

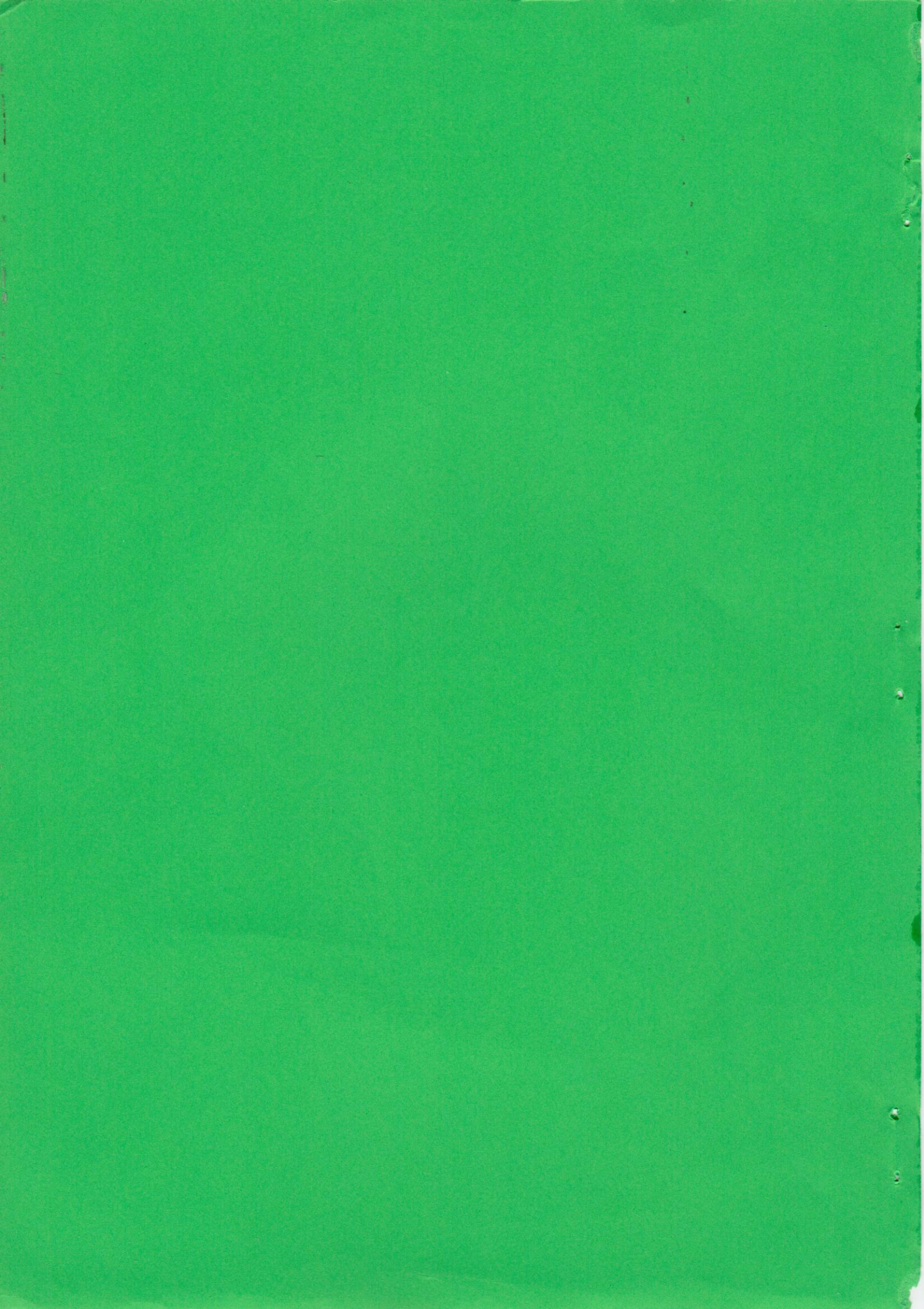
VOETBALSISTEEMEN

en

VELDBEZETTING

M. VANIERSCHOT





VOETBALSYSTEMEN

en

VELDBEZETTING

M. VANIERSCHOT

SPORTBOEKEN
BROODCOORENS MICHEL
WATERMOLENSTRAAT 31
3550 BRAKEL

VOETBALSYSTEMEN

en

VELDBESETTING

M. VANIERSCOT

SPORTBOEKEN
BROODCOORENS MICHEL
WATERMOLENSTRAAT 31
9660 BRAKEL

VOORWOORD.

Bij het doorlezen van deze bundel, handelend over enkele algemeenheden en systemen in ons huidig wetbal zult U onmiddellijk merken dat deze absoluut niet volledig is. Inderdaad, want de inhoud is slechts een greep van enkele visies, enkele aspecten wat er zoal evolueert in onze huidige voetbalwereld.

Binnen enkele jaren zal ook deze inhoud weer bij het voorbijgestreefde kunnen geklasseerd worden. Want voetbal is en blijft een levende materie. Dit werk is een samenvatting van enkele delen van het eindwerk van een drietal cursisten voetbaltrainers 1977, aangevuld en omgevormd met mijn eigen ideeën.

Ook in de bijgevoegde trainingen is de algemene leerstof verwerkt van drie jaar cursus voetbal en lichamelijke opvoeding (met als respectievelijke lesgevers Dhr. Bollen André en Dhr. Donckier Guy), doch ook met heel wat persoonlijke inbreng van de cursisten.

En nu maar hopen dat er voor een voetbaltrainer of voetbal-leider die dit heeft gelezen er wat nuttigs en bruikbaar voor hem persoonlijk inzit.

VANIERSCHOT MARCEL

K.B.V.B.

School der Oefenmeesters

Individuele mandekking

Systeem

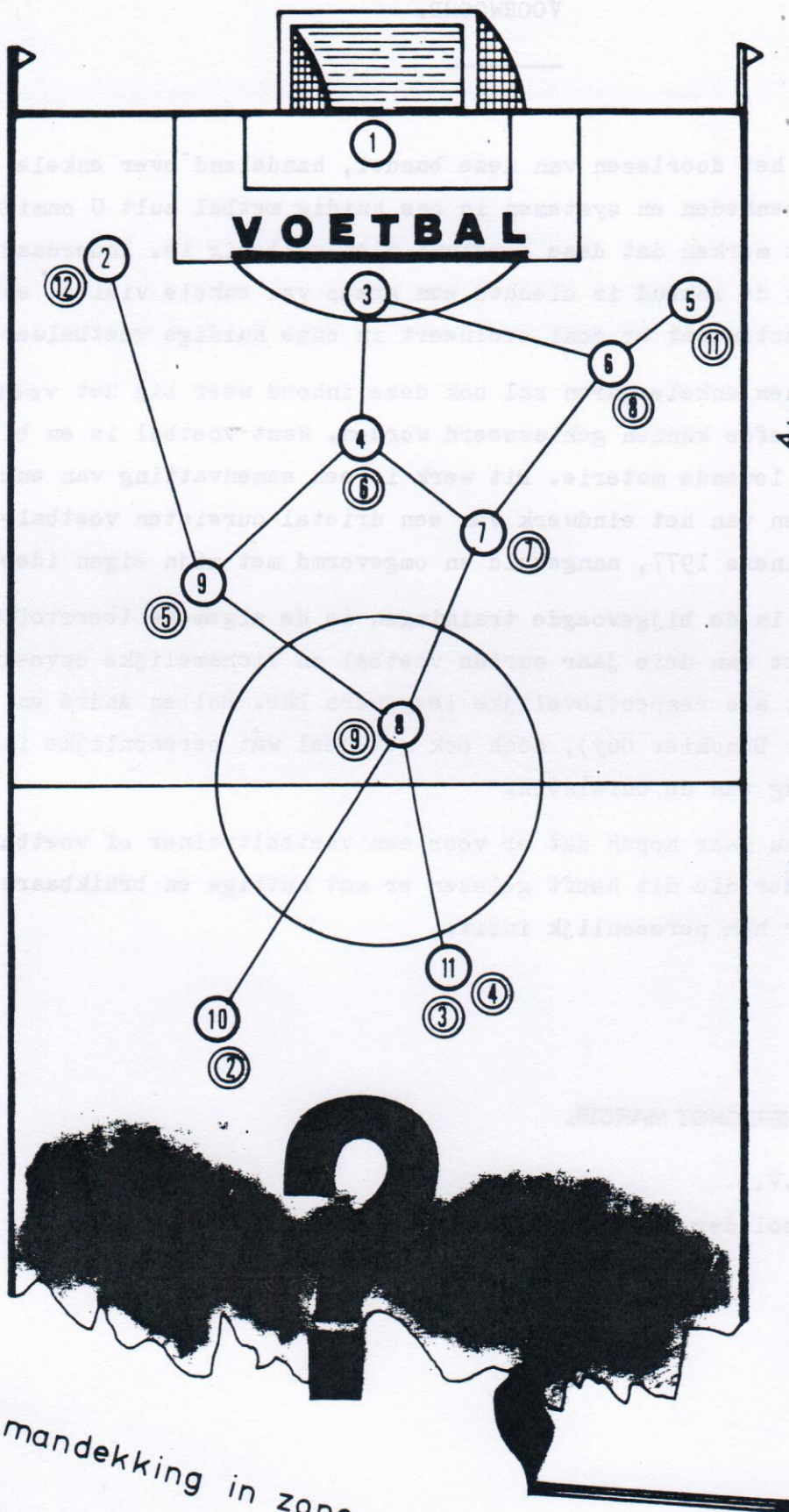
Techniek

Automatismen

Veldbezetting

Taktiek

Individuele mandekking in zone



INHOUD

1. Voorwoord.

2. Inleiding.

2.1 De evolutie in het voetbal

2.2 Globaal beeld van de kwaliteitsvoetballer

2.3 Evolutie der systemen

3. De individuele mandekking.

3.1 Definitie

3.2 Soorten individuele mandekking - Voor en nadelen

3.3 De spelautomatismen

3.4 De ploegautomatismen

3.5 De spelbepaler in dit systeem

3.6 De libero of opruimer in dit systeem

3.7 Uitwerking van een weektraining

4. De individuele mandekking in zone.

4.1 Definitie - Voor en nadelen

4.2 De veldbezetting

4.3 De spelautomatismen

4.4 De ploegautomatismen

4.5 De spelbepaler in dit systeem

4.6 De libero of opruimer in dit systeem

4.7 Bijzondere omstandigheden die spel en ploegautomatismen beïnvloeden

4.8 Uitwerking van een weektraining

5. De aanpassing van :

5.1 De individuele mandekking tegen individuele mandekking

5.2 De individuele mandekking tegen elktal dat onderlinge dekking speelt

5.3 De individuele mandekking in zone tegen individuele mandekking in zone. (voorbeeld van een aanpassing)

2. INLEIDING

Wanneer we vandaag over het " hedendaagse " voetbal praten dan moeten we ons toch wel even de vraag stellen " Wat is er zoal verandert in het hedendaagse voetbal ? "

Hieronder een korte samenvatting.

2.1 De evolutie in het voetbal.

2.1.1 De geestesgesteldheid tegenover :

a. de individuele prestatie.

Individueel talent was vroeger een attractie op het veld, dikwijls ten gunste of ten ongunste van de ploeg. Vandaag moet dit individueel talent gericht zijn alleen op het nut voor de gehele ploeg. Dus het uitschakelen van de tegenstrever zonder goochelnummertjes en tijdverlies.

b. het ploegspel.

Dit moet degelijk georganiseerd zijn zodat de omschakeling van balbezit naar balverlies en omgekeerd onmiddellijk kan gebeuren.

2.1.2 De veldbezetting.

Deze is er nodig om gemakkelijk en gezamenlijk over te schakelen naar de aanval en terug te trekken in verdediging.

Het is dus een manier waarop de spelers verdeeld zijn over het terrein. De wijze van veldbezetting is steeds wisselend van wedstrijd tot wedstrijd en van tegenstrever tot tegenstrever.

2.1.3 De terreinwinst.

Vroeger maakte men vooral terreinwinst door de grote voorzet vertrekkende vanuit de verdediging.

Vandaag wordt vanuit de verdediging systematisch de aanval opgebouwd.

2.1.4 De individuele inspanning.

Vroeger had iedereen zijn eigen specifieke taak. Een verdediger moest slechts verdedigen. Een aanvaller moest slechts doelpunten maken. Begrijpelijk dat de halfspelers hier natuurlijk het zwaarste werk moesten doen. Vandaag heert elke speler een verdedigende en aanvallende taak. Zowel de verdedigers als aanvallers maken nu doelpunten. Samengevat kunnen we zeggen: Bij balbezit valt iedereen aan, bij balverlies verdedigt iedereen.

2.1.5 Het talent.

Vroeger talent : een balgoochelaar die onder applaus van het publiek enkele staaltjes van zijn kunnen ten beste gaf. Dit alles gebeurde dan nog vrij statisch.

Huidig talent : men is balvaardig in de beweging. Het talent is nu gericht op de combinatie met de medespelers met als doel terreinwinst te boeken.

2.1.6 Morele weerbaarheid.

Het statisch karakter, voornamelijk van de verdediger en van de voorspeler eiste van de halfspeler enorme inspanningen.

Nu werkt iedereen 100% en moet men in alle omstandigheden willen inspanningen leveren met als doel het ploegspel te verbeteren.

We zien dus, voortgaande op de hierboven aangehaalde punten, dat er een duidelijk verschil is tussen het voetbal van vroeger en nu.

We kunnen dus duidelijk stellen, dat we in ons huidige voetbal, volgende kenmerken terug vinden.

a. Fysisch.

- een perfecte lichamelijke konditie.
- totale fysische inzet.
- dynamische maar korte verplaatsingen.
- kunst der recuperatie.

b. Moreel.

- totale morele inzet.
- wil om te bewegen.
- wil om inspanningen te leveren.
- doorzettingsvermogen.
- kollektieve tucht.

c. Technisch.

- veelzijdige traptechniek in beweging.
- controle in beweging.

d. Tactisch.

- zin voor demarkage.
- gebruik van gans het terrein (panoramische visie).
- juiste keuze van a. voorzet
 b. ideaal geplaatste mede-
 speler.

2.2 Globaal beeld.

Zonder een uitstekende fysische konditie en een totale morele inzet, betekenen technische bagage en tactische niets of niet veel in ons huidige, modern voetbal.

Wanneer we in ons huidige voetbal voorgaande kenmerken terugvinden dan kunnen we ons nu ook een beeld vormen hoe de ideale, hedendaagse voetballer zou moeten zijn.

Deze kwaliteitsvoetballer moet beschikken over :

- a. een goede technische bagage.
- b. voetbalintellect.
- c. morele eigenschappen.
- d. fysisch paraatheid.

De ideale speler is dus bijgevolg behendig, klaarziend, lichamelijk geschikt en mentaal paraat.

Om een rol van betekenis te spelen in ons huidig voetbal moet men :

- a. als balbezitter : de bal zo snel mogelijk bij de ideale opgestelde medespeler doorspelen.
- b. als speler
 - zonder bal : 1. de medespeler - balbezitter het zo gemakkelijk mogelijk maken.
 - 2. bij balverlies, een op dat ogenblik de beste verdedigende stelling innemen.

Evenzeer moet hij zijn bijzondere kwaliteiten ten dienste stellen van gans de ploeg.

2.3 Evolutie der systemen.

Wanneer we even terugblikken in de geschiedenis dan zien we dat er reeds in de 13^e eeuw tegen een bal werd getrapt. Maar dit was slechts een over en weer getrap en geren.

De eerste tekenen van ontstaan van een spelsysteem zijn te vinden in de 19^e eeuw. Men kwam toen tot de ontdekking dat een slechte konditie van de tegenstander veel meer uitgebuit kon worden als de spelers zich goed verdeeld over het veld verspreiden en elkaar de bal toespeelden. Het doelpunten maken en doelpunten verhinderen was op deze wijze veel beter te realiseren.

Alzo werd een systeem geboren en werden de spelers al in de ploeg onderverdeeld als aanvallers en verdedigers.

Laten we nu even, bondig geschetst, de systemen eens overlopen.

- orthodox spel
- Engelse backspel : 1 - 2 - 3 - 2 - 3
- door de verandering van de buitenspelregel wordt dit het W.M. systeem : doelwachter, 3 verdedigers, 2 terughangende voorspelers (insides) en 3 voorspelers
- het 3e backspel : eerst door de Engelsen gespeeld en " 3e backspel " genoemd vanwege de slingerdekking door de 3e verdediger (spil)
- integrale individuele mandekking door de Fransen " strikte mandekking " genoemd (door het veelvuldig bewegen van de spitsen is het tot ondergang gedoemd ; men is er nog niet rijp voor !)
- individuele mandekking in zone gespeeld door de Fransen naar een Hongaarse gedachte om de nadelen van de integrale individuele mandekking teniet te doen.
- zoneverdediging in lijn : de verdedigers spelen in hun zone en op gelijke hoogte met elkaar
- zoneverdediging in lijn, gesteund door buitenspel
- zoneverdediging in lijn, gesteund door buitenspel en al wijkend remmend
- combinatie van zonedekking en onderlinge dekking
- Zwitserse grendel
- catenaccio : individuele mandekking met het hoofdaccent op de verdediging — afbraakvoetbal
- hedendaags bewegingsvoetbal : balbezit betekent aanvallen, balverlies betekent verdedigen
- in onderlinge dekking bv. Belgisch nationaal elftal onder R. Goethals
- in individuele mandekking bv. Bundesliga
- in individuele mandekking in zone bv. Standard Luik in de huidige competitie

Uit deze korte historiek kan men besluiten dat " de individuele mandekking " niets nieuws is, maar dat verschillende voetbalnaties (Frankrijk, Hongarije, Italië in negatieve zin) dit systeem met wisselend succes (o.a. de Milanese Clubs) hebben uitgevoerd, doch dat er heel wat meer bij kwam kijken dan men aanvankelijk dacht.

Wat betekend nu " systeem " in ons huidig voetbal ?

Definitie :

Systeem is een onderling akkoord in beweging (aanvallend en verdedigend) in een vooraf bepaalde opstelling en veldbezetting.

Dit systeem moet dus zowel gericht zijn op de aanval als op de verdediging. Een goed systeem mag dus niet éézijdig worden opgebouwd. Het moet zorgen voor een gelijkmatige verdeling van de spelers over het speelveld. Het moet elastisch zijn om eventueel wijzigingen kunnen aan te brengen tegenover een bepaalde tegenstander. Door het overschakelen van aanval op verdediging en omgekeerd mogen er zeker geen gaten ontstaan.

De moeilijkheden van de afzonderlijke taken mogen geen te grote verschillen inhouden. Ook mag het geen mogelijkheid verschaffen om de belangen van één bepaalde speler speciaal uit te buiten.

Al deze genoemde kenmerken zullen we dus moeten terugvinden in een goed systeem dat verder nog wordt bepaald door factoren als de spelregels en zeker de techniek en tactiek.

3. DE INDIVIDUELE MANDEKKING

3.1 Definitie.

Elke speler moet zijn vooraf toegewezen tegenstrever rechtstreeks bewaken en bekampen in elk deel van het terrein en dit bij balverlies. Ieder speler is dus individueel verantwoordelijk voor een bepaalde tegenstrever.

Zoals blijkt uit deze bepaling zullen we veelvuldig in de één tegen één situatie komen te staan.

Het lukken van dit systeem in een ploeg kan dikwijls afhankelijk zijn van slechts één speler. Volgende factoren moeten we vooraf zeker in acht nemen:

1. De eigen manier van spelen. Welke spel-en ploegautomatismen passen wij toe ? Zijn we verdedigend of aanvallend ingesteld (eigen veld of op verplaatsing ?)
2. De onderlinge akkoorden in de ploeg zelf, al naargelang de tegenstander waartegen we spelen.
Wat doen ingeval van numerieke minderheid, meerderheid of gelijkheid van cijfers ?
3. Grondige kennis van eigen spelersmateriaal. Wie speelt wat en waar ? Lichaamsbouw, snelle speler, trage speler, goed of slecht kopspel, zijn techniek, zin voor samenspel, verdedigende of aanvallende ingesteldheid, moreel, inzet enz...
4. De capaciteiten van de tegenstander : als ploeg en individueel.
5. De opdrachten meegegeven aan de speler naargelang zijn positie op het terrein. Voorbeeld : strikte dekking in het strafschoopgebied en op eigen speelhelft, losser dekken op de helft van de tegenstander.

Hierdoor ontstaan verscheidene soorten individuele mandekking.

3.2 Soorten individuele mandekking

3.2.1 Strikte individuele mandekking.

a. Normaal

Men laat een zekere vrijheid toe aan de tegenstrever vb. op zijn eigen speelhelpt of bij een balcontrole. In de waarheidszone of op schotafstand wordt echter van kortbij bewaakt. Men geeft de tegenstander de indruk dat hij sterker is, doch speculeert op het hanteren van de counter. Wordt meestal toegepast op verplaatsing of wanneer niet verliezen vooropgesteld wordt.

b. Van kortbij

In deze spelvorm dekt iedere speler zijn man van kortbij op zulke wijze dat het rondspelen van de bal of m.a.w. het vinden van een vrije man zeer moeilijk wordt. Dit wordt toegepast op gans het terrein. Het voornaamste doel is de tegenstrever de tijd niet te laten de bal te controleren en hem zo snel mogelijk te hinderen in zijn acties. Dit " opzitten " maakt hem nerveus en men belet also dat de tegenstander zijn normale spelpatroon zal ontwikkelen. Bij deze manier van mandekking moet men nochtans dubbel voorzichtig zijn, want wanneer de eigen spelers niet sterk genoeg zijn t.o.v. de tegenstander in de man - man situatie zullen er zeker " gaten vallen " in de verdediging. Ook de foutenlast zal hoger oplopen dan normaal en men zal voorzichtiger moeten zijn in het aanvallen van de tegenstander.

c. Ruimtedekking (of Raumdekkung)

Wordt voornamelijk toegepast wanneer de tegenstander geen goede arwerkers heeft en wanneer men de bal in de goal wil dragen.

Wanneer men dan ook nog veel lateraal dribbelt zullen de eigen verdedigers, wanneer men in balbezit komt, mee in de aanval gaan. Bij balverlies zullen dan eventueel de middenvelders kunnen overnemen, deels door de langzame opbouwende acties van de tegenstander. Wanneer de eigen verdedigers werkelijk sterker zijn dan de aanvallers van de tegenstander zal men veelvuldig kunnen oprukken vanuit de achterste lijnen. Hierdoor komt de tegenstander dan verrassend tegen meerdere aanvallers te staan zodat er veelvuldiger fouten zullen gemaakt worden.

De eigen spelers zullen alzo gemakkelijker doelen kunnen scheppen en benutten.

d. Gemengd.

Men kan eventueel een mengeling van a), b) en c) toepassen naargelang de spelwijze en ingesteldheid van de tegenstander.

Voorbeeld 1

Een mengeling van a. en b.

Men dekt normaal op de speelhelft van de tegenstander volgens a. . Op eigen helft wordt er van kortbij gedekt volgens b. .

Hierdoor kan men eventueel bekomen dat de aanvallers zullen terugplooiën en dat de verdedigers zullen trachten in de aanval te gaan omdat dezen minder sterk afgedekt worden op hun eigen helft. Door een minder vlotte plaatswisseling of overname zal de tegenstander zeker fouten maken.

Voorbeeld 2

Een mengeling van c. en a.

In eigen verdediging past men de ruimtedekking toe. Bij balverlies wordt er op de speelhelft van de tegenstander normaal gedekt. Zodoende tracht men verdedigers weg te lokken om alzo eigen verdedigers in de aanval te kunnen brengen.

Dit kan vooral toegepast worden tegenover een zwakkere tegenstander.

3.2.2 Individuele mandekking met overname.

Een vorm van mandekking die kan toegepast worden wanneer de spelers volledig op elkaar zijn afgestemd en wanneer iedereen voor iedereen werkt. De overname gebeurt slechts wanneer de eigen speler volledig uitgeschakeld is d.w.z. wanneer geen andere mogelijkheid meer voorhanden is en de tegenstrever absoluut gestopt of argeremd moet worden. Het is de dichtstbijzijnde speler die de overname doet. Het grote nadeel is hier, dat zijn rechtstreekse tegenstander ook weer vrij komt. We zien dus dat telkens er een overname gebeurt er voor de tegenstander steeds een vrij aanspeelpunt voorhanden blijft.

Met een libero of ausputzer spelen is hier zeker aan te raden.

3.2.3 Individuele mandekking met pressing.

Dit wil zeggen dat men zijn aangewezen tegenstander onmiddellijk wanneer deze in balbezit komt aanvalt, en zelfs indien nodig dat er met de nodige "hardheid" getackeld wordt.

Onder invloed hiervan zal de tegenstander zenuwachtiger worden en wat meestal gebeurt, hij zal onnodige fouten maken zeker in de rechtstreekse duels, maar ook speltechnisch en taktisch.

Hierbij kunnen we ons nog de vraag stellen, waar en door wie en wanneer dit gebruiken.

a. Waar en door Wie ?

1. Ofwel toegepast op
1. gans veld
2. eigen helft
3. helft tegenstrevers
4. waarheidszone
5. konbinatie van 1,2,3 en 4

2. Ofwel specifiek voor volgende spelers op het veld :
1. alleen verdedigers
 2. alleen halfspelers
 3. alleen voorspelers
 4. combinatie van 1, 2 en 3

b. Wanneer ?

1. We kunnen het gebruiken tegen een technisch goed onderlegd elital die meestal harde duels schuwen.
2. Als noodoplossing wanneer een wedstrijd absoluut moet gewonnen worden.
3. Men kan het ook slechts tijdelijk toepassen. Voorbeeld de eerste 10 min. bij het begin van elke speelhelrt.
4. Bij stilstaande razen vb. bij inworp, rechtstreekse of onrechtstreekse vrijschop, uittrappen van de doelman enz...

De tegenstander die in balbezit komt wordt ogenblikkelijk aangevallen. Wanneer men de tegenstrever zwaar psychisch en fysisch wil belasten zal men deze vorm van individuele mandekking toepassen.

Een uitstekende konditie en voortdurende concentratie voor de eigen spelers is hier van primordiaal belang.

Algemene voor en nadelen van de individuele mandekking.

a. Voordelen

1. De sterkste en meest begaarde wint altijd bij het lukken van deze dekking.
2. Bij het falen of verlies kan men duidelijk de verantwoordelijke en de gemaakte fouten aanduiden.
3. Bij balverlies zijn ogenblikkelijk alle spelers individueel gedekt.
4. Zwakke pionnen of schakels kunnen snel opgespoord worden.

5. Hoge scores kunnen bij het toepassen van dit systeem in de hand gewerkt worden.
6. Toeschouwers kunnen een spektakelwedstrijd verwachten als beide elittallen dit systeem toepassen.
7. Wanneer men zijn rechtstreekse tegenstander heeft uitgeschakeld kan men gemakkelijker en vrijer oprukken waardoor men dikwijls in numerieke meerderheid kan komen.
8. Gemakkelijker ruimte te maken voor eigen spelers door rechtstreekse tegenstander (zonder bal doch eigen elftal in balbezit) mee te nemen.

b. Nadelen

1. Bij balverlies kan de tegenstander soms vrij ver oprukken bij gebrek aan onderlinge dekking.
2. Indien de aanvallers individueel sterker zijn dan hun tegenstrevers ontstaan er meerdere openingen in de verdediging.
3. Voorspelers kunnen verdedigers ver meelokken naar plaatsen waar ze zich onwennig voelen.
4. Snelle en technisch goede spelers zullen moeilijk te stoppen zijn.
5. Voor de trainer dikwijls dit probleem :
" Wie speelt tegen wie ? "
6. Veelvuldig balverlies betekend dat verdedigers steeds onder druk staan en elkeen zich weer moet inspannen om de bal te veroveren. Dit vraagt steeds meer bijkomende krachtsinspanningen.
7. Wanneer men moeilijk onder druk kan spelen en de psychische eigenschappen niet ver genoeg reiken zal ook het moreel een felle deuk krijgen, alsook de wil om inspanningen te leveren.

Besluit.

Op het eerste zicht is het eenvoudig dit systeem te spelen doch in werkelijkheid vereist het heel wat kennis wat betreft eigen elftal en tegenstrevers.

Voor de trainer is het zeker belangrijk de tegenstander veelvuldig aan het werk te hebben gezien om also individuele kwaliteiten, spel- en ploegautomatismen te kennen.

Zwakheden van de tegenstrever kunnen also maximaal uitgebuit worden door eigen aanpassing, verschuiven van pionnen, bepaalde opdrachten, eigen ingestuurde bewegingen, het beoogde doel, tactische manoeuvres enz... enz...

Vorige aangehaalde soorten individuele mandekking ontstaan door het toepassen van voorgaande gegevens, doch voetbalstrategen zullen zelfs niet nalaten meerdere varianten toe te passen.

3.3 De spelautomatismen

Onder spelautomatismen verstaan we een combinatie of reeks uitvoeringen per twee, drie of zelfs meerdere spelers op het veld, ervan uitgaande dat elke speler de individuele technische aspecten van het voetbal onder de knie heeft.

Wanneer we de individuele mandekking toepassen zullen we dikwijls tegenover volgende situaties komen te staan : 1 - 1 ; 2 - 1 ; 1 - 2 ; 2 - 2 ; 3 - 2 ; 2 - 3 en 3 - 3 waarbij de 1 - 1 situatie veelvuldig zal voorkomen.

Hoe groter het aantal spelers is, die een spelautomatisme uitvoeren, hoe groter de kans is om te mislukken. Daarom de ingestudeerde bewegingen slechts per twee of drie uitvoeren.

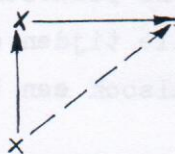
Bij het aanleren van een spelautomatisme onderscheiden we volgende hoofdbewegingen :

a. Eigen ploeg is in balbezit dus : aanvallend.

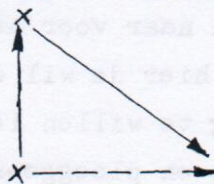
1. Vrijlopen.

Voornamelijk in de één - twee beweging of de dubbelpas. Het is de gemakkelijkste manier om zijn tegenstander uit te schakelen

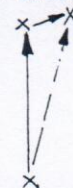
a. diagonaal



b. Vertikaal



c. Horizontaal



Naargelang de situatie waarin men zich bevindt kan men een lange of korte één - twee uitvoeren.

Wanneer men weinig ruimte heeft en de tegenstander wil uitschakelen zonder te veel risico van balverlies gebruikt men de korte één - twee.

De lange één - twee kan men voornamelijk gebruiken voor het omzeilen van de buitenspelval en zeker wanneer de verdedigers op één lijn spelen.

2. Steunen.

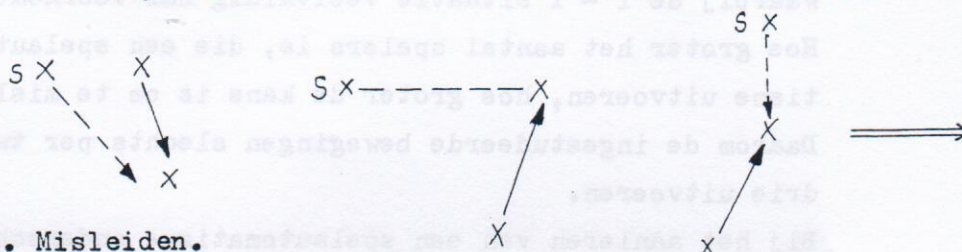
In het uitvoeren van een speltechnische beweging is het noodzakelijk dat balbezitter en balvrager gesteund worden, dit dan om onverwachts balverlies te kunnen opvangen en de tegenstander te beletten gebruik te maken van ontstane ruimten.

