeen in één keer goed wordt neergezet.

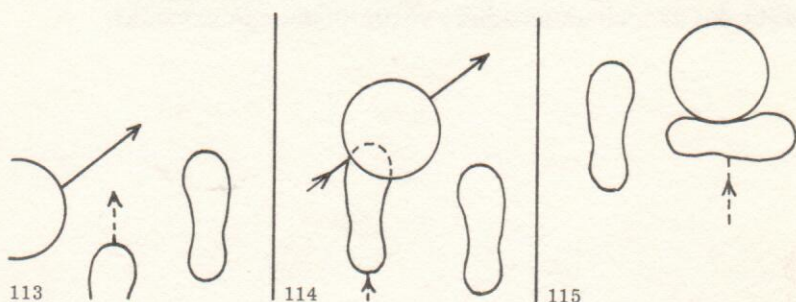
Het moment waarop een hoek moet worden gemaakt, kunt u het beste met een fluitsignaal aangeven.

Oefening 33 (15 minuten)

Twoe spelers hebben een bal. Zij staan naast elkaar opgesteld en starten in een zeer rustige looppas. Eén van hen drijft de bal ca. 5 meter met de wreef voor zich uit en speelt hem dan naar zijn medespeler. Deze neemt de bal aan, drijft hem eveneens 5 meter en speelt hem terug. Enzovoort (fig. 112).

Het drijven wordt bij deze laatste oefening weer in dienst van de combinatie gesteld, waarbij het de bedoeling is dat de spelers een zo constant mogelijk tempo hebben. Daartoe zal de bal dus goed afgegeven, aangenomen en gedreven moeten worden. Leest u nog even na wat ik bij oefening 9 over het "timen" van een pass heb gezegd.

De spelers nemen de bal aan met de binnenkant van de voet en corrigeren de baan van de bal zó, dat de bal goed kan worden verder gedreven. De bal loopt daarbij voor het binnenste been langs, vlak voordat het wordt neergezet en wordt dan éénmaal met de binnenkant van de voet behandeld (fig. 113 t/m 115). Het terugspelen van de bal mag met elk deel van de voet gebeuren (zie weer oefening 9). Blijft u ook tijdens deze laatste oefening attent corrigeren op alle fouten die vooral bij drijven worden gemaakt. Rust en kalmte zijn ook voor deze oefening weer essentieel, en onderbreekt u de gang van twee jongens als een bal té verkeerd wordt geplaatst.



Speloefening 13

De afsluiting van dit programma ziet er een beetje chaotisch uit. Alle spelers hebben een bal. U verdeelt hen zo gelijkmatig over het veld, dat elke jongen zoveel mogelijk ruimte heeft. De spelers gaan in rechte lijn met de wreef drijven, en hebben de opdracht de bal bij elke pas te raken. Ze gaan nu voor zichzelf proberen een zo hoog mogelijk tempo te ontwikkelen, maar de bal *moet* bij elke pas worden geraakt. Gebeurt dat een keer niet, dan moet de desbetreffende jongen stoppen en opnieuw beginnen. Stelt u zich van de resultaten niet al te veel voor: u ziet meer stoppende dan spelende jongens.

U noteert natuurlijk geen resultaten maar laat ze tijdens deze vrije oefening gewoon een kwartiertje dollen.

Partijtje

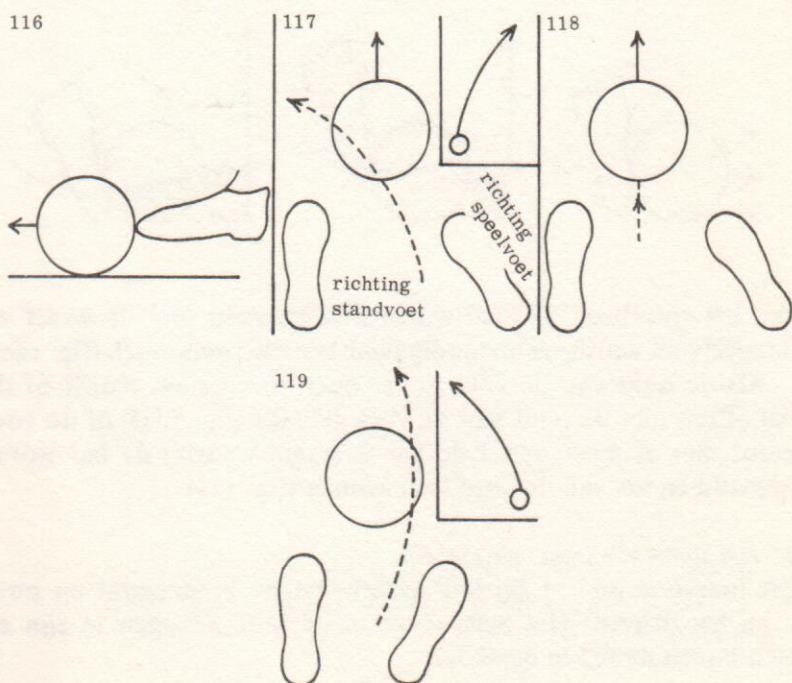
Het programma voor het drijven van de bal hebben we nu afgesloten. Als u wat sceptisch bent over de mogelijke resultaten daarvan, kan ik me dat wel voorstellen. Er zijn tijdens de afgelopen vijf weken bij het oefenen heel wat fouten gemaakt en er hebben zich veel rommelige situaties voorgedaan. Maar toch: als u de volle vijf weken consequent de vijf punten hebt gebruikt om te corrigeren en de bij de oefeningen vermelde aanwijzingen hebt opgevolgd, dan zijn uw pupillen belangrijk vooruit gegaan. U kunt dat zelf controleren. Laat u daartoe nogmaals oefening 26 uitvoeren.

Denkt u eens terug aan de manier waarop die de eerste maal werd gedaan en vergelijkt u die herinnering met hoe u het de spelers nu ziet doen. Het verschil is duidelijk merkbaar en het blijkt dat er toch aanzienlijke vorderingen zijn gemaakt.

Het schieten van de bal

Een techniek die aansluit op de bewegingsvormen bij het drijven is het schieten met de wreef. In wezen is er tussen het drijven en het schieten geen verschil, met dien verstande dat bij het laatste de bal erg hard wordt geraakt en bij het eerste erg zacht. Het is dus logisch dat we gaan voortbouwen op de bij het drijven aangeleerde houding en onze aandacht zich de komende weken op het schieten concentreert. De theoretische behandeling vertoont veel overeenkomsten met die van de vorige programma's. Het heeft geen zin om in herhalingen te treden en daarom zal ik u zo nu en dan naar vorige behandelingen verwijzen.

116



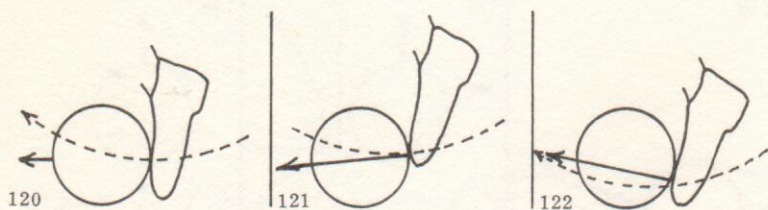
“Wat u weten moet”

1. *De bal wordt gespeeld met de wreef. De speelvoet wordt rechtstandig gehouden.*

Het is natuurlijk mogelijk de bal hard te raken met een ander deel van de voet dan de wreef. U herinnert zich de harde neuzen van de voetbalschoenen uit vroeger dagen waarmee naar hartelust kon worden gepunterd (fig. 116). Duidelijk is dat deze manier weinig kans geeft op een goede controle omdat het raakvlak minimaal is.

Ook met de buitenkant van de voet kan een bal hard worden geraakt. Voorwaarde daarbij is echter dat het speelbeen dezelfde richting heeft als de stand van de speelvoet (fig. 117), zodat de bal gaat draaien en een “ronde” baan krijgt. Als de bal met de buitenkant wordt geraakt en het speelbeen beweegt zich in de richting als waarin de bal moet worden gespeeld (fig. 118), dan kan deze onmogelijk hard genoeg worden geraakt. Probeer u het maar eens!

Ook met de zijkant van de wreef kan de bal hard worden gespeeld (fig. 119), maar ook dan krijgt de bal niet de richting



van het speelbeen. De bal wordt dus gespeeld met de wreef en de speelvoet wordt rechtstandig naar beneden gehouden (fig. 120).

Als de punt van de voet te ver naar voren staat wordt of de bal alleen met de punt van de voet geraakt (fig. 121), of de voet komt min of meer onder de bal te staan, waarbij de bal wordt opgetild en los van de grond zal komen (fig. 121).

2. *Het standbeen staat naast de bal.*

Zie hiervoor punt 1 bij het spelen met de binnenkant en punt 2 bij het drijven. Het been dient in de knie gebogen te zijn en zich boven de bal te bevinden.

3. *De bal wordt in het hart geraakt.*

Nadere uitleg is overbodig. Neemt u desnoods de behandeling van dit punt bij de binnenkant van de voet nog eens door.

4. *Het lichaam, c.q. de standvoet, staat gekeerd in de richting waarin de bal wordt gespeeld.*

Zie punt 2 bij het spelen met de binnenkant en punt 4 bij het drijven.

5. *Het speelbeen komt zo ver mogelijk van achter en wordt goed doorgezwaaid.*

Hoe langer de "aanloop" naar de bal van het speelbeen is, hoe meer snelheid daaraan kan worden meegegeven. De snelheid die de bal meekrijgt is daarvan afhankelijk.

Goed doorzwaaien van het speelbeen bevordert de zuiverheid van het schot. Bovendien: Als het been niet helemaal wordt doorgezwaaid dan zal de snelheid van het speelbeen op het moment dat het de bal raakt nooit maximaal kunnen zijn.

6. *Balans van het lichaam.*

Een goede balans van het lichaam is bevorderlijk voor de zuiverheid van het schot en voor de snelheid. Die wordt verkregen door de armen licht te spreiden en het lichaam iets over de bal te doen hellen. Strekken van het standbeen op het moment dat de bal geraakt wordt zal wel automatisch gebeuren. Houdt u het toch wel in de gaten.

