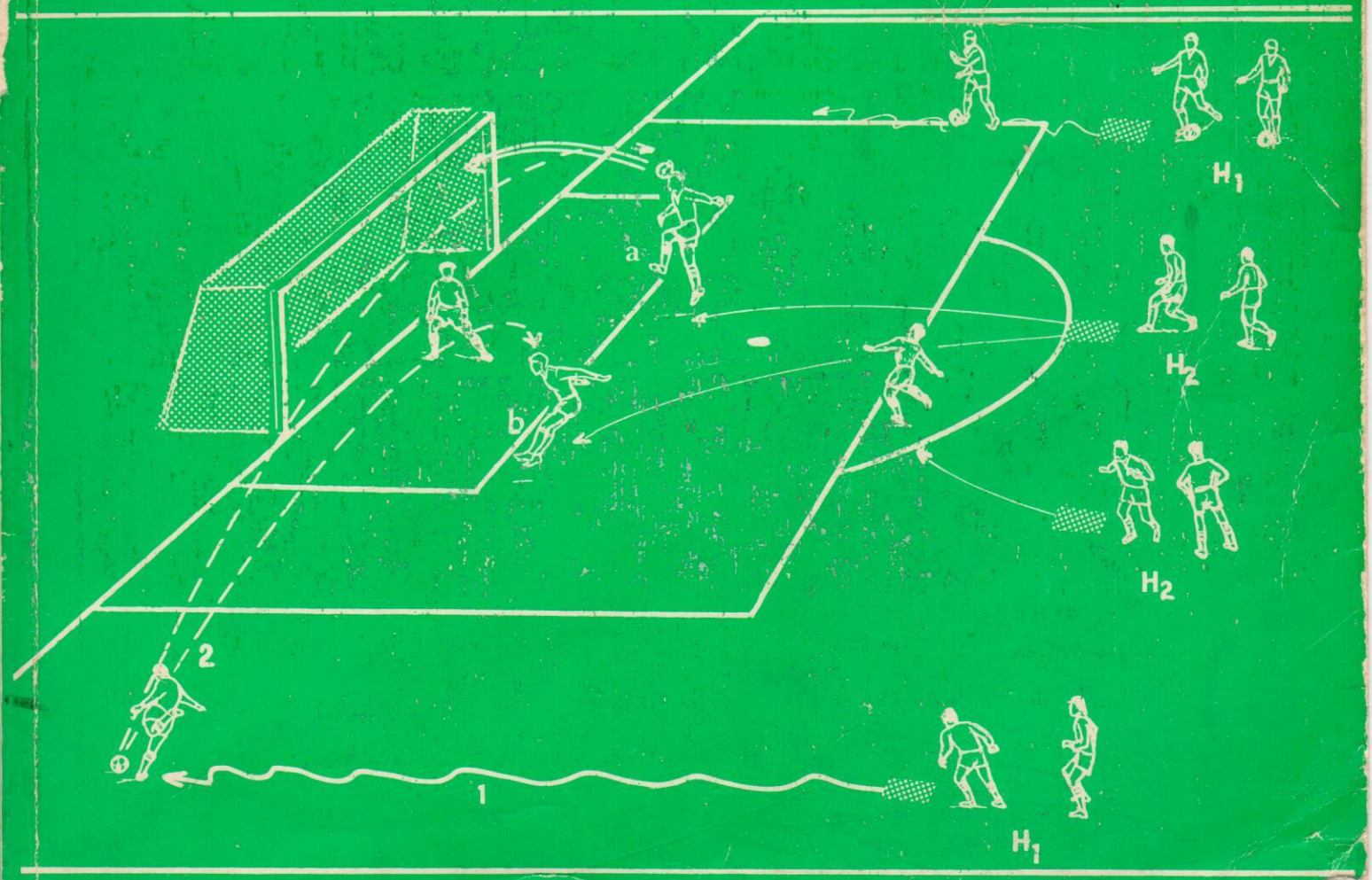
VOETBALTRAINING
IN AL ZIJN FACETTEN

Ladislav Kačáni

Ladislav Horský

SPORT

EURIA SPORT



VOETBALTRAINING
IN AL ZIJN FACETTEN

Ladislav Kačáni

Ladislav Horský

1982
ŠPORT, SLOWAAKSE UITGEVERIJ VAN LITERATUUR VOOR LICHAMELIJKE OPVOEDING, BRATISLAVA
EURHA SPORT, AMSTERDAM

Sportboeken
BROODCOORENS MICHEL
B-9660 BRAKEL

INHOUD

Voorwoord 6

1. **Voetbaltraining** 8
2. **Karakteristiek van het spel en systematiek van spelaktiviteiten** 8
3. **Inhoud van de sporttraining in het voetbal** 17
   - 3.1 Technisch-taktische voorbereiding 17
   - 3.2. Lichamelijke voorbereiding 21
     - 3.2.1. Kracht 22
     - 3.2.2. Snelheid 23
     - 3.2.3. Uithoudingsvermogen 24
     - 3.2.4. Behendigheid 24
     - 3.2.5. Bewegelijkheid 25
   - 3.3. Psychologische voorbereiding 27
4. **Het maatschappelijk-opvoedkundige werk van de trainer** 29
5. **Opbouw en planning van de training in het voetbal** 30
   - 5.1. Planning en de evidentie van de training 34
6. **Karakteristiek van de sportvoorbereiding voor de afzonderlijke leeftijdsgroepen** 35
7. **Voorbereiding, organisatie en het leiden van de training** 38
   - 7.1. Organisatievormen van de sporttraining 39
8. **Verzameling complexen van oefeningen — lichamelijke voorbereiding**
   - 8.1. Een complex van oefeningen voor het begin van een trainingseenheid (1—10)
   - 8.2. Een complex van oefeningen voor het ontwikkelen van de beweeglijkheid en algemene kracht (11—32)
   - 8.3. Een complex van oefeningen voor het ontwikkelen van kracht (33—47)
   - 8.4. Een complex van oefeningen voor het ontwikkelen van snelheid (48—52)
   - 8.5. Een complex van oefeningen voor het ontwikkelen van behendigheid (53—65)
   - 8.6. Een complex van oefeningen voor het ontwikkelen van het uithoudingsvermogen (66—71)
9. **Verzameling complexen van oefeningen — technisch-taktische voorbereiding**
   - 9.1. Een complex van oefeningen voor het aanleren en verbeteren van het leiden van de bal en het passeren van de tegenstander (72—86)
   - 9.2. Een complex van oefeningen voor het verbeteren van het passen en het aannemen van de bal (87—101)
   - 9.3. Een complex van oefeningen voor het verbeteren van het schieten (102—126)
   - 9.4. Een complex van oefeningen voor het aanleren en verbeteren van de mandekking van de tegenstander, met en zonder bal, het onderscheppen van de bal (127—132)
   - 9.5. Een complex van oefeningen voor het verbeteren van het positiespel (133)
   - 9.6. Een complex van oefeningen voor het verbeteren van series spelaktiviteiten (134—153)
   - 9.7. Een complex van oefeningen voor het verbeteren van aanvallende spelkombinaties (154—177)
   - 9.8. Een complex van oefeningen voor het verbeteren van kombinaties bij het uitverdedigen (178—187)
   - 9.9. Een complex van oefeningen voor het spel in de verdediging en in de aanval (188—207)
   - 9.10. Een complex van oefeningen voor het beoefenen en verbeteren van spelkombinaties in standaardsituaties (208—217)
   - 9.11. Voorbereidende spelen (218—227)
   - 9.12. Een complex van oefeningen voor de doelverdediger (228—245)

Literatuur

VOORWOORD

Deze publikatie is het resultaat van teoretische arbeid en van ervaringen van pedagogen en oefenmeesters. Het is bestemd voor oefenmeesters die streven naar verhoging van de uitwerking van het trainingsproces voor voetballers.

Tegelijkertijd is het een teoretisch en didaktisch hulpmiddel dat helpt meningen over de gebruikte volgorde van de afzonderlijke onderdelen van de training in de voetbalsport samen te brengen en het geeft impulsen voor het verdere kreatieve gebruik hiervan.

Wij nemen aan dat deze vorm van bewerking van een vakpublikatie en de inhoud hiervan zijn toepassing vindt in de trainingspraktijk en het tevens een hulpmiddel wordt voor de oefenmeesters die in hun dagelijkse aktiviteiten met voetballers van verschillende leeftijden en prestatieniveaus moeten werken.

Deze publikatie behandelt de volgende onderdelen:

1. Het algemene gedeelte over de sporttraining voor voetballers. Hierin wordt opgenomen de teoretische basis kennis op het gebied van de sporttraining voor voetballers met een nauwkeurige omschrijving van de doelen en taken van de afzonderlijke onderdelen van de voorbereiding. Dit deel laat de lezer kennis maken met de fundamentele teoretische uitgangsposities voor de praktische trainingsaktiviteiten.
2. Complexen van oefeningen voor het trainingsproces van voetballers. Dit deel bevat een keuze van oefeningen en trainingsmiddelen die hun gebruik vinden in de afzonderlijke onderdelen van de sporttraining voor voetbal, en wel in de lichamelijke, technisch-taktische en psychologische voorbereiding van voetballers.

De oefenmeester heeft de mogelijkheid de trainingseenheid in te richten met de meest passende oefeningen en deze zo te kiezen dat de toepassing van de meest geschikte methode en vorm van trainingsarbeid de effektiviteit van de trainingseenheid garandeert.

Ladislav Kačáni
pedagoog aan de hogeschool, gewezen tsjechoslowaakse internationaal en trainer van het tsjechoslowaaks nationaal voetbalelftal

Ladislav Horský
pedagoog aan de hogeschool, gewezen tsjechoslowaakse internationaal en trainer van het tsjechoslowaaks nationaal ijshockey team

VOORWOORD TOT UITGAVE IN HET NEDERLANDSE TAAL

De auteurs van het boek dat voor u ligt hebben beiden gestudeerd aan de faculteit van lichamelijke opvoeding en sport van de Komenius Universiteit te Bratislava. Momenteel geven zij daar al vele jaren zelf les.

Zowel Kačáni als Horský zijn zelf speler en oefenmeester geweest in het tsjechoslowaakse topvoetbal resp. ijshockey; beiden waren ook oefenmeester van het nationale team. Vandaag de dag houden zij zich bezig met het uitwerken van methodieken voor trainingen van het voetbal bij de tsjechoslowaakse voetbalbond en geven zij les op cursussen voor toptrainers.

In „Voetbal in al zijn facetten" hebben de auteurs goed gebruik gemaakt van hun ervaringen als speler en oefenmeester. Daarnaast heeft hun theoretisch-wetenschappelijk onderzoek en pedagogische arbeid geleid tot een op de praktijk gerichte leerstof die ook wetenschappelijk verantwoord is. De originele manier van bewerking van dit boek – met het accent op maximale visuele aanschouwing – alsmede de eenvoud van de uitwerking, vormen tezamen een zeer goed hulpmiddel voor de oefenmeester bij het leiden en voorbereiden van de dagelijkse trainingsarbeid, en is geschikt voor alle leeftijds- en prestatieniveaus.

Ik ben ervan overtuigd dat dit boek alle oefenmeesters kan helpen bij het verhogen van het trainingsproces, met als uiteindelijk doel verhoging van het spelniveau en het kijkgenot voor het publiek.

Anton Malatinský
was trainer – f.c. Den Haag, Nederland,
– Spartak Trnava, 5 malige tsjechoslowaakse kampioen,
– Slovan Bratislava, 7 malige kampioen van ČSSR,
– Admira Wien, Oostenrijk
traint nu Eisenstadt, Oostenrijk

Het boek „Voetbaltraining in al zijn facetten", vakkundig beoordeeld door dr Jozef Vengloš die al vele jaren oefenmeester is van het tsjechoslowaaks nationaal elftal, is een buitengewoon goed hulpmiddel voor de oefenmeesters, die hun trainingen en de voorbereidingen van hun elftal op een hoger niveau willen brengen.

Dit boek verschilt met andere trainingsliteratuur door zijn groot aantal afbeeldingen die de oefeningen, spelgewoontes en taktische varianten goed weergeven, alles erop gericht het spel te verbeteren. De organisatie van de oefeningen, doel van de oefeningen, methodische richtlijnen, middelen en hulpmiddelen die men dient te gebruiken, en uiteindelijk ook een volledige training voor de doelman, vormen de inhoud van de konditionele en spelvoorbereiding van de speler. De brede scala van weergegeven oefeningen geeft aan elke oefenmeester de mogelijkheid iets nieuws te kiezen en daarmee de verscheidenheid van de afzonderlijke trainingen te vergroten.

De auteurs, dr Ladislav Kačáni, oefenmeester en methodicus en dr Ladislav Horský, professor van lichamelijke opvoeding en sport in Bratislava, hebben zelf vele jaren aan sport gedaan. Dr Ladislav Horský heeft op internationaal topniveau ijshockey gespeeld, nu is hij ijshockey trainer.

Dr Ladislav Kačáni was vroeger speler van Rode Ster Bratislava. In 1959 werd hij met zijn team tsjechoslowaaks kampioen en klopte toen in de beslissende wedstrijd Dukla Praha, waarin ikzelf speelde, met 4 : 1. Kačáni behoorde tot één van de meest elegante technische spelers, zijn specialiteit was de lange pass, kruispass, hij had een uitstekende koptechniek en een goed overzicht over het spel. Deze intelligente speler die in het systeem 4-2-4- eigenlijk de teruggetrokken middenvelder speelde – vandaag zullen we zeggen „de tweede aanvalslinie" – speelde met het nationaal elftal 20 internationale wedstrijden. Hij was misschien een iets te koele speler, aan wie de vonk ontbrak, maar één ding kan men hem niet ontzeggen: de offensieve aanpak, gaan richting doel van de tegenstander, konstruktief vermogen! Daarom was hij de ziel van het elftal.

Geboren in Lučenec in het zuiden van Slowakije (geb. 1931), wijdde hij zich na beeindiging van zijn voetballoopbaan aktief aan het trainingswerk, trainde Rode Ster Bratislava, Lokomotíva Košice en in seizoen 1971–72 met Ladislav Novák het nationaal team van ČSSR. Dr Ladislav Kačáni werkt als professor op het Instituut voor lichamelijke opvoeding en sport in Bratislava en verzorgt de methodiek van de eredivisieklub International Bratislava. Zijn trainers methodische en theoretische kennis heeft hij kunnen verbinden met de praktische ervaring die hij als speler en oefenmeester heeft opgedaan.

Ik hoop dat vele oefenmeesters in de gehele wereld mogen profiteren van dit boek en de vakmanschap van de auteurs tot meerdere glorie van de voetbalsport.

Josef Masopust
is in 1962 uitgeroepen tot europese voetballer van het jaar en kreeg de Goude bal van het France footbal. Lange tijd tsjechoslowaaks internationaal, werd met Dukla Praha 10maal kampioen van Tsjechoslowakije. Werd meerdere malen gekozen voor het Europese en Wereld elftal, was een van de beste middenvelders ter wereld.

Trainde Dukla Praha en Zbrojovka Brno, welke onder zijn leiding het kampioenschap van Tsjechoslowakije behaalde.

Tegenwoordig traint J. Masopust in België.

1. VOETBALTRAINING

Sporttraining in het voetbal is een ingewikkeld, langdurig en doelbewust opvoedings-en opleidingsproces. Het doel van sporttraining in het voetbal is, -met gebruikmaking van specifieke middelen – bij te dragen in het bereiken van maximale sportprestaties bij een speler en wel op basis van een harmonische ontwikkeling van zijn gehele persoonlijkheid.

De specifieke taak van sporttraining in het voetbal ligt in het ontwikkelen van lichamelijke- en psychische eigenschappen en capaciteiten, alsmede het zich toeëigenen en vervolmaken van die speciale kennis en spelgewoontes, die de basis vormen voor een hoge sportprestatie.

De algemene, maatschappelijke taak van de sporttraining ligt daarin, dat door een proces van systematische, veeleisende trainingsaktiviteiten onder leiding van de trainer, een kollektief van spelers wordt gevormd. De afzonderlijke sportman krijgt hierdoor een waardevolle bewegingshandigheid, het karakter en de morele eigenschappen, die hij niet alleen bij het realiseren van sportprestaties nodig heeft, maar ook kan gebruiken in het arbeidsproces en het maatschappelijk leven. In het ingewikkelde proces van de sporttraining gelden bepaalde wetmatigheden; de belangrijkste daarvan worden omschreven in de vorm van een aantal principes.

De voor het voetbal geldende principes zijn een verzameling van een aantal regels, die in sporttraining zijn gericht op voetbal. Zij weerspiegelen zich vooral in de inhoud, middelen, methodes, planning en in de organisatie van het trainingsproces. Sporttraining is een proces van opvoeding en opleiding; het respekteren en laten uitkomen van de principes van veelzijdigheid, systematiek, geleidelijke verhoging van de belasting en cyclicisme – dat alles tezamen bepaalt de gerichtheid in de kwaliteit van de sporttraining.

Hoge sportprestaties in het voetbal zijn ook afhankelijk van omstandigheden in de sporttraining.

Materiële omstandigheden (sportvelden, sporthallen, hygiënische omstandigheden, trainingsmateriaal, uitrusting), gezondheidsverzorging (gezondheidskontrole, samenwerking met sportarts), sociale omstandigheden (dagelijkse levenswijze, trainingstijden, samenwerking met school, werkgever, gezin) zijn met elkaar belangrijke faktoren, die het effekt van sporttraining beinvloeden en voorwaarde zijn voor het kreëren van optimale omstandigheden voor sporttraining.

2. KARAKTERISTIEK VAN HET SPEL en SYSTEMATIEK VAN SPELAKTIVITEITEN

Voetbal is een sportspel dat verloopt onder bepaalde wetmatigheden en met afgesproken regels. Het spel heeft zijn eigen vaste organisatie.

Met behulp van spelanalyse verklaren we de grondbegrippen uit de voetbalsystematiek. Deze begrippen zijn de voorwaarde voor het begrijpen van sommige wetmatigheden en verbindingen; zij vormen de basis van het spel zelf en zijn beoefening (schema 1).

Voetbal is eigenlijk een strijd tussen twee teams, waarbij beide elftallen streven naar het realiseren van de hoofdtaken van het spel, die beslissen over uiteindelijke overwinning. Aan de ene kant probeert men in balbezit te komen om zodoende de bal in het doel van de tegenstander te deponeren; aan de andere kant probeert men de tegenstander van dezelfde handeling af te houden.

In het verloop van de strijd tussen twee elftallen wisselt de aanval de verdediging af. Eén van de teams valt aan, het andere verdedigt zich. Deze volledige delen van het spel noemt men **spelfases.** Beide hoofdfases van het spel – de aanval en de verdediging – hebben een gelijke betekenis.

De dynamiek in het voetbalspel wordt bepaald door de frekwentie van aanval en verdediging van beide spelende teams, door de wisselende balkontrole, dan door het ene en dan weer door het andere elftal. In één wedstrijd heeft een elftal 120–150 keer de bal onder kontrole; dit betekent, dat het even zoveel maal de mogelijkheid heeft om aan te vallen, maar ook om zich te verdedigen.

Analyse van het spel en het verdelen ervan in onderdelen is noodzakelijk uit het oogpunt van theoretisch en methodisch gebruik, want elk team heeft in het verloop van een wedstrijd verschillende technische en taktische taken.

De hoofdspelfases worden verdeeld in kleinere delen, **spelonderdelen.** Hiermee bedoelen wij de door de ruimte en tijd begrensde onderdelen van het spel in de aanval of verdediging; hierin worden de deeltaktische taken opgelost (begin van aanval, uitbouwen en afronden van de aanval, de overgang van de aanval naar de verdediging, het eigenlijke verdedigen).

De spelfases en onderdelen van het spel worden gevormd door een reeks elkaar opvolgende spelsituaties.

Spelsituatie is een kortstondige situatie in het spel, bepaald door een verzameling van faktoren; voor de spelers betekent het te worden gesteld voor een ingewikkelde taktische taak op verschillend niveau.

Spelsituaties met de tendentie zich te herhalen, noemen we typische spelsituaties. In het spel herhalen zich de spelsituaties (begin van de aanval door de verdedigers, doorbraak over de vleugel) en daarmee herhaalt zich ook de oplossing van dezelfde taktische taken. Herhaling van spelsituaties is één van de wetmatigheden van het voetbalspel.

Voor het trainingsproces is het heel belangrijk te weten welke spelsituaties zich in de fases en onderdelen van het spel herhalen om daardoor te kunnen werken aan het oplossen daarvan en in de training zo nauwkeurig mogelijk de wedstrijdomstandigheden in praktijk te kunnen brengen.

Na elke onderbreking van het spel ontstaan situaties, die wij

Schema 1

Spel
Spelsysteem

Aanval | **Basis spelfases** | **Verdedigen**

Onderdelen van het spel
— begin van de aanval
— leiden en afronden van de aanval
— overgang van de aanval naar de verdediging
— het eigenlijke verdedigen

Typische spelsituaties | **Spelsituaties** | **Standaard spelsituaties**

Oplossing door de spelers
— spelaktiviteiten

Individuele oplossing
— spelaktiviteiten van de enkeling

Aanvallende spelaktiviteit van de enkeling	**Verdedigende spelaktiviteit van de enkeling**
bijv. schieten	bijv. het onderscheppen van de bal door middel van een sliding
	

Kollektieve oplossing
— spelkombinaties

Aanvallende spelkombinatie	**Verdedigende spelkombinatie**
bijv. 1 : 2 kombinatie	bijv. overname
	

OMSCHRIJVING



Aanvaller
Útočník
Forward, attacker
Stürmer
Нападающий



Verdediger
Obranca
Defender, back
Abwehrspieler, Deckungspieler
Защитник



Leiden van de bal
Vedenie lopty
Ball control
Ballbehandlung
Контролирование мяча



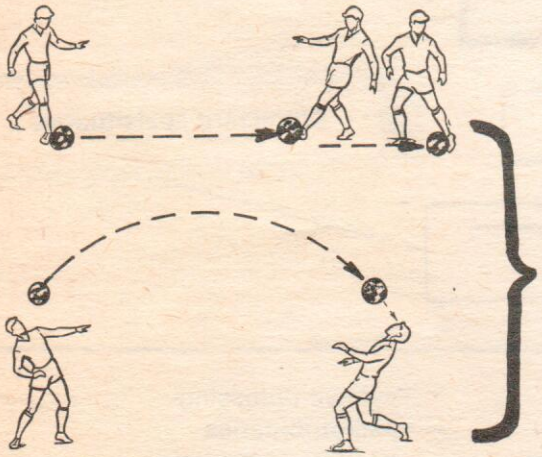
Bewegen zonder bal
Pohyb hráča bez lopty
Movement without ball
Bewegung ohne Ball
Движение без мяча



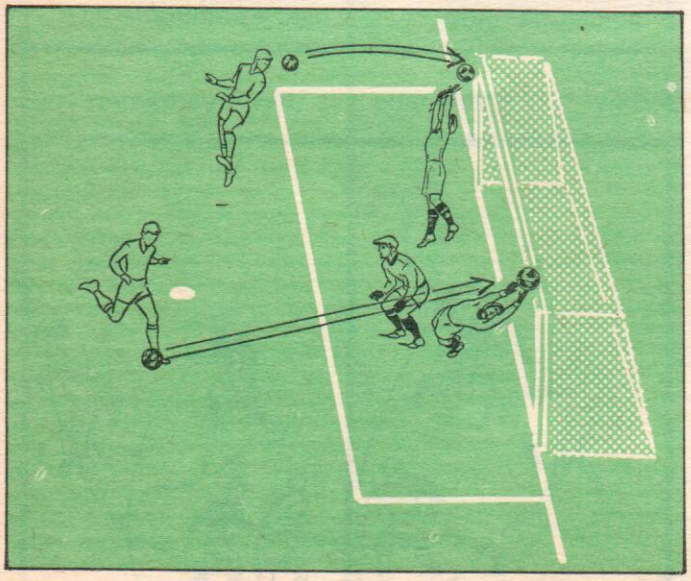
Slalompaal, pioen
Stojan, méta, zástavka
Banner, flag
Flagge, Fahne
Флаг



Aangeven van ruimte
Zdôraznenie priestoru
Emphasing of space
Betonung des Raumes
Выдвижение пространства



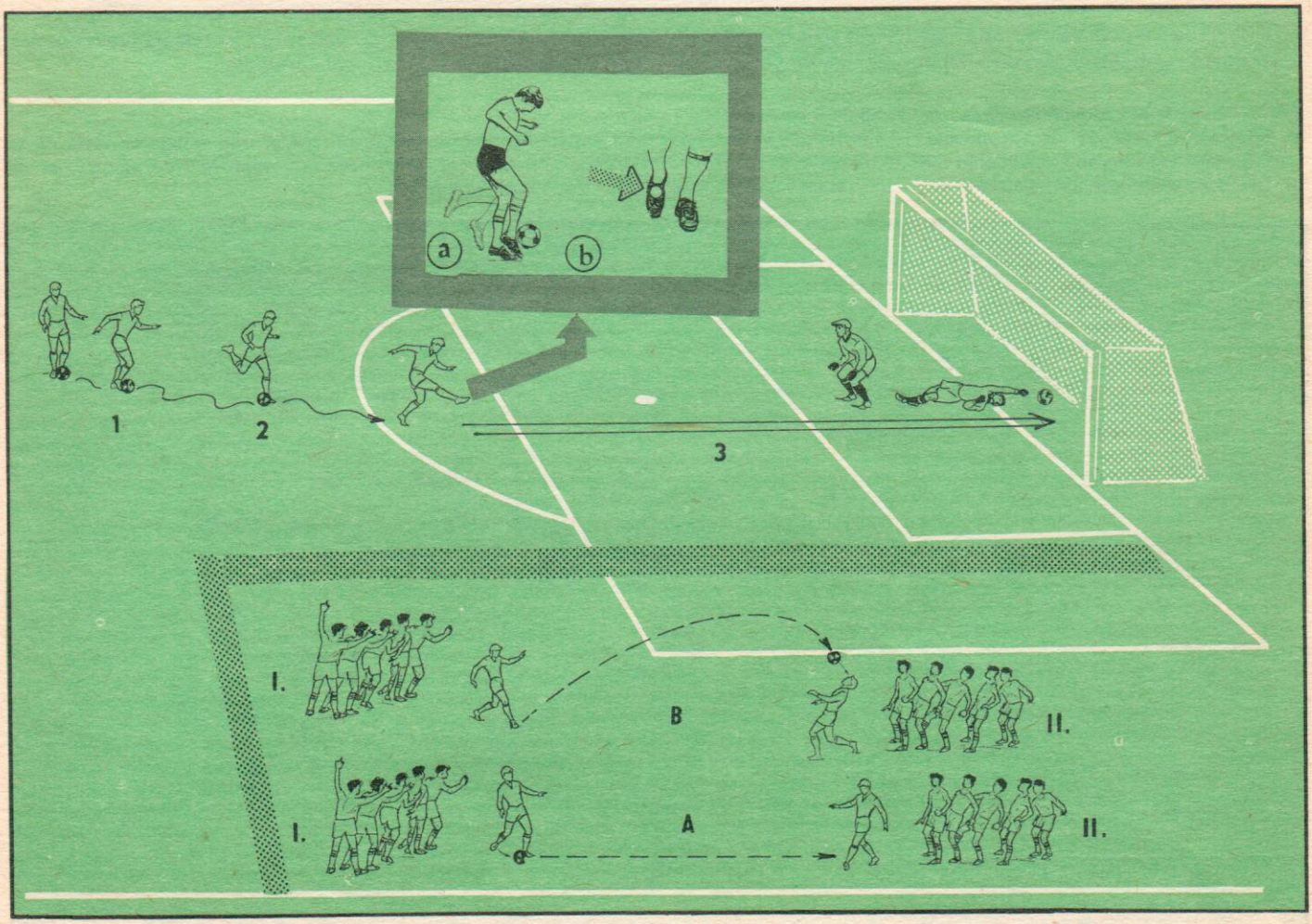
Passen
Prihrávka
Passing
Abgebung
Передача



Schieten
Streľba
Shooting
Schuss
Удар

T	Oefenmeester Tréner Coach Trainer Тренер
BR	Doelman Brankár Goal-keeper Tormann Вратарь
BN	Tweede doelman Náhradný brankár Second goal-keeper Zweiter Tormann Запасной вратарь
PO	Rechter vleugel verdediger Pravý obranca Right back Rechter Verteidiger Правый защитник
ĽO	Linker vleugel verdediger Ľavý obranca Left back Linker Verteidiger Левый защитник
VO	Vrije verdediger Voľný obranca (libero) Free back (libero) Freier Verteidiger (Libero) Свободный защитник (либеро)
PS	Voorstopper Predný stopár Front stopper, sweeper Vorstopper (Ausputzer) Передний стоппер
SO	Middelste verdediger Stredný obranca Central back Mittelverteidiger Центральный защитник
SĽ	Linker middenvelder Ľavý stredový hráč Left mid-field player Linker Mittelfeldspieler Левый полузащитник
SP	Rechter middenvelder Pravý stredový hráč Right mid-field player Rechter Mittelfeldspieler Правый полузащитник
SS	Centrum middenvelder Stredný stredový hráč Centre mid-field player Mittlerer Mittelfeldspieler Средний полузащитник
ĽK	Linker vleugel aanvaller Ľavý krídelný útočník Left winger Linker Flügel Левый нападающий
PK	Rechter vleugel aanvaller Pravý krídelný útočník Right winger Rechter Flügel Правый нападающий
SÚ	Centrum spits Stredný útočník Centre forward Mittelstürmer Центр нападения
H1, 2, 3	Spelers in het algemeen Hráč všeobecne Player Spieler Игрок

A, B,	Oefeningsverandering Obmena cvičení Variation of exercise Übungsveränderung Овмен упражнениями	**1, 2, 3**	Oefeningsvervolg Následnosť činností v cvičení Sequence of exercises Übungsfolge Последовательность упражнений	**a, b,**	Detail van aktiviteit Detail činnosti Detail of activity Detail der Tätigkeit Детаиль деятельности	**I, II,**	Groep van spelers Skupina hráčov Group of players Gruppe der Spielern Группа игроков



standaardsituaties noemen. Deze onderdelen van het spel worden begrensd door de regels (doeltrap, ingooi, vrije trappen, hoekschop enz.).

Fases, spelonderdelen en spelsituaties vormen kategoriën van verschijnselen, die een uiting zijn van objektieve wetmatigheden, volgens welke het spel verloopt. In het verloop van het spel worden de spelsituaties door de spelers **individueel** of **gezamenlijk** opgelost. De individuele oplossing van de spelsituaties wordt in de praktijk gebracht door spelaktiviteiten van de enkeling.

Spelaktiviteiten van de enkeling vormen een doordacht komplex van bewegingsaktiviteiten, waarmee de speler de spelsituatie oplost. Volgens de hoofdspelfases onderscheiden we de spelaktiviteiten van de enkeling in aanvallende en verdedigende spelaktiviteiten.

De fysiologische basis van de spelaktiviteiten zijn de dynamische stereotiepen, die ontstaan onder invloed van verschillende impulsen. Deze moeten de wezenlijke kanten van de spelomgeving en de interne aktiviteit van het organisme van de speler afspiegelen en daarom moeten ze een verzameling van tijdelijke verbindingen inhouden, die hun basis niet alleen in de spelaktiviteiten vinden, maar ook in het denken, in de emotionele uitingen, wilskracht en vegetatieve aktiviteiten.

Spelaktiviteiten van de enkeling hebben een **technische kant;** deze dient om op een rationele manier de spelaktiviteiten van de enkeling ten uitvoer te brengen; de zichtbare bewegingsuiting die de speler verricht is dus afhankelijk van de omstandigheden in de spelsituatie.

Onder de **taktische kant** van de spelaktiviteiten van de enkeling verstaan we de psychische processen en denkoperaties. Het gaat hier om het begrijpen van de spelsituatie; het resultaat: de keuze van de meest doeltreffende oplossing (tek. 1).

Deze twee kanten van de spelaktiviteiten van de enkeling vormen één geheel; zij zijn ondeelbaar met elkaar verbonden en bepalen het spelniveau van de speler. Het spel van de enkeling, de individuele spelaktiviteiten in het voetbal, onderscheiden wij in:

– de aanvallende en verdedigende spelaktiviteiten van de speler in het veld (schema 2);

– de verdedigende en aanvallende aktiviteiten van de doelman (schema 3).

De kollektieve oplossing van spelsituaties bewerkstelligen we met behulp van spelkombinaties.

De spelkombinatie is een bewuste samenwerking van twee of meerdere spelers, afgestemd op de ruimte en tijd, door middel waarvan de spelers een gezamenlijk taktisch oogmerk verwerkelijken.

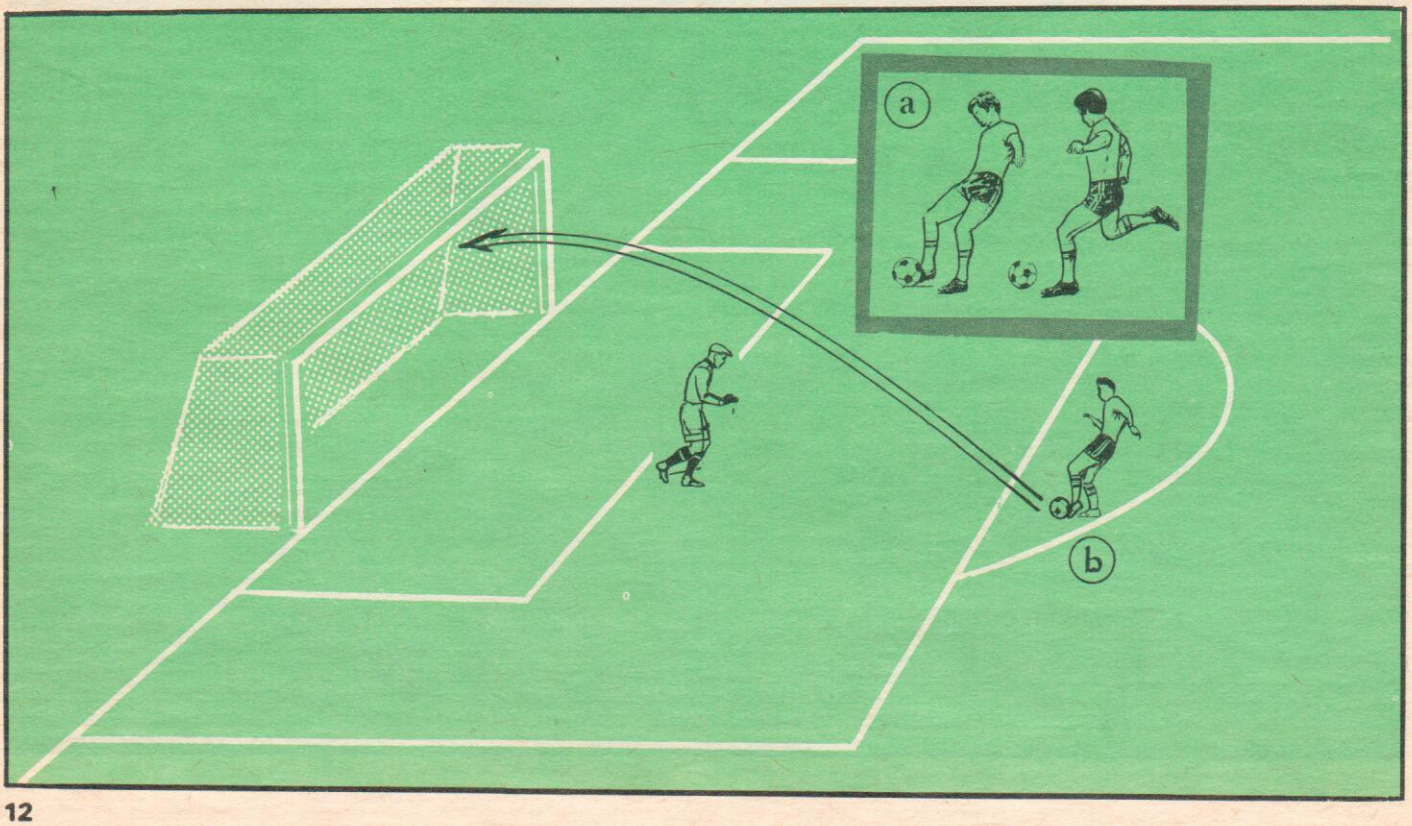
De spelkombinatie is een serie van twee of meerdere passen of een reeks van spelaktiviteiten die volmaakt beöefend zijn. De spelkombinaties vormen de kern van het kollektieve spel (schema 4).

De spelaktiviteiten van de enkeling, spelkombinaties binnen het team, oplossingen van de kollektieve taken van het gehele eftal, worden verwezenlijkt binnen de grenzen van het spelsysteem.

Spelsysteem is de essentiële manier van spel door het gehele team. Dit wordt gekarakteriseerd door de opstelling van de spelers en de taken, die in doelmatige arbeidsverdeling aan de spelers worden toegewezen. Het spelsysteem betekent de oplossing van taken in de voornaamste spelfases; het moet eenvoudig en veerkrachtig zijn en mag de kreativiteit van de spelers niet beperken.

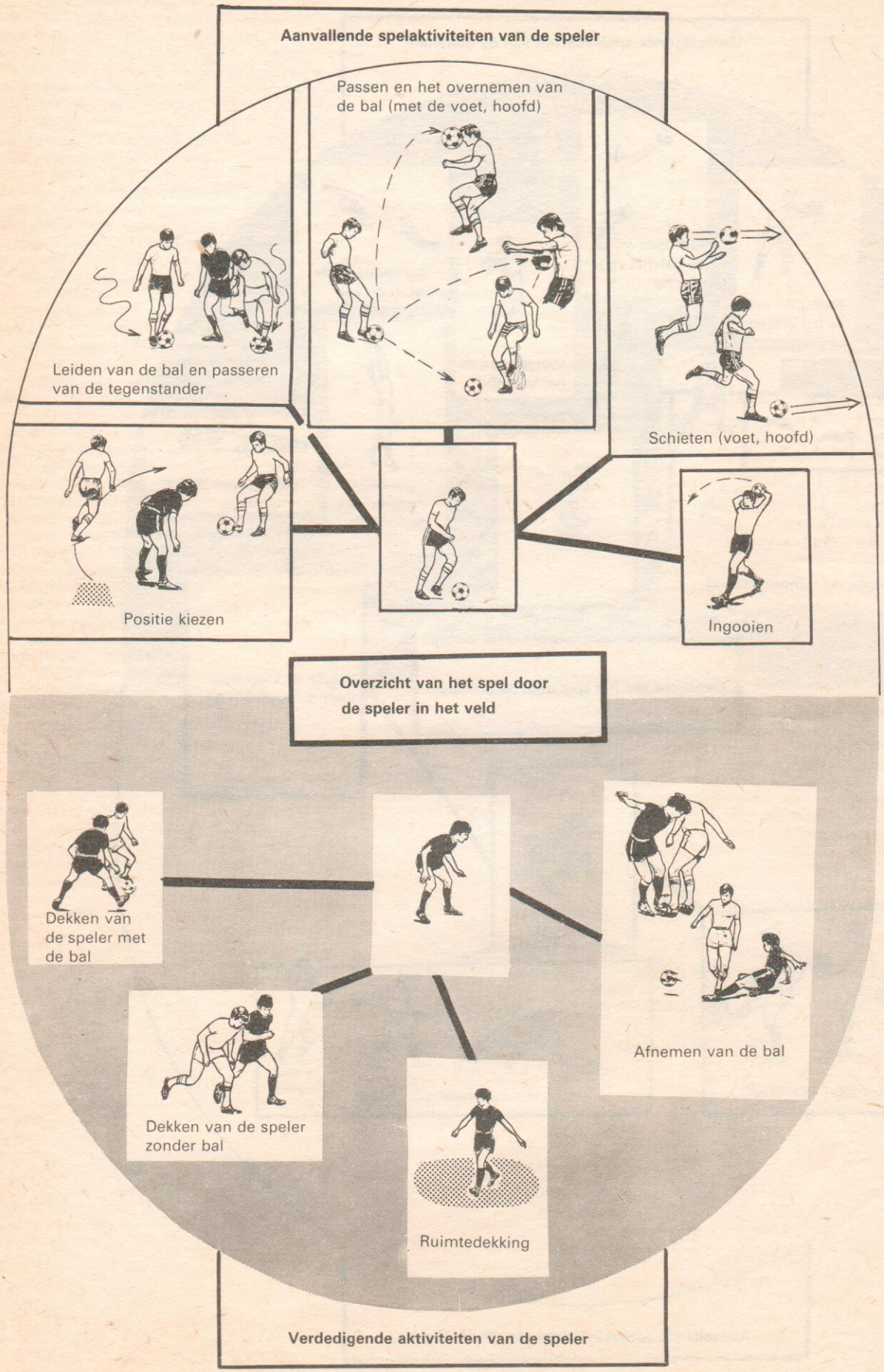
Het spelsysteem (schema 5) vormt een geheel van speltaktiek van zowel de enkeling als groepen van spelers, alsmede de organisatie van het spel door het gehele elftal, zowel in de verdedigende als aanvallende spelfase. Wij veronderstellen, dat de toekomstige ontwikkeling van de voetbalsport het ontstaan van verschillende varianten in het aanvallende en verdedigende spelsysteem zal vereisen.

Afb.1. Aanvallende spelaktiviteit van de enkeling – schieten
a) Technische zijde van de spelaktiviteit – het beheersen van de bewegingsstruktuur van het schieten met de binnenkant wreef.
b) Taktische zijde van de spelaktiviteit – het beoordelen van de spelsituatie en de doelmatigste manier van keuze om deze op te lossen; schieten met de binnenkant wreef met een boog over de uitlopende doelverdediger.



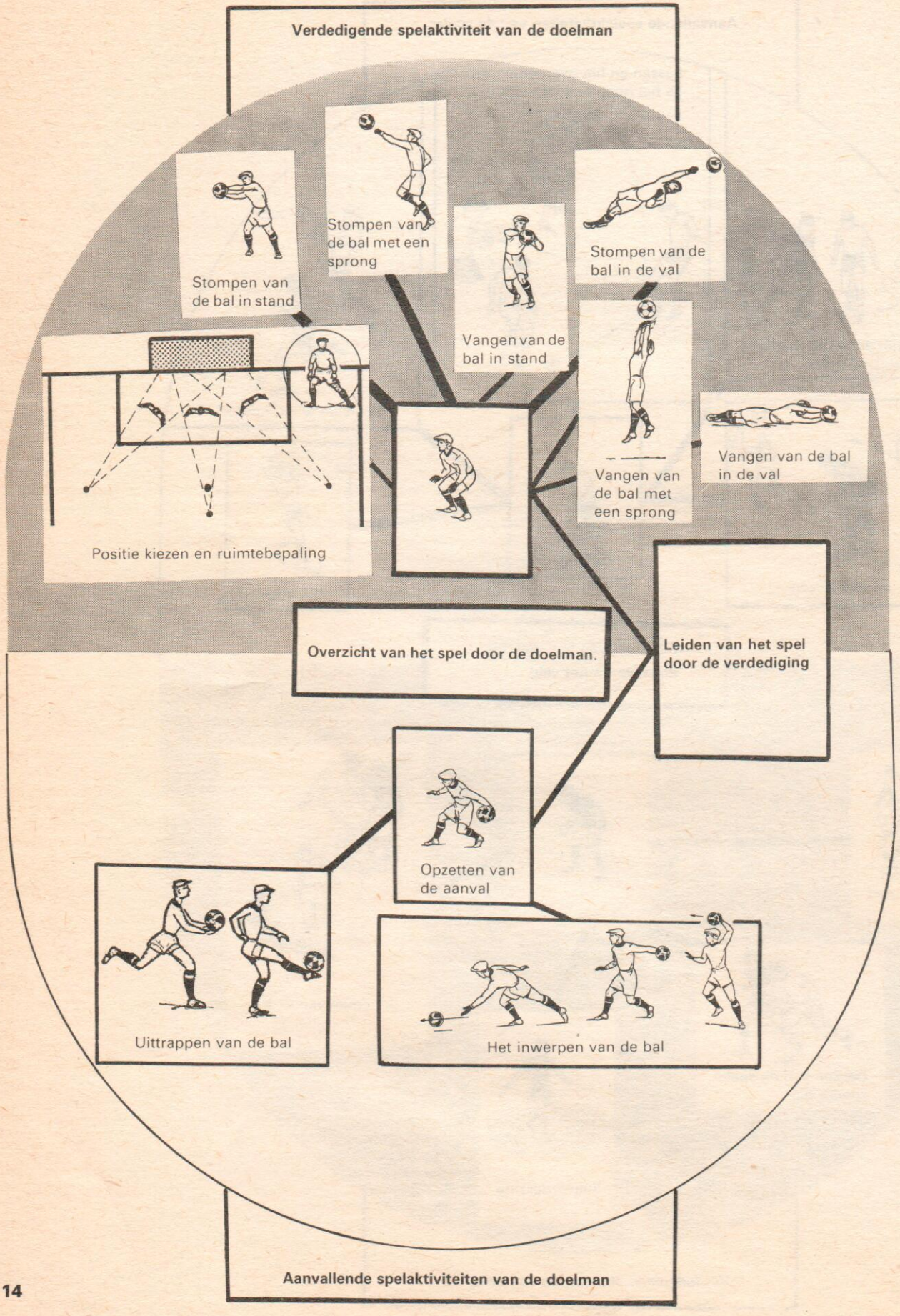
Schema 2

De aanvallende en verdedigende spelaktiviteiten van de speler in het veld



Schema 3

Verdedigende en aanvallende spelaktiviteiten van de doelman



Schema 4

Spelkombinaties

Aanvallende spelkombinaties

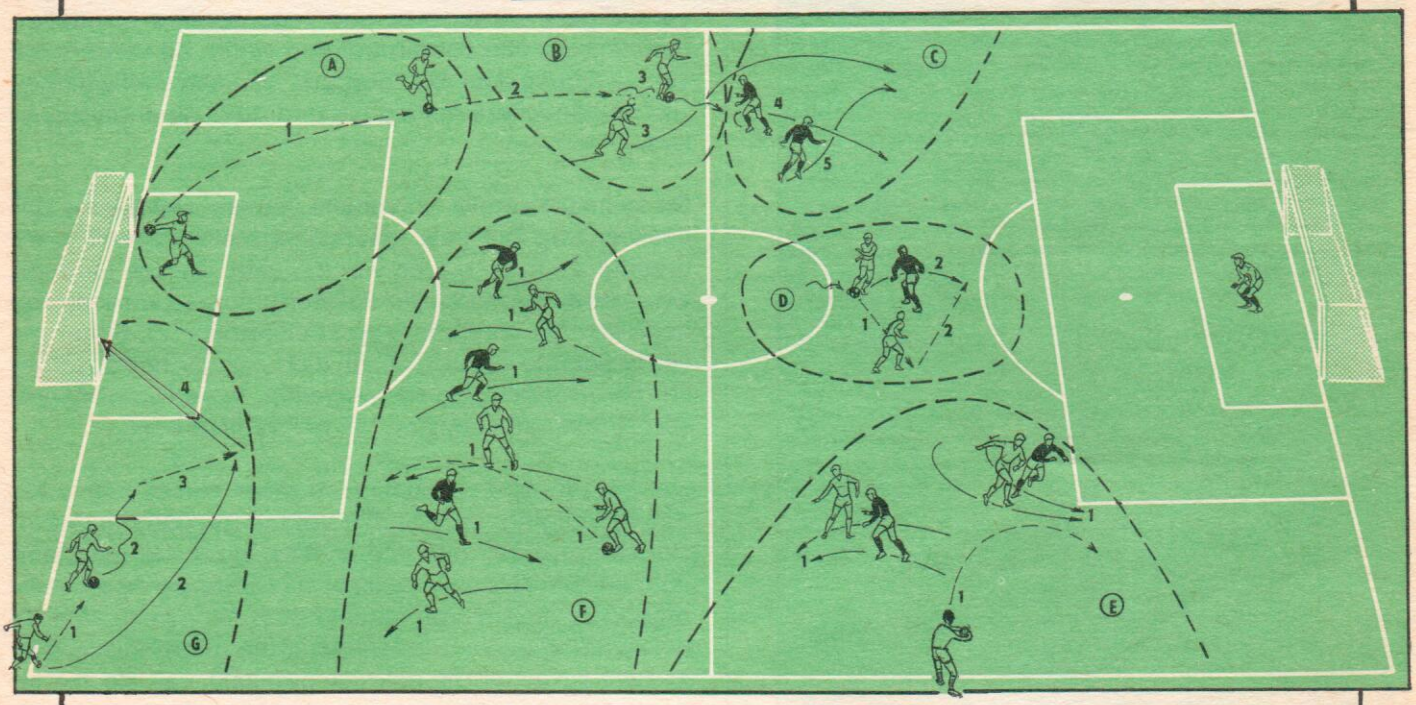
Bij het leiden en het afronden van de aanval

Vrije spelkombinaties
— kreatieve samenwerking van de spelers bij de voorbereiding van typische spelkombinaties

Typische spelkombinaties
— 1 : 2 kombinatie (D)
— plaatswisseling
— doodmaken van de bal onder de voet
— doorgeven van de bal
— "tandem" met plaatsverwisseling (B)
— wegsprinten
— wegtrekken

Bij het opzetten van de aanval
— via de verdedigers (A)
— via de middenvelders
— via de aanvallers

Bij standaard situaties
— direkte vrije trap
— indirekte vrije trap
— hoekschop (G)
— ingooien
— openen van het spel



Bij het verdedigen
— rugdekking (E)
— ruimtedekking (C)
— overname van de spelers
— tegenstander buiten spel zetten

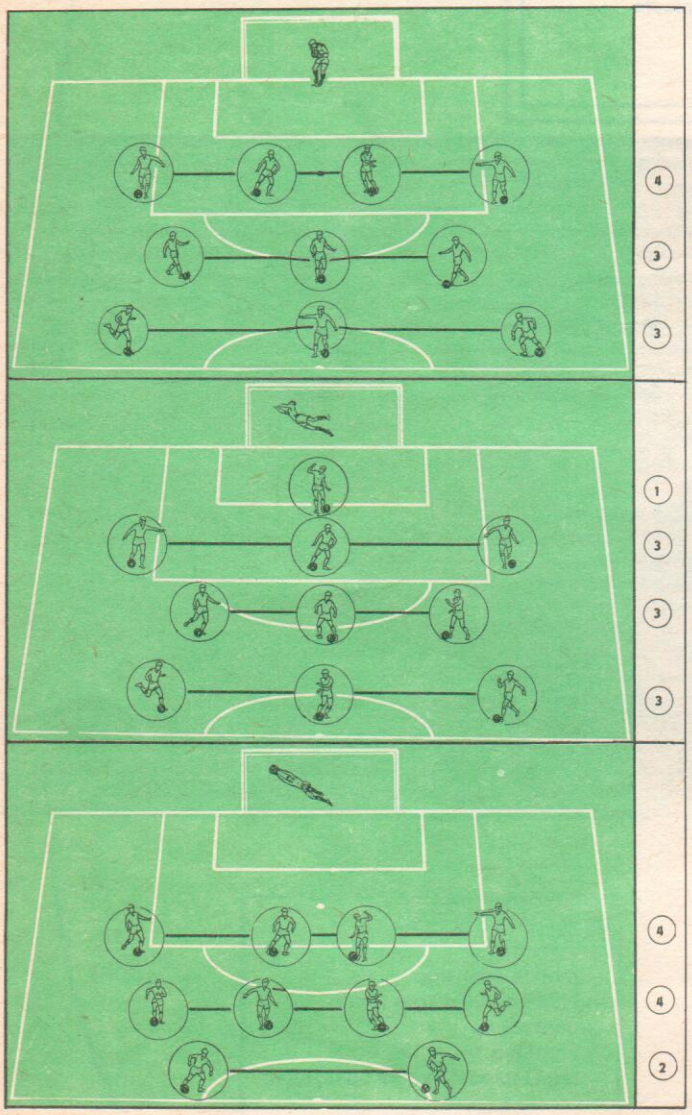
Bij standaard situatie
— direkte vrije trap
— indirekte vrije trap (muur)
— hoekschop
— ingooien
— tegenstander buiten spel zetten

Verdedigende spelkombinaties

Schema 5

Spelsysteem

Opstelling



Karakteristiek

In deze opstelling is het centrum van het veld bezet door drie konstruktieve spelers, hiermede worden goede voorwaarden voor het kombinatiespel gekreëerd. De centrumverdedigers spelen positie spel. De vleugelverdedigers verdedigen hun tegenspelers en stellen het centrum van de verdediging veilig. Zij nemen ook aan de aanval deel. De "dragers" van een snelle aanval zijn de aanvallers medegesteund door de andere spelers.

Dit systeem vereist universele spelers. Het spel is gebasseerd op het vele plaatsverwisselen, zowel in de breedte als in de diepte van het veld. De drie verdedigers geven persoonlijke dekking. In deze verdediging heeft de vrije verdediger een belangrijke rol. Buiten de verdedigende taken sluit hij zich aan bij het opzetten en het afronden van de aanvallen. In het aanvallende spel nemen alle spelers van iedere linie deel.

Het spel in deze opstelling is meer verschoven naar de verdediging, deze is dan voldoende gegarandeerd. Het centrum van het veld is sterk bezet. De overgang naar de aanval is geleidelijk of snel, gelet op de omstandigheden, deze wordt bepaald door het niveau waarop de verdediging van de tegenstander georganiseerd is. In de aanval wordt gebruik gemaakt van de individuele talenten van de twee vooruitgeschoven aanvallers die gesteund worden door de spelers van alle linies.

3. INHOUD VAN DE SPORTTRAINING IN HET VOETBAL

Sporttraining in het voetbal omvat het systematisch beoefenen en verbeteren van spelaktiviteiten, het zich eigen maken van speciale kennis, het ontwikkelen van het bewegings- en het kreatieve vermogen van de spelers, het vormen van de morele- en wilseigenschappen, welke beantwoorden aan de behoeftes van het spel.

De inhoud van de sporttraining wordt vooral gevormd door bewegingsaktiviteiten. Hun taak is het organisme van de speler in zijn geheel, maar ook in zijn verscheidenheid, te beinvloeden en ontwikkelingen op gang te brengen die leiden tot verhoging van zijn sportprestatie.

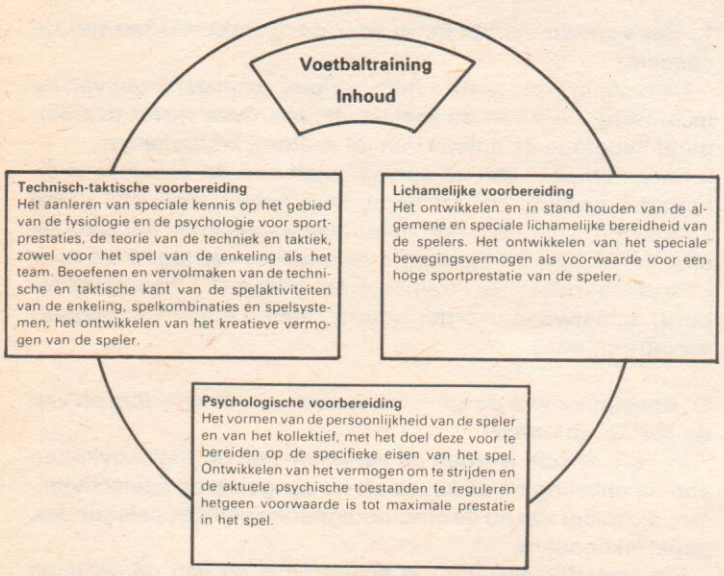
Duurzaamheid en systematiek van de sporttraining vereisen dat daarin bepaalde etappes en fundamentele onderdelen worden vastgesteld.

In elk van deze onderdelen worden taken opgenomen die van grote betekenis zijn voor het vervolmaken van het spel. De verhouding tussen de onderdelen van de sporttraining verandert in evenredigheid met de prestatie van de spelers, de trainingsperiode en de vastgestelde tekortkomingen.

De inhoud van de sporttraining in het voetbal wordt als volgt verdeeld (schema 6):

1. de technisch-taktische voorbereiding;
2. de lichamelijke voorbereiding;
3. de psychologische voorbereiding.

Schema 6



In een langdurig proces van de sporttraining behoort de verhouding tussen zijn onderdelen in een dynamisch evenwicht te zijn.

Aan een uitgebalanceerde verbinding tussen alle onderdelen besteden wij onafgebroken grote aandacht.

3.1. TECHNISCH-TAKTISCHE VOORBEREIDING

Technisch-taktische voorbereiding is de kern van de sporttraining in het voetbal. Daarin worden de technische en taktische kanten van de spelaktiviteiten van de enkeling aangeleerd, worden de spelkombinaties en spelsystemen beoefend en vervolmaakt en tegelijkertijd wordt de speciale kennis en het kreatieve vermogen van de spelers vergroot.

De inhoud van deze voorbereiding is:

- aanleren van speciale kennis;
- beoefenen en vervolmaken van spelaktiviteiten door de enkeling, van spelkombinaties en spelsystemen;
- ontwikkelen van het kreatieve vermogen van de speler.

Het aanleren van speciale kennis

Uit de praktijk blijkt, dat aan ontwikkeling van speciale kennis van de speler in de voorbereiding grote aandacht moet worden besteed.

Speciale kennis vormt de verstandsbasis voor een handeling in het spel. Het is de fundamentele kennis over de struktuur van de bewegingsaktiviteiten uit het oogpunt van biomechanica, over de fysiologische en biologische processen in het verloop van de training of wedstrijd, kennis over de voor- en nadelen van de spelsystemen, over de organisatie van het spel en over de taken van de spelers in spelfases, onderdelen en in spelsituaties.

Al deze kennis die door herhaling geleidelijk door de spelers wordt opgenomen, verdiept de uitwerking van hun aktiviteiten, versnelt het oefenproces en verhoogt het kennisniveau van de speler.

Beoefenen en vervolmaken van de spelaktiviteiten door de enkeling, van spelkombinaties en spelsystemen

Het beoefenen en vervolmaken van de spelaktiviteiten van de enkeling, van spelkombinaties en spelsystemen, is een langdurig en ingewikkeld proces en het stelt hoge eisen aan elke speler.

De technische en taktische kant van de spelaktiviteiten zijn twee ondeelbare delen van één verschijnsel – van spelaktiviteit, gebruikt in een konkrete spelsituatie. Hoewel we in de voorbereiding aan de afzonderlijke kanten ook apart aandacht schenken, moeten wij de daarbij genoemde verhoudingen en verbindingen goed begrijpen om de techniek boven taktiek – of andersom – in de praktijk niet over te waarderen.

De basis van het handelen tijdens het spel is voor de speler de techniek, dat is zijn spelmiddel. Techniek in de sportspelen behoort volledig gestabiliseerd te zijn, maar tegelijkertijd veerkrachtig, variabel, dus nauw verbonden met de taktiek.

De variabiliteit van de techniek proberen we opzettelijk uit te breiden en wel om haar aan te passen aan de voorwaarden van de op te lossen spelsituaties.

De ontwikkeling van het spel verandert de eisen aan de technische voorbereiding bij de spelers. De progressieve opeenvolging van het aanleren en vervolmaken van de techniek vereist oefeningen in dusdanige omstandigheden die overeenkomen met de omstandigheden in het hedendaagse spel (ruimte-, tijdsdruk, pressie van de tegenstander, enz.).

De taktische kant van de spelaktiviteiten behelst het aanpassen en de keuze van techniek in de spelsituatie. Daarom is het onmogelijk de taktische kant van de spelaktiviteiten afzonderlijk te behandelen, doch alleen nauw verbonden met de techniek.

Zo leren de spelers kreatief en snel te kiezen uit de

aangeleerde technische middelen, die in een gegeven situatie het meest doelmatig gebruikt kunnen worden. Het beoefenen en vervolmaken van de spelkombinaties, de samenwerking van de spelers, is eigenlijk hetzelfde als het beoefenen en vervolmaken van de spelaktiviteiten van de enkeling.

In de beginfase schenken we hoofdzakelijk aandacht aan de samenwerking tussen de spelers met het oog op ruimte en tijd, waarbij tevens wordt gelet op het verbeteren van de dynamische techniek van de speler.

Al gauw richten we onze aandacht op de taktische kant, op de keuze hoe we het meest doelmatig een kollektieve oplossing voor een spelsituatie vinden.

Door het systematisch perfektioneren van de samenwerking tussen de spelers in spelkombinaties, ontwikkelen we ook het kreatieve denken van de spelers.

De spelkombinaties geven aan het spel van het elftal een typisch „eigen" karakter (stijl) en zijn voor de spelers een gebruiksaanwijzing voor hun samenwerking in de afzonderlijke spelfases.

De spelers krijgen door het beoefenen en het perfektioneren van spelcombinaties fundamentele taktische kennis en gewoontes (bewegen zonder bal).

Alleen op basis van aangeleerde spelkombinaties zullen de spelers in staat zijn hun spelintelligentie te laten gelden en hun aanleg voor topimprovisatie te ontwikkelen.

Het hoogtepunt van de technisch-taktische voorbereiding is het beoefenen en vervolmaken van het spelsysteem.

Het spelsysteem is een hogere graad van handeling van de speler; het wordt aangepast aan de behoefte en het vermogen van het gehele elftal.

Het ontwikkelen van het kreatieve vermogen van de speler

Dit proces heeft ten doel die eigenschappen van de speler te ontwikkelen, die hem in de ingewikkelde spelsituaties toestaan kreatief te handelen.

Het gaat hier om de eigenschap precies te kunnen aanvoelen hoe de ruimte- en tijdsverhoudingen tussen de spelers zijn, hoe tussen de tegenstander en de bal, en dit allemaal in een onophoudelijke beweging.

Deze eigenschap is in eerste instantie afhankelijk van de ervaring van de speler, van de kwaliteit van zijn vermogen de spelomgeving te kunnen aanvoelen en van het verdelen van zijn aandacht. Een ervaren speler is in staat de verdere ontwikkeling van het spel te voorzien, alsmede de aktiviteit van zijn tegenspeler en verkrijgt hierdoor een tijdelijke voorsprong bij het oplossen van een spelsituatie.

Naar buiten uiten zich deze eigenschappen in de keuze van de juiste oplossing van de spelsituatie en het realiseren ervan.

Die eigenschappen die de basis vormen van het kreatieve vermogen van de speler, kan men door een doelmatige training vooral bij de jeugd ontwikkelen.