Dit steunen kan zelfs gebeuren, wanneer men voor onverwachtse situaties komt te staan, met ontvangst van de bal.

a. Diagonaal

b. Vertikaal

c. Horizontaal



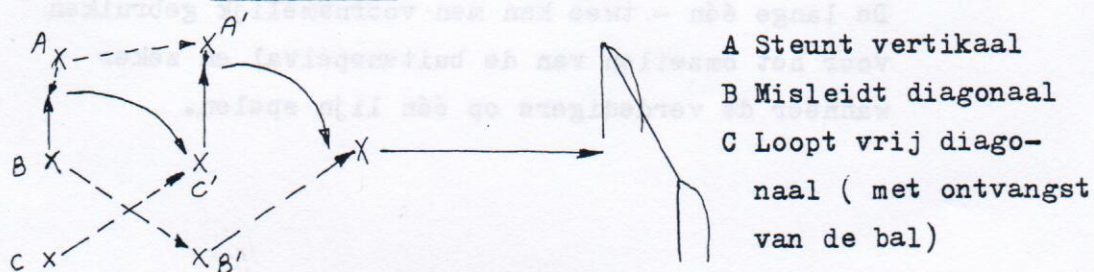
3. Misleiden.

D.w.z. dat men zijn tegenstrever zal meelokken, zonder meestal de bal te ontvangen, maar met de bedoeling een opening te creëren voor één of meerdere medespelers. Dit misleiden gebeurt voornamelijk na de voorzet van een medespeler en kan zowel diagonaal, vertikaal, horizontaal of zelfs al steunend zijn.

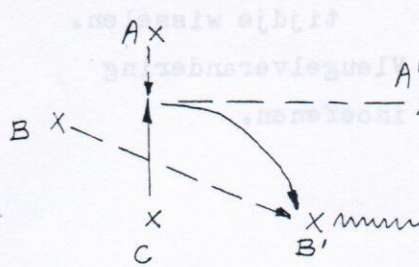
Voornamelijk de eigen aanvallers zullen verdedigers meenemen naar voor hen ongewone plaatsen. Fundamenteel is hier de wil om ten alle tijden deze inspanning te willen leveren, alsook een buitengewone konditie en ploeggeest.

Door de drie vorige hoofdbewegingen in balbezit, vrijlopen, steunen en misleiden ontstaan onnoemlijk vele combinaties waarvan hieronder enkele voorbeelden.

Voorbeeld 1

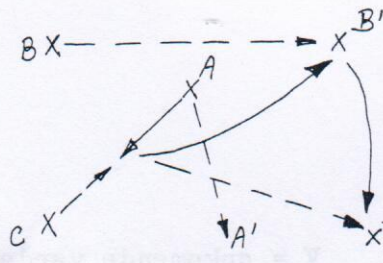


Voorbeeld 2



A steunt horizontaal,
daarna vrijlopen
vertikaal
B vrijlopen diagonaal
C misleiden om B ruimte
te laten voor ontvangst
van de bal.

Voorbeeld 3



A balbezitter misleidt
diagonaal na geven van
de pas
B loopt vrij vertikaal
C loopt vrij diagonaal

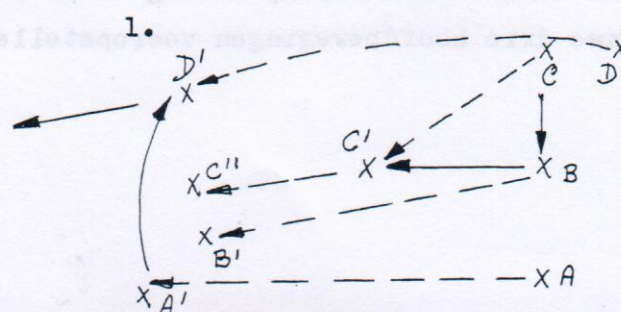
Nota : deze drie voorbeelden zijn zo gekozen dat
ze verschillen in vertrekstand

- vb. 1 spelers op één lijn.
- vb. 2 spelers in driehoek met één puntspeler.
- vb. 3 spelers in driehoek met puntspeler
aan één zijde.

Talrijke varianten zijn hier nog mogelijk.

Bij het toepassen van de individuele mandekking is
het duidelijk dat de voorspelers sterk bewaakt worden,
waar ze zich ook op het veld bevinden. Daarentegen
zal het dikwijls gemakkelijker zijn van een verde-
diger in de aanval te brengen. Hieronder enkele spel-
technische oefeningen voor een aanvallende verdediger.

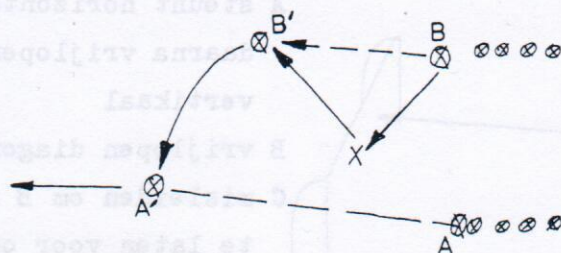
Speltechnische oefeningen om verdediger in de aanval te brengen.



D = de opkomende ver-
dediger.

Concentratie op links,
vleugilverandering naar
rechts.

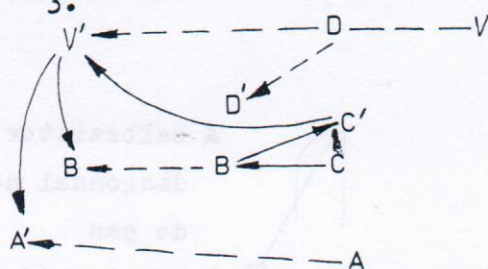
2.



X = vaste man ; na een
tijdje wisselen.

Vleugilverandering
inoefenen.

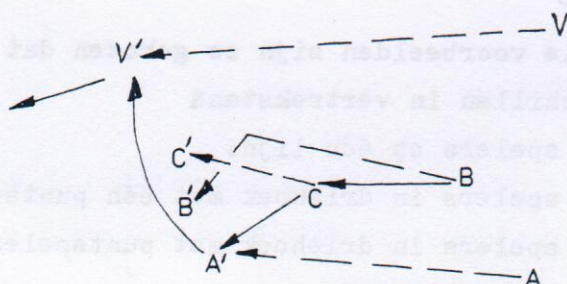
3.



V = opkomende verdediger

D = misleidt

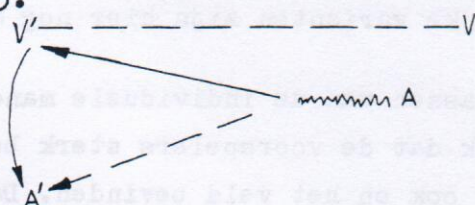
4.



V = opkomende verdediger.

Concentratie op links,
vleugilverandering naar
rechts.

5.



V = opkomende verdediger

V komt achter de rug van
A die de bal speelt als
V' op zijn hoogte komt.

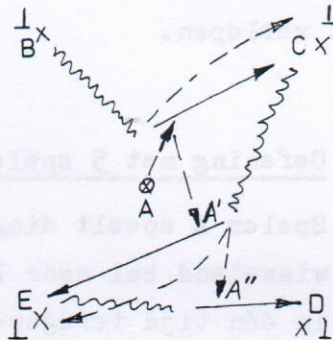
b. Eigen ploeg is niet in balbezit dus : verdedigend.

Hierbij dienen vooraf duidelijke afspraken gemaakt in
de ploeg, vooropgesteld dat de individuele kwaliteiten
van de speler de bovenhand halen op de tegenstander.
Ook hier kunnenwe drie hoofdbewegingen vooropstellen.

1. Storen

Wanneer de tegenstander in balbezit komt zullen het voornamelijk de voorspelers zijn die storend zullen optreden, dit om een vlotte balcirculatie te verhinderen en om de medespelers de tijd te geven zich te reorganiseren.

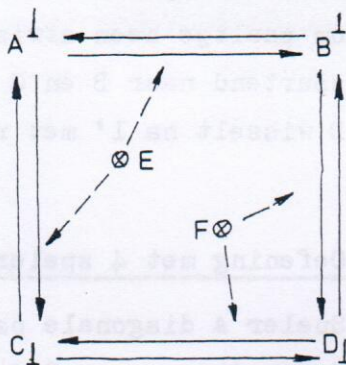
Voorbeeld 1



oefening met 5 spelers

Spelers B, C, D en E dribbelen naar midden en spelen de bal rond. Speler A is stoorder en tracht vorige spelers te hinderen in hun bewegingen.

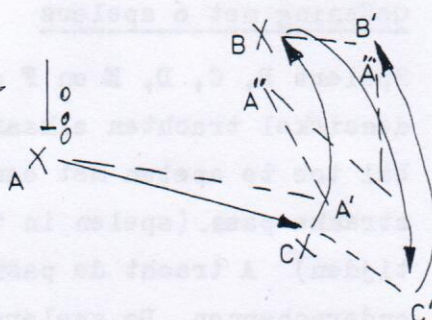
Voorbeeld 2



oefening met 6 spelers

AB en CD laterale voorzet
AC en BD diepte voorzet
Spelers E en F trachten de laterale voorzet te verhinderen door te storen en also de diepte voorzet op te dringen.

Voorbeeld 3



oefening met 3 spelers

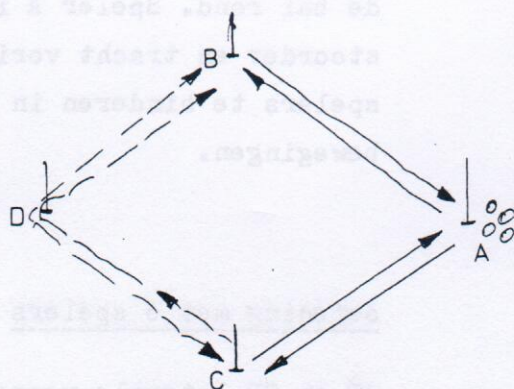
Speler A speelt bal naar C die tracht B te bereiken met lobbal. B en C verplicht te spelen in één tijd en dit ieder 5 x, nadien balbezitter doelschot. A stoort B en C in hun beweging en gaat nieuwe bal ophalen na doelschot. vb. A wissel na 3'

2. Onderscheppen

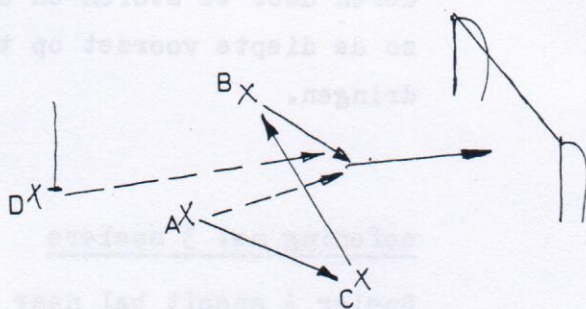
Vooral de middenvelders en verdedigers trachten een voorzet van de tegenstander te onderscheppen om snel een tegenaanval in te zetten en alzo de tegenstrever te verrassen in zijn verdedigende opdrachten. Hoe sneller die tegenaanval gebeurt, hoe meer kans er is dat men doelkansen kan scheppen en benutten.

Dit overschakelen van verdedigen naar aanvallen moet voor gans het elftal vlot verlopen.

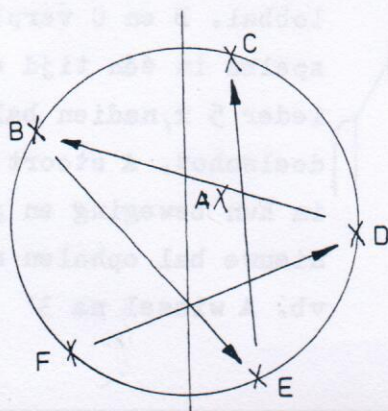
Voorbeeld 1



Voorbeeld 2



Voorbeeld 3



Oefening met 5 spelers

Speler A speelt diagonaal afwisselend bal naar B en C die in één tijd terugspelen.

Speler D tracht deze passte onderscheppen en keert telkens om paaltje heen afwisselend spurtend naar B en C.

D wisselt na 1' met ruster E.

Oefening met 4 spelers

Speler A diagonale pass naar C.

C breedte pass op B die past naar vrijlopende speler A.

D tracht nu deze laatste pass te onderscheppen.

Oefening met 6 spelers

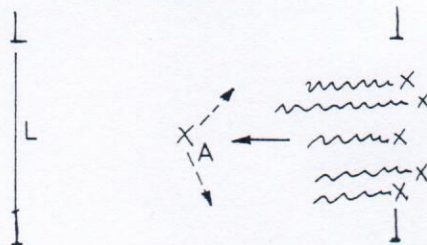
Spelers B, C, D, E en F op middencirkel trachten elkaar de bal toe te spelen met een strakke pass. (spelen in twee tijden) A tracht de passte onderscheppen. De spelers op de

cirkel mogen niet naar hun nabije L of R buurman spelen.

3. Afnemen

Speltechnische oefeningen voor het afnemen van de bal zijn voornamelijk bestemd voor de verdedigers doch in het systeem van de individuele mandekking zijn zijn aanvallende kwaliteiten zeker onontbeerlijk. Door de talrijke verplaatsingen van de spelers op het veld zullen ook voor de verdedigers ruimten ontstaan die, eens in balbezit, kunnen gebruikt worden voor het scheppen en benutten van doelkansen. Zelfs het spelen zonder bal is hier voor de verdedigers van zeer groot belang. Nochtans zijn het de verdedigende kwaliteiten van de verdediger die steeds de bovenhand moeten halen op de aanvallende kwaliteiten van de tegenstrever. Het "wie ? tegen wie ?" spelen is hier dus een zeer belangrijke vraag.

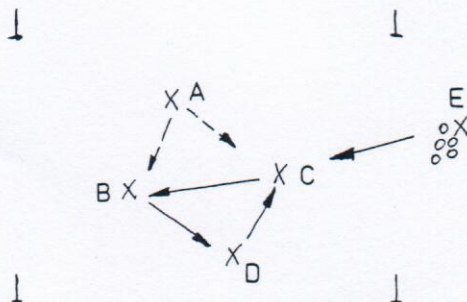
Voorbeeld 1



Oefening met 6 spelers

Speler A tracht bal af te nemen van dribbelende spelers die trachten lijn L te bereiken.

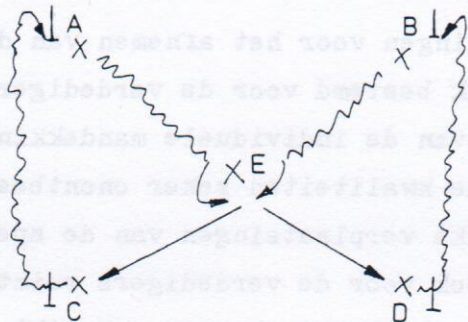
Voorbeeld 2



Oefening met 5 spelers

Speler A tracht bal af te nemen van spelers B, C, en D en spelen in 3 tijden. Wanneer A in balbezit trapt hij hem buiten het vierkant. Rustend speler E geeft spelers B, C en D een nieuwe bal.

Voorbeeld 3



Oefening met 5 spelers

Spelers A en B dribbelen diagonaal naar D en C. Speler E tracht de bal af te nemen. De winnaar speelt de bal diagonaal verder. De verliezer wordt bal afnemer. A en B nemen plaats in van C en D + omgekeerd.

3.4 De ploegautomatismen

3.4.1 Definitie :

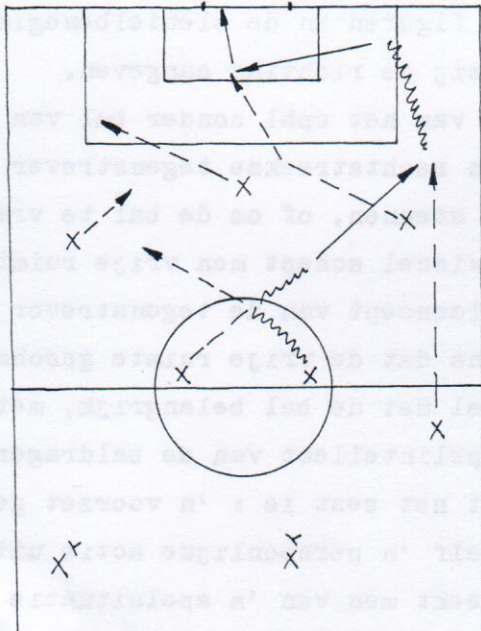
" Een aangeleerde beweging die in verschillende omstandigheden kan gebruikt worden om vooruitgang te boeken. " (I)

Het gaat dus hier om collectieve, ingestudeerde bewegingen. Doch mag men het persoonlijk initiatief van de spelers niet beknotten ! !

Praktisch kan men stellen dat 'n ploegautomatisme uitmaakt welke speler (s) in de aanval wordt (en) gebracht (aanvallend automatisme) en hoe men in verdediging speelt (verdedigend automatisme).

Plөгautomatisme in individuele dekking variëren
 naargelang het systeem en de veldbezetting van de
 tegenstrever.

Voorbeeld :



'n automatisme gebaseerd op het vrijmaken van de rechterzone om de rechterverdediger te laten oprukken gebruikt men tegen 'n tegenstrever die 'n strikte mandekking met als veldbezetting 'n 4 - 4 - 2 waarvan één spits en één rechtsbuiten (of twee spitsen in de verlengde van de backarea) tegen 'n ploeg die zonedekking speelt in 4 - 3 - 3 zal dit automatisme bij voorbaat mislukken.

Dit maar om duidelijk te stellen dat we over een reeks automatismen moeten beschikken die vatbaar zijn voor veranderingen, opgelegd door spelsituaties (die onvoorspelbaar zijn) en waar het persoonlijk initiatief 'n grote rol speelt. Men mag niet de fout begaan te vallen in stereotiep spel !

(1) Uit de cursus Spelopvatting-Spelontleding van de Heer Bollen, docent aan de School der Oefenmeesters te Genk.

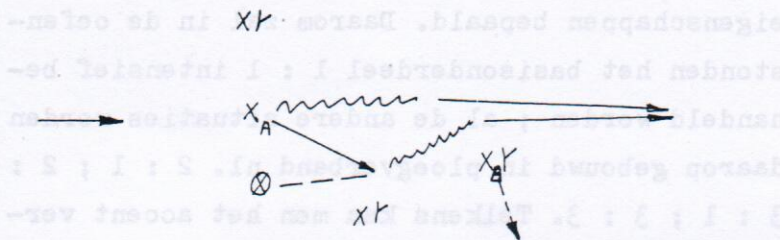
3.4.2 Waarmee houden wij rekening bij het uitkiezen en uitvoeren van ploegautomatismen ? Wat beklemtonen wij ?

Hier wordt een duidelijk onderscheid tussen aanvallende (balbezit) en verdedigende (balverlies) automatismen.

1. Aanvallende ploegautomatismen.

- Het inschakelen van verdedigers in de aanvalsbewegingen om in numerieke meerderheid te komen of om gebruik te maken van een geschapen ruimte.
- Na het uitschakelen van zijn direkte tegenstrever onmiddellijk diep doorstoten om door snelle balwisselingen of persoonlijke actie de tegenstrever geen kans meer geven terug te komen en zich te reorganiseren.
- De spelbepalende figuren in de sleutelbewegingen betrekken omdat zij de richting aangeven.
- Het enorm belang van het spel zonder bal van de ploegmaten om hun rechtstreekse tegenstrever te misleiden, om te steunen, of om de bal te vragen. Door veel plaatswissel schept men vrije ruimten waardoor het spelconcept van de tegenstrever geboycot wordt. Eens dat de vrije ruimte geschapen is, wordt het spel met de bal belangrijk, met als gevolg dat het spelintellekt van de baldrager moet uitmaken wat het best is : 'n voorzet geven (aan wie ?) of zelf 'n persoonlijke actie uitvoeren. Hier spreekt men van 'n spelsituatie herkennen, beoordelen, de oplossing hebben en de uitvoering ervan in de kortst mogelijke tijd !!

Voorbeeld



X_A heeft zijn man uitgeschakeld en maakt gebruik van de ruimte vrijgemaakt door de spitsen of lanceert $\odot$ die in diepte spurt.

2. Verdedigende automatismen.

In de individuele mandekking zijn deze zeer belangrijk omdat het hele systeem herleid is tot 'n minimum, namelijk het duel man tegen man. Vermits voetbal in ploegverband gespeeld wordt, moeten wij dat in het ploegspel integreren. Het belang van 1 : 1 vergroot, daar in de individuele mandekking de verdedigers ver van elkaar spelen (weggetrokken door de laterale- en diepteverschuivingen van de tegenstrevers) waardoor er geen sprake kan zijn van onderlinge dekking, noch kan steunen op de buitenspelval.

De verdedigende automatismen hangen nauw samen en zijn verbonden aan het individueel verdedigend optreden en het verdedigend optreden in groep.

Verdedigen is de wil en de kunst om de bal te heroveren nl. storen, onderscheppen of afnemen door het juiste gebruik van de individuele capaciteiten en van de groepstaktiek om de bal te heroveren.

Het individueel verdedigend optreden.

- De individuele taktiek van de 1 : 1 en 2 : 1 situatie is in individuele mandekking van het allergrootste belang. Deze situaties gelden als vertrekpunt voor de spelsituaties die zich in een wedstrijd voordoen en waarvan men niet vooraf kan bepalen hoe ze zich zullen ontwikkelen, evenmin kan men de manier van spelen vooraf bepalen. Dit wordt door de technische, fysische en psychische

eigenschappen bepaald. Daarom zal in de oefen-
stonden het basisonderdeel 1 : 1 intensief be-
handeld worden ; al de andere situaties worden
daarop gebouwd in ploegverband nl. 2 : 1 ; 2 : 2 ;
3 : 1 ; 3 : 3. Telkens kan men het accent ver-
leggen door er een ander streefdoel aan te haken :
storen, afnemen, hoe de tegenstrever uitschakelen ...
(voor de praktische oefening zie verder).

- Automatisch stelt men zich de vraag : hoe kom ik
aan de bal en wat doe ik er dan mee ?

Het antwoord daarop geeft ons ook de verschillende
typeverdedigers, die wij dan oordeelkundig moeten
gebruiken in ons systeem.

1. De conseqwente mandekker, wiens taak hoofdzake-
lijk verdedigend is : stoppen ; storen ; dekken ;
onderscheppen ; afnemen ; storend optreden bij
aannemen, dribbeling en voorzet van een tegen-
strever ; indien hij uitgeschakeld is toch de
tegenstrever nazetten en hem onder druk zetten
(psychische factor !). Al dit werk beoefent
men hoofdzakelijk in de spelvormen 1 : 1.

Als typeverdedigers wil ik hier o.a. Schwarzenbeck
(B. München), Velser (K.F.C.W.), Beloy (Beer-
schot), Poel (Standard Luik) citeren.

2. De aanvallende verdediger : een verdediger die
zich gemakkelijk laat inschakelen in een aanvals-
beweging en daarvoor de nodige kwaliteiten be-
zit. Hij is balvaardig, offensief gericht, kan
én de laatste pass geven én afwerken ! De tegen-
strever wordt verplicht daaraan aandacht te
schenken, ook wanneer deze niet meer fris zit
kan hij met 'n vernietigende actie uitpakken.
Enkele voorbeelden : Rombouts en Baiamonte (de
vleugelbacks van K.F.C.W.), Martens (R.W.D.M.).
Gewoonlijk zijn het oorspronkelijke aanvallers
waarvan men verdedigers heeft gemaakt. Ze her-

kennen gemakkelijker 'n aanvallende spelsituatie en kunnen er zich beter in integreren.

3. De superverdedigers, die de synthese vormen van de twee : een conseqwente mandekker, die zeer gemakkelijk overschakelt van balverlies (verdediger) naar balbezit (aanvaller) en vice versa. Hij neemt de bal af, laat zich betrekken in het aanvalspel en dekt onmiddellijk zijn tegenstrever af bij nieuw balverlies.

Typevoorbeelden zijn hier : Berti Vogts (München -gladbach) en Johan Neeskens (Barcelona). In onze Belgische competitie vinden we weinig dergelijke typen, aangezien we hier te lande een meer onderlinge zonedekking toepassen.

- Welke zijn nu de eigenschappen van een goede verdediger ?

1. spurtsnelheid
2. snelkrachtig zijn
3. beweeglijkheid
4. hij moet zich kunnen aanpassen aan de snelheid en ritmeveranderingen van de tegenstrever
5. de wil bezitten om moeilijkheden te overwinnen
6. de motivatiespanning kunnen overwinnen om een sterkere tegenstrever te blijven nazetten : indien de tegenstrever u laat lopen, toch storend en hinderend blijven optreden.
7. de reeds eerder genoemde technische en fysische eigenschappen.

Het verdedigend optreden in groepsverband :

Dit is de manier waarop men in ploeg terug in balbezit tracht te komen : het leren veroveren van de bal en de overschakeling in de aanval.

1. Een ploeg die overtuigd is van zijn sterkte, gaat reeds storen op de helft van de tegenstrever. Dit vergt van de spelers dat ze zowel aanvallend

en verdedigend hun man kunnen staan, alsook een buitengewone fysische conditie.

Hier zullen de verdedigende automatismen vooral uit het storen bestaan. Eens de eigen verdediging gereorganiseerd is, zal de ploeg overschakelen op het afnemen van de bal. De tijdspanne tussen het storen en het afnemen is zeer kort !

Deze ploeg zal doorgaans de "Man - und Raumdeckung " toepassen om een beter evenwicht te bekomen en om het gevaar ('n tegenstrever die gemakkelijk een man uitschakelt) op te vangen in die ruimtedekking. Daar men in de achterste lijn geregeld in 1 : 1 komt te staan, zal het individueel verdedigend optreden een grote rol spelen !

2. Een ploeg die de tegenaanval speelt en zich terugtrekt op de eigen helft, daar tracht in balbezit te komen en also een snelle counter op touw zet. Dit zijn meestal defensief ingestelde ploegen die rekenen op de vaardigheid en de werkkraft van hun spitsen. Het catenaccio is daar een typerend voorbeeld van.

3. Een ploeg die de tegenstrever bewust laat komen, pas op de eigen speelhelft tracht in balbezit te komen. Eens in balbezit zal het de bal oordeelkundig rondspelen en op het gepast moment in de aanval komen.

Deze ploegen beschikken doorgaans over begaafde spelers die de bal kunnen rondspelen en het juiste oogenblik kunnen uitkiezen om over te schakelen in de aanval. Bayern München huldigde dit systeem met succes in de Europabeker voor Landskampioenen. Met figuren als Beckenbauer (perfekte voorzet, 1 - 2, diepgang ...) Hoeness (zeer snelle spits) en Müller (uiterst doeltreffende afwerker) was deze speelwijze lonend !

- na het veroveren van de bal : hoe komen wij in de aanval, georiënteerd naar de andere zijde door :

- het spel te verleggen : lateraal of diagonaal
- het inschakelen van verdedigers aan de andere zijde van het veld en daar de opbouw verder zetten.

- het herkennen van spelsituaties waarbij de verdediger moet weten wat hij moet doen en hoe hij zich in de actie moet inschakelen : dit is nauw verbonden met het vooraf bepaald onderling akkoord : wie doet wat ?

vb. - bij 1 : 1 : afnemen of storen ?

1 : 2 : wat moet de 1 doen als hij in minderheid komt te staan ?

- welke verdediger wordt in de aanval gebracht ?

- de verdedigende scholing van de middenvelders : deze is nauw verbonden met het verrassend overschakelen van verdediging naar aanval.

- het storend optreden van de voorspelers is zeer belangrijk om hun rechtstreekse tegenstrevers niet gemakkelijk in de aanval te laten komen.

De verdedigende ploegautomatismen worden hoofdzakelijk geoefend in de spelvormen met kleine cijfers, daar het duel centraal staat. Zo onderscheidt men individuele (1 : 1 ; 1 : 2) en collectieve spelvormen (2 : 2 ; 3 : 2 ; 2 : 3 ; 3 : 3 ; 4 : 3 ; 3 : 4 ; 4 : 4). Doch mogen wij deze spelvormen niet uitsluitend naar het defensieve oriënteren, maar eens in het balbezit aanvallende automatismen uitvoeren, die als streefdoel vooropgezet zijn.

Ter illustratie volgen hier 3 spelvormen met streefdoelen om het voorgaande even nader te belichten :

1 : 1

- het duel met en om de bal
- balbezitter tracht hem te houden, de ander tracht hem te veroveren.
- de tegenstrever uitschakelen (binnendoor dribbelen, buitenom, door zijn benen ...)
- de tegenstrever psychisch belasten
- gebruik maken van schijnbewegingen die hem zenuwachtig maken
- accent leggen op storen, op afnemen

3 : 3 : 1

- de 3 spelen individuele mandekking, de 1 is de vrije man die met de balbezitters meespeelt
- spelen in 1 tijd, 2 tijden, vrij
- spelen t.o.v. numerieke meerderheid of minderheid
- bevorderen van het korte samenspel in driehoekjes, gevolgd door de lange pass naar de 4e man, de rest sluit mee aan (hier speelt men in 1 tijd : snel en direkt !)
- hoge graad van samenspel
- gebruik maken van de korte en lange pass
- in balverlies : onmiddellijk afnemen (pressen)

4 : 2

(hier bekend als "het ezelspel" en opgevat als ontspanning of ingangzetting ; maar dat in feite een zeer intensieve oefening is !)

- de 4 spelen in één tijd
- afgebakende ruimte : samenspel in beperkte ruimte
- de twee spelen in onderlinge zonedekking
- storen en afnemen van de bal

Uit deze enkele voorbeelden leren we dat die spelvormen zeer nuttig zijn om verschillende redenen :

- ze benaderen de wedstrijdssituatie zeer dicht

- de fysiek, alsook de durf in duel te gaan,

wordt aangescherpt

- men staat constant onder druk van zijn rechtstreekse tegenstrever (s)

Aan deze spelvormen kan men nog een bijkomend doel vastmaken nl. het afwerken op doel. Hier krijgt de spelvorm het karakter van een wedstrijd. De fantasie van de trainer speelt daarbij een grote rol om steeds dezelfde principes in een andere vorm te gieten.

" Verandering van spijs doet eten ! "

3.5 De spelbepaler in de individuele mandekking.

In elk systeem wordt de spelmaker van de tegenstrever onderworpen aan een stugge mandekking. Intelligente spelers kunnen zich daaraan tamelijk goed onttrekken, maar het gebeurt vaak dat men ze gedeeltelijk uit de wedstrijd houdt. Zo wordt de spelmaker in een ploeg die onderlinge dekking toepast gevangen in een driehoek : zijn rechtstreekse tegenspeler, een ander die de toevoer van ballen afsnijdt en een derde die in dekking ligt indien de bal toch doorkomt.

Dit was de grote specialiteit van de Belgische nationale ploeg onder R. Goethals.

Bij de individuele mandekking ligt het wel anders. Daar beslist gewoonlijk de rechtstreekse tegenstrever over het spel van de spelmaker. Maar die krijgt niet alle weken een Vogts of Neeskens op zijn huid. Daarom zal zijn spel zeer veel bijdragen tot het bepalen en uitvoeren van de ploegautomatismen , daar zijn persoonlijk intellect

normaal hoger liggen dan bij de doorsnee speler.

Deze verstandige, spelbepalende figuur is maar korte tijd aan de bal en stelt al zijn kunnen in dienst van de ploeg. Hij speelt bewust met korte of lange passe omdat hij beter dan wie ook voelt wat het beste is.

Hij kan ook gemakkelijk een bal bij zich houden op het ogenblik dat iedereen argedeekt is, om dan plots, bij vraag van verschillende spelers, de juiste opening te vinden en de bal korrekt door te spelen. Als typisch voorbeeld hiervan wil ik Netzer vernoemen : hij kan met een enkele passeen hele verdediging uit elkaar halen. Zijn minder verdedigend werk echter wordt gecompenseerd, doordat zijn rechtstreekse tegenstrever zich meer met hem moet bezighouden dan andersom. Gewoonlijk is de opdracht van de mandekker uitsluitend defensief.