"Wat de spelers weten moeten"

1. Zet je standbeen naast de bal en niet ervoor of erachter. De voet van dit been staat in de richting waar de bal heen moet.
2. Je raakt de bal in het hart met de wreef. Je voet houdt je recht naar beneden.
3. Zwaai je been helemaal van achter af en zwaai het goed door.
4. Strek je standbeen op het moment dat je de bal raakt.
5. Laat je lichaam iets over de bal hellen.

Week 14

U gaat voor de aanvang van de oefeningen van deze week de techniek weer aan de spelertjes uitleggen. U weet 't: alleen laten zien hoe het moet en niet in details vertellen waarom. Dat komt wel bij het corrigeren of als erom wordt gevraagd.

Uw correcties zullen ook bij dit programma weer van essentieel belang zijn voor het bereiken van een optimaal resultaat.

Oefening 34 (5 minuten)

Twee spelers hebben een bal en staan ca. 3 meter van elkaar. Zij spelen elkaar de bal met de wreef toe en stoppen deze met de binnenkant van de voet. Twee maal wordt de afstand tussen de spelers vergroot, tot ca. 10 meter.

Net zoals in oefening 20 beginnen we met het zacht spelen van de bal, maar in de loop van de oefening moet er wat harder worden gespeeld. Eerst vergroot u de afstand tot 5, dan tot 7 en tenslotte tot 10 meter.

U controleert en corrigeert bewegingen en houdingen, met de 6 punten als basis.

Zegt u voor de oefening duidelijk dat de snelheid van de bal zó moet zijn dat hij goed te behandelen is. Niet zó zacht dat hij te vroeg stilligt. En mocht u zeer duidelijke fouten bij het stoppen tegenkomen, corrigeert u die dan.

Oefening 35 (15 minuten)

Twee spelers hebben een bal. Zij spelen deze met de wreef naar elkaar, terwijl één van hen de bal steeds stopt en de ander hem direct terugspeelt. Tweemaal wordt de onderlinge afstand tussen de twee spelers vergroot tot ca. 10 meter.

U vergroot de afstanden zoals bij de vorige oefening en tijdens elke afstand laat u de spelers beide functies (stoppende en niet-

stoppende speler) uitoefenen. Om rommelige situaties te voorkomen kunt u het beste één hele rij jongens aanwijzen die begint met spelen zonder stoppen. Na zo'n twee minuten onderbreekt u de oefening even om de functies te verwisselen. Twee minuten later stopt u weer even, wisselt de functies en vergroot nu de afstand. Enzovoort.

Voor de niet-stoppende speler is deze oefening uiteraard moeilijker dan de voorgaande, omdat hij een naar hem toekomende bal moet spelen. Hij moet wachten tot de bal zich naast het standbeen bevindt, alvorens deze te spelen. Als de bal niet helemaal goed is aangespeeld, mag hij wel een stap opzij doen, maar dan moet hij wel erg goed op de richting van de standvoet letten. Als een bal té verkeerd wordt aangespeeld, dan moeten de betreffende jongens hun oefening onderbreken en opnieuw beginnen.

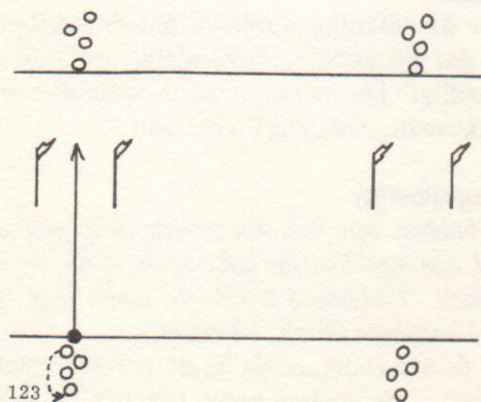
Oefening 36 (15 minuten)

Twee spelers hebben een bal. Zij spelen deze met de wreef naar elkaar zonder hem te stoppen. De afstand wordt tweemaal vergroot tot ca. 10 meter.

Weer dezelfde oefening, maar met een verhoogde moeilijkheidsgraad, die bij verkeerd plaatsen dan ook opnieuw begonnen moet worden. Blijft u zeer attent op de elementaire fouten en op de snelheid die aan de bal moet worden meegegeven.

Speloefening 14 (fig. 123)

Achter twee lijnen, die 10 meter van elkaar liggen stelt u twee groepen op, twee bij twee tegenover elkaar. Tussen de lijnen én tussen twee groepen stelt u twee paaltjes op, $1\frac{1}{2}$ meter van



elkaar. De voorste speler van één der groepen heeft de bal en speelt deze met de wreef tussen de paaltjes door naar de voorste speler van de andere groep, die hetzelfde doet. Een jongen die de bal heeft geraakt, sluit achter bij zijn groep aan. De bal mag worden gestopt, maar dat hoeft niet. Een bal die los komt van de grond is niet goed, evenmin als een bal die niet tussen de paaltjes door gaat, niet met de wreef of niet van achter de lijn wordt gespeeld. Na even oefenen laat u de groepen beurtelings enkele series spelen, waarbij u de resultaten telt die, om de u bekende redenen, per serie moeten verbeteren.

Het bekende verhaal : goed plaatsen en goed stoppen (zo nodig) zijn bevorderlijk voor de resultaten, terwijl ook nú weer resultaten worden behaald door samenspelen.

Partijtje

Week 15

Oefening 37 (5 minuten)

Een korte herhaling van oefening 36, waarbij u snel en doeltreffend de elementaire fouten corrigeert.

Oefening 38 (15 minuten)

Twee spelers hebben een bal. Op het moment dat één van hen de bal met de wreef speelt, loopt de ander op de bal toe, terwijl de eerste achteruit naar zijn uitgangspositie terugloopt. Daarna herhaalt de oefening zich. De onderlinge afstand bedraagt ca. 10 meter.

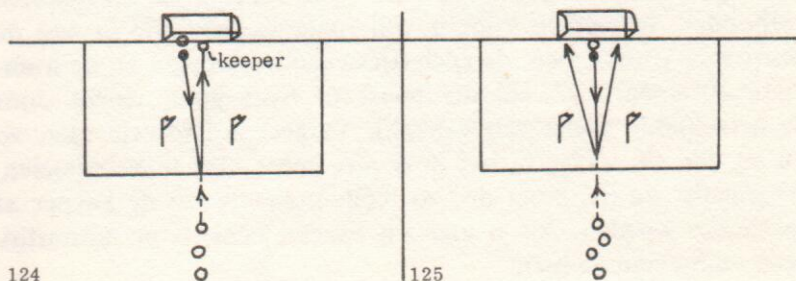
Schieten gebeurt meestal met een aanloop, althans door een bewegende speler. Het is dus logisch dat we niet te lang wachten met de beoefening daarvan.

Steeds is één speler in beweging en de ander niet. U wisselt die functies tijdens de oefening enkele malen.

Blijft u zeer attent op alle fouten, op basis van de 6 punten, en u weet 't: de oefening stoppen als er verkeerd wordt geplaatst, en de bal *rustig* laten spelen. Let vooral op het moment van spelen: als de bal naast de standvoet is.

Oefening 39 (25 minuten)

In het doel staan een keeper en een speler. Alle aanwezige ballen



124

125

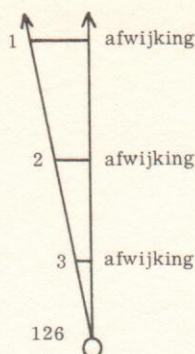
liggen in het doel. Op een afstand van ca. 13 meter (halverwege de lijn van het strafschopgebied en de penalty stip staan 2 paaltjes recht tegenover het doel opgesteld. Vanuit het midden van het doel schuift de daar staande speler de bal niet te hard naar het midden tussen de twee paaltjes. Daarvandaan wordt de bal geschoten.

De oefening bestaat uit twee delen.

Deel A (10 minuten) (fig. 127)

Het eerste deel bouwt voort op de vorige oefening. Het is de bedoeling, dat de spelers de bal recht vooruit schieten, dus recht op de keeper af. Het is de bedoeling dat dit hard gebeurt (zo hard mogelijk hoeft nou ook weer niet). De jongens oefenen zich dus nu in het hard schieten, maar tevens in het "timen" van het schot. Ze mogen de bal niet eerder raken dan op het moment dat hij de paaltjes bereikt. Als hij te vroeg met lopen begint, moet hij even later zijn snelheid intomen, en dat heeft twee nadelen. Ten eerste is de kans op een zuiver schot groter naarmate de snelheid van de speler hoger is (het lichaam en dus ook het speelbeen bewegen zich dan snel in de goede richting, waarbij de kans op verkeerd zwaaien van het speelbeen kleiner is) en ten tweede wordt het schot minder krachtig, want de snelheid die het lichaam heeft, wordt *extra* aan de bal meegegeven.

Als hij te laat met lopen begint is hij verder van het doel af en dat is ook nadelig: 1. de keeper heeft meer tijd om te reageren en 2. een afwijking in de baan van de bal manifesteert zich duidelijker naarmate de af te leggen afstand groter wordt (fig. 126). Ook die fouten kunt u nu corrigeren, en we zijn met ons totale trainingsprogramma nu wel zo ver, dat u gerust kunt uitleggen, waarom. U staat natuurlijk bij één van de paaltjes. Zodra dus een bovenomschreven fout wordt gemaakt, of een bal wordt duidelijk onjuist of te zacht gespeeld, laat u even onderbreken en wijst kort en duidelijk op de oorzaak van de fout. Dat moet u wel consequent volhouden. Misschien kunt u, om ruzietjes over wie er aan de beurt is te voorkomen, de spelertjes even nummeren en de nummers afroepen. Een bal die naast of over gaat, wordt door de betreffende speler zelf gehaald. Vergeet u tenslotte niet, zo nu en dan de speler in het doel met een ander te verwisselen. Nogmaals: de bal moet dus zo recht mogelijk op de keeper af geschoten worden. Als u met z'n tweeën bent, is er natuurlijk geen vuiltje aan de lucht.