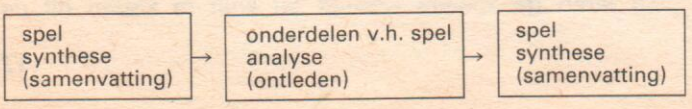
Op volwassen leeftijd worden deze eigenschappen door het verkrijgen van ervaring vervolmaakt.

Methodiek van technisch-taktische voorbereiding

De basis voor de methodische volgorde in de technisch-taktische voorbereiding is het beoefenen en vervolmaken van de spelaktiviteiten van de enkeling, de spelkombinaties en spelsystemen. Tegelijkertijd vergroot men hierbij de speciale vakkennis en ontwikkelt men het kreatieve vermogen van de speler.

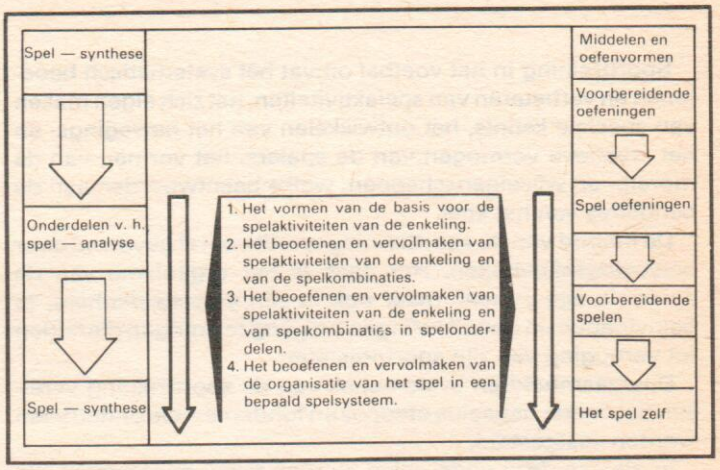
De rationele methodische volgorde moet altijd verbonden zijn met het spel zelf.

Wij kunnen dit als volgt uitdrukken:



Schema 7

Methodische volgorde bij het beoefenen en vervolmaken van het spel



Wij moeten altijd van het spel uitgaan; door het spel te analyseren leren we de afzonderlijke onderdelen kennen. Door deze te vervolmaken kunnen we weer van de aangeleerde onderdelen op een hoger niveau in het spel gebruik maken (schema 7).

Het langdurige proces van oefenen en perfektioneren van de spelaktiviteiten van de enkeling, de spelkombinaties en van de spelsystemen heeft een zeer afwisselend verloop.

In het verloop van dit proces onderscheidt men de volgende etappes:

1. Het vormen van de basis voor de spelaktiviteiten van de enkeling

De belangrijkste taak in deze periode is het aanleren van de technische zijde van de spelaktiviteiten. Deze wordt overwegend beoefend in isolatie van de spelomstandigheden.

Het voorbeeld van de spelaktiviteit van de enkeling in de typische spelsituatie zal de spelers helpen zich een juiste voorstelling te maken hoe zij moeten handelen in het spel. De effektiviteit van de training in dit stadium verhogen we door gebruik te maken van trainingsmaterialen (1 : 2 kombinatiebord; schietwand; horde; poortje; kleine doeltjes; kopgalg; schietring; enz.).

2. Beoefenen van de spelaktiviteiten van de enkeling en van de spelkombinaties

In deze etappe worden de varianten van de spelaktiviteiten van de enkeling en de keuze uit de aangeleerde spelactiviteiten, die geënt zijn op de omstandigheden van de spelsituaties, geperfektioneerd.

Het vervolmaken van de spelaktiviteiten van de enkeling richt men op deze manier op de beheersing van de technische- en ook de taktische kant van de spelaktiviteiten.

De volgende belangrijke taak in deze periode is het samensmelten van de spelaktiviteiten van de enkeling in bewegingskombinaties. Deze vormen de voorwaarden voor het vervolmaken van de spelaktiviteiten van de enkeling in aaneengesloten reeksen van verschillende kombinaties.

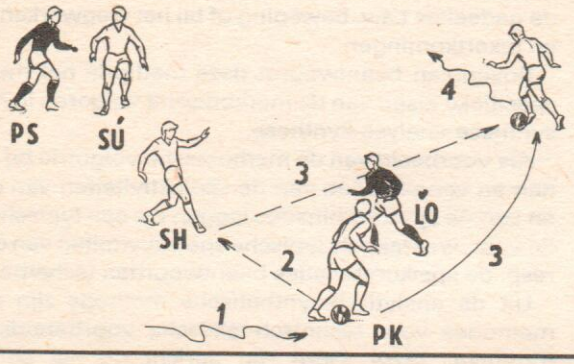
Na het beheersen van varianten van de spelaktiviteiten van de enkeling in reeksen, begint het beoefenen van spelkombinaties, de kollektieve oplossing van spelsituaties.

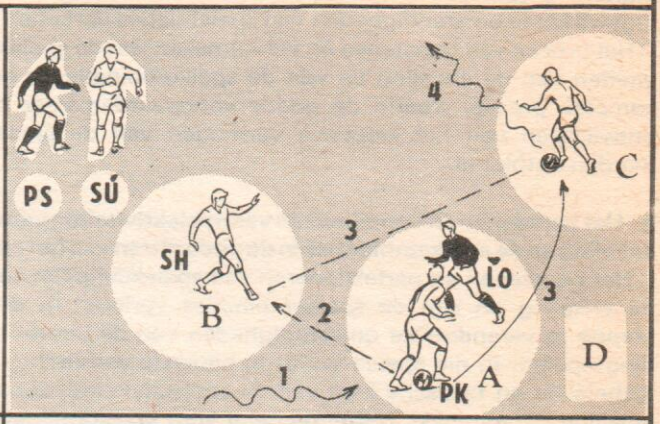
Vanuit eenvoudige spelkombinaties (twee spelers) gaat men over tot het aansluiten van meerdere spelers om tot een kollektieve samenwerking te komen.

In de training benadrukt men vooral de samenwerking van de spelers, die moet overeenstemmen in ruimte en tijd,

Schema 8

Typische spelsituatie ⟷ **Typische spelaktiviteit**

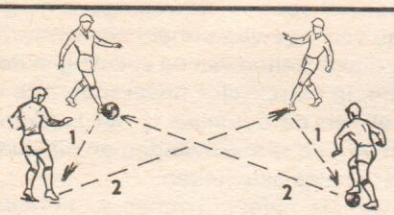




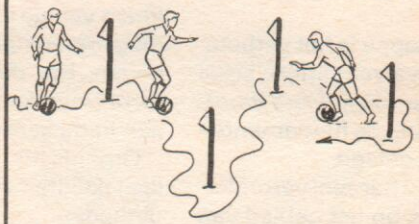
Rechter vleugel (PK) leidt de bal. Hij passeert de tegenspeler (LO) in samenwerking met een middenspeler (SH) door middel van een 1:2 kombinatie. Na het nemen van de bal breekt hij door in de richting van de doellijn.

Individuele aanvallende aktiviteit:
A. Het leiden van de bal en het passen.
B. Passen met één aanraking.
C. Aannemen van de bal in de beweging.
Aanvallende kombinatie:
D. 1:2 kombinatie.

Oefenvormen: **Voorbereidende oefeningen**



Passen met tweetallen



Leiden v. d. bal, "slalom"

Doel van oefening:

Doel van de oefening is het aanleren van de technische zijde van de spelaktiviteit door de enkeling. De organisatie van de oefening garandeert een intensieve herhaling van de spelaktiviteiten in de van het spel geisoleerde omstandigheden.

Speloefeningen



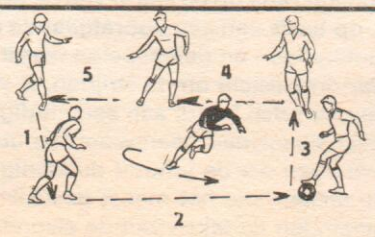
Oplossing van een spelsituatie 2—1



Leiden v. d. bal in aanwezigheid van een tegenstander

De oefening is gericht op het verbeteren van een aantal spelaktiviteiten, zowel technisch als taktisch. De spelers lossen herhaaldelijk de spelsituaties op, zowel in onveranderlijke als veranderlijke spelomstandigheden bij aanwezigheid van een tegenstander.

Voorbereidende spelen



"Lummelen"



Tikkertje met de bal

Het doel van de oefening is het kreëren en inprenten van gewoontes van een komplexe handeling door de speler in het spel en de koncentratie op de keuze van de oplossing van een spelsituatie op basis van een voorafgaande analyse. De inhoud van de voorbereidende spelen passen we dusdanig aan met regels, dat deze de taken van de training garanderen.

hetgeen al snel leidt tot de perfektionering van de spelkombinaties in typische spelsituaties, met het oog op hun lokalisatie in een bepaalde ruimte.

Het beoefenen en vervolmaken van de spelaktiviteiten van de enkeling en van spelkombinaties, wordt in het begin gedaan in onveranderlijke, en later in veranderlijke omstandigheden, waardoor de aanpassing van de spelers aan ingewikkelde omstandigheden van spelsituaties verbetert.

Het proces van beoefenen en vervolmaken van de spelaktiviteiten van de enkeling en van de spelkombinaties is een komplex proces, waarin de goede voorwaarden voor het ontwikkelen van het kreatieve vermogen van de spelers worden ontplooid.

3. Het beoefenen en vervolmaken van spelaktiviteiten van de enkeling en de spelkombinaties in de onderdelen van het spel

Het beoefenen en perfektioneren van spelaktiviteiten door de enkeling en van de spelkombinaties verloopt in deze etappe in veranderlijke omstandigheden van de voorbereidingsspelen; in die spelen wordt in nauwste verbinding de technische en taktische kant van de spelaktiviteiten van de enkeling vervolmaakt. Hetzelfde geldt voor spelkombinaties in de vorm van samenwerking in kleinere en grotere groepen van spelers in verschillende variaties.

In spelomstandigheden leren spelers het spel observeren, spelsituaties taxeren en de meest doelmatige manier om spelsituaties op te lossen uitzoeken en realiseren. De reaktie van de spelers op ingewikkelde en onverwachte impulsen wordt versneld, het denken van de spelers wordt veerkrachtiger en zodoende wordt volledig gebruik gemaakt van het kreatieve vermogen van de spelers.

4. Het beoefenen en vervolmaken van de organisatie van het spel

Het karakteristieke kenmerk van deze etappe is het verbeteren van de organisatie van het spel in zijn afzonderlijke fases in een gegeven spelsysteem. Het spel van de spelers wordt gestabiliseerd in hun basisopstelling, waarin de fundamenten voor spelkonceptie van het elftal worden gelegd.

Het verbeteren van de organisatie tijdens het spel veronderstelt ook het aanleren van speciale kennis op het gebied van speltaktiek en het gedisciplineerd vervullen van de taktische taken. In het spel zelf wordt het kreatieve denken van spelers vervolmaakt, waardoor de individualiteit van de spelers voor het belang van het kollektieve plan tot gelding komt.

De genoemde etappes moet men zien als een reeks met elkaar verbonden etappes, elk met eigen specifieke taken.

Methoden van de technisch-taktische voorbereiding

Het proces van het vormen en vervolmaken van de spelgewoontes om de spelsituaties op te kunnen lossen door de spelaktiviteiten van de enkeling, door spelkombinaties in een bepaald spelsysteem, is heel ingewikkeld.

In het verloop van dit proces gebruiken we de **mondelinge methode** (uitleggen, lezing, gesprek, mondelinge instrukties) en de **aanschouwelijke methode** (beelden over de techniek van spelaktiviteiten, spelkombinaties, oplossing van spelsituatie).

De **praktische methodes** beschouwen we in het trainingsproces van de voetballers als de fundamentele methode, door middel waarvan het organisme van de spelers wordt belast en wel door herhaling, wisseling van inhoud, intensiteit en ingewikkeldheid van de praktische oefeningen.

De volgende praktische methodes worden in het trainingsproces van voetballers gebruikt:

Komplexe methode: hiermee worden grotere gedeelten van de spelaktiviteiten beoefend.

Deze methode is wat tijd betreft veeleisend en heeft een tamelijk laag prestatieplafond.

Aan deze methode geven we de voorkeur in het geval het karakter van de spelaktiviteit en spelvolwassenheid van de spelers dit toestaat.

Analytisch-synthetische methode: deze methode is uit het oogpunt van volgorde in tijd en inhoud effektiever dan de komplexe methode.

Deze methode kiezen we bij het beoefenen van ingewikkelde gedeeltes t.a.v. beweging of bij het wegwerken van fouten en tekortkomingen.

Bovendien beantwoordt deze methode het meest aan de specifieke eisen van de methodische volgorde in het voetbal: synthese-analyse-synthese.

Als voorbeeld van de methodische volgorde bij het beoefenen en vervolmaken van de spelaktiviteiten van de enkeling en van de spelkombinaties leggen we een typische spelsituatie voor, waaraan de typische spelaktiviteiten van de enkeling, resp. de spelkombinaties beantwoorden (schema 8).

Uit de analytisch-synthetische methode zijn ook andere methodes voor technisch-taktische voorbereiding afgeleid (Choutka, 1970). Deze zijn gericht op het beoefenen en vervolmaken van de spelaktivitieiten van de enkeling, van spelkombinaties en van het spel zelf:

De methode voor het beoefenen van de technische kant van de spelaktiviteiten: deze is gericht op het beheersen van de techniek van de spelaktiviteiten en op het ontwikkelen van het bewegingsvermogen.

De oefening begint met het uitleggen en voordoen, daarna volgt praktische oefening in eenvoudige omstandigheden. In het verloop van de oefening ontwikkelt zich tegelijkertijd met de wilskracht ook het speciaal bewegingsvermogen.

Aan dit niveau van ingewikkeldheid beantwoordt het beoefenen van de spelaktiviteiten van de enkeling in de **voorbereidingsoefeningen,** in betrekkelijk onveranderlijke omstandigheden. Het doel van de oefening is het beheersen van de technische kant van de spelaktiviteiten en dit sluit geleidelijk aan in de keten van spelaktiviteiten.

Organisatie van de oefening moet de herhaling van de spelaktiviteit verzekeren in van het spel geïsoleerde omstandigheden.

De methode van het aanleren van eenvoudige speltaken: Deze is gericht op het ontwikkelen van een aantal kanten van de spelaktiviteit (technische en taktische), van het taktisch denken en op het ontwikkelen van meerdere eigenschappen van de speler. De speler lost de spelsituatie in aanwezigheid van de tegenstander op (passief, half aktief, agressief).

Aan dit niveau van ingewikkeldheid beantwoorden de **speloefeningen.** Deze geven mogelijkheden voor het herhaaldelijk oplossen van speltaken in onveranderlijke- en in veranderlijke-, en wat tijd en ruimte betreft, veeleisende, spelomstandigheden.

De methode van kreatieve toepassing van spelaktiviteiten in wisselende spelomstandigheden is gericht op het vervolmaken van het geheel van spelaktiviteiten in veranderlijke spelomstandigheden.

De hoofdtaak is het vormen en het versterken van de gewoonte om komplex te handelen van de speler in spelsituaties. Voorts de koncentratie op de keuze van de oplossing van een spelsituatie, op basis van een voorafgaande analyse.

In komplexe oefeningen en oefenspelen wordt het vermogen van de speler ontwikkeld om te strijden, te winnen of te verliezen, waarbij men zich houdt aan eenvoudige regels.

Aan dit moeilijkheidsniveau beantwoorden de **voorbereidende spelen,** waarvan we de inhoud dusdanig aanpassen door regels in te stellen, die het meest geschikt zijn dat de vastgestelde doeleinden en taken van de afzonderlijke etap-

pes in de training optimaal worden benaderd.

De methode van het aanleren van de speltaken in de omstandigheden van het spel zelf: deze is gericht op het beheersen van taktische taken die voortvloeien uit de funktie van de speler, en op het vervullen van de taken waarmee de spelers hun bijdrage leveren aan de belangrijkste eisen van het moderne spel – de universele uiting van de speler in een bepaald spelsysteem.

De oefenmeester geeft richting aan het spel, verbetert de samenwerking tussen de spelers en van het gehele elftal, benadrukt de taken die voortvloeien uit de organisatie van het spel in zijn spelfases, in spelonderdelen en in spelsituaties.

Spel op twee doelen, het vrije spel (zonder ingrijpen van de oefenmeester), spel met vastgestelde taken of gecoacht (vervullen van taken, aangepaste regels), geven mogelijkheden om spelsituaties van verschillende moeilijkheidsgraad kreatief op te lossen en daardoor ook de taktische kennis van de speler uit te breiden en te verhogen.

3.2. LICHAMELIJKE VOORBEREIDING

De lichamelijke voorbereiding in het voetbal vormt een proces met het doel om van de speler de lichamelijke conditie dusdanig op te voeren en te stabiliseren, dat hij in het spel de hoogst mogelijke sportprestatie kan leveren.

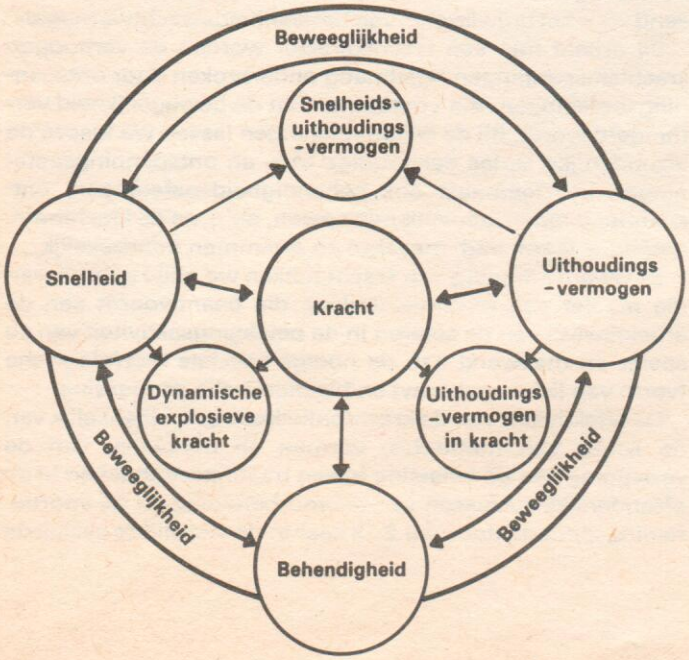
De lichamelijke voorbereiding houdt twee taken in, t.w.: veelzijdige verbetering van de bewegingsbasis van de speler en het ontwikkelen van speciale bewegingseigenschappen, die in harmonie zijn met de eisen van een sportprestatie.

De inhoud van de lichamelijke voorbereiding moet beantwoorden aan de leeftijdskategorie en het prestatieniveau van een aanwezig kollektief. Bij het uitwerken van de inhoud voor de lichamelijke voorbereiding gaan we uit van het ontleden van de bewegingsinhoud van het spel.

De basis voor de **kwantitatieve** (hoeveelheid) karakteristiek van de bewegingsinhoud is de maat van verzwaring, die wordt bepaald door het aantal, de lengte en de herhalingen van alle impulsen in het verloop van het spel.

Uit onderzoekingen en de statistieken kunnen wij zien dat verdedigers in één wedstrijd 4000–4500 m, middenvelders 6500–7000 m en aanvallers 5000–5500 m afleggen. In het verloop van de wedstrijd passen de spelers 29–46 maal, nemen 18–30 maal de bal aan, drijven 7–11 maal met de bal, passeren de tegenstander 2–7 maal, nemen 3–15 maal de bal af en schieten 1–7 maal op het doel; alles afhankelijk van de funktie van de speler in de opstelling.

Schema 9
De kwaliteiten van het bewegingsvermogen



Een andere konkrete aanwijzing van de verzwaringsinhoud is de frekwentie van het aantal malen dat de speler in het spel met de bal wordt betrokken: verdedigers 43–57 maal, middenvelders 42–56 maal en aanvaller 30–40 maal.

De basis voor de kwalitatieve karakteristiek van de belasting is de intensiteit van verzwaring, die wordt uitgedrukt door het onregelmatig wisselen van de onderdelen gelopen met grootste, grote, gemiddelde en kleine intensiteit.

Bij de planning van de trainingsverzwaring is het belangrijk te weten welke afstanden worden gelopen met de grootste en grote intensiteit. Deze zijn bij verdedigers 1020 m, bij middenverdedigers 710 m, middenvelders 1450 m, bij vleugelaanvallers 1100 m en bij centrale aanvallers 980 m.

Onze (tsj.) middenveldspelers bereiken maar 1450 m met maximale en submaximale intensiteit, terwijl de middenveldspelers op de WK 1974 1800–2000 m in een wedstrijd liepen.

Wat het aantal afstanden met maximale en submaximale intensiteit betreft, bereiken onze spelers ongeveer een aantal van 90, terwijl de hedendaagse wereldtop 120–135 maal deze afstand in één wedstrijd aflegt. In de intensiteit van het verwerkelijken van de bewegingsaktiviteiten zijn we niet op het gewenste niveau en in vergelijking met de wereldtop bereiken we maar 70–75 % van de belasting (Navara 1976).

Een kwalitatieve aanwijzing van de belasting is ook de mate van ingewikkeldheid.

Deze bepaalt tezamen met de inhoud en de intensiteit van verzwaring het gehele karakter van de belasting. Onder ingewikkeldheid moeten we verstaan de verhoogde eisen die van de sturende- en koördinatiefunkties van het centrale zenuwstelsel worden gevraagd. Deze ingewikkeldheid vloeit voort uit de gehele aktiviteit van de speler. Daarbij is typerend de onafgebroken aandacht voor de spelomgeving en het nemen van beslissingen bij het oplossen van de spelsituaties op de verschillende niveaus.

De ingewikkeldheid uit zich in een aaneensluiting van spelaktiviteiten, waarmee de spelsituaties worden opgelost. Deze reeksen van spelaktiviteiten zijn een hogere vorm van gebruik van spelhandigheid.

Het succes van deze reeksen wordt bepaald door het succes in de afsluitingsactiviteit. Dit is alleen mogelijk na het succesvol volbrengen van alle onderdelen van de reeks.

Uit de belasting van de spelers volgens de polsfrekwentie – hierin weerspiegelt zich het komplex van alle faktoren van de belasting – blijkt het verschil van belasting bij spelers van de verschillende elftal-linies. De aanvallers bereiken in het verloop van het spel een polsfrekwentie van 132–162/min. gedurende 21,15 minuten, de middenvelders 8.20 minuten, vrije verdedigers 29,00 minuten, voorstoppers 9,90 minuten.

Een polsfrekwentie van 163–180/min. wordt bereikt door de aanvallers gedurende totaal 12,00 minuten, de middenvelders 27,00 minuten, de vrije verdedigers 16.00 minuten en de voorstoppers 30,15 minuten.

Een polsfrekwentie van 180–192/min. wordt door de aanvallers totaal 9,00 minuten lang bereikt, de middenvelders 8,45 minuten, de vrije verdedigers 0,00 minuut en de voorstoppers 3,45 minuten, per wedstrijd.

In het spel worden een aantal inspanningen (belastingen met max. intensiteit) gedurende 5–8 seconden verhoogd. Inspanningen gedurende 15–20 seconden zijn uitzonderingen. Inspanningen met maximale en submaximale intensiteit uitgevoerd, dwingen het organisme van de speler te werken op een anaerobisch zuurstoftekort. Dit kan oplopen tot 23 % van de zuurstofbehoefte. De eisen op het gebied van stofwisseling en energiegebruik zijn groot. Een speler verbruikt in het verloop van de wedstrijd 3352–6285 J (800–1500 cal.); met

andere woorden: hij verliest 1–3 kg lichaamsgewicht.

Kennis verkregen door een analyse van de belasting van de speler tijdens het spel, is een objectieve ondergrond voor het trainingsproces. Het geeft niet alleen de mogelijkheid de gerichtheid van de training en zijn onderdelen te bepalen, de juiste verhoudingen vast te stellen, de optimale kompositie in elkaar te passen, maar ook het toepassen van een juiste dosering van de belasting.

Vandaag de dag stellen we vast, dat het overbrengen van zo verkregen kennis in het trainingsproces van de voetballers en hun konfrontatie met de werkelijke toestand hoogst noodzakelijk is.

Algemene lichamelijke voorbereiding is een proces dat streeft naar een harmonische lichamelijke ontwikkeling van de speler, de ontwikkeling van zijn bewegingsvermogen, verhoging van de funktionele mogelijkheden en daarmee naar het scheppen van de voorwaarden voor de vorming van sneller en meer kwalitatieve groei van de gespecialiseerde sportprestatie.

In de algemeen lichamelijke voorbereiding van de speler leggen we vooral de nadruk op de middelen van konditiegymnastiek, akrobatische oefeningen met een dynamisch karakter, dat de algehele bewegingsbasis van de speler verhoogt en de ontwikkeling van de behendigheid stimuleert. De aanvullende sportspelen moeten de aanwezige bewegingsgewoontes, behendigheid, uithoudingsvermogen, snelheid van reaktie en denken uitbreiden.

Daarnaast willen wij noemen: zwemmen – (geen lange afstanden), daar het een goed ontspanningsmiddel is en sprongen in het water, warmee we het koordinatievermogen en durf van de spelers kunnen ontwikkelen.

Speciale lichamelijke voorbereiding is een proces, dat ten doel heeft het bewegingsvermogen te ontwikkelen en moet voldoen aan de eisen van de gespecialiseerde sportprestaties.

De speciale lichamelijke voorbereiding gaat uit van de struktuur en het karakter van de bewegingsaktiviteit van de speler. Oefeningen voor de ontwikkeling van het speciale bewegingsvermogen moeten door struktuur en dynamiek zo worden gevormd, dat zij aan de spelgewoontes geheel of grotendeels beantwoorden.

Het verdelen van de lichamelijke voorbereiding in een algemene en speciale kant is alleen theoretisch, maar het heeft wel zin, omdat het de taken in de afzonderlijke cycli van de voorbereiding van de speler omvat. Tijdens het verloop van het trainingsproces vullen beide onderdelen van de lichamelijke voorbereiding elkaar aan. De inhoud van de speciale lichamelijke voorbreiding wordt gevormd door het ontwikkelen van het bewegingsvermogen. Dit staat niet los van het geheel, maar uit zich in de spelaktiviteiten.

In de spelaktiviteiten die uitgaan van bepaalde specifieke bewegingstaken, in een specifieke verhouding tot de omgeving, worden de speciale verbindingen van het bewegingsvermogen gevormd.

Deze ontwikkelen het speciale bewegingsvermogen en eventueel afleidingen daarvan.

Schema 9 toont ons het bewegingsvermogen en andere kwaliteiten die daarvan afgeleid worden (bijvoorbeeld uithoudingsvermogen in kracht).

Speciaal bewegingsvermogen is een uiting van de specifieke eisen die worden gesteld aan het oplossen van taken en wordt gevormd door de kombinaties van het bewegingsvermogen (explosieve kracht; spelbehendigheid).

3.2.1. KRACHT

Kracht is het vermogen om weerstand van buitenaf te overwinnen of invloed hiertegen uit te oefenen.

Spierkracht is het wezen van de beweging en de biologische basis van al het bewegingsvermogen.

Kracht is in grote mate de voorwaarde voor bewegingssnelheid. Het beïnvloedt die bewegingsaktiviteiten van de speler die uithoudingsvermogen, behendigheid en weerstand in de persoonlijke duels (lichaamsduels) vereisen.

Spieren kunnen hun kracht tonen zonder verandering van lengte – isometrisch – (statische arbeidswijze), met verkorting van spierlengte – izotonisch – (dynamische arbeidswijze) en met het verlengen van spierlengte – poliometrisch – (inkrimpende arbeidswijze).

In het voetbal laten zich verschillende kombinaties van de drie bovengenoemde arbeidswijzen gelden. In de lichamelijke voorbereiding van voetballers komen meestal de volgende soorten van basiskracht voor:

Statische kracht – dit is het vermogen maximale kracht te ontwikkelen bij een statische arbeidswijze. Het vormt de basis voor andere krachtsuitingen.

Dynamische kracht – dit is het vermogen kracht te ontwikkelen in herhaling, tijdens een bepaalde tijdsduur, in de omstandigheden van snelle bewegingen, bij een dynamische arbeidswijze van de spieren.

Explosieve kracht – dit is het vermogen maximale kracht te ontwikkelen in een zo kort mogelijke tijd (afzet, schot, worp). Het principe van de beweging is een éénmalige maximale spierinspanning te verrichten, met de nadruk op de voorbereidingsfase van de beweging (uithalen voor de beweging).

Methodiek van de krachtontwikkeling

Bij het ontwikkelen van het krachtvermogen van de speler beginnen wij met algemene krachtoefeningen, (algehele verzwaring van het organisme) en gaan over op de speciale krachtoefeningen (het ontwikkelen van de voor voetbal belangrijkste spiergroepen), van het statische karakter van de krachtsopbouw naar de dynamische en van de eenvoudige naar de ingewikkelde oefeningen.

In de pupillenleeftijd verzorgen we de krachtsontwikkeling door oefeningen met een dynamisch karakter, waarbij snelheids- en bewegelijkheidsoefeningen de boventoon voeren, en met vechtspelen. De spieren en het skelet zijn nog niet in staat een grotere krachtsverzwaring met een statisch karakter te verdragen. De maximale belasting is dertig procent van het lichaamsgewicht van de speler. In de juniorenleeftijd groeit geleidelijk de omvang en de intensiteit van de snelheidskrachtsoefeningen, maar wij streven er naar om de dynamische wijze van krachtsarbeid te gebruiken. De maximale belasting van 15–16-jarige spelers is zeventig procent van het lichaamsgewicht. Deze leeftijd wordt beschouwd als beslissend voor het ontwikkelen van het snelheidskrachtvermogen.

Bij arbeid met een krachtkarakter worden de verhoogde krachtsinspanningen regelmatig onderbroken door ontspanningsoefeningen, die voorkomen dat de bewegelijkheid verminderd wordt. Bij de krachtoefeningen lassen we tussen de afzonderlijke series eenvoudige trek- en ontspanningsoefeningen in. Daarnaast ook behendigheidsoefeningen, ontspannend lopen, aanvullende spelen, en – na de krachtoefeningen – is een bad, massage en zwemmen noodzakelijk.

Bij de ontwikkeling van kracht maken we altijd gebruik van die manier van krachtversterking die beantwoordt aan de arbeidswijze van de spieren in de bewegingsaktiviteit van de speler en meewerkt aan de nodige speciale morfologische (vorm van lichaamsbouw) en biochemische aanpassing.

De effektiviteit van de krachtontwikkeling is afhankelijk van de keuze van methodes, vormen en middelen, van de verlegging van de belasting in een trainingseenheid en in de afzonderlijke cyclussen van de voorbereiding. In de voorbereidingsperiode doen we 2–3 keer in de wekelijkse cyclus de

krachtoefeningen, in de hoofdperiode minstens één keer.

Methodes van de krachtontwikkeling

Bij de ontwikkeling van het krachtvermogen van de spelers gebruiken we in het voetbal de volgende methodes:

Methode van een kortstondige maximale belasting – deze draagt het meest effektief bij aan het ontwikkelen van een éénmalige maximale krachtsinspanning en aan het potentieel vermogen van al die spiergroepen, die de basis zijn voor het speciale krachtsvermogen van de speler.

Methode van uitputting – deze ontwikkelt het vermogen om bij herhaalde optimale inspanning langdurig vol te houden, waarbij de belasting tijdens de eerste herhalingen niet doelmatig werkte. Eerst bij een langdurige inspanning, wanneer het organisme na herhaalde oefeningen vermoeid wordt, wordt de belasting voor het organisme een maximale fysiologische impuls en gaat de spierkracht zich ontwikkelen.

Methode van de dynamische belasting – deze beïnvloedt de uiting van de explosieve kracht. Deze methode wordt gebruikt bij de versterking van die spiergroepen, die de speciale bewegingsaktiviteit van de speler uitvoeren, met of zonder bal. Het accent van de oefeningen ligt op het snelheidskarakter.

3.2.2. SNELHEID

Snelheid is het vermogen om de bewegingsaktiviteiten in een gegeven situatie uit te voeren in een zo kort mogelijke tijd.

In het voetbal, waar de bewegingsaktiviteit onafgebroken veranderingen van intensiteit en dynamiek vereist, ligt het zwaartepunt op alle snelheidsuitingen van de speler, vooral op snelheid van reaktie en denken, snelheid van uitvoering van eenvoudige en ingewikkelde bewegingsaktiviteiten en op de snelheid van samenwerking tussen de spelers.

Snelheid van reaktie en denken.

De snelheid van reaktie is de tijd tussen de impuls en het antwoord door beweging. Het is afhankelijk van de snelheid van de zenuwprocessen en van de gevoeligheid van de receptoren (zenuwprikkels).

We onderscheiden een eenvoudige reaktie – het antwoord op één impuls (start) en een ingewikkelde – geselekteerde – reaktie op meerdere impulsen van de spelomgeving; dit is typerend voor sportspelen.

Ervaren spelers bereiken een hoge snelheid van geselekteerde reaktie en zijn in staat de aktiviteit van de tegenstander te anticiperen (voorspellen).

Het mechanisme van het voorspellen ligt in automatisatie van de processen van de geselekteerde reaktie op basis van herhaling in het trainingsproces en de wedstrijdervaringen.

De snelheid van het uitvoeren van eenvoudige bewegingsaktiviteit.

Bij eenvoudige bewegingen, uitgevoerd met een maximale snelheid, onderscheiden we de fase van het verhogen van snelheid (startsnelheid) en de fase van stabiele snelheid (sprintsnelheid). De maximale snelheid die de speler kan bereiken is niet alleen afhankelijk van de graad van snelheidsontwikkeling, maar ook van andere faktoren: van het niveau van ontwikkeling van de dynamische snelheid, van het beheersen van de bewegingstechniek, enz.

De snelheid van het uitvoeren van ingewikkelde bewegingsaktiviteiten. Dit uit zich door het uitvoeren van de bewegingsaktiviteiten van de verschillende karakters. Wij gaan hierbij uit van de bewegingsstrukturen zonder bal, voorkomend in het spel: kombinatie van starten, draaiingen, sprongen, vallen, verandering van manier van lopen en van de looprichting.

Met de bal is het uitvoeren van de technische zijde van de spelaktiviteiten ten opzichte van de koördinatie de veeleisende bewegingsstruktuur. Het beheersen van de technische kant van de spelaktiviteiten van de enkeling verbetert zijn vloeiend bewegen en snelheid.

De snelheid van samenwerking tussen de spelers is afhankelijk van de spelorganisatie. De basis hiervan is de samenwerking van de spelers tussen de afzonderlijke linies, die bij het oplossen van typische spelsituaties gebruik moeten maken van aangeleerde spelkombinaties. Deze geven het spel zijn eigen karakter en zijn de leidraad voor vloeiende samenwerking tussen de spelers. Zij vormen een voorbeeld van een succesvolle oplossing van spelsituaties.

Methodiek voor het ontwikkelen van snelheid.

Elk van bovengenoemde snelheidsuitingen kan men ontwikkelen afzonderlijk of komplex in verschillende verbindingen, in de tweede helft van de voorbereidingsperiode en in het verloop van de gehele hoofdperiode.

De maximale uitwerking van de snelheidsoefeningen moeten we garanderen door voorafgaand aan de belasting een goede warming-up af te werken. Men moet oefenen op het optimale niveau van de aktiviteit van de speler, die niet door vermoeidheid beïnvloed mag zijn. Wanneer het organisme moe is, ontwikkelen we liever wilseigenschappen en niet de snelheid van bewegingsaktiviteit.

Uit het oogpunt van ontvangst van een impuls, geven we voorrang aan oefeningen, waar de bewegingsaktiviteit (start) begint met de visuele impuls (beweging van arm, ingegooide bal). Hiermee garanderen we dat de impuls overeenkomt met de spelimpulsen. Tussen de oefeningen door moeten we voldoende rust inlassen, want slechts op die manier kan de bewegingstaak met de maximale intensiteit uitgevoerd worden.

Er is vastgesteld, dat het snelheidsvermogen van voetballers zich het meest doelmatig ontwikkelt tussen de leeftijd van 13–16 jaar. Uit fysiologisch oogpunt legt men dit dusdanig uit, dat bij jonge voetballers de bewegelijkheid van de zenuwprocessen groot is. Van deze voorwaarde moeten we in dit stadium optimaal gebruik maken. Het is hier noodzakelijk te benadrukken, dat de verhouding tussen de snelheidsuitingen tot elkaar klein zijn; dit betekent dat de speler met een snelle reaktie nog niet snel hoeft te zijn in het lopen bijvoorbeeld.

Methoden van de ontwikkeling van snelheid

De methode van het herhalen van een beweging met maximale inspanning.

Het principe van deze methode is, dat wij eenvoudige, maar ook ingewikkelde bewegingsaktiviteit herhalen en deze wordt uitgevoerd met een maximale inspanning. De rustintervallen moeten voldoende lang zijn, opdat het organisme van de speler zich kan herstellen.

De methode van reaktie op een onverwachte impuls.

Deze methode is gericht op het versnellen van de bewegingsreaktie door de speler, op het snel opnemen, op het ontwikkelen van het vermogen van de speler om snel en doelmatig te reageren op speltaken. Deze methode passen we toe bij het ontwikkelen van eenvoudige, maar ook ingewikkelde reaktie van de speler.

De methode van het herhalen van beweging in makkelijke omstandigheden.

In deze omstandigheden ontwikkelen we de „bovenmaximale" snelheid van de speler; de snelheid is hoger dan de snelheid van de speler tijdens het spel. Met deze snelheid doorbreken we het snelheids-stereotype – de snelheidsbarrière van de speler.

De oefening vereist maximale concentratie en goede getraindheid van de speler.

De methode passen we toe bij het ontwikkelen van stabiele

snelheid (sprintsnelheid) en bij het verhogen van de bewegingsfrekwentie van de benen.

3.2.3. UITHOUDINGSVERMOGEN

Uithoudingsvermogen in sportaktiviteiten is het vermogen om **langdurige bewegingsaktiviteiten** uit te voeren met **relatief grote intensiteit** op een **bepaald optimaal niveau.**

Het niveau van het uithoudingsvermogen wordt mede bepaald door de volgende faktoren: de funktionele ontwikkeling van de afzonderlijke systemen van het organisme; het koördinatievermogen van het spiersysteem; de psychische toestand van de speler; bovendien speelt hier ook de ekonomische werking van alle organen een belangrijke rol.

Net als alle andere bewegingsvermogens heeft het uithoudingsvermogen naast de faktoren die het niveau ervan beïnvloeden, ook zijn uitingsvormen.

Het uithoudingsvermogen van de voetballers onderscheiden we daarom in het algemene en het speciale uithoudingsvermogen.

Algemeen uithoudingsvermogen is het vermogen om langdurig bewegingsaktiviteit van matige intensiteit uit te voeren, dat het funktionele vermogen van de organen mobiliseert, vooral van hart en bloedvaten en van het ademhalingssysteem. Het vereist de deelname van grote spiergroepen en heeft ook een positieve invloed op het niveau van het speciale uithoudingsvermogen.

Speciaal uithoudingsvermogen is het vermogen om een ingewikkelde aktiviteit een langere tijd met een hoge intensiteit uit te voeren, zoals het spel dat vereist. Dit vermogen wordt bepaald door de mogelijkheden van het organisme om het arbeidsvermogen te handhaven bij bewegingsaktiviteiten met een maximale intensiteit. Kenmerkend hiervoor is het hoge niveau van de bewegelijkheid van de zenuwprocessen en de stabiliteit van de aktiviteiten. Dit houdt in het vermogen om een hoog niveau van fysiologische processen ook in anaërobische omstandigheden te behouden.

Het uithoudingsvermogen van het organisme kan alleen worden ontwikkeld door aktiviteiten die leiden tot uitputtingsgevoel. Uithouding heeft niet alleen die speler die niet te vroeg vermoeidheidsverschijnselen vertoont, maar ook hij die de aktiviteiten goed volgt, ondanks zijn vermoeidheid.

Dit betekent dat de uithoudingsprestaties ook een hoog niveau van morele en vooral wilseigenschappen veronderstellen. De wil is de aktieve uiting van de morele en verstandige zijde van de persoonlijkheid, wanneer de speler zich bewust is van de hindernissen en ernaar streeft deze bewust en met wilskracht te overbruggen.

De methodiek van de ontwikkeling van het uithoudingsvermogen

Aan het ontwikkelen van het uithoudingsvermogen met een algemene richting wijden wij ons in de eerste helft van de voorbereidingsperiode. In die tijd streeft het organisme van de speler ernaar alle mogelijkheden van aërobische processen uit te putten; pas daarna volgen in de aktiviteiten de anaërobische processen. Deze processen zijn de begeleidende kenmerken van de ontwikkeling van het speciale uithoudingsvermogen, dat wordt ontwikkeld in de tweede helft van de voorbereidingsperiode.

In de hoofdperiode proberen we het maximale niveau te handhaven.

In de pupillenleeftijd moeten we het uithoudingsvermogen met juiste vormen, methodes en oefeningen ontwikkelen. In deze etappe van voorbereiding moet de training veelzijdiger en emotioneel rijker zijn. Hier kiest men voor een spelvorm met een veelzijdige inhoud.

In de juniorenleeftijd ontwikkelen we het uithoudingsvermogen van de speler planmatig en beginnen we het algemene uithoudingsvermogen te ontwikkelen.

Bij het ontwikkelen van het speciale uithoudingsvermogen moeten we uitgaan van de vraag welke vorm van het speciale uithoudingsvermogen wij willen ontwikkelen, met welke spelers (leeftijd, prestatieniveau) en in welke trainingsperiode.

Methodes van het ontwikkelen van het uithoudingsvermogen

De methode van onafgebroken belasting leidt tot het ontwikkelen van het algemeen uithoudingsvermogen, door een langdurige aktiviteit met een gemiddelde intensiteit. De onafgebroken belasting dwingt het organisme van de speler te werken in aërobische omstandigheden en verbetert daardoor zijn funktionele mogelijkheden. Het meest juiste middel is de duurloop, waarbij de polsfrekwentie 140–150 slagen per minuut bereikt.

De methode van onafgebroken wisselende belasting (fartflek) houdt in dat op vastgestelde gedeelten de intensiteit van oefenen het organisme dwingt te werken op het tekort aan zuurstof, maar dat op de daarop volgende gedeelten deze „schuld" weer vereffend moet worden. Deze methode laat toe tamelijk grote afstanden met wisselende snelheid af te leggen (3–15 km).

De methode van onderbroken belasting heeft twee varianten:

A. De methode van de wisselende belasting die zich uit door een wisselende belasting met maximale of submaximale intensiteit en een rustinterval van uiteenlopende lengte bij het herhalen van de verschillende bewegingsaktiviteiten.

Deze methode passen we toe bij het ontwikkelen van het algemene en speciale uithoudingsvermogen.

B. De methode van interval-belasting verschilt van methode A in die mate, dat de intervallen van de belasting en rust regelmatig zijn en deze op basis van het verloop van fysiologische funkties worden vastgesteld.

Voor een beter overzicht verdelen wij de intervalmethodes in:

- kortstondige intervalmethode;
- gemiddeld durende intervalmethode;
- langdurige intervalmethode.

Bij het toepassen van de intervalmethode wordt de intensiteit van de belasting aan de lengte van de verzwaring aangepast en is zoveel hoger als de fase van de belasting korter is.

De rustpauzes mogen niet toestaan dat een algehele herstelling van het organisme plaatsvindt.

Voor het ontwikkelen van het uithoudingsvermogen van de voetbalspeler wordt het meest de kortstondige intervalmethode toegepast.

De methode „onder druk" wordt doelmatig toegepast bij de voorbereiding van de engelse voetballers. Het houdt in dat de speler belast wordt door de cyclische of acyclische bewegingsaktiviteit (herhaling van de spelaktiviteiten door de enkeling) – de belasting duurt 30–40 sec. bij een rustpauze van 90–120 sec.

De methode van onderbroken belasting staat door zijn karakter en de invloed op het organisme van de speler het dichtst bij het karakter van de belasting die de speler in de wedstrijd ondervindt.

3.2.4. BEHENDIGHEID

Onder behendigheid verstaan we het vermogen bereidwillig en doelmatig met gekoördineerde ingewikkelde bewe-

gingsaktiviteiten op onverwachte bewegingstaken te reageren.

De behendigheid uit zich met morfologische (wat de vorm betreft), fysiologische en psychologische faktoren als één geheel.

Het is een universeel fysiologisch-psychisch potentieel, dat het bestaande bewegingsvermogen en de aanleg van het organisme in zich integreert en dat beslist of de speler in staat is gerichte gekoördineerde bewegingsaktiviteiten te kreëren.

Wij onderscheiden algemene en speciale behendigheid. De hoofdtaak van de **algemene behendigheid** is het verbreiden van het aantal bewegingsgewoontes.

Algemene behendigheid is de basis voor de speciale behendigheid die de speler opdoet in het verloop van de systematische voorbereiding in de verschillende vormen van de lichamelijke opvoeding.

Speciale behendigheid is het vermogen elastisch en soepel de bewegingsaktiviteiten aan de veranderende spelomstandigheden aan te passen, waarbij de doelmatigheid, precisie en hoge kwaliteit van de bewegingsuiting worden behouden.

Speciale behendigheid is de basis van de technische kant van de spelaktiviteiten. Het bestaat niet abstrakt als een „zuivere behendigheid", maar uit zich via de techniek in de zogenoemde mogelijke mate van variabiliteit.

De breedte van de variabiliteit is een voordeel, want het staat de speler toe kleine veranderingen van de omgeving te verwerken (bal, weersomstandigheden, enz.) alsmede veranderingen in de spelsituatie.

Het niveau van de speciale behendigheid verandert met de veranderingen van het niveau en het aantal bewegingservaringen van de speler.

Hoe groter het aantal spelaktiviteiten van de enkeling en van de spelkombinaties die hij beheerst, des te makkelijker zal hij zich oriënteren in de spelsituaties en daardoor zal hij zich de nieuwe spelaktiviteiten makkelijker eigen maken.

De methodiek van het ontwikkelen van de behendigheid

Door het ontwikkelen van de behendigheid streven we naar het uitbreiden van het aantal speciale bewegingshandigheden van een speler en het ontwikkelen van het vermogen om deze gelijkwaardig te gebruiken.

Deze ontwikkeling stelt aanzienlijke eisen aan het centrale zenuwstelsel en vermoeit de speler snel. Daarom moeten we – net als bij snelheidsoefeningen – de behendigheidsoefeningen pas na de grondige warming-up en in omstandigheden van optimale lichamelijke en psychische toestand toepassen. De vermoeidheid maakt de fijne koördinatie-verbindingen niet mogelijk, werkt het kreëren van nieuwe bewegingsgewoonten tegen en leidt tot onprecisie.

De behendigheid ontwikkelen we in alle periodes van de voorbereiding van de voetballers en wij moeten zorgen voor een optimale wisseling van de gebruikte middelen. Aan de algemene behendigheid schenken we belangrijke aandacht in de tweede helft van de voorbereidingsperiode en aan de speciale behendigheid in elke trainingseenheid tijdens de hoofdperiode.

De methode van de ontwikkeling van behendigheid

De methode van het herhalen van veeleisende bewegingsaktiviteiten is t.a.v. de koördinatie de enige methode waarmee we de algemene basis en het grote aantal bewegingsgewoontes in onveranderde omstandigheden ontwikkelen. Later ontwikkelen we het vermogen de bewegingsgewoontes in de veranderende omstandigheden van spelsituaties te gebruiken. In deze fase gebruiken we ten aanzien van de koördinatie veeleisende speloefeningen, waarin de intensiteit en de ingewikkeldheid moeten voldoen aan het technisch niveau van de speler.

3.2.5. BEWEGELIJKHEID

Bewegelijkheid is het vermogen de bewegingen uit te voeren in een groot bewegingsgebied. Bewegelijkheid is de basisvoorwaarde voor een kwalitatief en kwantitatief juiste uitvoering van bewegingen. In hoeverre een speler in staat is gebruik te maken van zijn anatomische voorwaarden is afhankelijk van de elasticiteit van de bindweefsels, de pezen en spieren rond de gewrichtsaanhechtingen. Voorts van de funktionele toestand van het centrale zenuwstelsel, dat de spiertonus beïnvloedt en de koördinatiefunktie van de spieren reguleert.

Voor voetballers heeft bewegelijkheid een preventieve funktie (spierblessures) en het schept de mogelijkheid van het uitvoeren van de ingewikkelde bewegingen van de technische kant van de spelaktiviteiten door de enkeling. Met het ouder worden wordt het niveau van de bewegelijkheid van de voetballers geleidelijk verlaagd en tegelijkertijd wordt de mogelijkheid om deze te ontwikkelen verminderd. Omdat met het klimmen der jaren in gelijke mate de beenderen vaster worden, de spiermassa groeit, de pezen en de bindweefsels verharden, wordt de bewegelijkheid praktisch begrensd.

De bewegelijkheid van voetballers is relatief het grootst in de pupillenleeftijd en daarom moeten we aan de ontwikkeling en het handhaven daarvan in de junioren- en op de volwassenenleeftijd, grotere aandacht besteden.

De methodiek van het ontwikkelen van de bewegelijkheid

De bewegelijkheid bij voetballers ontwikkelen we tot zover, dat dit het optimale uitvoeren van spelaktiviteiten zonder risiko's van blessures garandeert.

Oefeningen voor het ontwikkelen van de bewegelijkheid lassen we in het verloop van de jaarlijkse voorbereidingscyclus regelmatig in.

Oefeningen voor het ontwikkelen van de bewegelijkheid lassen we in het programma van een trainingseenheid pas in na een grondige warming-up en na het voldoende loswerken door middel van zwaaioefeningen. Eerst daarna doen we aktieve en passieve bewegelijkheidsoefeningen, die we beëindigen met dynamische oefeningen.

De oefeningen herhalen we 10–15 maal en we lassen een rustpauze in van 30–45 sec. In elke trainingseenheid lassen we oefeningen in met het accent op het handhaven van de speciale bewegelijkheid van de speler. Bij lagere temperaturen moeten we erop toezien dat de spelers warm genoeg gekleed zijn.

Methoden voor het ontwikkelen van de bewegelijkheid

1. De methode van de **aktieve oefeningen** wordt gerealiseerd door middel van oefeningen met verandering van de bewegingssnelheid door het rythmisch wisselen van spanning en ontspanning van de spieren in de randposities. Hiermee kreëren we de voorwaarden voor een beter arbeidsvermogen.

2. De methode van de **aktieve oefeningen met hulpmiddelen** wordt gebruikt bij het handhaven van de bewegelijkheid op volwassen leeftijd. Bij deze oefeningen, waarmee we het drukken en trekken intensief willen ontwikkelen, gebruiken we eenvoudige hulpmiddelen (expanders, halters, stok) of we oefenen met behulp van de medespeler.

3. De methode van de **passieve oefeningen** wordt gebruikt bij het ontwikkelen van een hogere graad van bewegelijkheid, waarbij voorwerpen of een partner door hun kracht een bepaald gebied beïnvloeden en de speler het trekken of drukken van de partner of een hulpmiddel ondergaat.

Methodes, vormen en middelen van de lichamelijke voorbereiding zien we op schema 10.

Schema 10. Methoden, middelen en vormen voor de lichamelijke voorbereiding

Bewegings-vermogen	Methoden	Middelen	Vormen
Kracht	Methode van de maximale belasting: 85—100% v. d. maximale prestatie, AH: 1—5 in een serie, RI: 2—3 min tussen de series, langzame bewegingen Methode van uitputting: 85—70% van de maximale prestatie, AH: 5—10 in een serie, RI: 2—4 min tussen de series, met aangepaste bewegingen Methode van dynamische belasting: 50—25% v. d. maximale prestatie, AH: 6—10 in een serie, RI: 2—5 min tussen de series, snelle bewegingen Methode van lage belasting: 25—10% v. d. maximale prestatie, AH: 12—20 in een serie, RI: 2—5 min tussen de series, met snelle bewegingen	Oefeningen met materiaal: grote halters (kniebuigingen, springen, huppelen), kleine gewichten, medicin ballen, bank, expanders, springtouw, vesten met verzwaring; oefeningen op toestellen: krachtgymnastiek (individueel, met tweetallen); overwinnen van het eigen lichaamsgewicht (opdrukken, kniebuigingen, optrekken, sprongen; lopen in sneeuw, in zand, trappen oplopen; overwinnen van het gewicht van een medespeler (dragen, optillen, duwen); vechtsporten (drukken, trekken, worstellen, rugby met medicin bal); afzetoefeningen in verbinding met spelaktiviteiten (koppen met een sprong, herhalen luchtduels)	Cirkel: spelers op vastgestelde plaatsen in een cirkel voeren oefeningen uit van een vastgestelde omvang en intensiteit: gebruik maken van vechtsporten met wedstrijdvorm
Snelheid	Methode van bewegingsherhalingen met maximale inspanning: herhaling van eenvoudige en ingewikkelde bewegingsaktiviteit; in de rustintervals kan het organisme zich herstellen Methode van reaktie op een onverwachte impuls: ontwikkeling van eenvoudige en ingewikkelde reaktie-impulsen van de speler, ontwikkeling van snelheid in de bewegingsreaktie van de speler methode van herhaling van de beweging onder minder zware omstandigheden: ontwikkelen van de bovenmaximale (stabiele) sprintsnelheid van de speler	Voorbereidende snelheidsoefeningen (dribbelpas, lifting, skiping, afzet); starten uit verschillende posities (5—10 m, AH: 4—6, RI: 20—40 sec); sprinten (10—20 m, AH: 4—6, RI: 60—90 sec); oplopende afstanden (30—50 m, AH: 3—6, RI: 90—120 sec); verdeelde afstanden (60—100 m, intensiteit: gemiddeld-maximaal-gemiddeld-maximaal enz.); estafetten; bewegingsspelen; hordenloop; lopen tegen een helling op en af; uitvoeren van spelaktiviteiten met maximale snelheid; voorbereidingsspelen (3 : 1, 3 : 2, 4 : 2, met één aanraking)	Doorlopende; slinger; parallel
Uithoudingsvermogen	Methode van onafgebroken belasting: langdurige belasting met een kleine intensiteit (8—30 min), aerobe vrijmaken van de energie 90%, anaerobe 10% Methode van onafgebroken wisselende belasting (fartlek): wisselen van afstanden met verschillende intensiteit, overbruggen van grote afstanden (3—15 km) Methode van wisselende belasting: afwisseling van belasting met maximale en submaximale intensiteit; RI: verschillende tijdsduur Methode van interval belasting: a) kortstondige: B: 15s—2 min, IB: 80—90%, aerobe vrij gemaakte energie 10%, anaerobe 90%; b) gemiddelde tijdsduur: B: 2—8 min, IB: 75—80%, aerobe vrij gemaakte energie 23%, anaerobe 77%; c) landurige: B: 18—15 min, IB: 70—75%, aerobe vrij gemaakte energie 90%, anaerobe 10%	Lange wandelingen; zwemmen; skieën; langlauf; bosloop (op ongelijk terrein); fartlek ("spel met snelheid"); hordenloop en loop met hindernissen (vrije natuur, sportveld, zaal); dosering van voorbereidende oefeningen, speloefeningen, voorbereidingsspelen met intervalmethode; loop met interval; aanvullende spelen; konditieoefeningen; het herhalen van reeksen van spelaktiviteiten en spelkombinaties; het spel zelf met leiding en taken (aantal aanrakingen, spel in de ruimte)	Kringvorm; met stations; parallel
Behendigheid	Methode van herhaling voor de koordinatie van veeleisende bewegingsaktiviteiten: uitbreiding van het aantal bewegingsgewoontes; gebruik maken van bewegingsgewoontes in veranderde omstandigheden van spelsituaties	Rennen met taken (wisselen van richting, springen, zitten, liggen, koprol, sprongen); baan met hindernissen (er overheen springen, onderdoor kruipen, slalom); komplex van akrobatische oefeningen: individueel, tweetallen, in groepen (koprollen, overslag, zweefduik met koprol over medespeler, vallen, sliding); sprongen in het water, op een trampoline; behendigheidsoefeningen met een bal; oefeningen met een ingewikkelde techniek (kopduels, oefeningen met een doelman)	Doorlopend; met stations; kringvorm
Bewegelijkheid	Methode van aktief oefenen: ritmisch inspannen en ontspannen van de spieren; het vormen van voorwaarden voor een beter arbeidsvermogen Methode van aktief oefenen met behulp van: verhoging van trekken en drukken met behulp van materialen en partners Methode van passief oefenen: ondergaan van trekken en drukken van buitenaf komende krachten	Konditiegymnastiek (elkaar wegtrekken, ontspanningsoefeningen individueel en met hulp, zwaaioefeningen); oefeningen met materiaal (touwtjes, paaltjes, medicin bal)	Op stations; kringvorm

Antekeningen: AH — aantal herhalingen
RI — rust interval
B — belasting
IB — intensiteit van de belasting

3.3. PSYCHOLOGISCHE VOORBEREIDING

Voetbal behoort tot de sportspelen met een anticipatisch-kollektief karakter. Het kenmerk van voetbal is een bewegelijke aktiviteit, die is gericht op het overwinnen van de tegenstander in kollektieve samenwerking met de medespelers.

Gezien de verscheidenheid en wisselvalligheid van de sportimpulsen, stelt voetbal buitengewone eisen aan de psyche van de speler. Er wordt een hoge adaptabiliteit-aanpassingsvermogen van de psyche aan de meest verschillende invloeden van buitenaf verondersteld, alsmede het kreatief gebruik van het bewegingsvermogen en de spelgewoontes op basis van anticipatie (vooruitzien) om zodoende de bedoeling van de tegenstander, maar ook van de medespelers, te doorzien.

Voetbal vereist kreatief taktisch denken, kombinatievermogen, hoge sociabiliteit, kollektiviteit, gedisciplineerdheid en zelfbeheersing.

Er worden hoge eisen gesteld aan de wilseigenschappen, karaktertrekken, zoals doelmatigheid, strijdbaarheid, beslistheid en uithoudingsvermogen.

Het oplossen van ingewikkelde spelsituaties in het verloop van het spel stelt ook hoge eisen aan de speciale kennis van de spelers.

De bedoeling van de psychologische voorbereiding is een dusdanige aanpassing van de speler en zijn psyche te verkrijgen, dat hij tijdens de sportkompetitie/wedstrijd het meest produktief van zijn totale prestatiepotentieel, verkregen tijdens de training, gebruik kan maken.

Sporttraining kunnen we zien als een geleidelijke aanpassing van de speler aan de situatie met „belasting", zoals het overwinnen van fysiologische en psychologische barrières door invloed van de ontwikkeling van de funkties van de speler (Macák, 1959).

Het organisme van de speler is een kompleet geheel en daarom kunnen we niet de fysieke kant van de psychologische kant scheiden, zoals we evenmin de afzonderlinge onderdelen van de sporttraining geheel kunnen scheiden. Dit is duidelijk merkbaar in de psychologische voorbereiding, die door alle onderdelen van de sporttraining heen loopt. Daaruit vloeit voort, dat de psychologische voorbereiding niet de tekortkomingen van de resterende onderdelen in de sporttraining kan vervangen en alleen betekenis heeft wanneer men in deze richting alles voor de groei van de prestatie van de speler heeft gedaan.

De ingewikkelde taken van de psychologische voorbereiding kunnen we verdelen in een aantal onderdelen:

– het ontwikkelen van de persoonlijkheid van de speler ten aanzien van de vereiste prestatie in het spel;
– het ontwikkelen van het vermogen te strijden;
– regulatie van de aktuele psychische toestanden.

1. Het ontwikkelen van de persoonlijkheid van de speler.

Dit is een langdurig en ingewikkeld proces en moet worden verwezenlijkt op basis van de goede lichamelijke opvoeding, hetgeen de veelzijdige en ideologische basis van het trainingsproces benadrukt.

De basis van de invloed op de persoonlijkheid van de speler is de ideologische-, morele- en wilsopvoeding.

De ideologische voorbereiding moet de speler zo vormen, dat hij een breed overzicht krijgt om zich zodoende een juiste mening te kunnen vormen over het doel van zijn sportaktiviteiten.

Ideologische voorbereiding vormt de verstandsbasis van het handelen van de speler en is niet alleen verbonden met het ontwikkelen van het intellekt, maar ook met andere kanten van de persoonlijkheid van de speler. Tegelijkertijd is het een belangrijk onderdeel van regulatie van een motivatiestruktuur van de speler, hetgeen de basis vormt van het groeiproces van de sportprestatie.

De morele voorbereiding richt zich op het opvoeden tot ontwikkeling van eigenschappen zoals de verhouding van de speler tot gemeenschappelijke waarden, tot zijn werk, training, zijn medespelers, de oefenmeester en tot de sportaktiviteiten in het algemeen.

Het niveau van de morele eigenschappen komt tot uiting in het eerlijk handelen, het verantwoordelijk opvatten van de training en de wedstrijden, het zich houden aan een gedisciplineerde levenswijze en het gewetensvol vervullen van de dagelijkse plichten.

Het komt tot uiting in alle onderdelen van de sporttraining, in het verenigings- en in het maatschappelijk leven, enz.

De wilsvoorbereiding moet het vermogen van de speler ontwikkelen om verschillende hindernissen te overwinnen, alsmede het doelmatig reguleren van de wilsinspanning in de voorbereiding en in het verloop van de wedstrijd.

De wil is een komplexe (samengestelde) eigenschap, waarin alle eigenschappen van de persoonlijkheid van de speler merkbaar zijn.

De wilseigenschappen komen tot uiting via doelbewustheid, vasthoudenheid, beslistheid, uithoudingsvermogen, zelfbeheersing, initiatief en gedisciplineerdheid. De typische uiting van wilsaktiviteit van de speler in het voetbal, is een juiste nadruk en geoorloofde agressiviteit in de persoonlijke duels. Ideologische-, morele- en wilsvoorbereiding vormen een ondeelbaar geheel en dragen ieder op zich bij tot het vormen van de persoonlijkheid van de speler.

2. Het ontwikkelen van strijdlust.

Deze eigenschap is uitermate belangrijk voor een voetballer om zich te kunnen laten gelden. Niet elke speler is deze eigenschap aangeboren, maar het kan ontwikkeld worden gedurende een systematisch- en veeleisend trainingsproces, omdat in de training de speler zich moet kunnen aanpassen aan de stress-situaties die ook voor wedstrijden kenmerkend zijn.

Het vermogen te strijden is het resultaat van een bewuste voorbereiding, die men moet ontwikkelen als een ondeelbaar onderdeel van de psychologische voorbereiding en vormt een belangrijke taak van de sporttraining.

3. Regulatie van aktuele psychische toestanden.

Een belangrijke taak van de psychologische voorbereiding is het voorbereiden van de spelers op de regulatie van de psychische toestand voor de belasting.