Het ploegspel en ploegautomatismen variëren naargelang het type van spelmaker (zijn kwaliteiten !) en de plaats die hij bekleedt in het elital ; zonder daarom het hele systeem op één bepaalde speler af te stellen !! Immers een ploeg met 'n Cruyff zal op een andere wijze in de aanval komen als 'n ploeg met 'n Netzer (vooral steunend op zijn vista en

traptechniek) of met 'n Beckenbauer (die als libero vanuit de laatste gelederen moet komen !).

Wat wordt er nu van een spelmaker in individuele mandekking vereist ?

Naast zijn individuele techniek en zijn voetbalintellect moet hij nog over een grote fysische conditie en over voldoende morele weerbaarheid beschikken om week in, week uit, ondanks een strikte en onmeedogende mandekking al zijn kunde in dienst van de ploeg te stellen en alzo de kwaliteit van het spel opvoeren. Daarnaast wordt van hem gevraagd dat hij voldoende zelf- en ploegtucht heeft om de vooraf besproken onderlinge akkoorden ook uit te voeren. Denk maar aan zijn verdedigende taak, hoe miniem deze ook moge wezen.

Dit is wel het grote verschil met de spelmakers uit andere systemen, die zich enkel met de aanvallende acties bezig hielden zonder zich te bekommeren om hetgeen achter hun rug gebeurde !

3.6 Spelen met een libero of ausputzer.

1. Defenitie :

Libero, ausputzer, opruimer, slingerback ... zijn benamingen voor 'n vrije verdediger die geen rechtstreekse tegenstrever heeft en die in principe achter de verdediging speelt.

Hier onderscheidt men twee typen :

De libero :

De vrije man die achter of voor de verdediging speelt, voor de dekking zorgt en zich ook geregeld in de aanvalsbeweging inschakelt.

bv. Beckenbauer, Meeuws, Theunis.

Ausputzer :

(opruimer, slingerback ...) vrije man die onder alle omstandigheden als laatste verdediger blijft spelen : hij onderschept ballen en moet de doorgebroken spelers tot staan brengen.

bv. de meeste Belgische slingerbacks in de Belgische competitie.

2. Libero af ausputzer ?

Het ploegspel verschilt vanzelfsprekend naargelang men met een libero of ausputzer speelt.

Met een libero die zich geregeld in het aanvalspel laat betrekken, worden heel andere automatismen uitgewerkt. Gewoonlijk is de libero dan ook één der spelbepalende figuren, die zeer diep doordringen en actief deelnemen aan de afwerking (productiviteit van Müller met of zonder Beckenbauer !). Het bezit nog over een grote morele weerbaarheid die 'n gunstige invloed heeft op het spel van zijn ploegmakkers !

In individuele mandekking speelt dat een grote rol, daar hij niet rechtstreeks gedekt is en een tamelijke vrijheid van handelen geniet. Indien de libero oordeelkundig gebruik maakt van zijn vrijheid kan men in het middenveld een numerieke meerderheid bekomen !

Als antwoord op de in de titel gestelde vraag is natuurlijk het bezigen van een libero, maar men moet over een speler met de nodige kwaliteiten (technische, tactische, intellect, fysische en psychische !) beschikken.

3. Taken van een libero.

- de oordeelkundige organisatie van de verdediging, waarin zijn zin voor plaatsing belangrijk is.
- zijn optreden moet initiatiegebonden zijn.
- hij speelt in ruimtedekking.
- aangezien hij regelmatig in een 1 : 1 situatie komt te staan moet hij hiervoor 'n gunstige oplossing vinden door ofwel 'n afwachtende houding aan te nemen ofwel agressief op te treden : onmiddellijk naar de baldrager en storen of afnemen.

Dit behoort gewoonlijk tot zijn opgaven : er is vooraf bepaald wat hij moet doen. Foutieve beoordelingen brengen gewoonlijk gevaarlijke standjes voor het eigen doel met zich mee.

- eens in balbezit zal hij zich laten betrekken in het aanvalspel waardoor zijn ploeg plaatselijke numerieke meerderheid verkrijgt.

Noot : de rol van de ausputzer loopt parallel met dit van de libero, doch zal eens in balbezit de bal naar een medespeler passen en als laatste verdediger blijven acteren.

4. Richtlijnen voor praktische oefeningen, gebaseerd op de doelstellingen van het systeem.

Deze basisbegrippen zijn hoofdkenmerkend voor de individuele mandekking in het bijzonder. Daarom zullen wij ernaar streven deze in al onze trainingen aan bod te laten komen. Waarmee moet men nog rekening houden ?

1. Het juiste optreden van 'n verdediger komt alleen tot zijnrecht indien hij tegenover 'n goede aanvaller komt te staan.

Hiermee houden wij rekening bij het samenstellen van de koppels in de spel- en wedstrijdvormen.

2. De technische scholing van de spelers omzetten in :

- verdedigen : storen, onderscheppen, afnemen
- aanvallen : zich inschakelen in het spel- en ploeg-automatisme
- de omschakeling : van verdediging (balverlies)
aanval (balbezit)
van aanval (balbezit)
verdediging (balverlies)

3. Het oefenen van (zwakke) punten die 'n grote betekenis hebben in de individuele mandekking.

4. Gebruik maken van de drukbelasting. Praktisch alle oefenvormen kan men organiseren in de 1 minuutdrukbelasting zowel aanvallend als verdedigend.

3.7 Uitwerking van een weektraining rekening houdend met te spelen systeem

TRAINING 1

=====

Duur training : 1 H 20 min. (+ 12 à 14 man)

45' conditietraining door Cross-promenade;
fartlek zonder materiaal.

35' voetbal waarvan doel is aanleren

15' spelaut. per 3

10' ploegaut.

10' wedstrijdvorm

1. Cross-Promenade + 45'

Zonder gebruik van materiaal op 2 rijen in het bos.
Verbeteren van uith., weerstand, kracht, lenigheid,
coördinatie, ademhaling.

1. + 5 à 10' Opwarming (warming-up)

Verplaatsingen in gewone en lichte looppas op vlak
of lichtjes hellend terrein, uitgevoerd in voort-
durend wisselende kadans in zeer verscheiden, voort-
durend gewijzigde vormen, met bijkomende, vooral lenig-
makende arm, been en rompbewegingen. Ook met veel
huppeloef.

Gew. pas op Tn. , idem maar met dij hff. elke pas
trzlfdtrtd 3 passen inademen 5 passen uitademen.

lppas = los lp, lp arwiss. met snellere kadans, lppas
met ritmeveranderingen op signaal, lp met bn kruisen,
lppas met dij hff , lppas hl tegen zitvlak. , Gew. pas
An vo. zijw. l x adr, vo afw zw 5 t., Gew pas op sig-
naal bn dp bg zitvl op geh. hln l x adr terug recht,
ln lp op signaal hurksprong - spreidsprong

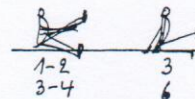
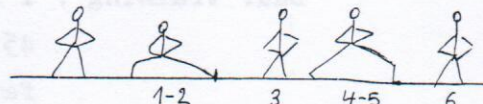
ln lppas hupp Lvt, hupp Kvt, hupp 2 Vtn, ln lppas, gew
pas diep in en uitademen. Hupp ter pl. op signaal hurk-

sprong terug hupp.ter pl., op signaal altijd hupp.
in hurksprong. Gew. pas door Bn Bg goed diep uitademen.

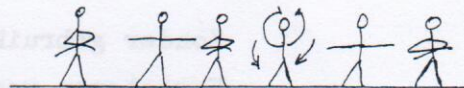
2. + 5 à 7,5' Lenigmakende oef.

Goede uitvoering dwz. trage kadans - Grote amplitude
op de plaats. 6 à 12 uitvoeringen per oef.

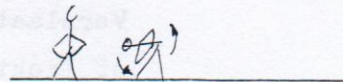
- a. Bn Gr. sprstd Hn Hpn /
Rkn Bg 1 x adr terug Gr
Sprrstd gev van Lkn Bg
1 x adr terug Gr sprstd
Hn hpn (6 t)
Zit / Bn beurt voorw.
hff, Hn E. 1 x adr. (6 t)



- b. An Sprst. An gekr. voor
het lichaam/ An zijw. afw.
90° zw. gev. van zijw.
opw. kr. gev van zijw.
afw. (5 t)



- c. Rp Gecomb. oef. Sprst Hn
Hpp/ Rp Kr in 6 t afw L
en R

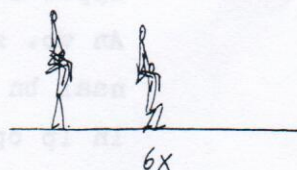


Ontspannen lp Bn los smijten, ln lp met wisselende
kadans + Gew. pas snelwandelen (coördinatie)

3. + 5 à 10' Spierversterkende oefeningen

Dynamisch werk met snelle of gebroken kadans.

1. Bn Met partner op de
schr. sprst door Bn Bg
Snel terug str. (squat
6 x) variatie met op-
sprong 2 x = totaal
8 x (wisselen)
Ontspanningsoef. los
schudden der Bn (kaars)



2. An Met partner omgek.

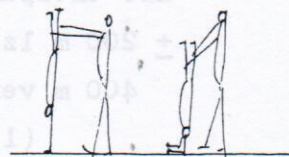
Hnsth. An Bg en Str.

8 x (wisselen)

Ontspanningsoef. Rp

voorw. gebg. An en Sch

losschudden al march.



3. Rg Hn en Vtnsth Rgl

voorw vo 6" à 10"

Ontspanningsoef.

marcheren voorw. kop-

rol 6 x de reeks van

6" à 10"



4. Bk Op signaal Knipmes

(vertrek in Rglg) 8 x

knien optrekken (2

reeksen) als ontspan-

ningsoef.



Lz. marcheren goed diep in en uitademen 3 passen in-

5 passen uitademen. Ln lppas. We kiezen ons een omloop

± (zie schema) en we gaan nu werken in schijven van 5'

met afwisselende werkperiode's d.w.z. per schijf van 5'

eerst 2 x inspanning. Ritme en ritmeverandering-lange

inspanningen.

2e schijf van 5' 4 of 3 x inspanning - korte inspanning

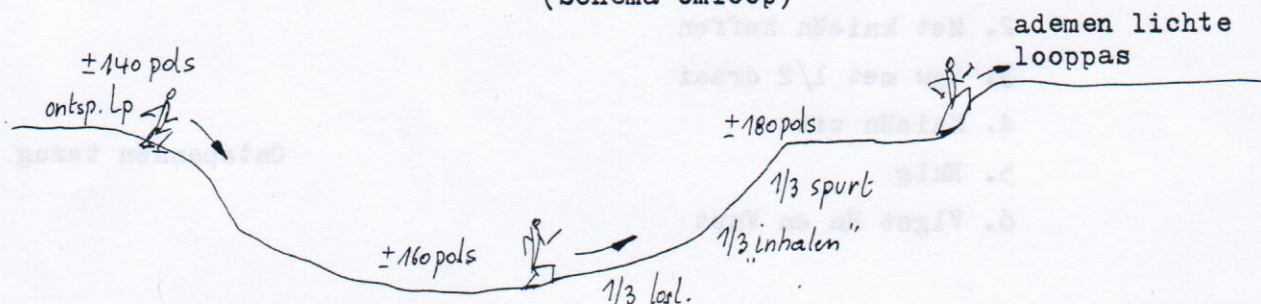
3e schijf van 5' 6 x inspanning - zeer korte maar hevige

inspanningen tegen hellingen.

4e schijf van 5' ontspannende en kalmerende oef.

1e Schijf van 5'

(Schema omloop)



Lz. Ontspannen lopen afwisseld met 2 lange inspanningen
+ 200 m lz lp ontspannen los

400 m versnellen tot competitieritme en dit aanhouden
(1 ste inspanning)

200 m lz lp

400 m snelle regelmatige koers gevarieerd terrein
(2 de inspanning) Ontspanning Marcheren goed
in en uitademen enkele ontspannende oef. Vb.
door Bn Bg goed uitademen, los schudden der
Bn en lichaam, losjes trippelen.

2e Schijf 5' (4 inspanningen)

Lz lp afgewisseld met 4 x versnelling van + 60 M (1 inspanning)

Ontspannen lp afgewisseld met 2 steigeringslopen van +
100 (2^e inspanning)

Lz losjes bergaf lopen afgewisseld met 3 x helling beklimmen als volgt, zich krachtig arduwen met pln. der vn. om grote "foulé" te bekomen, zich volledig proberen te strekken door rp rechtop te houden. Vuisten gebald en trekken met an en schdrs grote amplitude. Afstand helling + 20 à 30 m ontspannen terugkomen en herbeginnen 3 x (3 inspanning)

Marcheren en trippelen om te rekupe~~ren~~ 1 ste / 3 de los-
2 en 3/3 zoals beschreven hierboven. Tempoloop + 250 m
(4^e inspanning).

3 de Schijf 5'

Lz Marcheren ademhalingsoef. en plaatsen per 4
6 inspanningen starts tegen helling + 20 m, lz ontspannen terugkomen

1. Gewoon rechtop
2. Met knieën heffen
3. Rgw met 1/2 draai
4. Knieën zit
5. Bklg
6. Vlgst Hn en Vnst

Ontspannen terug

4 de Schijf 5'

Ontspannende en kalmerende oef. ademhaling verzorgen

- Rp Bg goed uitademen al marcherend
- Marcheren 3 passen in- 5 passen uitademen
- Pln vn marcheren an opw brengen en inademen 5 passen - gew pas uitademen 6 passen
- Huppel en trippelloop met losschudden van Bn An enz...
- Stilstaand pols nemen (kontrole)

2. Gedeelte voetbal 35'

Aanleren $\pm$ 12 à 14 man

15 ' Spelaut per 3

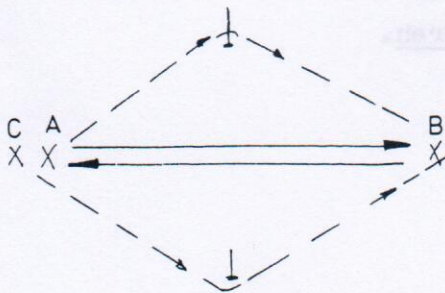
10 ' Ploegaut

10 ' Wedstrijdvorm

A. Spelautomatismen per 3 15'

Doel : Aanleren van 1-2 met steunspeler en openen naar de vleugels (buiten)

Voorbereidende oef : Pass+ ritmeversn. + richtingsverandering explosief, snel



XA passnaar XB, Xa doet snel ritmever. en richtingsverandering $\pm$ 45° om bal terug te vragen XA lpt dan naar de plaats van XB

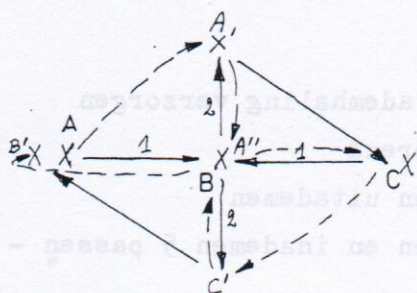
XB passnaar XC, XB doet snel ritme en richtingsverandering $\pm$ 45°, XB neemt plaats van XC

XC passnaar XA, XC snelle richting en ritmeverandering en neemt plaats in van XA enz. in aflossing

Aanleren van de oef. 1 ste beweging na de pass zeer belangrijk, passen vragll. arstand XA XB $\approx$ 10 à 15 m

Oefening 1-2 met openingspass.

XA doet 1-2 met XB, XA opent naar XC neemt plaats XB, XB neemt plaats XA



XC doet 1-2 met XA'' , XC opent met pass naar XB' , XC' neemt plaats in van XA'' , XA'' naar plaats XC.

XB' 1-2 met XC'' , XB' opent met pass naar XA'' , XB plaats in van XC, XC plaats in van XB enz...

Aanleren 1-2 + direkt openen.

B. Ploegautomatisme 10'

Doel : Aanleren van de taak van de libero in onze verdediging als een van de backs uitgeschakeld is in samenwerking met de back(s) (taakovernamen)

Back = Uitgeschakeld werk libero + back(s)

1/2 geven passes naar elkaar, vo sp komt de bal vragen en krijgt hem in de voet. Dribbelt zijn back voorbij (in de waarheidszone). Op moment dat back voorbijgegaan is libero verlaat zijn positie maar gaat niet onmiddellijk aanvallen. Hij probeert de aanvaller op te vangen en naar de zijlijn te dringen. Verslagen back moet zo snel mogelijk plaats van de libero innemen. De 2 andere verdedigers dekken in functie van hun tegenstander.

Toepassing met uitschakeling van linker en rechterback (laten uitschakelen) aanleren.

C. Wedstrijdvorm 10'

6 tegen 6 (aanval tegenverdediging) naar 1 doel.

Opzet aanvallers : Doelpunt maken maar met voorbereiding langs de vleugelsbacks trachten uit te schakelen.

Opzet verdedigers : individuele dekking op tegenstrevers over gans het veld. Taakovernamen libero bij uitschakeling van een der back(s) en innemen van de libero plaats door uitgeschakelde back.

Bij balbezit zo snel mogelijk combineren en bal trachten over de middellijn te brengen.

Terugkeer tot kalmte. Lz march. diep in en uitademen
Ontspannen - douche.

TRAINING 2

=====

Doel : 1 h 30'

Duur training : 45' Conditie 45' voetbal
± 12 à 14 man.

- 45' Conditie : 10' ingangzet. in groep zonder bal
10' lenigheidsoef. met stok
10' spierversterkende oef. Bn ind. + partner
15' behendigh + evenwichtoef. (spelen) met of zonder bal.
- 45' Voetbal : 10' spelaut. per 2
10' doelsch. per 2
aanleren 10' doelsch. per 3
15' wedstrijd met streefdoel(kiezen uit trainingsopgave)

Conditie

1. Ingangzetting 10' in groep zonder bal (6 kegels)

Afstand van A ↔ B werken

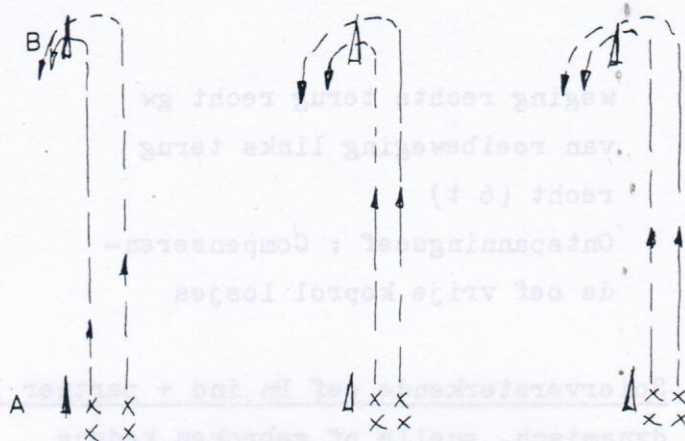
B ↔ A ontspannen terug komen lichte looppas

2de groep vertrekt op 't ogenblik dat 1ste groep voorbij B draait

Volgende oefeningen worden gedaan

1. Lichte looppas met hff van de knieën.
2. Lichte looppas met zijw huppen 3 x L, 3 x R terz.kreitsen
An buiten naar binnenw.
3. Lichte lppas op signaal kopstoot afstoot 2 vtn
4. Om de 3 passen Bn plooiën naar voor, zij en achterw dr.(L en R)
5. Achterw lopen met remmend wijken.
6. Lichte lppas op signaal schaarsprong.
7. Met grote passen overlopen.
8. Op signaal spurt ± 3 m verder lp Spurt ± 3 m verder lp enz..
9. Overlopen in skipping goed knieën optrekken en an. trekken.
10. Op signaal koprol voorw verder lp.

Tussen de oef, in als ontspannen lppas op bepaald ogenblik nog te zwaar is eventueel laten marcheren om te recupereren (goed ademhalen) wordt door de trainer naar eigen inzicht bepaald.



Lz marcheren: ieder gaat een stok halen (12 stokken)

2. Lenigheidsoef. met stok : 10' (traag m. of z. naveren)

grote amplitude

a. Bn : Sprst stok i/d hn/rp

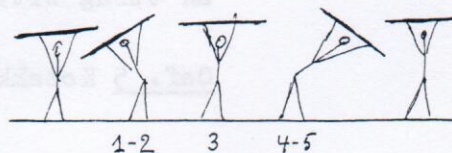
voorw Bg stok op de grond
leggen terug recht gw van
Rp voorw Bg stok opnemen
terug recht (4 t).



Bn gestr houden : sprst stok
i/d hn/rp bg stok zijw naast
Rvt op grond leggen terug
recht gw van rp bg zijw stok
naast Rvt terug opnemen
recht (4 t) idem naar L
kant (4 t)



b. An : Sprst stok i/d hn voorw/ An + stok opw 180° gw van An + stok rgw afw 180° gw van An + stok opw 180° gw van voorw afw 180° (4 t)



c. Rp : Breedteplan Sprst An opw geh 180° met stok/ naar rechts Rp zijw l x nav terug recht gw van Rp zijw L lx nav terug recht (6 t)



Diepte + horiz. plan Zit bn
gespr stok i/d hn voorw rust op
de bn/ Rp dp voorw bg stok achter
Vtn terug recht gw van roeibe-

weging rechts terug recht gw
van reebeweging links terug
recht (6 t)

Ontspanningsoef : Compenseren-
de oef vrije koprol losjes

3. Spierversterkende oef Bn ind + partner 10'

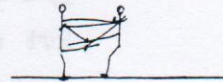
dynamisch, snelle of gebroken kadans

Oef. 1 Hup ter pl op signaal knieën
tegen bst brengen terug hup.
-variatie op signaal nu telkens kn
tegen bst brengen

Op signaal 1x
en verder hup
op signaal tel
kens kn bst
brengen

Oef. 2 Hurkzit/ 3 x gehurkt hup
4de x opw uitstrekken der Bn hn
hpn

Oef. 3 Met partner/ ter pl voorw
achterw, zijw hup elk 1 bn v/d
partner vasthoudend (tegenge-
steld bn).



Oef. 4 Rgzt, met partner ellebgn
aaneengehaakt telkens oprichten
en terug zitten explosief



Oef. 5 Kozakkendans met partner

Tussen de verschillende oef in naar willekeur indien
nodig ontspanningsoef of compenserende oef inlassen.

4. Behendigheid + evenwichtsspelen met of zonder bal 15'

Russische schommel

Opstelling 2 rijen evenwijdig , twee lijnen 10 m van
elkaar (kegels)-(of backlijn).

Elke speler grijpt de heupen van zijn voorganger en neemt plaats op de knieën van de volgende. De eerste van de rij houdt de hn i/d hpn in deze houding rij voortbewegen tot aan aankomstlijn.



Rodeo wedstrijd : groepen van 2 spelers + zelfde gewicht
1 is paard, andere ruiter (wisselen)

Paard gaat op handen en voeten zitten. De cowboy zit te paard met achterwaarts gebg bn en dicht aaneen gedrukte knieën. Het paard moet proberen door zijn bewegingen, doch zonder hn of vtn te verplaatsen de "cowboy" te ontzadelen. "cowboy" (1 hand vrij houden mag) is echter niet verplicht moet trachten zich niet te laten afwerpen.



Tank per 2 groepen van 2 spelers

1 Rglg bn geheven met an enkels grijpen van 2

2 rechtstaand hrd voorw bg enkels grijpen van de geheven bn van nr. 1. Voorw koprollen en terug rechkomen per 2.



Voetbal 45'

- A. 10' Spelaut. per 2
- B. 10' Doelschieten per 2
- C. 10' Doelschieten per 3
- D. 15' Wedstrijd met streefdoel uit opgave

A. Spelautomatismen per 2 - 10'

Oef. 1 Doel : voorbereiding 1 - 2

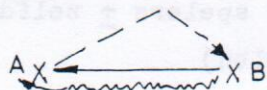
Afstand XA - XB $\pm$ 5 m à 8 m - 1ste pass+ weggaan

XA passnaar XB, XA snelle ritme + richtingsverand $\pm$ 45°
om bal te vragen.

XB controle bal en leidt de bal naar de plaats van XA

XA lpt naar plaats van XB

aanleren



Oef. 2 1 - 2 met XB

XA 1 - 2 met XB, XA leidt bal naar plaats van XB

XB neemt plaats in van XA

XA passterug naar XB en herbeginnen

aanleren



B. Doelschieten per 2 10'

Doel : openen passachteruit + schot (aanleren)

Oef. 1 :

XB passachteruit naar XA die aankomt en besluit 1ste met,
dan zonder controle (ballen bij rij XB)

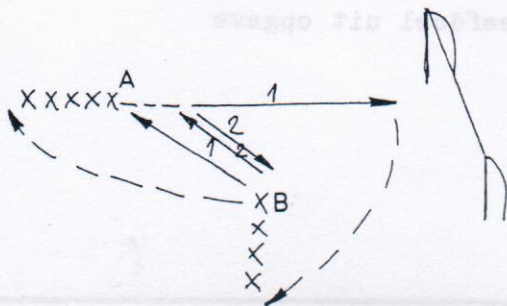
XB sluit aan achter rij XA, XA achter rij XB (dan naar andere
kant 2de keer)

Oef. 2

XA opent naar XB, XB terug passachteruit XA besluit 1ste
met dan zonder controle bal.

XA recupereert bal en gaat naar andere kant

XB sluit aan achter rij van XA



C. Doelschieten per 3 - 10'

Doel : geven naar buitenk. en terugkrijgen (1-2)

XB passdiepte $\pm 45^\circ$ naar XC die ritmeverandering toepast en bal vraagt

XC passterug lateraal naar XB die bal terug vraagt

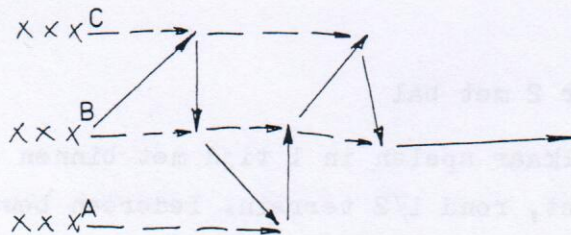
XB passdiep naar andere kant XA 45° die meegevolgd is (opkomende man)

XA passlateraal terug naar XB die opnieuw vraagt enz...

Ter hoogte van de backlijn XB schot op doel rij XC recupereert de bal en wordt XB . XB wordt rij XA . XA wordt rij XC.

Oef. 1 : Met aannemen, controle + pass (de 3 rijen dan naar oef 2)

Oef. 2 : Met direkt spel in 1 tijd.



D. Wedstrijdvorm : 15'

Streefdoel : 6 tegen 6 individuele dekking ieder zijn man houden op 1/2 terrein. Overal volgen.

Ploeg in balbezit : proberen de bal in eigen rangen te houden (aantal gelukke passes tellen) aanbieden steunen vrijlopen enz...

Ploeg in balverlies : Proberen zo snel mogelijk bal te recupereren. Ieder dekt echter zijn man. Geen andere, passhoeken afsnijden, onderscheppen, storen, afnemen.

5' alles mag dribbelen leiden enz...

5' 3 x bal raken.

2 à 3' in 1 tijd spelen

Lz. marcheren en terugkeer tot kalmte recupereren, goed in en uitademen → douche.

TRAINING 3

=====

Doel : 1 h Training 20' Conditie 40' Voetbal
 ± 12 à 14 man

20' Conditie 5' ingangzetting per 2 met bal

15' Uithoudings parcours zonder bal per 2
 minimum 8 ateliers.

40' Voetbal 10' spelaut. per 3 (verbeteren)

Verbeteren → 30' Baltechniek. Kiezen van 1 of 2 onderdelen
 van deze baltechnische oef., koppen, vlucht-
Perfectioneren → schot, dribbel + voorzet, leiden + schot of
 lob (perfectioneren)

Conditie

1. Ingangzetting 5' per 2 met bal

Oef. 1 : Bal naar elkaar spelen in 1 tijd met binnen en buitenkant voet, rond 1/2 terrein. Iedereen beweegt voortdurend en ook bij de volgende oefeningen.

Oef. 2 : Bal naar elkaar spelen na de bal gespeeld te hebben door de bnbgn. Diegene die de bal ontvangt mag deze even leiden tot medespeler terug op zijn hoogte is.

Oef. 3 : Idem als oef 2 maar nu bn bgn en lx naveren.

Oef. 4 : Bal doorspelen daarna schaarsprongetje

Oef. 5 : Bal doorspelen daarna zitten en vlug rechtekomen,
b) rechtekomen met opsprong kopstoot.

Oef. 6 : Bal doorspelen daarna dubbele schijnbeweging

Oef. 7 : Bal doorspelen daarna 1 x volledig ronddraaien

Marcheren-ballen weg-goed in en uitademen en naar parcours begeven (uithouding). Percentage van inspannings belasting
+ 30 % van MAX - aantal herh tussen 20 à 30 x - Rust tussen de oef, de verplaatsing, of overgang van het ene atelier naar het andere - werk per atelier 45" - aantal volledige cir-

cuitrondgangen 1-2 of 3 x hangt af (In dit geval 1x we beschikken maar over 15' tijd) - Tussen elke rondgang polsslagcontrole + 120 alvorens verder te werken (hangt echter af van de geoefendheid van uw spelers) kennis Trainer - Speler

2. Parcours gebouwd op uithouding 15'

12 man per 2 zonder bal werken 1 werkt - 1 telt.

Bnoef.: Strst hup spreiden en sluiten van de bn (1x spr en sl = 1 p)

Krachttoef. An : Volgstn hn en vtnstn arw LA. Bg, RA bg, LA str, RA str, (elke bg of str 1 p)

Bnoef. : Lage horden + 30 cm Vtn samen over de horden springen (elke gesprongen horde = 1p)

Bnoef. : Koordspringen op 1 been (touw 1 volledige toer) met R en met LB gedaan = 1p

Ekspr : Sit-up (helper houdt bn vast boven enkels) Rglg hn nek bn gepl.hfd tegen knieën en terug = 1p

Bnoef. : Bn gespr over Zweedse bank zandzakje i/d nek:op en af de bank springen bn sl en sprdn = 1p.

Rgoef. : Sprst rp voorw gebgn hn schdrs 90° an horizontaal str shd brdt en terug = 1p

Bnoef. : squat zandzakje + 15 kg of autoband gevuld, in de nek bn gespr, hielen op plankje, bn bgn 90° en terug explosief strkkn = 1p.

Ekoef. : Rglg hn i/d nek (hn
houden plankje of schijf vast)
groeperen en degrouperen Bst
tegen kn = lp. Vtn mogen grond
raken of rusten.

Bnoef. : Skipping (knieën tegen
elastiek komen) L + R kn tegen
elastiek = lp.

Anoef. : (kracht) pompen bg -
str en i/d hndn klappen 1 bg +
1 str = 2 p

Bnoef. : Slalom over Zweedse
bank of horden(lage) afstoot
met 2 vn (1x L en 1x R = lp)

Materiaal nodig : 3 lage horden
1 touw
2 zweedse banken
1 lichte zandzak
1 zware zandzak + 15 kg + plankje + 5cm dik
1 plankje of schijf
2 paaltjes met elastiek

In parcoustraining : - verhouding Bnoef. 7/12
- Rek houden met zware en lichte
inspanning (verh)

Voetbal 40'

- A. 10' Spelautomatismen per 3 (verbeteren)
- B. 30' Training op baltechniek : Het kopspel perfectioneren.

A. Spelautomatisme per 3-10'

Doel: Verbeteren van routen, gemaakt bij het uitvoeren ervan,
In vorige matches of trainingen.