Deel B (15 minuten) (fig. 125)

Deel B laat u op dezelfde wijze uitvoeren als deel A, maar nu is het de bedoeling dat de spelers scoren. Met andere woorden: dat ze de bal zo hard en zo zuiver mogelijk met de wreef in één der hoeken plaatsen. Voor deze jongens is het uitgangspunt dat de standvoet daarbij in de richting van de hoek waar de bal heen gaat moet worden geplaatst. Natuurlijk is het heel goed mogelijk om met de wreef van de rechtervoet de bal in de tegenoverliggende hoek te schieten, terwijl het standbeen toch naar het midden van het doel wijst. (Het schietbeen komt dan niet recht van achter naar voren, maar beweegt zich van schuin rechts-achter af naar schuin linksvoor.) Maar daar gaat het nu niet om. De spelers moeten zich oefenen in het hard en zuiver scoren, en voorlopig leren hun hele lichaamshouding daarop zo zuiver mogelijk in te stellen. De keeper "misleiden" komt dus niet ter sprake.

Ook nu weer alleen ingrijpen bij duidelijke fouten en die zó corrigeren dat alle spelers het goed kunnen horen.

Speloefening

Deze week geen spel oefening. De trainingsstof heeft al vrij veel tijd in beslag genomen en de laatste oefening is door de spelers al min of meer als spel oefening ervaren.

Partijtje



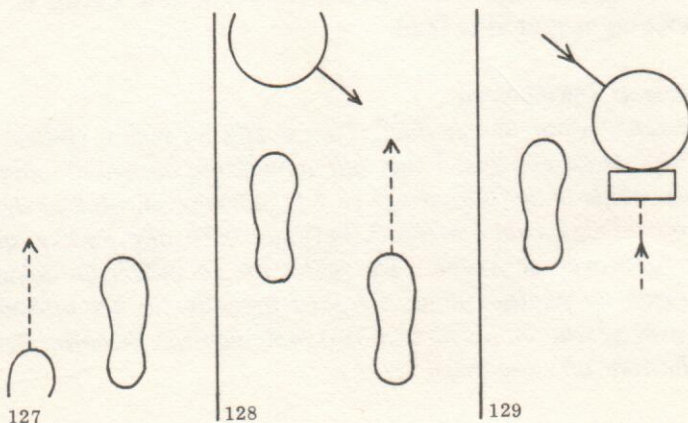
The first part of the document is a list of names and titles, followed by a section of text. The text is written in a cursive script and is mostly illegible due to fading. The list of names includes several prominent figures, and the text appears to be a formal document or a report. The overall tone is serious and official.

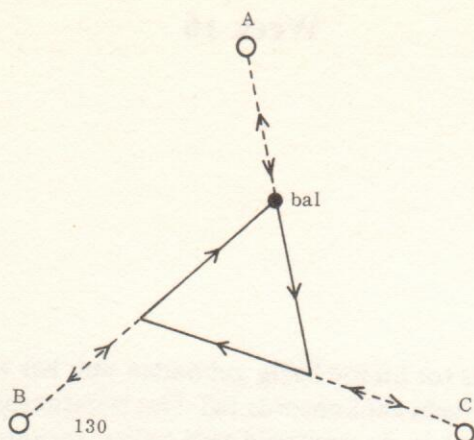
Week 16

We hebben ons tot nu toe bezig gehouden met het zacht en hard spelen van een recht aankomende bal. Dat is natuurlijk het simpelste maar het zal in de wedstrijd veel vaker voorkomen dat een van schuin voor of van opzij komende bal moet worden geschoten. En daaraan gaan we de komende weken onze aandacht besteden.

Oefening 40 (15 minuten) (fig. 130)

Drie spelers vormen een driehoek. Eén van hen heeft de bal en speelt deze met de wreef naar een punt dat ligt tussen de tweede en de derde speler, maar niet verder dan twee meter van de tweede speler vandaan. Deze wacht rustig en gaat op het goede moment naar de bal toe op een zodanige wijze dat hij de bal recht voor zich uit kan spelen. Hij speelt de bal op dezelfde wijze als speler 1. De derde speler doet hetzelfde. Enzovoort. Elke speler gaat na het spelen van de bal terug naar zijn uitgangspunt. De bal wordt alleen met de wreef gespeeld.



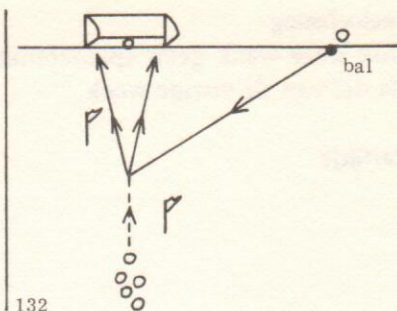
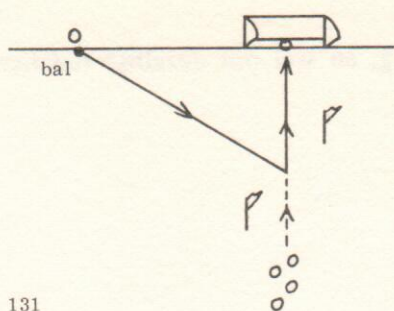


De techniek bij het spelen van de bal als die schuin van voren komt, is gelijk aan die bij een recht aankomende bal. De moeilijkheid schuilt ook nu in het "timen" van het moment waarop met lopen moet worden begonnen, maar bovendien van de snelheid van de bal (die bij een recht aankomende bal in wezen niet van belang is), en de richting van de bal. De bal moet net voor het standbeen langslopen op het moment dat dit voor het laatst wordt neergezet en direct daarna wordt de bal gespeeld (fig. 127 t/m 129). De spelers doen niets anders dan een klein stukje lopen, de bal met de wreef rustig spelen en weer teruglopen.

Zet u de linkse en rechtse spelers weer in aparte groepjes. Bij de rechtse spelers draait de bal tegen de klokrichting in, bij de linkse andersom. Om de paar minuten kunt u de spelertjes wel even rust geven als u het gevoel hebt dat dat nuttig is, want de oefening is niet al te licht.

Oefening 41 (30 minuten)

Een keeper staat in het doel. Tien à vijftien meter verder op de achterlijn staat een speler met alle aanwezige ballen. U plaatst de paaltjes zoals in de figuren 131 en 132 aangegeven. Achter de paaltjes, op redelijk ruime afstand, bevinden zich alle andere spelers, recht tegenover de keeper. De speler op de achterlijn schuift de bal tussen de paaltjes door, zo goed mogelijk in het midden. De bal wordt geschoten als hij zich tussen de paaltjes bevindt. De oefening bestaat uit twee delen.



Deel A (15 minuten) (fig. 131)

In dit eerste deel wordt de bal recht op de keeper af geschoten, dus staat de standvoet in die richting gekeerd op het moment van schieten. Deze oefening lijkt veel op oefening 39 en de uitvoering is dan ook hetzelfde. De bal moet hard worden geraakt en mag alleen worden gespeeld als de bal zich achter het voorste en voor het achterste paaltje bevindt. Ook nu geldt dat goed "timen" van groot belang is voor het zuiver en hard schieten, en u houdt dat dan ook goed in de gaten. Lees nog even de opmerkingen daarover bij oefening 39 terug. Blijf op alle 6 punten controleren en corrigeren, luid en duidelijk.

U nummert alle spelertjes weer even, laat een over of naast geschoten bal door de betreffende jongen zelf ophalen en van de speler die de bal tussen de paaltjes door aan moet geven, moet u wel heel zeker weten dat hij dat goed kan (vergeet niet hem te wisselen). Halverwege de oefening laat u de paaltjes andersom zetten en de oefening van de andere kant verder gaan.

Deel B (15 minuten) (fig. 132)

Deel B heeft precies dezelfde uitvoering als deel A, maar nu moeten de spelers proberen te scoren door zo zuiver mogelijk in één der hoeken te schieten. De standvoet wordt op het moment van schieten geplaatst in de richting van de hoek waarheen de bal wordt geschoten. "Misleiden" van de keeper is er ook nu niet bij.

Het is erg belangrijk, dat u weer het "timen" en de techniek consequent blijft controleren en corrigeren, en wel zó dat alle jongens het duidelijk kunnen zien en horen. De paaltjes verplaatst u halverwege de tijd en de oefening wordt dan vanaf de andere kant verder uitgevoerd.

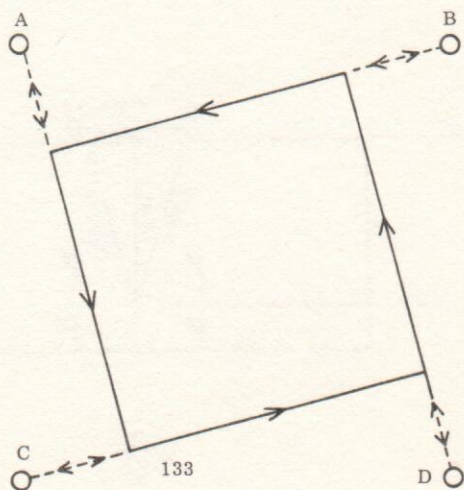
Speloefening

Ook deze week geen spel oefening, en wel om dezelfde redenen als die van de vorige week.

Partijtje

Week 17

Deze zeventiende trainingsweek is voor wat betreft de opbouw gelijk aan de vorige. De spelertjes gaan zich nu echter wat oefenen in het schieten van een van opzij komende bal. En dat is veel moeilijker dan het lijkt: bij een recht van voren komende bal kan deze in feite op elk gewenst moment worden geraakt. Bij een schuin van voren komende bal wordt dat al minder eenvoudig, maar bij een van opzij komende bal is er maar één moment waarop de bal kan worden gespeeld: Op het ogenblik dat het standbeen voor de laatste maal wordt neergezet loopt de bal vlak voorlangs het standbeen en direct daarna moet de bal met het andere been worden geschoten. U zult merken dat de meeste spelertjes erg veel moeite zullen hebben met het goed "timen". Laat ze zich daarop goed concentreren.



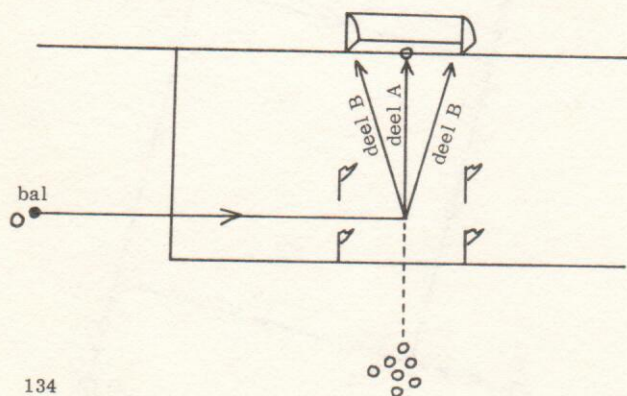
Oefening 42 (15 minuten) (fig. 133)

Vier spelers vormen een vierkant. Eén van hen heeft de bal en speelt deze 2 meter vóór de volgende speler. Deze loopt naar de bal toe en plaatst deze twee meter voor de derde speler. De bal wordt met de wreef geraakt en elke speler gaat direct naar zijn uitgangspunt terug.