Deze hebben het karakter van voorbereidende en bereidwillige reakties, terwijl het niveau van de konkrete sportprestatie van de speler hiervan afhankelijk is. De aktuele psychische toestand uit zich bij de spelers op verschillende wijze (Hošek, 1974):

De toestand van bovenmatige aktivatie wordt gekenmerkt door startkoorts, hetgeen zich uit in verhoogde irritatie, verhoogde psychische- en spierinspanning, (spierverwondingen), weinig zelfkontrole, zweten, aantasting van de zenuw/spierenkoördinatie, alsmede verlaging van het vermogen kreatief te reageren op spelimpulsen.

De toestand van lage aktivatie is het tegengestelde van bovengenoemde reakties van de speler en kenmerkt zich door depressies, apathie, passief gedrag, lichamelijke en psychische verslapping, terwijl de speler vaak probeert de wedstrijd en de verantwoordelijkheid te ontlopen.

Deze toestand ontstaat door weinig aspiraties van de speler, die het gevolg kunnen zijn van sterk negatieve belevenissen of langdurige bovenmatige aktivatie van de speler.

De toestand van optimale aktivatie kenmerkt zich bij goed getrainde spelers door een juiste fysieke en psychische

spanning, strijdlust en optimistisch humeur van de speler voor de wedstrijd.

Gemoedstoestanden voor en tijdens de wedstrijd beïnvloeden sterk de sportprestatie van de speler en het is daarom nodig om tijdens het verloop van de sporttraining voldoende aandacht te schenken aan het reguleren hiervan. Aan een **langdurige psychologische voorbereiding** wordt gewerkt in de loop van een meerjarig systematisch trainingsproces; het ontwikkelt de persoonlijkheid van de speler in de breedste betekenis van het woord.

Kortstondige psychologische voorbereiding is gericht op het verkrijgen van een optimale sportvorm en op de regulatie van aktuele psychische toestanden voor de wedstrijd.

De bovengenoemde vormen van psychologische voorbereiding vormen een eenheid en zijn een belangrijk onderdeel van het trainingsproces en de voorbereiding op de kompetitie. De psychologische voorbereiding van de voetballer wordt uitgevoerd gedurende de aktieve bewegingsaktiviteiten, waarbij we gebruik maken van de meest voorkomende middelen van de technisch-taktische en lichamelijke voorbereiding, die hun specifieke gerichtheid garanderen.

Methoden van de psychologische voorbereiding

Woordmethode. Het woord is een belangrijk middel in de psychologische voorbereiding en bij de psychische regulatie. De invloed door woorden kan het karakter hebben van een vriendschappelijk gesprek, een overtuiging, die weer suggestief kan zijn of gebaseerd op verstandelijke argumentatie. Een mobiliserende uitwerking kan ook gezang en geroep hebben; een uitwerking van opluchting kan volgen op humor en vaak ook op een scheldwoord.

Aanschouwingsmethode. Met behulp van de aanschouwingsmethode beïnvloeden we de spelers om hen konsekwent hun taken te laten vervullen. Zeer doelmatig is het om het spel te aanschouwen; voorts foto's, dia's, instruktiebord, alsmede het maken van een analyse van een video-opname.

De praktische methodes van de psychologische voorbereiding worden gekenmerkt door het gebruik van specifieke speloefeningen, die de spelsituaties nabij komen.

De methode van modeltraining is de fundamentele methode van praktische invloed door het gebruik van specifieke speloefeningen, waarbij de spelomstandigheden planmatig in de voorbereiding van de speler zijn ingebracht.

De basisprincipes van de modeltraining vormen een proces van adaptatie, aanpassen van de persoonlijkheid van de speler aan de specifieke spelomstandigheden. De modeltraining is de voorbereiding tot het tegengaan van die invloeden, die het zenuwstelsel van de speler belasten en de sportprestatie duidelijk beïnvloeden.

De wedstrijdmethode is een belangrijke methode van de psychologische voorbereiding. Deze wordt gebruikt voor het ontwikkelen van aktiviteit, initiatief en vasthoudenheid bij het vervullen van de taken in het trainingsproces.

De methode van het kreëren van speciale hindernissen. Tot dit gebied behoren handicap-wedstrijden en estafettes, oefeningen waarvan de regels zo zijn aangepast, dat zij de vastgestelde taken van de afzonderlijke onderdelen in de voorbereiding kunnen vervullen.

De methode van het waarderen en straffen is een algemene methode van psychologische voorbereiding. Een en ander kan echter een verschillende uitwerking hebben en dient dus met overleg gebruikt te worden.

Bovengenoemde methodes van psychologische voorbereiding bevorderen de regulatie en het vormen van een goede psychische toestand van de speler.

Wij kunnen deze op verschillende manieren kombineren, maar zij kunnen de tekortkomingen in de afzonderlijke onderdelen van de sporttraining niet vervangen.

Het meest doelmatige middel van de psychologische voorbereiding is en blijft een juist, dagelijks leefpatroon, een systematisch en veeleisend trainingsproces. De middelen van de psychologische voorbereiding zijn uitgebeeld in schema 11.

Schema 11. Middelen voor de psychologische voorbereiding (Hošek, 1974)

Fysiologische	Warming up, losmaken van de spieren voor de wedstrijd en de training, ademhalingsoefeningen (yoga), voorbereiden de massage, bad. sauna
Biologische	Voeding (bereiding, hoeveelheid), slapen (relaxen), farmakologische middelen toegediend door een arts (alleen toegestane)
Psychologische	Gesprek, overtuigen, bemoedigen, stimuleren, voorbereiding op de wedstrijd en beoordeling van de wedstrijd, ontspanning (film, teater), koncentratie voor de wedstrijd, autogene training (ontspanning van spiergroepen in rusthouding en denken "ik ben rustig", dit 3 keer per dag 2—5 min)
Praktische	Oefeningen in wedstrijdvorm, estafettes, spelen; handicapsoefeningen, estafettes, spelen; aangepaste speloefeningen, voorbereidingsspelen, aangepaste wedstrijden, intervaltraining

4. HET MAATSCHAPPELIJK-OPVOEDKUNDIGE WERK VAN DE TRAINER

Het basisfundament van het maatschappelijk opvoedkundige werk van de trainer is het doelmatig en systematisch vormen van zelfbewuste, gedisciplineerde, veelzijdige, volwassen mensen, die hoog idealisme, zelfwerkzaamheid, geestelijke waarden, morele zuiverheid en fysieke bereidheid harmonisch doen samengaan.

De oefenmeester is de belangrijkste schakel in de vereniging wat betreft de invloed op het maatschappelijk opvoedingsproces in de sport. Voor het vervullen van de maatschappelijk-opvoedkundige taken is hij in de meest gunstige omstandigheid, daar de oefenmeester regelmatig kontakt heeft met zijn spelers. Hij maakt de voorbereiding voor en leidt de aktiviteiten van de spelers; hij begeleidt hen en leert hen mogelijke obstakels te overwinnen, goede resultaten te bereiken, maar ook teleurstellingen in de sport te overwinnen.

De uitwerking van de maatschappelijk-opvoedkundige invloed van de trainer is afhankelijk van het vertrouwen in de autoriteit die hij bij de aan hem toevertrouwde spelers bezit. De autoriteit van de oefenmeester vloeit voort uit zijn ideologisch-maatschappelijk niveau, vakkennis, ervaringen, alsmede zijn positieve karaktereigenschappen. Deze kwaliteiten moeten blijken uit zijn gedrag en in zijn optreden in de omgang met de spelers, zowel tijdens hun sportaktiviteiten als in het maatschappelijk leven.

Het maatschappelijk-opvoedkundige werk van de oefenmeester moet zich richten op de volgende hoofdpunten:

– Opvoeden in de geest van het wetenschappelijk benaderen van zijn sport en van de wereld rondom hem; het uitleggen van de vraagstukken van het trainingsproces op basis van de bewegingswetten en het op dezelfde wijze benaderen van andere problemen; de voetballers te leren leven met het hedendaagse maatschappelijk gebeuren en daaraan ook aktief deel te nemen (klubleven), het wijzen op het feit, dat sport een middel is voor opvoeding tot gemeenschappelijke waarden en het versterken van vriendschap en vrede tussen alle nationaliteiten.

– Voetballers op te voeden tot moreel hoogstaande mensen, die trots zijn op de successen van onze sportmensen; de spelers leren waardevolle zaken bij te dragen aan onze gerneenschap, respekt te hebben voor werk van andere mensen en te strijden tegen belangen die inbreuk maken op de belangen van de gemeenschap; de spelers op te voeden tot samenwerking, het wederzijds helpen van elkaar, het strijden tegen individualisme en sterallures en hen te brengen tot bescheidenheid, eerlijkheid en zelfwerkzaamheid.

Methodes van maatschappelijk-opvoedkundig werk

Het resultaat van het maatschappelijk-opvoedkundige werk van de oefenmeester is afhankelijk van de methodes die hij gebruikt.

De fundamentele methode van de maatschappelijk-opvoedkundige invloed is **het persoonlijk voorbeeid** van de oefenmeester. De spelers worden gunstig beïnvloed door een positieve houding van de oefenmeester tot zijn werk, zijn aktieve verhouding tot het maatschappelijk gebeuren, het vervullen van zijn plichten en zijn gehele manier van leven.

De methode van uitleggen en overtuiging is de meest frekwente methode, welke wordt bepaald door argumentatie, waarheid, oprechtheid en logisch redeneren, waarbij de oefenmeester rekening moet houden met het mentale niveau van de speler.

Deze methode behoort bij de basismethoden van de opvoeding, want ze beïnvloedt het bewustzijn van sportmensen en leert hen hun gedrag en daden op de juiste waarde te schatten.

De methode van praktische uitvoering staat de voetballer toe zich de nodige gewoontes eigen te maken en te leren zich moreel te gedragen. Daarom kreëren we in de trainingseenheden opzettelijk die situaties, waarin de speler bepaalde moeilijkheden moet overwinnen, zijn vastbeslotenheid naar voren moet brengen, eerlijk is, zelfbeheersing toont, alsmede respekt voor andere spelers, de trainer, de scheidsrechters, maar zeker ook voor zijn tegenstanders.

Het is nodig te onderstrepen, dat onverschilligheid en het niet bepalen van een standpunt over het onjuiste gedrag van de speler, een negatieve opvoedkundige invloed heeft.

Met prijzen en straffen gebruikt men niet te vermijden middelen van het opvoedkundig werk. Deze methodes kunnen we gebruiken op basis van systematische kontrole en gedragsanalyses van de speler. Door het prijzen van positieve uitingen en daden versterkt de oefenmeester de goede eigenschappen bij de spelers, hetgeen een juiste instelling en handelwijze van het gehele spelerskollektief aangenaam beïnvloedt.

Door het straffen en afwijzen van onjuist gedrag en handelwijze van de speler beïnvloedt de oefenmeester ook eigenschappen die negatieve gedragingen oproepen. Door openbare lof of straf kreëert de oefenmeester tegelijkertijd de openbare mening van het gehele kollektief.

In het maatschappelijk-opvoedkundige werk moet de trainer het maatschappelijk niveau, het mentale niveau en de karaktereigenschappen van de spelers onderkennen, alsmede hun individuele bijzonderheden, want de methode die in het ene geval in het maatschappelijk-opvoedkundige werk succes brengt, kan in het andere geval bij andere omstandigheden een negatieve uitwerking hebben.

5. OPBOUW EN PLANNING VAN DE TRAINING IN HET VOETBAL

De basis voor een langdurig trainingsproces gaat uit van het principe van de cyclus, het herhalen van de trainingssamenstelling met bepaalde varianten in periodes – cyclussen. Het doel is om bij de speler een verantwoorde aanpassing op te roepen, die gericht is op een bepaald doel.

De periodiciteit wordt gebruikt in de langdurige en jaarlijkse voorbereidingscyclussen, in afzonderlijke periodes van voorbereiding, in de makro- en mikrocyclussen van de voorbereiding, alsmede in een trainingseenheid. Het gaat hier om de konstruktie van de trainingsaktiviteit uit het oogpunt van wisseling van de belasting en rust, van de trainingsarbeid, soort en hoeveelheid van de belasting.

In de voetbaltraining onderschneiden we de volgende trainingscyclussen:

1. De driemaandelijkse trainingscyclus

Dit is de basis-richtlijn voor perspektief werken in de voetbalvereniging. Deze periode is wat lengte betreft optimaal voor het plannen van taken die de systematische groei van de sportprestatie op basis van verhoging van de trainingsbelasting verzekeren.

Tegelijkertijd worden in deze cyclus de hoofdtaken van het algemene karakter in de jaarlijkse trainingscyclus bepaald.

De driemaandelijkse periode maakt het mogelijk de trainingsarbeid gepland te spreiden over een aantal jaren en zodoende een goed overzicht te krijgen van de uitvoering hiervan.

2. De jaarlijkse trainingscyclus

De inhoud van het jaarlijkse trainingsproces wordt gevormd door alle onderdelen van de sporttraining; de onderlinge verhouding verandert in de loop van de jaarlijkse cyclus volgens vastgestelde taken.

Elke periode – voorbereidings-, hoofd- of overgangsperiode – heeft haar taken en haar eigen karakter.

De beslissende faktor van de jaarlijkse trainingscyclus is de trainingsbelasting, waarvan omvang, intensiteit, ingewikkeldheid, maar ook de inhoud, gedurende de jaarlijkse cyclus op en neer gaan. Deze veranderingen uiten zich ook in de evenredigheid van de afzonderlijke onderdelen in de voorbereiding, maar ook door de verhoudingen in de samenstelling van de middelen binnen de onderdelen.

De jaarlijkse trainingscyclus verdelen we in periodes (makro-cyclussen):

- voorbereidingscyclus;
- hoofdcyclus;
- overgangscyclus.

Momenteel wordt in het voetbal de jaarlijkse training gedifferentieerd benaderd.

In het topvoetbal komt de tendentie naar voren om de winterpauze na het beëindigen van het herfstgedeelte van de kompetitie in te korten en de zomerpauze na het beëindigen van de kompetitie te verlengen. Daarmee schuift de hoofdvoorbereidingsperiode naar de zomermaanden (juli, augustus), voor de volgende kompetitie start.

De struktuur van de jaarlijkse trainingscyclus van het rekreatie-, prestatie- en topvoetbal is afgebeeld op schema 12.

Schema 12. Struktuur van de jaarlijkse trainingscyclus (Navara, 1976)

Rekreatie voetbal	Prestatie voetbal
Voorbereidingsperiode 10. 1.—31. 3. Hoofdperiode 1. 4.—15. 11. Overgangsperiode 16. 11.—10. 1.	Voorbereidingsperiode 1. 1.—15. 3. Hoofdperiode 15. 3.—30. 11. Overgangsperiode 1. 12.—31. 12.
Topvoetbal	
Voorbereidingsperiode 7. 7.—18. 8. (zomer) Hoofdperiode 19. 8.—15. 12. (herfst) Overgangsperiode 16. 12.—31. 12. (winter)	Voorbereidingsperiode 1. 1.—15. 2. (winter) Hoofdperiode 16. 2.—15. 6. (lente) Overgangsperiode 16. 6.—7. 7. (zomer)

VOORBEREIDINGSPERIODE

In deze periode worden de fundamenten gelegd voor de toekomstige hoge sportprestatie.

Deze periode is de meest belangrijke voor de prestaties van het team in de hoofdperiode en om de taken te vervullen die in de jaarlijkse trainingscyclus door een toekomstplanning zijn vastgesteld. Naast de omvang, intensiteit en ingewikkeldheid van de trainingsbelasting, is de lengte van de voorbereidingsperiode een beslissende faktor. Door de beperkte lengte van de voorbereidingsperiode (8–10 weken) moeten de materiële omstandigheden (ballen, hordes, doeltjes, veldomstandigheden, enz.) goed in orde zijn en moet een konsekwente en doordachte organisatie van het trainingsproces in deze periode gegarandeerd zijn.

Taken van de voorbereidingsperiode:

– het verhogen van de funktionele plafonds van de afzonderlijke systemen van het organisme van de speler en het aanpassen van de verhoogde funktionele mogelijkheden van het organisme aan de specifieke eisen van de sportprestatie;

– het verhogen van de lichamelijke voorbereiding van de spelers met een algemene en speciale gerichtheid;

– wegwerken van individuele tekortkomingen en het aanleren van nieuwe spelvaardigheden en speciale kennis op het gebied van speltaktiek;

– het ontwikkelen van de psychische weerstand van de spelers (wils- en morele eigenschappen) na hoge trainings- en wedstrijdbelasting.

In de eerste etappe van de voorbereidingsperiode verloopt de voorbereiding met een algemene gerichtheid onder verschillende omstandigheden: – in de natuur, in de omgeving van hoge bergen, in sporthallen en op het voetbalveld.

In de trainingsarbeid van grote omvang (twee- en driefasentrainingen) overheersen die middelen van de algemene lichamelijke voorbereiding die gericht zijn op de ontwikkeling

van krachtuithoudingsvermogen en koördinatievermogen van de spelers.

In de tweede etappe van de voorbereidingsperiode, – hoe dichter we de hoofdperiode naderen – wordt de trainingsarbeid op het veld verwerkelijkt.

Het zwaartepunt van de arbeid verlegt zich steeds meer van kwantiteit naar kwaliteit. Door de daling van de omvang van de belasting stijgt de kwaliteit snel en gaat over op het niveau van de belasting in de hoofdperiode. In deze etappe heeft de voorbereiding al een meer gespecialiseerd karakter, waarin de nadruk wordt gelegd op het ontwikkelen van het speciale bewegingsvermogen, vooral uithoudingsvermogen in snelheid en speciale behendigheid.

Dit alles wordt gerealiseerd met de middelen van de technisch-taktische voorbereiding (reeksen van spelaktiviteiten, spelkombinaties, voorbereidende spelen). De omvang en intensiteit van de fysieke belasting wordt geleidelijk op dezelfde lijn gebracht als de psychische belasting van de speler.

Een onderdeel van de voorbreiding is ook het zich toeëigenen van speciale kennis op het gebied van taktiek en strategie – trainings-, en vriendschappelijke wedstrijden (5–10). In deze wedstrijden wordt het niveau van de konditionele voorbereiding van de spelers doorgelicht, alsmede het niveau van de organisatie van het spel, terwijl de juiste samenstelling van het team voor de kompetitiewedstrijden zo gauw mogelijk wordt ingevuld.

HOOFDPERIODE

In de hoofdperiode maken de spelers gebruik van alle resultaten van de voorbereiding in de voorbereidingsperiode, om zodoende de prestaties in de kompetitiewedstrijden tijdens de hoofdperiode te verhogen.

Taken van de hoofdperiode:

– het afstemmen en bijhouden van het hoge niveau van het speciale arbeidsvermogen van het organisme van de spelers als voorwaarde voor hoge sportprestaties;

– het vervolmaken van de technische en taktische kant van het spel via het verbeteren van de spelaktiviteiten van de enkeling, spelkombinaties en de organisatie van het spel, alsmede het verder ontwikkelen van speciale kennis en het kreatieve vermogen van de spelers;

– door de systematische opvoedingsinvloed op de morele-, wils- en karaktereigenschappen van de spelers, wordt hun psychologische voorbereiding verhoogd.

De voorbereiding in de voorkompetitie aan het begin van de hoofdperiode sluit aan op het eind van de voorbereidingsperiode. De belastingsintensiteit is hoog en tegen het einde van dit deel is deze geleidelijk gestabiliseerd. Hier overheerst de speciale voorbereiding, die gericht is op de technisch-taktische voorbereiding en het stabiliseren van de sportvorm.

Het kompetitiegedeelte van de hoofdperiode is de bekroning van de voorbereiding van het gehele jaar. Een optimale wisseling van belasting en rust, alsmede het regelmatig spelen van wedstrijden, vormen goede voorwaarden voor het behouden van de sportvorm. Richtgevend is de wekelijkse mikrocyclus met één of twee wedstrijden. De getraindheid van de spelers wordt bijgehouden door een lichamelijke voorbereiding, die gericht is op het ontwikkelen van het speciale bewegingsvermogen door verschillende vormen van wissel- en intervaltraining en door middel van een overwegend technisch-taktische voorbereiding. Hier wordt de nadruk gelegd op de ontwikkeling van het snelheidsvermogen van de spelers, speciale kracht, koördinatievermogen en beweeglijkheid van de spelers.

Dominerend onderdeel van de sporttraining in de hoofdperiode is de technisch-taktische voorbereiding.

Dit beïnvloedt een geleidelijke verhoging van de spelbereidheid van de afzonderlijke spelers en van het elftal door het verbeteren van de spelaktiviteiten van de enkeling, van spelkombinaties en van de konceptie van het spel. In de technische en taktische voorbereiding worden verschillende vormen van de trainingsarbeid gebruikt, waarbij men leeftijd, prestatieniveau van de spelers, de tekortkomingen en het spel van de afzonderlijke spelers in ogenschouw moet nemen, en wel zowel van de formaties als van het gehele elftal in de kompetitiewedstrijden.

Groeps- en individuele training is een belangrijke vorm voor het uitbalanceren van verschillende verzwaringen op het spelersorganisme en het wegwerken van de tekortkomingen in het spel.

De taken van de psychologische voorbereiding worden bereikt door tijdens de voorbereiding de trainingsimpulsen dicht bij de impulsen van het spel te brengen.

OVERGANGSPERIODE

De overgangsperiode sluit de jaarlijkse cyclus af en vormt tegelijkertijd een verbinding met de volgende voorbereidingsperiode. Het is een periode van aktieve rust voor de spelers, waarin de getraindheid op een passend niveau wordt bijgehouden. Taken in de overgangsperiode:

– aktieve rust;

– regeneratie van de psychische en fysieke krachten van het organisme van de speler.

In de overgangsperiode worden overwegend middelen van de algemene lichamelijke voorbereiding benut (zwemmen, roeien, wandelen en aanvullende speloefeningen). Tegelijkertijd wordt de omvang en intensiteit van de speciale voorbereiding verlaagd. Hiermede bereiken we dat de psychisch en fysiek vermoeide spelers overgaan tot aktiviteiten, die de regeneratieprocessen van het centrale zenuwstelsel steunen.

Uit de middelen van de technische en taktische voorbereiding worden alleen diegene gebruikt die het nodige niveau van de speciale getraindheid behouden (eenvoudige spelen) en diegene die de speltektortkomingen van de afzonderlijke spelers wegwerken. Het aantal trainingseenheden en wedstrijden van de jaarlijkse trainingscyclus is uitgebeeld op schema 13.

WEKELIJKSE TRAININGSCYCLUS

De wekelijkse trainingscyclus is de periode tussen twee kompetitiewedstrijden. De inhoud hiervan wordt aangepast aan de eisen van de eerstvolgende wedstrijd. Daarom is de voorbereiding en de uitwerking hiervan zeer belangrijk. De wekelijkse trainingscyclus moet de spelers genoeg mogelijkheden geven tot rehabilitatie, tot het bijhouden en verhogen van de getraindheid, tot verbetering van de lichamelijke, technisch-taktische voorbereiding van de afzonderlijke spelers en tevens van het gehele team (zie schema's 14, 15, 16 en 17).

De wekelijkse trainingscyclus van de topteams gaat uit van de mogelijkheden en voorwaarden die hen ten dienste staan. Het aantal tweefases-trainingen wordt verhoogd, de dagelijkse leefwijze wordt aangepast, een en ander met gebruikmaking van verschillende vormen van opvoedkundig werk. De inhoud van de afzonderlijke fases wordt zo aagepast, dat de inhoud van de ochtendfase veeleisende oefeningen voor koördinatie bevat (snelheid, behendigheid, techniek), terwijl we in de middagfase oefeningen inlassen die het karakter hebben om het uithoudingsvermogen te bevorderen, alsme-

Schema 13. Aantal trainingseenheden en wedstrijden in de jaarlijkse trainingscyclus

Prestatieniveau		Periode						Totaal
		voorbereiding winter	hoofd lente	overgang zomer	voorbereiding zomer	hoofd herfst	overgang winter	
Rekreatievoetbal	Trainingseenheden per week wedstrijden	2—3 6—8	2—3 12—8	0 1—2	2—3 3—5	2—3 12—18	0 0	80—130 30—45
Prestatievoetbal	Trainingseenheden per week wedstrijden	3—5 7—11	3—5 18—24	1—2 1—2	3—5 6—8	3—5 18—24	1—3 1—2	130—230 45—65
Topvoetbal	Trainingseenheden per week wedstrijden	12—14 10—12	8—10 24—26	2—3 0	12—14 10—12	8—10 24—26	1—2 0	360—420 65—75

Schema 14. Model van de belasting in de wekelijkse trainingscyclus rekreatievoetbal (Navara, 1976)

Dag	Inhoud	Lengte	Intensiteit	Belasting
Di	Technisch-taktische training (verbeteren van de techniek, voorbereidende spelen, het eigenlijke spel, training van de doelman)	90 min	gemiddeld	80%
Woe	Gekombineerde training (snelheid, kracht, techniek, spelkombinaties, speciaal uithoudingsvermogen, spel)	100—120 min	maximaal	100%
Vr	Speltraining (techniek, voorbereidende spelen, organisatie van het spel voor de eerstkomende wedstrijd)	90 min	submaximaal	90%
Zo	Wedstrijd	90 min	maximaal	100%

Schema 15. Model van de belasting in de wekelijkse trainingscyclus prestatievoetbal (Navara, 1976)

Dag	Inhoud	Lengte	Intensiteit	Belasting
Ma	Herstellen (Zwemmen, sauna, massage)	120—180 min		
Di	Technisch-taktische voorbereiding, groepstraining: verdediging, middenveld, aanval	80—100 min	gemiddeld submaximaal	80—90%
Woe	Gekombineerde training: snelheid, kracht, techniek, spel	100—120 min	maximaal	100%
Do	Technisch-taktische voorbereiding (spelkombinaties, standaardsituaties)	80—100 min	gemiddeld submaximaal	70—80%
Vr	Speltraining (model voorbereiding op de wedstrijd)	70—90 min	submaximaal	80—90%
Za	Wedstrijd	90 min	maximaal	100%
Zo	Vrij			

de oefeningen die de taktische kant van het spel verbeteren en voorts alle mogelijke vormen van spelen. De psychische toestand van de spelers wordt in het verloop van de wekelijkse trainingscyclus vaak gereguleerd door verandering van trainingsomgeving.

TRAININGSEENHEID

De trainingseenheid is een basis-organisatievorm van het trainingsproces; de konsepten hiervan sluiten op elkaar aan. De trainingseenheid reageert het gevoeligst op de toestand en de behoeftes van het team en van de afzonderlijke spelers. Meestal zijn ze kollektief, maar daarnaast maken we in het trainingsproces vaak gebruik van groeps- of individuele trainingseenheden. Deze verhogen nadrukkelijk de uitwerking van het trainingsproces.

Bij het bepalen van de struktuur van verzwaring van de trainingseenheid zal als regel moeten gelden, dat de fysiologische grafieklijn niet stereotiep moet zijn, maar afwisselend en onregelmatig, omdat het wisselen van belasting in omvang en intensiteit, de speler op de veranderende omstandigheden van het spel voorbereidt. Hierbij geldt de regel: 'hoe groter de omvang van de belasting, hoe kleiner de intensiteit' en andersom.

De inhoud van een trainingseenheid kan zeer verschillend zijn; deze is afhankelijk van de leeftijd, van de prestatie van de spelers, de trainingsperiode, enz. De inhoud van de taken die in de trainingseenheid worden vervuld, wordt bepaald door de gestelde eisen. Wij onderscheiden:

Oefentrainingseenheden, waarbij de spelers zich de basis van de techniek en het spel eigen maken in precies uitgevoerde oefeningen die vele malen worden herhaald;

Trainingseenheden, die er op gericht zijn, dat de spelers zich de aangeleerde oefeningen door intensieve belasting inprenten en verbeteren.

Speltrainingseenheden, die dienen om alle onderdelen van het spel en de koördinatie ervan te verbeteren bij spelomstandigheden in een tamelijk grote intensiteit.

De struktuur van een trainingseenheid vloeit voort uit de fysiologische, psychologische en pedagogische fundamenten van de sporttraining.

De trainingseenheden verdelen wij in vier onderdelen:

- openingsgedeelte 5 minuten;
- voorbereidingsgedeelte 15–30 minuten;
- hoofdgedeelte 60–70 minuten;
- slotgedeelte 10–15 minuten;

Totaal 90–120 minuten.

Voor het verhogen van de effektiviteit in het trainingsproces maken wij bij het voetbal gebruik van verschillende **hulpmiddelen**. Deze maken een doelmatige organisatie van de trainingseenheden mogelijk, verhogen de effektiviteit van de afzonderlijke vormen van de oefeningen bij het verbeteren van de technische kant van spelaktiviteiten en het ontwikkelen van het bewegingsvermogen. Bij de voorbereiding van de voetballers gebruiken wij de middelen die wij ter beschikking hebben in gymlokalen (ringen, rekken, paard, bok, zweedse kist, touw, klimrekken, enz.) en in krachtzalen (gewichten, dumbel sets, enz.). Verplaatsbare trainingshulpmiddelen, zoals medicin ballen, springtouw, vest met verzwaring, riem met verzwaring, verzwaarde schoenen, kunnen we in iedere omgeving gebruiken.

Schema 16. Model van de belasting in de wekelijkse trainingscyclus — topvoetbal — microcyclus zonder wedstrijden (Navara, 1976)

Dag	Ochtend	Middag	Belasting
Ma	Herstellen, individuele training	Vrij	20—40 %
Di	Groepstraining (lichamelijke voorbereiding)	Groepstraining (technisch-taktische voorbereiding)	70—80 %
Woe	Kollektieve training (technisch-taktische voorbereiding)	Individuele training (technisch-taktische en lichamelijke voorbereiding)	100 %
Do	Groepstraining (lichamelijke en technisch-taktische voorbereiding)	Kollektieve training (technisch-taktische voorbereiding)	80—90 %
Vr	Vrij	Kollektieve training (technisch-taktische voorbereiding)	60—70 %
Za	Kollektieve training (technisch-taktische voorbereiding)	Vrij	20—40 %
Zo	Vrij	Wedstrijd	100 %

Schema 17. Model van de belasting in de wekelijkse trainingscyclus — topvoetbal — microcyclus met wedstrijden op woensdag (Navara, 1976)

Dag	Ochtend	Middag	Belasting
Ma	Herstellen, individuele training	Groepstraining, (lichamelijke voorbereiding)	20—40 %
Di	Kollektieve training (lichamelijke en technisch-taktische voorbereiding)	Vrij	40—60 %
Woe	Vrij	Wedstrijd	100 %
Do	Herstellen, individuele training	Vrij	20—40 %
Vr	Vrij	Kollektieve training (technisch-taktische training)	60—80 %
Za	Kollektieve training (technisch-taktische voorbereiding)	Vrij	20—40 %
Zo	Vrij	Wedstrijd	100 %

5.1. PLANNING EN DE EVIDENTIE VAN DE TRAINING

Planning is het schematisch opstellen van de toekomstige aktiviteiten van de trainer en van de spelers. Hierin wordt bepaald welke maatregelen genomen moeten worden, de volgorde en het tijdsverloop van de trainingsarbeid. De trainer moet bij zijn planning niet alleen rekening houden met de omstandigheden van het trainingsproces, maar ook met het kollektief van de spelers, om daarna in overeenstemming met al deze faktoren het doel te bepalen van de afzonderlijke cyclussen van de voorbereiding.

Perspektief plan

Het perspektieve plan is een vierjaarlijks plan voor een team (vereniging), waarvan de inhoud wordt bepaald door taken en sportdoelen, materiaalvoorzieningen, het hebben van voldoende kader, maar waar binnen ook de raamtaken van het trainingsproces worden bepaald.

JAARPLAN

Het jaarplan is een onderdeel van het perspektieve plan, waarin konkrete doelen en taken van het team worden verwerkt.

Het bestaat uit twee delen:

1. het doornemen van het afgelopen seizoen;
2. planning voor het volgende seizoen.

De inhoud van het jaarplan moet alle onderdelen van het trainingsproces bevatten, waarin de taken van de jaarlijkse trainingsperioden, het aantal trainingseenheden, tijdsplanning van de afzonderlijke trainingsperioden, planning van de belangrijkste werkzaamheden (toernooien, centrale trainingskampen, wedstrijden, bespreking van prestaties, lezingen), enz. naar verhouding moeten worden bepaald.

PERIODE-PLAN

Het trainingsplan (voorbereidings-, hoofd-, overgangsperiode) bepaalt de konkrete taken van het trainingsproces, de gebruikte methodes en vormen van de trainingsarbeid. Hierin worden alle trainingsmiddelen bepaald, alsmede de verdeling ervan in trainingseenheden, de kwantitatieve (omvang) en de kwalitatieve (intensiteit, ingewikkeldheid) richtlijnen voor de trainingsbelasting. De planning voor een periode behoort te worden uitgewerkt voor een tijdsduur van niet meer dan 3–4 weken (behalve de voorbereidingsperiode, waar we in staat zijn ons aan de organisatie en de inhoud van de voorbereiding te houden). Een en ander in verband met het feit dat de planning voor bijvoorbeeld de hoofdperiode vaak gekorrigeerd moet worden naar aanleiding van verkregen ervaringen uit wedstrijden en andere omstandigheden.

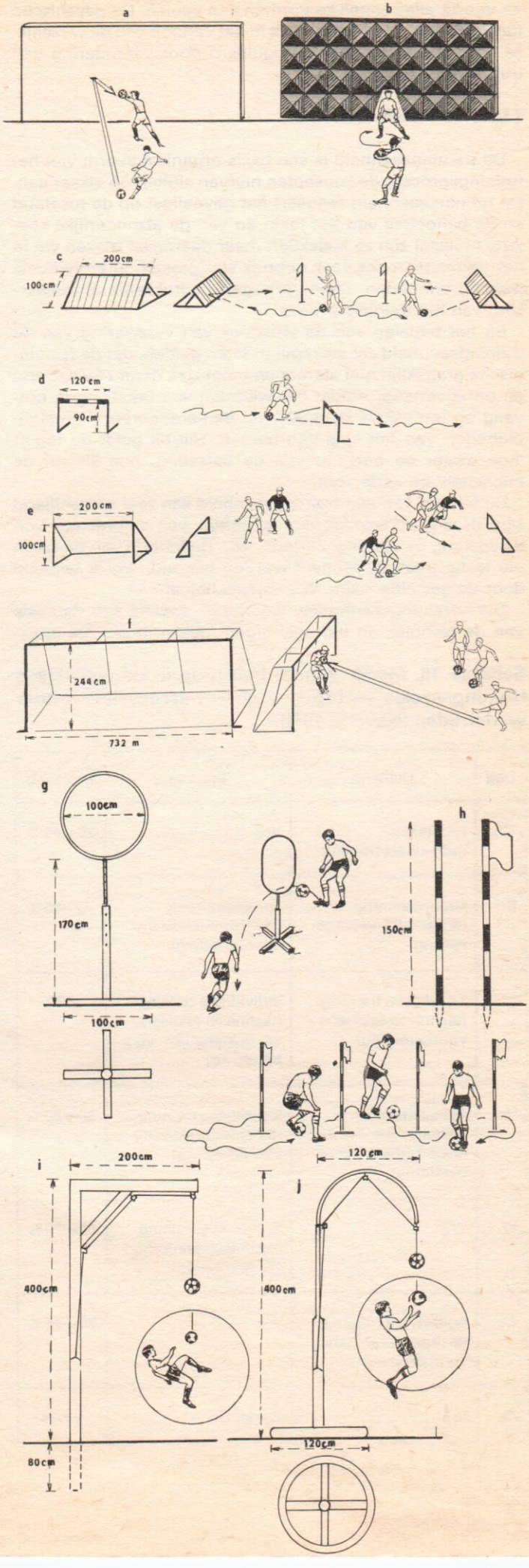
Wekelijks trainingsplan

In het wekelijks trainingsplan worden verdere taken van het trainingsplan gekonkretiseerd en wordt voorrang gegeven aan bepaalde taken. De uitwerking is heel belangrijk, omdat de oefeningen worden aangepast aan de eisen van de eerstvolgende wedstrijd. De betekenis van de planning van de inhoud voor de wekelijkse trainingsplanning zal in het geval van het bijeenkomen in een trainingskamp groeien.

Concept van een trainingseenheid

Het concept van een trainingseenheid is eigenlijk een gedetailleerd uitgewerkt plan van een trainingseenheid. Daarin worden alle gebruikte middelen genoemd, worden intensiteit en dosering van de oefeningen bepaald, en wordt de manier van organisatie van de spelers in de oefeningen gepreciseerd, alsmede in de afzonderlijke delen van de trainingseenheid.

Afb.2. Speciale hulpmiddelen voor de training



Evidentie van de training

De evidentie van de training is een noodzakelijke eis voor de planning. Dit houdt in een analyse van de belangrijkste gegevens over de inhoud en omstandigheden van het trainingsproces, welke omvat:

Het registreren van de gebruikte trainingsmiddelen, de omvang, intensiteit en ingewikkeldheid van de belasting, de trainingsomgeving, de subjektieve gevoelens van de spelers in het verloop van de training, uitslagen van de medisch-pedagogische observatie, – en ook pedagogische analyse van de prestaties-, uitslagen van de wedstrijden, het maken van analyses van teamprestaties en van de spelers afzonderlijk.

Alle voornoemde informaties maken het mogelijk een doelmatige volgorde van voorbereiding van de volgende cyclus van de sporttraining te bepalen.

Al deze gegevens worden door de trainer genoteerd in een trainingsdagboek. Trainingsdagboeken kunnen ook door spelers worden bijgehouden, waarin zij de objektieve gegevens van hun eigen prestaties noteren, alsmede hun ondervindingen van het verloop van de training en/of wedstrijd (moeheid, weinig ambitie om te trainen, enz.).

6. KARAKTERISTIEK VAN DE SPORTVOORBEREIDING VOOR DE AFZONDERLIJKE LEEFTIJDSGROEPEN

Wanneer gesteld wordt dat de sporttraining voor voetbal moet leiden tot resultaten en het verkrijgen van hoge sportprestaties, dan moet deze uitgevoerd worden op langere termijn.

Een belangrijke voorwaarde voor een langdurige sportvoorbereiding is haar wisselend karakter. Deze veranderingen betreffen zowel de inhoud als de methodes van de trainingsarbeid, die weer afhankelijk zijn van de biologische en psychologische voorwaarden van de zich ontwikkelende spelers. Daarom is het onvermijdelijk de langdurige trainingsprocessen te verdelen in etappes, die aan elkaar verbonden zijn en waarin taken, doelen, en inhoud zich van elkaar onderscheiden.

Op basis van langdurige waarnemingen, ervaringen en uitkomsten van onderzoekingen, verdelen wij in het voetbal de sportvoorbereiding als volgt (Korček, 1976):

– Sportgewenning – 7–9 jarigen (F, E pupillen – FE);
– Basis sportvoorbereiding – 10–12 jarigen (D pupillen – D);
– Verdiepte sportvoorbereiding – 13–14 jarigen (C junioren – C);
– Speciale sportvoorbereiding – 15–18 jarigen (B, A junioren – BA);
– Vervolmaking van topvoorbereiding van de spelervanaf, 19 jaar (senioren – S).

(Het systeem van de langdurige voorbereiding van voetballers zien wij op schema 18.)

SPORTGEWENNING (7–9 jarigen)

In deze periode beginnen we met de systematische en georganiseerde voorbereiding van de jeugd. In deze periode vormen zich goede voorwaarden voor het aanleren van het bewegingsvermogen en handigheden.

De voorbereiding in deze periode bestaat uit veel afwisseling met weinig gespecialiseerde lichamelijke opvoedkundige aktiviteit en gerichte bewegingshandelingen. Fundamentele vormen van voorbereiding in deze leeftijdskategorie zijn bewegingsspelen, spelen in wedstrijdvorm en estafettes met wisselende gerichtheid.

Hoofdtaken van de voorbereiding:

1. Veelzijdige lichamelijke- en bewegingsvoorbereiding;
2. Kennismaking met de basisbeginselen van de voetbaltechniek;
3. Aanleren van de nodige gewoontes en aktiviteiten voor samenspel;
4. Het vormen van gewoontes en het leren van een regelmatige lichamelijke- en voetbalvoorbereiding;
5. Kontrole van schoolverplichtingen.

BASISSPORTVOORBEREIDING (10–12 jarigen).

Deze periode is een etappe van een gelijkmatige en rustige ontwikkeling van het organisme van de pupil. De funktionele kapaciteit is al groot genoeg. Dit uit zich sterk en uitdrukkelijk in het ontwikkelen van het koördinatievermogen en het aanleren van eenvoudige en ingewikkelde bewegingsaktiviteiten, middels het nadoen van getoonde oefeningen.

Op het psychisch gebied ontwikkelt zich het waarnemingsvermogen, het opnemen, bewegingsgeheugen en de basis voor het logisch denken. Het doel van de sportvoorbereiding is het beheersen van het spel als één geheel. De inhoud van de training is minder gericht op de lichamelijke voorbereiding; overheersend zijn de oefeningen van de beginselen van de techniek in de kollektieve vormen van de training.

Hoofdtaken van de voorbereiding:

1. De ontwikkeling van de veelzijdige lichamelijke voorbereiding, met het accent op koördinatie en snelheidsvermogen van de spelers;
2. Het vormen van de basis van de technische kant van de aanvallende en verdedigende spelaktiviteiten van de enkeling. (aanschouwingsmethode, film, het voordoen, het zien van het spel van volwassen spelers);
3. Het aanleren van speciale basiskennis uit de speltaktiek, voor het succesvol deelnemen aan kompetitiewedstrijden;
4. Het beheersen van de basis-spelregels van het voetbalspel;
5. Het vormen van de persoonlijkheid van de pupil in de specifieke omgeving van de spelersgroep.

VERDIEPTE SPORTVOORBEREIDING (13–14 jarigen)

Voor deze periode zijn de grote veranderingen in het orga-

nisme van de spelers karakteristiek, met de typische uitingen van de puberteitsperiode.

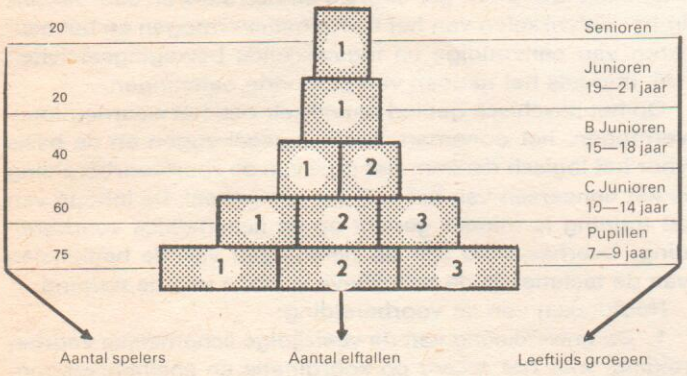
Een periode van stormachtige groei, die gekenmerkt wordt door verstoring van het evenwicht tussen de organen, labiliteit in het handelen en de gedragingen van de speler, alsmede de neiging tot het kritisch opnemen van volwassenen. De spelers hebben in deze periode veel begrip en geduldige pedagogische-psychologische leiding nodig.

De sportvoorbereiding is gericht op de algemene ontwikkeling van de funkties in het organisme en bereikt een gemiddelde intensiteit. Wij moeten nadrukkelijk een te hoge belasting vermijden bij deze spelersleeftijd. In de fysieke voorbereiding zijn de goede voorwaarden aanwezig voor het ontwikkelen van het snelheids- en koördinatievermogen. In de technisch-taktische voorbereiding zijn grote mogelijkheden voor het verbeteren van de techniek.

Hoofdtaken van de voorbereiding:

1. Het leggen van de basis voor het speciale arbeidsvermogen van het organisme, met nadruk op het snelheids- en koördinatievermogen. Wij moeten de juiste aandacht schenken aan het ontwikkelen van de dynamische kracht van deze spelers;
2. Het verbeteren van de technische en taktische kant van de spelaktiviteiten van de enkeling (gebruik maken van beide benen), aanvallende en verdedigende spelkombinaties met kleine groepen spelers (twee);
3. Het aanleren van fundamentele kennis voor de spelers als voorwaarde voor het energiek denken en handelen in spelomstandigheden en het ontwikkelen van het kreatief vermogen;
4. Het vormen van de persoonlijkheid door middel van het uitoefenen van invloed op de morele- en wilseigenschappen van de speler.

Schema 18.
Systeem voor langdurige voorbereiding van voetballers



SPECIALE SPORTVOORBEREIDING (15—18 jarigen).

Voor deze periode zijn de naweeën van de puberteit karakteristiek; de algehele beëindiging van de ontwikkeling van het volgroeide organisme van de speler en van zijn persoonlijkheid. Het zenuwstelsel wordt gestabilisserd in zijn ontwikkeling en de aktiviteit van de regulatie is op een hoog niveau. Op het lichamelijke en mentale gebied uit zich dat in stabiliteit in het handelen en gedrag van de speler.

De sportvoorbereiding richt zich nu op het verhogen van de belasting. Het spel wordt verbeterd op basis van een bredere, maar zeer konsekwente lichamelijke en technisch-taktische voorbereiding. Hier schenken wij juiste aandacht aan de speciale spelaktiviteiten, die uit de spelfunktie van de afzonderlijke spelers worden afgeleid.

In het trainingsproces beginnen we met intensieve krachtoefeningen en het ontwikkelen van het uithoudingsvermogen. Bij de geselekteerde talentvolle junioren (interregionaal) vertoont de voorbereiding naar vorm en inhoud al tekenen van training door topspelers. Deze is gericht op het vervolmaken van het spel door systematische lichamelijke, technisch-taktische en theoretische voorbereiding. In al deze onderdelen overheerst **de dosering als belangrijkste middel** voor de groei van sportprestaties door de spelers.

Hoofdtaken van de voorbereiding:

1. Het ontwikkelen van het bewegingsvermogen van de speler met het accent op de uitingen van het speciale bewegingsvermogen;
2. Het vervolmaken van de aanvallende en de verdedigende spelaktiviteiten van de enkeling en van spelkombinaties, in speciaal voorkomende spelsituaties;
3. Het ontwikkelen van speciale kennis over de taktiek van het spel van de enkeling, van de linies en van het team, in de afzonderlijke fases en onderdelen van het spel;
4. Het vormen van het moreel-maatschappelijk profiel van de junior, van een bewuste verhouding tot de training en tot de sportaktiviteiten in het algemeen.

VERVOLMAKING VAN DE SPELERS — Topvoorbereiding vanaf 19 jaar

In deze kategorie van de volwassen senioren wordt het systematische trainingsproces gericht op het vervolmaken van het spel door verhoging van het niveau van de lichamelijke en technisch-taktische bereidheid van de spelers. Het hoofdmotief is deelname aan de kompetitie. De organisatie van het trainingsproces, de inhoud en veeleisendheid, is afhankelijk van de leeftijdsverdeling in het team en het niveau van bereidheid van de spelers en is daarom zeer wisselend. Het trainingsproces in topvoetbal veronderstelt een volmaakte organisatie en een doordachte leiding. Een beslissende faktor bij het bereiken van topprestaties is de grote omvang en intensiteit van de trainingsarbeid, alsmede de toepassing van de meest progressieve trainingsmethodes. De trainingsbelasting in het verloop van de jaarlijkse- en wekelijkse microcyclus is hoog. Toegepast worden alle vormen van training, zowel kollektieve-, als groeps- en individuele training — vaak in de vorm van een tweefase-training.

Hoofdtaken van de voorbereiding:

1. Het ontwikkelen van het speciale arbeidsvermogen van het organisme van de speler, hetgeen zich richt op alle uitingen van het speciale bewegingsvermogen;
2. Het vervolmaken van de aanvallende- en verdedigende spelaktiviteiten van de enkeling en van de spelkombinaties, alsmede voorbereiding van de speler inzake de technische-, taktische- en psychische kant voor topsportniveau;
3. Het ontwikkelen van speciale kennis over de taktiek van het spel van de enkeling in een bepaalde spelfunktie, het uitbreiden van de universele speluitingen van de spelers;
4. Het ontwikkelen van taktische aanpassingen van de afzonderlijke spelers, linies en het elftal in het spel tegen tegenstanders met verschillende spelopvattingen;
5. Het verhogen van de psychische weerstand van de spelers tegenover langdurige, intensieve wedstrijd- en trainingsbelasting;
6. Het vormen van het morele en maatschappelijk profiel van de spelers, het voorbereiden van de spelers op het oplossen van belangrijke problemen in hun sportaktiviteit en ook bij de opbouw van hun burgerlijke bestaan.

De kwantitatieve aanwijzingen voor de voorbereiding van jonge voetballers laat schema 19 zien (Korček, 1976).

Schema 19. Richtlijnen voor het aantal trainingen van jonge voetballers (Korček, 1976)

Kategorie	Voorbereidings-etappe	Leeftijd	Trainingen			Wedstrijden		Resterende gegevens over het veld en de bal
			Aantal p. week	p. jaar	Lengte v. d. trainings eenheden	tijdsduur	aantal	
EF Pupillen	Sportvoor-bereiding	7—9	2—3 (2)	100—110 (80)	60 min	2×20 min	20—25 (20)	klein veld (handbalafmetingen); ballen maat 3
			Jaarlijkse trainingscyclus uitgaand van 9 maanden per jaar					
D pupillen	Beginselen v. d. sport-voorbereiding	10—12 jaar	3 (2—3)	110—120 (90)	60—70 min	2×25 min	25—30 (20)	toernooien op kleine velden; wedstrijden op normale velden; ballen maat 4
			Jaarlijkse trainingscyclus uitgaand van 9 maanden per jaar					
C Junioren	Uitbouwen van de sport-voorbereiding	13—14	3—4 (3)	120—130 (110)	70—90 min	2×30 min	30—35 (25)	ballen maat 5, veld norm. afmetingen zomers trainingskamp
			Jaarlijkse trainingscyclus uitgaand van 10 maanden per jaar					
AB Junioren	Speciale sport-voorbereiding	15—18	4—5 (3)	160—200 (120)	80—100 min	2×40 min	40—45 (35)	trainingswedstrijden ook langere (3×30 min); trainingswedstrijden tegen volwassenen; zomers en in de winter trainingskamp; buitenlandse tegenstanders
			Jaarlijkse trainingscyclus uitgaand van 11 maanden per jaar					
Senioren	Topsport voor-bereiding (afronden)	19—21	dagelijks (3—4)	200—250 (150)	90—120 min	2×45 min	45—50 (40)	trainingswedstrijden (3×40 min); tegenstanders afwisselend; buitenlandse tegenstanders; trainingskamp naar behoefte
			Jaarlijkse trainingscyclus met uitzondering van vrije dagen en vakantie					

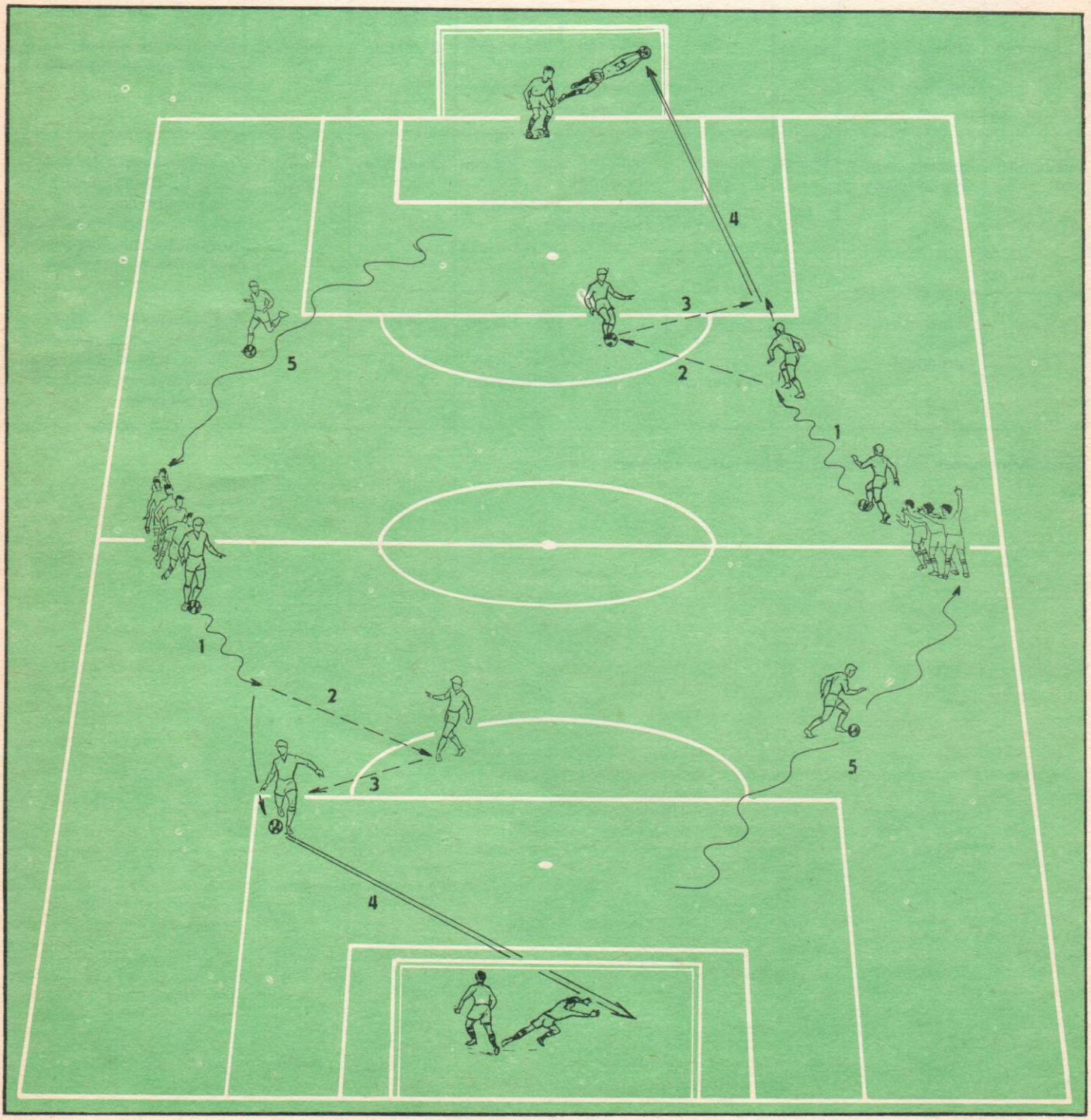
De gegevens tussen haakjes gelden voor het rekreatievoetbal

7. VOORBEREIDING, ORGANISATIE EN HET LEIDEN VAN DE TRAINING

Een trainingseenheid is de basis-organisatievorm van het trainingsproces. De inhoud van een trainingseenheid dient doordacht voorbereid te zijn, zodat de oefenmeester de formele struktuur van de inhoud kan ontlopen. Vandaag de dag is de allereerste taak de effektiviteit van de trainingseenheden te verhogen. Dit houdt in dat de tijd van de training optimaal wordt benut, de fysiologische uitwerking van oefeningen wordt verhoogd en dat doelmatig speciale kennis en spelbehendigheid wordt aangeleerd.

Organisatievormen in het voetbal bestaan uit de organisatie van de training, de organisatie van de samenwerking tussen de trainer en de spelers, waarbij de inhoud van de training en de omstandigheden van de trainingseenheid worden bepaald.

Afb.3. Doorlopende oefenvorm



Het juiste gebruik van organisatievormen maakt het mogelijk optimaal van de voorwaarden voor het vervullen van de taken in de trainingseenheid gebruik te maken. De afzonderlijke organisatievormen zijn geschikt voor het vervullen van bepaalde taken. Met de verandering van de trainingstaken moeten ook de afzonderlijke organisatievormen veranderen. Vormen van organisatie van trainingsarbeid in de trainingseenheid veranderen we zo weinig mogelijk, daar het verwisselen daarvan een aanzienlijk tijdsverlies veroorzaakt.

7.1. ORGANISATIEVORMEN VAN DE SPORTTRAINING

Kollektieve training is een vorm van training, waarin alle spelers zich bezig houden met dezelfde aktiviteit, onder leiding van de oefenmeester. Voordeel van deze vorm is een eenvoudige organisatie die een goed overzicht geeft, met een rechtstreekse invloed op de spelers door de oefenmeester en de eenheidsdosering van de oefenstof.

Aan de andere kant is het niet mogelijk individueel toegang tot de spelers te hebben en wordt ook hun zelfstandigheid en initiatief niet ontwikkeld.

De kollektieve vorm van het uitvoeren van trainingsarbeid wordt doelmatig gebruikt bij de warming-up en bij het beoefenen van spelaktiviteiten door de enkeling (starten, rennen, leiden van de bal, passen, enz.).

Groepstraining.

Groepen van spelers (formaties) oefenen zelfstandig; zij

Afb.4. Oefenen met stations



vervullen de afzonderlijke trainingstaken, gebruiken verschillende middelen en hebben verschillende verzwaringen. De groepstraining wordt gebruikt bij de gespecialiseerde voorbereiding van de spelers (aanvallers, middenvelders, doelverdediger en verdedigers). Het verdelen van de spelers van de basisopstelling kan worden gedaan volgens de gerichtheid van de trainingstaken, zowel in horizontale als vertikale richting, rekening houdend met het verbeteren van de samenwerking van de spelers van de afzonderlijke formaties.

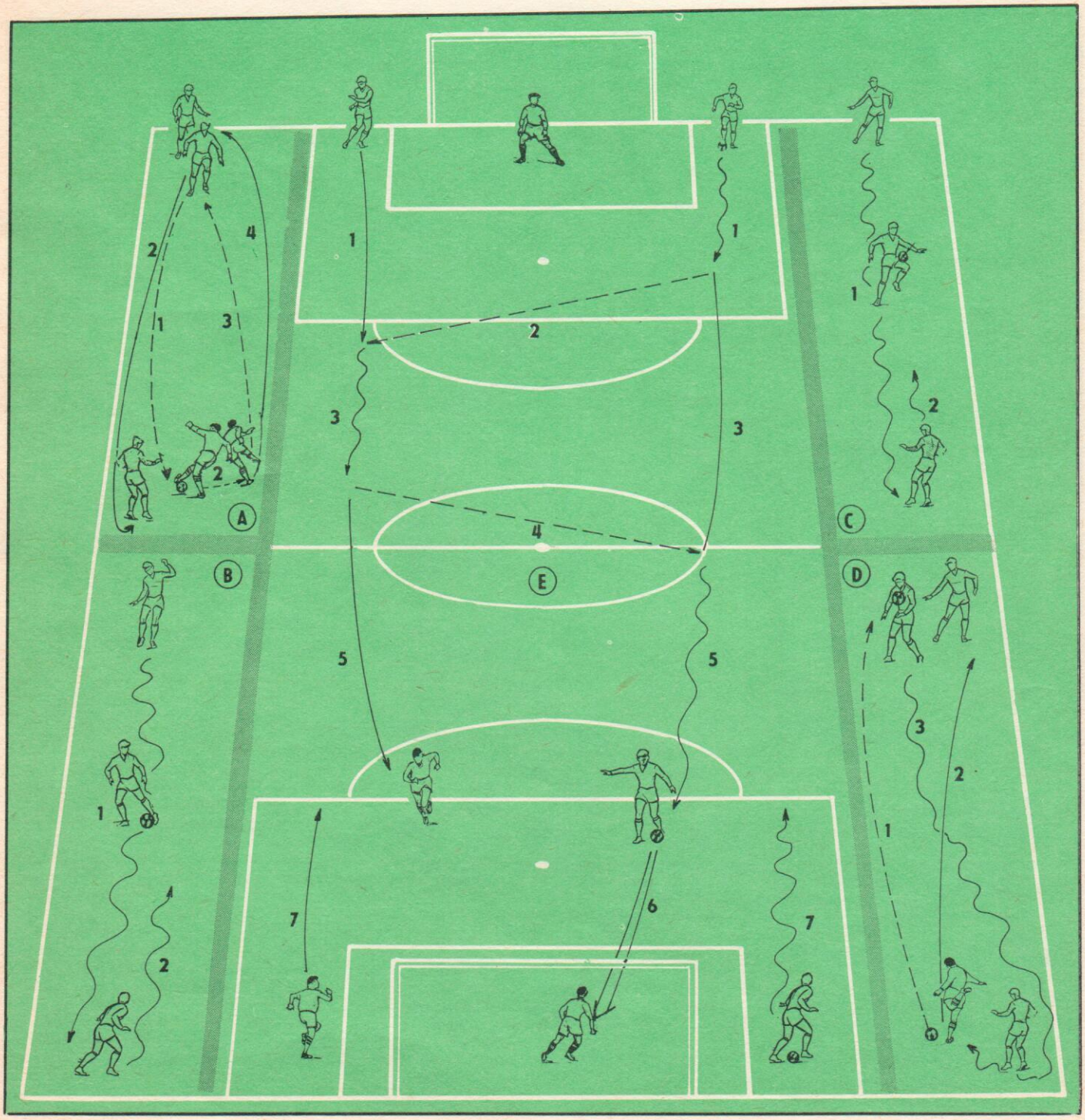
De groepsvorm voor het uitvoeren van de trainingsarbeid vormt een goede voorwaarde voor zelfinitiatief en zelfstandigheid van de spelers.

Individuele training.