Oef. 1 :

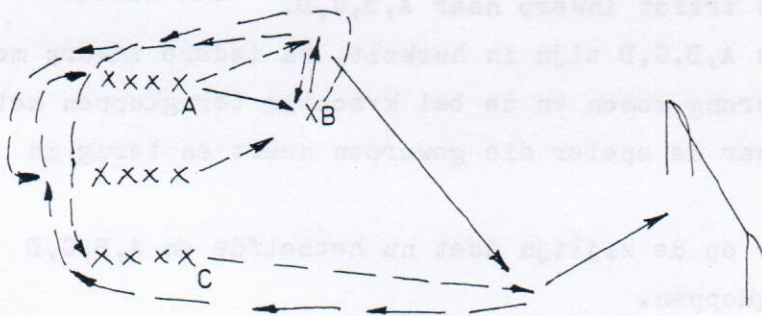
XA doet 1-2 met XB en opent naar vo.sp.XC die diep gaat.
XB na de 1-2 demarkeert naar de andere zijde XB wordt XC
(sluit achter aan).
XA wordt XB (sluit achter aan)
XC wordt XA (sluit achter aan) de drie rijen laten uitvoeren.

Oef. 2 :

Idem maar nu XA in beweging om te vertrekken, hij leidt de bal.

Oef. 3 :

Idem maar nu met een opkomende 1/2 in plaats vo speler.
Indien tijd genoeg alle variaties links en rechts laten uitvoeren.



B. Training op baltechniek 30'

Zwak punt: Het kopspel verbeteren + perfectioneren.

Oef. 1

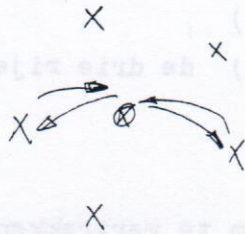
Statische arbeid: Kan terzelidetijd dienen als opwarmings-
oer. van de halsspieren voor naar intensieve arbeid over te gaan.

2 groepen van 6 man :

1. 5 man vormen 1 cirkel 1 man erin in 't midden.
2. Speler in het midden kopt de bal naar iemand in de cirkel, deze kopt de bal terug naar de speler in het midden, deze terug naar een andere van de cirkel enz.. Onder-
richter moet echter regelmatig de uitvoeringswijze ver-
anderen d.w.z. vb. beginnen met voorhoofd, nu met de

achterkant sneedel, nu zijkant van het hoofd links of rechts enz..

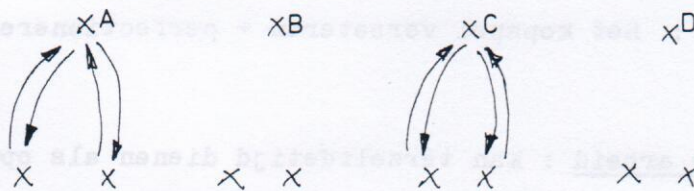
Regelmatig wisselen van de speler in het midden ($\pm 1'$ in midden laten) (verbeteren van de fouten).



Oef. 2 :

Meer dynamische arbeid : perfectioneren na inspanning (vermoeidheid speelt nu mee) 1' druk

1. Spelers op de zijlijn met ieder bal in de handen 2 spelers tegenover 1 een v.d. 2 spelers op de zijlijn roept ja en doet trzfdt inworp naar A,B,C,D.
2. De spelers A,B,C,D zijn in hurkzit, Na iedere inworp moeten ze in opsprong komen en de bal krachtig terugkopen met rgspsr naar de speler die geworpen heeft en terug in hurkzit
3. 2de speler op de zijlijn doet nu hetzelfde en A,B,C,D weer terugkopen.
4. De koppas A,B,C,D echter eerst goed terug laten in hurkzit komen vooraleer 2de speler inwerpt. (na 1' wisselen)



Oef. 3

1. Van groep D gaat 1 man over naar groep A-B en C als zogenaamde passieve verdediger.
2. Zelfde oef als 2 maar nu moet A,B en C telkens de ballen weggoppen boven de verdedigers (1' en wisselen)

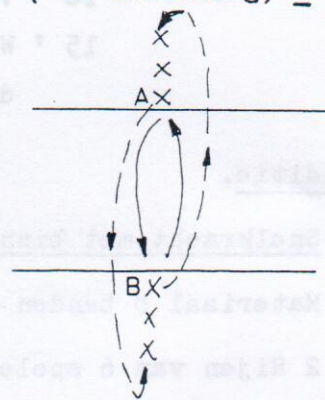
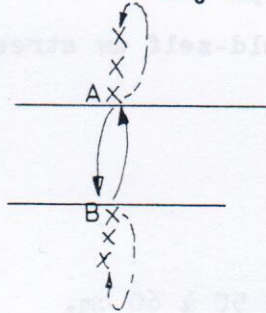
Oef. 4

Behendigheidsoef + uith oef + weerst :

Oef. 1 : 1. 2 groepen van 6 man verdeelt nog eens ieder in 2 groepen van 3 man op ± 5 m van elkaar gez. naar mekaar.

2. XA met bal kopt naar XB, XA sluit achter zijn rij snel aan, volgende komt naar voren, XB kopt terug naar volgende en XB sluit achter zijn rij terug aan enz.. (in aflossing) ± 2 à 3'

Oef. 2 : Overgaan op volgende oef (idem als oef 1) maar nu loopt degene die gekopt heeft al naar de andere rij en sluit daarachter aan (in aflossing) ± 2 à 3'.



Oef. 5 :

In de geest van het spel

2 Rijen : Rij A met bal : Vrijschop lob achterwaarts naar XB die komt ingelopen en naar doel kopt.

Vrije keuze van uitvoeringswijze al duikend, in opsprong, stilstaand enz. maar proberen te doelen.

XB recupereert bal en gaat naar andere zijde

XA sluit aan achter rij van XB



Terugkeer tot kalmte en naar binnen; materiaal meenemen.

TRAINING 4

=====

Doel : 1 H training 25' Conditie 35' Voetbal

25' Conditie 5' Snelkrachtoef. met binnenband (ind)

20' Locomotie oef. a. Uitgangsoef. + bewegings-
houd.v/d start.

b. Tussenhouding + beweging

c. Eindhouding + eindbeweging

35' Voetbal

10' Aanvallende ploegaut.

10' Verdedigende ploegaut. > fouten verbeteren

15' Wedstrijd op groot veld-zelf uw streef-
doel vooruitzetten

Conditie.

1. Snelkracht met binnenband 5'

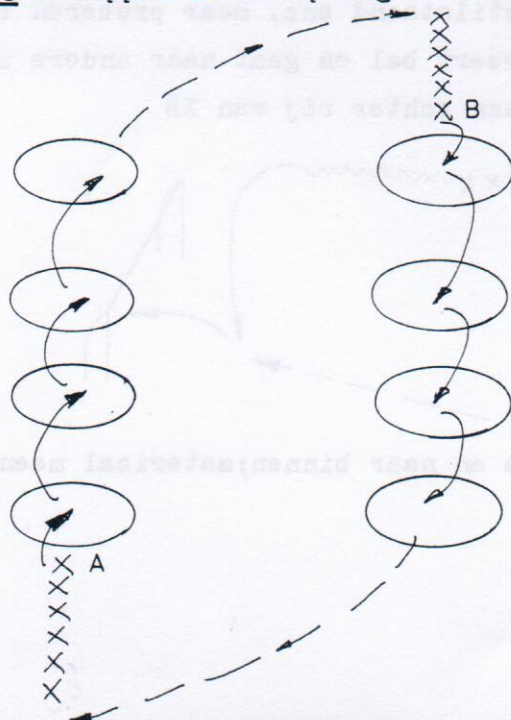
Materiaal 8 banden - afstand onderling $\pm$ 50 à 60 cm.

2 Rijen van 6 spelers A en B (beginnen trzlfdd). Spelers
A naar B ontspannen looppas - Spelers B naar A (continuïteit)

Oef. 1 : Huppen L vt-rij A en rij B gelijk beginnen

Oef. 2 : Huppen R vt-opvolgen continuïteit

Oef. 3 : Huppen 2 vtn-opvolgen continuïteit



2. Locomotieoef. 20'

(Specifieke voetbalbewegingen op relatief kleine oppervlakte uitgevoerd waarbij intervalprincipe toegepast wordt.)

vb. Grote backlijn - 3 rijen van 4

XXXX — — — — — →

XXXX — — — — — →

XXXX — — — — — →

vertrek

einde

← — — — — — →
langzaam terug komen

a. Uitgangsoef + bewegingen + 6'

Oef.1 : Uitgangshoud knieënstand — op signaal spurt
tot einde backlijn, lz terug.

Oef.2 : Uitgangshoud kleermakerszit — op signaal
spurt tot einde backlijn, lz terug.

Oef.3 : Uitgangshoud buiklig — op signaal spurt
tot einde backlijn, lz terug.

Oef.4 : Uitgangshoud voorligstand — op signaal
spurt tot einde backlijn, lz terug.

Oef.5 : Uitgangshoud ruglig — op signaal spurt tot
einde backlijn, lz terug.

Oef. 6 : Uitgangsbeweging skippings-op signaal tot einde
backlijn, lz terug.

Oef.7 : Uitgangsbeweging koprollen voorwaarts-op signaal
tot einde backlijn, lz terug.

Oef.8 : Uitgangsbeweging huppeloef sprstd zijw en voorw-
op signaal tot einde backlijn, lz terug.

b. Tussenhouding + tussenbewegingen + 7'

Oef. Tussenhouding :

Oef. 1 : Strtd.op signaal spurt-op teken met de hnd
boogstd-op fluitsignaal spurt + lz uitlopen.

Oef. 2 : Rglgse h en vtsteun-signaal spurt-op teken met
de hnd. Kleermakerzit-op signaal spurt, lz lopen.

Oef. 3 : Knieënstand-op signaal spurt-op visueel teken
Kopstand-op fluitsignaal doorrollen + spurt.

Oef. 4 : Huppelen ter pl voeten samen-op signaal spurt-
op teken van de handen Koers-op fluitsignaal
spurt tot einde.

Oef. Tussenbewegingen

Oef. 5 : Rgw zit-op signaal omdraaien spurt-op visueel
teken 3 x opsprong hn tegen bst-verder spurten.

Oef. 6 : Rglg-op signaal omdraaien spurt-op visueel
teken voorlg hn en vnstn atw bn bg en str -
spurt.

Oef. 7 : Spreidsprongen-op signaal spurt-op visueel teken
1 volledige tour omdraaien en verder spurten.

c. Oef. eindhouding + eindbewegingen + 7'

Oef. eindhoudingen :

Oef. 1 : Strstd-signaal spurt met schijnbewegingen L en R-
spurt eindigen op fluitsignaal in : hurkzit RB
gestr voorw hn gekruist van de brst.

Oef. 2 : Skipping ter plaatse-signaal spurt-op visueel
teken 3 x knipmes - Spurt - eindigen op
fluitsignaal in boogstand.

Oef. 3 : Koprollen voorw ter plaatse - signaal spurt-op
visueel teken hup 2 vn 5 x spurt - eindigen op
fluitsignaal kopstand.

Oef. eindbewegingen

Oef. 4 : Voorw.zit op signaal spurt-op visueel teken
Stand LB andere knie voorw geheven, An zijw-
op signaal spurt - op visueel teken Kopstoten
ter plaatse = eindbeweging.

Oef. 5 : Hln zit-op signaal spurt-op visueel teken kleer-
makerszit-op signaal spurt-op visueel teken
Kozakkendans = eindbewegingen.

Voetbal

Aanvallend ploegautomatisme 10' fouten verbeteren.

Oef. 1 :

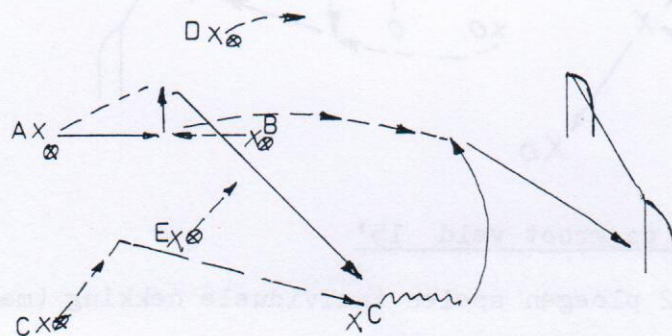
Doel : 1/2 speler op de back laten mee uitkomen 1-2 met steunspeler en openen.

XA gaat zijn rechtstreekse tegenstrever voorbij

XE, XB, XD, XC komen steun geven of demarkeren zich weg om de opening te maken voor XC 1/2 die gaat komen.

XA 1-2 met XB die steun geeft en wegdemarkeert

XA opent naar de vleugel op XC die ritme + richtingsverandering doorvoert en in de vrijgekomen ruimte duikt.

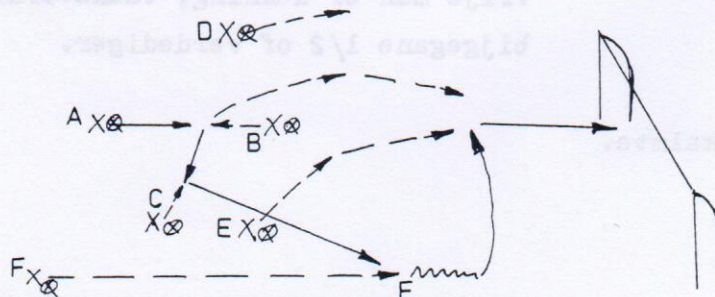


Oef. 2

Idem maar nu XA past naar XB die steun verleent, XB legt terug naar XC die toekomt, XC opent naar opkomende back XF. XC blijft hangen.

XE, XB, XD maken de opening en spurten voor het doel

XF achterwaartse center naar XE, XB of XD.



Verdedigend ploegautomatisme 10'

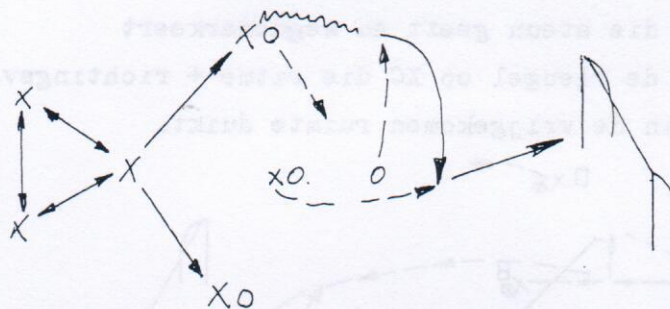
Doel : Taakovername, synchronisatie tussen libero, uitgeschakelde back en doelman. Verbeteren der fouten in de uitvoeringswijze.

De bal wordt in het middenveld door de 3 halves rondgespeeld op signaal passnaar een van de 2 vleugels. Deze gaan hun respectievelijke back voorbij (passief verd).

Nu: libero-verlaat zijn positie maar gaat niet onmiddellijk aanvallen, hij probeert buitenspeler te remmen en naar de zijlijn te dringen, zo geeft hij kans aan de voorbijgegane back om zijn plaats in te nemen.

Opstelling doelman, hoeken verkleinen en voor zijn goal spelen.

Langs de 2 zijden links en rechts laten uitvoeren—verbeteren fouten.



Wedstrijdvorm op groot veld 15'

Streefdoel : 2 ploegen spelen individuele dekking (man volgen) met libero erachter.

- a. Ploeg in balbezit : Proberen libero mee in de aanval te brengen (of een van de andere verdedigers)
- b. Ploeg in balverlies : Individuele dekking van alle spelers ieder volgt zijn man behalve de libero. Taak libero eventueel opvangen opkomende vrije man of dekking, taakovername voorbijgegane 1/2 of verdediger.

Terugkeer tot kalmte.

TRAINING 5

=====

Doel : 1 H 20' training 20' Conditie 1 h Voetbal

- 20' Conditie 5' Sprongspelen zonder bal (Twee)
15' Intervalweerstandstraining (gebruik crono + pols)
- 60' Voetbal 25' omloop met bal 5 ateliers - 5' per atelier
1. 3' inspanning
 2. Weerstand met of zonder bal
 3. 1' druk vrije keuze
 4. Miniwedstrijd met streefdoel
 5. 1' druk + doelschieten

Rest van de tijd recupoef. of techn.oef tussen-
in vrij te kiezen.

Conditie

1. Sprongspelen zonder bal 5'

a. Parijs : Can - Can ballet :

2 Groepen van 6 spelers op 2 rijen naast en tegenover elkaar. Gezicht naar mekaar toe, handen over elkaars schouders in elke rij. Per rij huppelen op 1 vertikaal gestrekt been het andere been gestrekt 90°. Voorwaarts brengen, afw op L en RB (iedereen met hetzelfde bn beginnen geleidelijk versnellen - steeds sneller zoals in de parijse Galier Bergère.

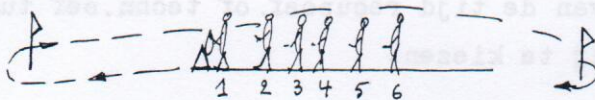


b. Aflossingsspel met 2 ploegen van 6 spelers

Op 2 rijen (evenwijdige)-Materiaal: 4 Piketten, 2 Kegels.

Werkwijze :

Nrs 1 Start strstd met touw in de hand. Op signaal nrs 1 spurt rond paaltje als hij ter hoogte komt van nr 2 touw overgeven aan nr 2 en samen lopen ze naar achteren. Het gelid, waarvan alle spelers indiv opv springen als de nr 1 en 2 hun passeren nr 1 sluit achteraan het gelid aan en nr 2 loopt verder en draait rond paaltje. Op het ogenblik dat de nr 1 aansluit ganse gelid in hnd en knieënsteun en de nr 2 springt over gehurkte spelers vn aaneengesloten met of zonder tussensprong dan 3 idem 4,5,6 tot iedereen geweest is als n° 6 loopt en hij komt terug, achter het gelid aansluiten en gelid in strstd. Aflossing om ter eerst.



Lz marcheren, goed in en uitademen en U begeven per 2 naar volgende activiteit (1 legt materiaal opzij).

2. Intervalweerstandstraining 15' (crono + pols) 12 man

Principe gebaseerd op arbeid - rust : Hier 1/3 arbeid 2/3 rust (Rustpauze dubbele van de arbeid) om voetbalweerstand te trainen : Voorkeur aan arstanden 40 - 60 m of 100 - 150 m in reeksen (cursusblz130) aan 70 à 80 % van max -(aantal herh 4 en dit geval en 3 reeksen) (Normale weerstand : arstanden tussen 200 à 400 m in reeksen aan 70 à 80 % van max.)

Oefening in een vierkant van 50 x 50

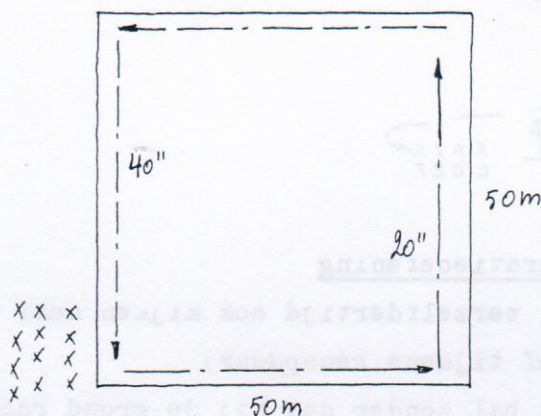
Gemiddelde max van mijn spelers = 16" op 100 m we nemen een arbeidsafstand van 100 m à 75 % = 20" per 100 m. Recuperatie 40" lichtjes lopen tot terug aan het vertrekpunt.

Dus 60" voor de volledige arstand van het vierkant per herhaling (2^e groep vertrekt na 20" - 3 groep na 40" en de 1 groep is terug klaar aan het vertrek voor de 2de herhaling op 1'.

4 Herhalingen in 1 reeks = duur 1 reeks 4' voor de 1ste groep
(4'20" 2de groep 4'40" 3de groep). Zo doen we 3 reeksen van
4 herhalingen.

Rust tussen de reeksen : terug vertrekken als polsslag $\pm$ 120
à 130 bedraagt (in dit geval is de rust $\pm$ 1'40") alvorens
terug te vertrekken van de 2de reeks.

Totale tijdsduur van de oerening $\pm$ 15' argelegde aistand
 $\pm$ 2400 m.



Voetbal 60'

Omloop met bal : Er moet in voorkomen :

5 verplichte ateliers - 5' werk per atelier = $\pm$ 25'

Rest van de tijd : recupoef of technische oer = vrije keuze.

5 Verplichte ateliers : opgave per atelier : 1. 3' inspanning

- met bal

2. Weerstand 3 of 5'

- met of zonder bal

3. Miniwedstrijd

- met streeidoel

4. 1' druk vrije

- keuze.

5. 1' druk met

doelschieten vrije keuze.

Organisatieverlies $\pm$ 10' (1'gemiddeld per atelier)

Aantal spelers : 12

Materiaal : 30 ballen

4 piketjes

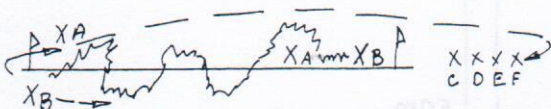
8 kegels

Omloopparcours - Voetbal met bal (10 ateliers 5' - 2 groepen van 6 man A - B).

Oefening 1 A : 3' inspanning met bal

- XB met bal aan de voet probeert XA te dribbelen.
- XA remmend wijken tot aan de piket.
- XA sluit achter r aan.
- XB terug om remmend w.

(2 piket - 3 ballen)



Oefening 2 B : Recuperatieoefening

Bij alle recuperatieoefening terzelidertijd ook kijken naar uitvoeringswijze andere oef tijdens recupduur)

Met 6 man goochelen met bal zonder dat hij de grond raakt.

(indien toch herbeginnen).

(1 bal)

Oefening 3 : Weerstand 3 of 5' met bal

XA pas naar XB, XA volgt bal

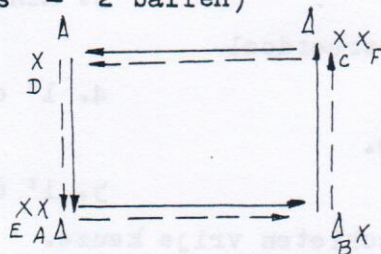
XC pas naar XD, XC volgt bal

XB pas naar XF, XB volgt bal

XD pas naar XC, XD volgt bal

enz.. in opeenvolging na de passeerste meters snel.

(4 kegels - 2 ballen)



Oefening 4 : Recuperatieoefening

Toespelen van de bal naar elkaar in 1 tijd . Nummeren-

1 altijd naar 2, 2 altijd naar 3 , 3 altijd naar 4, 4 altijd naar 5, 5 altijd naar 6, 6 altijd naar 1. (in middencirkel)

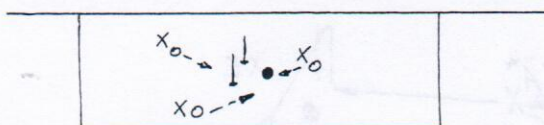
(1 bal)

Oefening 5 : Miniwedstrijd met streefdoel (mandekking)

In de backlijn (strafschopgebied) uitgevoerd-1 doeltje in midden.

- Vorm paren : ieder houdt zijn man; nooit andere speler aanvallen.
- Als speler zich kan vrijmaken en bal ontvangen 1p. doeltje 2p.
- Er mag langs beide zijden gescoord worden. Na recuperatie van de bal door tegenpartij minstens 1 passgeven alvorens te scoren.

(2 piketjes + 1 bal)



Oefening 6 : Recuperatieoefening

Per 6 bal van de grond houden met hoofd alleen.

(1 bal)

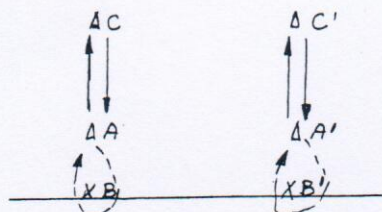
Oefening 7 : 1' druk vrije keuze (2 groepjes van 3)

XA en XA' begint met 1' druk

- XC en XC' op start passnaar A en A'
- A en A' snel tot voor kegel, passterug C en C'
- na pas A en A' spurt rond XB en XB'
- XC en XC' passterug naar XA en XA'
- XC en XC' timing van de pass verzorgen

Na XA - XB 1' druk - dan XC 1' druk (3' werk - 2' rec.)

(4 kegels + 2 ballen)



Oefening 8 : Recuperatieoefening (middencirkel)

- Door elkaar lopen met bal aan de voet niet uit middencirkel komen
- Mekaar opzoeken. Niet botsen, bal afschermen.

(6 ballen)

Oefening 9 : 1' druk met doelschieten : (XA begint 1')

- XA met rug naar doel
- B en D spelen om beurt bal toe naar XA die zich telkens snel omdraait, bal onder controle neemt en op doel besluit, afw links en rechts.
- XE recupereert de ballen.

Als XA gedaan heeft - XA recupereert de ballen

XB 1' druk - XE sluit aan achter XD

(8 ballen)



Oefening 10 : Recuperatieoefening : 1 bal per 2 man

- 1 werpt in; andere stopt de bal op alle mogelijke manieren.
- Dan werpt andere in en 1 stopt de bal op alle mogelijke manieren.

TRAINING 6

=====

Doel : 1 h 15' training 15' conditie 1 H Voetbal

15' Conditie : 6' loopspelen 1 achtervolging + 1 wedloopspel
9' krachtspelen per ploeg

60' Voetbal : 10' Spelaut.

15' Spelvormen a. aanvallend b. verdedigend

20' 2 velden : 2 wedstrijden :

veld A : 10' streefdoel zelf kiezen

veld B : 10' streefdoel zelf kiezen (verschillend)

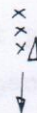
15' Wedstrijd grootveld pers initiatief - zie ^{vanA}
2 streefdoelen

Conditie :

1. Loopspelen 6' 1 achtervolgingsspel 1 wedloopspel

1. Australische achtervolging : afgebakend terrein + 15 op
+ 40 m (Grote backlijn)

Materiaal : 4 kegels 4 aflossings-
stokken. 4 Groepen van 3 man elk
achter 1 kegeltje. 1 Van elke groep
op signaal met stok in de hand
spurten rond de rechthoek en stok-
je terug overgeven aan 2de man
van de ploeg deze rond-stokje
aan de derde man.



← Δxxx

xxx Δ →



Doel : Voorafgaande ploeg proberen
in te halen - zelf niet laten
inhalen.

2. Hinkelwedloop :

4 Ploegen van 3 spelers - afstand 16 m (diepte backlijn)
Spelers achter elkaar, ploegen evenwijdig naast elkaar
iedere speler buigt RB waarvan de voet door de man die
achter hem staat vastgehouden wordt. De laatste in het
gelid moet ook het RB bg. Vrije hand op schdr van de
voorman gelegd om ter eerst hinkelen tot aan de andere

kant, altijd voeten blijven vasthouden.



2. Krachtspelen per ploeg 9'

1. Kettingtrekkamp bij 't middel :

Spelers 2 x 6 op 2 rijen met gezicht naar elkaar toe.

2 Voorste spelers handen gegrepen, andere spelers omsluiten het middel van hun voorganger.

Elk der rijen tracht de andere rij naar zijn kamp (over de lijn) te trekken lp.

Indien zij slaagt of vijandelijke ketting breekt = lp.



2. Cirkel vrijmaken.

1 Ploeg in cirkel zitten liggend of staand (6 man)

2de ploeg uit de cirkel.

Op signaal proberen de spelers van de 2de ploeg zoveel mogelijk mensen uit de cirkel te krijgen (Max tijd 3')

Spelers in de cirkel mogen tegenwerken echter niet stampen of slagen indien vroeger gedaan dan 3' tijd nemen.

Indien meer dan 3' aantal mensen tellen die uit de cirkel getrokken, geduwd of gedragen zijn.

(wisselen)

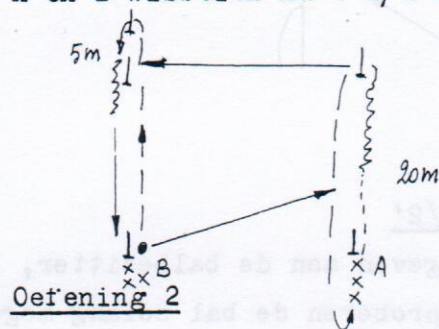
Voetbal 60'

- a. 10' spelautomatismen
- b. 15' spelvormen 1. aanvallend 2. verdedigend
- c. 20' 2 wedstrijden op 2 velden :
 1. streefdoel kiezen
 2. veld 2 streefdoel kiezen
- d. 15' Wedstrijd op groot veld persoonlijk initiatief.

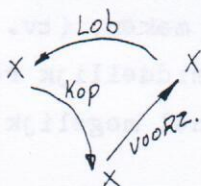
A. Spelautomatismen 10'

Per 6 in aflossing per 3/3 minuten (2 groepen)

A en B wisselen na 1 1/2 min.



2' Recuperatie per 3 4 groepen 1 bal per groep.



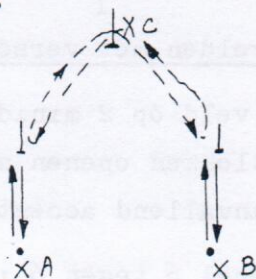
Oefening 3

Per drie 1' druk XC begint dan XA dan XB

XB Speelt de bal XC onderscheppen van kegel en terugspelen naar XB.

Dan XC snel rond achterste kegel en idem met XA . 3'

2' Recuperatieoefening : Per 3 de ballen rondspelen in 1 tijd in 3 hoekvorm.



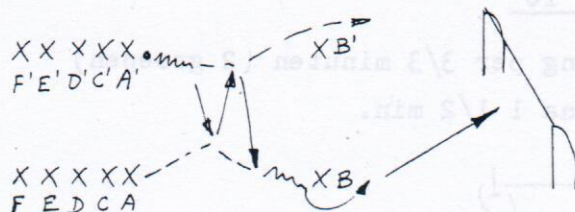
B. Spelvormen 15'

1. Aanvallend 7 1/2' :

Doel : 2 tegen 2 indiv Man/Man met uitschakeling en doelschot.

XA' met bal en XA vertrekken aan de middenlijn al combinerend, ze worden opgevangen door hun respectievelijke verdediger. Aanvallers proberen ze te omspelen ind. of met combinatie (1 - 2) en doen dan een doelschot.

XB en XB' recupereren de bal en sluiten achter de rijen XF en XF' aan. XA en XA' worden dan de verdedigers.

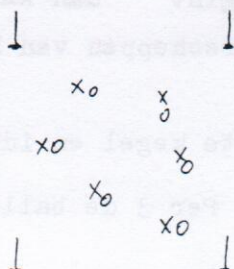


2. Verdedigende spelvorm 7 1/2'

Doel : a. Bewegen, steun geven aan de balbezitter, 1-2 uitlokken enz..., door te proberen de bal zolang mogelijk in eigen rangen te houden bij balbezit. Dit alles zonder het inzicht een doelpunt te maken. (bv. als we voorstaan)

b. In balverlies onmiddellijk rechtstreekse tegenstrever kort dekken om zo snel mogelijk de bal te kunnen recupereren.

2 Ploegen van 6 man. Spelen op balbezit : bal 30" in eigen rangen houden = 1p . 10 Passes in eigen ploeg = 1p.



C. 2 Wedstrijden op 2 velden met verschillend streefdoel 20'

10' Veld A : Op 1/2 veld op 2 minidoelen :

Streefdoel : 1-2 uitlokken openen naar de vleugel + achterw. pass(aanvallend accent)

10' a. 5' Normaal spel 6 tegen 6 : Bij balbezit accent op de aanval gelukte 1-2 + openen vleugels = 1p
Doelen op achterw. pass = 2p.

b. 5' Zelfde oefening maar nu slechts 3x bal raken

Veld B : Op 1/2 veld met minidoelen :

Streefdoel : Indiv dekking gans terrein met 1 vrije man, bij balverlies : werk aannemen van taken libero + voorbijgegaane verdedigers. Bij bal recuperatie libero in de aanval brengen.