Dit is beslist een erg moeilijke oefening voor tamelijk onge oefende spelers. Net als bij oefening 42 moet de looprichting dezelfde zijn als de richting waarin de bal zal worden gespeeld en ook nu is het moment waarop met lopen wordt begonnen dus weer erg belangrijk. Blijf uiterst attent op alle onjuistheden: zowel de 6 punten als de reeds eerder besproken factoren die tezamen het "Timen" vormen. Linkse en rechtse spelers weer in aparte groepjes en zo nu en dan de spelers even rust geven. De oefening onderbreken bij verkeerd plaatsen. Concentratie en rustig spelen zijn essentieel bij deze oefening.

Oefening 43 (30 minuten) (fig. 134)

Een keeper staat in het doel. Ter hoogte van de penalty-stip zijn twee paaltjes geplaatst, evenals op de lijn van het strafschopgebied. Gerekend vanuit het centrum van deze vier paaltjes staat 10 à 15 meter naar links of rechts één speler met alle aanwezige ballen. Achter de paaltjes, op redelijk ruime afstand, bevinden zich alle overige spelers. De bal mag worden geschoten als hij zich in het door de palen gevormde vierkant bevindt. De oefening bestaat uit twee delen.



Deel A (15 minuten)

Zoals bij de oefeningen 39 en 41 wordt de bal recht op de keeper af geschoten. De standvoet staat dan ook in die richting gekeerd. (Als de bal niet kan worden bereikt op het punt dat zich recht voor de keeper bevindt, staat het lichaam op het moment van schieten dus iets schuin naar de keeper gericht.) Er moet weer hard geschoten worden, met de volle wreef. Corrigeren doet u weer zo, dat alle spelers het kunnen zien en horen. Vergeet niet de aangever zo nu en dan te wisselen.

Halverwege de 15 minuten laat u de oefening vanaf de andere kant spelen.

Deel B (15 minuten)

Nu moet er worden gescoord door de bal hard en zuiver in de hoek te plaatsen. Nog steeds met de volle wreef, terwijl de standvoet staat gericht naar de hoek waarheen de bal geplaatst wordt. Blijft u corrigeren op timing en techniek.

Speloefening

Geen spel oefening deze week, om de u bekende redenen.

Partijtje

Week 18

Vier weken lang hebben we onze aandacht gebruikt voor het schieten van de bal met de wreef, terwijl u misschien nauwelijks het gevoel hebt gehad dat er enige vooruitgang werd geboekt. Maar als u consequent bent geweest met het corrigeren, dan zijn uw spelers belangrijk beter gaan schieten dan ze dat een maand geleden konden.

Om het schietprogramma af te maken gaan we van deze achttiende week een speltraining maken, die op resultaten is gebaseerd.

U begint met deel B van oefening 39, waarbij uzelf als aangever fungeert. U hebt alle spelers een nummer gegeven en dienovereenkomstig genoteerd op een stuk papier. De opstelling van de paaltjes en spelers is gelijk aan die bij de oefening. Elke speler mag bijv. vijfmaal schieten. Voor elk schot dat vanaf de juiste plaats en op de juiste manier wordt afgevuurd, en dat een doelpunt wordt, geeft u twee punten. Voor elk goed schot dat door de keeper wordt gestopt geeft u één punt, en nul punten voor elk schot dat naast of over gaat.

Daarna begint u met deel B van oefening 41. De jongens mogen nu driemaal van de ene en driemaal van de andere kant schieten. Uw puntentelling blijft gelijk. Tenslotte doet u oefening 43 B, waarbij door elke speler weer tweemaal vijf schoten mogen worden afgevuurd.

Laat u tijdens deze speltraining, die één à anderhalf uur gaat duren, het tempo vrij hoog liggen en geeft u aan de jongens vaak een tussenstand door.

Let er op, en zegt u dat ook voor de aanvang dat een schot dat met de buitenkant van de voet wordt afgevuurd, waardoor de keeper wordt misleid, niet goed kan worden gerekend.

The first of these is the fact that the
 number of cases of smallpox has
 been steadily increasing since the
 year 1880. This is due to the fact
 that the disease is now more common
 than it was in the past.

The second fact is that the disease
 is now more fatal than it was in the
 past. This is due to the fact that
 the disease is now more common
 than it was in the past. The third
 fact is that the disease is now more
 contagious than it was in the past.

The fourth fact is that the disease
 is now more common in the tropics
 than it was in the past. This is
 due to the fact that the disease
 is now more common in the tropics
 than it was in the past.

The fifth fact is that the disease
 is now more common in the tropics
 than it was in the past. This is
 due to the fact that the disease
 is now more common in the tropics
 than it was in the past.

Het koppen van de bal

Achttien trainingsweken zijn we nu al bezig. We hebben het spelen en stoppen met de binnenkant van de voet, het drijven en het schieten behandeld. Als nieuwe elementaire technieken resten ons nog het koppen en het ingooien.

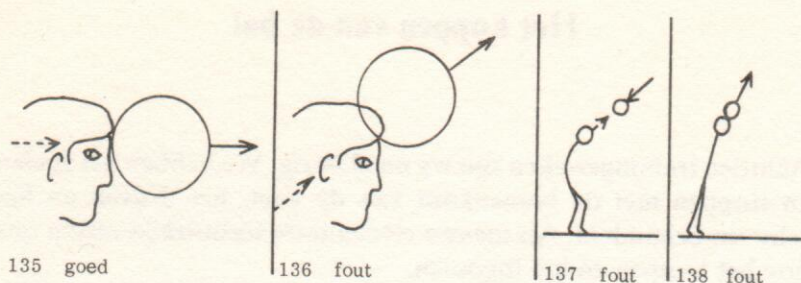
Koppen lijkt op het eerste gezicht niets te maken te hebben met het behandelen van de bal met de voet, maar dat is schijn. Voor het koppen van de bal gelden in wezen dezelfde regels als bij het met de voet spelen. Immers: het spelen van de bal is eigenlijk niets anders dan het overbrengen van de snelheid en richting van het lichaam of een deel daarvan op de bal en dan doet het er niets toe of dat nu met de voet, de knie, de borst of het hoofd gebeurt. In boekjes over voetballen kom je wel eens de opmerking tegen dat koppen een onnatuurlijke vorm is, die alleen noodzakelijkerwijs mag worden gebruikt. Hoewel daar een grond van waarheid in zit, is het toch bepaald niet helemaal juist. Spelen met de voet is "gemakkelijker" en zal veel vaker voorkomen (een been kun je uitsteken, een hoofd niet), maar koppen is toch wel degelijk een zeer belangrijk onderdeel van de voetbalsport. Een bal goed doorkoppen, hard inkoppen of met het hoofd afstoppen of terugleggen kan voor de uitslag van een wedstrijd van beslissende betekenis zijn.

Toch zullen we er in dit boekje niet al te diep op ingaan omdat het koppen bij verreweg de meeste jongens van deze leeftijd nog niet echt als een wapen wordt gebruikt. De basis om goed koppen te leren zullen we in drie weken proberen te leggen.

"Wat u weten moet"

1. *De bal wordt in het midden met het voorhoofd geraakt (fig. 135).* Waarom de bal in het midden moet worden geraakt, zal zo langzamerhand wel geen nadere uitleg nodig hebben. U weet dat dat alles te maken heeft met de goede richting van de bal.

De bal wordt met het voorhoofd geraakt omdat dat de meeste zekerheid biedt. We zullen straks zien dat de kopbeweging wordt uitgevoerd met het gehele bovenlichaam en het voorhoofd is eigenlijk het enige vlak waarmee de bal redelijk hard en toch zuiver kan worden gestuurd.

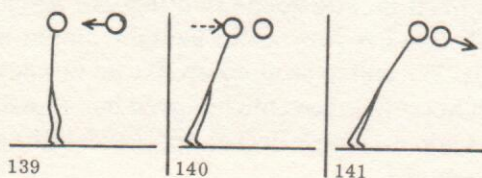


Vele jeugdspelers maken de fout de bal met de bovenkant van het hoofd te koppen door hun lichaam vanuit de knieën van beneden naar boven te bewegen (fig. 136 t/m 138). Op die manier kan de bal niet worden gestuurd, en het kan nog pijn doen ook.

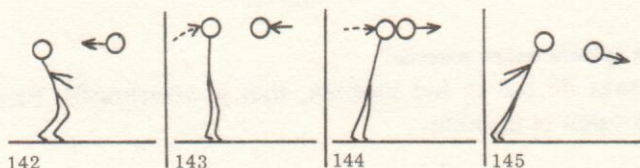
Geoefende spelers raken de bal vaak met de zijkant van het voorhoofd en dan ook nog bezijden het centrum van de bal. De techniek van het koppen gaat verder, en iets daarvan zullen we de komende weken behandelen, maar ons uitgangspunt blijft toch de elementaire techniek: met het volle voorhoofd in het midden van de bal.

2. *De beweging van het lichaam gebeurt vanuit de heup, recht van achter naar voren.*

Tegen deze regel wordt vooral door jeugdspelers veelvuldig gezondigd. Het gebeurt namelijk nogal eens dat het bovenlichaam niet of nauwelijks naar achteren wordt gebracht. En om dan toch snelheid aan de bal mee te geven, wordt het lichaam vanuit de gewone stand naar voren gebracht (fig. 139 t/m 141). Het gevolg is dat het lichaam "onbestuurbaar" is en bovendien een tamelijk krachteloze kopbal volgt. De volgende methode (fig. 142 t/m 145) is juist: het bovenlichaam wordt redelijk ver naar achteren gebracht, op het juiste moment krachtig naar voren gebracht en de bal wordt geraakt op het ene moment dat het bovenlichaam iets verder is dan de normale recht-op stand. Dan kan een harde,



goed geplaatste kopbal volgen. Natuurlijk beweegt het bovenlichaam zich recht van achter naar voren, want dat is de richting die de bal moet krijgen. De nek wordt tijdens de beweging stijf gehouden. Als dat niet gebeurt verliest het hoofd de functie van "stootblok". Als een hard gespeelde bal moet worden gestopt, krijgt het hoofd de richting van de bal in plaats van andersom.