Dit is een vorm van training waarin spelers individueel hun trainingstaken vervullen, wanneer de andere spelers gezamenlijk trainen. De individuele training stimuleert de ontwikkeling van de positieve spelerskwaliteiten, verbetert de speltekortkomingen van de speler en leidt hem op tot zelfstandigheid en het nemen van initiatief. Een tekortkoming van de individuele training is, dat het de stimulerende invloed van de medespelers buitensluit. Uit het oogpunt van het verdelen van de spelers, de tijdsopvolging van de oefeningen en de ruimte-indeling, onderscheiden we de volgende vormen van oefening:

Doorlopende vorm van oefening. Dit is zo'n organisatiemethodische vorm, waarin de spelers de oefening doorlopend in een bepaalde volgorde herhalen, in snelle opeenvolging, onafgebroken (tek. 3). De doorlopende oefeningen wor-

Afb.5. Slingeroefenvorm



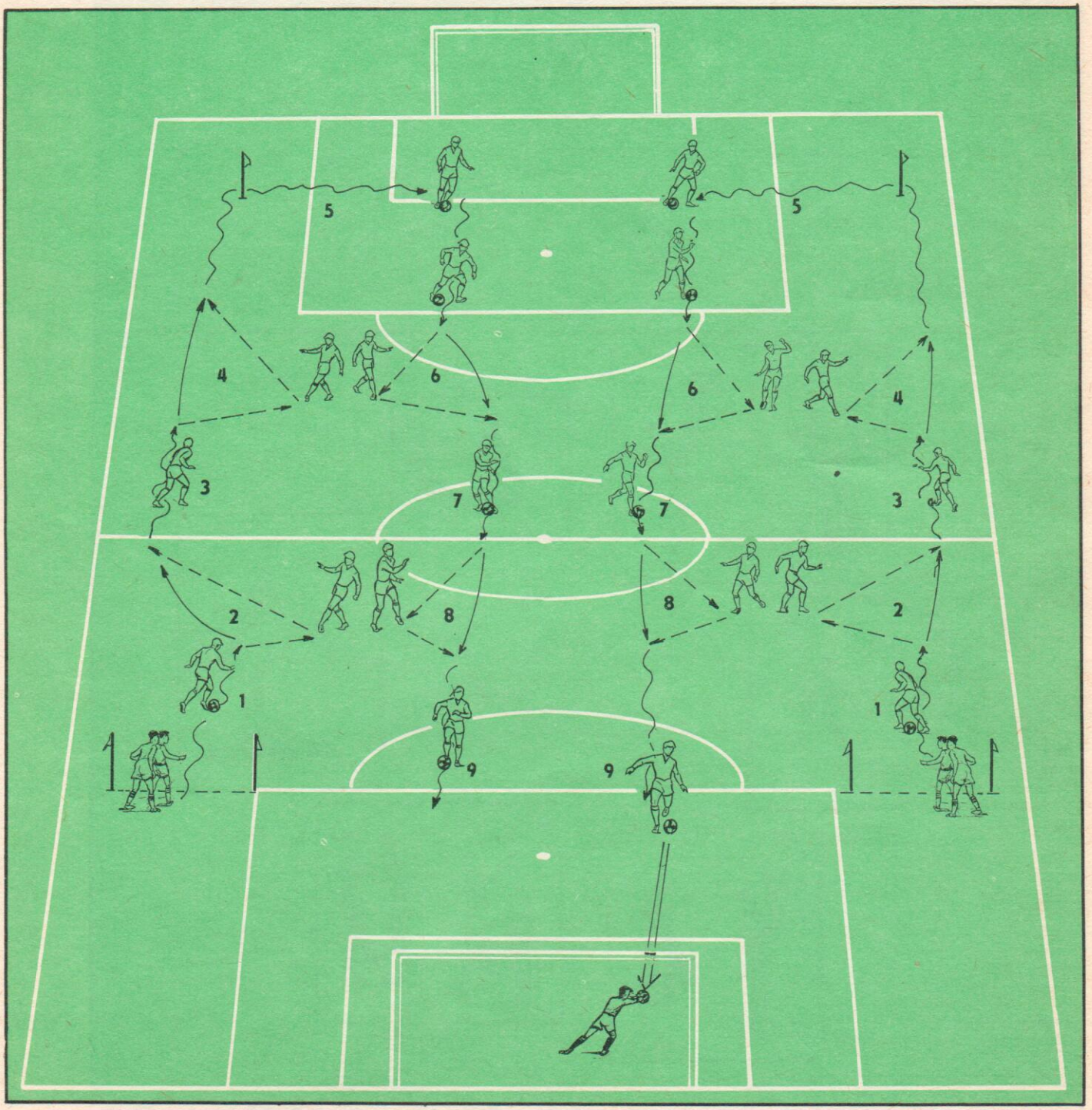
den vooral gebruikt bij het herhalen van de technische kant van de spelaktiviteiten van de enkeling, waarbij een hogere uitwerking van de oefening wordt bereikt.

Oefeningen op vaste plaatsen. De spelers zijn georganiseerd in groepen (twee, drie of vier) en oefenen op meerdere vaste plaatsen. Op de afzonderlijke plaatsen verbeteren de spelers meestal de geselekteerde spelaktiviteiten en na het afwerken van de oefening verwisselen zij van plaats. In de oefeningen waarmee we verschillende kanten van de spelaktiviteiten verbeteren, kunnen we ook oefeningen inlassen, gericht op het ontwikkelen van het bewegingsvermogen; bijvoorbeeld op tekening 4): passen met de voet, koppen, dribbelen en drijven met de bal, slalom, lenigheidsoefeningen, schieten, kombinatie-oefening, enz.

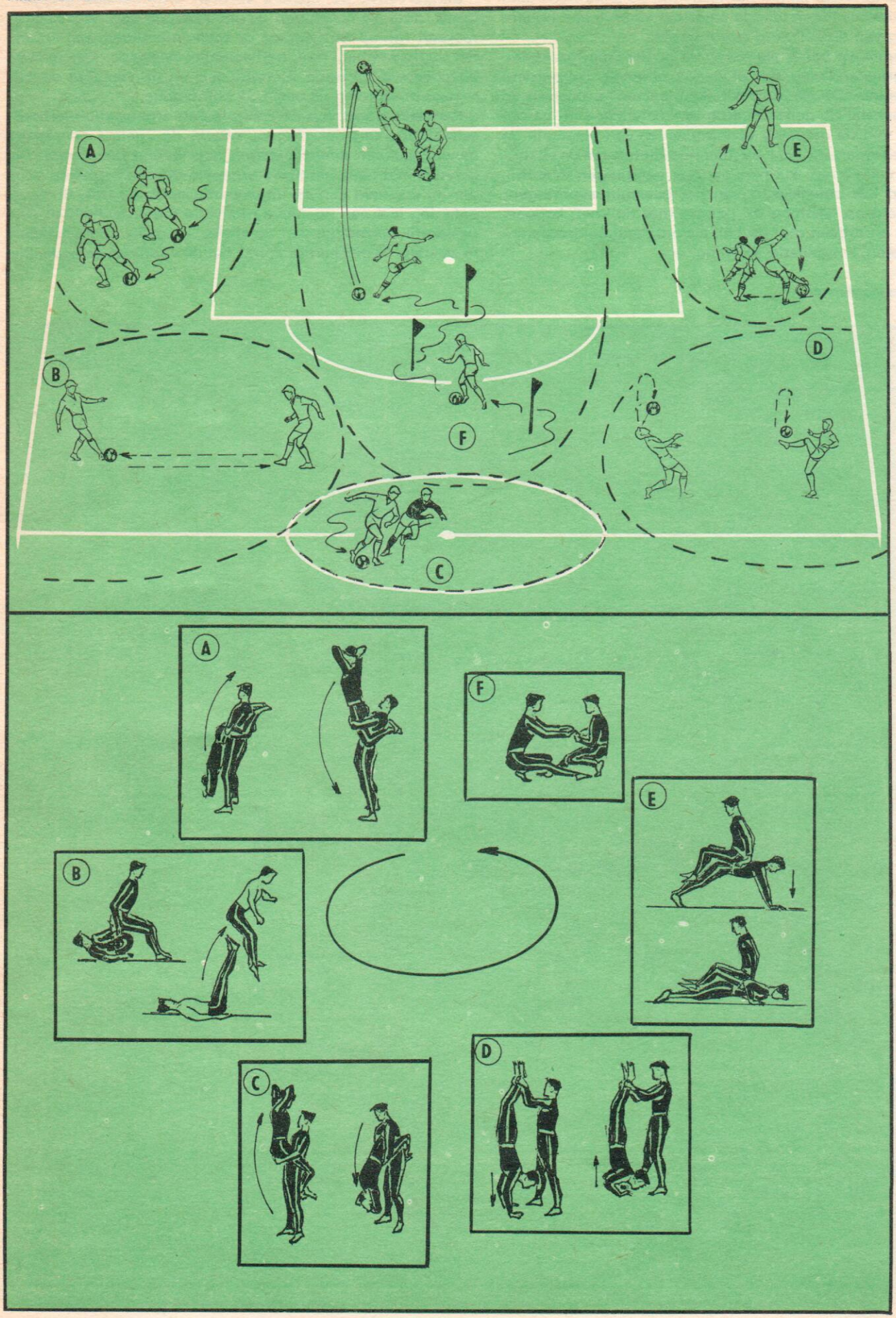
Slingervorm. De spelers vormen afzonderlijke groepen (twee, drie) en beoefenen de spelaktiviteit van de enkeling, reeksen van spelaktiviteiten of spelkombinaties, een en ander in beweging, met herhaaldelijk wisselen van plaats; bijvoorbeeld tekening 5: dribbelen en drijven met de bal – pass – schieten na een 1 : 2 kombinatie.

Parallelle vorm van oefening is een organisatie-methodische vorm van oefeningen, waarin de spelers een reeks aaneengesloten spelaktiviteiten doorlopend beoefenen. Dit gebeurt met twee parallelle groepen, die een wedstrijd houden in snelheid van de uitgevoerde oefening (tek. 6). Deze oefening laat een positieve motivatie toe en ontwikkelt een belangrijk vermogen van de speler, namelijk het vermogen te strijden. Tegelijkertijd vormt het de voorwaarde bepaalde

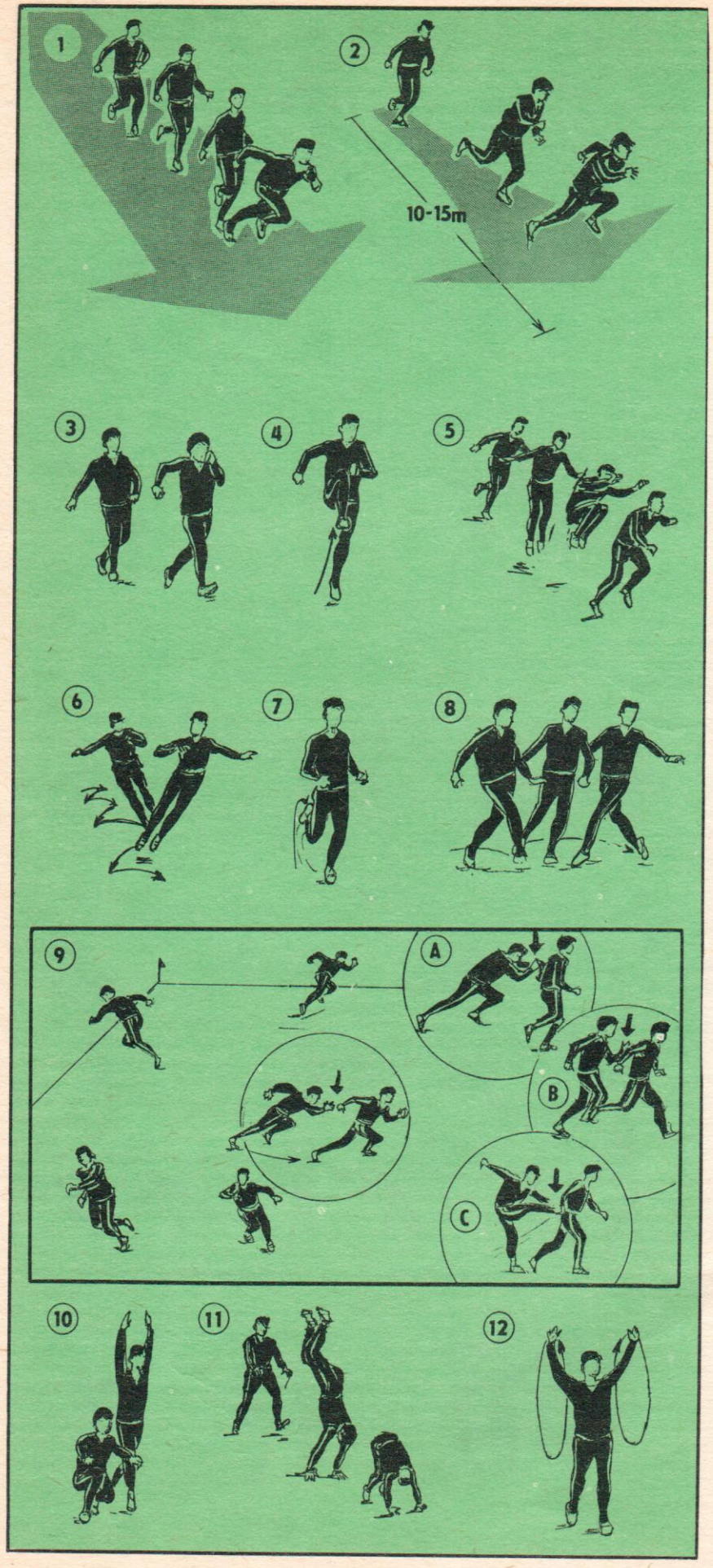
Afb.6. Paralleloefenvorm



Afb.7. Cirkeloefenvorm



8. VERZAMELING COMPLEXEN VAN OEFENINGEN – LICHAMELIJKE VOORBEREIDING



8.1. EEN COMPLEX VAN OEFENINGEN VOOR HET BEGIN VAN EEN TRAININGSEENHEID

OEFENING 1

Doel van de oefening: warming-up.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, gymzaal.
Door middel van: wandelen, rennen, springen, gerichte gymnastiek, spel.

Organisatie:

1. Rustige loopas in een rij achter elkaar.
2. Uit de rustige looppas op signaal van de trainer 10–15 m versnellen (vallende start)
3. Rustige loop, gekombineerd met snelwandelen- ademhaling goed regelen tijdens het wandelen.
4. Uit rustige looppas op teken looppas met hoog opgetrokken knieën (lifting).
5. Uit rustige looppas op teken omhoog springen met opgetrokken knieën, benen gesloten.
6. Uit rustige looppas op teken zijwaartse sprong met gesloten benen, wisselend links, rechts.
7. Uit rustige looppas op teken rennen en de hielen tegen het zitvlak slaan.
8. Kruisloop – zijwaarts.
9. 'Tikkertje' spelen. Spelers zijn vrij verspreid in een afgebakende ruimte, die men niet mag verlaten. De aangewezen speler probeert op verschillende manieren de andere spelers te tikken – tikken met één hand.
   Variaties:
   A. Met beide handen tegelijk.
   B. Met de elleboog.
   C. Met de wreef (niet te hard raken).
10. Op teken afwisselend hurkloop en strekloop, met de armen omhoog.
11. Uit loop op teken proberen op de handen te staan. Dan overgaan naar loop op handen en voeten (6–10 m).
12. Tijdens de loop de armen zijwaarts in kringvorm uitzwaaien: naar voren – naar achteren; ademhalingsoefeningen- diep in- en uitademen.

Methodiek: Iedere oefening 8–10 maal herhalen.

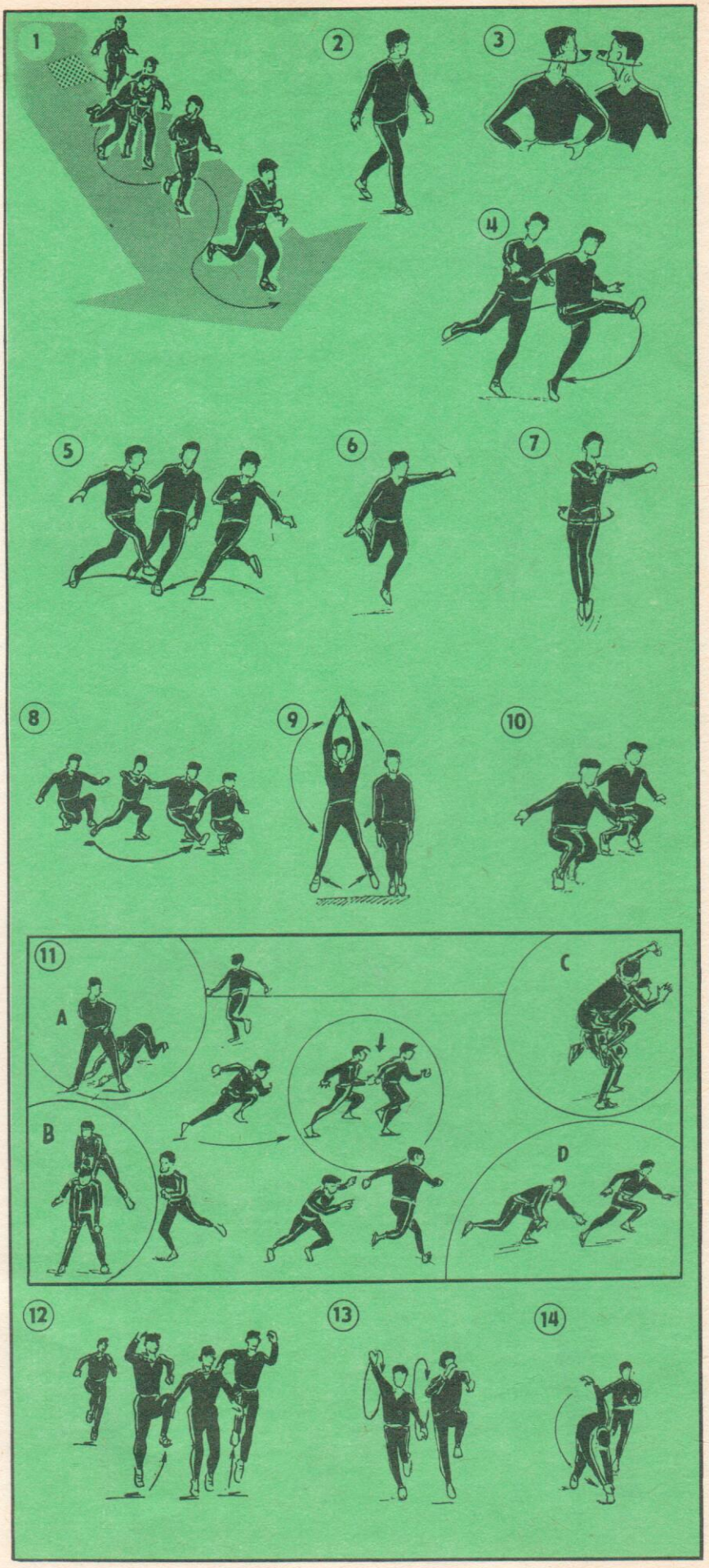
OEFENING 2

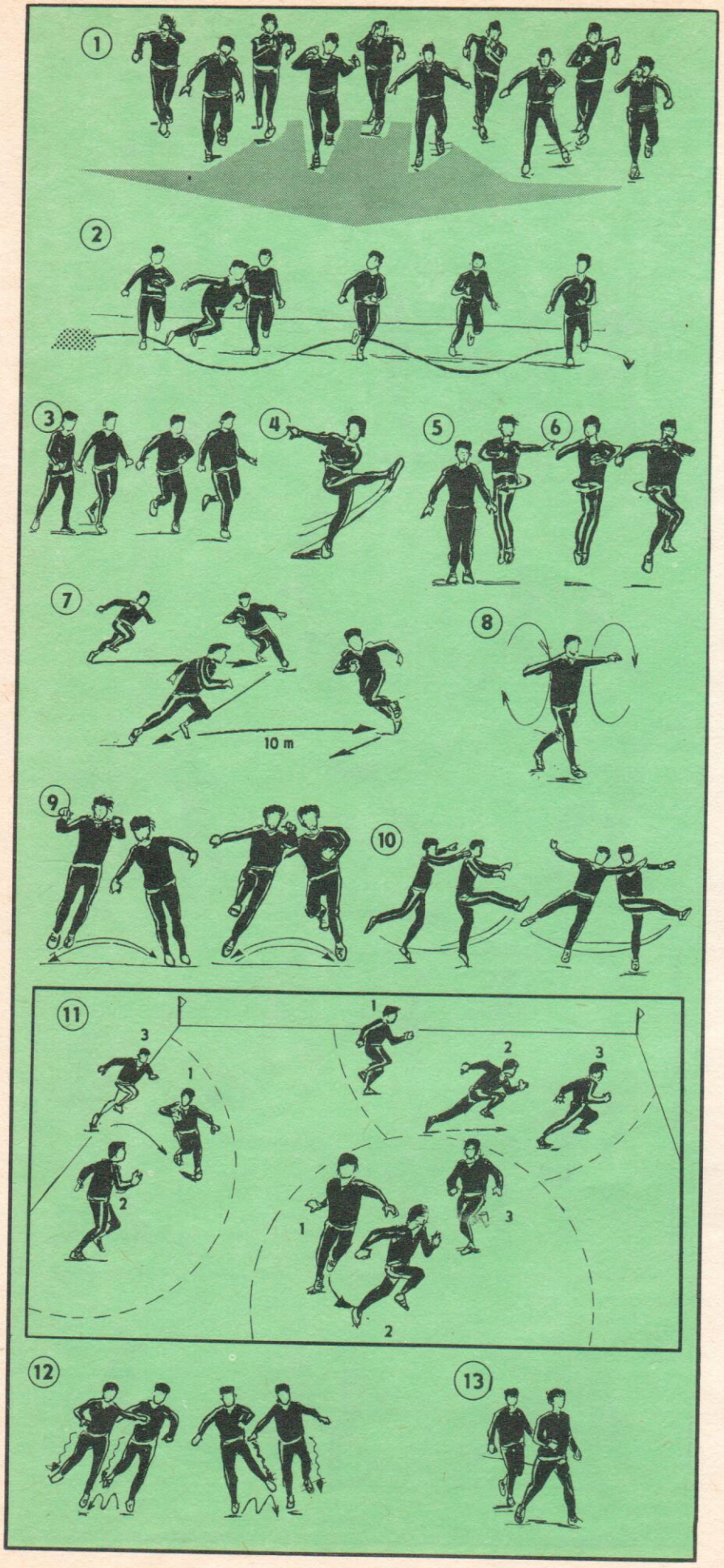
Doel van de oefening: warming-up.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, gymzaal.
Door middel van: wandelen, looppas, springen, gerichte gymnastiek, spel.

Organisatie:

1. Rustige looppas achter elkaar. Op teken van de trainer maakt de achterste speler een slalom door de gehele groep naar voren.
2. Rustige loop, langzaam inademen, snel uitademen. Langzaam inademen- lucht vasthouden- langzaam uitademen.
3. Rustige loop, handen in de heup; het hoofd draaien naar links en rechts – met de kin de borst aanraken.
4. Lopen en na iedere derde stap met het rechter (linker) been een kring voorwaarts beschrijven.
5. Rustige looppas met kruisstappen.
6. Uit rustige looppas op teken vier sprongen op het linker been, rechter been buigen en bij de enkel met de rechterhand vastpakken.
7. Uit vrije loop op teken springen met een draai in de heupen, links, rechts.
8. Uit vrije loop op teken hurkloop.
9. Staan in stand, op teken opspringen, benen wijd en in de handen klappen boven het hoofd, en terug.
10. Hurkloop.
11. 'Tikkertje' spelen. De spelers zijn vrij verspreid in een afgebakend gebied, dat zij niet mogen verlaten. Een aangewezen speler moet 'tikken' op een afgesproken manier. De achtervolgde probeert een hand van een medespeler te pakken – zo kan hij niet getikt worden, maar deze probeert hem ook te ontwijken.
    Variaties:
    A. De achtervolgde speler kan zich redden door onder de benen van een medespeler te kruipen.
    B. Door bok te springen over een medespeler.
    C. Springen op de rug van een medespeler.
    D. Een hiel van een medespeler te pakken.
12. Looppas met hooggeheven knieën, links (rechts) met intensieve armzwaai.
13. Rustige looppas, met armen zijdelings kringen beschrijven, naar voren, naar achteren.
14. Rustig wandelen, na iedere derde pas een diepe buiging voorover maken, met de rechterhand de linkervoet aanraken, en andersom.

Methodiek: Iedere oefening 8–10 maal herhalen.





OEFENING 3

Doel van de oefening: warming up.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, gymzaal.
Door middel van: wandelen, looppas, springen, gerichte gymnastiek, spel.

Organisatie:

1. Lopen in een rij, tussenruimte 3–4 m, op een teken rustig naar voren rennen, later snelheid opvoeren.
2. Op een teken loopt de buitenste speler zo snel mogelijk in slalomvorm door de rij spelers naar de andere kant.
3. Wandelen met ademhalingsoefeningen, gekombineerd met rustige looppas.
4. Tijdens het lopen bij iedere derde pas been naar voren zwaaien naar de binnenzijde, tegelijkertijd de armen in tegengestelde richting uitzwaaien.
5. Lopen in een rij, op teken opspringen – heupen en benen naar rechts draaien, armen naar links, en andersom.
6. Looppas met sprongen, een opgetrokken knie naar binnen gedraaid.
7. Uit vrije loop op teken zijwaarts wegsprinten, 8–10 m, links en rechts.
8. Tijdens de loop tegengestelde zijdelingse kringen beschrijven met de armen en de ademhalingsoefeningen doen.
9. Uit vrije loop op teken met gesloten benen zijwaarts springen, links-rechts; dezelfde oefening met het afzetten van één been.
10. Springen op het linkerbeen en het rechterbeen uitzwaaien van voren naar achteren, van binnen naar buiten, en andersom.
11. 'Tikkertje' met drietal: Spelers worden in drieën verdeeld. De eerste tikt de tweede, de tweede de derde en de derde de eerste, enz. De vrije speler blijft in beweging.
12. Huppen op het rechterbeen, spieren van linkerbeen 'losmaken'. (schudden), en andersom.
13. Tijdens het wandelen ademhalingsoefeningen doen.

Methodiek: Iedere oefening 8–10 maal herhalen.

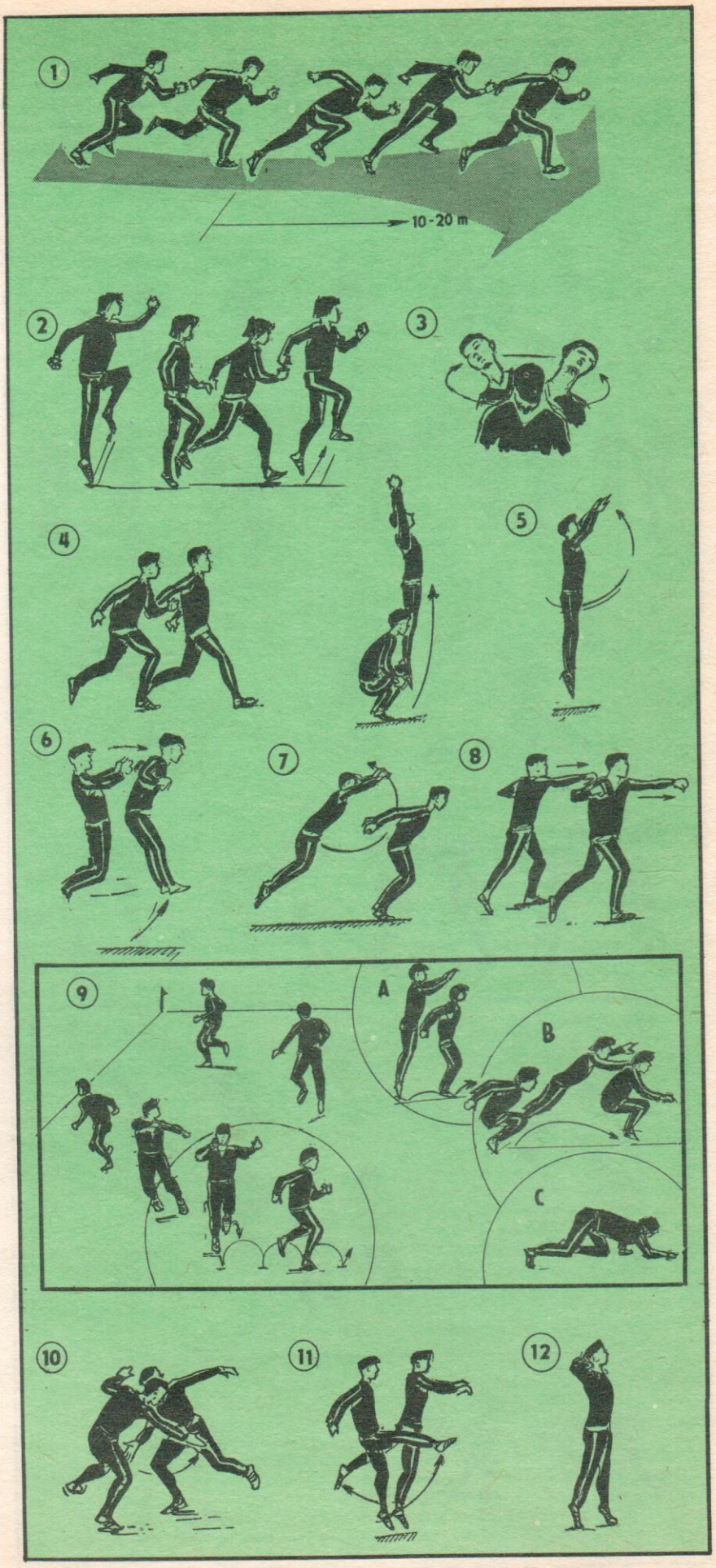
OEFENING 4

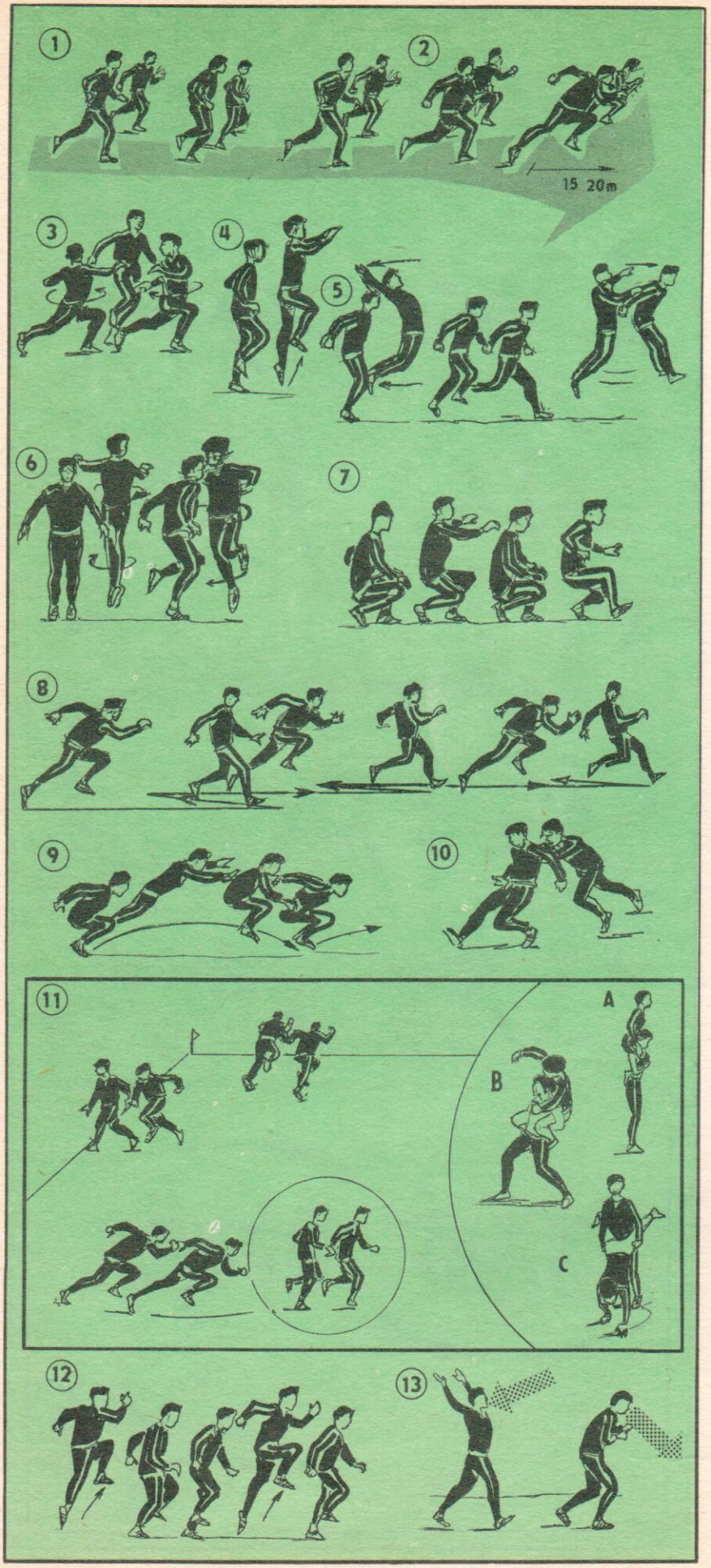
Doel van de oefening: warming-up.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, gymzaal.
Door middel van: wandelen, looppas, springen, gerichte gymnastiek, spel.

Organisatie:

1. In een rij opstellen, uit rustige looppas op teken starten (vallende start) en 10–20 m. sprinten.
2. Looppas met sprongen, linkerbeen (rechter) hoog optrekken en met armen intensief zwaaien.
3. Tijdens het wandelen hoofd draaien, links – rechts.
4. Uit rustige looppas op teken opspringen en komen tot hurkzit, van hieruit opspringen tot streksprong, enz.
5. Met gesloten benen naar voren springen, de armen maken een kringbeweging.
6. Uit rustige looppas op teken opspringen en kopbeweging imiteren.
7. Regelmatig opspringen uit hurkzit met gesloten benen en weer tot hurkzit komen, enz.
8. Tijdens het wandelen een bokser imiteren.
9. Spel 'tikkertje' met opdracht. Alle spelers hinken op één been, ook de 'tikker'.
   Variaties:
   A. Springen met gesloten benen.
   B. Springen in hurkzit.
   C. Op handen en voeten lopen.
10. Spelers in paren. Iedere speler wil een punt halen door met de rechterhand het dijbeen van de medespeler te raken.
11. Twee sprongen op linkerbeen, het rechterbeen wordt zo hoog mogelijk naar voren omhoog gezwaaid; twee sprongen op rechterbeen, linkerbeen achteruit zwaaien.
12. Afwisselend gewoon wandelen en wandelen op de tenen, handen in de nek.

Methodiek: Iedere oefening 8–10 maal herhalen.





OEFENING 5

Doel van de oefening: warming-up.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, gymzaal.
Door middel van: wandelen, looppas, springen, gerichte gymnastiek, spel.

Organisatie:

1. Rustige looppas in paren.
2. Uit rustige looppas op teken van de trainer geleidelijke versnelling van de loop (15–20 m).
3. Wandelen en doorzakken door de rechter (linker) knie – uitvalpas – met draaiing van de romp naar links (rechts).
4. Looppas met sprongen op rechter (linker) been met een opgetrokken knie.
5. Uit rustige looppas op teken omhoogspringen en het lichaam als een boog spannen met armen omhoog – gekombineerd met sprongen, benen gesloten en het koppen imiteren.
6. Uit rustige looppas op teken met gesloten benen, resp. één been, met sprong 180° en 360° draaien, links, rechts.
7. Wandelen, lopen op tenen, in hurkzit.
8. Uit rustige looppas op een teken van de trainer rennen voor- en achteruit. Naar voren kracht van de start bepalen.
9. Uit hurkzit 'kikkersprongen' maken.
10. Een tweetal staat achter elkaar: de achterste speler drukt de voorste speler, die weerstand biedt, in de rug voorwaarts over een lijn.
11. Spel 'tikkertje' met tweetallen. Een aangewezen tweetal houdt elkaars handen vast en probeert de anderen te tikken.
    Variaties:
    A. Een speler zit op de schouders van de ander.
    B. Een speler zit op de rug van de ander.
    C. Een van het tweetal loopt op zijn handen, terwijl zijn benen worden vastgehouden door zijn medespeler ('kruiwagen').
12. Rustige looppas met knieheffen (lifting).
13. Tijdens het wandelen ademhalingsoefeningen doen.

Methodiek: Iedere oefening 8–10 maal herhalen.

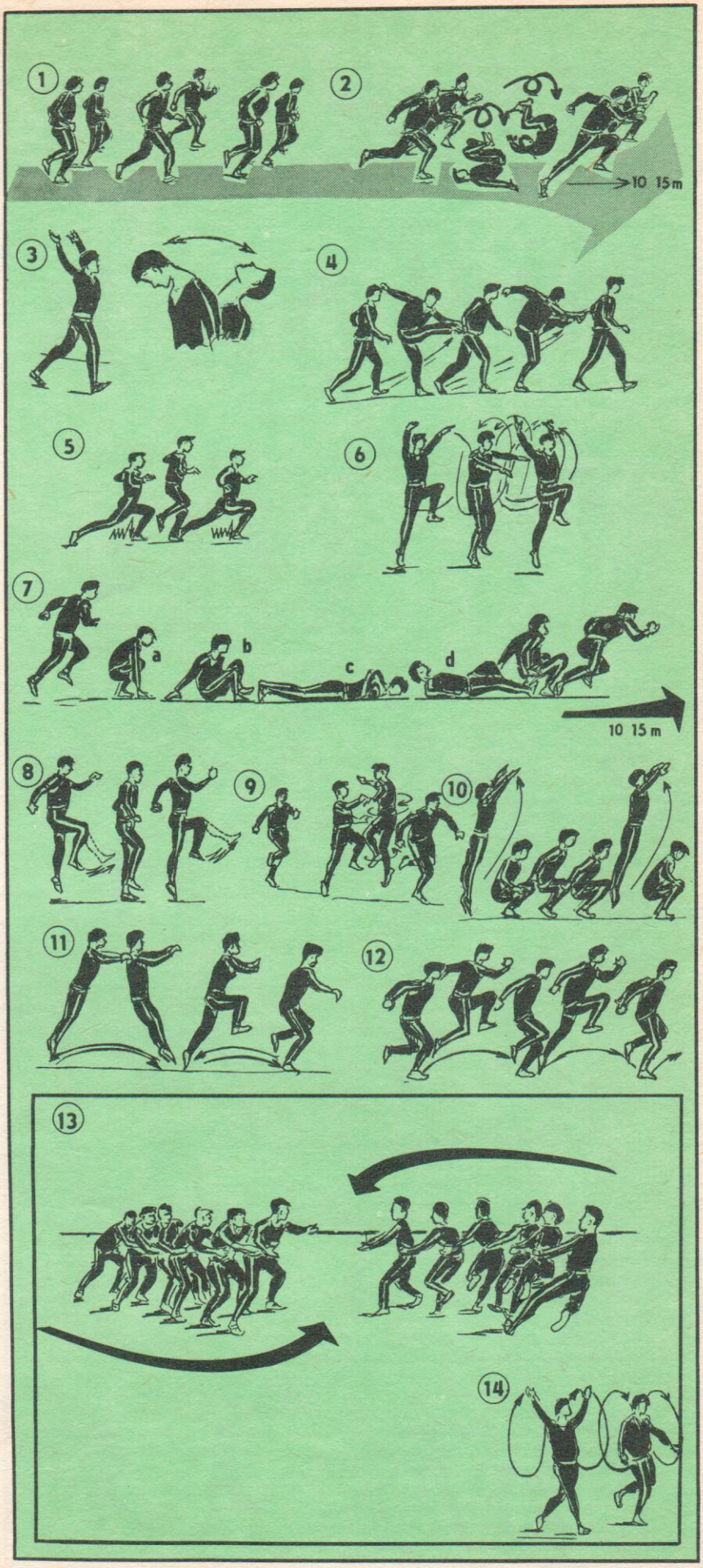
OEFENING 6

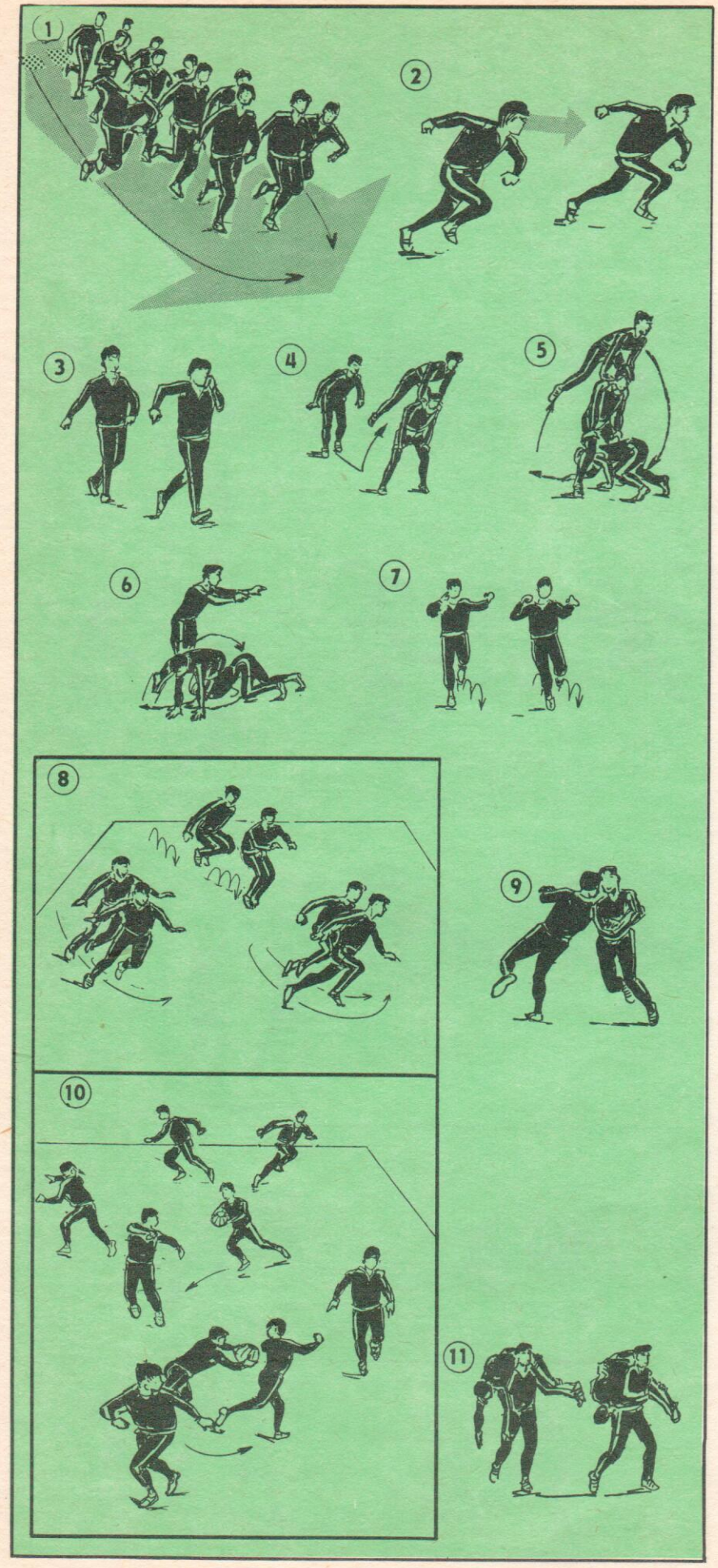
Doel van de oefening: warming-up.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, gymzaal.
Door middel van: looppas, springen, wandelen, gerichte gymnastiek, spel.

Organisatie:

1. Rustige looppas met tweetallen.
2. Uit rustige looppas op teken van de trainer koprol voorwaarts maken en met maximale kracht een sprint trekken (10–15 m).
3. Wandelen, ademhalingsoefeningen – het hoofd naar voren en achteren buigen.
4. Tijdens het wandelen bij iedere derde stap de tegengestelde hoogopgeheven arm met het been aantikken.
5. Tijdens het wandelen bij iedere derde stap door de knie zakken (uitvalpas) en doorbuigen, links, rechts.
6. Rustige looppas op de tenen, met hoogopgeheven knieën – zijdelingse draaibeweging van de armen.
7. Uit rustige looppas op teken: hurkzit (a) – zit (b) – ligsteun (c) – op de rug liggen (d) en starten met maximale kracht (10–15 m).
8. Tijdens rustige looppas twee sprongen op linkerbeen, rechterbeen optrekken en uitzwaaien; wisselen.
9. Tijdens rustige looppas op teken afzetten met één been, opspringen en 360° draaien; wisselen.
10. Op teken tijdens het wandelen drie sprongen maken in hurkzit, gekombineerd met hoogtesprong met maximale kracht en armen omhoog zwaaien.
11. Wandelen, op teken herhaalde malen naar voren en naar achteren springen, met gesloten benen en op één been links en rechts afzetten.
12. Tijdens rustige looppas op teken vier sprongen voorwaarts, afzetten met één been, zo ver mogelijk springen.
13. Spel. Spelers in twee rijen, houden elkaar om middel vast en naderen elkaar. De eerste speler van elke rij probeert een speler van de andere rij met de hand te tikken, maar probeert tegelijkertijd zijn eigen rij te beschermen.
14. Wandelen, ademhalingsoefeningen.

Methodiek: iedere oefening 8–10 maal herhalen.





OEFENING 7

Doel van de oefening: warming-up.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, gymzaal.
Door middel van: wandelen, looppas, gerichte gymnastiek, spel.
Materiaal: twee medicin ballen.

Organisatie:

1. Rustige looppas met tweetallen. Op teken van de trainer sprinten; de laatste spelers van de rij met een snelle start naar voren en de hele groep passeren.
2. Rustige looppas met tweetallen. Een aangewezen speler neemt een snelle start, de andere speler van het tweetal reageert zo snel mogelijk en sprint met hem mee.
3. Wandelen, gekombineerd met snelwandelen. Ademhalingsoefeningen.
4. Spelers in tweetallen, rustige looppas. Op een teken gaat één speler als bok staan, de tweede springt er over. Allebei gaan verder in looppas; op teken wisselen van taak.
5. Als bovengenoemde oefening; alleen na de boksprong terugkruipen tussen de benen van de medespeler.
6. Rustige looppas. Een speler maakt ligsteun op de knieën; de andere speler springt over hem heen en kruipt onder hem door.
7. Rustige looppas, op teken hinken op linker-, rechterbeen, enz.
8. Spel 'elkaar nadoen'. Spelers in tweetallen in rustige looppas. Op een teken gaat een aangewezen speler sprinten (springen, draaien, koprol, enz.). De andere doet hem na. Regelmatig wisselen van taak.
9. 'Hanengevecht'. Twee spelers met gekruiste armen overelkaar, hinken op één been en proberen elkaar uit evenwicht te brengen. Wedstrijdvorm.
10. Spel. 'Tikkertje met medicin bal'. Twee aangewezen spelers lopen met een medicin bal in een afgebakende ruimte en proberen met de medicin bal de andere speler te tikken. (Gooien met de bal is verboden en gevaarlijk.) Na het aantikken van een speler krijgt deze de medicin bal, en gaat de tikker 5 maal opdrukken in ligsteun.
11. Spelers in tweetallen; afwisselend draagt één van de spelers de andere op de schouders. De gedragen speler ligt helemaal ontspannen.

Methodiek: Iedere oefening word 8–10 maal herhaald.

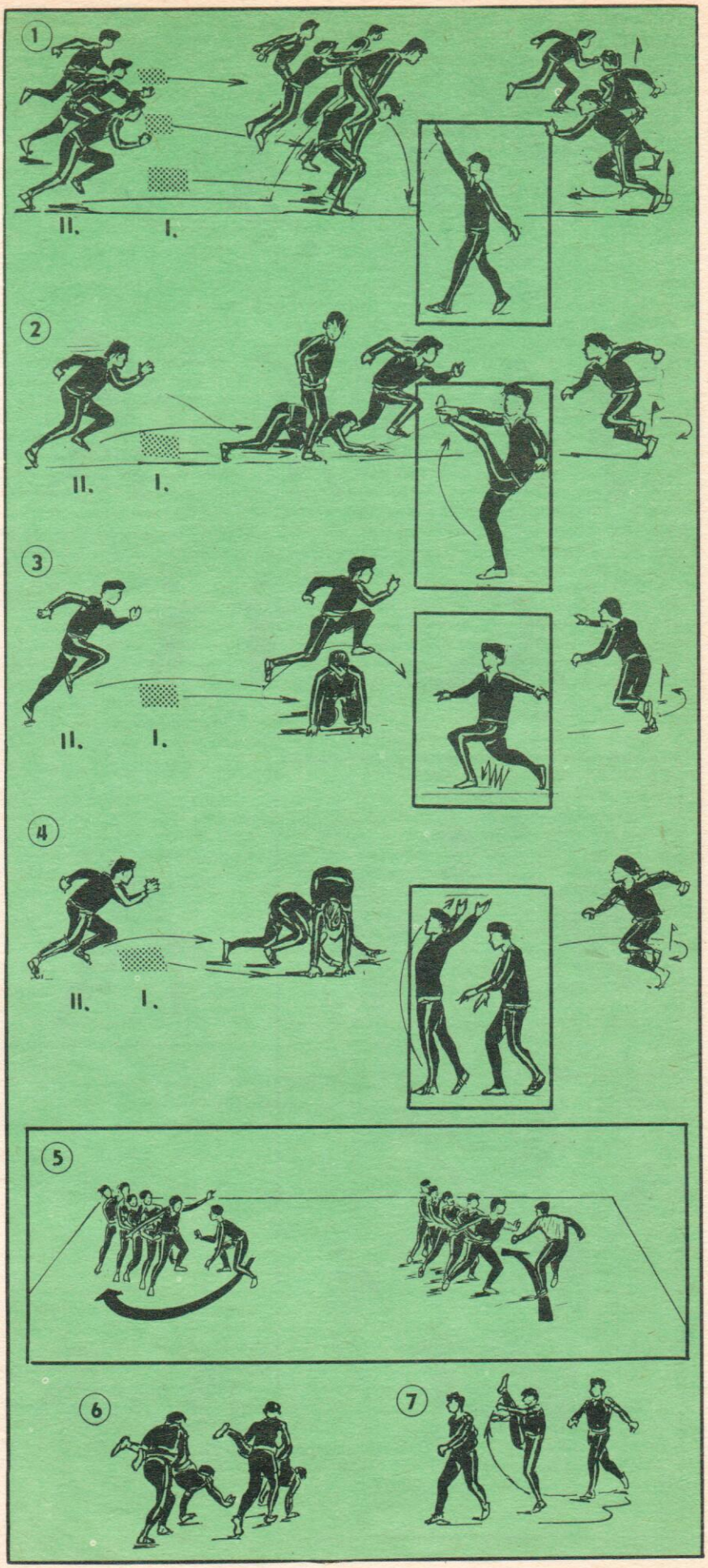
OEFENING 8

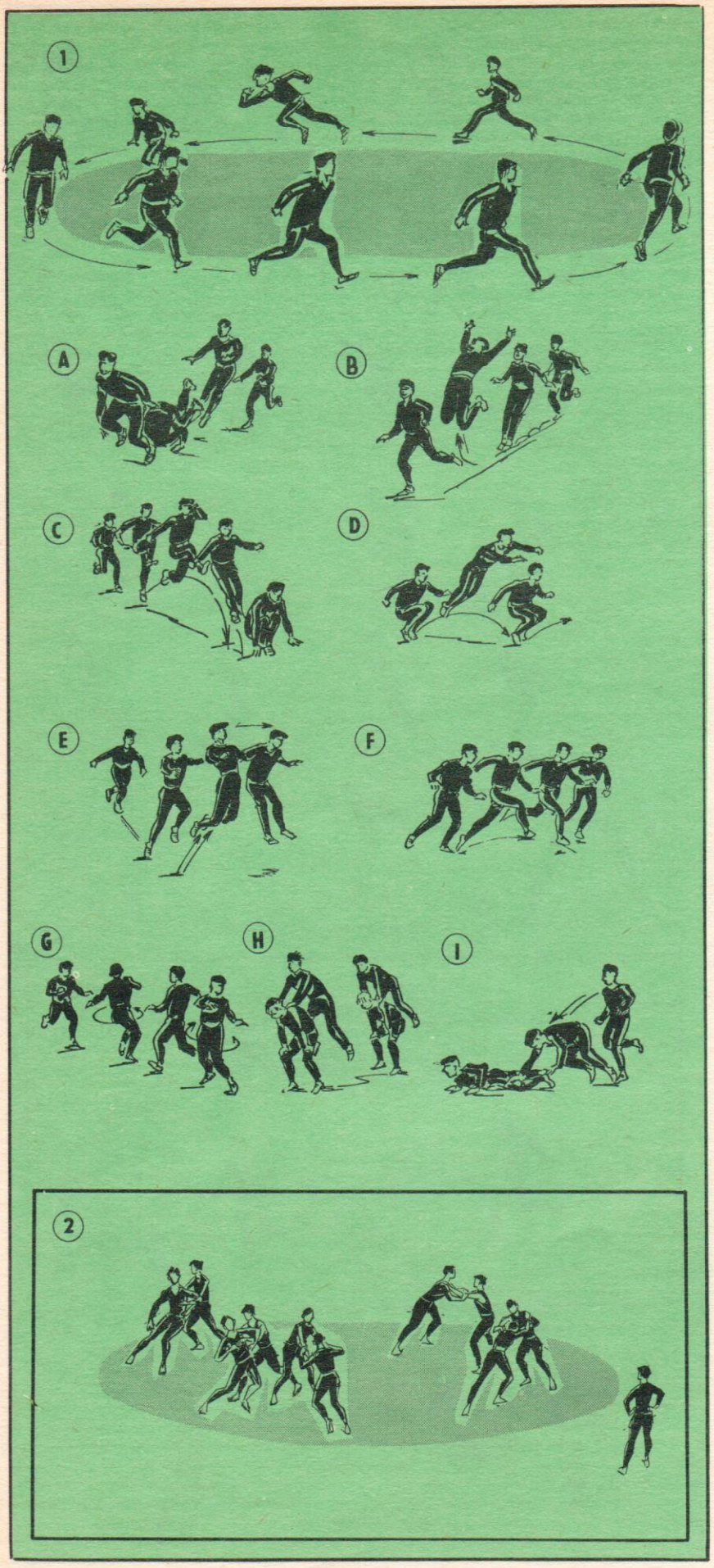
Doel van de oefening: warming-up.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, gymzaal.
Door middel van: wandelen, looppas, springen, gerichte gymnastiek, spel.

Organisatie:

1. Spelers in twee rijen (I–II) achter elkaar. De spelers van rij I nemen een afstand van 10–15 m en staan als 'bok'. Spelers van rij II springen eroverheen en sprinten daarna 10–15 m, lopen terug en zwaaien de armen naar boven en beneden naar achteren. Wisselen.
2. Hetzelfde als hierboven, maar nu staan de spelers van de eerste rij in spreidstand, spelers van de tweede rij kruipen onder hun benen door en sprinten weer. Terug wandelen en bij iedere derde stap been omhoog zwaaien en de tegengestelde opgeheven hand aantikken.
3. Organisatie als boven. Spelers van rij I zitten als 'bok' in hurkzit met de handen op de grond. Spelers van rij II springen erover heen en sprinten daarna 10–15 m. Terug wandelen en afwisselend links en rechts door de knieën zakken (uitvalstap) en een veerbeweging maken.
4. Organisatie gelijk aan voorgaande oefening. Spelers van rij I maken een 'brug', spelers van rij II kruipen er onder door en sprinten. Terug wandelen en ademhalingsoefeningen doen.
5. Spel. Spelers staan in een rij met de armen om elkaars middel geslagen. De vrije speler probeert de laatste man van de rij te tikken, de anderen proberen dit te voorkomen.
6. Spelers in tweetallen; één speler neemt de benen van de andere speler onder zijn armen; deze loopt nu op zijn handen vooruit (kruiwagen). Wisselen.
7. Wandelen en na iedere derde stap de benen afwisselend zo hoog mogelijk opzwaaien; kombineren met ademhalingsoefeningen.

Methodiek: Iedere oefening 8–10 keer herhalen.





OEFENING 9

Doel van de oefening: warming-up.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, gymzaal.
Door middel van: wandelen, looppas, springen, gerichte gymnastiek, spel.

Organisatie:

1. Spelers staan achter elkaar in een kring. Wandelen, overgaan tot looppas; vastgestelde taken kombineren met wandelen en ademhalingsoefeningen.
   Variaties:
   A. Op teken opspringen, daarna koprol naar voren maken en weer looppas.
   B. Op teken opspringen, en benen en armen naar achter, en buigen.
   C. Op teken loopsprongen maken.
   D. Op teken 'kikker'-sprongen maken.
   E. Op teken opspringen en kopbeweging imiteren.
   F. Op teken rennen met kruissprongen, links, rechts.
   G. Op teken een draai maken van 360° en doorlopen.
   H. Op teken boksprong maken over een medespeler, of door zijn benen kruipen, daarna beiden doorrennen.
   I. Op teken zich laten vallen tot ligsteun-opdrukken; daarna start maken 5–10 m en uitlopen.
2. Spel.
   Tweetallen in een afgebakende kring; de ene speler probeert de andere uit de kring te duwen.

Methodiek: iedere oefening 8–10 maal herhalen.

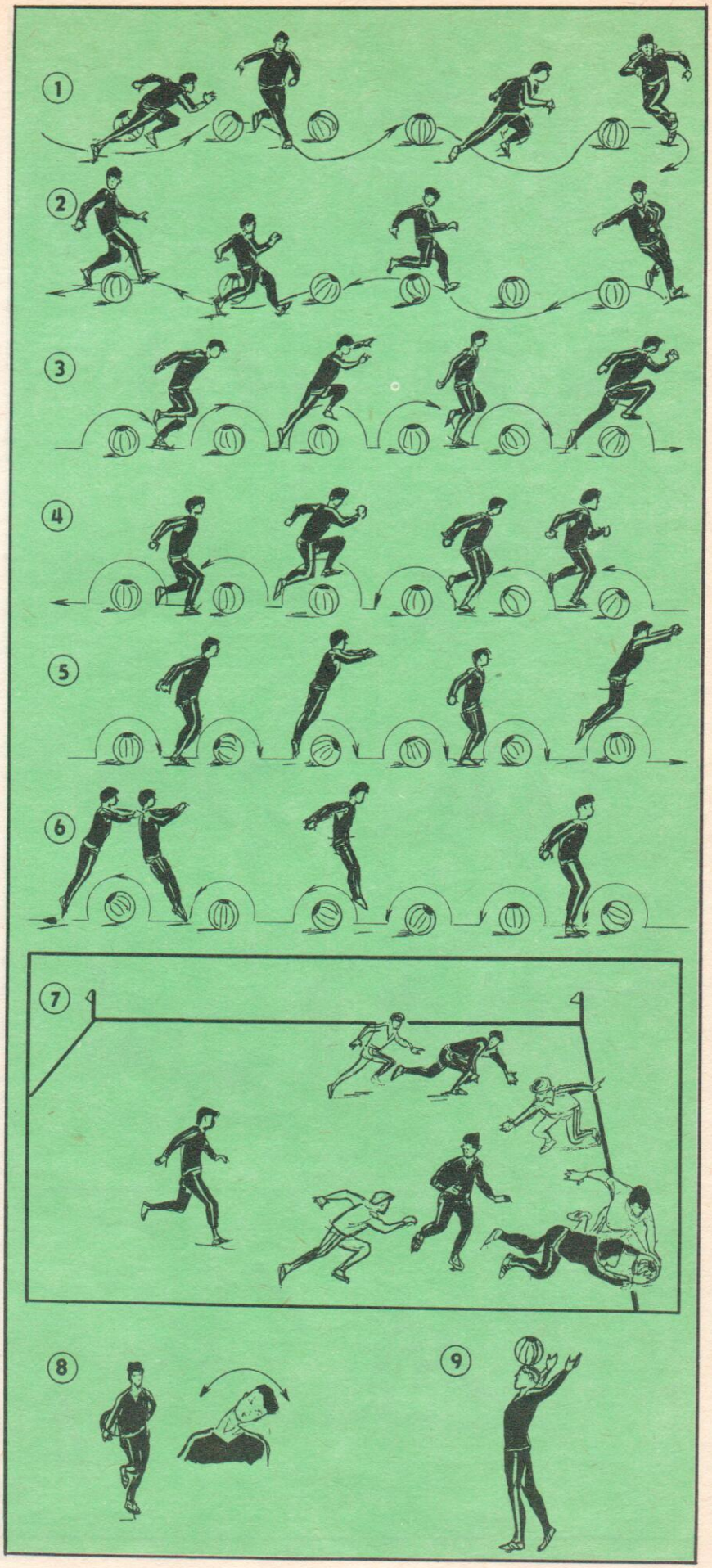
OEFENING 10

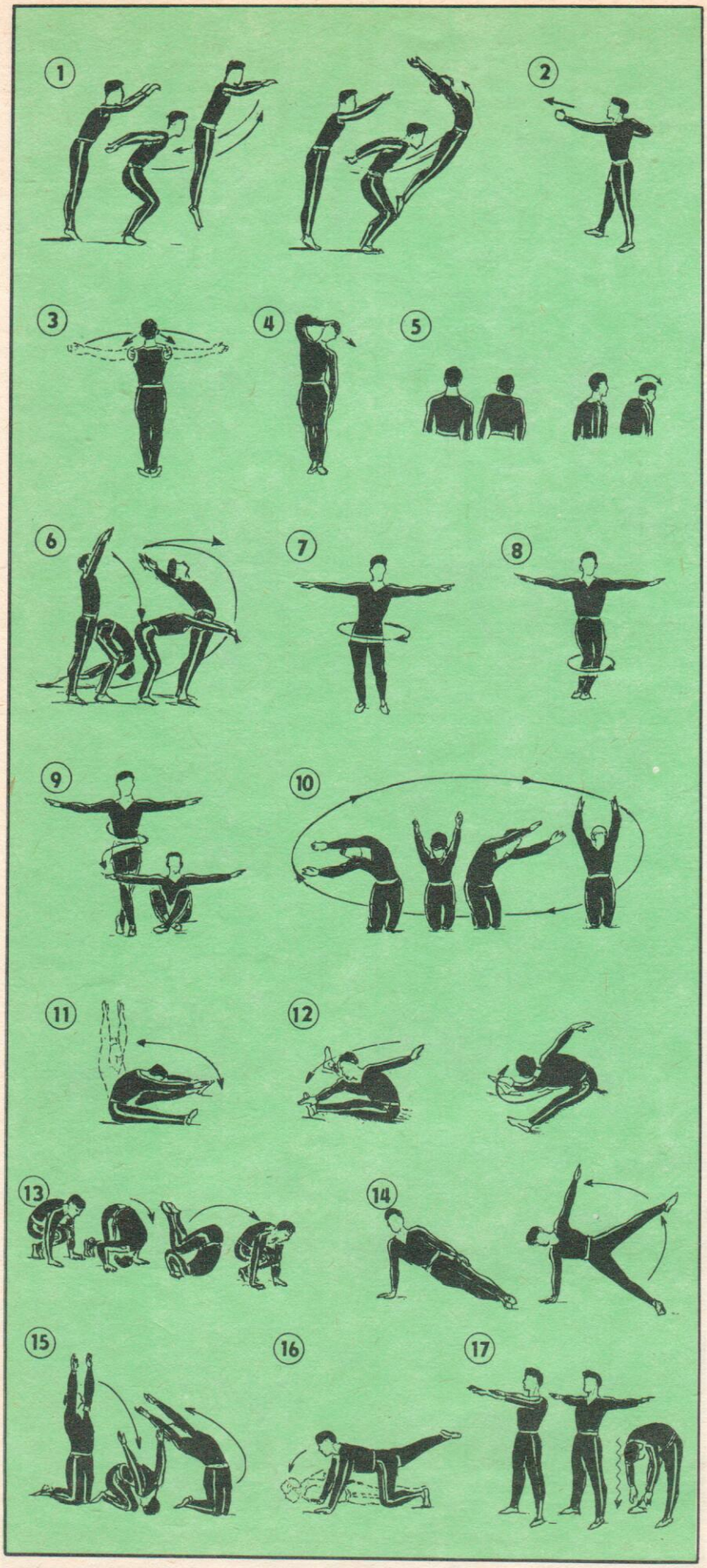
Doel van de oefening: warming-up.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, gymzaal.
Door middel van: wandelen, looppas, sprongen, gerichte gymnastiek, spel.
Materiaal: elke speler een medicin bal.