10' - Rechtstreeks afnemen of onderscheppen bal = 1p
- Afnemen of onderscheppen na taakwisseling = 2 p

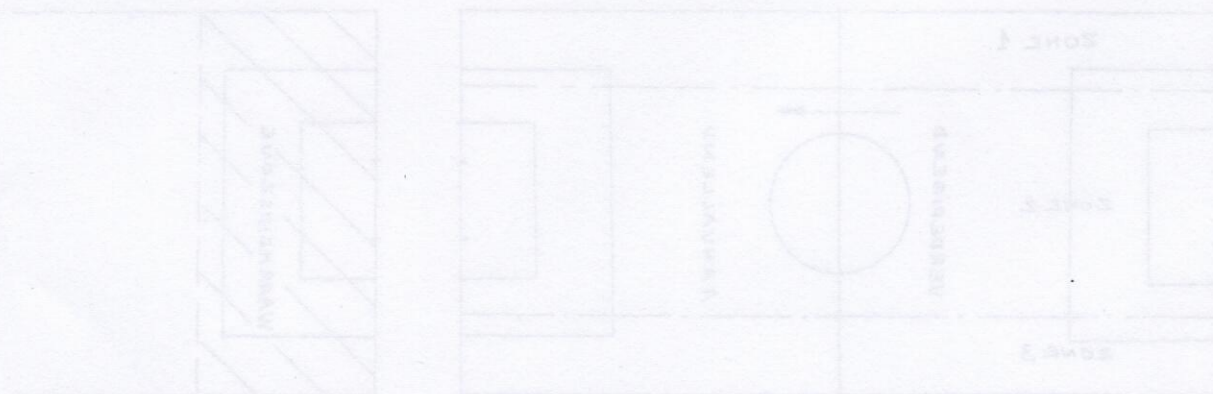
D. Wedstrijd groot veld 15' 11 tegen 11

Doel : Toepassen van de principes of streefdoelen aangeleerd in de 2 vorige wedstrijdvormen d.w.z.

a. Bij balbezit : Uitlokken van 1-2 openen naar de vleugels + achterw voorzet.

b. Bij balverlies : Onmiddellijk indiv. dekking en proberen zo snel mogelijk terug in balbezit te komen door a. onderscheppen
b. storen en afnemen
c. passief in balbezit komen.

in de verdediging vooral werk libero + verdedigers accent op het overnemen van taken. Bij recuperatie van de bal proberen uit te komen door de vrije man.
(beginfase; daarna zie taken bij balbezit).



4. INDIVIDUELE MANDEKKING IN ZONE

4.1 Wat is individuele mandekking in zone ?

Bepaling .

Elke verdediger heeft tot taak de in zijn zone bevindende tegenstrever te schaduwen en dit van zodra er balverlies geleden wordt.

Wat is nu een zone ? Dit is een denkbeeldige afgebakende strook van het terrein. Van de doellijn wordt een denkbeeldige vertikale lijn getrokken. Bijgevolg kan een voetbalveld in verschillende zones verdeeld worden. Men kan spreken van twee, drie, vier of zelfs vijf zones. Men kan ook nog een onderscheid maken tussen verdedigende en aanvallende zones.

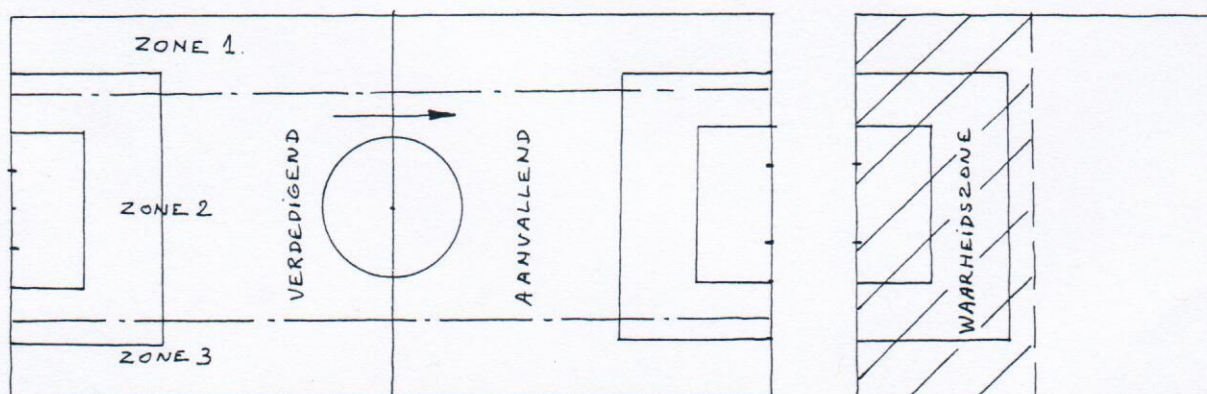
Men kan nu elke verdediger een bepaalde strook toewijzen. Iedere tegenstrever die met de bal aan de voet de te bewaken zone binnenkomt valt onder die verdediger zijn verantwoordelijkheid.

Anders is het wanneer een verdediger met de bal aan de voet binnendringt in de "waarheidzone" .

Dit is de zone tot ± 3 m vóór de grote backaerea.
De balbezitter moet hier door de dichtsbijzijnde verdediger onmiddellijk aangevallen worden.

Bij een laterale verplaatsing van de tegenstander + balbezitter wordt hij gevolgd door zijn verdediger.

Voorbeeld :



De grootte van de zones wordt meestal bepaald door het systeem en de veldbezetting.

Zijn we bv. de mindere van de tegenstrever dan houden we de zones zo klein mogelijk zowel in de diepte als in de breedte, dit om de tegenstander minder ruimte te geven in het uitvoeren van zijn acties en hem te verstrikken in zijn bewegingen.

Er wordt eveneens naar gestreefd de verdedigende zones, en zeker de waarheidszone, zo dicht mogelijk te bevolken.

Het beoogde doel in deze zones zal zijn het onderscheppen en het afnemen van de bal. Een dergelijke organisator samen met de verdedigende spel en ploegautomatismen zullen hier een voornamelijk rol spelen. Ook de overnamen tijdens het overschrijden van bepaalde zones zullen vlot moeten verlopen.

Wanneer we echter de meerdere zijn van de tegenstrever zullen we trachten de zones zo groot mogelijk te maken om meer ruimte en armslag te krijgen in onze eigen bewegingen en aanvallende automatismen. Het zullen hier dus voornamelijk de aanvallers zijn die ruimten zullen creëren voor de middenvelders en aanvallende verdedigers. Ook zullen we voor een speltrant zorgen om bij balverlies zo vlug mogelijk weer in balbezit te komen en liefst nog op de helft van de tegenpartij.

Dit staat dus duidelijk in contrast met het zich terugtrekken of ingraven in zijn eigen verdedigende zones. Het beoogde doel is hier de tegenstrever konstant onder druk te zetten zodanig dat hij in verdediging fouten maakt die door ons kunnen benut worden.

Welke voor en nadelen biedt dit systeem ?

4.1.1 In het algemeen (Samengevat)

Voordelen.

- Door het slechts verdedigen van een bepaalde zone vermijdt men de speelbal te zijn van de voortdurende pressaties van de voorspelers.
- De verdedigers laten zich niet meer meesleuren naar plaatsen waar zij zich weinig thuis voelen.
- De hulp aan een bedreigde medespeler in een aangrenzende zone kan eventueel leiden tot een numerieke meerderheid in de verdediging.
- Wanneer de verdediger met succes de "pressdekking" toepast in zijn zone op de tegenstrever zal dit hem een gevoel van "baas zijn" geven in zijn zone t.o.v. de tegenstrever.

De morele weerbaarheid verhoogt bij de eigen spelers en verminderd bij de tegenstrever.

- Bij een numerieke meerderheid in verdediging kan, bij het onderscheppen van de bal de libero eruit komen.

Nadelen.

- De zones hebben noodzakelijkerwijze wazige grenzen en hun oppervlakte verandert trouwens in functie van de nabijheid van de tegenstrever, de drager van de bal.
- De veelvuldige plaatswisselingen, kort en snel, van de tegenstrever, op de grens van de twee naburige zones maken de dekking van de verdedigers onzeker.
- De spelers vervullen slechts half hun taak. Wat doen bij veelvoudige laterale verplaatsingen van de tegenstander ?

Men zal zwak zijn in verdediging doch sterker aanvallend.

- Brutaal en ongepast optreden van de verdedigers veroorzaken veel fouten en dus ook veel balverlies.
- Niet alle spelers kunnen iysisch dit aan door het voortdurend wisselen in zone.
- De psychische eigenschappen reiken niet ver genoeg.
(wanneer en waar overnemen ?)
- Negeren van de verantwoordelijkheid.
- Bij een eventuele uitschakeling van de flankverdediger moet de libero komen. (één tegen één situatie).
Wanneer moet hij komen ? (niet te lang aiwachten).

4.1.2 Specifiek.

A 1 Voordelen voor de verdediging.

Zoals we in het verder verloop van deze uiteenzetting gaan zien, liggen de meeste voordelen van de individuele mandekking in zone bij de verdedigers en zullen de voordelen voor de aanval beduidend kleiner zijn.

Het is immers zo, en dit in tegenstelling met de individuele mandekking, met deze spelwijze het falen van één speler gemakkelijker kan opgevangen worden.

Dit heeft als rechtstreeks gevolg dat men achteraan meer ontspannen kan spelen, wat ongetwijfeld de ploeg als geheel psychisch gezien meer weerbaarheid moet geven.

Hierdoor kan iets gemakkelijker de spelbepalende figuur van de tegenstrever opgevangen worden. Bovendien mogen we niet uit het oog verliezen dat meer vertrouwen in eigen rangen omgekeerd evenredig gaat inwerken op het moreel van de tegenpartij.

Dit moet ongetwijfeld extra motiverend inwerken wanneer op eigen veld kan gespeeld worden.

Het kunnen lamleggen van de tegenstrever zal een enthousiaster meeleven van het plaatselijke publiek met de eigen ploeg meebrengen.

De invloed op de eigen elf gaat nefast inwerken bij de tegenstrever. Het meehebben of het tegenhebben van deze fameuze 'twaalfde man' (en nu bedoelen we voor een keer niet de spelleider !) zal in het verloop van de wedstrijd zeker zijn uitwerking niet missen.

We mogen ook stellen dat de individuele mandekking in zone in normale omstandigheden ook een minder grote fysieke belasting heeft voor de verdedigers, vooral gezien in het licht van de inspanningen die de verdedigers moeten opbrengen in het systeem van individuele mandekking. In dit geval kan één lid van het koppel het fysiek erg te verduren hebben wanneer de tegenstrever niet op een inspanning ziet en zich in een

goede dag voelt.

Taktisch gezien kunnen we de aanvallen van de tegenpartij verdedigend beter opvangen omdat we met zone-dekking de aanval van de tegenstrevers gemakkelijker kunnen vertragen. De ruimte waarin ze moeten opereren kan opzettelijk klein gehouden worden om alzo de gevaarlijke doorstoten langs het centrum tot een minimum te herleiden.

A 2 Nadelen voor de aanval.

Tot nu toe hebben we ons enkel bezig gehouden met de verdedigende voordelen van individuele mandekking in zone. Welke invloed kan dit hebben op het aanvallend gedeelte van de ploeg ?

Als we de situatie even doordenken, mogen we niet uit het oog verliezen dat aanvallend deze spelwijze wel degelijk nadelen kan opleveren voor de aanvallers.

Het is immers zo, en dan vooral bij uitwedstrijden, dat de verdedigers eerder geneigd zijn meer aandacht te besteden aan hun verdedigende opdracht zodat de aanvallers minder steun van uit de verdedigers mogen verwachten.

Want het komen in gelijke cijfers achteraan betekent meestal een zware opdracht voor de verdedigers omdat ze, wegens het vertrouwd zijn met de 'man in de rug', zich minder zeker voelen wanneer ze regelmatig in de wedstrijd voor een één-één situatie komen te staan.

Uiteraard kan hierbij aangevoerd worden dat ook dit element van de spelontwikkeling tot de verdedigende opdracht van de achterspeler behoort.

Dit is inderdaad zo, maar voor een verdediger die gewend is te spelen met een opruimer in de strikte zin van het begrip, zal het komen in een één tegen één situatie geen al te beste ervaring voor hem betekenen !

Hierbij aansluitend kunnen we, hetgeen we aanhaalden voor de verdedigers, ook doortrekken tot de rol van de 'man achter de verdediging'. We spreken hier ofwel van een libero ofwel van een opruimer of ausputzer.

De opdracht verschilt naargelang de rol die hem toegewezen is in ploegverband. Van een opruimer verwachten we niet dat hij regelmatig zal 'uitkomen', omdat zijn opdracht meestal uitsluitend bestaat in het dichten van de bressen. Van hem wordt geen offensieve inspiraties geeist of verwacht.

Vanuit deze stelling moet men vooraan niet veel aanvallende impulsen verwachten.

Ook wanneer men speelt met een libero, in de ware betekenis van het woord, komt het vaak voor dat deze zich enkel bekommert voor zijn defensieve opdracht en te weinig uit zijn 'kot' komt, ook al stelt men offensieve eisen. De offensieve mentaliteit is bij de meeste van onze libero's nog onvolgende gegroeid.

Op dat punt moet er in de toekomst nog een progressieve strijdende weg afgelegd worden. Hierin ligt het begin of het einde van offensief gericht voetbal spelen.

Wanneer de tegenstrever beduidend sterker is, gaan daarenboven de middenvelders gemakkelijk terugzakken, zodat de afstand tussenaanval en verdediging nog meer vergroot wordt wat met zich meebrengt dat de aanvallers als het ware op een eiland worden gezet. Dan zal men nog enkel zijn heil willen zoeken in een soort 'kick an rush' waarbij de opbouw zoek raakt en de aanvallers steunloos van 'Pontius naar Pilatus' worden gestuurd.

Wil men daaraan verhelpen, kan men de lijnen dichter bij elkaar gebracht worden. Dit houdt wel automatisch in dat achter de verdediging een vrije ruimte gelaten wordt, waarin snelle tegenaanvallen van de tegenstrever geworpen kunnen worden.

Met een doelwachter van het kaliber Bosmans van de STVV uit de jaren '65 vormt dit een minder groot probleem als voor een doelverdediger die bij wijze van spreken op zijn lijn 'gelijmd' is.

Vanzelfsprekend vervalt heel deze uiteenzetting over de nadelige gevolgen indien men een klasse sterker is dan de tegenstrever.

Maar met deze zienswijze begint en eindigt iedere theoretische beschouwing !

Vooraleer dit eerste deel van de tweede paragraaf af te sluiten willen we er nog even opwijzen dat bij de individuele mandekking in zone, wat de nadelen op offensief gebied betreft, meestal moeten gezocht worden bij de middenvelders. Veel te gemakkelijk sluiten ze zich aan bij de verdediging en gaan ze hun offensieve verantwoordelijkheid uit de weg.

Met lange voorzetten willen ze dan dit euvel verhelpen, maar vergeten daarbij dat het directe spel of noem het ook het 'spel van 50 %', automatisch voor gevolg heeft dat de tegenstrever gemakkelijk weer in balbezit komt, waardoor de eigen verdediging opnieuw onder druk komt te staan.

De voorspelers vooraan komen meestal in een 1/2 of in het beste geval in een 2/3 situatie te staan.

B 1 Nadelen voor de verdediging.

In het tweede gedeelte van deze paragraaf, zullen we nagaan welke de nadelen kunnen zijn van de individuele mandekking in zone voor de verdedigers. In het eerste gedeelte hebben we ons vrij optimistisch uitgelaten over een reeks van voordelen die deze spelwijze meebrengt voor de verdediging. Maar zijn hieraan geen schaduwzijden te verwachten ?

Bij een nauwkeuriger ontleden van de concrete spelfasen, moeten we constateren dat er wel degelijk nadelen aan verbonden zijn. Zoals reeds eerder aangehaald, moeten we ons niet baseren op het idee dat we toch veel sterker zijn dan de tegenstrever, want dit is zeker niet altijd het geval !

Nu mogen de verdedigers op fysisch vlak misschien minder onder spanning staan bij individuele mandekking in zone, maar de eisen die gesteld worden op het psychisch vlak mogen zeker niet over het hoofd worden gezien.

Wanneer de tegenstrever met drie spitsen speelt en deze spitsen netjes in hun eigen zone blijven opereren, zijn er natuurlijk geen te grote problemen.

Maar over zulke spelwijze zal geen trainer te spreken zijn ! Dit zou werkelijk in de kaart van de tegenstrever spelen. Inwerkelijkheid gaan de spitsen voortdurend van zone wisselen of zich toch regelmatig op de grenzen tussen twee zones bewegen.

En dan ontstaan de problemen !

Tot hoeveel moet de verdediger de aanvaller volgen ? Waar ligt de grens van die bewuste zone ? Wat moet er gebeuren in de grensgevallen tussen twee zones ? Wanneer moet individuele mandekking in zone vervangen worden door strikte mandekking ? Wat moet er gebeuren met de meeopkomende veldspeler of verdediger ?

Dit zijn een reeks verschillende moeilijkheden, waarbij de verdediger binnen een fractie van een seconde een passende oplossing moet 'zien' , het juiste oordeel moet vellen en dan nog de juiste actie ondernemen.

Hierbij wordt de psychische druk op de verdediger zwaar op de proef gesteld. En ondanks deze psychische druk, moet de verdediger over een scherp voetbalinzicht blijven beschikken en de meest doeltreffende actie uitvoeren.

Nu kan je stellen dat de libero, die toch als bijzondere opdracht heeft de gaten te dichten, deze problemen maar moet oplossen. Maar dat is uiteraard praat tegen de vaak !

De meeste van de hoger vermelde probleemtoestanden moeten kunnen opgevangen worden door de onderlinge akkoorden in ploegverband of toch tenminste door onderlinge afspraken binnen het verdedigend compartiment van de ploeg.

Concreet gezien moet bijvoorbeeld iedere verdediger binnen de waarheidszone zijn rechtstreekse tegenstrever blijven afdekken. In dit gebied moet niet 'gekletst' worden maar ondubbelzinnig afgedekt worden.

Wat de omliggende zones betreft, nemen we als stelregel dat een medemaat nooit in een situatie komt van twee tegen één. In de praktijk zal dit echter niet altijd sluiten als een bus, toch moeten de onderlinge akkoorden in de verdediging zich hierop toespitsen.

Het probleem van de opkomende middenvelder of verdediger moet in eerste instantie opgelost kunnen worden door een middenvelder. Is dit niet gebeurt, moet de vrije man zijn verantwoordelijk opnemen en hem niet te ver laten opkomen. Een wijkende houding blijven aanhouden is hier niet op zijn plaats. Het storen of ophouden van de tegenstrever moet dieper in het veld gebeuren, binnen de waarheidszone moet actief opgetreden worden door de vrije man.

Hoe intelligenter de aanvallers van de tegenpartij zijn, hoe meer psychische druk de verdedigers zullen moeten incasseren. Dit maakt uiteindelijk de kracht uit van een ploeg die offensief voetbal wil en kan brengen.

Deze moeilijkheden, deze psychische druk, dit tactisch inzicht verhogen nog wanneer we komen te staan tegen een ploeg die met twee fysisch sterke spitsen spelen.

Nu komt het probleem van de vrije ruimte nog sterker op de voorgrond. Dit eist van de betreffende verdedigers en de libero nog meer inzicht en concentratie (lees : psychische druk).

De vrije verdediger (de verdediger van de vrije ruimte) wordt in dit geval de facultatieve derde aanvaller met een verdedigende opdracht er boven op. De wisselingen binnen de zones worden bij deze spelwijze nog intensiever uitgevoerd, omdat daarin de fundamentele oplossing ligt om succes te hebben bij het benutten van de kansen, die moeizaam opgebouwd en gecreëerd zijn. Deze zorgen vallen grotendeels weg wanneer er strikte mandekking toegepast wordt en dit over het gehele veld zoals in de Bundesliga ! Maar ja, dit is momenteel niet onze opdracht en bovendien, komen er dan weer andere problemen om de hoek kijken.

Als we dit alles op een rij zetten, kunnen we ons niet losmaken van de idee onder welke psychische druk een doelwachter zijn partij moet afwerken !

B 2 Voordelen voor de aanvallers bij individuele mandekking in zone.

Tot slot van deze tweede paragraaf verdiepen we ons nog even

in de voordelen die de individuele mandekking in zone aan de voorspelers biedt.

In het eerste gedeelte hebben we ons misschien te somber uitgelaten over het lot van de voorspelers en de offensieve mogelijkheden bij deze spelwijze.

Over het algemeen gezien blijft het een stelregel dat de middenvelders meestal gemakkelijker blijven aanleunen met de verdediging dan wel neigingen hebben offensieve acties te ondernemen. We mogen, ook als de toestand zo is, gerust stellen dat deze uitgangspositie positieve perspectieven opent voor het spelen van de counter. Want wanneer de eigen middenvelders zich sterk naar achter trekken, heert dit concreet gezien dit gevolg dat de tegenstrevers in het middenveld geneigd zullen zijn zich actief bezig te houden met de aanval.

Om effectief en met enige kans op succes de tegenaanval te kunnen spelen zijn de volgende essentiële voorwaarden noodzakelijk.

De ploeg die wil counteren moet kunnen beschikken over twee snedige spitsen, die geen broertje dood hebben aan een extra inspanning en bovendien een spelbepalende figuur bezitten in het middenveld. Deze spelbepalende figuur moet een uitstekende voorzet in de voet hebben om met een lange bal op het goede moment en dit in de tijd en in de ruimte deze spitsen aan te spelen. Een ondeelkundig uitspelen van de spitsen brengt met zich mee dat ze onmogelijk de volle negentig minuten wedstrijdduur kunnen overbruggen.

Maar deze eigenschappen heert die middenvelder, want anders zouden we hem niet betitelen als 'spelbepalende figuur'.

We mogen gerust stellen dat iedere trainer, indien de bovenvermelde voorwaarden vervuld zijn, de counter willen spelen omdat aan deze spelwijze een minimum kans aan risico's inhoudt en bovendien een maximum aan rendement kan inhouden. Maar dan moet kan uiteraard kunnen rekenen op een ervaringrijke verdediging, die deze psychische druk kan incasseren. En dit is misschien wat veel gevraagd !

4.2 De veldbezetting.

Naargelang de kwaliteiten van de beschikbare spelers kunnen we kiezen uit volgende veldbezettingen waar we één van volgende systemen spelen 4 - 3 - 3 of 4 - 4 - 2.

1. We spelen 4 - 3 - 3 systeem.

Volgende veldbezettingen kunnen we hierin vooropstellen :

1. - Libero of opruimer.

- Twee flankverdedigers (in zone).
- Twee flankmiddenvelders (verdedigend).
- Middenvelder (aanvallend).
- Spitsspeler en twee flankaanvallers.

2. - Libero of opruimer.

- Twee flankverdedigers (in zone).
- Twee flankmiddenvelders (aanvallend).
- Middenvelder (verdedigend).
- Spitsspeler en twee flankaanvallers.

3. Verdedigers en halves volgens (1) maar

- Spitsspeler in teruggetrokken positie.

4. Verdedigers en halves volgens (2) maar

- Spitsspeler in teruggetrokken positie.

2. We spelen 4 - 4 - 2 systeem.

A. Steeds.

- Libero of vrije man.

- Twee flankverdedigers in zone.

- Centrale verdediger in zone.

Keuze uit :

B. Middenvelders.

a. spelen op één lijn.

b. spelen in ruitvorm met aanvallende en verdedigende middenvelder in centrum. Twee flankmiddenvelders. Aanvallende middenvelder is derde aanvaller.

c. Spelen met drie middenvelders op één lijn met daarachter verdedigende middenvelder.

C. Spitsen.

1. Twee spitzen vertikaal in verlengde van grote backarea.

2. Twee spitzen, elk tegen zijlijn.

3. Spitsspeler in centrum met 1 vleugel rechts.

4. Spitsspeler in centrum met 1 vleugel links.

D. Combinaties met steeds :

A) - keuze uit :

B) - a - b of c

C) - 1 - 2 - 3 of 4

Samengevat :

$1 \times 3 \times 4 = 12$ verschillende veldbezettingen.

4.3 De spelautomatismen.

Uitschakelen - Kansen scheppen - Kansen benutten.

Wanneer we spreken over spelautomatismen en hierin het uitschakelen, kansen scheppen en benutten willen verwerken met daarbij nog de bewegingen die we kunnen creeëren dan merken we dat we tot een oneindig aantal automatismen kunnen komen. Wanneer we deze dan nog uitvoeren per twee, drie of zelfs vier spelers dan zijn er nog een oneindig aantal meerdere mogelijkheden.

Er van uitgaande dat deze bewegingen vertrekken vanuit balbezit geven we hier enkele voorbeelden en combinaties.

Oefeningen per twee.

- | | |
|----------------|--|
| a. Balbezitter | b. penetreert |
| a. Balbezitter | b. steunt |
| a. Balbezitter | b. misleid |
| a. Balbezitter | b. misleid + steunt |
| a. Balbezitter | b. misleid + penetreren (diepte) |
| a. Balbezitter | b. misleid + misleid + steunt |
| a. Balbezitter | b. misleid + misleid + penetreren (diepte) |

Oefeningen per drie.

- | | | |
|-------------|---------------|---------------------------|
| a. Balbezit | b. steunt | c. steunt |
| a. Balbezit | b. steunt | c. penetreren |
| a. Balbezit | b. steunt | c. misleiden |
| a. Balbezit | b. penetreren | c. penetreren |
| a. Balbezit | b. penetreren | c. misleiden |
| a. Balbezit | b. steunen | c. misleiden + penetreren |
| a. Balbezit | b. steunen | c. misleiden + steunen |
| a. Balbezit | b. penetreren | c. misleiden + penetreren |
| a. Balbezit | b. penetreren | c. misleiden + steunen |
| a. Balbezit | b. misleiden | c. misleiden + steunen |

Naargelang we de nadruk willen leggen op uitschakelen (vb. één - twee) kansen scheppen (vb. door vrijlopen) of kansen benutten (vb. door doelschot) kunnen we een keuze maken uit voorgaande combinaties.

In de individuele mandekking in zone is het noodzakelijker wijze logisch dat we meerdere oefeningen zullen instuderen waarbij het vrijmaken van een zone primeert.

4.4 De ploegautomatismen.

1. Aanvallend.

Naargelang de gekozen veldbezetting en systeem trachten we in balbezit collectief de tegenstander uit te schakelen, kansen te scheppen en ze nadien nog te benutten.

We kunnen al naargelang de spelsituaties :

- De flankverdedigers in de aanval te krijgen
- De libero verrassend te laten uitkomen
- De centrale verdediger te laten oprukken
- De verdedigende middenvelder in de spits te laten opduiken.
- De flankmiddenvelders in de aanval brengen.

In ons huidig voetbal betekend aanvallen spelen tegenover versterkte verdedigingen zoals 2 tegen 1 ; 3 tegen 2 ; 4 tegen 3 enz..., in voortdurende spelsituaties, hierbij trachtend, ondanks de numerieke minderheid, doelpunten te maken ondanks de tegenstrever ons dat tracht te verhinderen.

Daarom is het de taak aan de aanvallers om ruimte te maken voor de verdedigers, die zodoende in hun zone kunnen oprukken, kansen scheppen en benutten.

Aan de trainer nu om te kiezen welke automatismen hij zal toepassen naargelang de kwaliteiten van zijn spelers, zeker rekening houdend met hun fysische en motorische eigenschappen.

2. Verdedigend.

De hoofdvereiste van onze verdedigers is dat, de wil en de kunst er moet zijn om de bal te veroveren dit in elk systeem dat er gespeeld wordt.

Het juist gebruik van de middelen om terug in balbezit te komen is een noodzaak.

In grote lijnen kan de manier van verdedigen bepaalt worden maar er zullen steeds spelsituaties ontstaan die we vooraf moeilijk voorop kunnen bepalen.

Welke richtlijnen kunnen we nu vooropstellen indien we mandekking in zone spelen?

- De aanvallers.

Het doel van de aanvallers is de tegenstrever, eens in balbezit, onmiddellijk te storen in zijn bewegingen. Zodoende kunnen eigen verdedigers en middenvelders zich organiseren en positie kiezen.

Men moet zolang mogelijk de tegenstander ophouden en zelf een laterale of diagonale voorzet trachten te onderscheppen of zelf de bal trachten af te nemen.

- De middenvelders.

Onmiddellijk positie kiezen naargelang de onderling gemaakte afspraken. De ontvanger van de bal in Uw zone oordeelkundig aanvallen en de bal trachten actief af te nemen door tacklen, onderscheppen of koppen. Soms passief in balbezit komen door slechte pass van tegenstander.

Steeds doeltreffend kunnen omschakelen van verdediging naar aanval.

Indien tegenstrevers " switchen " duidelijke afspraken maken bij het overnemen van de tegenstrever zeker bij het overschrijden van een aangrenzende zone.

- De verdedigers.

- Alle georganiseerde handelingen collectief en individueel in ploegverband hebben als basisonderdeel de één tegen één situatie. Deze is zeer belangrijk want :

- Waar en wanneer moet aangevallen worden ?

- Als flankverdediger en centrale verdediger kunnen we de strikte mandekking ofwel pressdekking toepassen in zone. Dit is afhankelijk van :

1. eigen manier van optreden.
2. eigen technische, morele en fysieke eigenschappen
3. eigenschappen van de tegenstander.
4. bouw van de tegenstander (groot, fors of klein)
5. de positie op het terrein.
6. de onderlinge afspraken.

- Als flankverdediger steeds de tegenstander naar de zijlijn drijven.

- Als libero of opruimer goed de spelsituatie zien en beoordelen.

- De verschuivingen die kunnen gebeuren moeten elastisch en flexibel zijn.

- Doeltreffend overschakelen van verdediging naar aanval, deze beweging steeds richtend naar de goeie aanvaller.

- Samengevat kunnen we zeggen :

als verdediger : storen, afnemen, doorbraak verhinderen, onderscheppen in één woord " bekampen " van de tegenstander.

Indien verslagen, tegenstander nog nazetten, dit alles weloverwogen en in onderlinge afspraak.

4.5 De spelbepaler in dit systeem ?

Spelbepaler is hij die een juiste dosering weet te leggen in nauwkeurigheid - snelheid en kracht bij het afspelen van de bal. Hij is zowel verdediger als aanvaller zowel in balbezit als bij balverlies.

a. Als balbezitter moet hij :

- Zien, denken, handelen in de kortst mogelijke tijd.
- Rekening houden met de speelhoek, lijfshoek en positie van de medespeler.
- De voorzet geven aan deze medespeler in ideale omstandigheden (snelheid, hoogte, af te leggen afstand van de bal !).
- Temporiseren om opkomende half of verdediger toe te laten in de aanval te komen en zodoende openingen te creëren.
- Als technicus moet hij kunnen leiden en dribbelen met richting en ritme veranderingen dit om de tegenstrever uit elkaar of naar mekaar te brengen.
- Wanneer de tegenstander mandekking in zone speelt zullen zijn laterale verplaatsingen (en tevens diagonale !) van groot belang zijn - verwarring bij tegenstander bij het overschrijden van de aangrenzende zone.
- Bij ontvangst van de bal heeft hij geen moeite met de controle : onder de voetzool ; onder onderbeen ; onderzijde van de borst (botsende ballen) ; bovenzijde van de borst (lobballen) ; op de dij ; op het hoofd ; in amorti (voet los van de grond).

- Als voorzetgever kan hij de bal geven : binnen en buitenkant voet ; met wreef ; lobbal ; in drop met wreef - binnen en buitenkant voet ; in de vlucht ; met het hoofd ; met de dij.

b. Zonder balbezit moet hij :

a. Bij balverlies : - naargelang de spelsituatie zal hij als verdediger :

1. Storen - dit van opkomende verdediger of half.
2. Onderscheppen - positie keuze t.o.z. van bal, medespelers en tegenstander is belangrijk.
3. Afnemen : dit indien tegenstander balbezitter is doorgedrongen tot in de waarheidszone of indien half of (en) back reeds gepasseerd zijn.

b. In balbezit van eigen ploeg : - naargelang de spelsituatie zal hij als aanvaller :

1. Zich aanbieden in steun (steunen van de balbezitter).
2. Vrijlopen - vooral bewegen op de scheidingslijn van de aangrenzende zones dit om tegenstander te verwarren en zodoende openingen te maken. Een plotse demarkage in de diepte, lateraal of diagonaal brengt tegenstander steeds uit concentratie en uit verband.