3. *Het bovenlichaam wordt goed doorgezwaaid.*

De beweging is niet af op het moment dat de bal wordt geraakt. Ten eerste is de kans dat de bal goed wordt geplaatst groter, omdat deze als het ware in de baan van de bal wordt meegenomen. Ten tweede moet de snelheid van het bovenlichaam op het moment van koppen zo groot mogelijk zijn en kan dus direct daarna niet worden stilgehouden. Zou dat wel kunnen dan was de snelheid van het bovenlichaam al bezig te minderen, toen de bal nog niet was gekopt.

4. *Balans van het lichaam.*

Om tijdens de beweging het lichaam goed bestuurbaar te houden, en dus een zo goed mogelijke controle over de bal te houden, staan de voeten licht gespreid schuin achter elkaar en zijn de armen eveneens licht gespreid. De knieën zijn licht gebogen.

5. *Snelheid.*

Om de bal zoveel mogelijk snelheid mee te geven moet de beweging van het bovenlichaam zo snel en krachtig mogelijk zijn. Hoe verder het bovenlichaam naar achteren wordt gebracht, hoe groter de aanloop is naar het punt waar de bal moet worden geraakt; dus hoe groter de snelheid kan zijn.

De snelheid kan nog worden verhoogd. Beide armen worden naar voren gebracht, terwijl het bovenlichaam zich naar achteren beweegt (fig. 142), en zwaaien dan krachtig naar achteren, als het bovenlichaam de beweging naar voren maakt (fig. 145).

Bovendien worden op het moment dat de bal wordt geraakt, de gebogen beengewrichten krachtig gestrekt. De knieën strekken zich dus en het lichaam komt op de tenen te staan (fig. 144).

Vijf punten die u de komende weken in de gaten moet houden. Hanteert u ze zo attent en consequent mogelijk, want u weet dat uw correcties de basis vormen waarop ook dit trainingsprogramma succesvol kan worden afgerond.

“Wat de spelers weten moeten”

1. Je raakt de bal in het midden, met je voorhoofd. Probeer je ogen open te houden.
2. Het koppen doe je met je hoofd, maar de beweging maak je met je hele bovenlichaam. Je nek moet je daarbij stijf houden. Vlak voordat je de bal gaat koppen breng je je bovenlichaam naar achteren en zak je wat door je knieën. Je zwaait dan snel je bovenlichaam naar voren en je raakt de bal op het moment dat je bovenlichaam iets verder is dan rechtop. Je zwaait goed door.
3. Zet je voeten schuin achter elkaar.
4. Als je de bal hard wilt koppen zwaai je je bovenlichaam zo hard mogelijk naar voren. Bovendien strek je op dat moment je knieën en ga je op je tenen staan.

Week 19

Voor u met de oefeningen begint doet u weer de houdingen en bewegingen goed en duidelijk voor. Wederom verliest u zich in het uitleggen van het waarom, want dat kunt u veel efficiënter doen bij het corrigeren of als er naar wordt gevraagd. Bij de onderstaande oefeningen wisselen elke $2\frac{1}{2}$ minuut de spelers van functie.

Oefening 44 (10 minuten)

Twee jongens hebben een bal en staan ongeveer 3 meter van elkaar af. Eén van hen gooit de bal rustig onderhands met een boogje naar het hoofd van de andere speler, die de bal in de handen, niet hard, terugkopt.

Op basis van de 5 punten gaat u weer controleren en corrigeren. Punt 4 van "Wat de spelers weten moeten" hoeft u op dit moment nog niet in het geding te brengen. Let vooral op de meest essentiële zaak: Het op het juiste moment en op de juiste manier achterover en naar voren brengen van het bovenlichaam.

Oefening 45 (10 minuten)

Twee spelers staan 5 meter van elkaar. Eén van hen heeft de bal en werpt die onderhands naar de andere speler, die de bal zo hard mogelijk in de handen kopt.

Voor u met de oefening begint brengt u punt 4 van "Wat de spelers weten moeten" ter sprake. Voor u blijft het corrigeren van de elementaire houdingen en bewegingen het voornaamste. Laat de spelers de bal vooral rustig en met een boogje aangooien, terwijl ze dat bovendien van de juiste afstand moeten doen.

Oefening 46 (10 minuten)

Twee spelers hebben een bal en staan 10 meter van elkaar. Eén

speler loopt in rustige looppas op de andere speler toe, die de bal heeft. Deze werpt de bal rustig naar het hoofd van de lopende speler, als die zich zo'n 5 meter van hem vandaan bevindt. De bal wordt lopend in de handen teruggekopt en de lopende speler gaat terug naar zijn plaats om de oefening te herhalen.

Deze oefening is wat moeilijker door het bewegende karakter. Het lopen bemoeilijkt voor de jongens het goed uitvoeren van de kopbewegingen, en blijf daarom vooral op de 5 punten letten. De bal moet wel lópend worden gekopt. De spelers mogen dus niet stoppen vlak voordat ze de bal gaan koppen. Laat ze wel elke keer beginnen vanuit de juiste uitgangsposities.

Speloefening 15

Twee lijnen liggen 5 meter van elkaar. Achter elke lijn stelt u een groep op, of twee bij een te groot aantal spelers, die u dan om beurten kunt laten werken.

De voorste speler van één der groepen heeft een bal, gooit die onderhands naar de voorste speler van de tegenover hem staande groep en sluit achter bij zijn eigen groep aan. De jongen die de bal ontvangt kopt die terug in de handen van de jongen die dán vooraan staat bij de andere groep, en sluit zelf achteraan bij zijn eigen groep. Daarna gebeurt hetzelfde.

Als een bal niet goed wordt aangegooid, en dus nauwelijks behoorlijk kan worden gekopt, dan moet de bal opnieuw worden aangeworpen door de volgende jongen. Dat gooien mag alleen gebeuren vanaf de goede plaats. Als de bal niet goed wordt gekopt, moet die eerst naar de plaats van uitgang worden gebracht, alvorens er weer mag worden gegooid.

Na even oefenen laat u weer series spelen, van bijvoorbeeld $1\frac{1}{2}$ minuut, waarbij u het aantal goed gekopte ballen telt. Dat de resultaten per serie moeten verbeteren, en dat ook zullen doen, is u zo langzamerhand wel duidelijk. Daarna wisselt u de functies van beide groepen en laat u een gelijk aantal series spelen. Aan het einde van de spel oefening laat u de spelertjes zien dat goede resultaten konden worden bereikt door goed geplaatst koppen, door goed samen te werken.

Week 20

Oefening 47 (10 minuten)

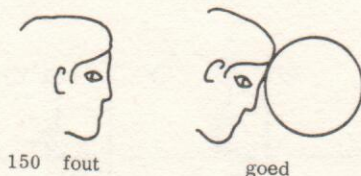
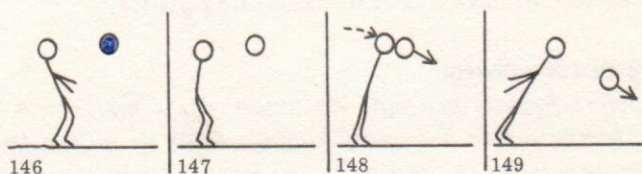
Twee jongens hebben een bal en staan 3 meter van elkaar. Eén van hen werpt de bal onderhands met een boog naar de ander, die hem rustig voor de voeten van de werpende speler kopt. Na 2½ minuut laat u de functies wisselen.

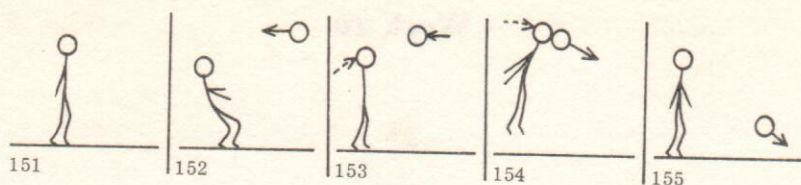
De bal wordt nu dus niet recht vooruit gekopt maar naar de grond. Het kan bij de wedstrijd veelvuldig voorkomen dat een bal het beste voor de voeten van een medespeler kan worden gekopt. Het is daarbij noodzakelijk dat de bal boven het centrum wordt geraakt (fig. 150) en (er weer rekening mee houdend dat aan de bal de richting van het lichaam moet worden meegegeven) het bovenlichaam zich moet bewegen in de richting van de voeten van de medespeler.

De overige facetten van deze techniek blijven gelijk. Legt u het verschil wel duidelijk aan de jongens uit (fig. 146 t/m 149).

Oefening 48 (10 minuten)

Twee spelers staan 3 meter van elkaar. Eén van hen gooit de bal onderhands naar zijn medespeler, iets boven diens hoofd. Deze springt



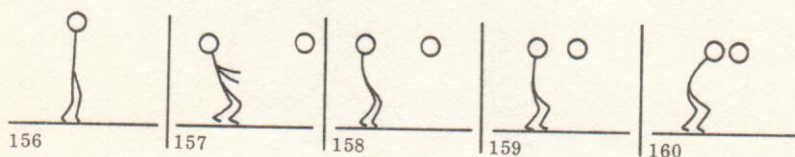


op en kopt de bal terug. Elke $2\frac{1}{2}$ minuut wisselen de functies van de spelers.