Organisatie:

1. Spelers staan achter elkaar, looppas in slalom-door de rij medicin ballen lopen, die met een onderlinge afstand van 1–2 m in een rij achter elkaar liggen.
2. In slalom hetzelfde als onder 1; nu achteruit lopend.
3. Springen met één been over de medicin ballen.
4. Hetzelfde als onder 3; nu achteruit.
5. Springen over de medicin bal met gesloten benen.
6. Hetzelfde naar achteren.
7. Klein 'rugby-spel'. Twee teams spelen in een afgebakende ruimte rugby met een medicin bal. Het is niet mogelijk de medicin bal te gooien, alleen aangeven. Een punt krijgt het team, dat de bal op een aangewezen plaats neerdrukt, bijv. achter de lijn, in de zaal op een mat, in een kring of het gebied onder de basket, enz.
8. Tijdens het wandelen houden we de medicin bal in de handen achter de rug; ademhalingsoefeningen; kombineren met het hoofd links en rechts zijwaarts buigen.
9. Wandelen met gestrekte romp, medicin bal op het hoofd; proberen de bal op het hoofd te houden zonder de handen te gebruiken.

Methodiek: Iedere oefening 8–10 maal herhalen.





8.2. EEN COMPLEX VAN OEFENINGEN VOOR HET ONTWIKKELEN VAN DE BEWEEGLIJKHEID EN ALGEMENE KRACHT

OEFENING 11

Doel van de oefening: ontwikkeling van de beweegelijkheid en algemene kracht.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, zaal, zwembad, slaapzaal (voor ochtendgymnastiek).
Door middel van: gerichte gymnastiek (individueel).

Organisatie:

1. Staan in stand-gestrekt-armen recht vooruit; armen zwaaien naar achteren en door de knieën zakken-afzetten met gesloten benen en opspringen, armen naar voren zwaaien; kombineren met armen helemaal naar boven-naar achteren, gestrekt.
2. Spreidstand- boksen imiteren, links, rechts.
3. Staan in stand – armen zijwaarts houden; armen naar voren bewegen, kruisen en de schouders vast pakken.
4. Staan in stand – linker arm naar beneden trekken, rechterhand tegen het hoofd houden en opzij drukken. Wisselen met andere hand.
5. In stand met gesloten benen-armen langs het lichaam; schouders van voren naar achteren en van boven naar beneden bewegen; met schouders kringen maken, naar voren, naar achteren.
6. Spreidstand' armen omhoog, met armzwaai romp naar voren-handen tussen de benen naar achteren zwaaien-weer terug omhoog-naar achteren veren.
7. Lichte spreidstand-armen zijwaarts; kringen met de heup maken. Links, rechts.
8. In stand – armen zijwaarts. Kringen met de romp maken. Beweging gaat vanuit knieën, links, rechts.
9. 'Schoenmakerszit', armen zijwaarts. Zo snel mogelijk opstaan, draai van 360° maken en weer komen tot 'schoenmakerszit'.
10. Op de knieën liggen-armen gestrekt omhoog; kringen met de romp en schouders maken. Links, rechts.
11. Zitten met gespeide benen-armen gestrekt omhoog; voorover buigen, met de handen de linkerteen aanraken (zo ver mogelijk) – naveren.
12. Zitten met gespreide benen, armen zijwaarts. Voorover buigen-met rechterhand de tenen van linkerbeen aanraken en andersom.
13. Uit hurkzit komen tot koprol, weer tot hurkzit.
14. Ligsteun zijwaarts, op rechter hand. Linker hand langs het lichaam. Nu herhaaldelijk linker hand en linker been omhoog en andersom.
15. Op knieën zitten met gesloten benen-armen omhoog; diep voorover buigen-gestrekte armen achterwaarts-naar achteren buigen-armen omhoog.
16. Ligsteun op de knieën, rechter been omhoog, krukas-bewegingen maken – andersom.
17. Staan in spreidstand – armen voorwaarts. Armen zijwaarts – diep inademen – voorover buigen, armen vrij laten hangen – uitademen.

Methodiek: Iedere oefening 10–15 maal herhalen.

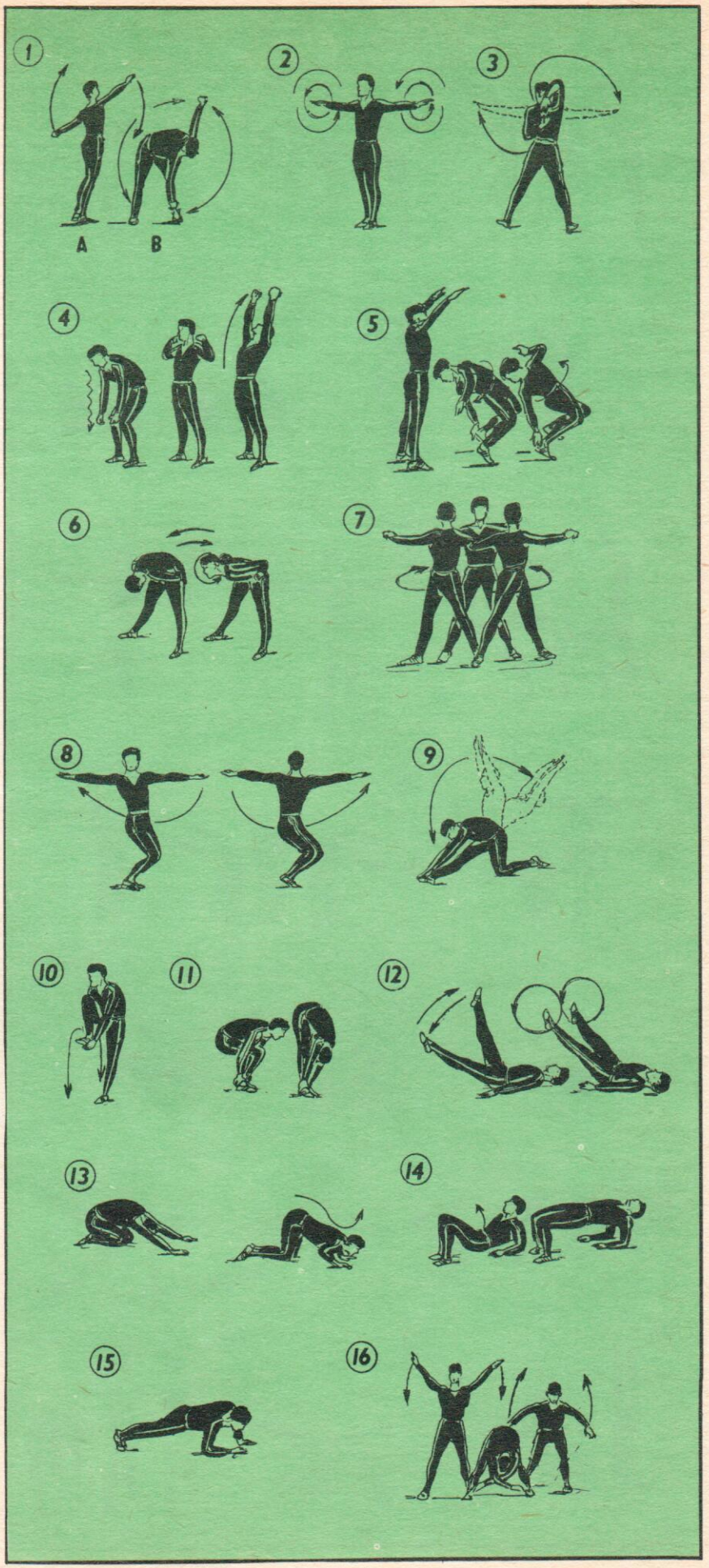
OEFENING 12

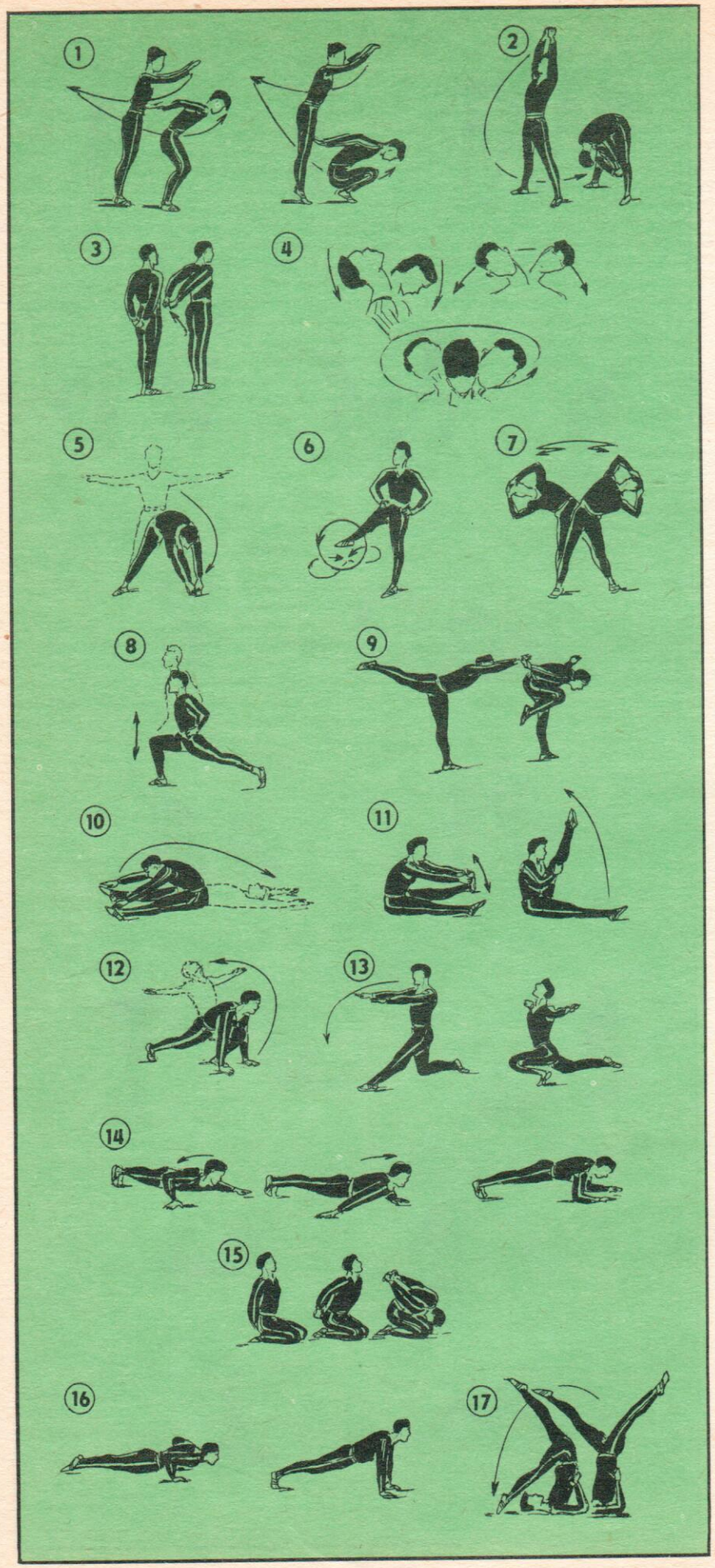
Doel van de oefening: ontwikkeling van de bewegelijkheid en algemene kracht.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, gymzaal, zwembad, slaapzaal (voor ochtendgymnastiek).
Door middel van: gerichte gymnastiek (individueel).

Organisatie:

1. Staan in stand met gesloten benen; kringen draaien met rechter- en linkerarm zijwaarts, naar voren (A).
   Staan in spreidstand-voorover buigen, armen zijwaarts; 'molenwieken' maken, links, rechts (B).
2. Staan in stand met gesloten benen-armen zijwaarts- kringen draaien, van kleine naar grote, enz.
3. Spreidstand-armen zijwaarts; nu met rechterhand proberen achter de rug de linkerhand vast te pakken en andersom.
4. Spreidstand-armen gestrekt omhoog; armen buigen (laten vallen door eigen gewicht); komen tot lichte buigstand, armen vrij laten 'hangen' – de spieren van de schouders vrij maken door schudbewegingen.
5. Spreidstand-armen gestrekt omhoog; naar achteren buigen- proberen door middel van draaiing van de romp met de rechterhand de linkerhiel aan te raken en andersom.
6. Spreidstand-handen in de heup; voorover buigen- hoofd naar voren en naar achteren buigen- kring draaien met het hoofd.
7. Spreidstand-armen zijwaarts; nu de romp links en rechts draaien.
8. Staan in stand met gesloten benen – linkerarm naar voren, rechter naar achteren; lichte buiging in de knieën, met zwaai de rechterarm naar voren en de linkerarm naar achteren. Het zwaaien van de armen geleidelijk in hoger tempo uitvoeren.
9. Op de knieën zitten, rechterbeen naar voren strekken, armen omhoog; romp voorover buigen en met de handen de tenen raken-armen gestrekt omhoog en achterover veren.
10. Staan in stand met gesloten benen-armen naar voren; handen grijpen in elkaar en de rechtervoet door de handen heen en terug brengen. Hetzelfde andersom.
11. Hurkzit met gesloten benen – handen pakken de enkels; benen strekken, handen houden de enkels vast.
12. Liggen op de rug-benen van de grond houden-armen vrij naast het lichaam; rechter-, linkerbeen omhoog en naar beneden zwaaien-daarna kringen draaien met de benen, naar binnen, naar buiten.
13. Ligsteun op de knieën; krukas-beweging maken, naar voren en naar achteren; hoofd beschrijft kring; bij de kruk omhoog de rug bol – omlaag – de rug hol.
14. Zitten en steunen op de ellebogen; buik omhoog drukken.
15. Ligsteun; door laten zakken op één elleboog en terug, enz.
16. Spreidstand-armen omhoog; diep voorover buigen-armen zijwaarts vrij laten vallen voor het lichaam langs, en kruiszwaai maken.

Methodiek: Iedere oefening 10–15 maal herhalen.





OEFENING 13

Doel van de oefening: ontwikkeling van de bewegelijkheid en algemene kracht.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, zwembad, slaapzaal (voor ochtendgymnastiek).
Door middel van: gerichte gymnastiek (individueel).

Organisatie:

1. Staan in stand-armen voorwaarts, handpalmen naar beneden; met een zwaai naar hurkzit-armen naar achteren, handpalmen naar boven-armen voorwaarts, handpalmen naar beneden.
2. Spreidstand-armen gestrekt boven het hoofd; handen in elkaar; diep voorover buigen, naveren-handen zoveel mogelijk naar achteren.
3. Staan in stand – handen grijpen achter de rug in elkaar; zo hoog mogelijk naar achteren zwaaien.
4. Lichte spreidstand – handen in de heup; hoofd van voren naar achteren buigen; met het hoofd kringen beschrijven.
5. Spreidstand-armen zijwaarts; diep voorover buigen; linkerhand raakt de rechtervoet.
6. Op linkerbeen staan – handen in de heup; rechterbeen beschrijft kringen en achten; wisselen.
7. Spreidstand-handen in de nek; buigen, links en rechts, met een zwaai.
8. Uitvalpas-handen in de heup; veren. Dan andere been.
9. Staan op linkerbeen-handen gestrekt omhoog; voorover buigen; herhalen met rechterbeen intrekken-armen zijwaarts. Dan nogmaals andere been.
10. Rugligging-handen gestrekt boven het hoofd; zitten-diep voorover buigen en met de handen de voeten raken-naveren-weer liggen, armen zijwaarts.
11. Zitten-voorover buigen; met de handen de voet van het linkerbeen vastpakken. Andersom. Variatie: met de handen het linkerbeen vasthouden en dit omhoog trekken.
12. Staan in stand- met linkerbeen uitvalpas; naar achteren buigen-armen zijwaarts; nogmaals herhalen Wisselen.
13. Op de knieën zitten, linkerbeen naar voren gestrekt-armen voorwaarts; daarna komen tot uitvalpas-armen zijwaarts. Wisselen.
14. Ligsteun- steunen op de rechterelleboog; linkerarm zijwaarts; steunen op linkerelleboog-rechterarm zijwaarts. Herhalen.
15. Op de knieën zitten – handen achter de rug, handen in elkaar; voorover buigen, hoofd op de knieën-armen zo hoog mogelijk heffen; langzaam terugkomen.
16. In ligsteun liggen; herhaalde malen opdrukken.
17. Staan op de schouderbladen, ondersteund door de ellebogen; afwisselend linker-en rechterbeen achter het hoofd brengen.

Methodiek: Iedere oefening 10–15 maal herhalen.

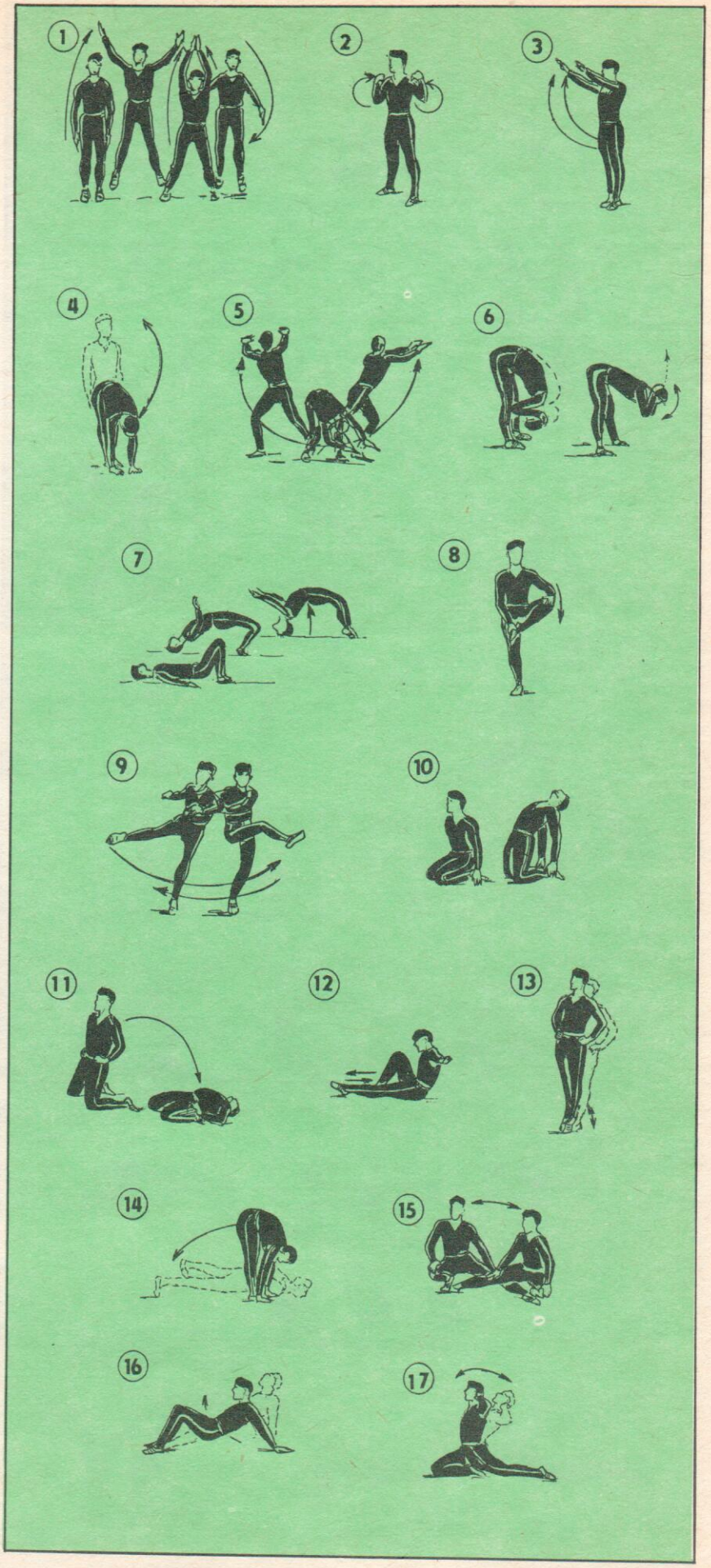
OEFENING 14

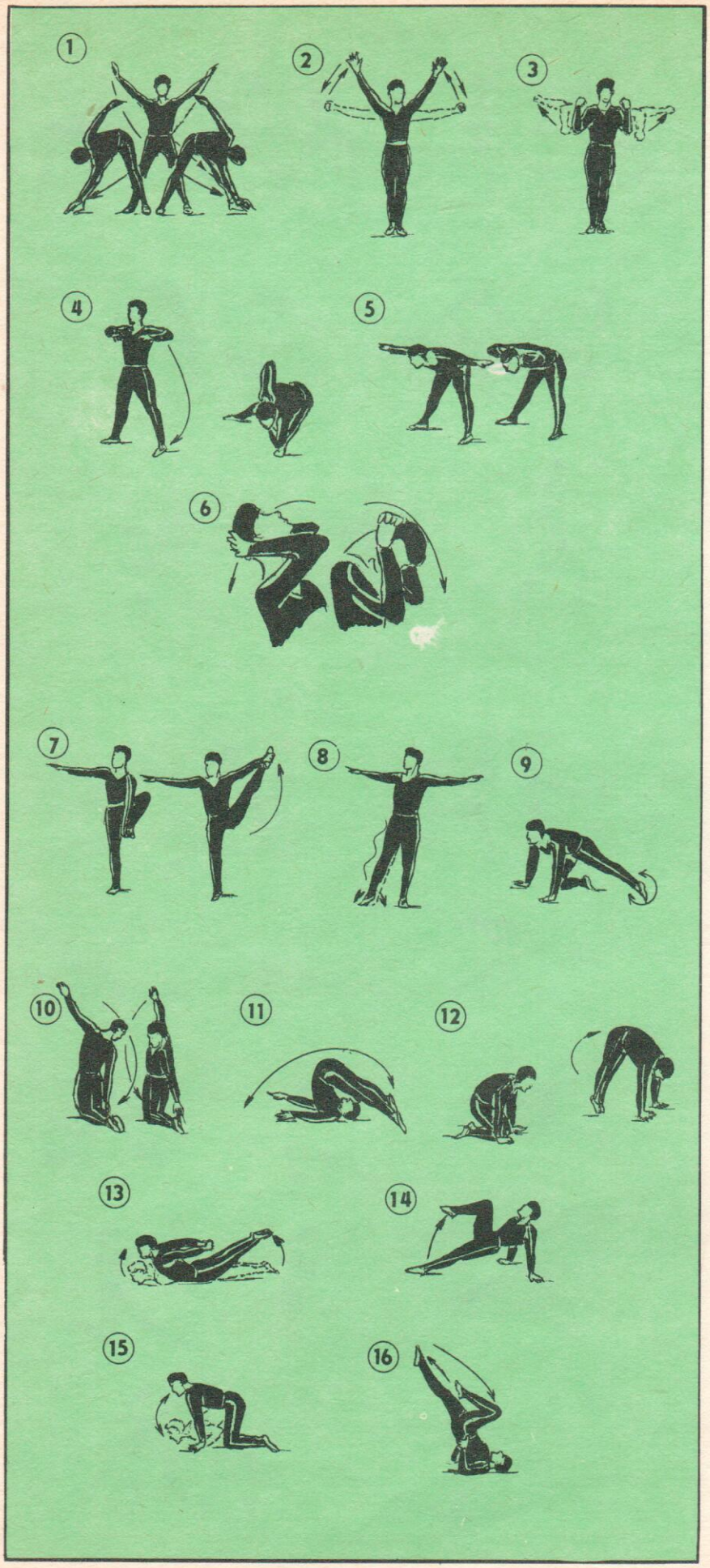
Doel van de oefening: ontwikkeling van de bewegelijkheid en algemene kracht.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, zaal, zwembad, slaapzaal (ochtendgymnastiek).
Door middel van: gerichte gymnastiek (individueel).

Organisatie:

1. Staan in stand-armen langs het lichaam; met een sprong komen tot spreidstand-armen boven het hoofd, en terug.
2. Spreidstand-handen op de schouders; kringen beschrijven met ellebogen, naar voren en naar achteren.
3. Staan in stand-armen naar voren zwaaien en terug.
4. Staan in stand; diep voorover buigen; proberen met platte handen de grond te raken (knieën niet buigen).
5. Spreidstand-armen boven het hoofd. Voorover naar rechts buigen, armen volgen vrij de beweging van de romp. Daarna andere kant op.
6. Spreidstand-handen in de nek. Diep voorover buigen- naar achteren en naar voren. (met behulp van de handen).
7. Liggen op de rug-opgetrokken benen; brug vormen zonder hulp van de handen-steunen op de voeten en het hoofd.
8. Staan in stand-armen langs lichaam; linkerbeen optrekken, met de rechterhand voet vasthouden, met de linkerhand de knie naar beneden drukken.
9. Staan op linkerbeen; rechterbeen links voor zwaaien, daarna rechterbeen zijwaarts zwaaien met een hup op het linkerbeen. Daarna andersom.
10. Op de knieën zitten, gesloten benen op de hielen, handen hebben de enkels vast; langzaam opkomen-achteruit strekken, handen houden enkels vast.
11. Zitten op de knieën, benen uit elkaar, handen in de heup; op hielen zitten en achterover buigen (liggen).
12. Zitten-armen zijwaarts; benen iets opheffen en nu heen en weer halen – de grond niet raken.
13. Staan in stand-handen in de heup; staan op de tenen en op de hele voet.
14. Staan in stand – diep voorover buigen, handen op de grond; met sprong tot ligsteun komen en terug.
15. Hurkzit met linkerbeen zijwaarts gestrekt; met sprong komen van rechter-, naar linkerbeen (gestrekt).
16. Achterwaartse ligsteun; doen alsof men zitten wil en dan weer komen tot achterwaartse ligsteun.
17. Op de knieën zitten, linkerbeen achterwaarts-handen in de nek; voorover en naar achteren buigen.

Methodiek: Iedere oefening 10–15 maal herhalen.





OEFENING 15

Doel van de oefening: ontwikkeling van de bewegelijkheid en algemene kracht.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, zaal, zwembad, slaapzaal (voor de ochtendgymnastiek).
Middelen: gerichte gymnastiek (individueel).

Organisatie:

1. Spreidstand-armen zijwaarts omhoog; voorover buigen-met linkerhand de voet van het rechterbeen aanraken en andersom.
2. Staan in stand-armen zijwaarts; heen en weer zijwaarts en omhoog.
3. Staan in stand-armen zijwaarts: nu armen buigen, handen op de schouders-zijwaarts.
4. Brede spreidstand-armen zijwaarts buigen; voorover buigen naar rechts en proberen met de elleboog de wreef te raken; andersom.
5. Spreidstand-vooroverbuigen, armen zijwaarts, handen in de nek en weer zijwaarts en terug.
6. Spreidstand-handen in de nek; met behulp van de handen het hoofd voor-en achterwaarts buigen.
7. Staan in stand-armen zijwaarts; linkerbeen zijwaarts omhoog trekken en met de linkerhand de voet vastpakken; nu proberen deze uit te strekken, en andersom.
8. Staan in stand-armen zijwaarts; rechterbeen opzij; nu de voet links en rechts draaien, omhoog en naar beneden, enz. wisselen.
9. Ligsteun knielend-linkerbeen naar achteren gestrekt; kringen met de voet beschrijven, links, rechts, enz.
10. Zitten op de gesloten knieën-armen zijwaarts; recht achterover buigen, rechterhand naar achteren en linkerhiel aanraken en andersom.
11. Liggen op de rug-handen langs het lichaam; met gestrekte, gespreide benen de grond achter het hoofd met de voeten aanraken.
12. Zitten op de knieën; komen tot strekstand.
13. Liggen op de buik-armen langs het lichaam; rug hol trekken.
14. Achterwaartse ligsteun; wisselend linker- en rechterbeen buigen.
15. Ligsteun op knieën; krukas-beweging maken, voor- en achteruit.
16. Staan op de schouderbladen, met steun op de ellebogen; fietsbeweging maken.

Methodiek: Iedere oefening 10—15 maal herhalen.

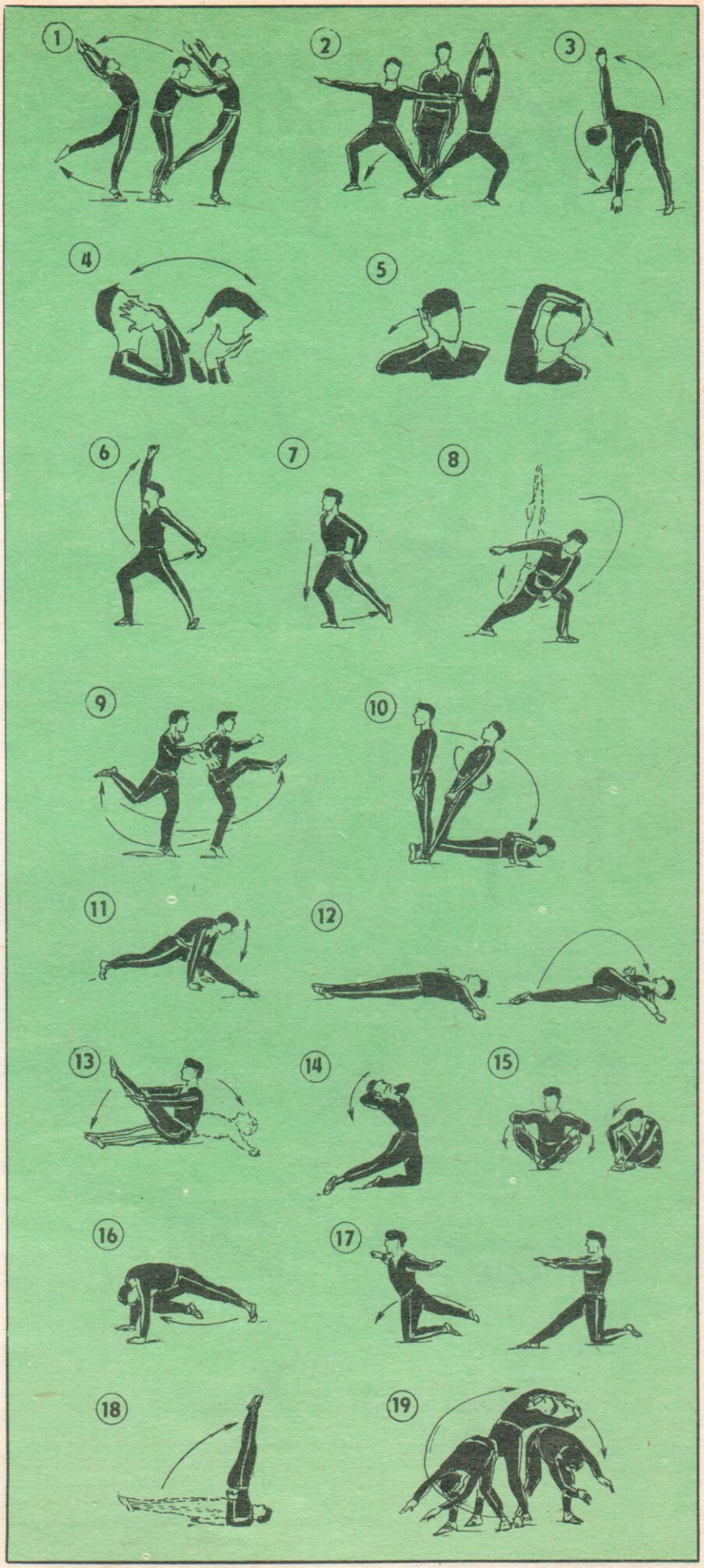
OEFENING 16

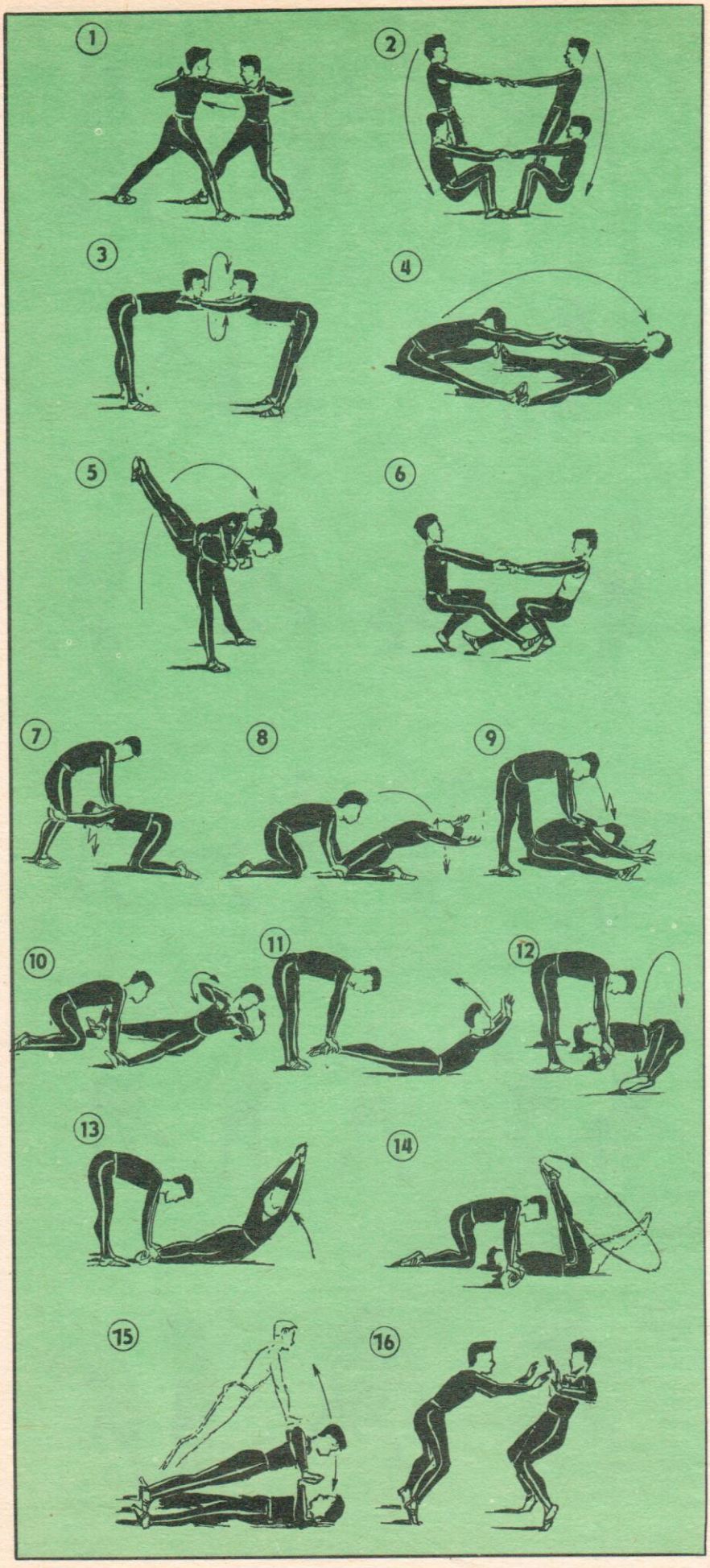
Doel van de oefening: ontwikkeling van de bewegelijkheid en algemene kracht.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, zaal, zwembad, slaapzaal (ochtendgymnastiek).
Middelen: gerichte gymnastiek (individueel).

Organisatie:

1. Staan in stand; linkerbeen naar achteren- met zwaai armen omhoog-naar achteren buigen. Eveneens met andere been.
2. Staan in stand; uitvalstap zijwaarts rechts-armen opzij- weer komen tot stand, links, rechts.
3. Spreidstand-vooroverbuigen-armen zijwaarts; romp draaien links, rechts, met behulp van armzwaai.
4. Spreidstand; hoofd naar voren en achteren buigen met behulp van de handen.
5. Spreidstand; hoofd links en rechts zijwaarts buigen- handen geven tegendruk.
6. Staan in stand; uitvalstap rechts voor en nu armen omhoog naar voren en naar achteren zwaaien; wisselen.
7. Staan in stand-handen in de heup; doorzakken door het rechterbeen; linkerbeen naar achteren.
8. Staan in stand-armen omhoog; uitvalstap rechts voor, tegelijkertijd zwaai met de armen naar de zijde van het uitvalbeen.
9. Uit stand rechterbeen voor- en achterwaarts zwaaien; tegelijkertijd op het linkerbeen huppen; wisselen.
10. Staan in stand; achterwaarts met een draai laten vallen, komen tot ligsteun.
11. Zo breed mogelijke spreidstand- met handen op de grond steunen; doorveren.
12. Ruggelings liggen-armen zijwaarts, handpalmen op de grond; met rechtervoet de linkerhand aanraken en andersom.
13. Op de rug op de grond liggen-armen zijwaarts; zitten- been omhoog-armen voorwaarts.
14. Zitten op de knieën, rechterbeen achterwaarts gestrekt, handen in de nek; romp naar achteren veren.
15. Zitten-knieën ingetrokken-voeten bij elkaar, knieën uit elkáar, handen op de knieën; door de handen op de knieën te drukken de benen naar de grond drukken.
16. Ligsteun; linker- en rechterbeen intrekken.
17. Op de knieën zitten, rechterbeen naar voren gestrekt, been naar achteren brengen en terug, armen voor- en zijwaarts; wisselen.
18. Ruggelings liggen, met gestrekte benen tot schouderstand komen en steunen op ellebogen, en terug.
19. Spreidstand-armen omhoog; draaien met de romp, links, rechts.

Methodiek: Iedere oefening 10–15 maal herhalen.





OEFENING 17

Doel van de oefening: ontwikkelen van de beweeglijkheid en algemene kracht.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, zaal, zwembad.
Middelen: gerichte gymnastiek (tweetallen).

Organisatie:

1. Tweetal staat in spreidstand tegenover elkaar; handpalmen tegen elkaar drukken en nu afwisselend linker- en rechterarmen voor-en achterwaarts drukken.
2. Tweetallen tegenover elkaar-elkaar bij de handen vasthouden, de voeten van de spelers raken elkaar; nu hurkzit en weer tot stand komen, enz.
3. Tweetallen staan in spreidstand tegenover elkaar-buigen voorover-armen op de schouders van de ander leggen; nu de romp links en rechts draaien.
4. Tweetallen zitten in spreidstand tegenover elkaar- voeten tegen elkaar aan houden, elkaars handen vast; de één trekt de ander diep voorover, enz.
5. Tweetallen staan met de rug tegen elkaar- de armen worden ineen gestrengeld; één speler buigt voorover, de andere ligt op zijn rug, benen omhoog zwaaien.
6. Tweetallen zitten in hurkzit tegenover elkaar, rechterbeen vooruit, handen in elkaar gestrengeld; nu links-rechts de benen vooruitstrekken (kozakkendans).
7. Tweetal tegenover elkaar, de één zit op zijn knieën voorovergebogen en houdt de knieën van de ander vast- de ander staat in spreidstand voorovergebogen en drukt de rug van de ander naar beneden, doorveren.
8. Tweetallen tegenover elkaar, zitten op de knieën, benen bij elkaar; één speler houdt de handen in de nek en buigt diep achterover, de ander houdt zijn knieën vast.
9. Zitten in spreidstand-vooroverbuigen, doorveren met behulp van de medespeler.
10. Liggen op de rug-armen zijwaarts buigen; draaien met de romp links en rechts met behulp van de medespeler.
11. Eén speler ligt op zijn buik, armen naar voren gestrekt, hij maakt buigingen naar achteren; de ander staat in spreidstand, voorover gebogen en houdt zijn enkels vast.
12. Eén speler ligt op zijn rug-armen zijwaarts; benen omhoog-met gesloten benen links en rechts van de romp de grond aanraken; de ander staat voorovergebogen en houdt zijn schouders vast.
13. Eén speler ligt op zijn linkerzij, met de benen gespreid, het rechter voor-armen boven het hoofd; de ander houdt zijn enkels vast bij de grond; de liggende speler maakt nu veerbewegingen naar boven (romp van de grond).
14. Tweetallen achter elkaar; één ligt op de rug; benen omhoog-armen zijwaarts; de andere drukt de ellebogen op de grond en de liggende speler beschrijft kringen met zijn benen.
15. Eén speler ligt op zijn rug – de andere bovenop hem, met de handpalmen op elkaar en komt tot ligsteun; allebei de spelers strekken nu de armen, enz.
16. Tweetallen staan in spreidstand tegenover elkaar-armen voorwaarts, handpalmen naar voren. Nu proberen elkaar weg te drukken. Wedstrijdvorm.

Methodiek: Iedere oefening 10–15 maal herhalen.

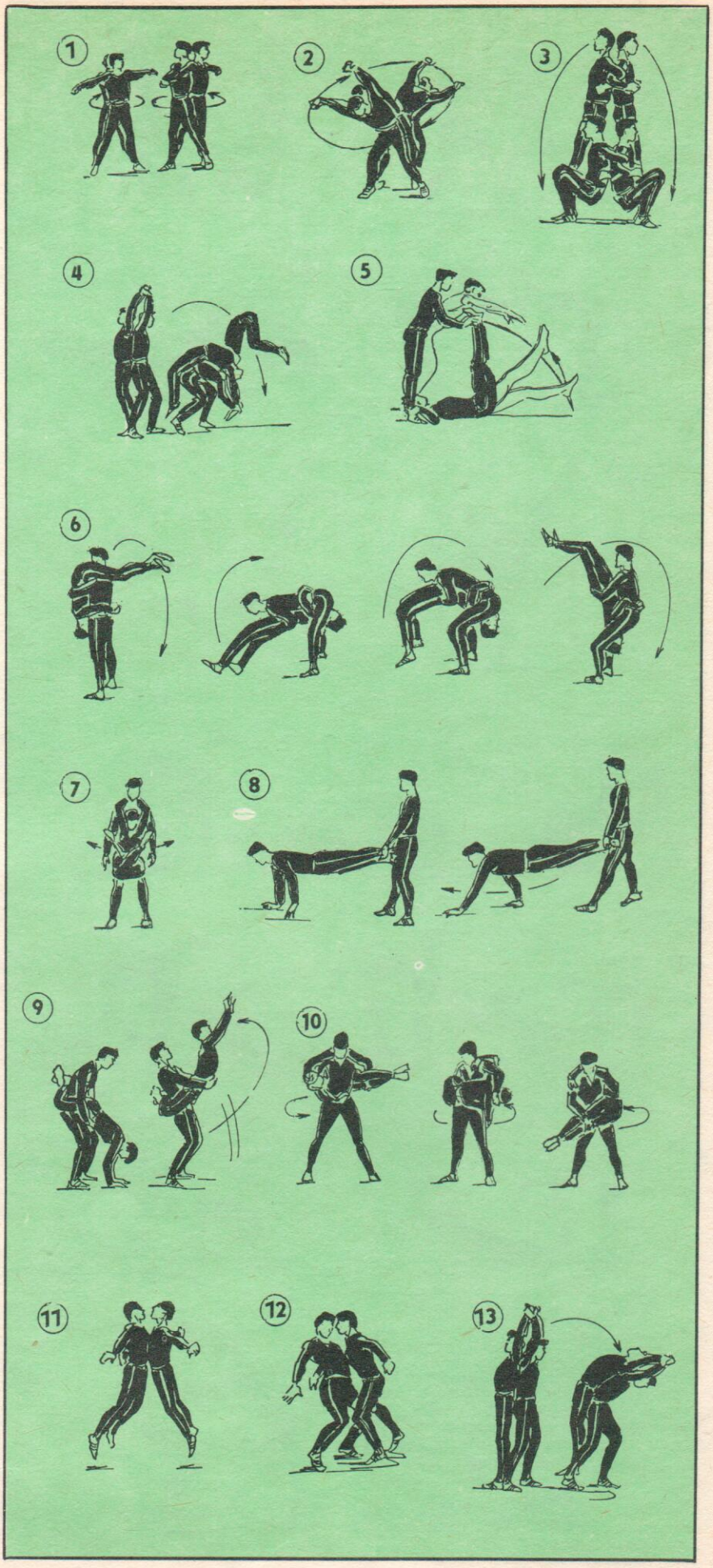
OEFENING 18

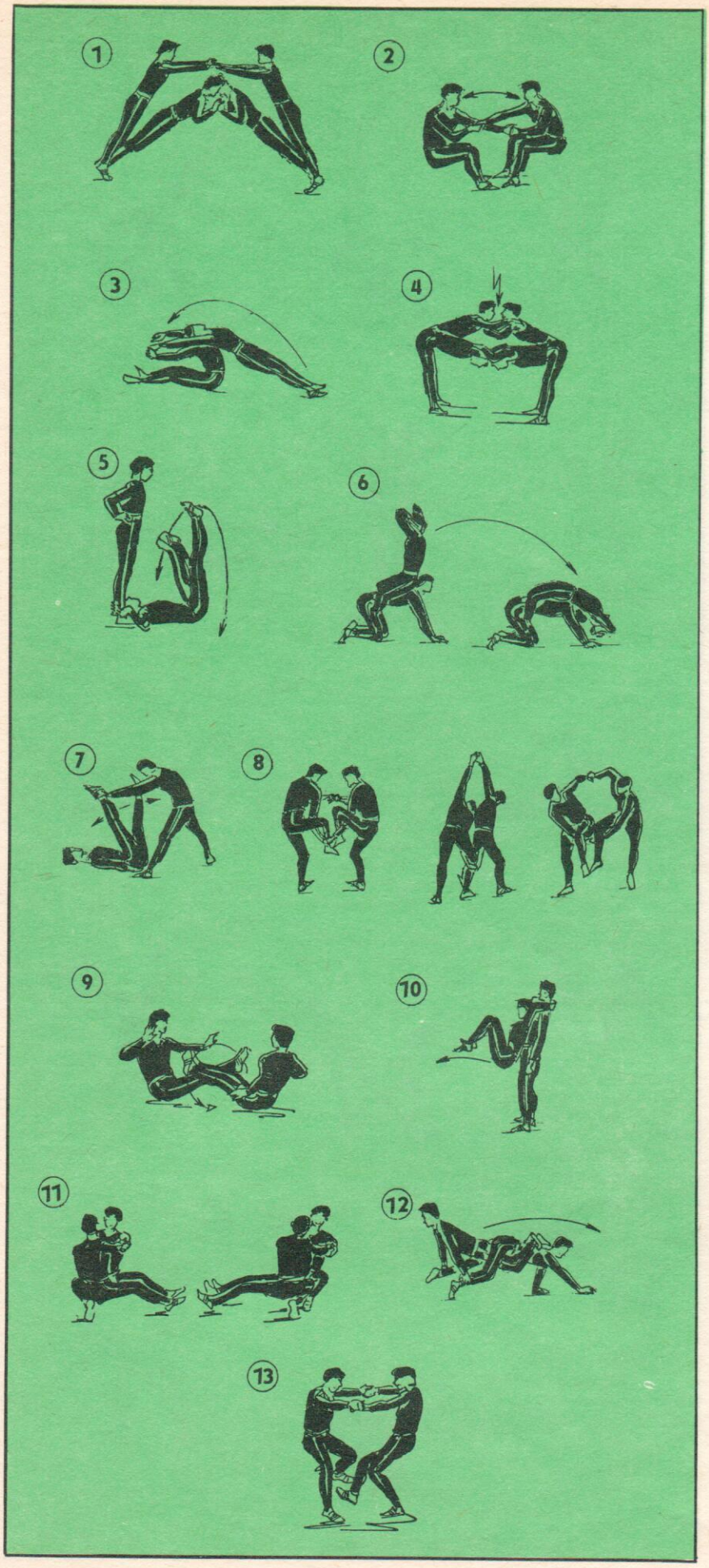
Doel van de oefening: ontwikkeling van de bewegelijkheid en algemene kracht.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: veld, vrije natuur, zaal, zwembad.
Middelen: gerichte gymnastiek (paren).

Organisatie:

1. Tweetal staat in spreidstand ruggelings tegen elkaar, armen zijwaarts- elkaars handen vastpakken, romp links en rechts draaien.
2. Tweetal staat in spreidstand met de rug tegen elkaar-armen omhoog gestrekt, elkaars handen vastpakken en kringen beschrijven met de romp.
3. Tweetal staat met gesloten benen ruggelings tegen elkaar, de armen worden verstrengeld; komen tot hurkzit en tot stand.
4. Tweetallen ruggelings tegen elkaar, armen omhoog gestrekt. Eén speler buigt voorover, de ander ligt op zijn rug en rolt door naar voren.
5. Eén speler staat in spreidstand, de ander ligt op de rug-gesloten benen omhoog, beide spelers houden elkaars enkels vast, benen nu langzaam laten zakken.
6. Tweetal maakt achterwaartse draaisalto – zie tekening.
7. Tweetal staat achter elkaar; de voorste speler pakt met twee handen de nek van de andere speler en gaat hangen met gestrekte armen, benen voorwaarts. De andere speler staat in spreidstand om het evenwicht te behouden.
8. Eén speler maakt ligsteun, de ander pakt zijn enkels – 'kruiwagen'.
9. Eén speler staat in spreidstand, de andere doet zijn benen om het middel van de andere; de staande speler doet zijn handen om zijn onderlichaam en heft hem nu omhoog- even in de hoogste stand houden en terug.
10. Eén speler staat in spreidstand voorover gebogen, de andere speler gaat op zijn rug liggen; de eerste speler brengt zijn handen om het lichaam van de liggende speler en richt zich nu op; de liggende speler wordt nu rond zijn lichaam gehaald.
11. Twee spelers tegenover elkaar, armen zijwaarts, springen met de borst vooruit tegen elkaar op.
12. Tweetal tegenover elkaar in spreidstand, armen zijwaarts, proberen elkaar met de borst over een bepaalde lijn te drukken. Wedstrijd.
13. Tweetal ruggelings tegen elkaar, armen omhoog, bij de pols vastpakken; elkaar over de rug laten hangen.

Methodiek: Iedere oefening 10–15 maal herhalen.





OEFENING 19

Doel van de oefening: ontwikkeling van de behendigheid en algemene kracht.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbaldveld, vrije natuur, zaal, zwembad.
Middelen: gerichte gymnastiek (tweetallen).

Organisatie:

1. Twee spelers staan tegenover elkaar-in standarmen zijn vooruit gestrekt en de handen houden elkaar vast; nu de armen door laten zakken, romp stijf houden.
2. Tweetal staat in spreidstand tegenover elkaar; handen gestrekt voorwaarts; elkaar kruislings vastpakken. Doorzakken door de knieën en 'zaag'-beweging maken.
3. Tweetallen zitten ruggelings tegen elkaar aan; armen omhoog strekken en elkaars handen vast pakken. Eén speler maakt een diepe buiging voorover, de andere wordt meegetrokken over zijn schouderbladen, enz.
4. Tweetallen staan in spreidstand tegenover elkaar: voorover buigen, handen gestrekt naar voren, handen op de schouders van elkaar leggen, doorveren.
5. Eén speler staat in spreidstand, de andere ligt op de rug voor hem- gesloten benen omhoog, enkels vastpakken van de staande speler en de benen links en rechts neerleggen.
6. Zitten met gespreide benen op de rug van de medespeler-handen in de nek, benen om het lichaam van de medespeler-nu achterover buigen en terug.
7. Eén speler ligt op de rug-armen langs het lichaam-benen omhoog; met behulp van de medespeler schaarbeweging maken.
8. Tweetallen staan tegenover elkaar, armen voorwaarts en houden elkaars handen vast; de benen worden buitenom over de armen op de grond geplaast, lichaam ruggelings doordraaien tot men weer tegenover elkaar staat en de andere benen over de armen halen – tot uitgangspositie komen.
9. Tweetallen zitten met gesloten benen tegenover elkaar; de benen van de grond en om elkaars benen heen kringen beschrijven.
10. Tweetallen staan achter elkaar; de voorste speler doet zijn handen om de nek van de achterste speler; nu gaan hangen, benen optrekken en naar voren strekken.
11. Tweetallen in hurkzit, één been opzij-armen voorwaarts, elkaars handen vasthouden; nu met sprong van rechts naar links en van links naar rechts.
12. Eén speler in ligsteun met benen gespreid, de andere speler kruipt achterwaarts onder hem door, slaat zijn benen om zijn lichaam en pakt met beide handen zijn enkels beet. De speler in ligsteun gaat lopen, enz.
13. Tweetal staat tegenover elkaar, houden elkaars polsen vast en proberen nu elkaars voeten aan te tikken. Wedstrijd.

Methodiek: Iedere oefening 10–15 maal herhalen.

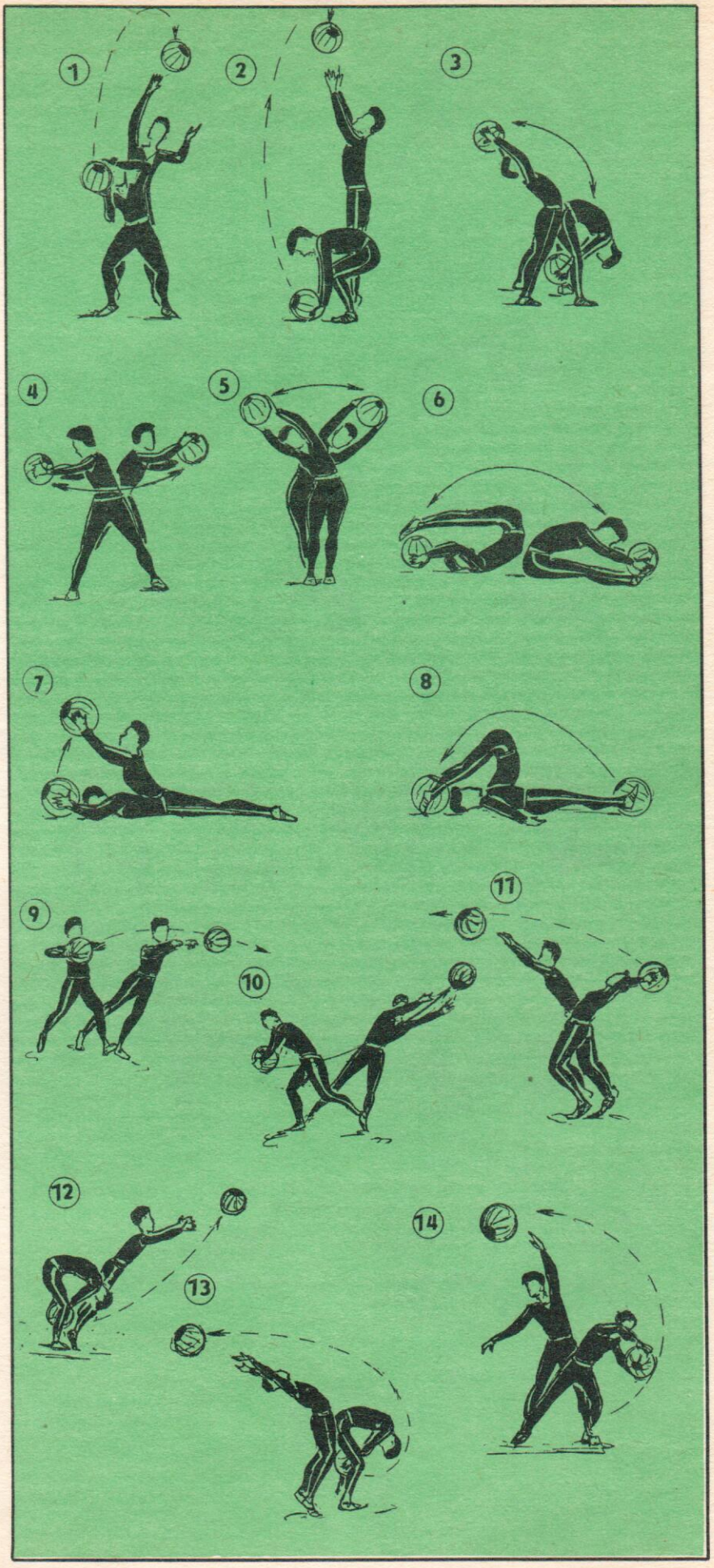
OEFENING 20

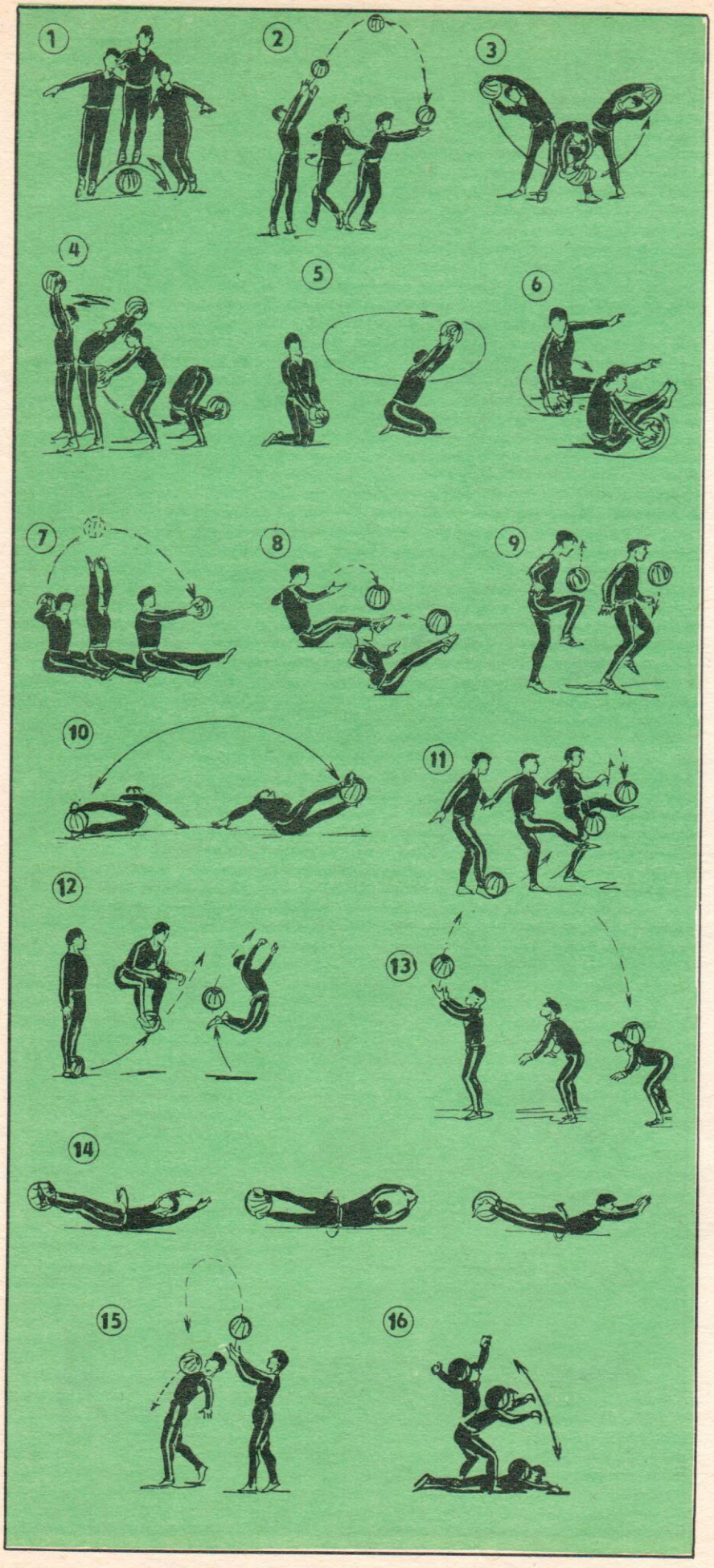
Doel van de oefening: ontwikkeling van de bewegelijkheid en algemene kracht.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, zaal.
Middelen gerichte gymnastiek (medicin ballen, individueel).

Organisatie:

1. Met een boog over het hoofd de medicin bal van de ene hand naar de andere gooien.
2. Met beide handen vanaf de grond de bal omhoog werpen en vangen.
3. In spreidstand staan, bal gestrekt achteruit boven het hoofd, diep doorbuigen door de benen, heen en terug.
4. Staan in spreidstand, armen gestrekt. Bal links en rechts van het lichaam brengen.
5. Staan in stand-bal boven het hoofd. Links en rechts zijwaarts bewegen.
6. Zitten-bal met beide handen vasthouden-voorover buigen met de bal in de gestrekte armen; in één beweging de bal met gestrekte armen en benen achter het hoofd brengen.
7. Buikligging, armen gestrekt met de bal, omhoog veren.
8. Liggen op de rug-bal tussen de hielen, gestrekt achter het hoofd brengen.
9. Bal wegwerpen vanaf de borst met beide handen.
10. Met beide handen de medicin bal links en rechts zijwaarts werpen.
11. Staan in stand-bal boven het hoofd; achteruit buigen en wegwerpen.
12. Staan in spreidstand met de bal diep tussen de benen, doorbuigen en met een zwaai vooruitwerpen.
13. De bal met beide handen van de tussen de benen achterwaarts werpen.
14. Met één hand de bal over het hoofd zijwaarts werpen, links, rechts.

Methodiek: Iedere oefening 10–15 maal herhalen.





OEFENING 21

Doel van de oefening: ontwikkeling van bewegelijkheid en algemene kracht.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, zaal.
Middelen: gerichte gymnastiek.
Materiaal: medicin ballen, individuele spelers.