Steeds vrijlopen zodat men zich in een bereikbaar vlak bevindt voor medespeler. Steeds trachten de speelhoek idealer te maken.

3. Misleiden.

a. in het middenveld : dit om middenvelders en terugkomende voorspelers uit te schakelen en also de doeltreurende actie van de balbezitter beter te doen lukken.

b. in de waarheidszone : dit om de verdediger weg te trekken. Vooral diagonaal en lateraal om zo-doende twijfels te scheppen en de kans te geven om medespeler een schot op doel te plaatsen.

c. Bij stilstaande fazen zoals : hoekschop, doelschop, inworp, rechtstreekse en onrechtstreekse vrijschop zijn zijn intellectuele kwaliteiten van groot belang zoals vlugheid van geest, timing, doorzicht, rijpheid, sluwheid.

Wat betekend " stilstaande faze " ?

1. Voor de toeschouwer : commentaar op het spel, de tijd om een sigaret op te steken enz... dus argeleid zijn van het spel.

2. Voor de "doorsnee" voetballer : een bezeerde plek bekijken, zijn kousen optrekken enz... dus argeleid zijn van het spel.

3. Voor de spelbepaler : geconcentreerd blijven !!! d.w.z. onmiddellijk de toestand zien van medespelers en tegenstrever op het veld. Welke zone is het minst bevolkt ? Waar kan ik openingen maken ?

De vlugheid van uitvoering is dus van groot belang.
(zien - denken - spelen is de kortst mogelijke tijd naargelang de situatie).

Vooraleer dit gedeelte af te sluiten, willen we ons nog even bezig houden met de rol van de spelbepaler in de veldbezetting. Waar gaan we de spelbepalers het meest efficiënt uitspelen ?

Bij individuele mandekking in zone, maar zeker bij de individuele mandekking, lijkt het ons aangewezen hem de rol van vrije man toe te wijzen. Waarom ?

Hij heeft in deze functie geen directe tegenstrever, waardoor het hem mogelijk gemaakt wordt zijn verdediging te organiseren en vooral de twee flankverdedigers te leiden en te dirigeren. Door zijn inzicht en speldoorzicht kan hij steeds de juiste positiekeuze maken om enerzijds de dieptevoorzetten van de tegenstrever op te vangen en anderzijds bij geval van doorbraak kan hij direct ingrijpen. Hij zal er zich voor hoeden een niet te arwachtende houding in te nemen door zich steeds verder in zijn eigen doelgebied te verschansen.

Buiten deze verdedigende opdrachten, kan hij vanuit deze positie ook aanvallend zich uitleven.

Zijn opdracht bestaat er dan niet enkel in het 'uitverdedigen' te organiseren, maar hij moet er ook erectier aan deelnemen. Bovendien rekenen we er op dat hij ter gepaste tijde zijn „kot“ gaat verlaten om de aanval daadwerkelijk te steunen.

Dit kan uiteraard weer gemakkelijker in het systeem van de individuele mandekking dan in de spelwijze van individuele mandekking in zone.

In dit laatste geval moeten er in het kader van de ploegautomatismen onderlinge akkoorden gemaakt worden op welke wijze de verdediging moet gereorganiseerd worden wanneer er balverlies komt.

Eén van de vele mogelijkheden kan zijn dat de balbezitter meteen gestoord wordt door de aanvallende middenvelder om toe te laten dat de verdedigende middenvelder de rol van voorstopper overneemt, terwijl de voorstopper achter de verdediging komt spelen tot de vrije man zijn plaats terug kan innemen. Een

veldbezetting in het middenveld in de vorm van een ruit, laat deze aanpassing zeer gemakkelijk en vlot toe. Dit houdt uiteraard in dat, wanneer er vlug terug in balbezit kan gekomen worden, het spel gewoon verder kan lopen in de vernieuwde veldbezetting omdat alle zones voldoende afgedekt zijn.

Als we onze spelbepalende figuur, in de veronderstelling dat we er maar één hebben, als laatste man uitspelen heeft hij de taak van de echte 'vrije' man en niet deze van een opruimer. Zijn taak moet werkelijk tweeledig zijn.

De beste illustratie voor hetgeen tot nu toe over de bepallende figuur als vrije man werd geschreven, vinden we terug in het spel van F. Beckenbauer.

Naast de opdracht van vrije man, krijgt een spelbepalende figuur nogal gemakkelijk de rol van de middenste middenvelder toegewezen en dit om de eenvoudige reden dat hij zich in het centrum van het veld kan bewegen en als dusdanig een groot panoramisch zicht heeft over het geheel van de bewegingen. Op deze wijze kan hij zijn organiserende functie meer centraal uitvoeren en bovendien frequenter de aanvallende automatismen op gang brengen en dirigeren.

Een spelbepalende figuur in de voorlijn heeft dit voordeel dat hij zich meestal beweegt in de waarheidszone en door een laatste voorzet vaak direct doelkansen kan scheppen of zelf instaan voor het benutten van de kansen.

Het nadeel van deze positie is wel dat de spelbepalende figuur op deze wijze te weinig kan betrokken worden in het spel. Als compensatie hiervoor moet hij regelmatig afhaken naar het middenveld, wat dan weer meer fysische inspanningen vereist.

Het ideaal zou natuurlijk zijn dat we kunnen beschikken over drie spelbepalende figuren en dit in ieder compartiment van de ploeg één.

In de praktijk blijft het gewoonlijk beperkt tot één spelbepalende figuur, aangevuld met één of twee iets 'sterkere' spelers.

4.6 De "libero" of "opruimer" ?

Bepaling.

1. Libero : Vrije man achter de verdediging die van zodra hij in balbezit is oprukt met de bal aan de voet of in samenspel met medespeler in de aanval gaat.
2. Opruimer : Vrije man achter de verdediging die van zodra hij in balbezit is deze verder speelt aan medespelers doch zelf constant als laatste man blijft. Daarom ook nog genoemd "ausputzer".

Beide spelers zijn de organisatoren van hun verdediging en fungeren in het systeem van individuele mandekking in zone als laatste man.

4.6.1 De libero in dit systeem.

Zijn taak is natuurlijk hoofdzakelijk verdedigend. Bij balverlies is hij het die een verslagen medespeler in zijn zone helpen gaat.

Zijn optreden moet initiatief gebonden zijn. Wanneer moet hij gaan ? Soms zal hij dus in één tegen één situaties moeten optreden. Als libero zal hij in balbezit, zich ook in de aanval laten betrekken. Hij moet dus onmiddellijk kunnen overschakelen van verdediging naar aanval.

Daarom zal hij bepaalde eigenschappen moeten bezitten zoals : reactie en vertreksnelheid, spurtsnelheid, snelkracht, beweeglijkheid, ritmeveranderingen doch vooral gemotiveerd zijn om deze inspanningen te willen overwinnen.

Fysisch zal hij flink gewapend moeten zijn om bij balverlies ogenblikkelijk terug te keren.

Wie neemt als vrije man zijn taak over ? Hiervoor moeten duidelijk afspraken gemaakt worden in de ploeg.

4.6.2 De opruimer in dit systeem.

Zij verdedigende taak is in hoofdzaak dezelfde als van de libero.

Bij balverlies zal hij de verslagene dus bijspringen.

In balbezit zal hij trachten zo snel mogelijk zijn "goeie" flankverdediger in de aanval te krijgen, dit volgens afspraak, en direkt zijn plaats innemen als verdediger.

Als organisator zal hij zijn verdediging degelijk organiseren.

Bij balbezit zal hij verantwoordelijk zijn voor het aansluiten van zijn verdedigers met middenvelders en voorspelers.

Snel de spelsituaties zien en beoordelen behoort tot zijn taak. Zijn tactisch optreden t.o.z. van medespelers en tegenstrevers is van groot belang.

Als verdediger (of ausputzer) moet zijn optreden autoritair zijn en voornamelijk de spelsituatie één tegen één moet hij de baas kunnen.

4.7 Bijzondere omstandigheden die de tactiek in het algemeen en de spel- en ploegautomatismen in het bijzonder beïnvloeden.

1. De afmetingen van het speelveld.

In verband met de invloed van het speelveld zullen we achtereenvolgens handelen over de volgende wezenheden :

- Het veld is in verhouding met de lengte te breed.
- Het veld is in verhouding met de breedte te lang.
- Het grote speelveld.
- Het kleine speelveld.

a. Indien het veld te breed is in verhouding met de lengte, zullen de automatismen die sterk afgestemd zijn op de diepte-voorzet aan een wijziging moeten onderworpen worden. Het mag uiteraard niet zo zijn, dat hierdoor het automatisme zijn volledige eigenheid gaat verliezen. In geen enkel geval. We willen hier enkel wijzen op een lichte aanpassing.

Zodoende zal men na korte voorzetten vaak een lange pass in de breedte moeten hanteren om aanvallend op te kunnen tornen tegen de verdediging om deze uit verband te spelen. Daarna pas kan de dieptevoorzet tot zijn recht komen. Verdedigend gezien houdt dit onder andere in dat de verdedigers zich niet te veel in de breedte moeten bewegen. De aanval op de voorhoede van de tegenpartij moet bewust van binnenuit gebeuren. De verdedigers, aan de zone waar het spelgebeuren zich niet afspeelt, dekken voornamelijk de waarheidsruimten. Zij kunnen zich op deze wijze gemakkelijk op twintig meter van de directe tegenspeler verwijderen en naar het centrum oprukken.

b. Wanneer het veld in verhouding tot de breedte te lang is, krijgen we weer andere situaties. Hier moeten de spel- en ploegautomatismen in weer andere onderdelen aangepast

of minstens iets anders geïoriënteerd worden.

Snelle dieptepassen vanuit de verdediging langs de flanken en maar weinig breedtepasssen (aandacht aan een bewuste opbouw) zijn in deze gegeven situatie niet de meest opportune.

Daarom zullen de spel- en ploegautomatismen, inspelend op een counter, snel en vooral diep geïnspireerd zijn, vooral wanneer de tegenpartij nog niet volledig georganiseerd is.

Verdedigend gezien zijn zulke velden natuurlijk een voordeel voor de verdedigers, omdat het spelgebeuren zich op een betrekkelijke nauwe ruimte afspeelt.

- c. Neem dat het veld waarop gespeeld wordt vrij groot is. Welke gevolgen heeft dit ?

Op een groot veld moet snel en veel ruimte gebruikend gespeeld worden. Een team, dat konditioneel sterk is, heeft op zo een terrein een belangrijk voordeel. De verdediging moet in dit geval voornamelijk de ruimtedekking toepassen.

- d. Is het terrein anderzijds erg klein, zijn het de technisch sterke spelers die bevoordeligd zijn. Op deze, in verhouding enge ruimte, kan efficiënt en gemakkelijk gestoord worden. Daarom is geperfectioneerd samenspel bijna noodzakelijk ; snel de bal onder controle brengen en zuivere voorzetten plaatsen is hier noodwendig.

Spel- en ploegautomatismen moeten aan deze twee elementen bijzondere aandacht besteden. Automatismen gebaseerd op lange diepte-voorzetten zullen hier weinig resultaat opleveren.

Korte balwisselingen, gekoppeld aan veelvuldig van positie wisselen, leveren veel meer resultaat op.

2. De staat van het speelveld.

Tot nog toe hebben we het enkel gehad over de afmetingen van het veld, die bij thuiswedstrijden of in gelijkende omstandigheden, veel voordeel kunnen opleveren. De spel- en ploeg-

automatismen zijn immers aangepast aan de afmetingen van het thuisveld en ze werden veelvuldig geoefend in deze concrete gegevens. Het zou natuurlijk absurd zijn te stellen dat spel- en ploegautomatismen op maat van het thuisveld gemaakt worden. Uiteraard wordt dit bepaald door andere factoren o.a. het potentieel spelers waarover men beschikt.

Toch leek ons dat deze bedenking hier paste. Het paragraaf heette immers " een bedenking tussendoor en toch ..." !

Als tweede bijzondere omstandigheid nemen we even de staat van het veld onder de loupe in functie van mogelijke aanpassingen aan spel- en ploegautomatismen.

Hierbij kunnen we de volgende mogelijkheden woorop stellen :

- De bodem is effen of erg ongelijk.
- De bodem is zacht of hard.
- Het speelveld ligt spekglad.
- Het terrein is modderig of besneeuwd.

Bij de behandeling van deze punten willen we erg bondig wezen omdat de gevolgen voor de hand liggen.

a. Het veld is effen of erg ongelijk.

We kunnen ons voorstellen dat de lezer nu even glimlacht. Het speelveld is toch iets essentieel anders dan een weide of nog erger een veld. Inderdaad, maar wanneer men 's zondags over Limburgs wegen op zoek moet naar een terrein uit de lagere afdeling, is dit niet meer langer een glimlach waard maar eerder een "grim-lach" !

Op een effen veld is technisch goed voetbal mogelijk, de bal kan over de grond gespeeld worden, zonder rekening te moeten houden met afwijkingen van 90° en meer. !

Is de bodem ongelijk, wat helaas vaak het geval is, moet de bal door de lucht gespeeld worden, vandaar dat alle spel- en ploegautomatismen moeten afgestemd zijn op een directe balbehandeling in de lucht.

b. Het is zacht tot spekglad of hard.

Bij een harde bodem kaatst de bal hoger dan normaal en bevindt zich dus beduidend langer in de lucht. Een logisch gevolg hiervan is dat het spel langzamer verloopt

waarbij de verdedigers meer gelegenheid krijgen zich te organiseren. Als tegenzet moeten we trachten te voorkomen dat de bal de gelegenheid krijgt op te springen.

Dus direct spel is hier weer aangewezen.

Wanneer het veld van het zachte te veel heeft en spekglad is geworden van de overvloedige regen, zijn de omstandigheden weer beduidend gewijzigd. De spel- en ploegautomatismen moeten met enkele concrete gegevens rekening houden.

De zeer gladde oppervlakte doet de bal gemakkelijk "doorschieten". Juist daarom is het gewenst dat de eigen speler in de speelhoek wordt aangespeeld omdat hoge ballen eerder in het voordeel zullen uitvallen van de verdedigers en de doelwachter. De wet van de zwaartekracht speelt voor de technisch sterkere spelers in het voordeel omdat ze een grotere evenwichts- en coördinatiecapaciteit bezitten op zulke velden. Het is vooral in deze omstandigheden dat regelmatig "een doelpunt uit de kast" kan vallen.

c. Moddervelden en besneeuwde velden.

Na enkele minuten kan een speelveld omgetoverd worden tot ware modderpoelen. En moet er nog voetbal gespeeld worden, maar hoe?

Men moet er terdege rekening mee houden dat het drijven en lopen met de bal erg moeilijk wordt en inzonderheid voor de verdedigers is het dribbelen uit den boze!

Men zal streven naar een open en veel ruimte nemend spel, waarbij de verre voorzetten nu zinvol moet aangewend worden. Hetgeen zojuist aangehaald werd, is in ruime mate ook van toepassing voor het spelen op een besneeuwd veld.

Ter vollediging willen we dit tweede deel van het vierde paragraaf afsluiten met er op te wijzen dat de invloed van de zon en de wind, in het perspectief van hoger vermelde bijzondere omstandigheden, de manier van spelen en het aanwenden van spel- en ploegautomatismen kan beïnvloeden.

4.8 WEEKTRAINING

Uitwerking van een weektraining na reeds $\pm$ 3 weken getraind te hebben, rekening houdend met het te spelen systeem (individuele mandekking in zone) en waarin " konditie " en " voetbal " zijn ingewerkt.

TRAINING 1

=====

Totaaltijd = 1 h 20'

1. Konditie (45')

Cross - promenade.

2. Voetbal (35')

a. Spelautomatisme per drie (15')

b. Ploegautomatisme (10')

c. Wedstrijd (10')

TRAINING 1 (1 h 20')

=====

1. Konditie (45')

Cross - promenade (in het bos)

Nota : zonder gebruik van materiaal.

a. Gaan en loopoefeningen (10')

1. Gewone looppas aan ± 10 km/h met een konstante snelheid (3')
2. Marcheren (2') met ademhalingsoefening.
4 passen inademen - 5 passen uitademen.
3. Gewone looppas aan ± 12 km/h met een konstante snelheid (2')
4. Marcheren (1') met ademhalingsoefening.
5 passen inademen - 6 passen uitademen.
5. Slalom tussen bomen door (1')
6. Marcheren (1')

b. Lenigmakende oefeningen (10')

Nota : na elke lenigmakende oefening telkens enkele 10 tallen meters een loopoefening.

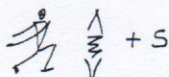
1. a. romp. bg. $4 \times \frac{\wedge}{\vee}$ $2 \times \frac{\vee}{\wedge}$ an.opw.

b. lopen armen cowl voorwaarts

2. a.  $4 \times \frac{\wedge}{\vee}$ S $4 \times \frac{\vee}{\wedge}$

b. rugwaarts lopen cowl achterwaarts.

3. a. Marcheren - elke 3de stap romp draaien



5 x L + 5 x R

b. lopen in gebogen houding.

4. a. marcheren elke 3de pas een schotbeweging
10 x L + 10 x R

b. lopen met handen op de rug en met de handen op het hoofd.

5. a.   4 x $\frac{\wedge}{\vee}$ S 4 x $\frac{\wedge}{\vee}$

b. lopen met op signaal skipping.

c. Sleuteloefening (spierversterkend) (15')

a. Oefening per twee (7'30")

1. Spelers geven elkaar een hand. Voet tegen voet.
Trekamp (+ S).
2. Spelers tegenover elkaar, handpalmen tegen elkaar.
Afwisselend L + R armen buigen en terug strekken tegen weerstand
3. Spelers zitten rug tegen rug, armen ingehaakt en benen gespreid. Ieder tracht nu L of R de ander met de elleboog aan de grond te krijgen.
4. In zit tegenover elkaar. Voeten steunen tegen elkaar.
Elkaars handen vastgrijpen en trekken.
5. De ene speler duwt de andere verder tegen een weerstand
(+ wissel)

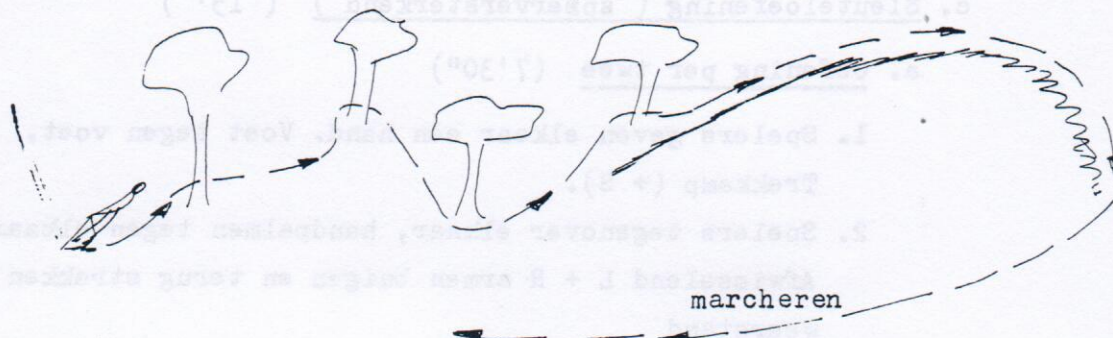
b. Isometrische oefeningen (aan de bomen) (7'30")

1. Boom omarmen L been gebogen, voet steunt tegen boom
Trekken + S
L + R been (8 à 10 sec + 3 x herhalen)
2. Rugstand tegen boom. Knieën licht gebogen. Rugwaarts tegen boom duwen.
(8 à 10 sec + 3 x herhalen)
3. Zijwaarts tegen boom duwen (L + R)
(8 à 10 sec L + R + 3 x herhalen)

Nota : na elke herhaling armen, benen en romp goed losschudden en enkele passen loslopen.

d. Snelheid en weerstandsoefening (5')

Individuele lopen tegen heuvel omhoog (liefst zandheuvel !), met enkele slalombewegingen en verscheidene starthoudingen.



Starthoudingen.

1. Gebukt en enkels vastgrijpen.
2. Koprol en starten.
3. 5 x huppen (zo hoog mogelijk) met gesloten voeten en gestrekt lichaam, wanneer men de 6de maal de grond raakt starten.
4. Ruglig + starten.

e. Spelvorm (5')

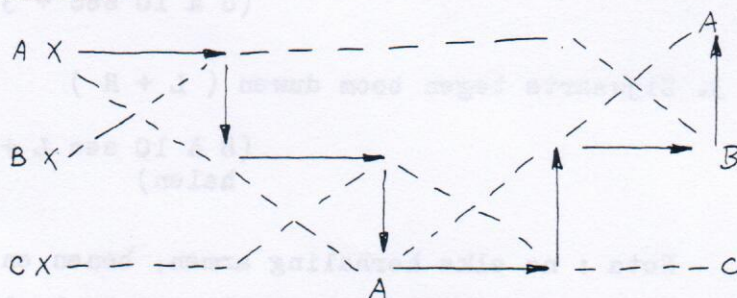
Spelers verdeeld per 3. Speler 1 vangt 2, 2 vangt 3 en 3 vangt 1, slalommend tussen de bomen.

Nadien ontspannend gaan met ademhalingsoefening.

2. Voetbal (35')

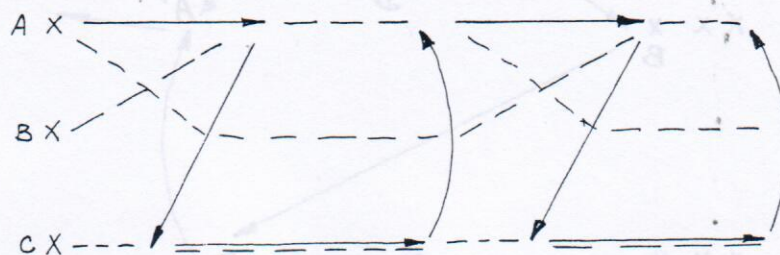
a. Spelautomatisme (per drie) (15')

Oefening 1



Doel : aanleren diepte en breedte voorzet met diagonaal vrijlopen. Speler A met telkens een diepte voorzet en diag. vrijlopen komt also van de linker naar de rechter flank onderlinge afstand van A - B en C is ± 5 m.

Oefening 2



Doel : aanleren van diepte voorzet met het terug achteruitgeven van de bal en daarna opnieuw de bal overgooien na het leiden van de bal. De onderlinge afstand van A en B is ± 5 m deze van B en C is ± 8 m. Deze oefening is het fundament van ons volgend ploegautomatisme.

Nota : beide spelautomatismen uitvoeren in de lengte van het veld liefst langs de zijlijn (richtlijn). Langs de andere zijde met onderlinge balwissel terug komen.

b. Ploegautomatisme (10')

Deze oefening voeren we uit vanaf de middenlijn met besluiten op doel.

Hoe uitvoeren ? In 4 voorzetten met schot op doel.

Speler A : opzet is verrassend achter de rug van B uitkomen na dieptepass

Speler B : passterug geven in de voet van C, misleiden en plots snel ruimte kiezen richting doel. (steunen op speler A).

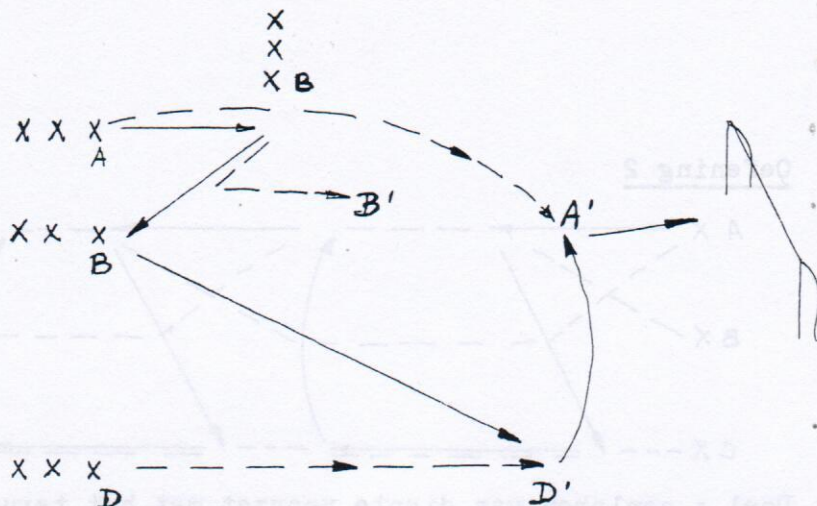
Speler C : vleugelverandering.

Speler D : gepast ruimte kiezen en bal voor doel brengen met strakke pass of lob, naargelang het ontvangen van de bal (dicht of ver van het doel !).

Na de oefening onderlinge plaatswissel tussen A - B en C - D.

Langs buitenzijde terugkeren.

Deze oefening kan L + R van het terrein uitgevoerd worden.



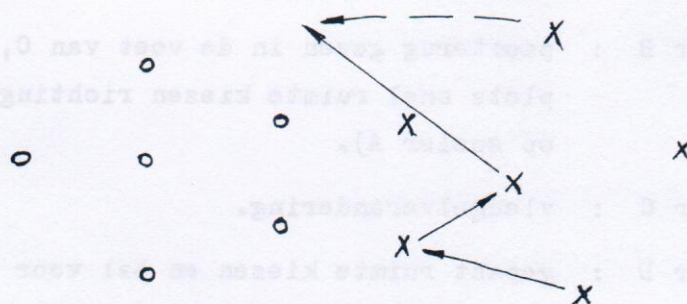
c. Wedstrijd (10')

- Doel :
- een veldspeler of achterspeler in de aanval brengen.
 - uitschakelen van de tegenstander door misleiden, ritme en richtingverandering.
 - scheppen en benutten van doelkansen.

Het vorig automatisme moet duidelijk tot uiting komen in de wedstrijd.

We spelen 6 tegen 6 over gans het terrein zonder doelmannen (zie schets).

Een doelpunt gemaakt met het hoofd of in de vlucht telt dubbel.



TRAINING 2

=====

Totaaltijd = 1 h 30'

1. Konditie (45')

- a. Ingangzetting individueel zonder bal (10')
- b. Leningheidsoefeningen met stok (10')
- c. Spierversterkende oefeningen voor de benen (10')
Individueel en met partner
- d. Behendigheids en evenwichtsspelen (15')

2. Voetbal (45')

- a. Spelautomatisme per twee (10')
- b. Doelschieten per twee (10')
- c. Doelschieten per drie (10')
- d. Wedstrijd (15')

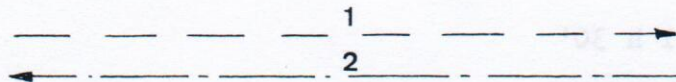
TRAINING 2 (1 h 30')

=====

1. Konditie (45')

a. Ingangzetting individueel zonder bal (10')

Werken in de breedte van het terrein.



- | | |
|---|-------------|
| a. 1 huppen armen zwaaien | 2 tempoloop |
| b. 1 hielen heffen, dijen heffen | 2 tempoloop |
| c. 1 romp voorw. buigen met
naveren (5 x) | 2 tempoloop |
| d. 1 zijwaarts huppen L + R | 2 tempoloop |
| e. 1 benen buigen met naveren | 2 tempoloop |
| f. 1 marcheren, knie heffen en been
binnen + buitenwaarts draaien
(L + R) | 2 tempoloop |
| g. 1 grote spreidstand en romp diep
voorw. buigen en ronddraaien L + R | 2 tempoloop |
| h. 1 rugwaarts lopen | 2 tempoloop |
| i. 1 sprong, arw. hielen zitvlak
knieën tegen borst | 2 tempoloop |
| j. 1 marcheren, elke 3de pas schot-
beweging L + R | 2 tempoloop |
| k. 1 voorw. lopen cowl voorw. en
achterw. lopen cowl achterw. | 2 tempoloop |
| l. 1 déboulé | 2 marcheren |
| m. 1 déboulé | 2 marcheren |
| n. 1 déboulé | 2 marcheren |

b. Lenigheidsoefeningen met de stok (10')

a. Ieder speler een stok.

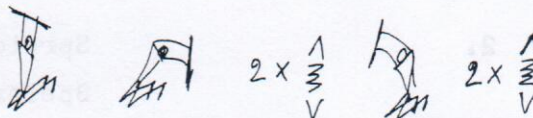
1. Spreidstand armen opwaarts. Stok voor u op de grond.
Stok opnemen 3 x aandringen armen opw. achterw. + stok terug neerleggen.



2. Stok voor u op de grond. Hurkzit, handen steun.
Met gesloten voeten over de stok heen en weer springen.

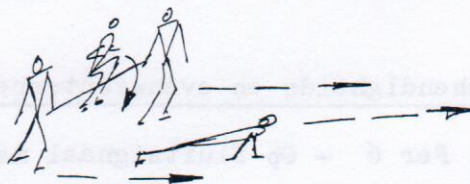


3. Knieënzit, armen opw. met stok in de handen. Afwisselend romp L + R buigen met 2 x naveren.



b. Per 3 een stok

1. Met gesloten voeten over de stok springen en neerkomen in voorlig handen en voeten stand. Speler B en C schuiven enkele meters voorw. + herhalen.



2. Zelfde stand van speler B en C maar A doet :
 1. duiksprong over de stok met koprol.
 2. boogsprong met nadien hurkzit.

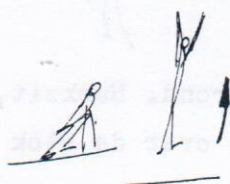
c. Spierversterkende oefeningen voor de benen (10')

a. Individueel

1. Strstnd - hln hfn, an vw hfn ; bn bgn an afw zw
bn strkn an atw.



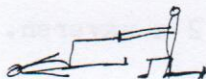
2. Hurkzit - omh springen armen opw. gestr.



25 x snel na elkaar.

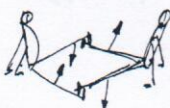
b. Met partner

1.



Speler 1 ruglig, knie geheven.
Speler 2 houdt voet tegen. Speler 1 tracht nu knie naar de borst toe te trekken (+ S)

2.



Spread zit tegenover elkaar.
Speler 1 met voeten buitenkant van speler 2. Speler 1 tracht nu de voeten van 2 samen te duwen. 2 Houdt tegen + wissel

3.

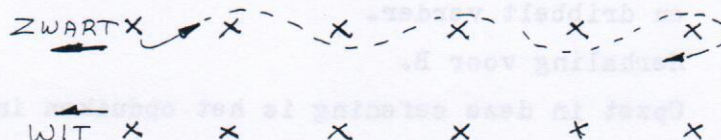


Speler 1 tegen doelpaal en been geheven. Speler 2 duwt nu tegen de voet terwijl 1 weerstand biedt (+ wissel).

d. Behendigheds en evenwichtsspelen (15')

1. Per 6 - Op fluitsignaal maken spelers een pyramide binnen 30 sec. Slechts twee spelers mogen de grond raken.

2. Spelers lopen op 2 rijen. Afstand ± 3 m onderling, één groep is " zwart " de andere " wit ". Op roep van de trainer " vb. zwart " draait de eerste man zich snel en doet slalom. De ganse groep volgt.