Deze oefening is veel moeilijker dan hij misschien lijkt. De bewegingen moeten deels in de lucht worden gemaakt, en ik kan u er nu vast op voorbereiden dat de uitvoering van deze oefening hoogstwaarschijnlijk op niets zal lijken. Niettemin heeft ze wel degelijk zin in het kader van de opbouw van het programma. Kijkt u voor de juiste uitvoering even naar de figuren 151 t/m 155. Vlak voor het moment van springen wordt het bovenlichaam naar voren gebracht dat de bal wordt geraakt op het ogenblik dat het lichaam iets verder is dan de recht-op stand. Op het moment dat het lichaam de grond verlaat heeft het die recht-op stand nog net niet bereikt. Het goed uitvoeren van deze techniek eist veel oefening en jongens van deze leeftijd zullen er beslist niet mee uit de voeten kunnen. Maar nogmaals: dat geeft niet. Laat ze maar improviseren, laat ze het maar proberen. Onverstoord blijft u controleren en corrigeren. Voor het evenwicht van de spelers is het belangrijk dat de armen wat gespreid worden gehouden, terwijl u er bovendien op kunt letten dat het van achter naar voren bewegen van het bovenlichaam vergemakkelijkt kan worden door de armen tijdens de beweging in tegenovergestelde richting te bewegen. Laat de oefening wel vanuit de juiste uitgangsposities spelen, anders wordt de chaos nog groter.

Oefening 49 (10 minuten)

Twee spelers hebben een bal. Zij staan 3 à 4 meter van elkaar. Eén van hen gooit de bal op buikhoogte naar de ander die de bal weer voor de voeten van zijn medespeler kopt. Elke $2\frac{1}{2}$ minuut functies wisselen.



Deze vorm, die niet zó moeilijk is als de vorige kan in de wedstrijd vaak voorkomen. Uitgangspunt daarbij is dat door het lichaam dezelfde bewegingen worden gemaakt zoals ze zijn uitgelegd, met dien verstande dat het lichaam door de knieën zakt. In fig. 156 t/m 166 ziet u hoe dat gaat. Terwijl de speler door de knieën zakt, brengt hij snel zijn bovenlichaam naar achteren en weer naar voren. Laat het weer even duidelijk zien. Voor het evenwicht is het nuttig dat de voeten ruim uit elkaar worden geplaatst.

Speloefening 16

U zet een veld uit zoals u dat doet bij het spelen van een normaal partijtje. De spelers worden verdeeld in twee gelijke groepen en u laat een partijtje handbal spelen. Leg de spelers uit, dat ze zoveel mogelijk vrij moeten lopen en zó moeten spelen als ze dat tijdens een partijtje voetbal zouden doen.

Een speler mag niet meer dan drie stappen met de bal lopen. Een doelpunt wordt gescoord als de bal via het hoofd van één der spelers in het doel verdwijnt. Hij mag de bal natuurlijk niet opgooien en dan zelf scoren. Buitenspel geldt niet.

Partijtje

I have written this letter to you in the hope that it will find you well and happy. I have been thinking of you very much lately, and wondering how you are getting on. I hope you are still in the same good health and spirits. I have been very busy lately, but I have managed to find some time to write to you. I have been thinking of you very much lately, and wondering how you are getting on. I hope you are still in the same good health and spirits. I have been very busy lately, but I have managed to find some time to write to you.

I have been thinking of you very much lately, and wondering how you are getting on. I hope you are still in the same good health and spirits. I have been very busy lately, but I have managed to find some time to write to you. I have been thinking of you very much lately, and wondering how you are getting on. I hope you are still in the same good health and spirits. I have been very busy lately, but I have managed to find some time to write to you.

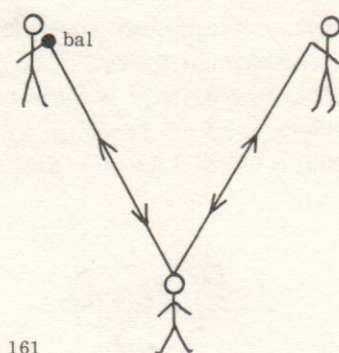
I have been thinking of you very much lately, and wondering how you are getting on. I hope you are still in the same good health and spirits. I have been very busy lately, but I have managed to find some time to write to you.

Week 21

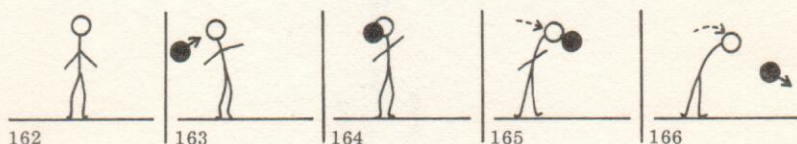
Oefening 50 (20 minuten)

Drie spelers vormen een driehoek en staan 4 meter van elkaar. Eén van hen heeft de bal en werpt deze naar de tweede speler, die hem doorkopt naar de derde. Deze werpt de bal weer naar de tweede speler, die hem naar de eerste speler kopt. Enzovoort. Om de $1\frac{1}{2}$ minuut gaat een volgende speler koppen. De voeten van de koppende speler staan gericht naar een punt dat precies tussen de andere twee spelers in ligt (fig. 161).

U merkt dat we ons in de laatste "kop"-week gaan bezighouden met het opzij koppen van de bal. Die techniek is ook al niet eenvoudig, maar het kan beslist geen kwaad dit nu al even door deze jonge jongens te laten beoefenen. Voor u met de oefeningen begint laat u weer zien hoe de bal moet worden gekopt. U kunt



161



162

163

164

165

166

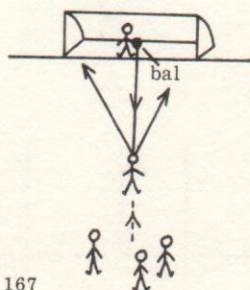
dat zien op de figuren 162 t/m 166. De uitgangspunten zijn daarbij in principe dezelfde als bij de 5 basispunten. Het bovenlichaam draait nu in de heup en het gezicht wordt gekeerd naar de speler naar wie de bal moet worden gekopt. De ogen blijven op de bal gericht, terwijl het lichaam naar achteren wordt gebracht en wat door de knieën zakt. Op het juiste moment wordt het bovenlichaam naar voren gebracht, in de richting van het doel en worden de knieën gestrekt. De bal wordt geraakt op het moment dat het bovenlichaam iets verder is dan rechtop. De 5 basispunten blijven dus van kracht.

U controleert en corrigeert en let er daarbij op dat de voeten van de koppende speler in de goede richting blijven staan. Eén of twee stappen inlopen als de bal niet goed is aangegooid is niet erg, maar als er te slecht wordt gegooid stopt u de oefening en laat hem opnieuw beginnen.

Oefening 51 (20 minuten)

In het doel staat een keeper met een bal. De andere ballen liggen in het doel. De spelers staan in een rij voor de keeper, waarvan de voorste op de rand van het strafschoopgebied staat. De eerste jongen begint met lopen, de keeper werpt de bal met een boog naar hem toe en hij probeert met het hoofd te scoren. Dan is de volgende speler aan de beurt (fig. 167).

Duidelijk een "vrije" oefening, een spel oefening bijna. Het corrigeren moet u wel consequent blijven doen, en dat kan bij deze oefening, die duidelijk de wedstrijd benadert, gemakkelijk zo gebeuren, dat alle spelers goed en duidelijk kunnen zien en horen wat er verkeerd gedaan werd. Laat een jongen, die de bal naast



of over kopt, deze zelf halen en in het doel deponeren. Een jongen die heeft gekopt, sluit zich achter bij de groep aan.

Speloefening 16

Deze week geen spel oefening. Ten eerste heeft de training al vrij lang geduurd en ten tweede hebben de jongens de laatste oefening wel als spel ervaren.

Partijtje

Eigenlijk in vogelvlucht zijn we in drie weken door de elementaire techniek van het koppen heen gewandeld. Om te zien hoeveel vooruitgang uw pupillen hebben geboekt laat u voor de komende training of na de vorige, oefening 44 nog eens doen en daarbij in herinnering nemen hoe dat gebeurde toen die voor de eerste maal werd uitgevoerd.

Dan rest nog één elementaire training en we houden ons daarbij bezig met het ingooien.

Week 22

Ingooien gebeurt vaak tijdens wedstrijden. En opvallend is dat er daarbij nog vaak, ook door senioren, veel fouten worden gemaakt. Dat is helemaal niet nodig, want de gewone techniek is heel erg simpel. Natuurlijk kun je op de manier waarop het ingooien tijdens de wedstrijd tactisch wordt benut, tamelijk diep ingaan. Wij zullen ons echter met de elementaire techniek bezighouden, waarbij we de rubriek "Wat u weten moet" niet zullen opnemen, omdat we er slechts één week voor gebruiken.

De spelregels schrijven het volgende voor:

- Beide benen moeten achter de lijn op de grond blijven.
- De bal moet boven het hoofd worden losgelaten.
- De bal moet met twee handen geworpen worden.

Die drie punten zijn van het meeste belang, want als daartegen wordt gezondigd kan er door de scheidsrechter worden afgefloten.

Wij voegen daaraan toe:

- Om snelheid te kunnen maken (m.a.w.: om de bal zo hard mogelijk te kunnen gooien), begint de beweging helemaal bij de nek.
- De handen worden zó gehouden dat de bal daar precies in past. Een zo groot mogelijk deel van de handen omvat de bal, waarbij de duimen naar elkaar staan gekeerd (fig. 168).
- De ellebogen staan opzij gericht.

"Wat de spelers weten moeten"

1. Blijf met allebei je voeten op de grond en achter de lijn.
2. Laat de bal vanuit je nek komen en laat hem boven je hoofd los. Je gooit met twee handen.
3. Je duimen zitten achter de bal en de rest van je handen sluit zich volledig om de bal.

Die punten laat u voor u met de oefeningen van deze week begint



168

goed aan de spelers zien. Weer niet in details treden.

Juist omdat we ons slechts één week bezighouden met het ingooien en daarvoor maar twee oefeningen gebruiken (en nog wel de allereenvoudigste) is het zeer noodzakelijk dat u uiterst attent corrigeert en vooral die fouten eruit haalt, die tegen de spelregels zijn.

Oefening 52 (15 minuten)

Twee spelers hebben een bal en staan ca. 5 meter van elkaar. Zij werpen elkaar de bal toe zoals dat bij het ingooien moet gebeuren.

Let u scherp op fouten en laat u de oefening in stand, dus zonder aanloop, uitvoeren.

Oefening 53 (10 minuten)

Twee spelers hebben een bal en staan ca. 12 meter van elkaar. Zij werpen elkaar de bal toe zoals dat bij het ingooien moet gebeuren.