Organisatie:

1. Naast de medicin bal staan en met gesloten benen zijwaarts links en rechts over de bal springen.
2. De bal hoog weggooien, 360° draaien, en de bal weer opvangen. Mag niet de grond raken; tussen de spelers goede tussenruimte nemen.
3. Staan in spreidstand-bal boven het hoofd; zijwaarts buigen, diep voorover buigen en langs andere zijde weer omhoog komen.
4. Spreidstand-bal met beide handen boven het hoofd houden; achteruit veren, diep voorover buigen, tussen de benen naar achteren veren.
5. Op de knieën zitten-bal boven het hoofd houden; met de bal kringen beschrijven.
6. Zitten-benen gestrekt; de bal over de grond onder de benen en achter de rug laten draaien.
7. Zitten in spreidstand-bal in de handen in de nek; de bal over het hoofd voorwaarts werpende bal voor het lichaam vangen.
8. Zitten en de bal met beide handen op de voeten gooien en van de voeten weer terug in de handen.
9. Staan op één been; bal hoog houden op het dijbeen.
10. Liggen op de rug-gestrekte benen, bal tussen de enkels en nu met de bal boog beschrijven van links naar rechts, enz.
11. Staan op één been; de bal opwippen en op de wreef omhoog houden.
12. Lichte spreidstand-de bal tussen de enkels; met de bal omhoogspringen, de bal voorwaarts wegwerpen, achterwaarts wegwerpen.
13. Lichte spreidstand; de bal iets omhoog gooien en met een veerbeweging achter in de nek opvangen.
14. Liggen op de rug, bal tussen de enkels; via de buik op rug draaibewegingen maken, de bal vasthouden en terug.
15. De bal opgooien boven het hoofd en op de borst opvangen.
16. Liggen op de buik, de bal in de nek; proberen op te staan, de bal blijft in de nek, en weer terug naar de grond.

Methodiek: Iedere oefening 10–15 maal herhalen.

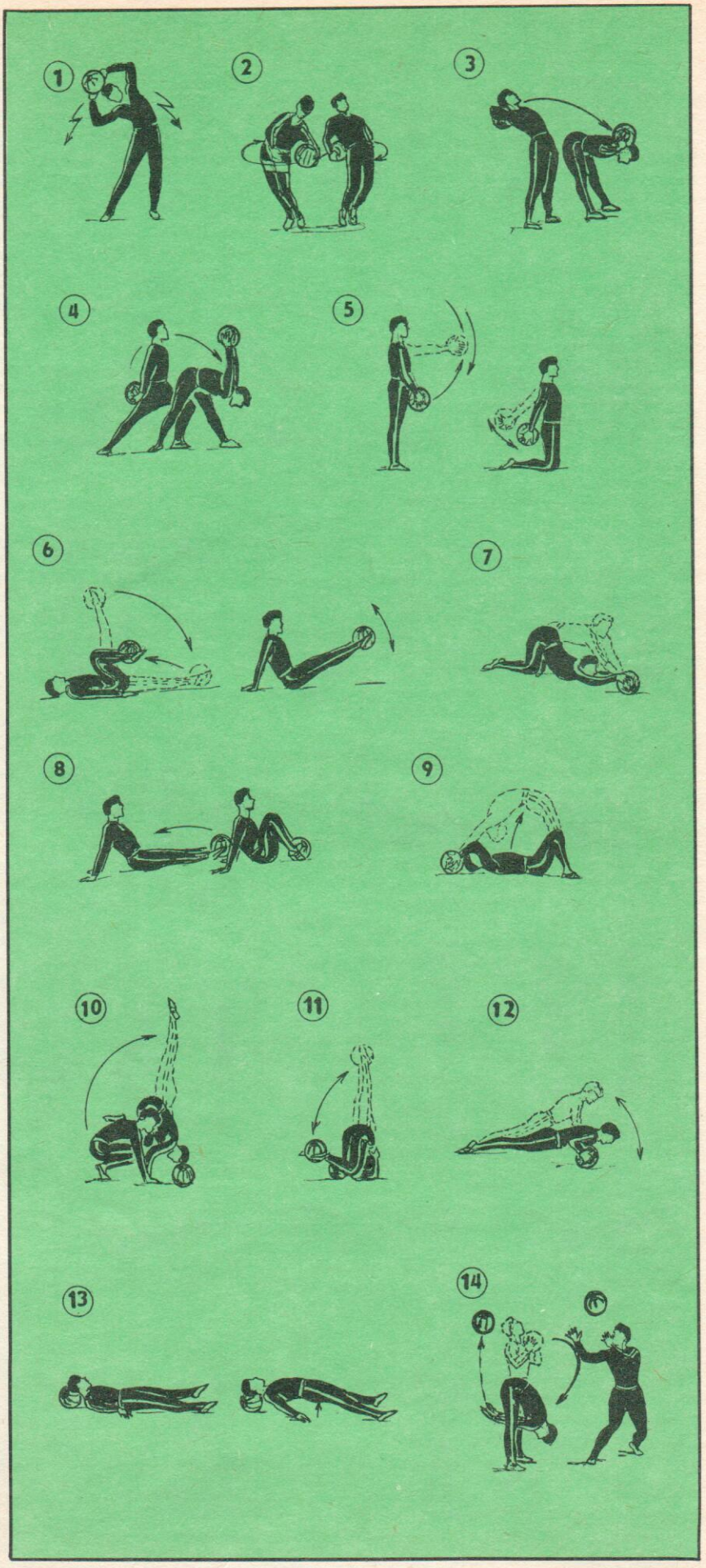
OEFENING 22

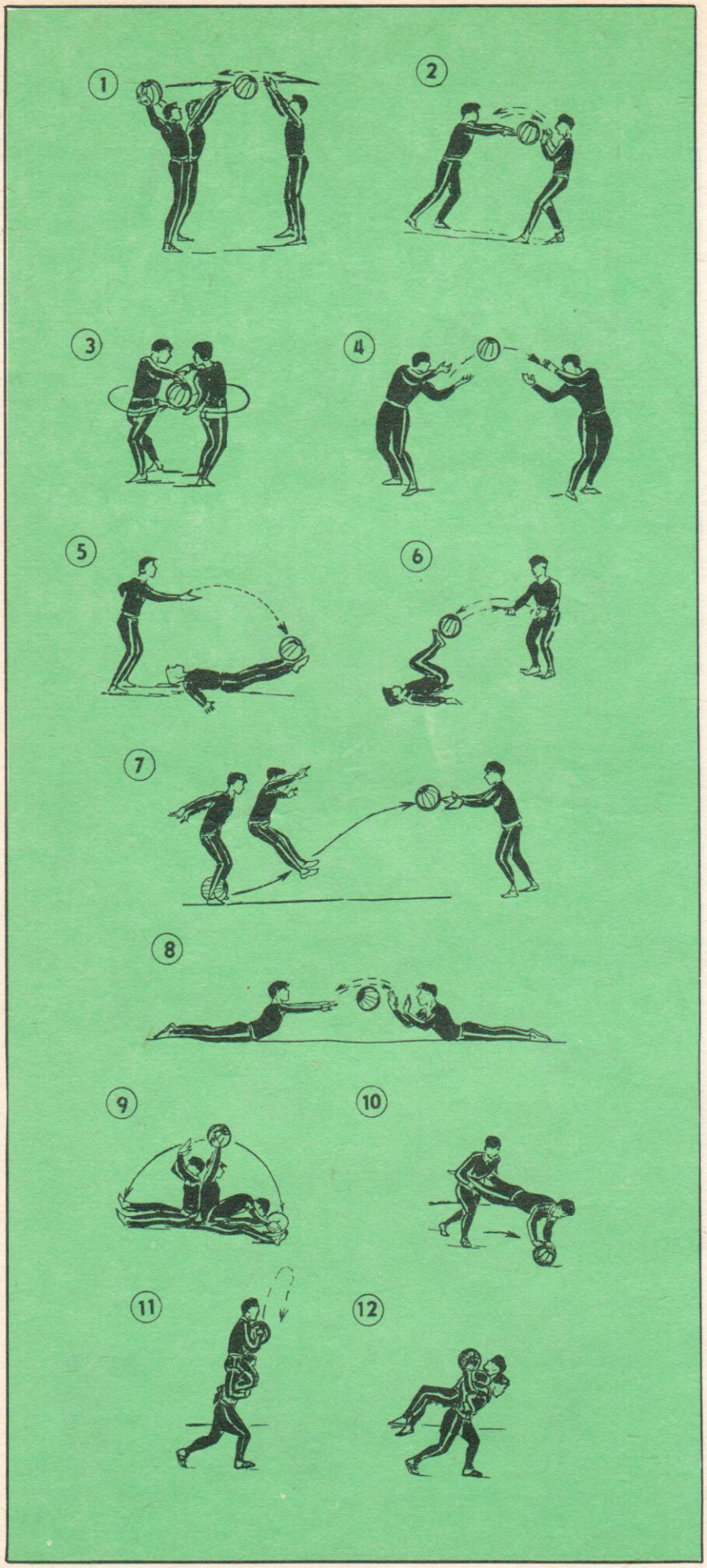
Doel van de oefening: ontwikkeling van bewegelijkheid en algemene kracht.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: veld, vrije natuur, zaal.
Middelen: gerichte gymnastiek.
Materiaal: medicin ballen, individuele spelers.

Organisatie:

1. Spreidstand- medicin bal boven het hoofd; zijwaarts buigen, links en rechts, naveren.
2. Stand- de bal van de ene naar de andere hand doorgeven om het lichaam heen.
3. Spreidstand-bal vasthouden achter het hoofd met beide handen; diep achter- en voorover buigen.
4. Uitvalpas-bal met beide handen achter de rug vasthouden; voorover buigen naar de gebogen knie en de handen met de bal omhoog brengen.
5. Staan in stand-bal voor het lichaam met beide handen vasthouden; beweging met de bal maken met gestrekte armen omhoog en terug. Zitten op de knieën, bal met beide handen achter de rug vasthouden; zwaaien met de bal en doorveren.
6. Zitsteun-bal tussen de enkels; de benen met de bal omhoog halen en terug op de grond.
7. Ligsteun op de knieën- handen bovenop de bal; bal van en naar het lichaam toe rollen.
8. Ligsteun- de bal tussen de enkels; de benen met de bal buigen en terug.
9. Ruggelings liggen-benen gebogen, de bal in de handen achter het hoofd houden; proberen 'brug' te maken.
10. Proberen op het hoofd te staan, met het hoofd op de bal.
11. Staan op de schouderbladen met steun van de ellebogen, bal tussen de enkels klemmen; benen omhoog, buigen.
12. Ligsteun-handen op de bal; opdrukken.
13. Liggen op de rug-benen lichte spreidstand-hoofd op de medicin bal; nu de heup omhoog drukken (alleen op de hielen steunen).
14. Staan in spreidstand, de bal tussen de benen achterwaarts omhoog gooien, draaien en opvangen.

Methodiek: iedere oefening 10–15 maal herhalen.





OEFENING 23

Doel van de oefening: ontwikkeling van bewegelijkheid en algemene kracht.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, zaal.
Middelen: gerichte gymnastiek.
Materiaal: elk tweetal één medicin bal.

Organisatie:

1. De medicin bal uit stand, met een kleine tussenruimte van beide spelers, snel naar elkaar toe gooien, armen gestrekt boven het hoofd en achterwaarts houden.
2. Gooit de medicin bal van voor de borst naar elkaar toe (snel – kleine tussenruimte).
3. Tweetallen staan in spreidstand ruggelings tegen elkaar. De bal via een draai aan elkaar doorgeven, bal gaat links- en rechtsom en beschrijft een acht.
4. Tweetal staat ruggelings tegen elkaar in spreidstand en gooien en vangen de medicin bal links en rechts.
5. Eén van de spelers ligt op de rug op de grond, de staande speler heeft de bal en werpt deze op de gesloten voeten van de liggende speler, die de bal met de benen in de lucht opvangt.
6. Eén van de spelers ligt op de rug op de grond, knieën in lichte buigstand; de andere speler gooit de medicin bal op zijn voeten en de eerste kaatst de bal terug.
7. Tweetal staat tegenover elkaar; één van de spelers heeft de bal tussen de enkels en werpt deze met een sprong in de handen van zijn medespeler.
8. Twee spelers liggen tegenover elkaar op de buik en kaatsen elkaar de bal met beide handen toe.
9. Twee spelers zitten ruggelings tegen elkaar; de één geeft de bal met gestrekte armen door aan de ander; deze maakt met de bal een diepe buiging voorover.
10. Tweetal – één van beide spelers maakt de 'kruiwagen' en rust met zijn handen op de medicin bal; de ander duwt hem rustig vooruit.
11. Eén van beide spelers zit met de medicin bal op de rug van de ander; deze loopt rustig door, terwijl de andere speler de bal omhoog werpt en opvangt.
12. Tweetal – één van de spelers draagt de ander ruggelings op zijn rug. Deze laatste houdt een medicin bal in zijn beide handen vast.

Methodiek: Iedere oefening 10–15 maal herhalen.

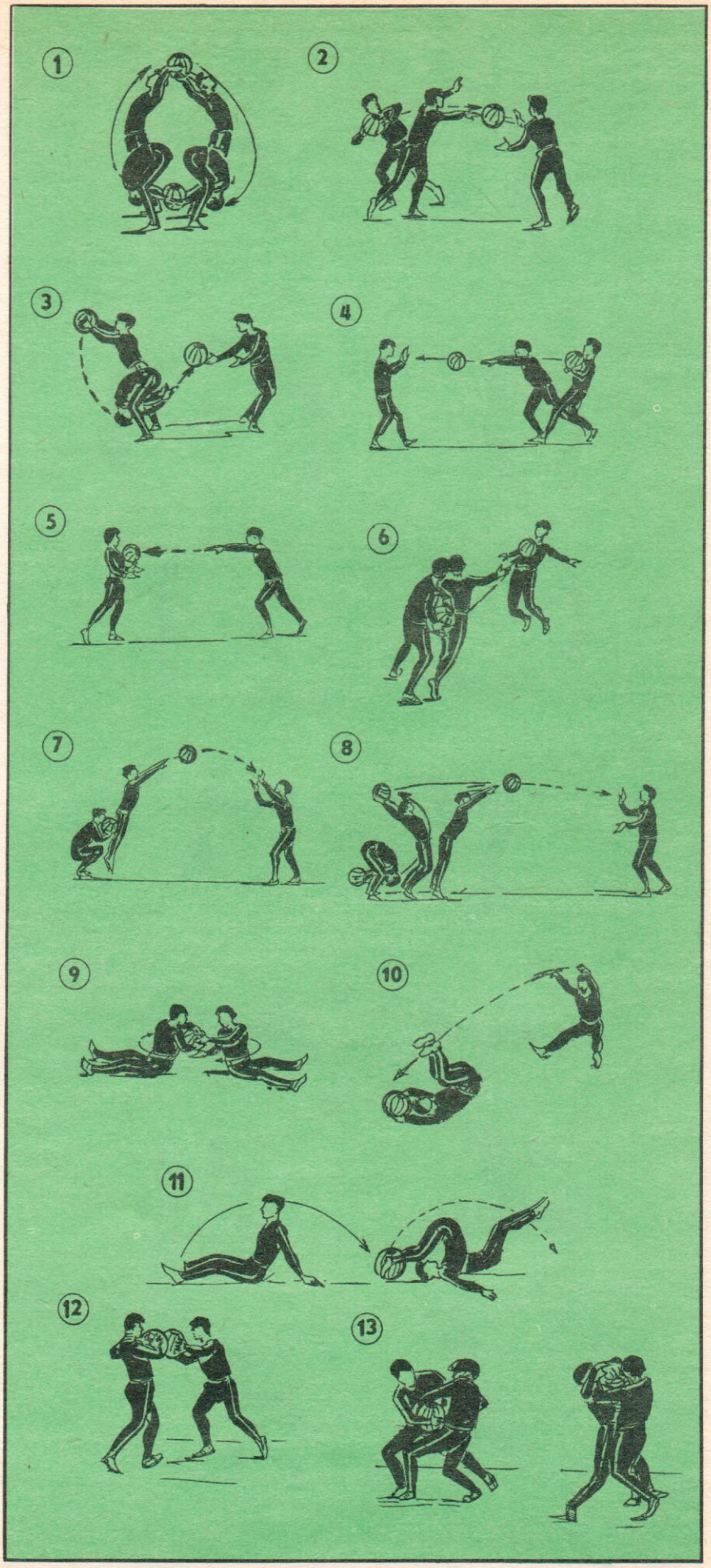
OEFENING 24

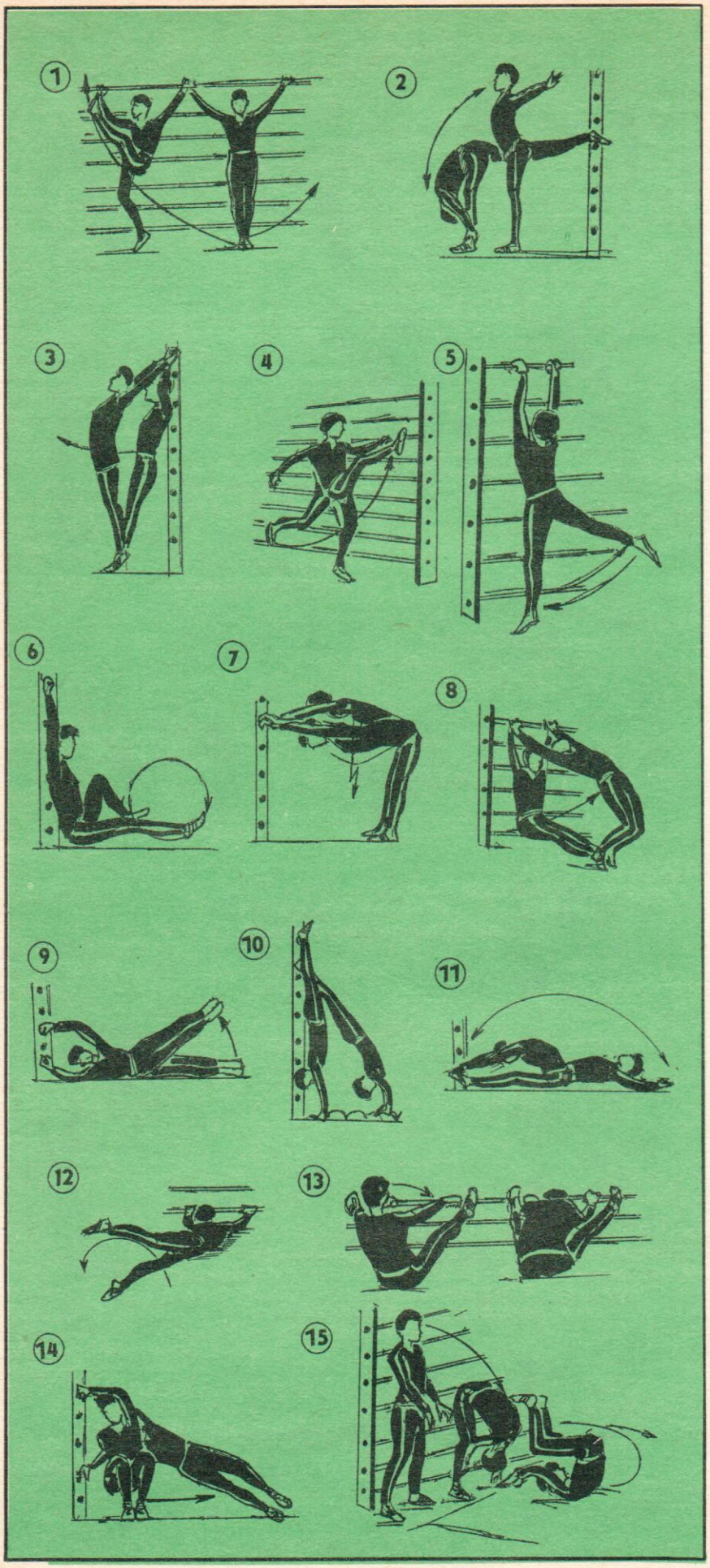
Doel van de oefening: ontwikkeling van bewegelijkheid en algemene kracht.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, zaal.
Middelen: gerichte gymnastiek.
Materiaal: elk tweetal één medicin bal.

Organisatie:

1. Tweetal staat met de rug naar elkaar toe en geeft elkaar de medicin bal boven het hoofd en door de benen aan.
2. De bal met één hand vanaf de borst naar de medespeler gooien.
3. Tweetal staat met de rug naar elkaar met een tussenruimte van 3–4 m; één speler gooit de bal tussen de benen door naar achteren, de andere speler maakt een draai en vangt de bal links, rechts, op.
4. De bal vanaf de borst met beide handen wegstoten.
5. Eén speler gooit de bal vanaf de borst; de ander maakt de bal met de borst 'dood' en vangt hem op in de handen.
6. Hetzelfde als onder 5. Nu echter de bal met een sprong op de borst opvangen.
7. Uit hurkzit omhoog springen en de bal met beide handen van de borst wegstoten.
8. Staan in spreidstand, diep voorover buigen, achterover buigen en de bal wegwerpen.
9. Zitten in spreidstand, ruggen tegen elkaar; de bal met een draai aan elkaar aangeven, links, rechts en achtvorm.
10. Tweetal zit met een spreidstand tegenover elkaar; één speler gooit de bal met twee handen na een diepe buiging met een boog naar zijn medespeler toe, die de bal met beide handen opvangt en zich achterover laat rollen, enz.
11. Twee spelers liggen op de rug met het hoofd naar elkaar toe; zij geven elkaar de bal met de voeten aan.
12. Kleine uitvalstap en proberen elkaar met de medicin bal over een lijn te duwen.
13. Gevecht om de medicin bal met tweetallen. Wedstrijd.

Methodiek: Iedere oefening 10–15 maal herhalen.





OEFENING 25

Doel van de oefening: ontwikkeling van bewegelijkheid en algemene kracht.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: zaal.
Middelen: gerichte gymnastiek.
Materiaal: rekken (individueel).

Organisatie:

1. Met de rug naar het rek staan-armen omhoog, zo hoog mogelijk vastpakken; been zo hoog mogelijk van binnen naar buiten opzwaaien, links, rechts.
2. Met de rug naar het rek staan-rechterbeen achterwaarts zo hoog mogelijk op het rek plaatsen op de wreef; armen omhoog, diep voorover buigen, met de handen de enkel van het standbeen vastpakken- en terug. Wisselen.
3. Staan met de rug één stap van het rek-armen omhoog en het rek vastpakken; nu het lichaam naar voren strekken en weer terug.
4. Staan op het linkerbeen, met de linkerzij naar het rek gekeerd-linkerhand houdt het rek vast; zwaaien met het rechterbeen voor- en achterwaarts. Wisselen.
5. Hangen met de buik naar het rek; linker-, rechterbeen achterwaarts zwaaien.
6. Zitten met de rug tegen het rek, benen bij elkaar, armen omhoog, onderhandse greep en iets optrekken; 'fietsen'.
7. Staan in spreidstand met de buik naar het rek toegekeerd; voorover buigen, armen horizontaal, rek vasthouden, doorveren.
8. Zitten met de rug tegen het rek; met de handen zo hoog mogelijk het rek vastpakken, 'brug maken' en terug.
9. Liggen op de heup, het rek vastpakken; benen gestrekt gesloten zijwaarts omhoog halen. Wisselen.
10. Staan op de handen, met de rug tegen het rek. Nu van het rek aflopen, terwijl de voeten met het rek kontakt houden.
11. Liggen op de rug, benen onder de eerste legger plaatsen-armen omhoog; zitten en diep doorbuigen en met de handen de legger vastpakken.
12. Liggen op de buik met het hoofd naar het rek, armen zijwaarts gestrekt en het rek vasthouden; het rechterbeen zo hoog mogelijk opheffen, terwijl het andere been met de tenen op de grond blijft.
13. Zitten in spreidstand en beide benen zo hoog mogelijk op het rek plaatsen, met de handen het rek vastpakken en voorover buigen.
14. Zijwaartse hurkzit voor het rek-met één hand boven het hoofd en één hand naast het lichaam het rek vastpakken; nu uitspringen en komen tot zijwaartse strekstand; weer terug tot hurkzit. Wisselen.
15. Staan in spreidstand, rug tegen het rek; diep voorover buigen-rek zo laag mogelijk vastpakken. Koprol voorwaarts maken.

Methodiek: Iedere oefening 10–15 maal herhalen.

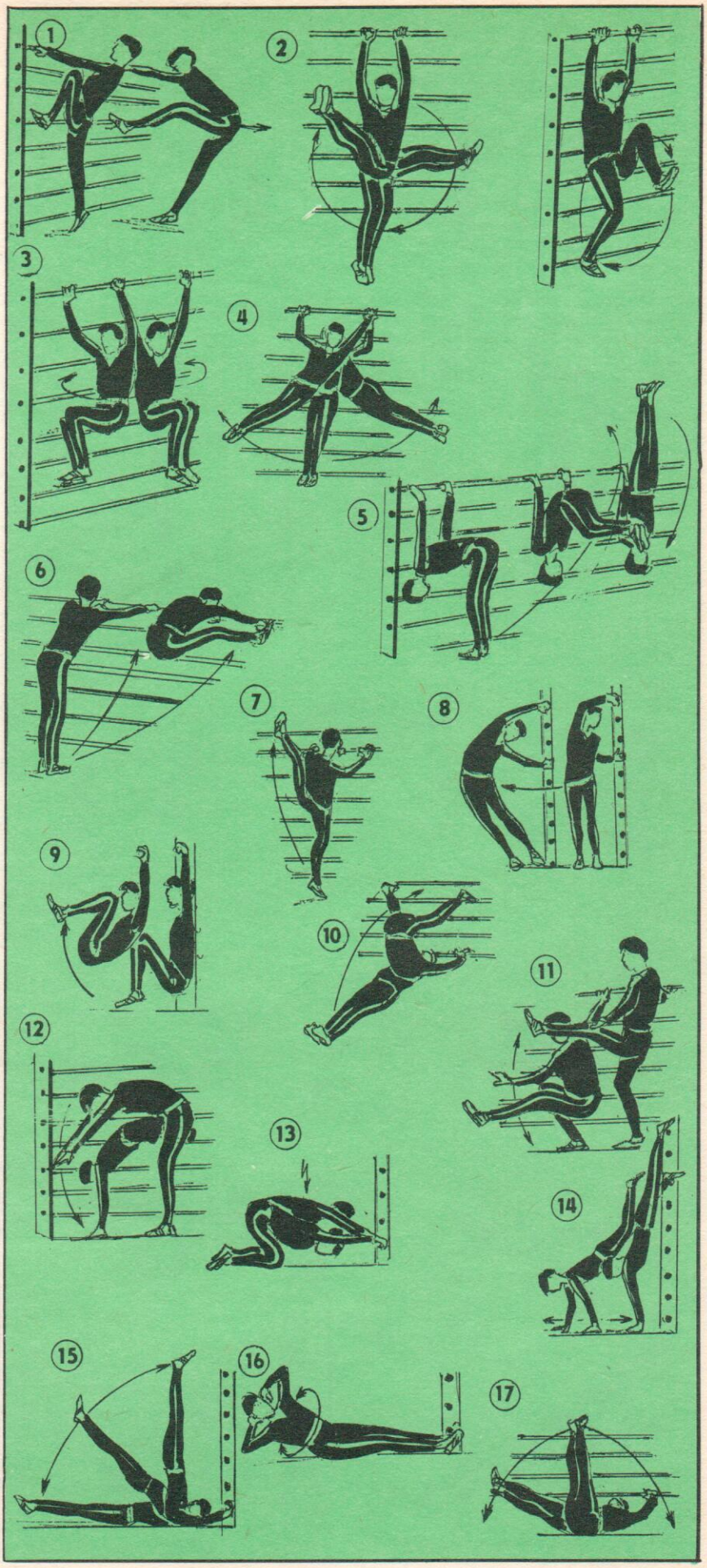
OEFENING 26

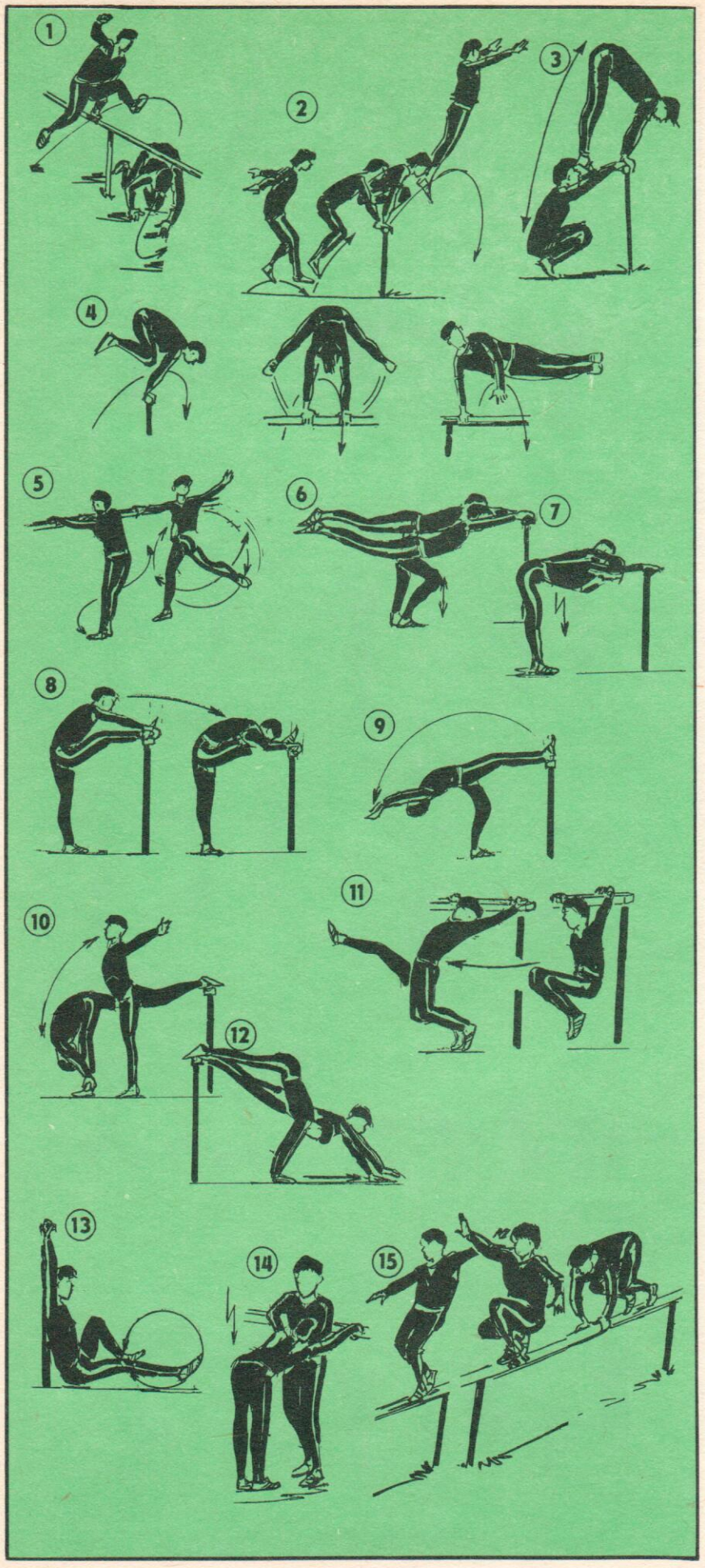
Doel van de oefening: ontwikkeling van bewegelijkheid en algemene kracht.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: zaal.
Middelen: gerichte gymnastiek.
Materiaal: rekken (individueel).

Organisatie:

1. Staan met de buik naar het rek gekeerd-linkerbeen op de 5e legger zetten-met de handen op schouderhoogte het rek vastpakken; nu met de benen tot strekstand komen en terug. Wisselen.
2. Rugwaarts hangen aan het rek; met gesloten benen links en rechts kringen beschrijven. Variatie: 'fietsbeweging'.
3. Rugwaarts aan het rek hangen; knieën optrekken, horizontaal; met heupen links en rechts draaien.
4. Rugwaarts aan het rek hangen; links en rechts met het lichaam zwaaien.
5. Buikwaarts naar het rek toe staan, diep voorover buigen, armen achterwaarts, omhoog en het rek vastpakken, komen tot strekstand met de benen omhoog.
6. Buikwaarts naar het rek toestaan en dit met gestrekte armen vastpakken, zo hoog mogelijk met spreidstand opspringen, terwijl de voeten proberen de handen aan te raken.
7. Buikwaarts staan naar het rek-armen gestrekt houden en het rek vastpakken; linkerbeen zo hoog mogelijk uitzwaaien. Wisselen.
8. Staan links zijwaarts naar het rek; het rek vastpakken, één hand boven het hoofd, de andere hand naast het lichaam; de rechterhand in bovenhandse greep-de linkerhand onderhands; nu met de romp een brug maken.
9. Zitten met de rug tegen het rek, knieën opgetrokken-armen omhoog en de legger vastpakken-knieën tot voorhoofd optrekken en terug.
10. Op de rug liggen, hoofd naar het rek, de armen gestrekt en de onderste legger vasthouden; benen in spreidstand optrekken en met de tenen zo hoog mogelijk het rek aanraken.
11. Staan op het rechterbeen met de rechterzij naar het rek toe-linkerbeen optrekken en door het rechterbeen zakken; het linkerbeen uitstrekken, armen zijwaarts.
12. Staan op het linkerbeen met de rechterzij naar het rek gekeerd, rechterknie optrekken en zijwaarts op het rek plaatsen-armen omhoog, voorover buigen, met de handen de grond raken.
13. In kniestand buikwaarts naar het rek gekeerd-voorover buigen en met de handen het rek vasthouden-doorveren.
14. Ligsteun en achterwaarts langs het rek omhoog lopen, komen tot handstand, en weer terug tot uitgangsstelling.
15. Liggen op de rug met het hoofd naar het rek, armen gestrekt en de onderste legger vasthouden; benen zo hoog mogelijk gesloten optrekken en komen tot schouderstand en terug.
16. Ruggelings op de grond liggen, benen onder de onderste legger klemmen, handen in de nek; licht voorover buigen-draaiingen met de romp maken, links, rechts.
17. Ruggelings liggen, hoofd naar het rek. Handen pakken de onderste legger vast-gesloten benen omhoog en links en rechts op de grond plaatsen.

Methodiek: Iedere oefening 10–15 maal herhalen.





OEFENING 27

Doel van de oefening: ontwikkeling van bewegelijkheid en algemene kracht.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: veld.
Middelen: gerichte gymnastiek.
Materiaal: hek (individueel).

Organisatie:

1. In looppas met een sprong over het hek springen, 'schaarsprong' steunend op één hand; kombineren met kruipen onder het hek door.
2. Afzetten, met gesloten benen op het hek springen-afspringen met armen gestrekt omhoog, komen tot stand.
3. Staan voor het hek-armen voorwaarts, hek vastpakken; met gesloten benen opspringen en terug komen tot hurkzit.
4. Over het hek springen met behulp van beide handen; met ingetrokken benen, gespreide benen, benen zijwaarts.
5. Staan voor het hek, armen voorwaarts, hek vastpakken; linkerbeen voor het andere been zwaaien, links en rechts zwaaien; andere been. Met de rechterzij naar het hek toe staan, met de rechterhand het hek vastpakken, het linkerbeen hoog voor-en achterwaarts zwaaien; kring beschrijven-wisselen.
6. Met gespreide benen voor het hek staan. Voorover buigen-hek vastpakken; rechterbeen achterwaarts, met het linkerbeen doorzakken en terugkomen. Wisselen.
7. Spreidstand voor het hek-voorover buigen-hek vastpakken, doorveren.
8. Staan voor het hek-hek vastpakken met gestrekte armen, rechterbeen op het hek leggen-voorover buigen-doorveren. Wisselen.
9. Staan voor het hek-rechterbeen met de wreef onder het hek, armen gestrekt omhoog, romp achterover buigen. Wisselen.
10. Met de rug naar het hek toe staan-rechtervoet op het hek plaatsen-armen zijwaarts, lichaam naar achteren strekken; diep voorover buigen, met de handen de grond raken-terugkomen tot uitgangsstelling. Andere been.
11. Met de rug naar het hek in hurkzit-armen omhoog en het hek in onderhandse greep vastpakken; nu het lichaam als een boog spannen en rechterbeen omhoog halen; terug tot hurkzit. Andere been.
12. Ligsteun naar voren, voeten op het hek plaatsen; gestrekt vooruit lopen en terug.
13. Met onderhandse greep aan het hek hangen. 'Fietsen'.
14. Tweetallen; één buigt voorover en pakt het hek vast-doorveren; de ander staat tussen zijn armen met de rug naar het hek en duwt met zijn handen op de schouderbladen van zijn medespeler. Wisselen.
15. Lopen op het hek (balansoefening) met behulp van een medespeler- elkaars handen vasthouden; later zonder hulp. Wedstrijdvorm.

Methodiek: Iedere oefening 10–15 maal herhalen.

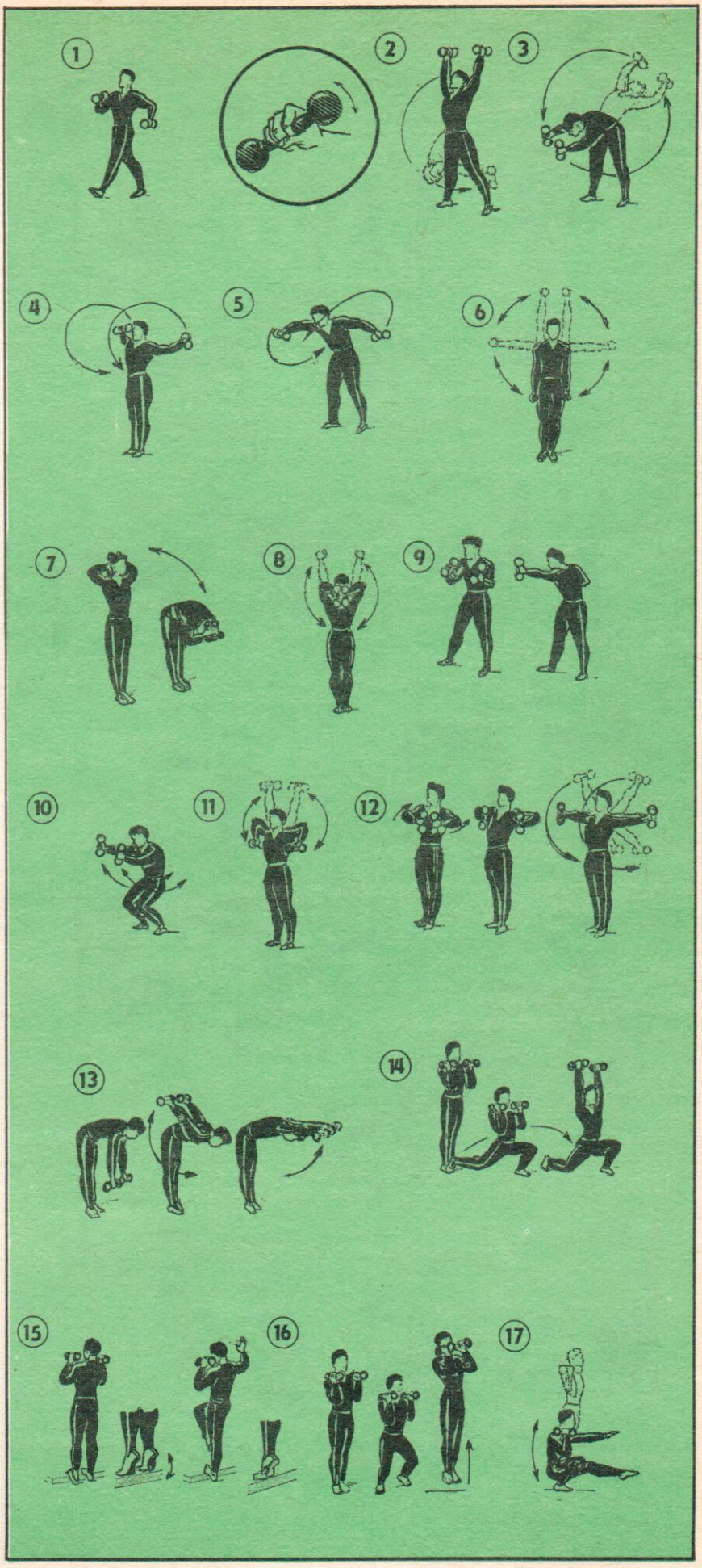
OEFENING 28

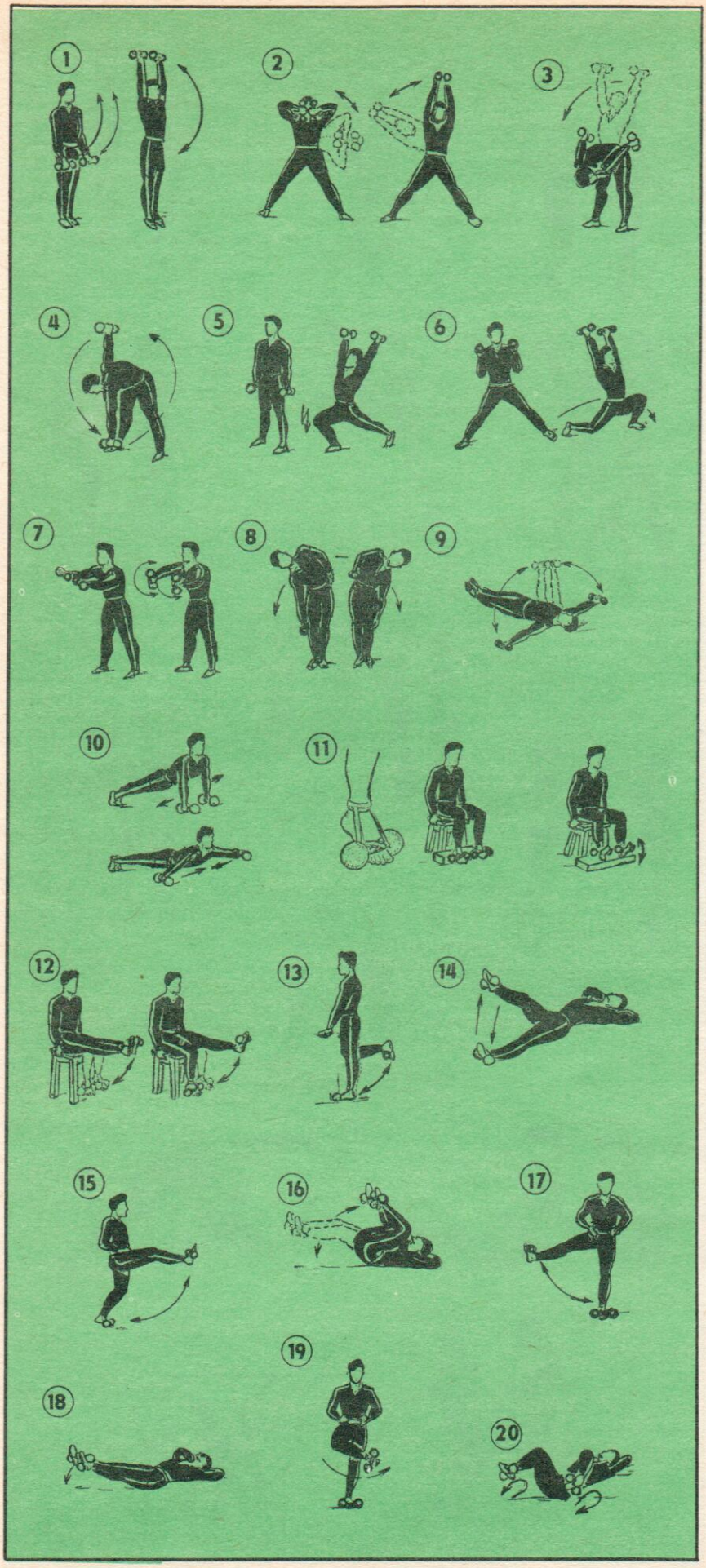
Doel van de oefening: ontwikkeling van bewegelijkheid en algemene kracht.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: veld, vrije natuur, zaal, zwembad, slaapzaal (ochtendgymnastiek).
Middelen: gerichte gymnastiek.
Materiaal: kleine handgewichten (individueel).

Organisatie:

1. Lopen en geleidelijk de pas vergroten en tegelijkertijd de armbeweging vergroten (het gewicht goed in het midden pakken).
2. Staan in spreidstand-armen omhoog; diep voorover buigen, het gewicht zo ver mogelijk naar achteren tussen de benen krijgen.
3. Spreidstand-armen omhoog; kring met de romp beschrijven; links, rechts.
4. Staan in stand-armen zijwaarts; hele kring met de armen beschrijven, voor- en achterwaarts.
   Staan in stand-armen langs het lichaam; kringen langs het lichaam beschrijven.
5. Lichte spreidstand-rechterarm voorwaarts, linkerarm achterwaarts; zwaaien met lichte buiging in de knie, voor- en achterwaarts.
6. Staan in stand-armen langs het lichaam; armen zwaaien omhoog en terug.
7. Staan in stand-gewichten in de nek; diep voorover buigen en terug.
8. Staan in stand-gewichten achter het hoofd; armen omhoog strekken. Variatie: armen omhoogstrekken-tegelijkertijd de handen draaien.
9. Spreidstand – bokser imiteren.
10. Lichte spreidstand-armen voorwaarts; zwaaien met de armen naar achteren en licht door de knieën buigen, en terug.
11. Staan in stand-armen langs het lichaam; omhoogtrekken tot strekstand.
12. Staan in stand-gewichten voor het lichaam omhoogtrekken, ellebogen horizontaal zijwaarts, armen zijwaarts, borst naar voren drukken, armen naar achteren, armen omhoog.
13. Staan in stand-voorover buigen; de armen zwaaien naar voren en naar achteren.
14. Staan in stand-uitvalpas links, gewichten op de schouders; doorveren met het linkerbeen, armen omhoog.
15. Staan in stand-armen buigen, gewichten op de schouders; staan met de tenen op de rand van een verhoging-nu de hiel laten zakken op de grond en terugkomen tot strekstand, enz. Variatie: met één been.
16. Staan in stand-gewicht op de schouders; hurkzit-omhoog springen.
17. Staan, in stand-gewichten op de schouders; hurkzit op rechterbeen, linkerbeen vooruitstrekken. Wisselen.

Methodiek: Iedere oefening 10–15 maal herhalen.





OEFENING 29

Doel van de oefening: ontwikkeling van bewegelijkheid en algemene kracht.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, gymzaal, zwembad, slaapzaal (ochtendgymnastiek).
Middelen: gerichte gymnastiek.
Materiaal: twee kleine gewichten; elastiek snoer (om de gewichten aan de benen vast te maken; iedere speler).

Organisatie:

1. Staan in stand-armen langs het lichaam; armen voorwaarts, komen tot strekstand, en terug.
2. Spreidstand-gewichten in de nek; zijwaarts buigen, links en rechts.
3. Spreidstand-armen omhoog; voorover buigen-armen naar achteren zwaaien.
4. Spreidstand-armen zijwaarts, voorover buigen; 'molenwieken-beweging' maken, met behulp van de armen.
5. Spreidstand-armen naast het lichaam; uitvalpas met linkerbeen-armen omhoog, doorveren. Wisselen.
6. Grote spreidstand-gewichten op de schouders; zijwaartse uitvalpas-armen omhoog en terug. Wisselen.
7. Spreidstand-armen voorwaarts; draaien met de handen van binnen naar buiten en terug.
8. Staan in stand-armen naast het lichaam; buigen naar links, rechterarm optrekken. Wisselen.
9. Liggen op de rug-armen zijwaarts; armen naar boven zwaaien en terug.
10. Ligsteun; gewichten zijwaarts schuiven en terug.
11. Zitten op bank-gewichten met snoeren op de voeten vastmaken, hielen op de grond en de tenen heen en weer halen.
12. Zitten op de bank-benen gesloten, gestrekt op en neer halen. Variatie: één been.
13. Staan in stand; rechterbeen omhoog achterwaarts. Wisselen.
14. Liggen op de rug-handen in de nek; afwisselend linker- en rechterbeen omhoog halen.
15. Staan in stand-handen in de zij; afwisselend één van de benen naar voren omhoog halen.
16. Liggen op de rug-handen in de nek; knieën intrekken en terug.
17. Staan in stand-handen in de heupen; afwisselend linker- en rechterbeen zijwaarts uitzwaaien.
18. Liggen op de rug-handen in de nek; benen gesloten opheffen.
19. Staan in stand-handen in de heupen; rechterbeen optrekken en kruisen voor het andere been. Wisselen.
20. Liggen op de rug-handen in de nek; met de benen schoolslag imiteren.

Methodiek: iedere oefening 10–15 maal herhalen.

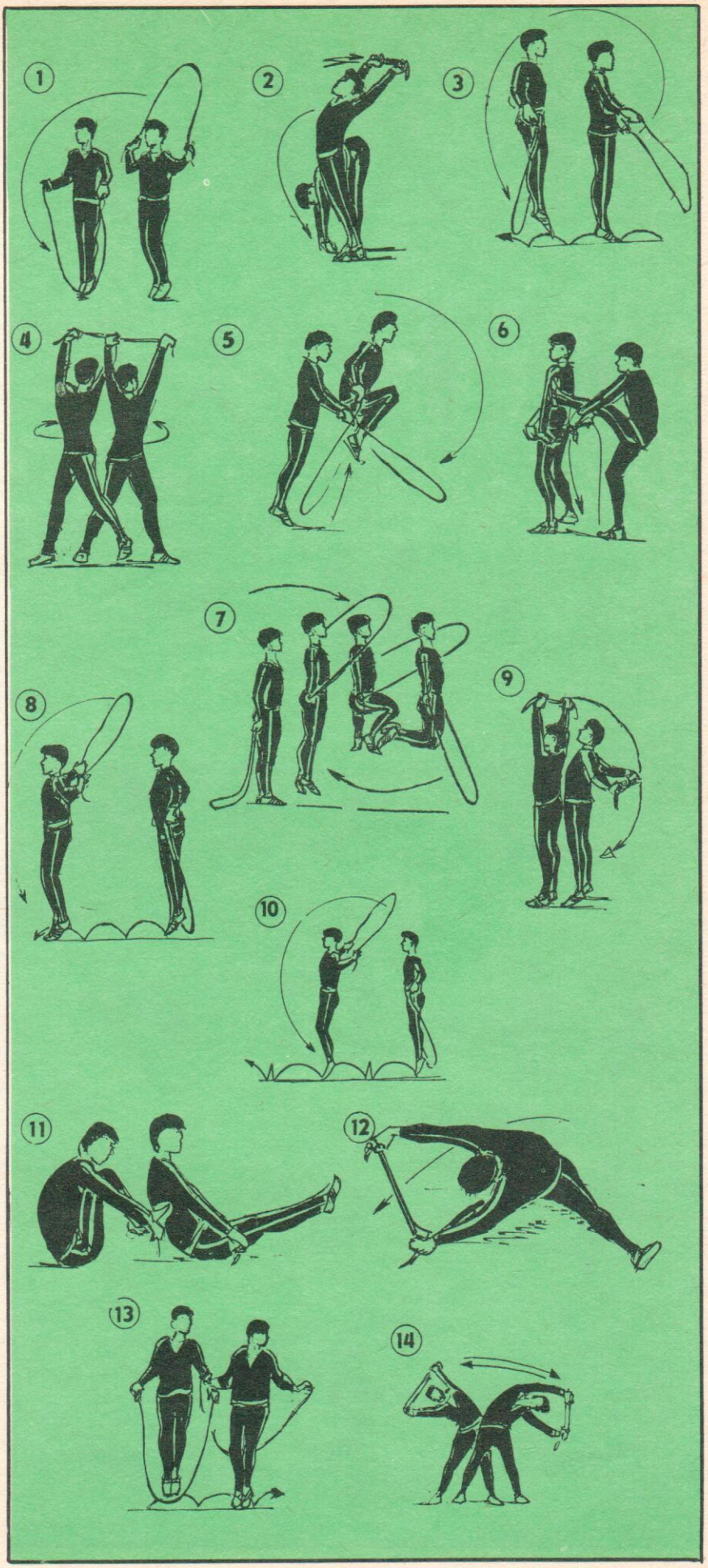
OEFENING 30

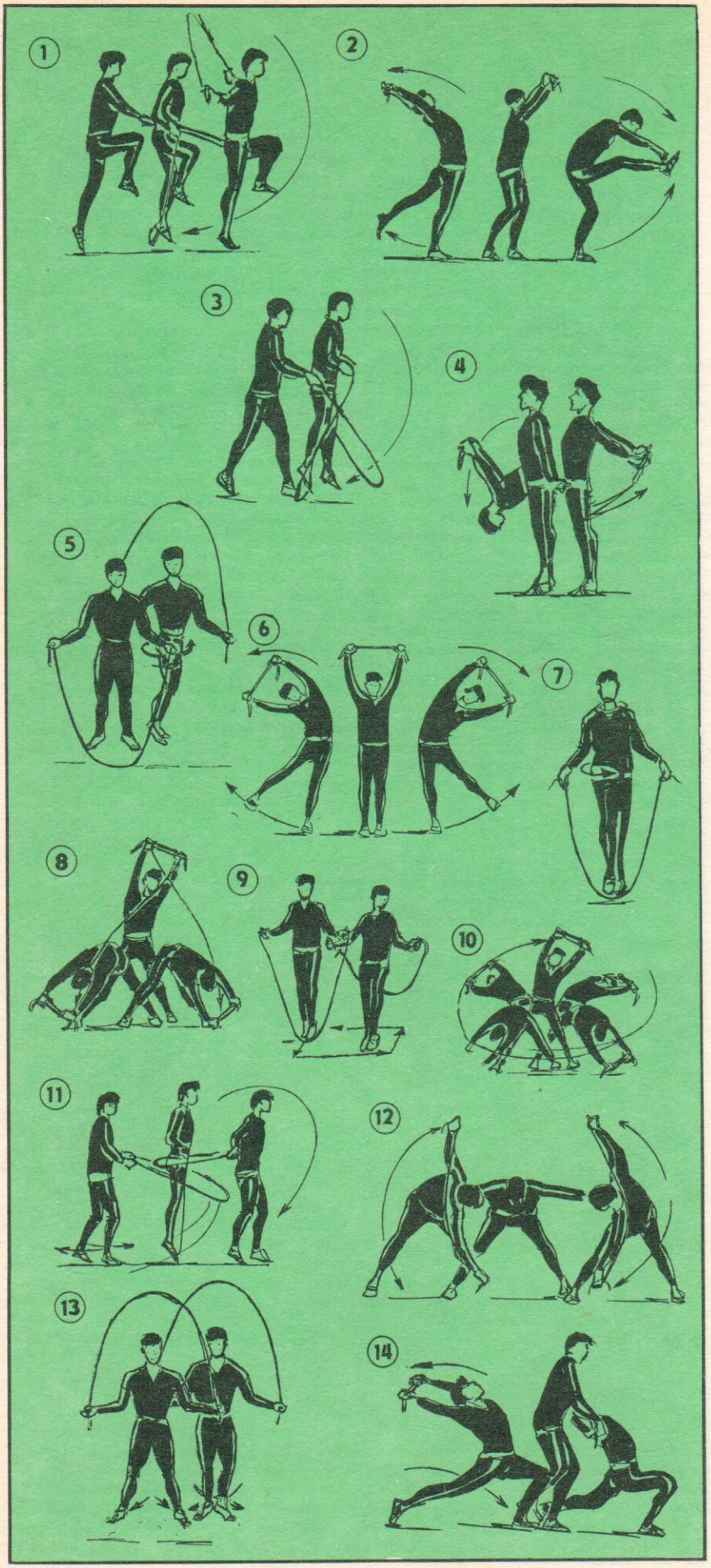
Doel van de oefening: ontwikkeling van bewegelijkheid en algemene kracht.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbaldveld, vrije natuur, gymzaal, zwembad, slaapzaal (ochtendgymnastiek).
Middelen: gerichte gymnastiek.
Materiaal: springtouwen (individueel).

Organisatie:

1. Met gesloten benen touwspringen op de plaats.
2. Staan in stand-armen omhoog; het opgevouwen touw wordt met beide handen vastgehouden; diep voorover buigen, terug en achteruitveren.
3. Touwspringen met gesloten benen achterwaarts.
4. Staan in spreidstand-opgevouwen touw boven het hoofd vasthouden; romp draaien, links en rechts.
5. Touwspringen, gekombineerd met hoge opsprong, opgetrokken benen, voor- en achterwaarts.
6. Staan in stand-armen voorwaarts, touw in beide handen; linkerbeen nu over het touw halen, neerzetten en het rechterbeen erover, en terug.
7. Touwspringen met gesloten benen, gekombineerd met opsprong met opgeheven knieën, benen achterwaarts; naar voren, naar achteren.
8. Touwspringen met gesloten benen, vooruit springen.
9. Staan in stand-opgevouwen touw in beide handen boven het hoofd gestrekt; armen achterwaarts buigen (zo laag mogelijk).
10. Touwspringen voor- en achterwaarts, gekombineerd met tussensprongen.
11. Zitten met gesloten benen-opgevouwen touw in beide handen gestrekt voorwaarts houden; onder beide benen doorhalen en terug.
12. Zitten met gespreide benen-touw met beide handen boven het hoofd houden; diep voorover buigen, links, rechts.
13. Touwspringen met gesloten benen zijwaarts, links en rechts huppen.
14. Staan in spreidstand-touw in beide handen boven het hoofd houden; links en rechts met de romp buigen.

Methodiek: iedere oefening 10–15 maal herhalen.





OEFENING 31

Doel van de oefening: ontwikkeling van bewegelijkheid en algemene kracht.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, gymzaal, zwembad, slaapzaal (ochtendgymnastiek).
Middelen: gerichte gymnastiek.
Materiaal: springtouwen (individueel).

Organisatie:

1. Touwspringen-afzetten met één been en naar voren bewegen.
2. Staan in stand-armen omhoog, met beide handen touw vasthouden; achteruit strekken, één been naar achteren, been voorover zwaaien, armen voorwaarts.
3. Touwspringen, afwisselend spreidsprong; rechter-of linkerbeen voor en kruissprong.
4. Staan in stand-touw in beide handen achter de rug, lichaam rechtop-diep voorover buigen-doorveren met de armen.
5. Touwspringen met halfdraai links- en rechtsom.
6. Staan in stand-touw in beide handen boven het hoofd gestrekt houden; zijwaarts links en rechts buigen met uitzwaai van één been.
7. Touwspringen met gesloten benen; heupen draaien, links en rechts.
8. Staan in spreidstand, touw in beide handen boven het hoofd houden; diep voorover buigen, links en rechts.
9. Touwspringen met beweging in de vorm van een vierkant.
10. Spreidstand, touw in beide handen boven het hoofd houden; met de romp links en rechts kringen beschrijven.
11. Touwspringen met gesloten benen; afwisselen met kruissprongen.
12. Spreidstand-voorover buigen-touw rust op de schouderbladen; gestrekt; draaien met de romp, links en rechts.
13. Touwspringen-afwisselend gespreide en gekruiste benen.
14. Staan in stand-touw in beide handen gestrekt voor het lichaam houden; uitvalpas voorwaarts links, armen omhoog, achterover buigen.

Methodiek: Iedere oefening 10–15 maal herhalen.

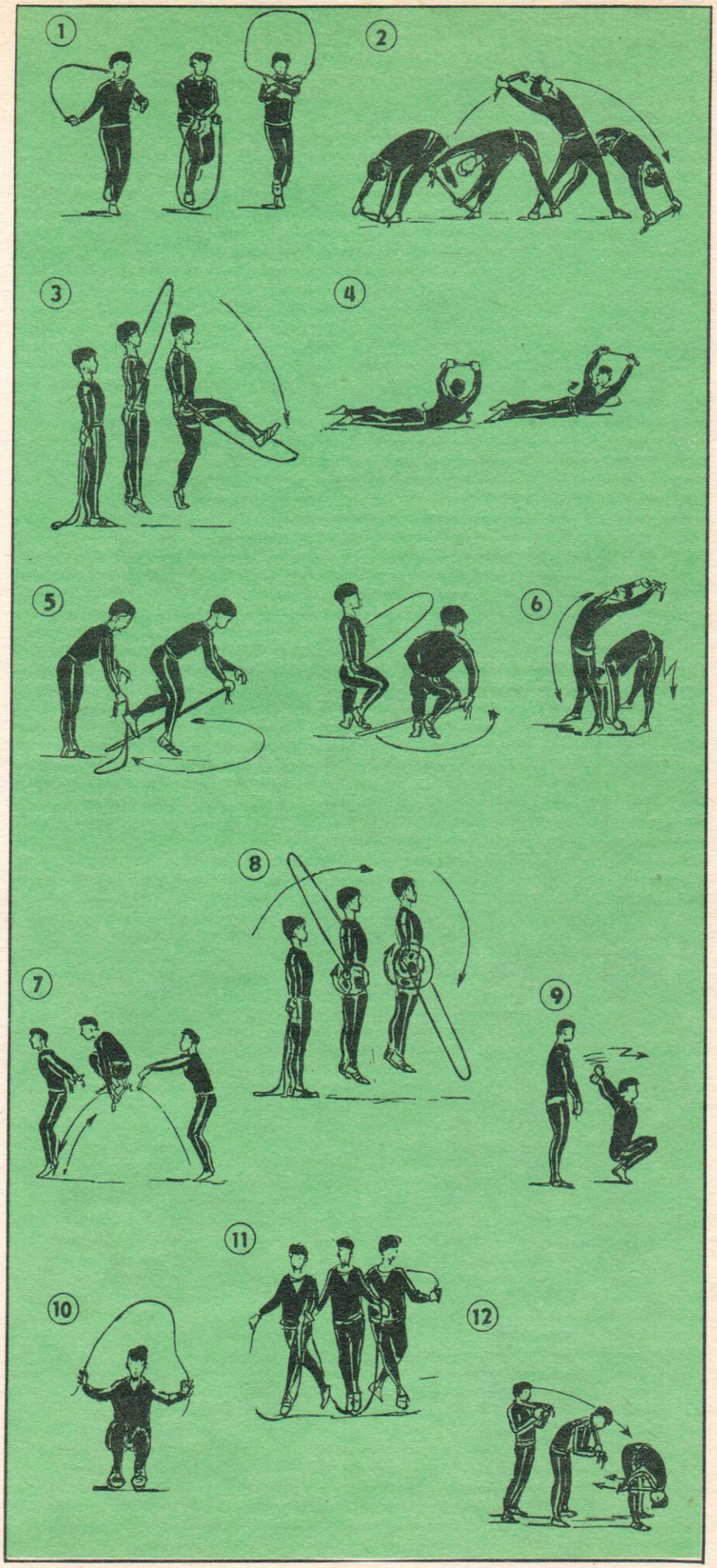
OEFENING 32

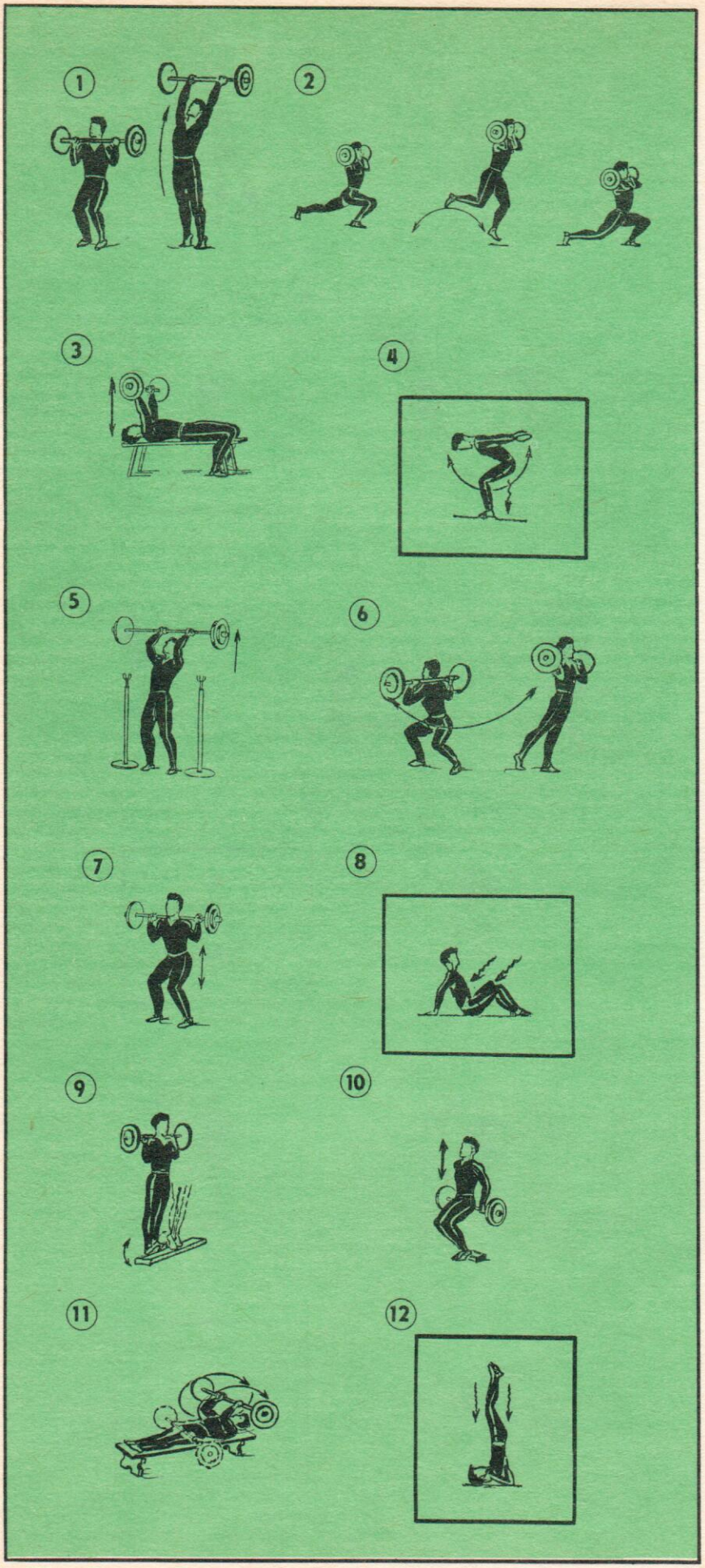
Doel van de oefening: ontwikkeling van bewegelijkheid en algemene kracht.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, gymzaal, zwembad, slaapzaal (ochtendgymnastiek).
Middelen: gerichte gymnastiek.
Materiaal: springtouwen (individueel).