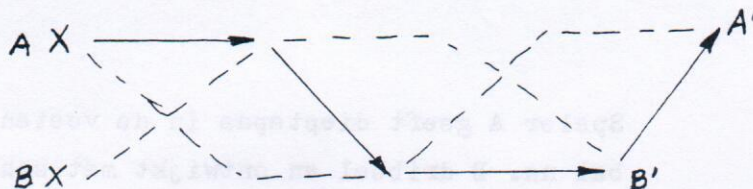


3. Op signaal spurt van grote backlijn naar doellijn en voor het eerst volgende figuren uitvoeren :

- Kopstand
- Steunend op één been, ander been horizontaal achterwaarts gestrekt en armen zijwaarts (L + R).
- Per twee - op de doellijn neemt speler 1 speler 2 in de armen (dus van de grond heffen).

2. a. Spelautomatisme per twee (10')

1.



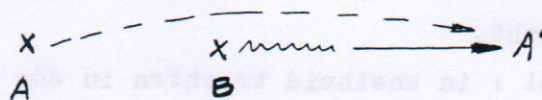
Speler A steeds diepte voorzet met vrijlopen
Speler B vrijlopen met diagonale pass naar A.
Het opzet in deze oefening is :

- de plaatswissel onderling
- bal spelen in slechts 2 tijden dus belangrijk is :
- de juiste voorzet

of samengevat :

Pass - vrijlopen - ontvangen - timing - snelheid
van de bal. (Afhankelijk van afstand onderling).

2.



Speler B dribbelt langzaam met de bal. A loopt enkele meters achter B maar komt plots naar voor gespurt. Wanneer A enkele meters voorbij is geeft B hem een dieptepas in zijn loop. A ontvangt de bal, temporiseert en dribbelt verder.

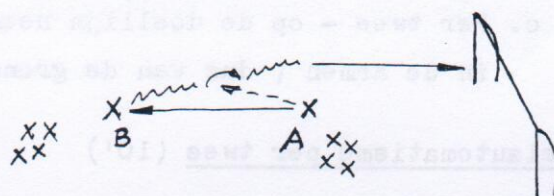
Herhaling voor B.

Opzet in deze oefening is het opduiken in de diepte van een medespeler, door een plotse ritmeverandering.

De juistheid alsook het gepaste moment van het aangeven van de bal is belangrijk.

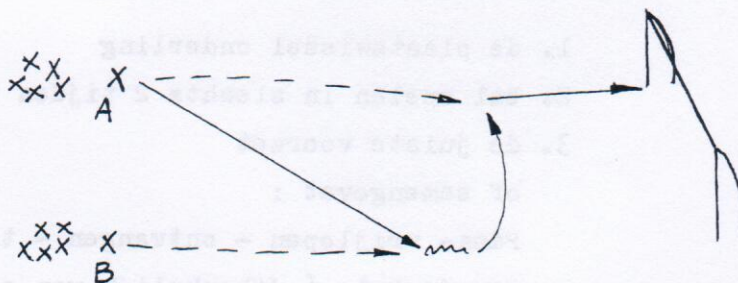
b. Doelschieten per twee (10')

Oefening 1



Speler A geeft dieptepas in de voeten van B en loopt de bal na. B dribbel en ontwijkt met schijnbeweging A. B schot op doel. (A verdedigt passief) Langs zijkant terug met onderlinge plaatswissel.

Oefening 2

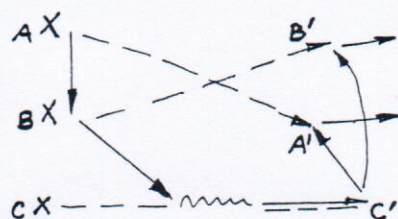


Speler A diag. pass naar spurtende B die bal controleert en voor doel lobt. A besluit op doel met kopbal of in de vlucht.

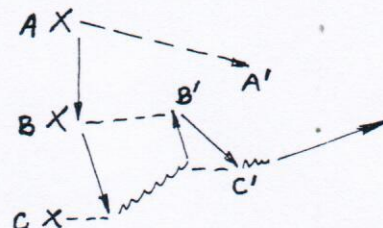
Doel : in snelheid trachten in één tijd juiste voorzet te geven naar inlopende medespeler voor het doel en rechtstreekse schot of kopbal op doel.

C. Doelschieten per drie (10')

Voorbeeld 1



Voorbeeld 2



Vertrek vanaf middenlijn. Speler A breedtepass op B die diagonaal verder speelt naar C. Na deze twee voorzetten moeten A, B en C persoonlijk initiatief nemen. Hieronder twee voorbeelden.

Voorbeeld 1 : Speler C dribbelt en (of) leidt de bal en geeft strakke voorzet of lobbal naar A of B. Deze beide spelers kiezen onderling positie. Schot op doel na controle van de bal.

Voorbeeld 2 : Speler C dribbelt en (of) leidt de bal richting doel, lokt nog een korte 1-2 uit met B (of A) en schot op doel.

Hoofddoel van deze oefening is het positiekiezen ten opzichte van een medespeler in balbezit wanneer men een aanval opbouwt. Na uitvoeren van de oefening terugkeren langs zijkant met onderlinge plaatswissel.

d. Wedstrijd (15')

Wedstrijd over gans het veld.

In deze wedstrijd moeten de reeds getrainde spel- en ploeg-automatismen tot uiting komen. Samengevat wil dit zeggen :

1. Onderlinge plaatswissel na diepte of breedte pass (vrijlopen) al naargelang de spelsituatie.
2. Na dieptepass bal terug achterwaarts geven en vleugelverandering.
3. Na dribbel (kan ook temporiseren zijn !) plots diepte pass in de loop van mee oprukkende half of vleugelverdediger. (verrassend effect).

4. Doelschot : indien mogelijk in één tijd.

Deze vier punten vormen het streefdoel van de wedstrijd.



Versprek van de spelers. Speler A bereikt de bal in één
 geheel vrij spel. Na de twee voorzetten worden
 A, B en C persoonlijk in het spel betrokken. Hieronder twee voor-
 stellen.

Voorbeeld 1 : Speler C dribbelt en (of) leidt de bal en geeft
 de bal voorzet of lobbal naar A of B. Deze
 beide spelers kiezen onderling positief. Zodat
 op doel na controle van de bal.

Voorbeeld 2 : Speler C dribbelt en (of) leidt de bal richting
 doel, legt het voet 1-2 uit met B (of A)
 en schiet op doel.

Doel van deze oefening is het ontwikkelen van oplichte
 van een wedstrijd in het spel. Wanneer men een aantal opbouw-
 de uitvoert van de oefening, worden lange zijden met
 onderlinge afwisseling.

4. Wedstrijd (10')

Wedstrijd over een half veld.

In deze wedstrijd wordt de reeds getrainde spel- en speel-
 instructies toegevoegd. Samenkomst wil dit zeggen :

1. Onderlinge afwisseling na diepte of breedte passeren (lopen
 en aanpak van de spelers).
2. Na dieptepas terug naar voren en vlucht-
 ondering.
3. Na diepte : kan ook terugkomen (in 1) diepte
 pas in de loop van een opbouwende of vluchtende-
 pas. (verrassend effect).

TRAINING 3

=====

1. Konditie (20')

Totaaltijd 1 h

1. Konditie (20')

a. Ingangzetting per twee met bal (5')

b. Parcours op uithouding zonder bal (15')

2. Voetbal 40'

a. Verbeteren van de spelautomatismen per 3 (10')

b. Baltechniek perfectionneren (30')

1. dribbel + voorzet

2. leiden + schot

TRAINING 3 (1 h)

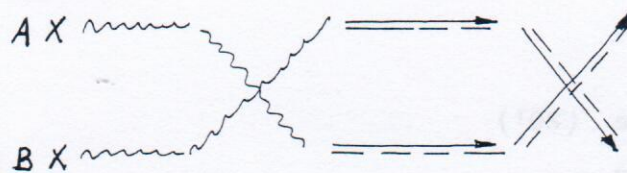
=====

1. Konditie (20')

a. Ingangzetting per twee met bal (5')

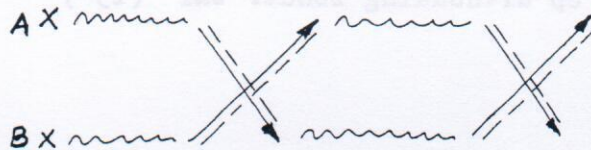
We werken in de lengte van het terrein.

Oefening 1.



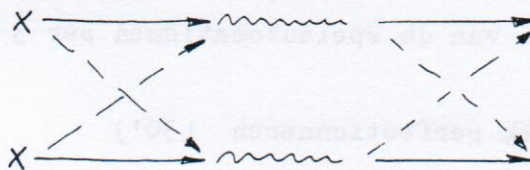
dribbel diepte schuin L + schuin R - leiden diepte schuin L + schuin R.

Oefening 2.



dribbel diepte - leiden schuin L + schuin R.

Oefening 3.

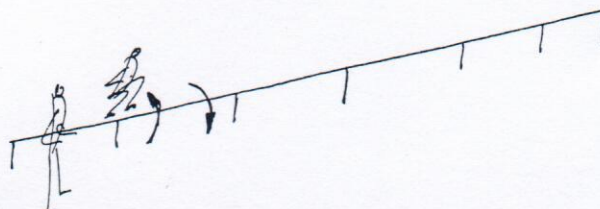


diepte voorzet - vrijlopen diag. - korte dribbel.

b. Parcour op uithouding zonder bal (15')

Parcour van 8 ateliers : We werken 30" per atelier. 30" om over te gaan naar volgend atelier.

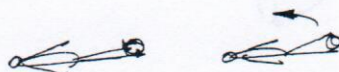
Atelier 1.



- met gesloten voeten zijwaarts voorwaarts over haagjes springen ($n = \pm 20$ cm).
- langs zijkant looppas terug.

Atelier 2

Ruglig armen zijwaarts medicinebal tussen de voeten (2 kg).
Benen heffen en met bal de grond raken achter het hoofd
terug benen naar voor en bal raakt opnieuw de grond.



Atelier 3

Voorlig handen en voeten stand met de voeten op een medicinebal. Pompen. Neus raakt de grond. Bal blijft goed onder beide voeten.



Atelier 4

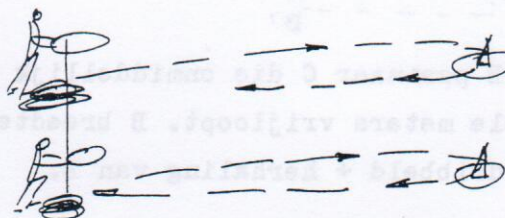
Koordspringen.



gewoon hup sprong gesloten voeten

Atelier 5

Speler A + B bevindt zich aan de zijlijn waar ieder enkele buitenbanden heeft. Zo snel mogelijk banden overbrengen naar de kegel.



Atelier 6



Medecinebal (3 kg) onder horden doorwerpen. Erover springen
en bal terug opvangen voor de volgende horde.

Langs zijkant snel terug komen

Atelier 7

Paaltjes $\pm$ 10 m van elkaar. Lopen volgens de richting hieronder aangegeven en telkens met de voet een paaltje raken.

Speler zandzak (15 kg) in de nek.



Atelier 8

Koord op schouderbreedte gestrekt voor het lichaam.

Tussen de armen door over de koord springen.

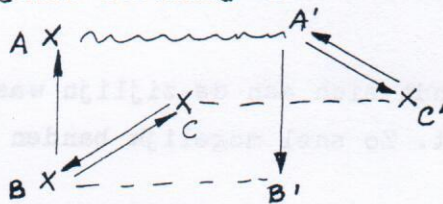
Koord dus afwisselend voor de borst en achter de rug brengen.



2. Voetbal (40')

a. Verbeteren van de spelautomatismen per 3 (10')

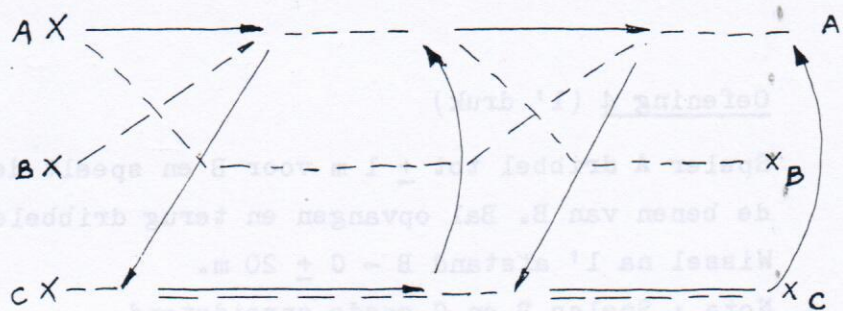
In de vorige trainingen en gespeelde wedstrijden op de training werd dikwijls verwaarloosd de achterwaartse pas te geven en vrij te lopen. Dit gaan we verbeteren door eerst volgende oefening uit te voeren.



Speler B pass naar C die onmiddellijk terug geeft, zich draait en enkele meters vrijloopt. B breedte pass naar A die enkele meters dribbeld + herhaling van B.

We werken in de lengte van het veld. Langs zijkant terugkomen en onderlinge plaatswissel.

Herhaling oefening van vorige training.



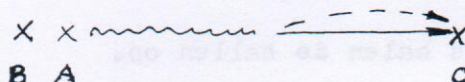
We letten hier voornamelijk op de achterwaartse voorzet.
Een goede voorzet (juiste richting + snelheid van de bal)
en het gepast vrijlopen (timing) zijn belangrijke elementen
om deze oefening goed uit te voeren.

b. Perfectioneren van de baltechniek (30')

a. Dribbel + voorzet (15')

Oefening 1 (3' oef.)

Afstand A - C = ± 20 m. A dribbel tot midden, voorzet
en plaats innemen van C. Zelfde beweging voor C en B.
Konstant 3 min. werken.



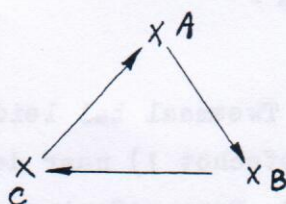
Oefening 2 (1' druk)

Speler A dribbel tot ± 3 m voor C, voorzet + vrijlopen
om C heen. C geeft passterug in loop van A. Wissel na 1'
afstand B - C = 20 m.



Oefening 3 Recuperatioefening.

In driehoek bal rondspelen in één tijd. Strakke passover
de grond.

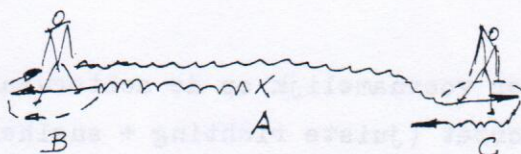


Onderlinge afstand = ± 8 m

Oefening 4 (1' druk)

Speler A dribbel tot ± 1 m voor B en speelt de bal door de benen van B. Bal opvangen en terug dribbelen naar C. Wissel na 1' afstand B - C ± 20 m.

Nota : Speler B en C goede spreidstand.



Oefening 5 Recuperatieoefening

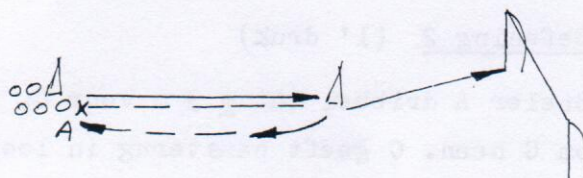
De spelers A, B en C dribbelen willekeurig door elkaar. Na enkele meters dribbelen voorzet geven als volgt :
A geeft steeds naar B, B naar C en C naar A.

b. Leiden + schot (15')

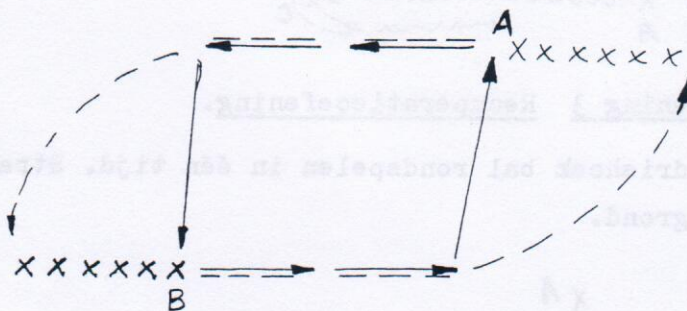
Oefening 1 (1' druk)

Spelers verdeeld in 2 groepen van 6. Afstand tussen kegels is ± 8 m. Speler A, bal leiden, schot op doel en onmiddellijk terug.

De andere spelers halen de ballen op.



Oefening 2 Recuperatieoefening.



Groep A en B ieder een bal. Tweemaal bal leiden (afstand ± 25 m) en strakke pass (wreefschot !) naar de andere groep. A Sluit aan bij B en B bij A. Deze oefening moet goed synchronoon lopen daarom opletten na ontvangst van de strakke pass.

Temporiseren indien nodig of sneller leiden als het moet.

Oefening 3 (3' oef.)

De spelers vormen groepen van 3 met één bal.

Vrij bewegen over het veld. Tweemaal bal leiden (korte afstanden), en verder geven aan volgende speler.

A past naar B, B naar C en C naar A.

Nota : Indien A in balbezit, B zich reeds aanbieden om pass te ontvangen enz...

TRAINING 4 (3' oet.)

=====

Totaaltijd = 1 h

1. Konditie (25')

a. Snelkracht (met binnenband)

b. Locomotieoefeningen.

2. Voetbal (35')

a. Ploegautomatismen (aanvallend) (10')

b. Ploegautomatismen (verdedigend) (10')

c. Wedstrijd (15')

=====

a. Snelkracht (met binnenband) (5')

- b. Locomotieoefening (20')

a. Oefeningen met beginhouding.

1. Ruglig, snel op en wegsurten.

- b. Oefeningen met tussenhouding.

tussen houding uitvoeren op de grote backarea.

1. Spurt - tussenhouding = hurkzit, handen alleen steunen op de grond, knieën rusten op de ellebogen.

3. Spurt - tussenhouding zijwaarts lig,



125

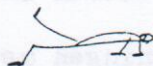
4. Spurt - tussenhouding - voorlig handen voetenstand, steunend op één hand, een been is opwaarts gestrekt.



c. Oefeningen met eindhouding.

Spurten van doellijn tot grote backarea. Vertrek op fluitsignaal.

1. Spurt - eindhouding uit te voeren per 2 : speler 1 houdt speler 2 in de armen (bruid dragen) + wissel.
2. Spurt - eindhouding : rugstand, handen voeten stand, één been omhoog gericht.



3. Spurt - eindhouding : knieën zit, handen in de nek, romp voorovergebogen en ellebogen raken de grond.
4. Spurt - eindhouding : uit te voeren per 2 : speler 1 in knieën en handenstand ; speler 2 op de rug van speler 1 (+ wissel).

d. Beweging vóór de start.

Spurt van doellijn tot grote backarea. Starten op manueel bevel.

1. Skipping + start en spurt.
2. Huppen voeten gesloten + start en spurt.
3. Zijwaarts springen afwisselend op L + R voet in één tijd afstotend.

e. Gekombineerde oefeningen.

Starten op manueel bevel of fluitsignaal. Spurt tot + 10 m achter grote backarea. Tussenhouding uit voeren op grote backarea.

1. Beginhouding : buiglig, armen voorwaarts gestrekt.
Tussenhouding : ruglig, armen langs het lichaam.
Eindhouding : hurkzit, handen op de knieën.

2. Beginhouding : huppen ter plaatse 2 x L voet 2 x R voet

Tussenhouding : op één been staan, het ander geheven
hoek 90°, armen zijwaarts gestrekt.

Eindhouding : Wissel van steunbeen.

3. Beginbeweging : koprol

Tussenbeweging : 3 x pompen.

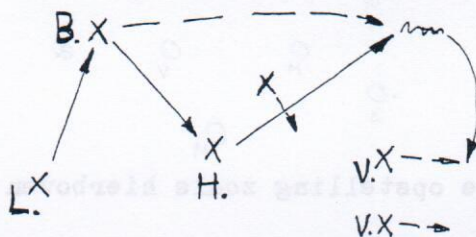
Eindbeweging : voorlig handen, voetenstand en 5 x
op de dijen kloppen.

2. Voetbal (35')

1. Ploegautomatismen aanvallend (10')

Fout verbeteren.

Het in de aanval komen van verdediger of middenvelder gebeurt weinig doeltreffend, daarom dit automatisme.



Libero pas op back die aan middenvelder geeft die diep doorpast naar spurtende back of half, die voor doel brengt.

Deze oefening L + R uitvoeren. Er kan afwisselend back of middenvelder vrij spurten. De spitsspelers maken hiervoor ruimte.

Voornamelijk letten op :

- juiste pass(voornamelijk de eerste !)
- gepast vrijspurten back of halfspeler (timing !)
- zone vrijmaken door spitsen.

2. Ploegautomatismen verdedigend (10')

Fout verbeteren.

Tijdens de wedstrijd is het opvallend dat de verdedigers te snel en onbesuisd aanvallen.

Resultaat hiervan is een onmiddellijke uitschakeling waardoor de verdedigers het gevaar lopen numeriek gelijk of zelfs in de minderheid te komen wat ten allen tijde moet vermeden worden. Daarom wordt in deze oefening voornamelijk de aandacht gevestigd op het remmend wijken, dit om toe te laten

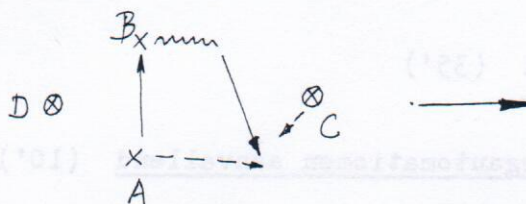
medespelers te laten positie kiezen.

Oefening per 4

C en D : verdedigers. A en B : aanvallers.

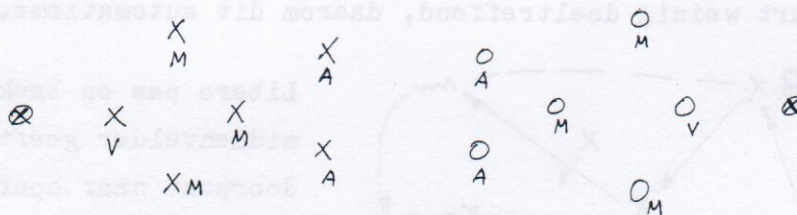
Spelers A en B moeten de bal minstens ieder 5 x spelen.

Nadat A de bal de 2 de maal speelt mag D mee helpen verdedigen. Verdediger C wijkt al remmend. Na schot op doel langs zijkant terug + onderlinge wissel.



3. Wedstrijd (15')

Zes tegen zes op groot veld.



We spelen in volgende opstelling zoals hierboven aangeduid :

- 2 aanvallers
- 3 middenvelders
- 1 verdediger

Streefdoel van de wedstrijd.

1. Trachten een halfspeler links of rechts in de aanval te brengen (zie aanvallend automatisme).

De voorspelers maken dus ruimte in de zone waar de verdediger opkomt.

2. Verdediger : zal dikwijls in de situatie 1 tegen 2 komen te staan, daarom al remmend wijken dit om de middenvelders toe te laten te komen helpen.

Algemene stelregel : in balbezit → iedereen valt aan.
in balverlies → iedereen verdedigt.
(voorspelers = Storen !)

TRAINING 5

=====

Totaaltijd = 1 h 20'

1. Konditie (20')

a. Zonder bal - twee sprongspelen (5')

b. Interval weerstandstraining.

2. Voetbal (60')

Circuit met bal.

TRAINING 5 (1 h 20')

=====

1. Konditie (20')

a. Zonder bal (sprongspelen) (5')

Spel 1

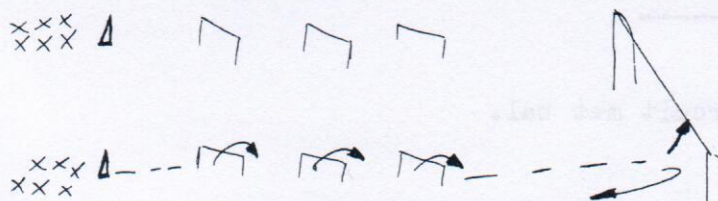
We vormen twee groepn (A en B) van zes spelers.

Groep A in wedstrijd vorm tegen B over de ganse lengte van het terrein.

Vertrek langs doelpaal. In de breedte van de grote backarea ieder speler 1 x boksprong. Van grote backarea tot middenlijn grote sprongen maken. Aan de middenlijn achterwaarts huppen voeten gesloten tot aan grote backarea. Elkaar nu hand geven (één lijn vormen) en verder huppen voeten gesloten tot aan doellijn.

Spel 2

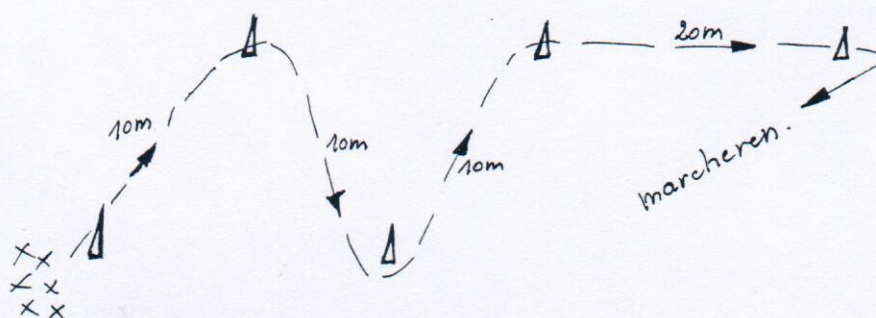
Twee groepen van zes spelers.



Vertrek aan kegel. Over horden springen, spurt tot in het doel. Opspringen en deklat reken 2 x L hand en 2 x R hand, daarna spurt langs zijkant terug en arlossen.

b. Interval weerstandstraining (15')

50 m lopen in zigzagvorm (per 4)



Tijd 50 m in rechte lijn = 6"6

Weerstand = $\pm 70\%$ van de snelheid is dus $9"4 + 3 = \pm 12"5$

We voegen er 1" bij per draaiing aan kegel = $9"4 + 3 = \pm 12"5$

Recuperatie = dubbel van inspanning = 25"

Zeven herhalingen per reeks. Totaal 3 reeksen.

Tussen iedere reeks wachten tot pols gedaald is tot ± 120
of 30 pols op 15".

2. Voetbal (60')

C I R C U I T (12 ateliers - 5' per atelier)

We werken met 3 groepen van 4 spelers.

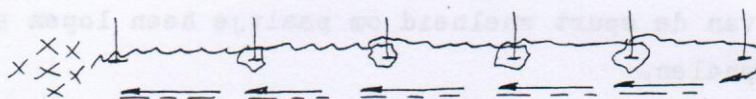
Ons circuit verdelen we in 3 groepen van 4 ateliers.

We werken telkens één groep van 4 ateliers af vooralleer we overgaan naar de volgende groep.

Groep 1

Atelier 1

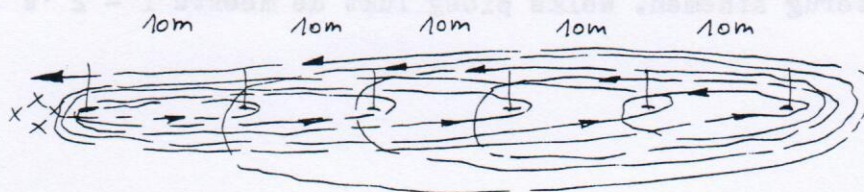
3' Inspanning met bal



- dribbel tussen paaltjes door en om elk paaltje heen (eventueel ballen nemen).
- langs zijkant terug komen met bal leiden.
- konstant 3' werken aan lage intensiteit.
- recuperatie door bal hoog houden 3 x L voet en 3 x R voet.

Atelier 2

Weerstand zonder bal



Afstand te lopen = $(20 + 40 + 60 + 80 + 50) \times 2 = 500$ m

Tijd = 2' à 2'10"

Recuperatie door bal gewoon rond te spelen.

Atelier 3

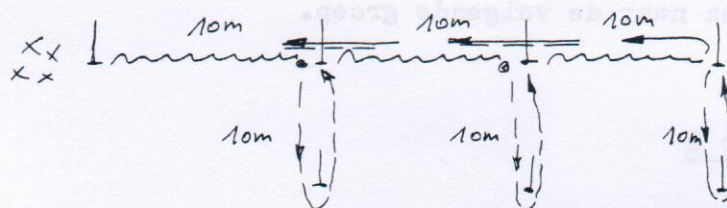
Baltechniek.

Per 4 met 1 bal.

Bal drie maal hoog houden en in de hoogte bal verder spelen naar medespeler. Deze vangt de bal op met de borst, drie maal hoog houden en verder spelen met kleine lob enz...

Atelier 4

Weerstand met + zonder bal.



Dribbel tot aan paaltje - bal laten liggen en aan tempo van $\pm 70\%$ van de spurt snelheid om paaltje heen lopen en bal terug ophalen.

Aan laatste paaltje terugkeren met bal leiden.

Konstant 3' werken.

Recuperatie door bal hoog te houden willekeurig.

Groep 2

Atelier 5

Miniwedstrijd

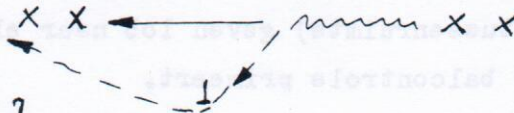
Streefdoel : trachten zoveel mogelijk 1 - 2 's te lukken onder elkaar.

We spelen twee tegen twee. Bij balverlies onmiddellijk bal terug afnemen. Welke ploeg lukt de meeste 1 - 2 's ?

Atelier 6

Per 4 en 1 bal.

Dribbel - pas geven en diagonaal vrijlopen.



Atelier 7

Per 4 en 2 ballen.

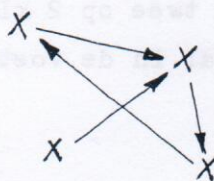
Korte dribbel van de speler in balbezit. Bal verder geven aan een vrije speler.

Hoofdvereiste in deze oefening : zien - denken - passgeven in een zo kort mogelijke tijd.
(concentratie !)

Atelier 8

Per 4 en 1 bal

Vrij bewegend onder elkaar bal naar elkaar toespelen in één tijd.



Groep 3

Atelier 9

1' druk - storen

3 tegen 1. De 3 spelers spelen de bal rond in 2 tijden en mogen vrij bewegen. De middenspeler tracht te storen bij het verder geven van de bal.

Atelier 10

Per 4 en 2 ballen

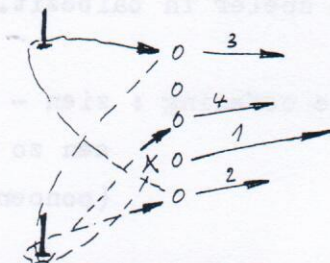
Inoefenen van lob.



Spelers (+ 30 m tussenruimte) geven lob naar elkaar.
Nauwkeurigheid + balcontrole primeert.

Atelier 11

1' druk met doelschieten.



Ballen liggen aan grote backarea. Schot op doel en afwisselend L en R om kegel heen spurten.

De andere spelers halen de ballen op.

Atelier 12

Wedstrijd vorm. Twee tegen twee op 2 kleine doeltjes.

Streefdoel : vrijlopen + bal in de voet - geven.

TRAINING 6

=====

Totaaltijd = 1 h 15'

1. Konditie (15')

a. Loopspelen - achtervolging (6')
- wedloop

b. Krachtspelen per ploeg (9')

2. Voetbal (60')

a. Spelautomatisme (10')

b. Spelvorm 1. aanvallend (15')
2. verdedigend

c. Wedstrijd op twee 1/2 velden (20')

groep A streerdoel ! (10')

groep B streerdoel ! (10')

d. Wedstrijd (15')

Op groot veld - streerdoel !

TRAINING 6 (1 h 15')

=====

1. Konditie (15')

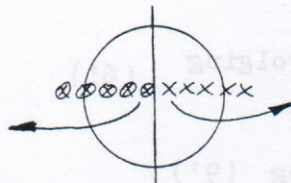
a. Loopspel (6')

Achtervolging : Spelers per 3 zijn genummerd 1, 2 en 3.

Speler 1 tracht nu 2 te vangen (aftikken !) 2 vangt 3 en 3 terug 1.