Om de bal over deze afstand te kunnen gooien zullen de spelers een aanloop moeten nemen voor ze de bal gooien. Vrij snel zullen ze daarbij een voet van de grond tillen, en daar zult u dus goed op moeten letten. U kunt ze uitleggen dat dat te voorkomen is door het been dat op het moment waarop de bal wordt losgelaten met de punt van de voet over de grond te slepen.

(Dat het achterste been van de grond komt vindt zijn oorzaak in het feit dat het voorste been gestrekt wordt en het lichaam bovendien wat naar voren komt.)

Partijtje

Met de behandeling van de techniek van het ingooien hebben we een programma afgesloten, waarbij we zo efficiënt mogelijk aandacht hebben besteed aan de elementaire techniek van het over de grond spelen van de bal met de binnenkant van de voet, het stoppen van een over de grond gespeelde bal met de binnenkant van de voet, het drijven, het schieten, het koppen en het ingooien.

We hebben daar 22 trainingsweken voor gebruikt en de oefeningen hebben we verpakt in ruim 12 uur pure oefenstof en 16 speløefeningen. Ik heb daarbij geprobeerd u zo schematisch mogelijk uit de doeken te doen hoe de theorie voor elke techniekvorm in elkaar zit en hoe u die theoretische kennis zo doeltreffend mogelijk op uw pupillen kunt overbrengen. In hoeverre wij daarin zijn geslaagd, hebt u zelf kunnen testen.

Niettemin realiseer ik mij dat, hoezeer ik ook heb getracht de programma's zo speels mogelijk te houden, u met jonge kinderen aan het werk bent. En ik hoop dat u het met mij eens bent dat bij de voetbaltraining voor jongens van deze leeftijd altijd voorop moet staan, dat ze het leuk vinden. Persoonlijk ga ik er van uit dat het in de eerste plaats belangrijk is dat de door u getrainde jongens plezier beleven aan wat ze aan het doen zijn (waarbij een zekere discipline natuurlijk niet hoeft te ontbreken) en pas in de tweede plaats dat ze er betere voetballers van (zullen/kunnen) worden.

Dat kan natuurlijk heel goed samen gaan, en de mate waarin, wordt door een aantal factoren bepaald. In hoeverre interesseert voetbal ze, hoe sympathiek vinden ze u, hoe brengt u de oefenstof, en in hoeverre ervaren ze de training als spel.

De eerste drie punten hebt u in de hand, punt 4 eigenlijk ook, maar daarin kan ik u toch wel van dienst zijn. Want h¿e leuk en h¿e interessant je de oefenstof ook maakt en brengt: het blijft oefenstof. En die kan knap saai worden.

Het kan daarom beslist geen kwaad, en is vaak zelfs erg nuttig, om eens een gewone trainingsweek over te slaan (bijvoorbeeld tussen de verschillende techniek-onderdelen door) en een speltraining te geven. U kunt die zelf indelen. Ik geef u slechts wat suggesties die u naar hartelust kunt aanpassen en/of uitbreiden.

The following is a list of the names of the persons who have been elected to the office of the President of the United States, from the year 1789 to the present time. The names are given in the order in which they were elected, and the year of their election is given in parentheses.

- George Washington (1789)
- John Adams (1797)
- Thomas Jefferson (1801)
- James Madison (1809)
- James Monroe (1817)
- John Quincy Adams (1825)
- Andrew Jackson (1829)
- Martin Van Buren (1837)
- William Henry Harrison (1841)
- John Tyler (1845)
- Polk (1846)
- Fillmore (1850)
- Buchanan (1857)
- Lincoln (1861)
- Johnson (1865)
- Grant (1869)
- Ulysses S. Grant (1877)
- Rutherford B. Hayes (1877)
- James A. Garfield (1881)
- Chester A. Arthur (1881)
- Grover Cleveland (1885)
- Benjamin Harrison (1889)
- William McKinley (1897)
- Theodore Roosevelt (1901)
- Taft (1909)
- Woodrow Wilson (1913)
- Coolidge (1923)
- Hughes (1925)
- Carter (1929)
- Hoover (1933)
- Roosevelt (1937)
- Eisenhower (1953)
- Johnson (1961)
- Nixon (1969)
- Ford (1974)
- Carter (1977)
- Reagan (1981)
- Bush (1989)
- Clinton (1993)
- Bush (2001)
- Obama (2009)
- Trump (2017)

Spelsuggesties

1. U plaatst vier vlaggetjes op het veld, zoals aangegeven in figuur 1. Paaltje 1, 4, en 3 staan elk 10 meter bij paaltje 2 vandaan. Achter paaltje 4 stelt u een groep jongens op, die in aantal even groot is als de groep die u opstelt achter de (denkbeeldige) lijn die wordt gevormd door de paaltjes 1, 2 en 3.

De voorste jongen van de groep achter paaltje 4 heeft de bal, en speelt deze met de voet tussen de paaltjes 1 en 3 door. Hij sprint naar paaltje 2, draait daaromheen zonder het aan te raken en sprint weer terug. Terwijl deze jongen heen en weer sprint probeert de groep achter de drie paaltjes de bal zo vlug mogelijk onder controle te krijgen. Tenminste twee spelers van deze groep moeten de bal aanraken met de voet of het hoofd, waarna wordt geprobeerd om óf de lopende speler met de bal te raken, óf paaltje 2. Als één van die twee dingen lukt, voordat de lopende speler paaltje 4 heeft bereikt, is er een punt gescoord. De jongen die gaat sprinten, moet de bal wel zo hard spelen, dat hij in redelijk tempo het andere vak bereikt. De spelers van de groep achter de 3 paaltjes mogen niet over de denkbeeldige lijn heen.

Als de hele groep achter paaltje 4 aan de beurt is geweest, dan verwisselen de groepen van plaats, en gaat de andere groep lopen. U telt de punten, terwijl u net zo vaak kunt laten lopen, als u dat zelf wilt.

Wel goed tempo in het spel houden, vooral als het koud is.

2. U zet twee redelijk kleine doelen (3 à 4 meter) niet al te ver van elkaar. U deelt uw spelers op in twee gelijke ploegen, die elk een doel verdedigen. Het verschil met een gewoon partijtje is nu, dat de bal niet door de voorkant van het doel mag worden geplaatst (gebeurt dat wel, dan volgt een vrije schop) en dat alleen aan de achterkant van het doel kan worden gescoord.

3. U verdeelt de spelers in twee gelijke groepen en u zet op een veld vier even kleine doelen neer (3 à 4 meter). Elke ploeg valt nu twee doelen aan en verdedigt er twee. U kunt dit spel ook wel eens met twee ballen doen.

4. U verdeelt de groep in twee gelijke ploegen en zet weer vier doelen uit. Elke ploeg valt twee doelen aan en verdedigt er twee. U kunt daarbij natuurlijk allerlei vormen verzinnen.

5. U zet op het veld vier paaltjes neer. De afstand tussen de paaltjes A en B is 10 tot 20 meter (afhankelijk van de grootte van de groep) en de afstand tussen de paaltjes AA en BB is ongeveer 25 meter. U verdeelt uw spelers in twee groepen en elk krijgt één lijn te verdedigen. Het is nu de bedoeling dat een ploeg probeert zich zó vrij te spelen dat een speler de bal over de lijn kan dribbelen. Let u er daarbij op dat er wel echt wordt gedribbeld, dus dat er bij wijze van spreken niet een speler op de lijn staat te wachten. U kunt de maatstaf aanleggen, dat er bijvoorbeeld 2 meter moet worden gedribbeld.

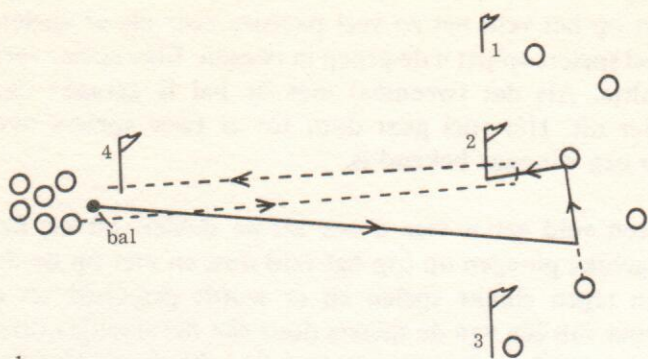
6. U speelt een partijtje waarin geen doelen worden betrokken. Per ploeg wijst u twee spelers aan. Als één van die twee spelers door zijn ploeg in het spel wordt betrokken, dan is door die ploeg een punt gescoord. De twee betreffende spelers kunt u veelvuldig vervangen door twee andere.

7. U zet een klein veld uit (6×6 tot 10×10 meter), dat u op de hoeken markeert met 4 paaltjes en u maakt twee ploegen van 4 à 5 spelers. Van één ploeg zet u een speler aan de kant. U houdt dus twee ploegen over waarvan er één een speler méér heeft. De numeriek grotere ploeg krijgt de bal. Deze probeert met combineren en pingelen (niet te veel) de bal binnen het speelveld te houden, terwijl de andere ploeg probeert de bal buiten de palen, dus over de zijlijn te krijgen. Als dat lukt, dan gaat de speler van de ploeg die aan het combineren was, en de bal het laatst heeft aangeraakt, eruit en valt de langs de lijn zittende speler in bij zijn eigen ploeg; die krijgt nu de bal en de functies van beide ploegen wisselen. Enzovoort.

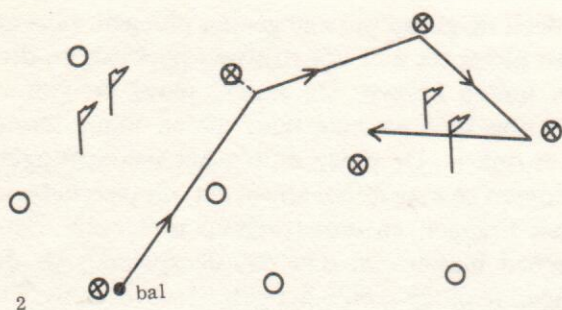
8. U zet op het veld net zo veel paaltjes neer als er spelers zijn. Bij te veel spelers splitst u de groep in tweeën. Elke speler verdedigt een paaltje. Als dat tweemaal met de bal is geraakt dan valt die speler uit. Het spel gaat door tot er twee spelers over zijn of tot er een winnaar bekend is.