Organisatie:

1. Touwspringen op één been (pas op de plaats), gekombineerd met gekruiste armen, naar voren en naar achteren.
2. Staan in spreidstand-touw in beide handen voor het lichaam houden; diep voorover buigen naar het rechterbeen-achterover buigen, armen gestrekt omhoog, draaien met de romp naar de andere zijde.
3. Touwspringen op één been, met één been gestrekt vooruit.
4. Liggen op de buik-touw in beide handen boven het hoofd, achterover buigen, met de romp links en rechts draaien.
5. Staan in stand, het uiteinde van het dubbelgevouwen touw in één hand; met het touw kringen over de grond beschrijven en er overheen springen. Ook mogelijk in hurkzit.
6. Staan in spreidstand-dubbelgevouwen touw voor het lichaam houden; voorover en achterover buigen met veren.
7. Staan in stand-touw in beide handen voor het lichaam houden; over het touw heen springen en terug.
8. Touwspringen, gekombineerd met dubbele zwaai per sprong.
9. Staan in stand-dubbelgevouwen touw voor het lichaam houden. Hurkzit-touw boven het hoofd-veren.
10. Touwspringen in hurkzit (touw iets inkorten).
11. Touwspringen met gesloten benen, gekombineerd met tussensprong en gekruiste benen, links en rechts.
12. Spreidstand-opgevouwen touw op de schouderbladen; diep voorover buigen met behulp van het touw.

Methodiek: Iedere oefening 10–15 maal herhalen.





8.3. EEN COMPLEX VAN OEFENINGEN VOOR HET ONTWIKKELEN VAN KRACHT

OEFENING 33

Doel van de oefening: ontwikkeling van kracht.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: zaal, krachtcentrum.
Middelen: krachtoefeningen, gerichte gymnastiek.
Materiaal: gewichten.

Organisatie:

1. Spreidstand-gewicht recht op de borst; lichte kniebuiging, gewicht boven het hoofd brengen-uitstrekken en terug.
2. Staan in stand-gewicht op de schouderbladen; uitvalpas rechts (links) en terug.
3. Ruggelings op de bank liggen-gewicht op de borst; gewicht omhoog brengen en terug.
4. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoefeningen. Staan in stand-voorover buigen, armen vrij langs het lichaam; ontspannen de armen voor- en achteruit zwaaien met veren door de knieën.
5. Spreidstand-gewicht op een standaard; gewicht boven het hoofd brengen en terug.
6. Spreidstand-gewicht recht op de schouders plaatsen; rechter uitvalpas-draaien met romp naar rechts; en naar links.
7. Spreidstand-gewicht recht op de schouders plaatsen; door de knieën buigen en terug.
8. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoefeningen. Zitten met opgetrokken knieën. De handen steunen achter het lichaam op de grond; kuitspieren losschudden.
9. Staan in stand-gewichten rusten op de schouderbladen; staan op een rand (bijvoorbeeld trottoir) met de tenen; afwisselend uitstrekken en terug. (niet door de knieën zakken).
10. Staan in stand-gewicht achter de rug houden, hielen staan op de rand van een verhoging; doorzakken door de knieën en terug.
11. Ruggelings op een bank liggen-gewichten rusten op de dijbenen- de gewichten herhaalde malen boven het hoofd brengen en terug.
12. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoefeningen. Staan op de schouderbladen, met ondersteuning van de ellebogen; beenspieren losschudden.

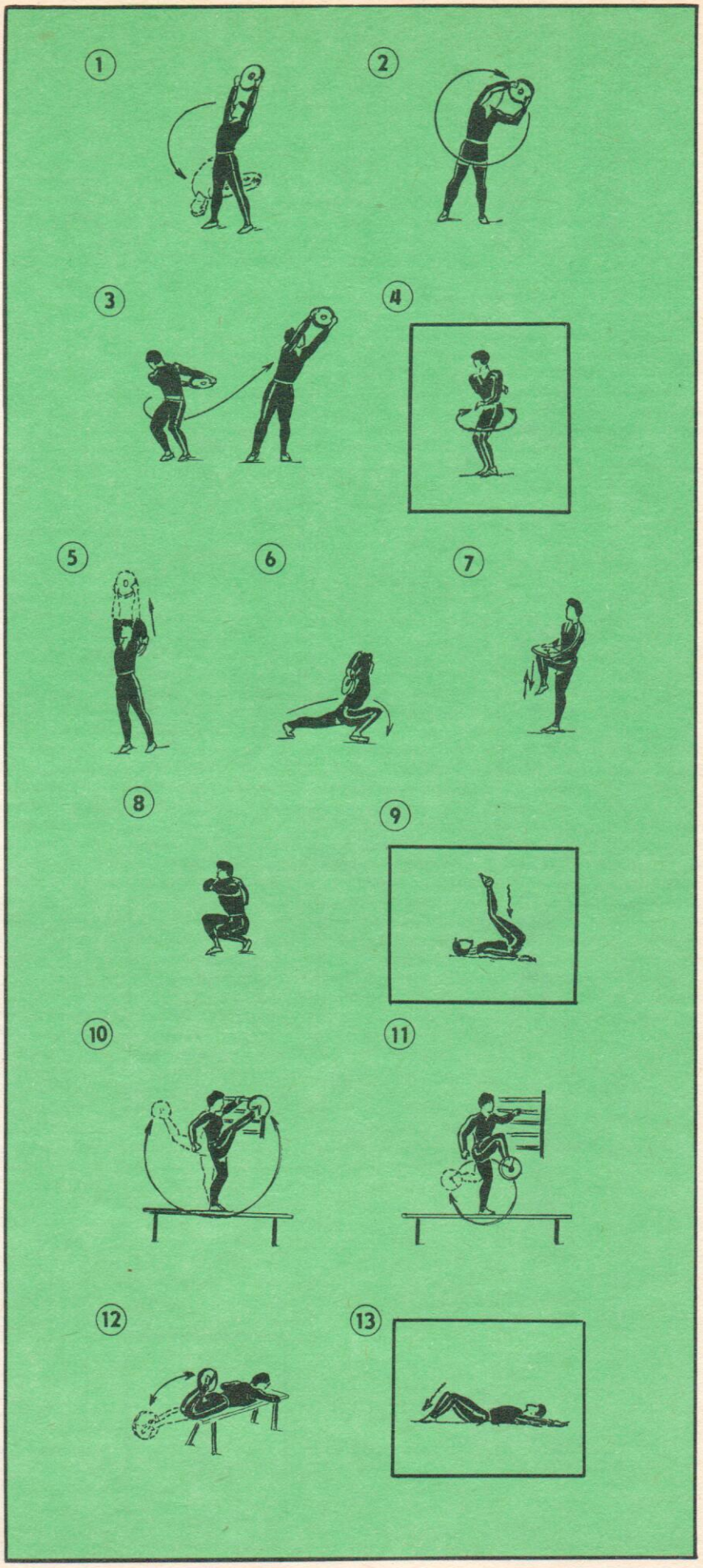
Methodiek: Dosering naar individueel gewicht en lengte van de speler.

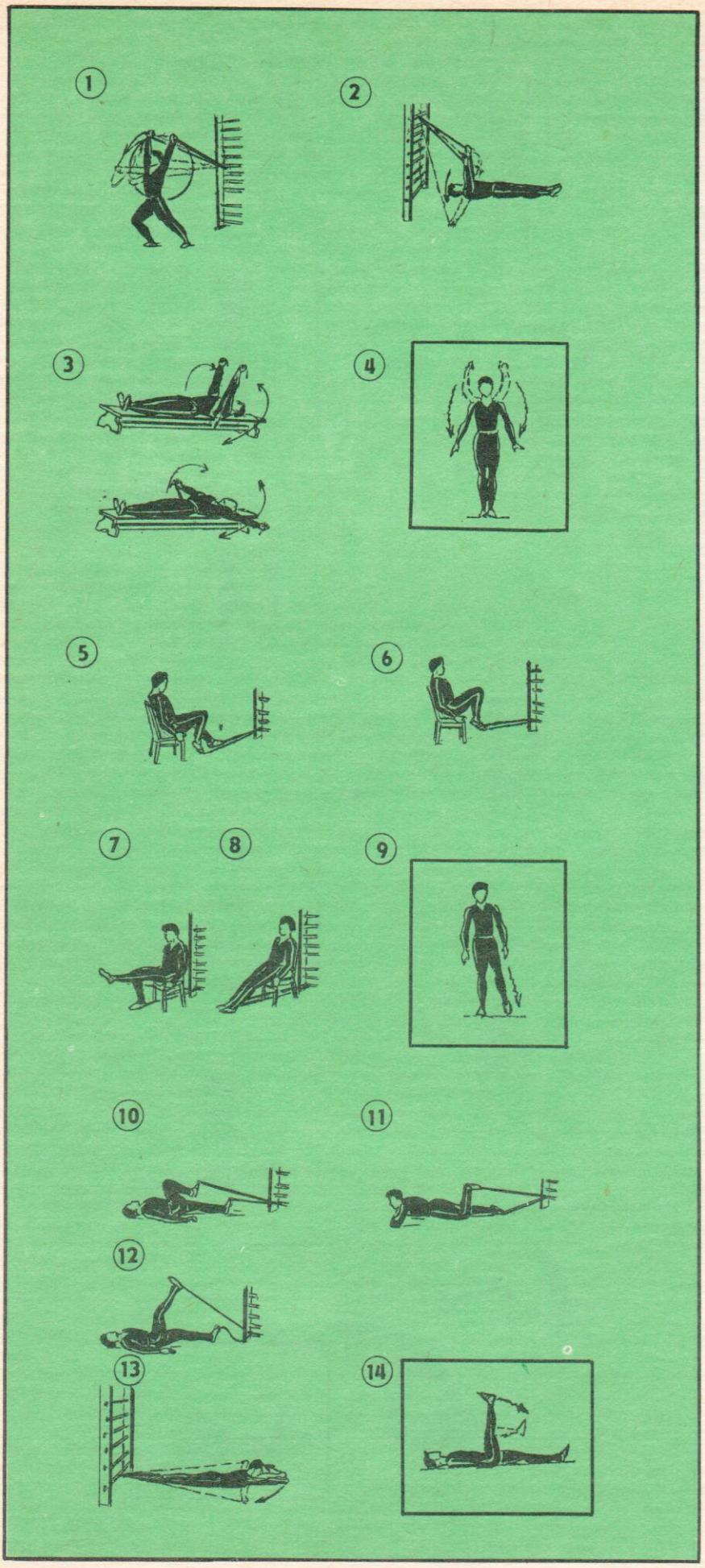
OEFENING 34

Doel van de oefening: ontwikkeling van kracht.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: gymzaal, krachtcentrum.
Middelen: krachtoefeningen, gerichte gymnastiek.
Materiaal: schijven van gewichten.

Organisatie:

1. Spreidstand-schijf boven het hoofd; herhaalde malen diep voorover buigen, schijf zo ver mogelijk tussen de benen door en terug.
2. Spreidstand-schijf in de handen boven het hoofd houden; hele kringen schrijven, links, rechts.
3. Staan in spreidstand-schijf in de handen voor het lichaam houden; uitvalpas rechts, schijf rechts beneden, zwaai de schijf naar links omhoog. Afwisselen.
4. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoefeningen. Staan in stand-nu ontspannen de heupen links en rechts draaien, met tegengestelde zwaai van de armen.
5. Lichte spreidstand-de schijf achter in de nek; met stoot omhoog brengen. Herhaalde malen.
6. Lopen met uitvalpassen vooruit; schijf in de nek.
7. Staan op rechterbeen, linkerknie omhoog geheven, de schijf rust op de knie, vastgehouden door de handen; de knie laten zakken en omhoog. Wisselen.
8. Lopen in hurkzit voor- en achteruit; de schijf met de handen in de nek houden.
9. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoefening. Liggen op de rug-armen langs het lichaam-benen omhoog. Spieren van de benen losschudden.
10. Staan op de bank, met de zijkant naar het rek, de linkerhand houdt het vast; nu met het rechterbeen voor- en achterwaarts zwaaien, waarbij de schijf aan de voet is vastgemaakt. Wisselen.
11. Zelfde oefening als onder 10. Nu met het rechterbeen knieheffen en achterwaarts de voet naar het lichaam brengen.
12. Op de buik liggen op de bank, de schijf is vastgemaakt aan de voeten; nu verschillende malen de onderbenen naar het lichaam buigen en terug.
13. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Liggen op de rug, knieën opgetrokken; beenspieren losschudden.





OEFENING: 35

Doel van de oefening: ontwikkeling van kracht.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: zaal, krachtcentrum, bos, sportveld.
Middelen: krachtoefeningen, gerichte gymnastiek.
Materiaal: toverkoord-expanders vastgemaakt aan rekken of aan een boom in het bos, of een hek op het veld.

Organisatie:

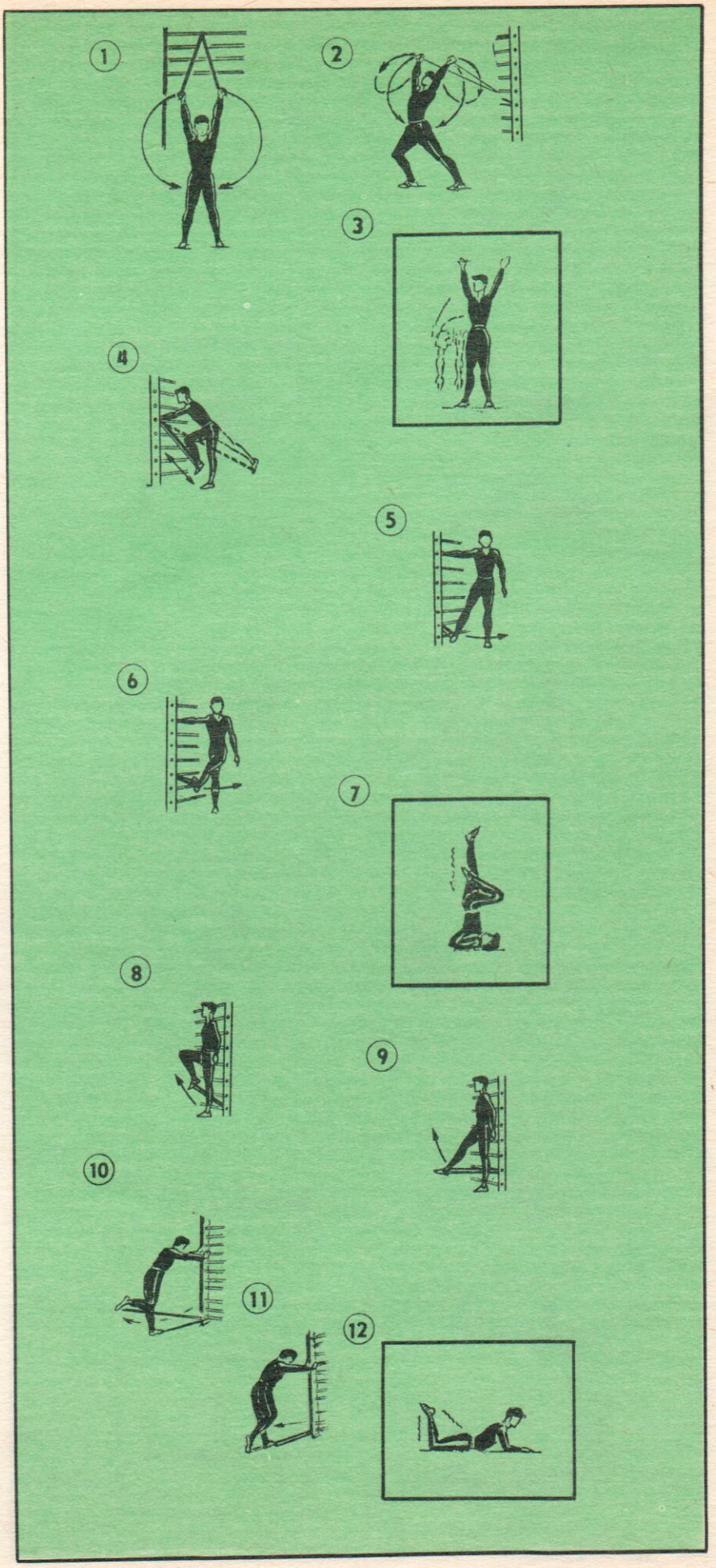
1. Staan in spreidstand met de rug naar het rek-uiteinden van het koord pakken, zijdelingse kringen beschrijven, voor-en achterwaarts.
2. Liggen op de rug-hoofd naar het rek-uiteinden van het koord vastpakken, armen omhoog; armen spreiden, resp. naast het lichaam, en terug.
3. Liggen op de rug op de bank uiteinden van het koord vastpakken, armen voorwaarts brengen en spreiden. Herhalen.
4. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Staan in stand-armen omhoog, naast het lichaam brengen en terug, de spieren van de armen losschudden.
5. Koord aan het hek en de voeten binden-op een stoel zitten; afwisselend linker- en rechtervoet voor- en achterwaarts bewegen.
6. Hetzelfde als 5, maar met gesloten benen de knieën intrekken en terug. Herhalen.
7. Het koord aan het rek en de voeten binden. Zitten op een stoel, met de rug naar het rek; afwisselend linker- en rechterbeen naar voren en achteren bewegen.
8. Zelfde oefening als onder 7; beide benen gelijktijdig vooruitstrekken en terug. Herhalen.
9. Gerichte gymnastiek. Ontspanningsoef. Staan op rechterbeen, spieren van het linkerbeen onder het lichaam losschudden. Idem rechterbeen.
10. Koord aan het rek en de voeten binden. Op de rug liggen met de voeten naar het rek; afwisselend linker- en rechterbeen intrekken.
11. Liggen op de buik-voeten naar het rek; afwisselend het onderbeen naar het dijbeen brengen.
12. Liggen op de rug, voeten naar het rek; afwisselend linker- en rechterbeen omhoog halen.
13. Liggen op de buik, voeten naar het rek-uiteinden van het koord naast het lichaam vastpakken, armen naar voren strekken en terug.
14. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Liggen op de rug-armen langs het lichaam, rechterbeen omhoog halen; knie buigen en door middel van het eigen gewicht laten vallen (losmaken van de beenspieren).
    Wisselen.

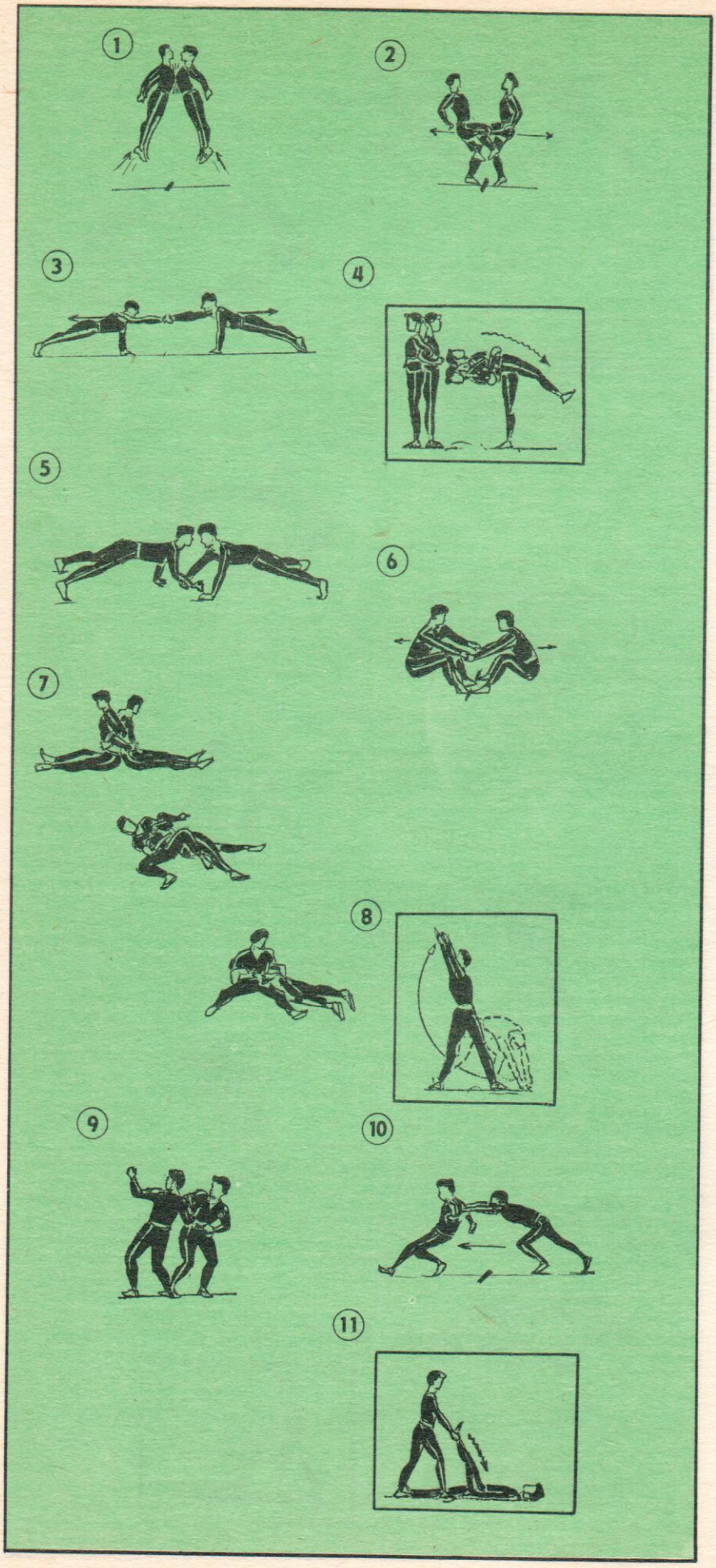
OEFENING 36

Doel van de oefening: ontwikkeling van kracht.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: zaal, krachtcentrum, bos, sportveld.
Middelen: krachtoefeningen-gerichte gymnastiek.
Materiaal: toverkoord-expanders, aan de rekken vastgemaakt, in het bos aan een boom of in het veld aan een hek.

Organisatie:

1. Spreidstand, rug naar het rek- het koord bij de uiteinden boven het hoofd vastpakken, armen zijwaarts naar beneden langs het lichaam en terug.
2. Uitvalpas naar voren, rug naar het rek; koord boven het hoofd vastpakken, armen gestrekt voor het lichaam, langs het lichaam naar beneden en terug.
3. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Staan in spreidstand-armen boven het hoofd; diep voorover buigen, armen ontspannen laten hangen en de spieren losschudden.
4. Toverkoord vastmaken aan het rek en de voeten. Staan op linkerbeen met gezicht naar het rek-handen houden aan dwarslegger vast; knie heffen en been naar achteren strekken. Wisselen.
5. Koord vastmaken aan het rek en de voeten. Staan op linkerbeen met de rechterheup naar het rek- rechterhand houdt het rek vast. Nu rechterbeen zijwaarts naar links trekken, enz. Wisselen.
6. Zelfde oefening als onder 5, maar nu buitenste been zijwaarts trekken.
7. Gerichte gymnastiekoefening-ontspanning. Staan op de schouderbladen, ondersteund door de ellebogen; spieren van de benen losschudden, knieën buigen en strekken.
8. Toverkoord vastmaken aan het rek en de voeten. Staan op linkerbeen met de rug naar het rek; rechterknie optrekken. Wisselen.
9. Als oefening 8. Het been gestrekt naar voren halen. Wisselen.
10. Staan op het linkerbeen met het gezicht naar het rek; rechter onderbeen naar achteren buigen. Wisselen.
11. Als oefening 10. Been recht naar achteren.
12. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Liggen op de buik, onderbenen naar boven buigen; losschudden van de beenspieren.





OEFENING 37

Doel van de oefening: ontwikkeling van kracht en behendigheid.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, gymzaal.
Middelen: vechtoefeningen, gerichte gymnastiek.

Organisatie:

1. Met gesloten benen afzetten en omhoog springen en proberen elkaar met de borst (schouders) over een lijn te duwen.
2. Tweetallen staan tegenover elkaar op het rechterbeen, het linkerbeen van beide spelers wordt in elkaar gehaakt. Nu proberen elkaar over een lijn te trekken. Wisselen. Wedstrijdvorm om punten.
3. Tweetal staat in ligsteun tegenover elkaar. Men pakt elkaars rechterhand en probeert de ander naar zijn kant toe te trekken.
4. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Tweetal staat met de ruggen tegen elkaar-de armen worden in elkaar gehaakt. Eén van de spelers buigt diep voorover, de ander hangt rugwaarts op zijn rug; spieren van de benen losschudden.
5. Twee spelers in ligsteun tegenover elkaar. Men probeert elkaars armen weg te trekken.
6. Twee spelers zitten in hurkzit tegenover elkaar. Men houdt elkaar om de polsen vast. Proberen elkaar over een streep te trekken.
7. Twee spelers zitten met de rug tegen elkaar-armen in elkaar gehaakt; de spelers proberen elkaar in tegengestelde richting op de grond te duwen.
8. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Spreidstand-armen omhoog; diep voorover buigen naar rechts, dan naar links, en tegelijk de spieren van de armen en de romp losschudden.
9. Een tweetal staat zijdelings tegengesteld naar elkaar toe; zij pakken elkaars handen en proberen deze voor zich uit te duwen.
10. Twee spelers staan achter elkaar; de achterste speler probeert de voorste speler over een lijn te drukken (uit een cirkel).
11. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Eén speler ligt op zijn rug-armen langs het lichaam-linkerbeen omhoog; de medespeler pakt dit been en schudt de spieren los. Wisselen.

Methodiek: Wedstrijd om punten, maximum 5, resp. 3 : 2.

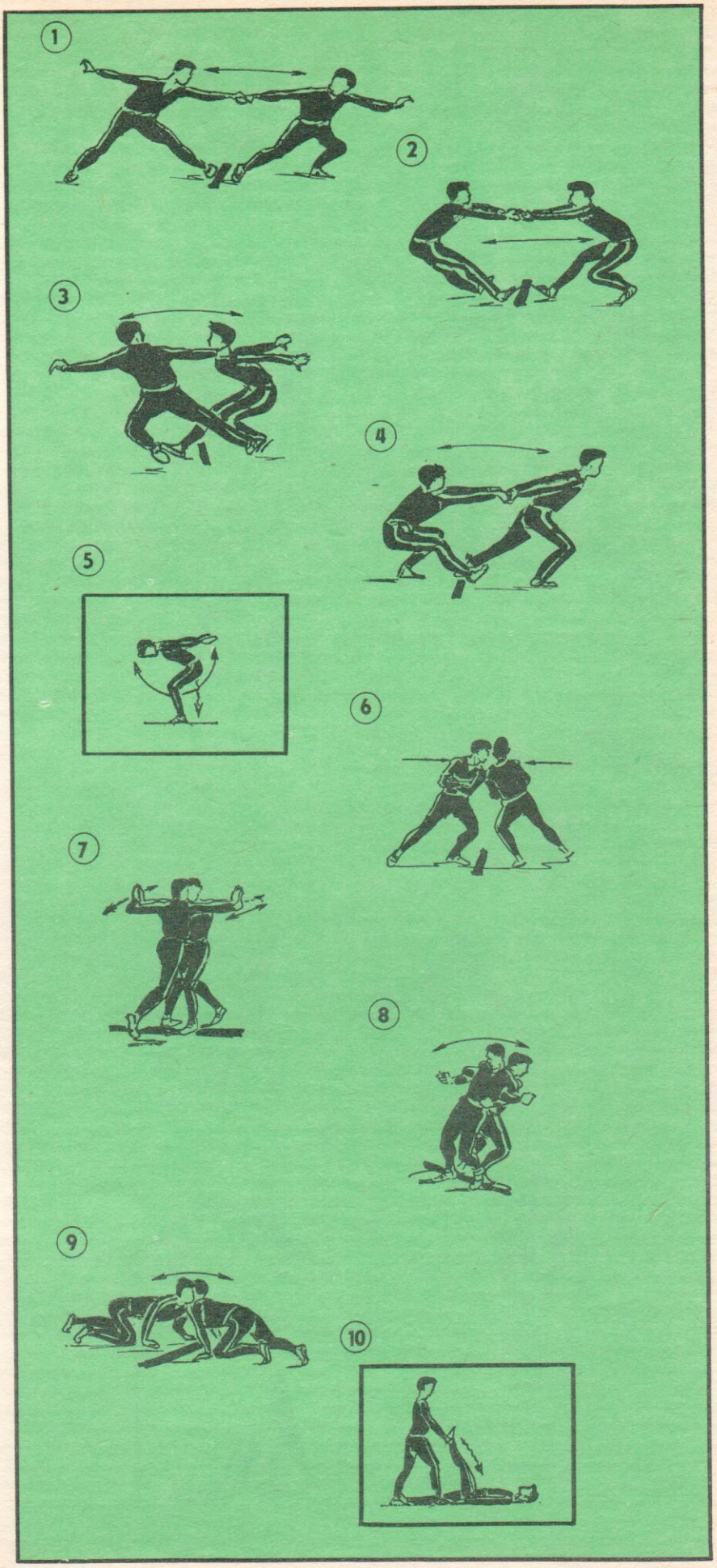
OEFENING 38

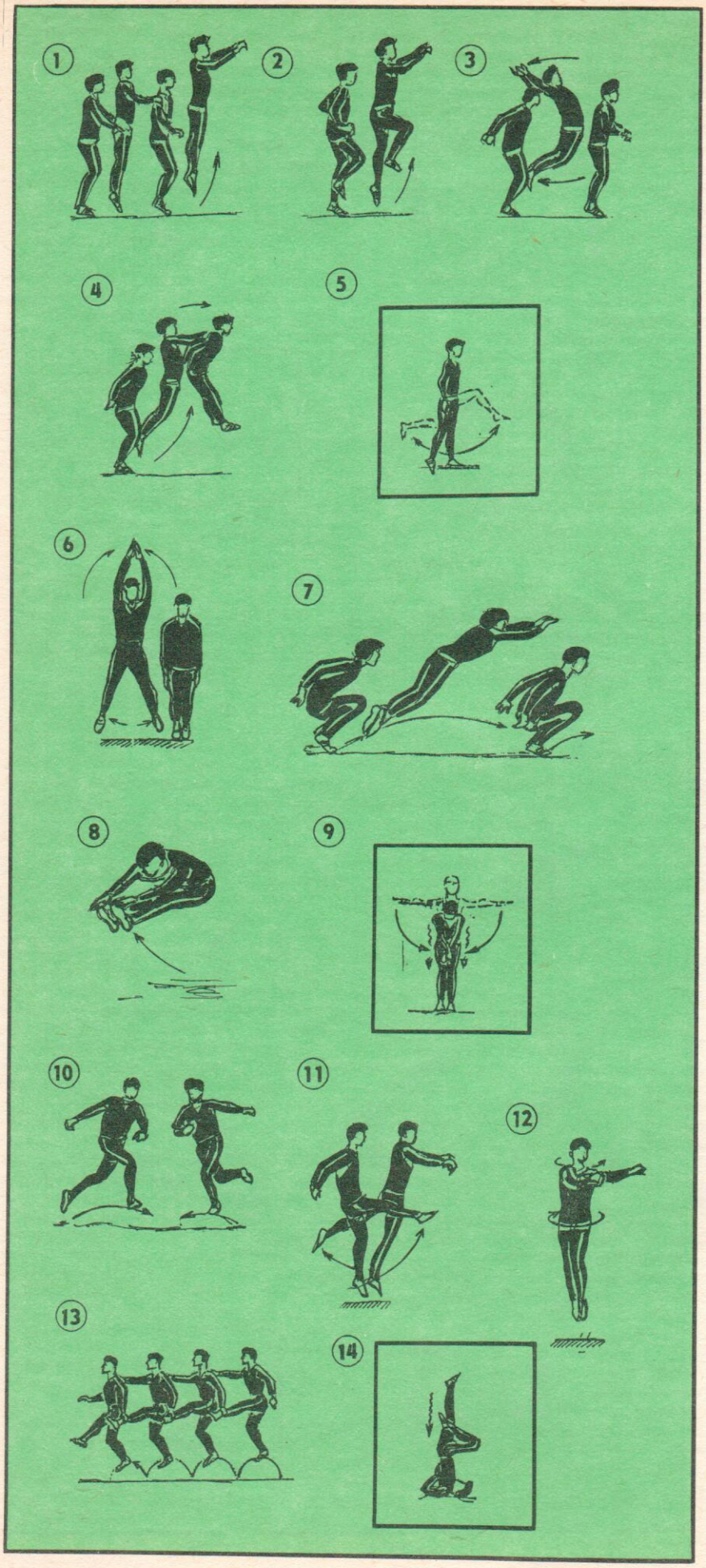
Doel van de oefening: ontwikkeling van kracht en behendigheid.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, gymzaal.
Middelen: vechtoefeningen, gerichte gymnastiek.

Organisatie:

1. Twee spelers staan in spreidstand zijwaarts naar elkaar toe, binnenste voet bij de streep, elkaars pols vastpakken, proberen elkaar over een lijn te trekken. Wedstrijd om punten.
2. Tweetal staat tegenover elkaar, pakken elkaars polsen met gestrekte armen vast, beide voeten van de spelers staan voor een lijn; proberen elkaar over de lijn te trekken.
3. Tweetal; één van de twee pakt de ander achter in de nek en probeert deze over een lijn te trekken.
4. Twee spelers staan achter elkaar, de voorste speler heeft de armen achterwaarts en pakt de polsen van de achterste speler; proberen over een lijn te trekken.
5. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Staan in stand-voorover buigen, armen vrij langs het lichaam; ontspannen voor- en achterwaarts zwaaien; door de knieën buigen.
6. Tweetal staat zijdelings naar elkaar toe, armen over elkaar; proberen met de schouders elkaar over een lijn te duwen.
7. Tweetallen staan tegenover elkaar met gespreide armen, de handpalmen tegen elkaar; proberen over een lijn te duwen.
8. Twee spelers staan met de rug naar elkaar toe, armen in elkaar gehaakt; elkaar trekken en duwen over een lijn.
9. Twee spelers staan op handen en knieen tegenover elkaar; proberen met de schouders elkaar over een lijn te drukken.
10. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Eén speler ligt op de rug op de grond, linkerbeen omhoog. De medespeler pakt dit been en schudt de spieren los.

Methodiek: Wedstrijd om punten, max. 5, resp. 3 : 2.





OEFENING 39

Doel van de oefening: ontwikkeling van de afzetkracht.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal, vrije natuur.
Middelen: hardlopen, springen, wedstrijd, gerichte gymnastiek.

Organisatie:

1. Met gesloten benen vooruit springen.
2. Springen met afzetten van één been.
3. Springen, afzet met twee benen; in iedere tweede sprong het lichaam als een boog spannen, armen omhoog, benen achterwaarts gebogen.
4. Springen, afzetten met gesloten benen, iedere tweede sprong kopbeweging imiteren.
5. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Staan op linkerbeen-het rechterbeen voor- en achterwaarts zwaaien en spieren losschudden. Wisselen.
6. Staan in stand, armen naast het lichaam-afzetten met gesloten benen, komen tot spreidstand, armen boven het hoofd en terug.
7. 'Kikkersprong' uit hurkzit, afzetten met gesloten benen, springen en weer tot hurkzit komen.
8. Opspringen op de plaats, iedere tweede sprong armen en benen voorwaarts.
9. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Staan in stand-armen zijwaarts; diep voorover buigen-armen vrij naar beneden laten hangen, armspieren losschudden.
10. Kruissprongen met afzet van één been.
11. Staan op één been, het andere been voor- en achterwaarts zwaaien met huppen. Wisselen.
12. Springen op de plaats en tegelijkertijd armen naar rechts en romp naar links draaien.
13. Spelers verdelen in groepen, achter elkaar staan. De rechterhand op de rechterschouder van de medespeler leggen. Met de linkerhand houden de spelers elkaars linker enkel vast; nu sprongen maken. Wedstrijd in groepen.
14. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Staan op de schouderbladen, ondersteund door de ellebogen; beenspieren losschudden, benen buigen en strekken.

Variaties:
Springen en huppen met gewichten (zandzakken, handgewichten, medicin ballen, vesten met verzwaring).

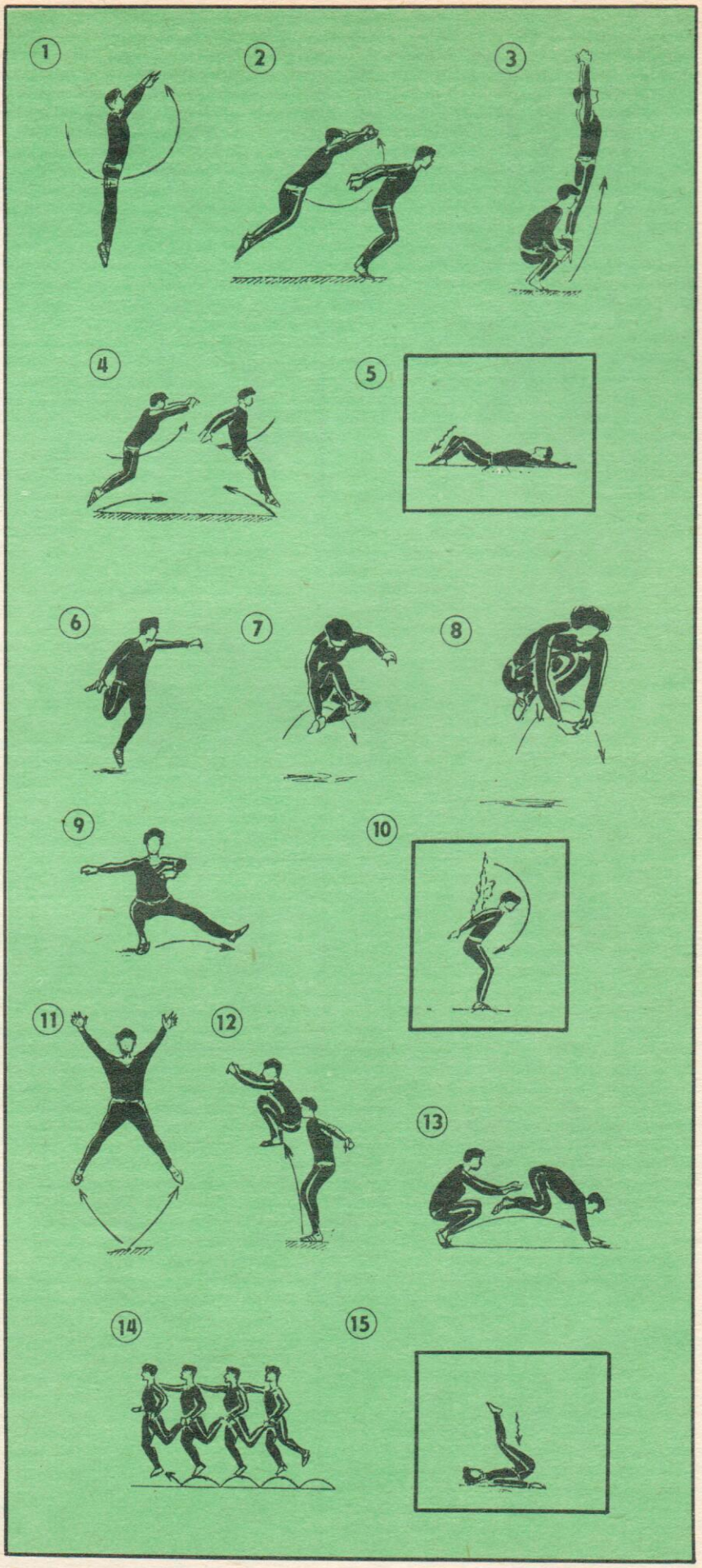
OEFENING 40

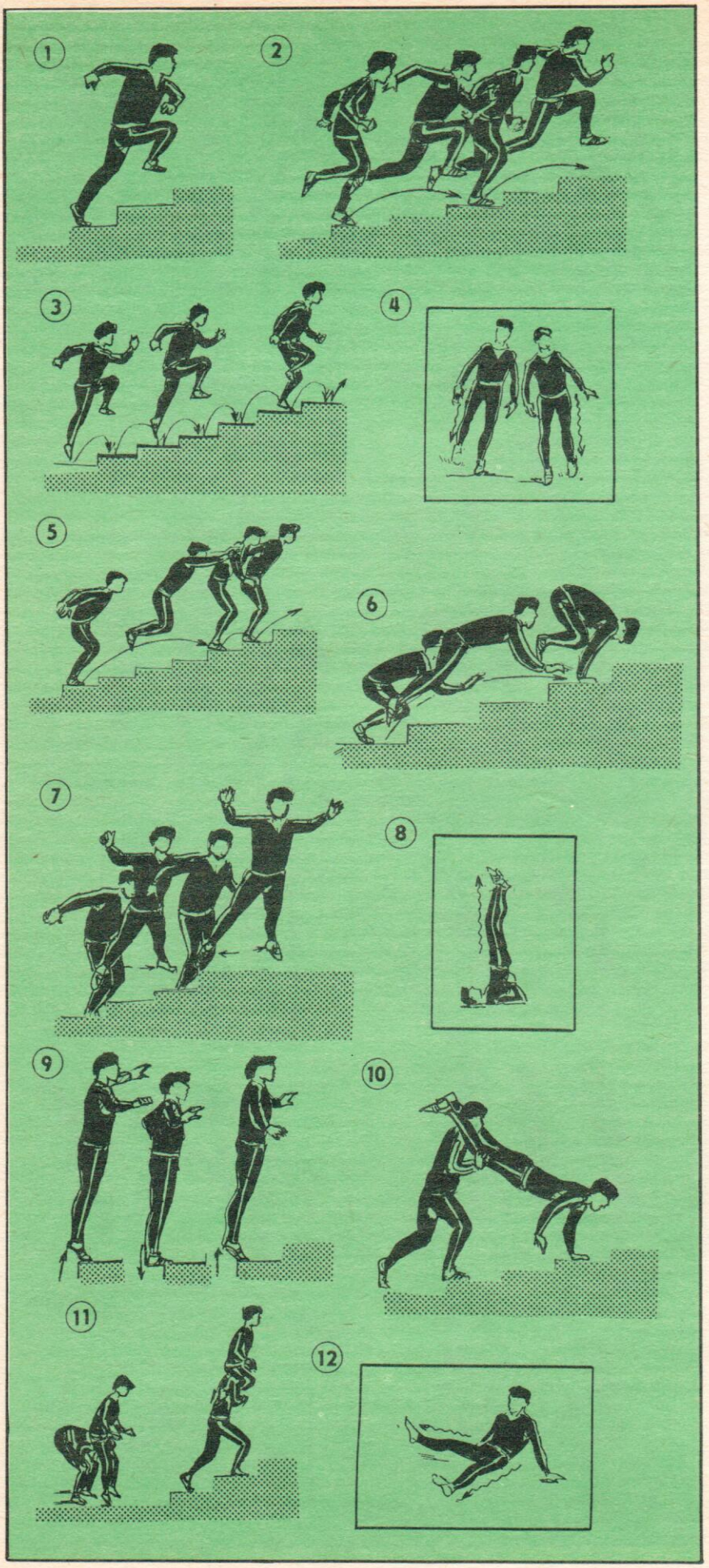
Doel van de oefening: ontwikkeling van de afzetkracht.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, gymzaal, vrije natuur.
Middelen: hardlopen, springen, huppen, gerichte gymnastiek.

Organisatie:

1. Huppen met gesloten benen op de plaats-armen beschrijven kringen langs het lichaam, voor- en achteruit.
2. Afzetten met gesloten benen en zover mogelijk springen.
3. Uit hurkzit zo hoog mogelijk opspringen; armen boven het hoofd.
4. Afzetten met gesloten benen, zover mogelijk voor- en achterwaarts springen.
5. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Liggen op de rug, benen iets ingetrokken. Beenspieren losschudden.
6. Rechterknie gebogen, de enkel met de rechterhand vastpakken, nu op het linkerbeen huppen. Linkerarm zijwaarts. Wisselen.
7. Linkerenkel voor het lichaam langs met de rechterhand beetpakken; nu proberen met het rechterbeen over het linkerbeen te springen.
8. Voor het lichaam de handen vastpakken. Nu proberen met gesloten benen er overheen te springen.
9. Hurkzit, linkerbeen zijwaarts; huppen en rechterbeen zijwaarts brengen, enz.
10. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Staan in stand-armen omhoog; armen naar achteren zwaaien en terug, door de knieën veren.
11. Huppen, afzetten met twee benen- bij iedere tweede hup omhoog springen en benen en armen spreiden.
12. Huppen op twee benen; iedere tweede hup opspringen met ingetrokken knieën.
13. Afzetten met beide benen uit hurkzit, vooruit springen, armen vooruit, op de handen neerkomen en komen tot hurkzit, enz.
14. Spelers in groepen verdelen, achter elkaar staan. Met de rechterhand de schouder van de voorgaande speler pakken, spelers buigen linkerknie naar achteren. Met de linkerhand de enkel van de medespeler vastpakken; voorwaarts en achterwaarts huppen.
15. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Op de rug liggen-armen langs het lichaam; benen omhoog strekken, beenspieren losschudden.

Variaties:
Bij springen en huppen verzwaringen gebruiken (zandzakken, handgewichten, medicin ballen, vesten met verzwaring).





OEFENING 41

Doel van de oefening: ontwikkeling van de afzetkracht.**Leeftijdskategorie:** C, BA, S.
Omgeving: trap (tribune), helling.
Middelen: lopen, springen, gerichte gymnastiek.

Organisatie:

1. Rennen op een trap (helling).
2. Rennen op de trap-afzetten en steeds één trede overslaan.
3. Trap oprennen met knieheffen.
4. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Staan op linkerbeen en rechterbeenspieren losschudden. Wisselen.
5. Afzetten met gesloten benen, op de trap, en sprongen maken. 2–3 treden overslaan-tussensprong.
6. Op de trap: afzetten met gesloten benen, uit hurkzit 2–3 treden overslaan.
7. Op de trap: afzetten met gesloten benen, bij het springen strekstand, spreidstand maken en met gesloten benen neer komen.
8. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Staan op de schouderbladen, ondersteund door de ellebogen. Beenspieren losschudden.
9. Op de tenen staan op de rand van een trede; doorveren.
10. Twee spelers-één in ligsteun; de staande speler pakt de benen van de liggende speler en legt deze op zijn schouders. Nu de trap oplopen.
11. Trap oplopen met de medespeler op de rug. Wisselen.
12. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Zitten in spreidstand, handen achterwaarts op de grond-beenspieren losschudden.

Variaties:
Springen en huppen met gewichten (zandzakken, handgewichten, medicin ballen, vesten met verzwaring).

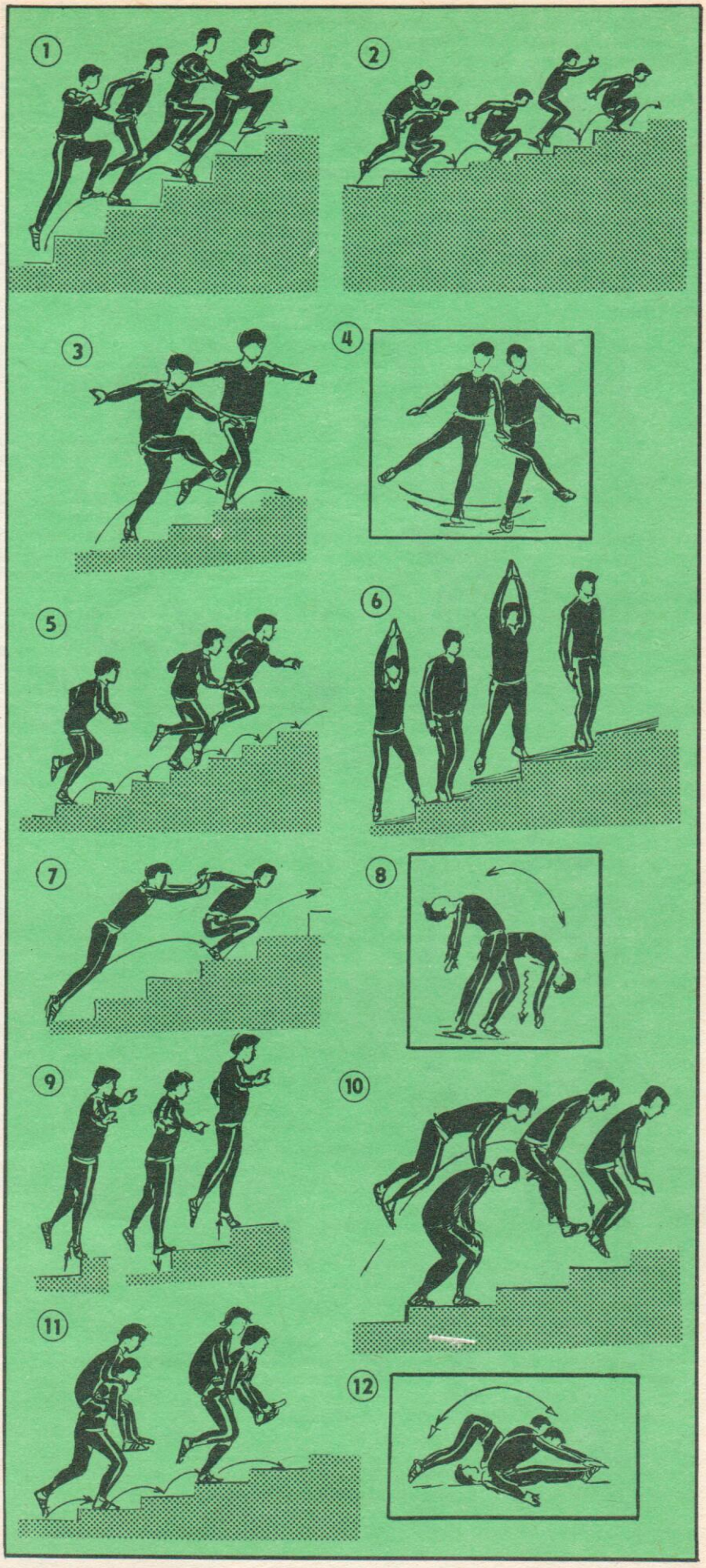
OEFENING 42

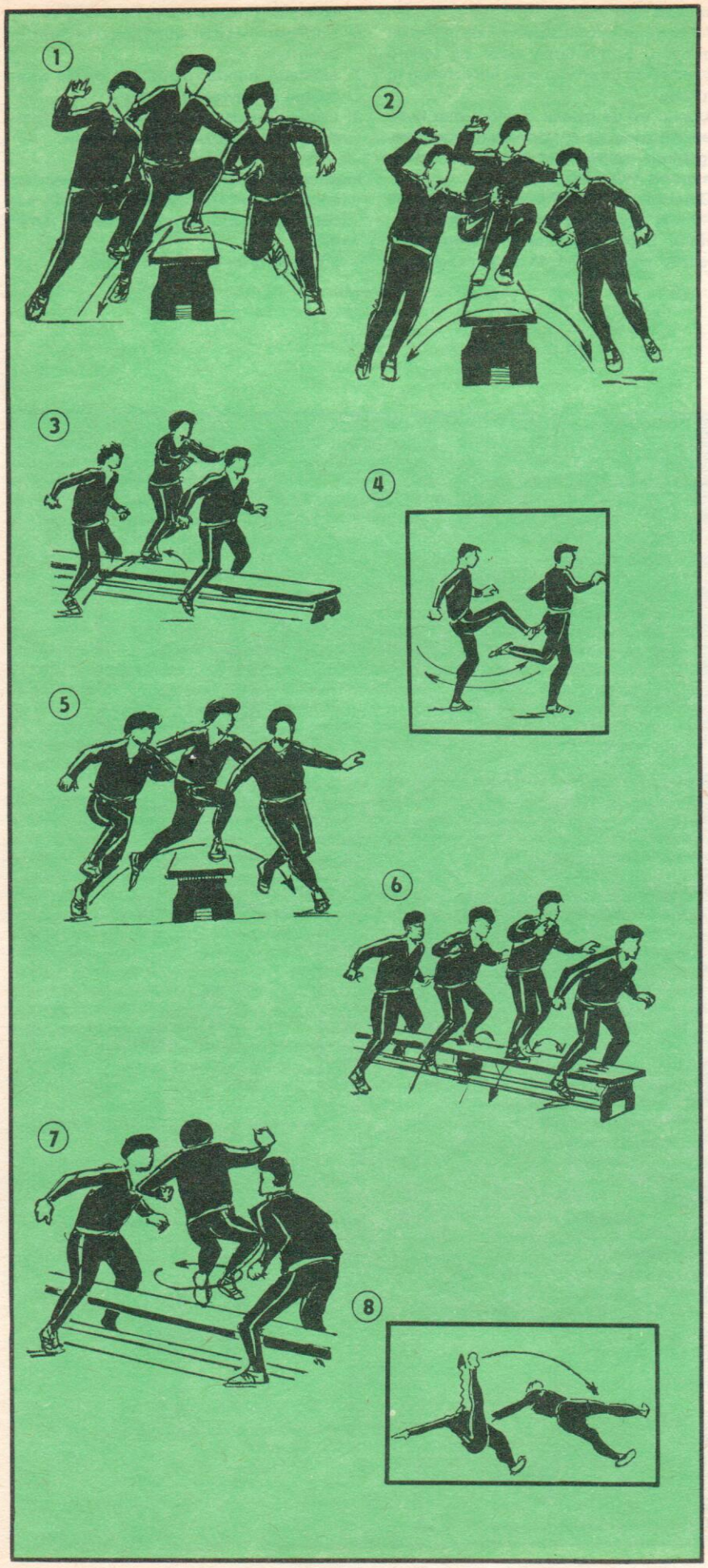
Doel van de oefening: ontwikkeling van de afzetkracht.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: trap (tribune), heuvel.
Middelen: lopen, springen, huppen, gerichte gymnastiek.

Organisatie:

1. Trap oprennen (heuvel) – neerkomen en afzetten bij iedere tweede, derde tree.
2. Hurkzit- de trap ophuppen met gesloten benen; neerkomen en afzetten op iedere tree.
3. Trap oprennen met zijwaartse kruissprong.
4. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Staan op linkerbeen, rechterbeen zwaaien. Spieren van het been losschudden en tegelijkertijd op het linkerbeen huppen. Wisselen.
5. Huppen op één been. Van linker naar rechterbeen de trap ophuppen.
6. Afzetten met gesloten benen de trap naar boven; tijdens de sprong spreidstand, boven het hoofd in de handen klappen-met gesloten benen neerkomen.
7. Met gesloten benen springen over 2–3 treden.
8. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Achterover buigen, diep voorover buigen-armspieren losschudden.
9. Staan op de tenen van het linkerbeen op de rand van een trede; in de voet verend omhoog en omlaag komen. Wisselen.
10. Twee spelers maken boksprong op de trap omhoog.
11. Twee spelers dragen elkaar op de rug de trap op.
12. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Zitten en voorover buigen; handen raken de tenen; nu in één beweging de benen achter het hoofd op de grond brengen, beenspieren losschudden.

Variaties:
springen en huppen met gewichten (zandzakken, handgewichten, medicin ballen, vesten met verzwaring).





OEFENING 43

Doel van de oefening: ontwikkeling van de afzetkracht.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: gymzaal.
Middelen: lopen, springen, huppen, gerichte gymnastiek
Materiaal: banken.

Organisatie:

1. Afzetten met één been; over de bank springen, neerkomen op het andere been, enz.
2. Afzetten met gesloten benen van de ene naar de andere kant van de bank, zonder tussensprong en met tussensprong.
3. Staan in spreidstand, bank tussen de benen; opspringen, benen boven de bank sluiten en weer neerkomen in spreidstand.
4. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Staan, linker- of rechterbeen naar voren en naar achteren zwaaien. Beenspieren losschudden.
5. Afzetten met het linkerbeen en aan de andere kant van de bank neerkomen op het rechterbeen, en terug.
6. Spreidstand, bank tussen de benen; opspringen met gesloten benen, op de bank neerkomen, opspringen, met gespreide benen op de grond komen, enz.
7. Staan in spreidstand, bank tussen de benen; afzetten en opspringen en een draai van 180° maken; weer neerkomen in uitgangsstelling, links en rechts draaien.
8. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Op de rug op de grond liggen-armen gespreid; been omhoog en de spieren losschudden. Wisselen.

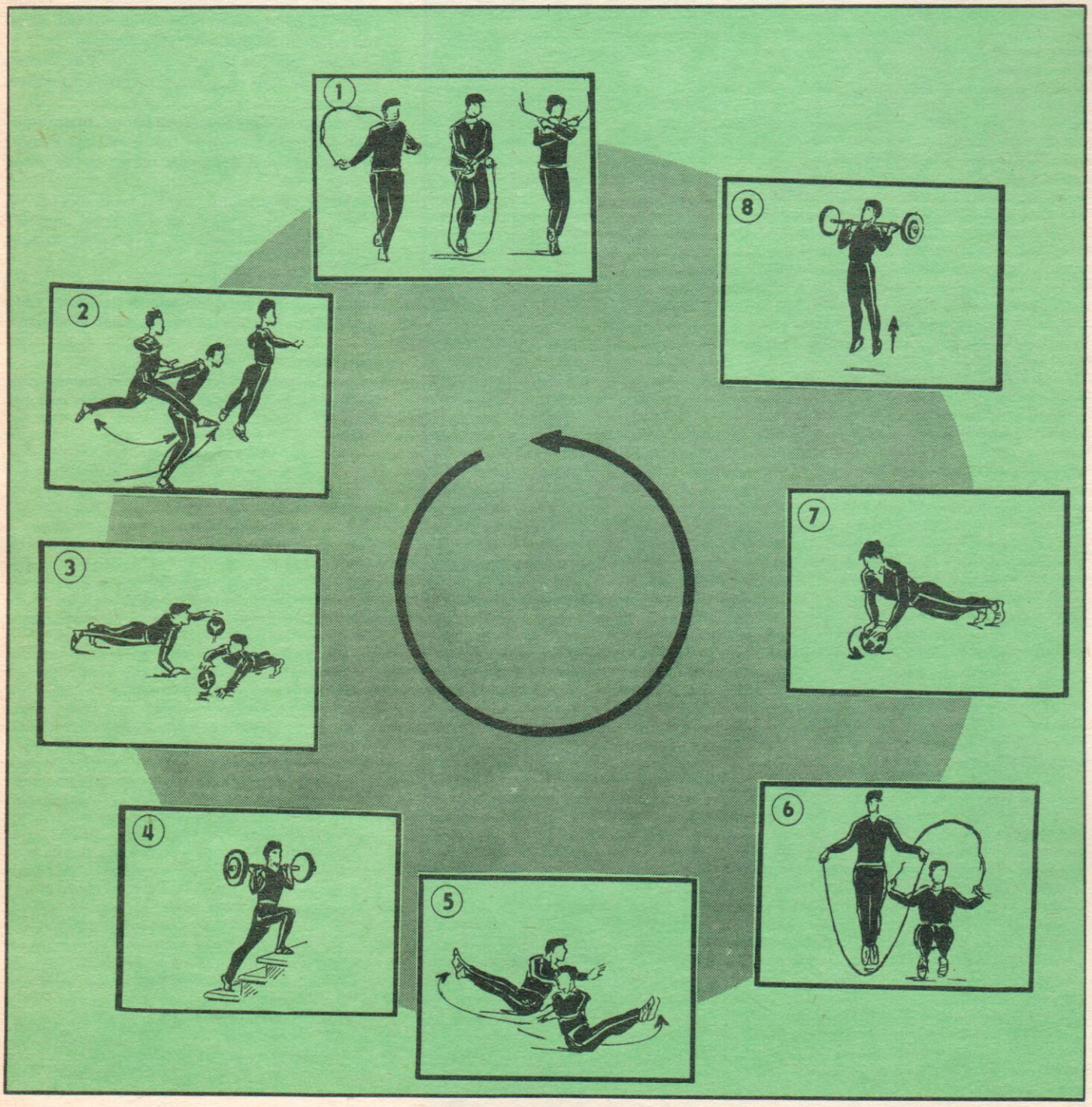
Variaties:
springen en huppen met gewichten (zandzakken, handgewichten, medicin ballen, vesten met verzwaring).