Loopterrein = grote backarea.

Wedloop : Spelers per 6 (groep A en B)



De spelers van elke groep geven elkaar een hand. Op fluitsignaal spurten ze weg naar het doel en één speler moet één doelpaal aanraken. Snel terug voor het eerst tot aan de middenlijn.

Nota : de ketting mag niet verbroken worden.

b. Krachtspelen per ploeg (9')

Spel 1

In vierkant $\pm$ 12 op 12 m. De spelers vormen paren. Een van de twee loopt op de handen terwijl de ander zijn benen vasthoudt (kruiwagen). Twee aangeduide vangers tikken nu de anderen af. Alleen degene die op de handen loopt mag aftikken.

Nadien wisselen we.

Spel 2

Spelers verdeeld in 2 groepen van 6. Op één rij handen, knieën zit. Op signaal springt de laatste man met gesloten voeten één voor één over de spelers heen en neemt op het einde zijn beginhouding aan.

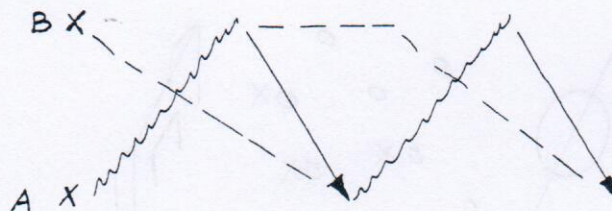
Welke rij is het eerst klaar ?

- Varianten : 1. de springer neemt niet vooraan de rij plaats
 maar loopt er omheen naar zijn plaats terug
 en tikt de laatste man aan die dan vertrekt.
 2. springen op één been.

2. Voetbal (60')

a. Spelautomatisme per twee (10')

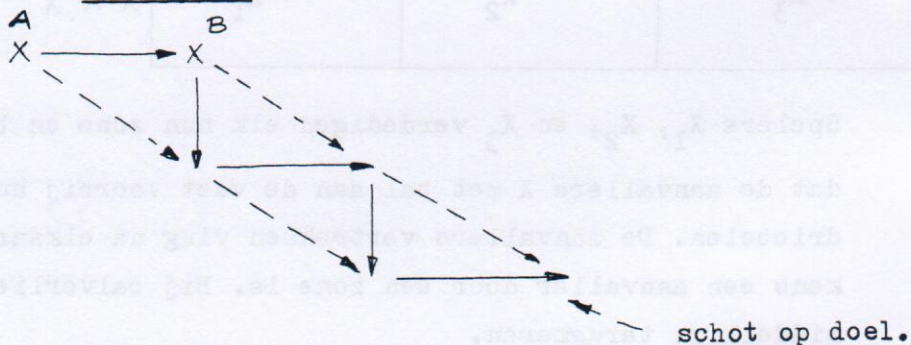
Oefening 1



Werken langs de zijlijn - langs midden met onderlinge
 balwissel terugkeren.

Speler A en B afwisselend dribbelen schuin L + diag. pass
 schuin R.

Oefening 2



Vertrekstand achter elkaar.

A steeds dieptepass B breedte pas telkens diag. vrijlopen.

A op einde schot op doel. Vertrek vanaf middenlijn.

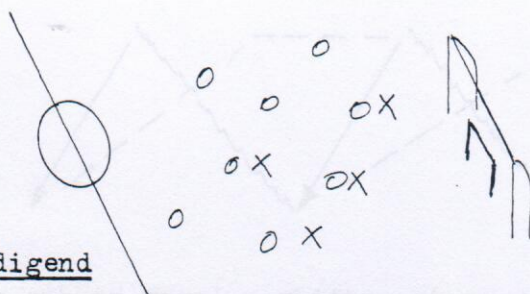
Deze oefening 1 x L en 1 x R uitvoeren.

b. Spelvorm (15')

1. Aanvallend

4 verdedigers tegen 8 aanvallers op 1/2 veld.
verdedigers verdedigen klein gooltje.

Verdedigers scoren 3 punten als zij de bal onderling 1 x rondspelen. De aanvallers scoren 1 punt als zij een doelpunt maken en 1 punt als zij de bal onderling 1 x rondspelen. Wissel na 2'.



2. Verdedigend

We werken in rechthoek van $\pm 30 \text{ m} \times 8 \text{ m}$ verdeeld in 3 zones.

Zone 3	Zone 2	Zone 1	
X_3	X_2	X_1	X X X
			X X X
			X X X

Spelers X_1 , X_2 , en X_3 verdedigen elk hun zone en beletten dat de aanvallers X met bal aan de voet voorbij hun zone dribbelen. De aanvallers vertrekken vlug na elkaar, telkens een aanvaller door een zone is. Bij balverlies onmiddellijk terugkeren.

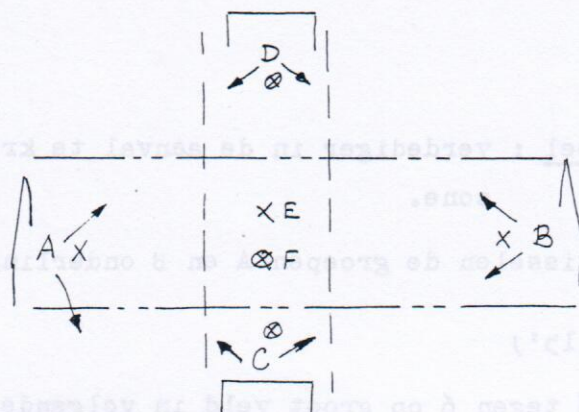
Welke aanvaller geraakt door de 3 zones ?

De verdedigers nemen de bal af door tacklen.

Wissel van verdedigers na 1'30".

c. Wedstrijd op twee 1/2 velden (20')

1. Groep A (10')



Aantal 6 spelers - 4 spelers verdedigen elk een doeltje.

Speler E en F spelen tegen elkaar, gedurende 2'30 zoals volgt :

E tracht te scoren bij D en C en verdedigd samen met A en B deze doeltjes.

F tracht te scoren bij A en B en verdedigd samen met D en C deze doeltjes.

Spelers A en B mogen nu E helpen aanvallen maar moeten in hun zone blijven d.w.z. in de breedte tot ongeveer aan zijkant doeltje.

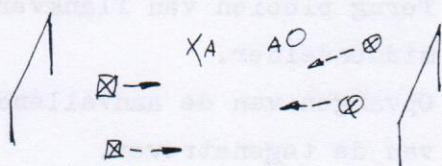
Spelers C en D helpen F aanvallen maar blijven ook in hun zone.

Streerdoel : 1. A,B,C en D verdedigen alleen hun zone maar steunen hun aanvaller.

2. Richting en ritme verandering !

2. Groep B (10')

Wedstrijd op 1/2 terrein met 2 kleine doeltjes.



3 tegen 3 met 2 verdedigers en 1 aanvaller.

Doel van de wedstrijd : afwisselend één van de verdedigers in de aanval te brengen.

Indien verdediger scoort = 2 punten.

Indien aanvaller scoort = 1 punt

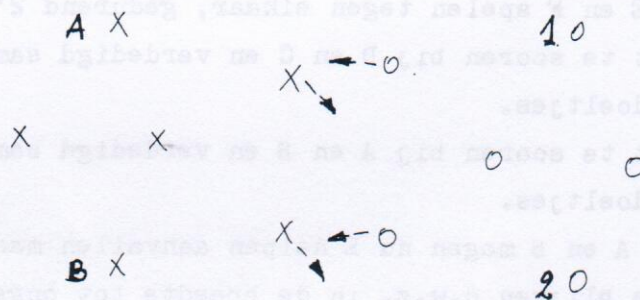
Wissel van aanvaller na $\pm 3'$

Streerdoel : verdediger in de aanval te krijgen in zijn zone.

Na 10' wisselen de groepen A en B onderling van terrein.

d. Wedstrijd (15')

Wedstrijd 6 tegen 6 op groot veld in volgende terreinbezetting :



Spelers A en B en 1 en 2 spelen mandekking in zone op de 2 spitzen langs de zijlijn.

Streefdoel : 1. In balbezit.

Ofwel : Flankverdedigers die trachten in de aanval te komen (zie voorgaande spelvormen).

Ofwel : Libero (vrije man) die in het centrum tracht in de aanval te komen.

2. In balverlies.

- Terug plooiën van flankverdedigers en middenvelder.

Opvangen van de aanvallende flankverdediger van de tegenstrever.

- Libero : positie keuze t.o.z. van medespelers, tegenstrever en balbezitter.

5.1 Individuele dekking tegen individuele dekking.

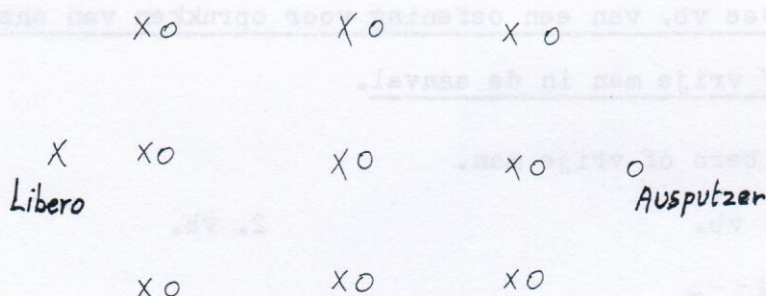
We weten dat we spelen tegen een tegenstrever die een individuele dekking speelt met daarachter een "ausputzer" als vrije man. Rekening houdend met de kwaliteiten van onze spelers hebben wij zelf eveneens voor het systeem individuele dekking met erachter een vrije man of libero geopteerd.

- Hoe gaan wij spelen ?
- Wat gaan we trachten te vermijden als we in balverlies zijn ?
- Wat gaan we proberen toe te passen bij balbezit ?

a. Veldbezetting :

O : tegenpartij

X : eigen spelers



We spelen met een individuele dekking over gans het terrein en daarachter een libero omdat we uit ondervinding weten dat onze spelers fysisch, psychisch & moreel in buitengewone conditie verkeren en ze allen bezielde zijn met de wil om inspanningen te leveren. Ze zijn bijna allemaal ook technisch en individueel meestal sterker dan hun rechtstreekse tegenstrever.

b. In balverlies :

Hebben we geopteerd voor een individuele dekking met gemengde toepassingswijze d.w.z. balbezitter wordt van dichtbij gehouden.

Tegenstrevers zonder bal buiten schotafstand en buiten de waarheidszone normaal. De spelmaker van de tegenpartij die een goede dribbelaar is buitenschotafstand en waarheidszone door zijn individuele bewaker met ruimtedekking. Indien hij binnenschotafstand en in de waarheidszone infiltreert, bewaken van korterbij met een rugdekking door onze libero als

hij in balbezit komt. De aanvallers van de tegenpartij worden strikt individueel gedekt en zij worden op hun beurt bij eventuele fouten gedekt door onze libero.

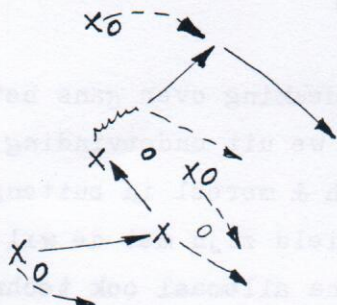
c. Bij balbezit :

Gaan we altijd proberen een man meer in de aanval te brengen als onze tegenstrever verdedigers heeft en vooral gaan we gebruik maken van ons sterke punt d.w.z. onze libero die geen individuele bewaker heeft mee in de aanval te krijgen (zwak punt van de tegenstrever). Daarbij gaan wij trachten zo veel mogelijk te bewegen, ruimte te creeëren diep te gaan en onze ingeoefende automatismen individueel of collectief trachten te laten tot uiting komen.

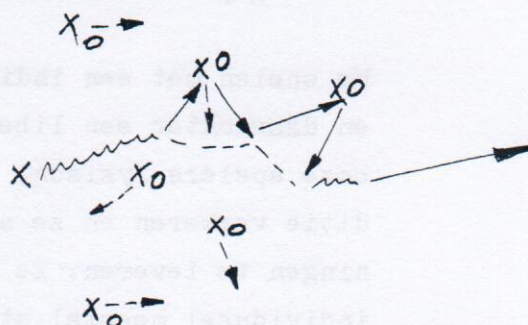
Twée vb. van een oefening voor oprukken van onze libero of vrije man in de aanval.

Libero of vrije man.

1. vb.



2. vb.



Beschouwingen : - Indien onze libero mee in de aanval is moeten de andere verdedigers blijven.

- Indien een van de back's mee in de aanval is, libero neemt zijn plaats in.

- Indien voorstopper mee in de aanval is libero neemt zijn plaats in.

- Aan de kant waar de bal is sluit men aan, aan de tegenovergestelde zijde gaat men mee.

Besluit :

In de loop der tijden hebben zich verschillende soorten markagesystemen gemanifesteerd. Nochtans zijn ze slechts gesteund op twee basisprincipes namelijk MANDEKKING & 'ZONE' of ruimte-dekking.

Dit werk handelde over het eerste principe. Het dekken tijdens het spel is moeilijk, wegens de steeds wisselende situaties en vooral wegens onverwachte bewegingen. Men moet dus ook steeds kunnen handelen volgens het eigen inzicht op, en het aanvoelen van, de steeds veranderende spelsituaties. Dat vraagt van de spelers een grote concentratie, een snel denkvermogen en vooral fysieke en morele eigenschappen.

5.2 De individuele mandekking tegen een elitist dat onderlinge

dekking speelt.

1. De onderlinge dekking.

"Zich in de mogelijkheid bevinden om het werk van een verslagen medespeler over te nemen."

Onderlinge dekking moeten we beschouwen als een hulp of steun aan de dichtst bijzijnde medespeler. Onderlinge hulp is er om de totale uitschakeling te voorkomen. Men zal vooral aandacht geven wanneer het gaat om de centrale of directe weg naar het doel.

Bij hulpverlening aan een medespeler is het vanzelfsprekend dat deze zijn tegenstrever onbewaakt moet laten.

Om dat toe te passen moet men het tempo kunnen drukken en de tegenspeler tot stilstand brengen. Dit zal de ploeg toelaten de tegenstrevers dicht bij de bal in onderlinge dekking te nemen, met als hoofdbewaking de centrale strook. De verder afgezonderde tegenstrevers zullen losser, in onderlinge dekking en in de baan van de bal aangedekt worden.

2. Veldbezetting.

Aangezien de tegenstrever in onderlinge dekking speelt, zullen we 'n veldbezetting kiezen, welke elke zone van het veld goed afdekt, in principe 'n 4 - 3 - 3 of 4 - 4 - 2, naargelang de kwaliteiten van de eigen spelers. Deze twee moeten goed in elkaar vervloeien om te voorkomen dat bij balverlies de tegenstrevers over grote, vrije ruimten beschikken. Immers, wij spelen mandekking, zij niet en zo komt het dat de rechtstreekse tegenstrever van 'n verdediger niet meegaat en blijft hangen. Indien deze onmiddellijk de bal toegespeeld krijgt, heeft hij 'n vrije ruimte en komt de verdediging in gelijke cijfers of in numerieke minderheid te staan, zeker op de flanken.

De gekozen veldbezetting zal dan als hoofddoel hebben : het oordeelkundig bezetten van alle terreinstroken om bij bal-

verlies geen totale uitschakeling te bekomen. Het is uitermate belangrijk dat de kwaliteit van de eigen spelers, als ook de vooraf bepaalde onderlinge akkoorden doorslaggevend zijn.

Ik zou hier alleszins opteren voor ', veldbezetting met 2 buitenspelers dus 'n 4 - 3 - 3 of 'n 4 - 4 - 2 waarvan de twee spitsen buitenspelers zijn. De waarde van de middenvelders speelt 'n grote rol, daar zij moeten gebruik maken van de gedeeltelijke decentralisatie van de centrale strook.

3. Ploegautomatismen.

1. Aanvallende ploegautomatismen.

Vermits de tegenstrever gegroepeerd speelt en bijzonder de centrale as van het terrein sterk bewaken, zullen we gebruik maken van de korte, snelle combinaties per 2 of per 3, georiënteerd naar de vleugels ; omdat de dekking daar minder is en omdat de achterwaartse voorzet naar de 1e paal, 2e paal of penaltypunt de tegenstrever tegenvoets neemt en dat is altijd zeer gevaarlijk. Ideaal indien deze bewegingen in driehoekspel uitgevoerd worden. Die snelle, korte combinaties mogen zelfs in het centrum uitgevoerd worden, gevolgd door 'n persoonlijke doorbraak of schot, hetgeen gevaarlijk kan zijn door de grote opeenhoping van spelers voor het doel.

Daarbij moeten we trachten het tempo zo hoog mogelijk te houden.

Dit vraagt 'n zekere balvaardigheid alsook de nodige fysieke conditie. Door het hoge tempo krijgt de tegenstrever geen gelegenheid zich te hergroeperen om steeds de numerieke meerderheid (3 : 1) te bekomen.

2. Verdedigende ploegautomatismen.

Hier moeten we vooral ervoor zorgen dat we geen slachtoffer worden van het eigen systeem, door bij balbezit alle registers open te trekken en de verdediging te verwaarlozen. Meer dan ooit dienen de onderlinge akkoorden

en de ingestudeerde automatismen gerespecteerd, dit vraagt discipline !!

Het aanvallend automatisme bepaalt wie in de aanval gaat (of de vleugelbacks of de libero of ...) de andere spelers moeten dat respecteren in de spelsituaties die het spel voortbrengt.

De verdediging mag in geen geval in numerieke minderheid komen, daarom zal de baldrager van de tegenpartij onmiddellijk opgehouden (gestoord en niet gepresst om de bal te heroveren) worden, om alzo de eigen spelers de gelegenheid te geven terug te schakelen en de defensieve stellingen in te nemen.

De verdediger zal op identieke wijze tewerk gaan in situaties waarin hij tegen 2 tegenstrevers komt te staan ! Hij zal zodanig positie kiezen dat de tegenstrever verplicht wordt 'n laterale voorzet te geven, waarna men overschakelt op het afnemen van de bal.

Belangrijk is hier dus dat al de ploegspelers moeten overtuigd zijn van hun taak bij balverlies : even storen (beletten diep te spelen of te gaan) en dan bij reorganisatie de bal heroveren en snel overschakelen naar de aanval, liefst op de flanken.

5.3 De aanpassing van individuele mandekking in zone tegen

individuele mandekking in zone.

a. De veldbezetting in de individuele mandekking in zone

tegen tegenstander die individuele mandekking in zone speelt

b. Ploegautomatismen in deze individuele mandekking in zone

tegen tegenstander die individuele mandekking in zone speelt

Wanneer we een bepaalde veldbezetting en een systeem kiezen moet dit in de eerste plaats aangepast zijn aan de beschikbare spelers. Een grondige kennis van eigen spelersmateriaal is een absolute noodzaak. Hier eerst een korte samenvatting wat de hedendaagse "ideale" voetballer zou moeten bezitten aan kwaliteiten.

1. Fysisch.

- een goede lichamelijke konditie (uithouding - snelheid - weerstand).
- zich totaal fysisch inzetten.
- verplaatsingen op het terrein "durven" maken waar dit nodig is.
- kunst der recuperatie.

2. Moreel.

- Totale morele inzet, moreel evenwicht.
- wil om te bewegen.
- kollektieve tucht, kameraadschap.
- doorzetttingsvermogen.
- zelfbeheersing.

3. Technisch.

- traptechniek o.a. dribbel, leiden, deviatie, doelschot, deviatie, balcontrole, kopspel, amorti, inworp, vluchtschot, halve voleé.

- een goede controle in al deze bewegingen.

4. Intellectueel.

- gezond verstand, eenvoudig denker.
- doorzicht, spelinzicht en anticipatie zien.
- vlugheid van geest (zo snel mogelijk in één tijd zien - denken - spelen).
- Concentratie.
- sluwheid.
- inspiratie en ervaring.
- timing (kunnen schatten zowel in tijd, afstand als in snelheid).

Voorbeeld van een aanpassing.

Laten we nu een korte studie maken over ons eigen spelersmateriaal.

Doelverdediger : goed op de doellijn, onzeker in het uitkomen.
 Zeer goede intrap halve voleé. Zeer goede reflex.

Rechterback : Zeer goed kopspel, goede traptechniek, minder snel, "hard" in de tacklings, is zowel links als rechtsvoetig.

Libero of opruimer : verstandig, zin voor positiekiezen, uitstekend leider. Trage loopsnelheid.

Centrale verdediger : goed kopspel, goed in het onderscheppen en afnemen van de bal.

Linkerback : goede dribbelaar en baltechniek, snel op 40 m, zeer goede fysiek. Heeft alleen linkervoet.

Rechter veldspeler : schakelt op korte afstand gemakkelijk tegenstrever uit. Goede panoramische visie, heeft zware schot en goede verre passin de voet.

Middenvelder (verdediger) : harde werker, middelmatige techniek opdrachtspeeler.

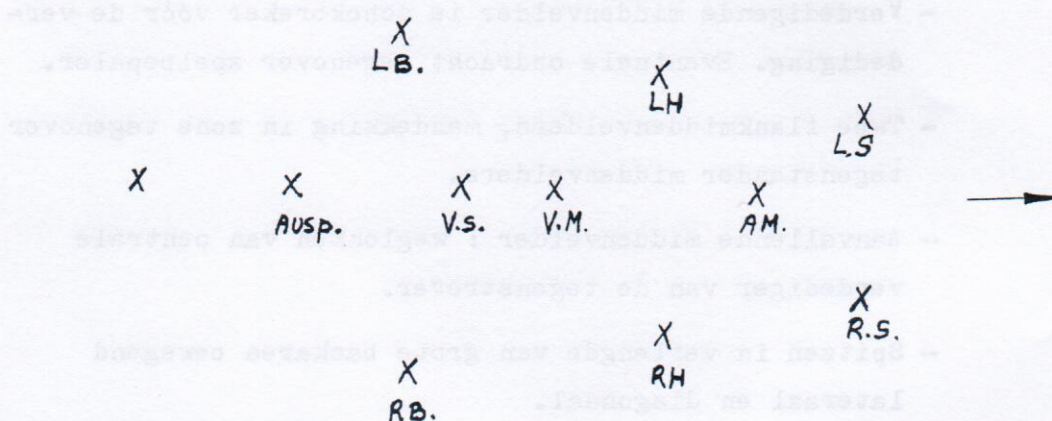
Middenveldspeler (aanvaller) : schakelt gemakkelijk tegenstrever uit, goede baltechniek, verrassende ideeën, totale inzet.
Meester in de bal afschermen.

Linkerveldspeler : Zeer snel met bal aan de voet, schakelt in snelheid gemakkelijk tegenstrever uit. Grote werkkraft.

Rechterpuntspeler : Zwakke techniek, totale fysieke inzet, goed kopspel, enorme werkkraft. Stormer.

Linkerpuntspeler : Schakelt gemakkelijk tegenstrever uit, goede techniek, snel, goede traptechniek.

Aan de hand van dit spelerpotentieel kiezen we volgende veldbezetting bij ondervinding wetende dat de tegenstrever individuele mandekking in zone speelt.



In dit 4 - 4 - 2 systeem hebben we volgende veldbezetting :

- Libero of ausputzer. In dit systeem en spelwijze is hij ausputzer.
- Twee flankverdedigers die mandekking in zone spelen.
- Een verdedigende middenvelder als schokbreker of eventueel dienst doende als opdrachtspeler.

- Twee flankmiddenvelders.
- Een aanvallende middenvelder. Deze man is de spelbepaler in de ploeg.
- Twee spitzten spelende in de verlengde van de grote back-area.

a. Aanpassing van onze veldbezetting tegen :

a. Tegenstrever speelt 4 - 4 - 2 met opruimer

- Beide flankverdedigers spelen mandekking in zone op de twee spitzten.
- Ausputzer fungeert als vrije man achter de verdedigers.
- De centrale verdediger speelt :
 - in balverlies, mandekking in zone tegen 3de aanvaller.
 - in balbezit, eventueel verrassend uitkomen in verdediging.
- Verdedigende middenvelder is schokbreker vóór de verdediging. Eventuele opdracht tegenover spelbepaler.
- Twee flankmiddenvelders, mandekking in zone tegenover tegenstander middenvelders.
- Aanvallende middenvelder : weglokken van centrale verdediger van de tegenstrever.
- Spitzten in verlengde van grote backarea bewegend lateraal en diagonaal.

b. Tegenstrever speelt 4 - 3 - 3 met opruimer

Zelfde veldbezetting maar centrale verdediger speelt konstant mandekking in zone tegenover spitsspeler.

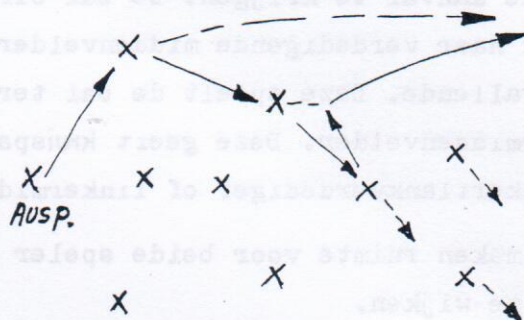
Indien bij beide veldbezettingen de tegenstrever met libero speelt is het de aanvallende middenvelder die het eerste als stoorder optreedt. Bij de tweede raze is het de verdedigende middenvelder die de libero opvangt.

b. Aanpassing van onze ploegautomatismen.

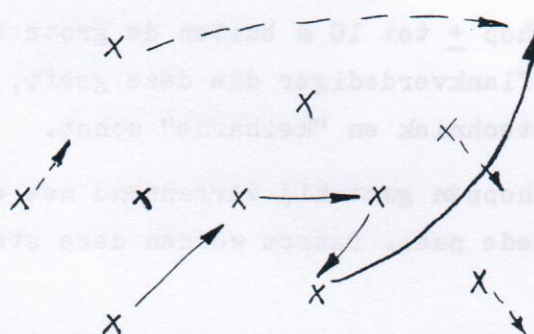
a. Tegenstrever speelt 4 - 4 - 2 met opruimer.

in balbezit : - trachten in de aanval te brengen van onze linkerflankverdediger. Daarom deze ploegautomatismen.

Ploegautomatisme 1



Ploegautomatisme 2



Ploegautomatisme 1

Opruimer in balbezit geeft aan linkerflankverdediger die doorpast aan aanvallende middenvelder. Deze temporiseert eventueel en geeft dieptepass op vrij spurtende linkerflankverdediger.

De opruimer dekt nu de tegenstrever van de linkerflankverdediger.

De verdedigende middenvelder schuift naar links om eventueel paraat te zijn indien men de bal onderschept of afneemt.

De linkermiddenvelder en beide spitsspelers maken ruimte voor de flankverdediger door diagonaal rechts uit te wijken en alzo de verdedigers mee te nemen.

Hoofdzaak is dus de zone vrij te maken voor de opkomende flankverdediger.

Floegautomatisme 2

We trachten de linkerflankverdediger of linkermiddenvelder in de aanval te krijgen. De bal circuleert van rechterback naar verdedigende middenvelder die doorgeeft aan de aanvallende. Deze speelt de bal terug in de voeten van rechtermiddenvelder. Deze geeft kruispas aan vrijlopende linkerflankverdediger of linkermiddenvelder.

De spitzten maken ruimte voor beide speler door naar rechts uit te wijken.

Automatisme bij stilstaande fazen.

Bij vrijschop + tot 10 m buiten de grote backarea is het de rechterflankverdediger die deze geeft, dit om zijn goede traptechniek en "keiharde" schot.

Bij hoekschoppen gaat hij verrassend mee en duikt op aan de tweede paal. Daarom worden deze steeds ver gegeven.

Zijn plaats wordt steeds door de verdedigende middenvelder ingenomen.

Bij balverlies : - storen van de voorspelers.
- flankverdedigers en middenvelders spelen mandekking in hun zone.
- opruimer dicht eventuele gaten in de flanken.

Indien de tegenstrever met libero speelt is het de taak aan :

1. De aanvallende middenvelder van storend op te treden.
2. De verdedigende middenvelder die hem moet opvangen.

VOETBALBOEKEN

Indien bij de tegenstrever de aanvallende middenvelder de spelverdeler is krijgt de verdedigende middenvelder als opdracht individuele mandekking in zone te spelen.

b. Tegenstrever speelt 4 - 3 - 3 met opruimer.

In balbezit :

- Zelfde vorige automatismen.
- Centrumverdediger speelt mandekking in zone op spits.
In balbezit blijft hij in verdediging doch is het de verdedigende half die tracht uit te komen.
- Snelle balcirculatie in middenveld met meerdere diagonale en laterale verplaatsingen, dit om tegenstrever zich te doen verplaatsen.
- Door de numerieke meerderheid in het middenveld is het mogelijk 4de aanvaller in de aanval te brengen.

Bij balverlies :

- Zelfde automatismen als vorige doch nu speelt ook de centrale verdediger mandekking in zone op de spits.
 - Ver genoeg terugplooiën van aanvallende half om, eens terug in balbezit, snel te kunnen counteren.
-

VOETBALBOEKEN

M. Vanierschot

1. Voetbalsystemen en veldbezetting.

Volledig uitgewerkte systemen individuele mandekking en individuele mandekking in zone met uitwerking van een weektraining op beide systemen en aanpassing tegenover de tegenstander. 153 blz.

2. Specifieke trainingen.

Op 19 onderdelen van het voetbal telkens één training volledig uitgewerkt op dit onderdeel. Eveneens twee volledige wedstrijdontledingen van een wedstrijd van de Rode Duivels met verrassend cijfermateriaal. 102 blz.

3. Oefenprogramma en trainingen voor voetbaltrainers.

Volledig trainingsprogramma op basis van 2 trainingen per week en dit op jaarbasis. In totaal 75 volledige trainingen. 134 blz.

4. Bal - en speltechnische oefeningen.

In totaal ongeveer 250 oefeningen per 2, 3 of meerdere spelers in de lengte van het veld of in een vierkant uitgevoerd. Steeds klimmende in moeilijkheidsgraad. Ideaal voor de jeugdopleider. 99 blz.

5. Voorbereidingsperiode.

In totaal 33 trainingen als voorbereiding op het nieuwe seizoen volledig met snelheden en afstanden met en zonder bal. 78 blz.

6. Minuutbelasting in het voetbal.

Deze oefeningen zijn voornamelijk bedoeld als weerstandstraining. In totaal 175 oefeningen die je kunt inlassen in Uw trainingen. Ook uit te voeren in een laag tempo. (voor de jeugdopleider) 95 blz.

7. Trainingen en jaarprogramma voor voetbaltrainers.

Volledig jaarprogramma op basis van 2 trainingen per week. Nieuwe ideeën voor de ingangzetting van de trainingen. In totaal 83 trainingen met heel wat nieuwe spel - en wedstrijdvormen. 198 blz.

8. Algemene konditieperiode profclub.

De volledige voorbereiding met 47 uitgewerkte trainingen inbegrepen stage in het buitenland en oefenwedstrijden. Dit boek geeft U een idee van de trainingsintensiteit van de hedendaagse profvoetballer, maar zeker ook een boek voor de amateurtrainer. 200 blz.

9. Voetbalfiches trainingsvormen REEKS " R ".

Deze bestaan uit 6 reeksen van 10 fiches o.a. gymnastiek (oef. per twee), konditie, speltechnische oefeningen, spelvormen, wedstrijdvormen en afwerken op doel. Inbegrepen tabel met afstanden en snelheden (uithouding weerstand en snelheid) Onmisbaar voor de trainer !

10. Voetbalfiches trainingsvormen REEKS " S ".

Zelfde voetbalonderdelen als reeks R doch allemaal andere oefeningen.

11. Voetbalfiches trainingsvormen REEKS " P ".

Deze bestaan uit 6 reeksen van 10 fiches o.a. gymnastiek (oef. per twee) gymnastiek met de bal, oefeningen met de koord, lijfs en speelhoek, wedstrijdvormen en stilstaande fazen.