9. Op een veld zet u vier à zes kleine doelen uit en daar zet u twee gelijke ploegen op (op het veld dus, en niet op de doelen). Zij gaan tegen elkaar spelen en er wordt gescoord als de bal via de voet van één van de spelers door één der doeltjes verdwijnt. Dat mag zowel door de voor- als door de achterkant. Het doelpunt is geldig als de bal, eenmaal door het doeltje heengegaan, het eerst weer door een medespeler wordt aangeraakt. Er mag niet tweemaal achtereen in hetzelfde doeltje worden gescoord.

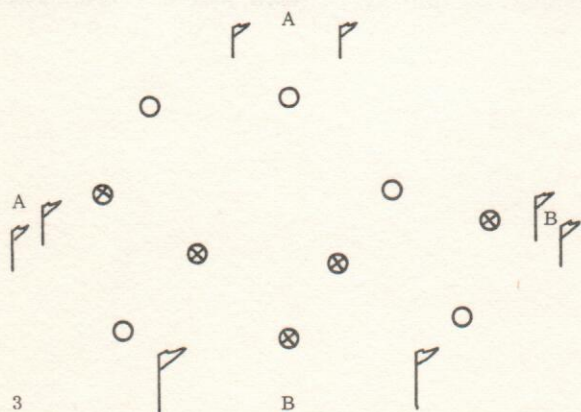
10. U verdeelt de groep in twee gelijke ploegen, plus een neutrale keeper. Eén ploeg zet u in het strafschoopgebied, en die mag daar beslist niet buiten komen. De andere ploeg bevindt zich buiten het strafschoopgebied en mag daar alleen maar binnen komen, als de bal er ook is. De ploeg buiten het strafschoopgebied begint met combineren en mag de bal alleen via een pass het strafschoopgebied binnen brengen en dan trachten te scoren. Dus: eerst de bal het gebied binnen, en dan pas de spelers. Als de bal door de verdedigende ploeg buiten het gebied wordt gewerkt, dan moeten alle aanvallers er ook weer uit. Als de bal naast of over gaat, of als de keeper de bal onderschept dan moet de aanvaller zich ook weer buiten het gebied begeven. U kunt een ploeg 5 minuten laten aanvallen en dan verwisselen met de verdedigende ploeg.



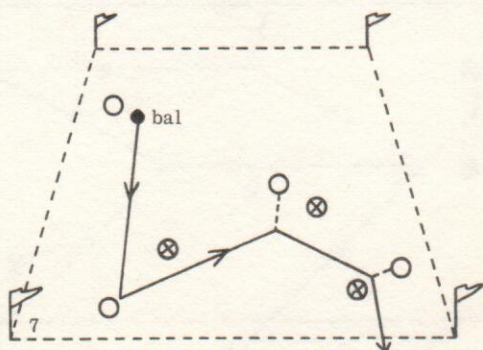
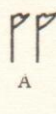
1

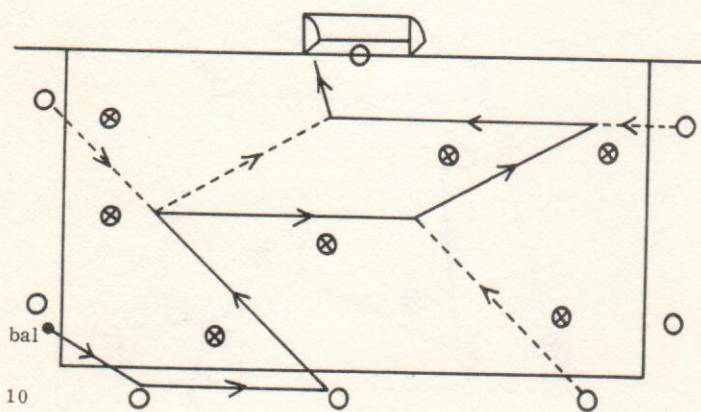
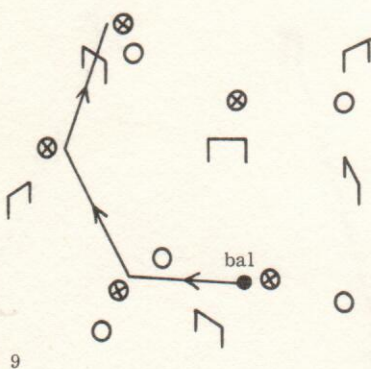
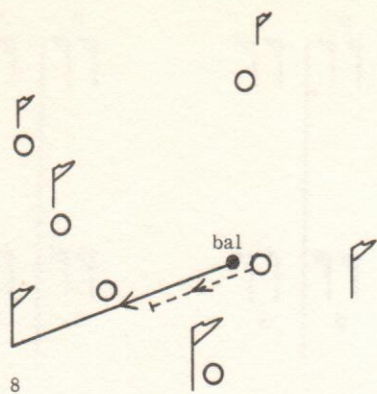


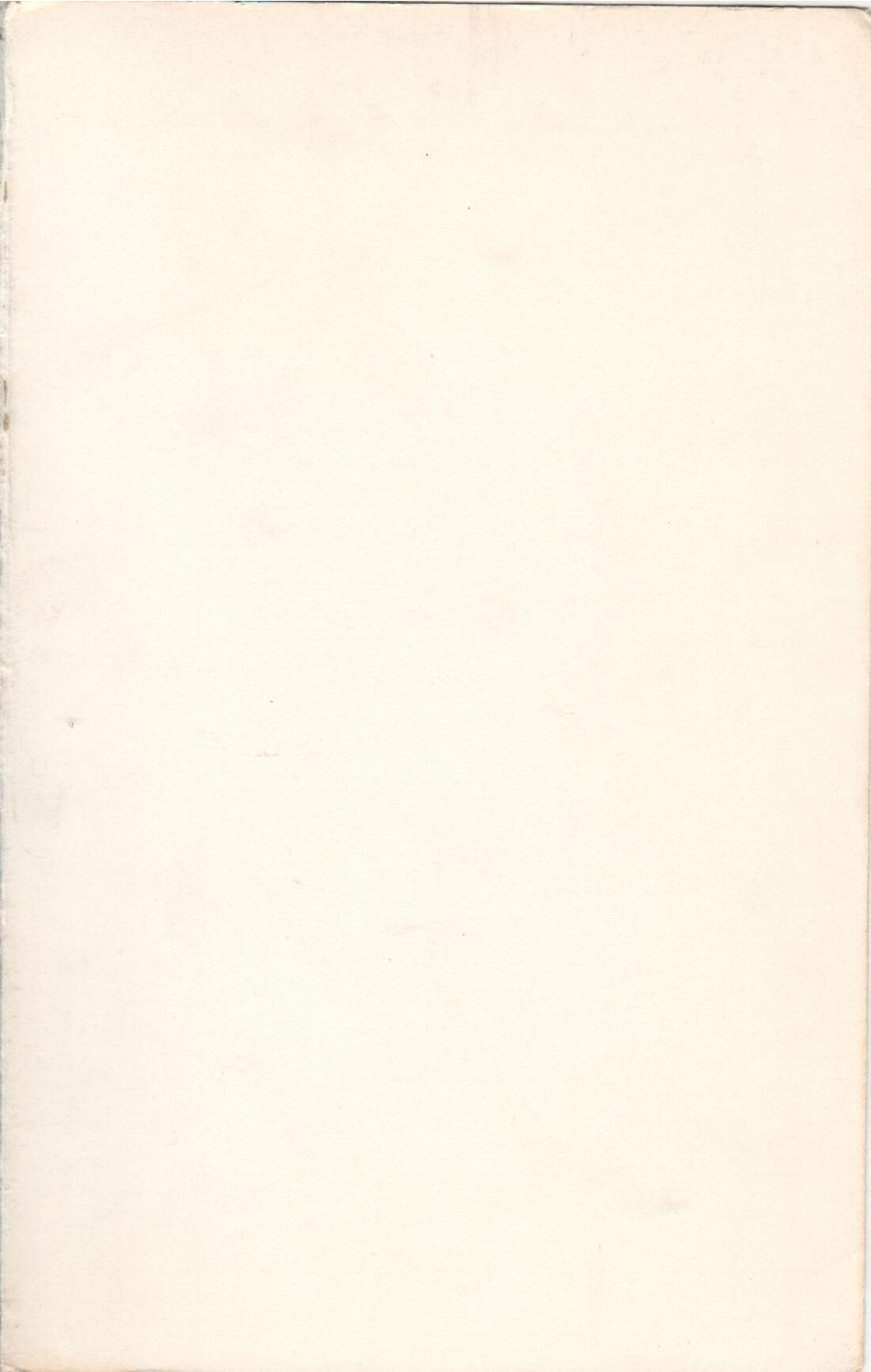
2



3







Frans Derks
in samenwerking met Ruud Wams

Voetbaltraining

Handleiding voor trainers
en jonge spelers

In dit boek schenkt de alom bekende topscheidsrechter Frans Derks, daarbij terzijde gestaan door Ruud Wams, een man uit de praktijk, de zo broodnodige aandacht aan een verwaarloosd terrein in de voetbaltraining. En wel die van spelers in de leeftijdsgroep van 8 tot 12 jaar. Het is nu eenmaal voor nagenoeg alle amateurverenigingen uitgesloten om een kracht in te zetten die geschoold is in het leiden van trainingen. Het gevolg is dat aan het voetbaltechnische gedeelte nauwelijks een zodanige aandacht wordt besteed dat de training enig werkelijk resultaat oplevert. En dat is erg jammer, omdat juist met spelers van deze leeftijd op technisch gebied nog zo enorm veel bereikt kan worden. Om dit duidelijke hiaat in de voetbaltraining op te vullen, heeft Frans Derks met groot enthousiasme deze handleiding geschreven.

Achtereenvolgens worden de technieken behandeld van het spelen met de bal met de binnenkant van de voet, het stoppen, het drijven, het schieten, het koppen en het ingooien. Vóór de behandeling van de oefenstof van elke techniekvorm zijn twee rubrieken opgenomen: 'Wat u weten moet' en 'Wat de spelers moeten weten'. Elke trainingsweek bestaat uit enkele oefeningen, een spelvorm en een partijtje. De plezierige schrijftrant en de talrijke instructieve tekeningen maken deze gids tot een bijzonder nuttig bezit. De enige handleiding in Nederland voor trainers van jonge spelers en voor de spelers zelf!