OEFENING 44

Doel van de oefening: ontwikkeling van kracht en het algemene uithoudingsvermogen.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: gymzaal, krachtcentrum.
Middelen: circuittraining-gerichte gymnastiek (individueel).
Materiaal: gewichten, springtouwen, medicin ballen.

Organisatie:
1. Met een springtouw lopen op de plaats en springen. Kombineren door bij iedere tweede stap de armen voor het lichaam te kruisen.
2. Huppen op de plaats, afzetten met twee benen en deze zij- en voorwaarts spreiden.
3. Ligstand; rechterhand stuitert de bal op de grond. Wisselen.
4. Gewicht op de schouders-afwisselend omhoog en omlaag op de bank stappen.
5. Zitten, benen gesloten omhoog voorwaarts; afwisselend de armen rechts en de benen links zwaaien, en andersom.
6. Springen met een springtouw in stand en in hurkzit.
7. Ligsteun, handen op de bal; de bal voor-, achter- en zijwaarts rollen.
8. Lichte spreidstand-gewicht op de schouders; hurkzit en omhoog springen.

Methodiek: Iedere oefening 10–15 sec. herhalen. Tussen de oefeningen 10–15 sec. rust. Na het einde van het circuit 2–4 min. rust.
Iedere serie 2–4 maal herhalen.

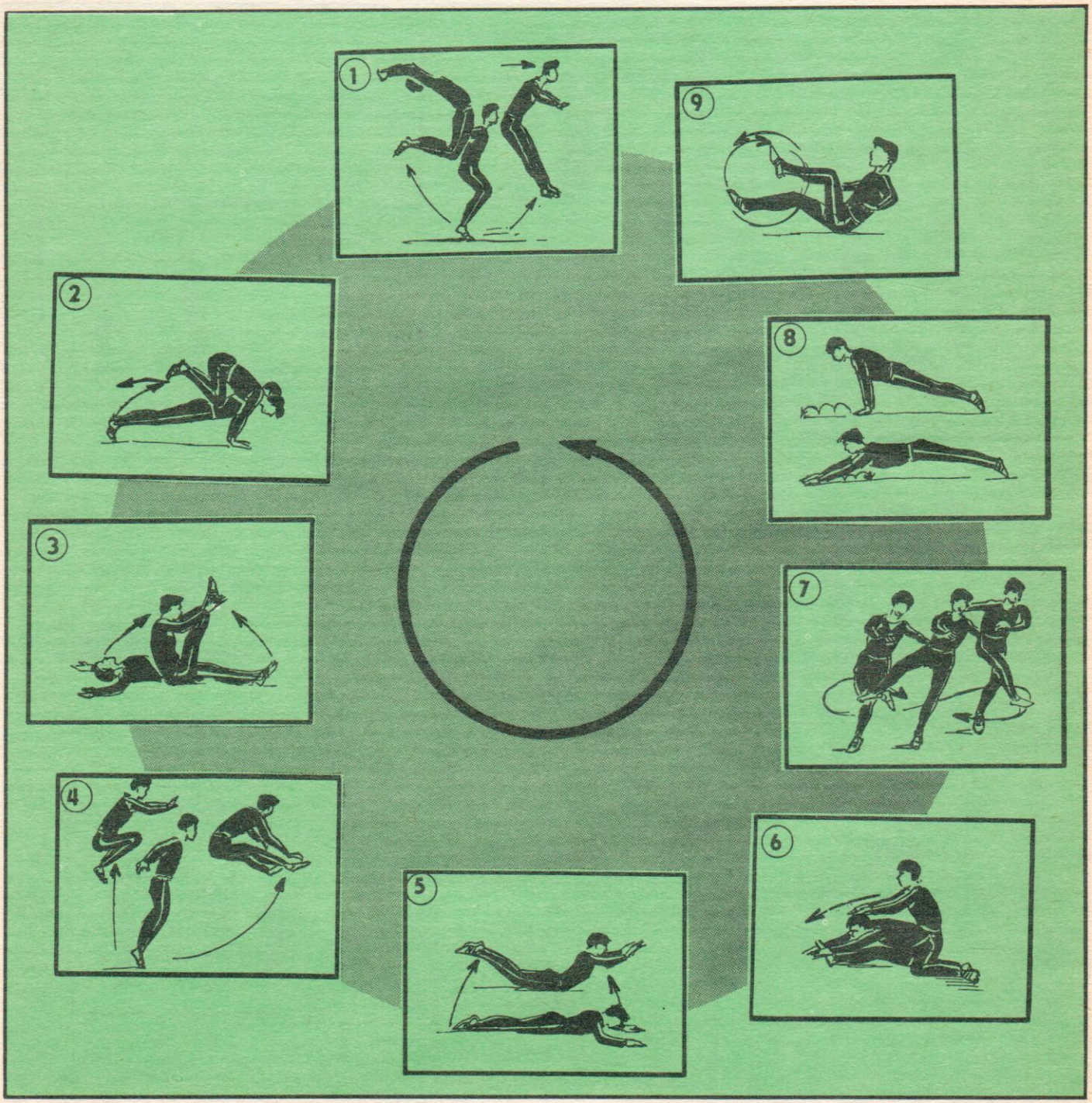


OEFENING 45

Doel van de oefening: ontwikkeling van kracht en het algemene uithoudingsvermogen.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije ruimte, zaal, krachtcentrum, zwembad.
Middelen: circuittraining-gerichte gymnastiek (individueel).

Organisatie:
1. Huppen op de plaats, afzetten met beide benen; met het lichaam een boogvorm maken en het koppen imiteren.
2. Ligsteun, in- en uitspringen in één beweging, zonder de grond te raken.
3. Liggen op de rug-armen boven het hoofd, benen gesloten; in één beweging romp en benen omhoog halen en weer terug.
4. Huppen op de plaats, afzetten met twee benen; opspringen met de knieën ingetrokken en beide benen gespreid horizontaal voorwaarts.
5. Liggen op de buik, handen voorwaarts; benen gesloten-boog maken (armen en benen gelijktijdig los van de grond) -wiegen.
6. 'Hordezit'; voorover buigen en zover mogelijk met de handen de grond aantikken en doorveren. Wisselen met het andere been.
7. Staan op linkerbeen en met het rechterbeen een acht beschrijven. Wisselen.
8. Ligsteun; handen zover mogelijk naar voren en terug.
9. Zitten-armen zijwaarts; afwisselend voor- en achterwaartse fietsbeweging maken.

Methodiek: iedere oefening 10–15 sec. herhalen. Tussen de oefeningen een rustpauze van 10–15 sec. Tussen de serie 2–4 min. rust.
Iedere oefening 2–4 maal herhalen.

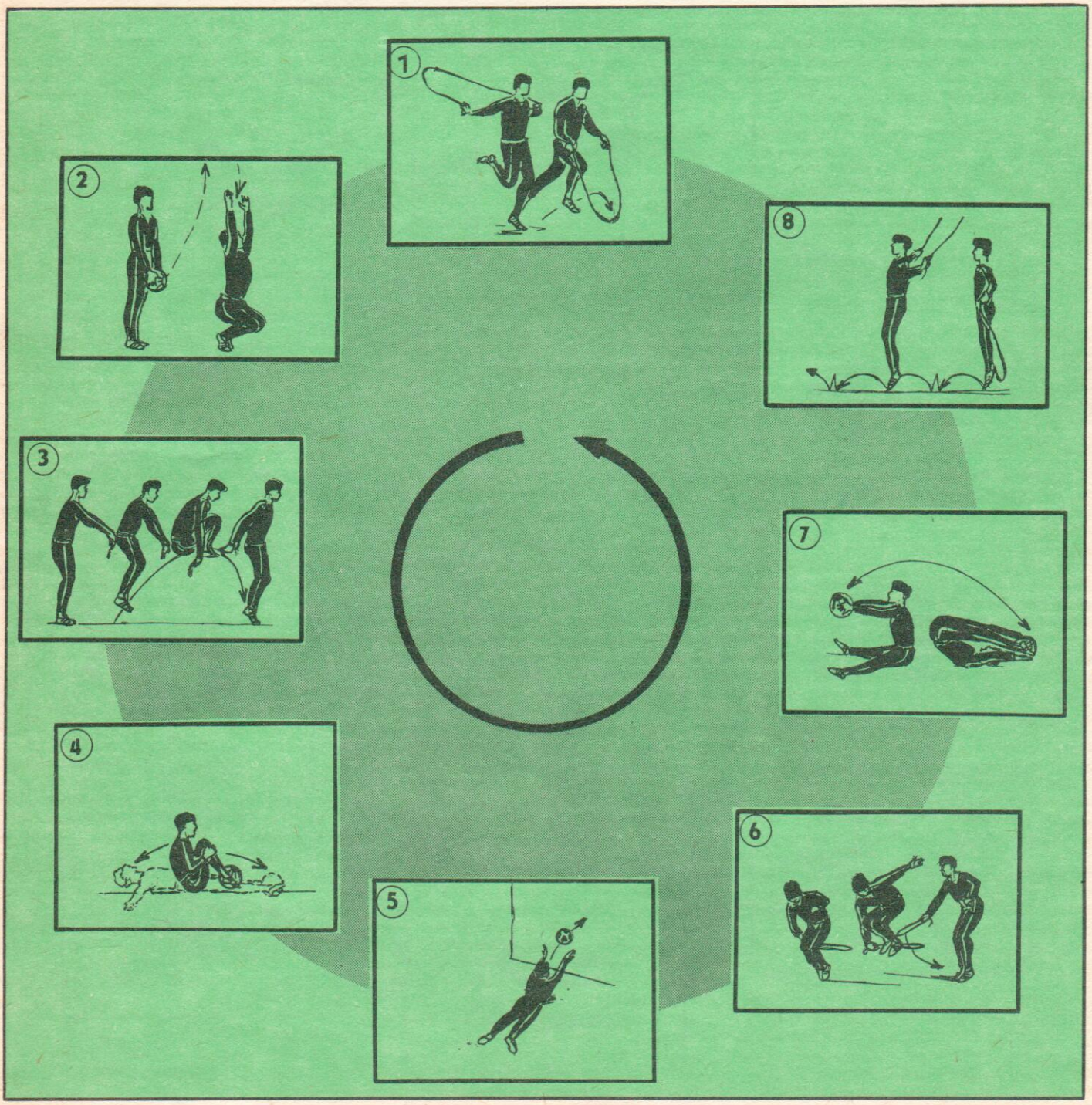


OEFENING 46

Doel van de oefening: ontwikkeling van kracht en het algemene uithoudingsvermogen.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije ruimte, zaal, krachtcentrum, zwembad.
Middelen: circuittraining-gerichte gymnastiek (individueel).
Materiaal: medicin ballen, springtouwen.

Organisatie:
1. Looppas op de plaats en touwtje springen.
2. Staan in stand, medicin bal zo hoog mogelijk met beide handen opgooien en vangen in hurkzit.
3. Opgevouwen touw met beide handen vastpakken, voor het lichaam houden en proberen met gesloten benen erover heen te springen; en terug.
4. Zitten met opgetrokken knieën, handen houden de knieën vast; medicin bal tussen de enkels; herhaalde malen komen tot rugligging, benen met bal strekken en armen zijwaarts, en terug.
5. Liggen op de buik tegenover een muur; in de handen een medicin bal; nu omhoog tegen de muur gooien en weer opvangen.
6. Staan in stand, het dubbelgevouwen touw in de rechterhand; nu over de grond met het touw een kring beschrijven-over het touw heen springen. Wisselen.
7. Zitten in spreidstand-medicin bal vasthouden in de vooruitgestrekte handen; gelijktijdig de benen en armen met de bal achterover zwaaien; de tenen en de bal moeten achter het hoofd de grond raken.
8. Springen met gesloten benen achterwaarts, met een tussensprong (springtouw).

Methodiek: Iedere oefening 10–15 sec. herhalen. Tussen de oefeningen 10–15 sec. rust. Tussen de series 2–4 min. rust. Iedere serie 2–4 maal herhalen.



OEFENING 47

Doel van de oefening: ontwikkeling van kracht en algemeen uithoudingsvermogen.

Leeftijdskategorie: C, BA, S.

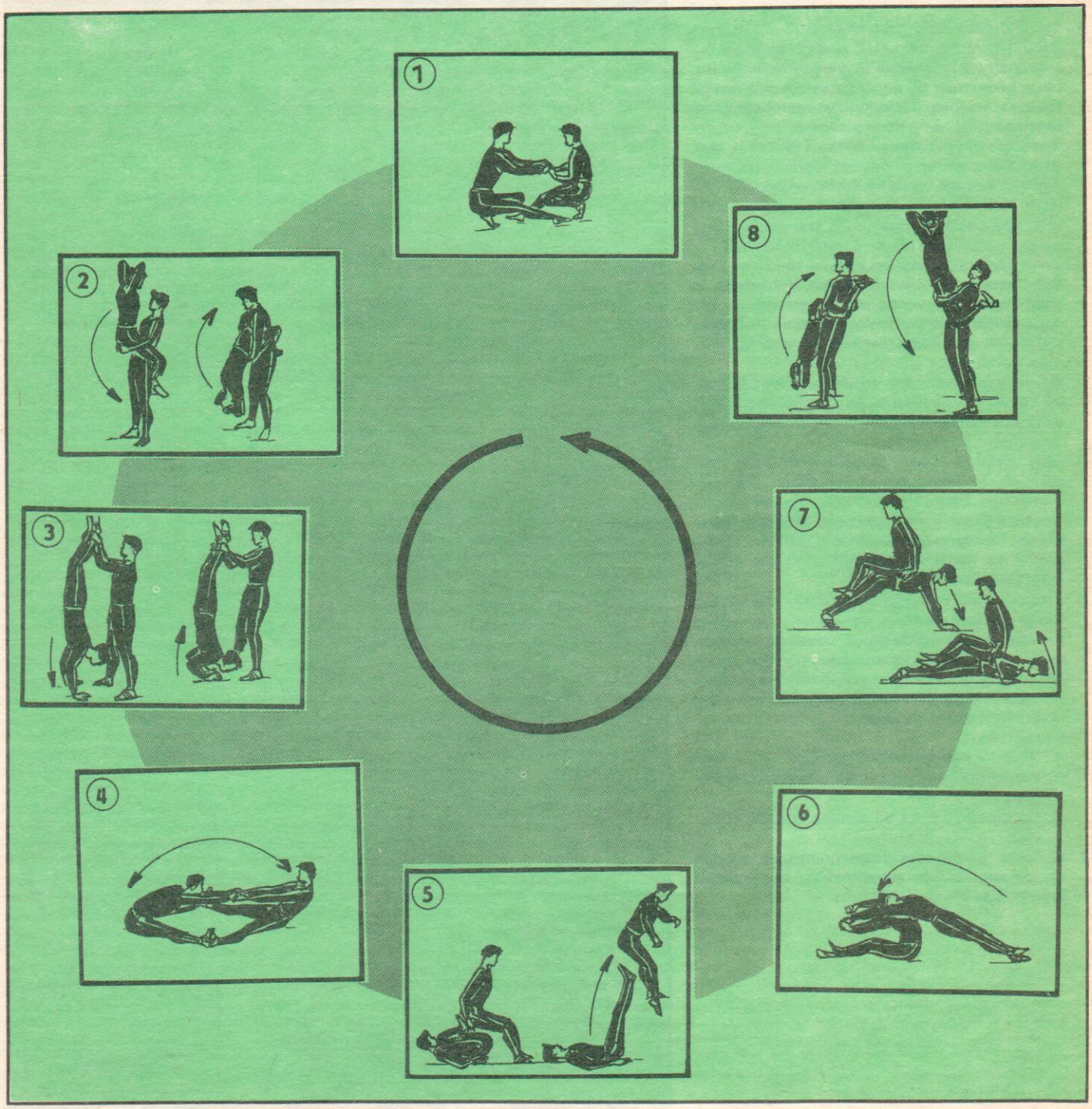
Omgeving: voetbalveld, vrije ruimte, zaal, krachtcentrum, zwembad.

Middelen: circuittraining, gerichte gymnastiek (tweetallen).

Organisatie:

1. Twee spelers zitten in hurkzit en houden elkaar bij de pols vast; kozakkendans.
2. Twee spelers staan tegenover elkaar. Eén staat in spreidstand en houdt zijn medespeler, die de benen om zijn heup heeft geklemd, met beide handen vast; de zittende speler laat zich nu achterover zakken, met de handen in de nek, en terug.
3. Twee spelers staan tegenover elkaar; één speler in spreidstand, de andere maakt handstand; de staande speler houdt zijn benen vast; nu door de armen zakken en terug. Wisselen.
4. Twee spelers zitten in spreidstand tegenover elkaar, de voeten tegen elkaar; zij pakken elkaar om de polsen beet; afwisselend diep voorover- en achterover buigen.
5. Twee spelers staan achter elkaar. De achterste speler gaat op de grond liggen, trekt zijn knieën in; de staande speler gaat op zijn voeten zitten; de liggende speler stoot nu met kracht zijn benen naar boven. Wisselen.
6. Twee spelers zitten met de rug tegen elkaar, armen boven het hoofd en pakken elkaars handen vast. Eén van de spelers buigt zich nu diep voorover; de ander ligt op zijn rug. Wisselen.
7. Twee spelers staan met de rug tegen elkaar. Eén speler maakt een ligsteun, de ander gaat op zijn rug zitten. Nu doorzakken en opdrukken. Wisselen.
8. Eén speler maakt ligsteun. De staande speler pakt zijn benen beet, brengt die om zijn middel en omvat ze met zijn handen; de liggende speler doet de handen in zijn nek. Nu omhoog komen tot zweefstand. Wisselen.

Methodiek: Iedere oefening 10–15 sec. herhalen. Tussen de oefeningen 10–15 sec. rust. Tussen de series 2–4 min. rust. Iedere serie 2–4 maal herhalen.



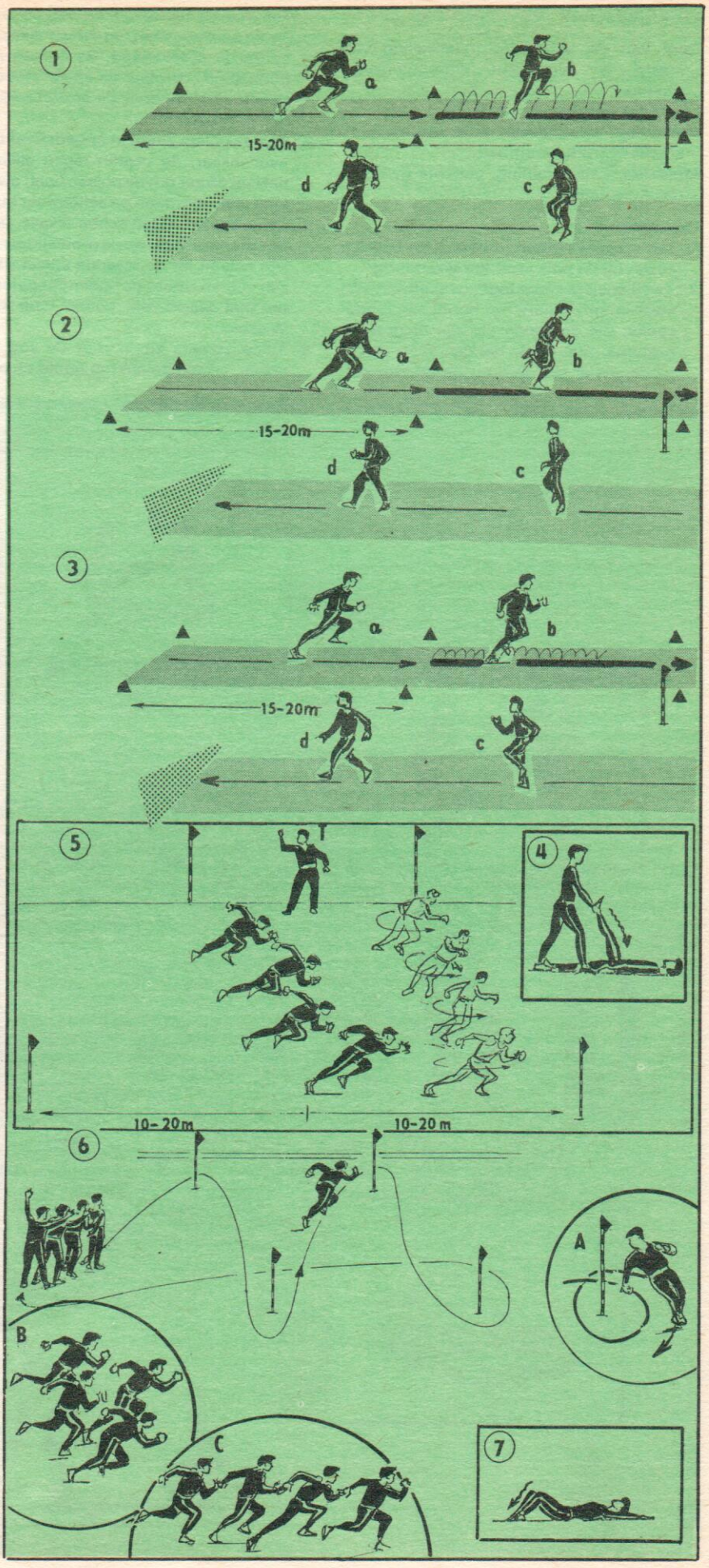
8.4. EEN COMPLEX VAN OEFENINGEN VOOR HET ONTWIKKELEN VAN SNELHEID

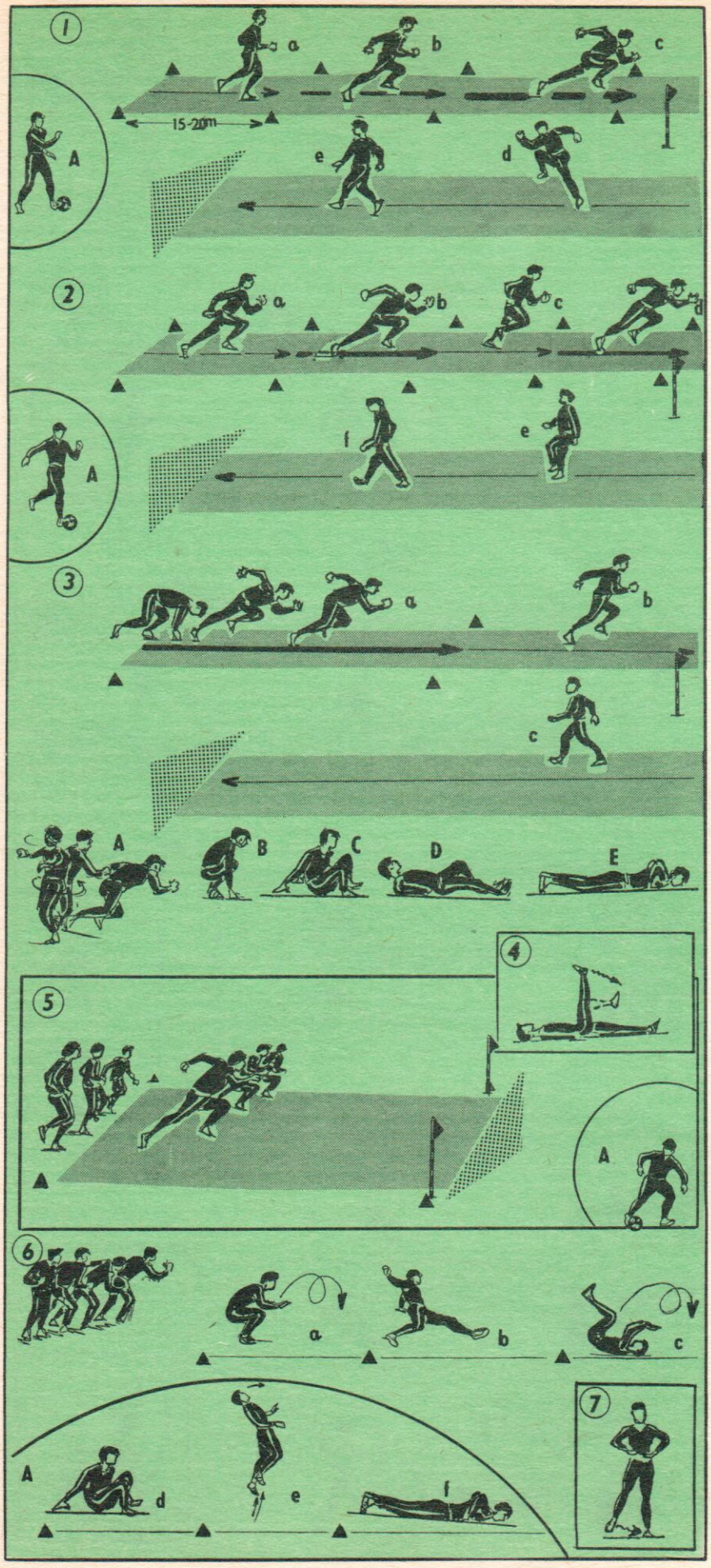
OEFENING 48

Doel van de oefening: ontwikkelen van snelheid en behendigheid.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije ruimte, gymzaal.
Middelen: rustige looppas, start, sprint, skipping, looppas met hoog opgetrokken knieën, looppas met de hielen tegen het zitvlak, dribbelpas, wandelen. Gerichte gymnastiek. Wedstrijdvorm.
Materiaal: merktekens (slalompalen, pionnen, medicin ballen).

Organisatie:

1. Twee spelers-afgemeten afstand 15–20 m, aangeduid met pionnen. Uit rustige looppas (a), overgaan tot knieheffen in snelle frekventie (b); terug keren naar de uitgangspositie met rustige looppas; skipping (c), lopen met ademhalingsoefeningen (d). 4–6 maal herhalen.
2. Twee spelers-afgemeten afstand 15–20 m, aangeduid met pionnen. Rustige looppas (a), overgaan tot looppas en de hielen in een hoog tempo tegen het zitvlak slaan (b). Terugkeren naar uitgangspositie; huppelen (c), wandelen-ademhalingsoefeningen (d). 4–6 maal herhalen.
3. Twee spelers-afgemeten afstand 15–20 m. Rustige looppas (a), overgaan tot dribbelpas in allerhoogste frekwentie (b). Terugkeren tot uitgangspositie met een rustige looppas. Huppelen (c), wandelen-ademhalingsoefeningen (d). 4–6 maal herhalen.
4. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Eén speler ligt op de rug-linkerbeen opheffen-beenspieren losschudden met behulp van de medespeler. Wisselen.
5. Spel 'zwarten-witten', Spelers verdelen in twee rijen en opstellen tegenover elkaar met een onderlinge afstand van 4–6 m. Op het roepen van de trainer: 'zwart' proberen deze de 'witten' binnen een aangegeven afstand te tikken. Iedere speler die getikt wordt geeft één punt. 10–15 maal herhalen.
6. Estafette met richtingsverandering. De spelers zijn in groepen verdeeld. Op een teken rennen de voorste spelers van de groep tussen de aangegeven punten door (pionnen, slalompaaltjes, medicin ballen); in slalom heen en in rechte lijn terug. Winnaar is die groep die het eerst weer kompleet in de uitgangspositie staat.
   Variaties:
   A. Bij ieder merkteken 360° draaien.
   B. Wedstrijdvorm- de gehele groep rent gelijktijdig.
   C. De groep rent en de spelers houden elkaar vast.
7. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Liggen op de rug, knieën opgetrokken; beenspieren losschudden.





OEFENING 49

Doel van de oefening: ontwikkeling van snelheid en behendigheid.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije ruimte, gymzaal.
Middelen: rustige looppas, start, sprint, skipping, wandelen (resp. leiden van de bal) gerichte gymnastiek. Wedstrijdvorm.
Materiaal: iedere speler met een bal; merktekens (slalompaaltjes, pionnen, medicin ballen).

Organisatie:

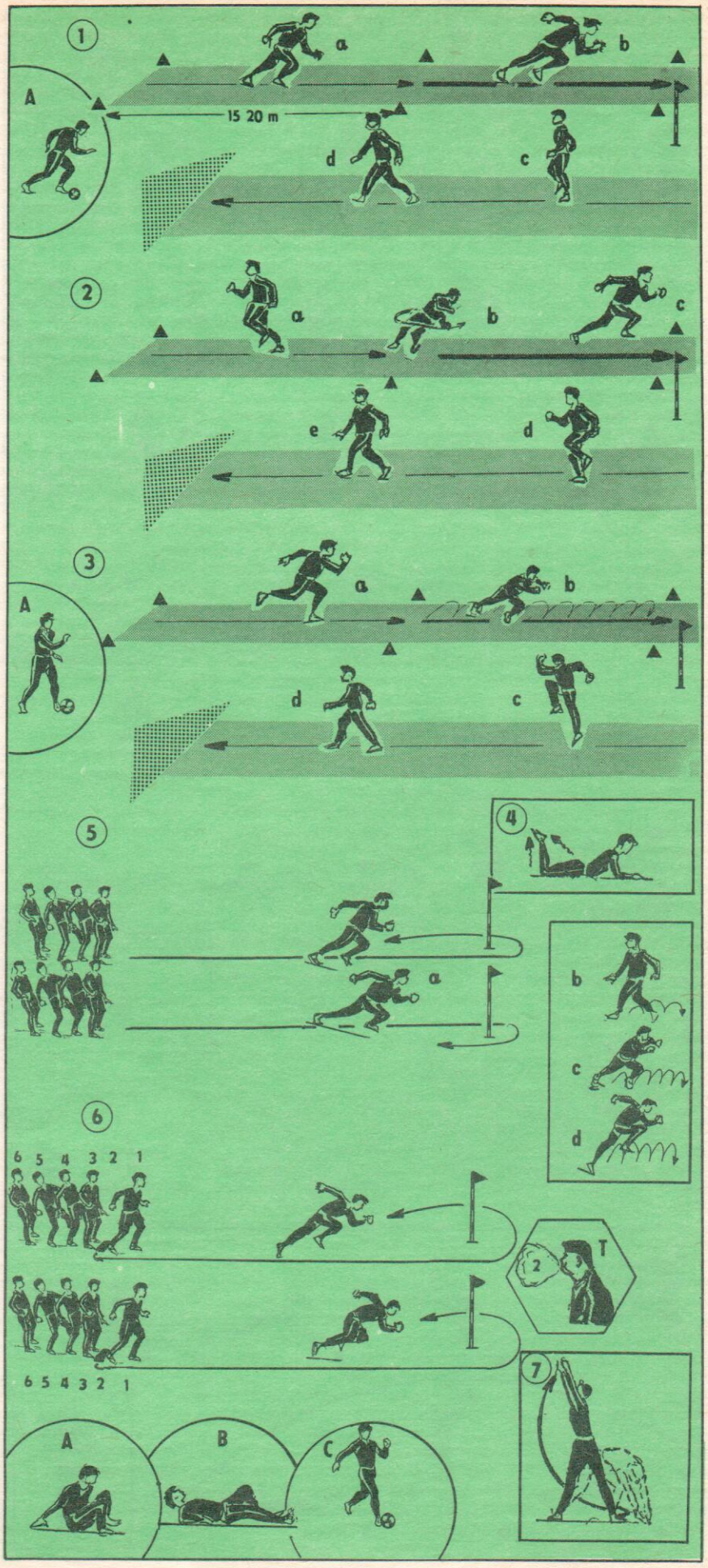
1. Twee spelers-afgemeten afstand 15–20 m. Rustige looppas; eerste gedeelte gemiddelde intensiteit (a); tweede gedeelte submaximale intensiteit (b), derde gedeelte maximale snelheid (c). Terugkeren naar uitgangspositie. Rustige looppas. Huppelen (d) – wandelen – ademhalingsoefeningene. 4–6 maal herhalen.
   Variatie: met de bal (A).
2. Twee spelers-afgemeten afstand 15–20 m. Rustige looppas (a), sprint (b), uitlopen tot rustige looppas (c), weer sprinten (d). Terugkeren naar uitgangspositie. Huppelen (e) – wandelen met ademhalingsoefeningen. 4–6 maal herhalen.
   Variatie: met de bal (A).
3. Twee spelers-starten uit verschillende houdingen-afstand 15–20 m. Starten (a), overgaan naar rustige looppas (b) en terugkeren naar uitgangspositie. Wandelen met ademhalingsoefeningen (c). Starten op een visueel teken van de trainer (bijv. met de hand).
   Variatie:
   – start uit zijwaartse positie (A),
   – uit kniestand (B),
   – uit zitstand (C),
   – uit rugligging (D),
   – uit ligsteun (E).
4. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Liggen op de rug-handen langs het lichaam. Eén been omhoog en dit langzaam, buigen. Beenspieren losschudden.
5. Afvalwedstrijd. Spelers verdelen in groepen van 5. Op een visueel teken van de trainer starten uit verschillende houdingen. 15–20 m. De winnaar hoeft niet meer mee te doen.
   Variatie:
   A. Rennen met de bal.
6. "Estafette met een taak". Spelers in groepen verdelen. Voor de groep staan op bepaalde afstanden drie merktekens, waar de spelers een bepaalde taak moeten uitvoeren. Bij het eerste teken een koprol (a), bij het tweede sliding imiteren (b), bij het derde koprol achterwaarts (c). Terug sprinten, de volgende speler van zijn groep aantikken. Winnaar is die groep die het eerst weer kompleet op zijn plaats terug is.
   Variaties:
   A. Bij merktekens zitten (d), kopbeweging imiteren (e), ligsteun (f).
7. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Staan op het linkerbeen-het rechterbeen iets opgetrokken-handen in de zij. Beenspieren losschudden. Wisselen.

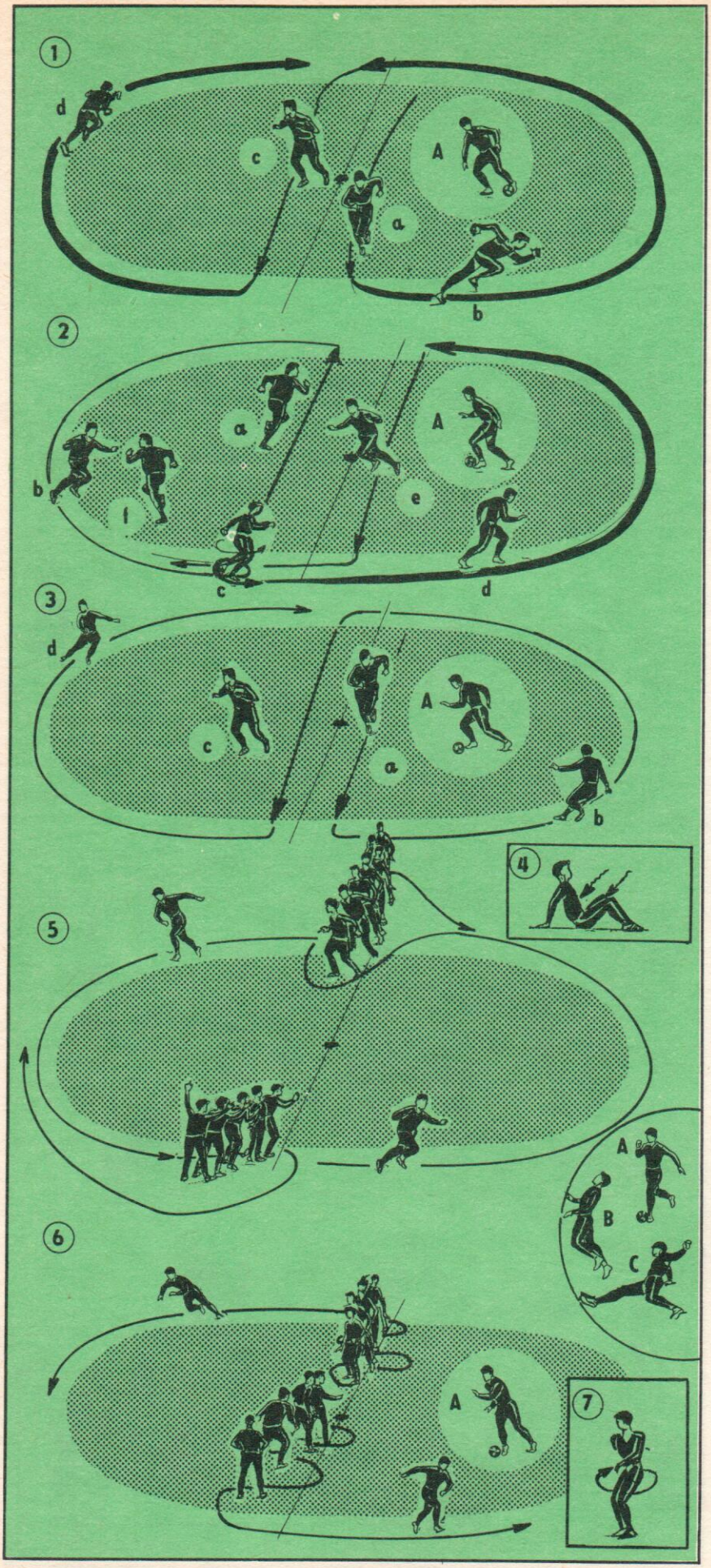
OEFENING 50

Doel van de oefening: ontwikkeling van snelheid en behendigheid.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije ruimte, gymzaal.
Middelen: rustige looppas, start, sprint, skipping, lopen (resp. leiden van de bal) gerichte gymnastiek. Wedstrijdvorm.
Materiaal: iedere speler met een bal. Merktekens (slalompaaltjes, pionnen, medicin ballen).

Organisatie:

1. Twee spelers-afstand gemerkt op 15–20 m. Rustige loopas, vallende start (a), sprint met max. intensiteit (b), overgaan tot rustige looppas. Terug naar uitgangspositie. Huppelen (c) en wandelen met ademhalingsoefeningen (d). 4–6 maal herhalen.
   Variatie: A. met de bal.
2. Twee spelers-afstand gemerkt op 15–20 m. Uit achterwaartse looppas (a), omdraaien (b) starten en sprinten (c). Overgaan tot rustige looppas. Terugkeren naar uitgangspositie. Huppelen (d). Wandelen met ademhalingsoefeningen (e). 4–6 maal herhalen.
3. Twee spelers-afstand gemerkt 15–20 m. Rustige looppas (a), zijwaarts rennen met kruispas (b), overgaan tot rustige looppas. Terugkeren naar uitgangspositie. Knieheffen (c) en wandelen met ademhalingsoefeningen. 4–6 maal herhalen.
   Variatie: A. met de bal.
4. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Liggen op de buik-steunen op de ellebogen. Onderbenen omhoog. Beenspieren losschudden.
5. 'Vierronden estafette'. Spelers in groepen verdelen. Op een teken rent de eerste speler om een merkteken en tikt de volgende speler aan (a). Tweede ronde achterwaarts rennen (b). In de derde ronde zijwaarts met kruispassen lopen (c) en in de vierde rond met knieheffen (d). Winnaar is de groep die het eerst de bovengenoemde oefeningen heeft volbracht.
6. Estafette met afroepen van nummers. Elke speler in een groep krijgt een nummer. De trainer roept een nummer af; de speler met dit nummer start, rent vlug rond het merkteken en keert terug naar zijn uitgangspositie. De speler die het eerste terug is wint en zijn groep krijgt een punt.
   Variaties:
   A. Starten uit zit.
   B. Starten uit rugligging.
   C. Starten met de bal.
7. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Staan in spreidstand-armen omhoog; voorover buigen naar links, rechts, en spieren van romp en armen losschudden.





OEFENING 51

Doel van de oefening: ontwikkeling van kracht en behendigheid.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije ruimte, gymzaal.
Middelen: rustige looppas, start en sprint met een boog, skipping (resp. leiden van de bal), gerichte gymnastiek. Wedstrijdvorm.
Materiaal: iedere speler een bal, merktekens (slalompalen, pionnen, medicin ballen), afgebakende kring.

Organisatie:

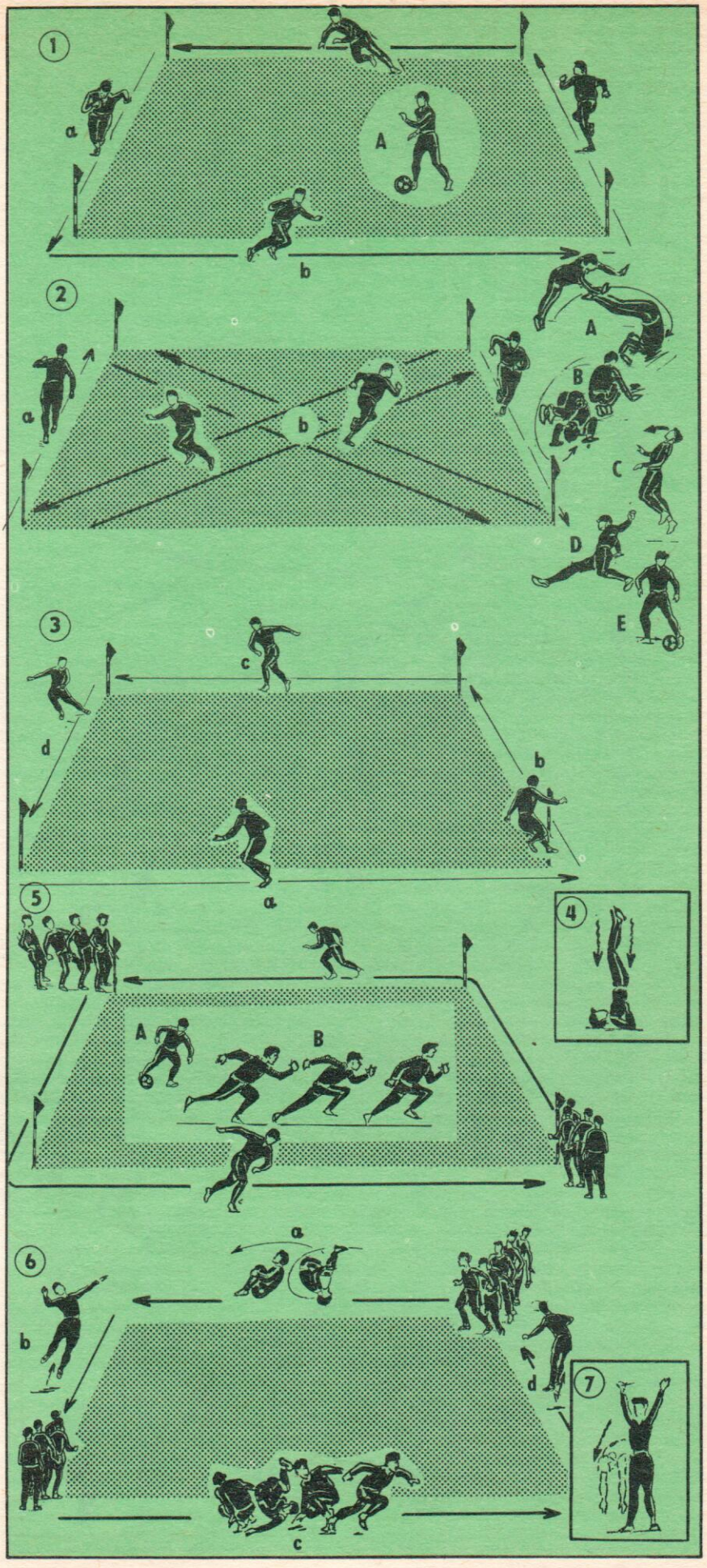
1. Looppas in een rij, achter elkaar, dwars door en langs de cirkel (middencirkel voetbalveld). Uit rustige looppas, resp. skipping dwars door de cirkel (a), starten en sprinten-halve cirkel (b) en nogmaals de andere kant op. Het bovenstaande 4 maal herhalen.
   Variatie: met de bal (A).
2. Lopen in een rij achter elkaar. Uit rustige looppas resp. skipping dwars door de cirkel (a) halve cirkel rustige looppas (b) m 360° draaien (c), starten en sprinten halve cirkel (d). Hetzelfde de andere kant op (e. en f). Het bovenstaande 4 maal herhalen.
   Variatie: met de bal.
3. Lopen achter elkaar om de cirkel heen. Uit rustige looppas resp. skipping dwars door de cirkel (a), starten en een halve cirkel snel rennen met zijwaartse kruisstappen met het gezicht naar het centrum van de cirkel gericht (b). Nu de andere kant op (c en d). Het bovenstaande 4 maal herhalen.
   Variatie: met de bal.
4. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Zitten op de grond-handen achter het lichaam op de grond; kuitspieren losschudden.
5. Estafette rond de cirkel. Spelers in groepen verdelen en tegenover elkaar opstellen, aan de rand van de cirkel. Op een teken van de trainer gaat de eerste speler van elke groep rond de cirkel rennen, om de andere groep heen en gaat terug, tikt de volgende speler aan. Winnaar is het team dat het eerst klaar is.
   Variaties:
   A. Rennen met de bal.
   B. Na het passeren van de andere groep een kopbeweging imiteren.
   C. Na het passeren van de andere groep een sliding imiteren.
6. Estafette in de kring. Spelers in twee groepen verdeeld. Opstellen tegenover elkaar in het centrum van de kring. Op een teken van de trainer draaien de eerste spelers zich om, maken een slalom door hun groep en rennen rond de hele cirkel terug naar hun groep, tikken de voorste speler aan, enz. Winnaar is die ploeg die het eerst in de uitgangspositie terug is.
   Variatie: A. met de bal.
7. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Staan in stand-ontspannen- de romp links en rechts draaien met tegengestelde zwaaibeweging van de armen.

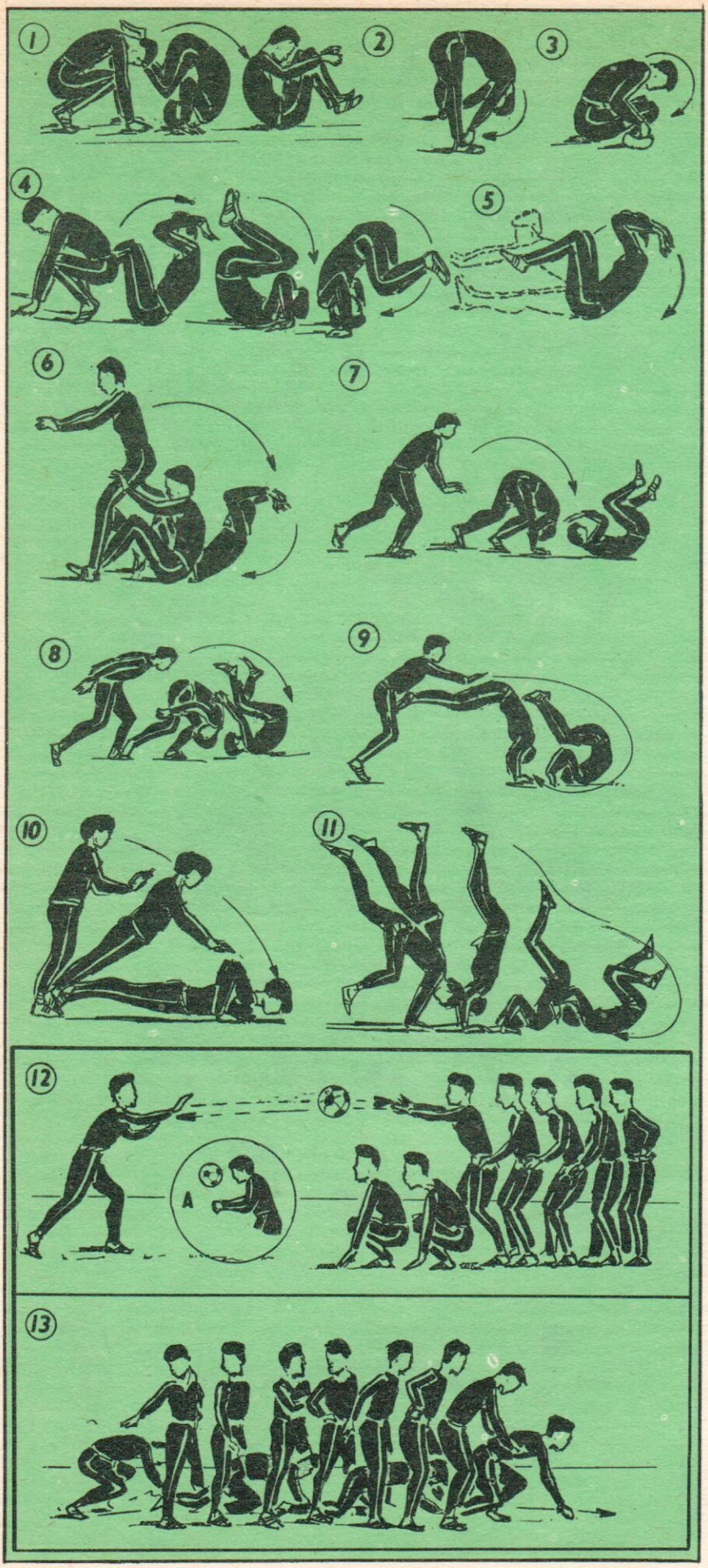
OEFENING 52

Doel van de oefening: ontwikkeling van kracht en behendigheid.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije ruimte, gymzaal.
Middelen: rustige looppas, start en sprint, resp. leiden van de bal, gerichte gymnastiek. Wedstrijdvorm.
Materiaal: iedere speler een bal, merktekens (slalompalen, pionnen, medicin ballen).

Organisatie:

1. Rennen achter elkaar rond een vierkant (vierkant 15–20 m). Eén zijde van het vierkant rustige looppas (a), gevolgd door een sprint (b). Dit achtmaal herhalen. Rustinterval 120 sec. Wisselen van looprichting.
   Variatie: A. met de bal.
2. Rennen in een rij om het vierkant en diagonaal er door. Eén zijde rustige looppas (a), diagonaal sprinten (b). Dit 8 maal herhalen. Rustinterval: 120 sec.
   Variatie:
   A. Voor het starten koprol voorover.
   B. Koprol achterwaarts.
   C. Opspringen en koppen imiteren.
   D. Sliding imiteren.
   E. Bepaalde oefeningen met een bal.
3. Rennen achter elkaar om het vierkant. Één ronde rustige looppas, gevolgd door één ronde met maximale krachtsinspanning. Eén zijde achteruit rennen (a), tweede met zijwaartse kruispassen (b), derde zijde rennen vooruit (c), vierde zijde met zijwaartse kruispassen andere kant (d). Geheel 2 maal herhalen. Wisselen van looprichting.
4. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Staan op de schouderbladen, met ondersteuning van de armen. Beenspieren losschudden.
5. Estafette. Spelers in groepen verdelen; tegenover elkaar opstellen. Op een teken van de trainer rennen de eerste spelers van elke groep rond het hele vierkant en tikken de volgende medespeler aan. Wie het eerst in de uitgangspositie terug is, is winnaar.
   Variaties:
   A. Met de bal.
   B. Gehele groep start tegelijk en/of houden elkaar vast of gaan allemaal vrij.
6. Estafette met taken. De spelers verdelen zich in groepen, tegenover elkaar opstellen. Op een teken van de trainer rennen de eerste spelers van elke groep om het vierkant. Eerste zijde koprol vooruit (a), tweede zijde opspringen, koppen imiteren (b), derde zijde koprol achterwaarts (c) en vierde zijde opspringen en koppen imiteren (d). Volgende speler aantikken.
7. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoef. Spreidstand-armen boven het hoofd-diep voorover buigen. Armspieren losschudden.





8.5. EEN COMPLEX VAN OEFENINGEN VOOR HET ONTWIKKELEN VAN BEHENDIGHEID

OEFENING 53

Doel van de oefening: ontwikkeling van behendigheid.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA, S.
Omgeving: veld, vrije ruimte, gymzaal.
Middelen: akrobatische oefeningen, wedstrijd-spel.
Materiaal: ballen.

Organisatie:

1. Uit hurkzit koprol voorover tot hurkzit.
2. Brede spreidstand-voorover buigen, de handen houden de enkels vast-koprol voorover.
3. Zitten in kleermakerszit-koprol voorover.
4. Uit hurkzit koprol achterwaarts tot hurkzit.
5. Zitten-vooroverbuigen, armen voorwaarts; met een zwaai koprol achterwaarts.
6. Uit stand koprol achterwaarts.
7. Uit loop koprol voorwaarts tot stand.
8. Lopen-diep voorover buigen, armen achterwaarts; koprol voorwaarts, zonder van de handen gebruik te maken.
9. Uit stand zwemsprong voorwaarts en koprol voorwaarts.
10. Staan in stand-voorwaarts laten vallen tot ligsteun; opdrukken en op de handen achterwaarts lopen- tot stand komen.
11. Handstand – koprol voorwaarts.
12. Spelers in groepen verdelen. iedere groep met een bal. Opstelling in een rij achter elkaar. De eerste speler staat voor zijn groep en gooit de bal naar de eerste medespeler; deze gooit de bal terug en gaat in hurkzit zitten met steun van de handen. De laatste speler wisselt met de eerste speler. Zo volgt de hele groep. Winnaar is die groep die het eerst in de uitgangspositie terug is.

    Variatie:

    A – de toegegooide bal terugkoppen.

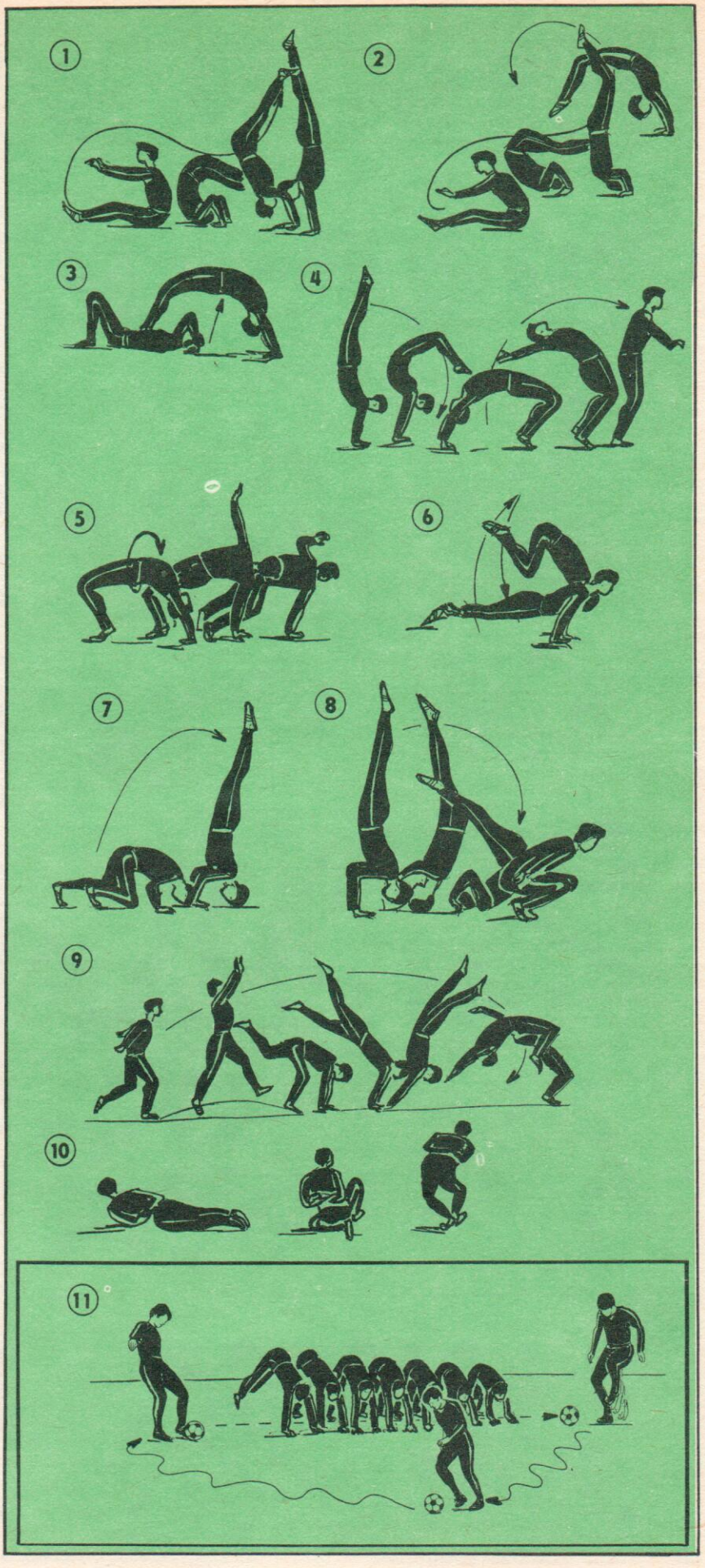
    13. Spelers in groepen delen. Deze staan in spreidstand in een rij achter elkaar. Op een teken gaat de achterste speler door de benen van zijn medespelers heen en sluit voor aan in spreidstand, enz. Wedstrijd.

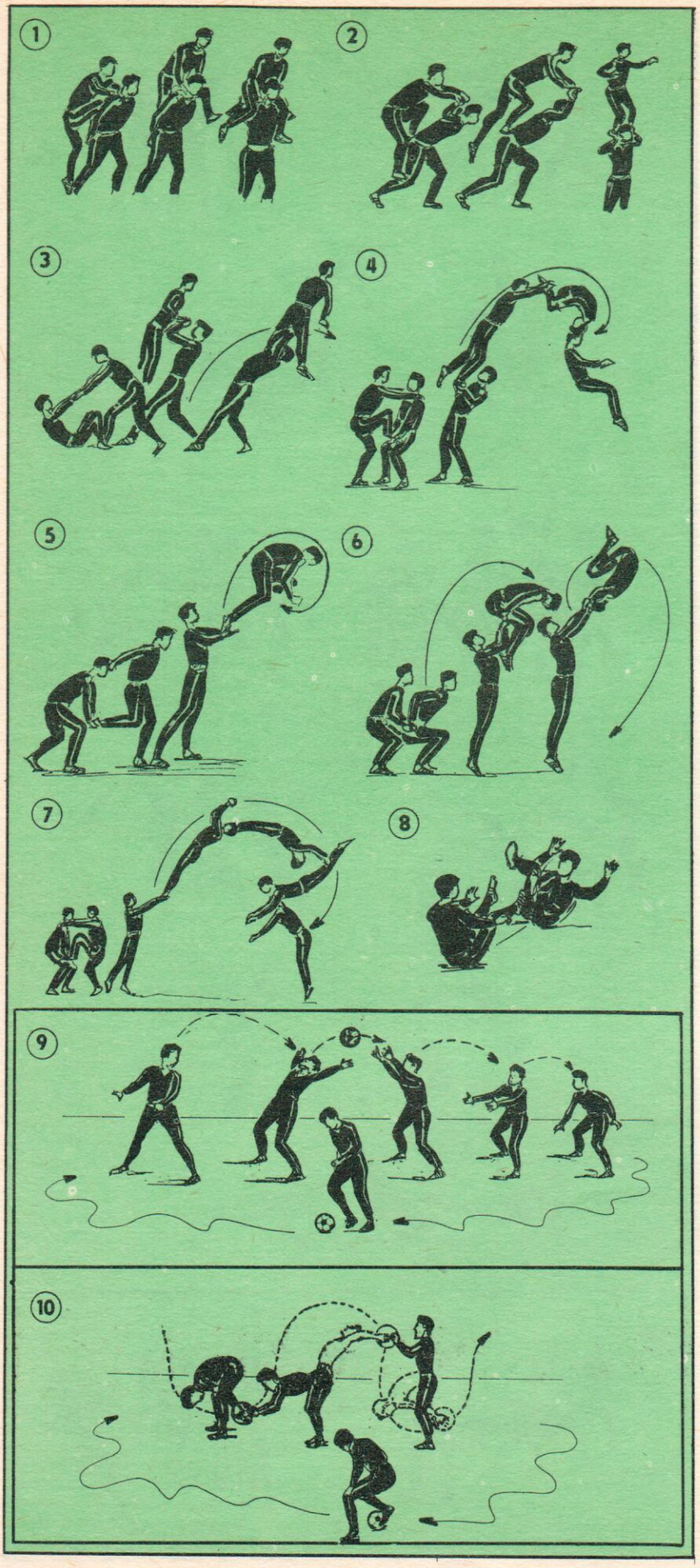
OEFENING 54

Doel van de oefening: ontwikkeling van behendigheid.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, gymzaal.
Middelen: akrobatische oefeningen, wedstrijd-spel.
Materiaal: ballen.

Organisatie:

1. Zitten, armen voorwaarts; benen en armen achteruit zwaaien en komen van achterwaartse koprol tot handstand en stand.
2. Zitten, armen voorwaarts; benen en armen achteruit zwaaien, komen tot stand op het hoofd en brug maken.
3. Op de rug op de grond liggen, handpalmen naast het hoofd op de grond, knieën intrekken; opdrukken tot brug.
4. Staande op de handen komen tot brug en stand.
5. Uit brugstand draaien naar links, rechts. Komen tot ligsteun.
6. Ligsteun; opspringen, knieën intrekken en weer komen tot ligsteun. Tijdens de oefening de grond niet aanraken.
7. Op het hoofd staan.
8. Op het hoofd staan; koprol voorwaarts, komen tot hurkzit.
9. Uit rustige loop, voorwaarts rennen, met één been afzetten, overslag maken.
10. Liggen op de buik, de handen houden elkaar achter het lichaam vast; op een teken proberen op te staan, zonder hulp van de handen.
11. Spelers in groepen verdelen-iedere groep een bal. De spelers staan in een rij en hebben handen en voeten op de grond. Met het lichaam een boog maken. Op een teken passt de eerste speler van de rij de bal onder de 'brug' door. De laatste speler brengt de bal onder kontrole en leidt de bal naar het begin van de groep, enz. Welke groep is het eerste klaar?





OEFENING 57

Doel van de oefening: ontwikkeling van behendigheid.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, gymzaal.
Middelen: akrobatische oefeningen, wedstrijd-spel.
Materiaal: ballen.

Organisatie:

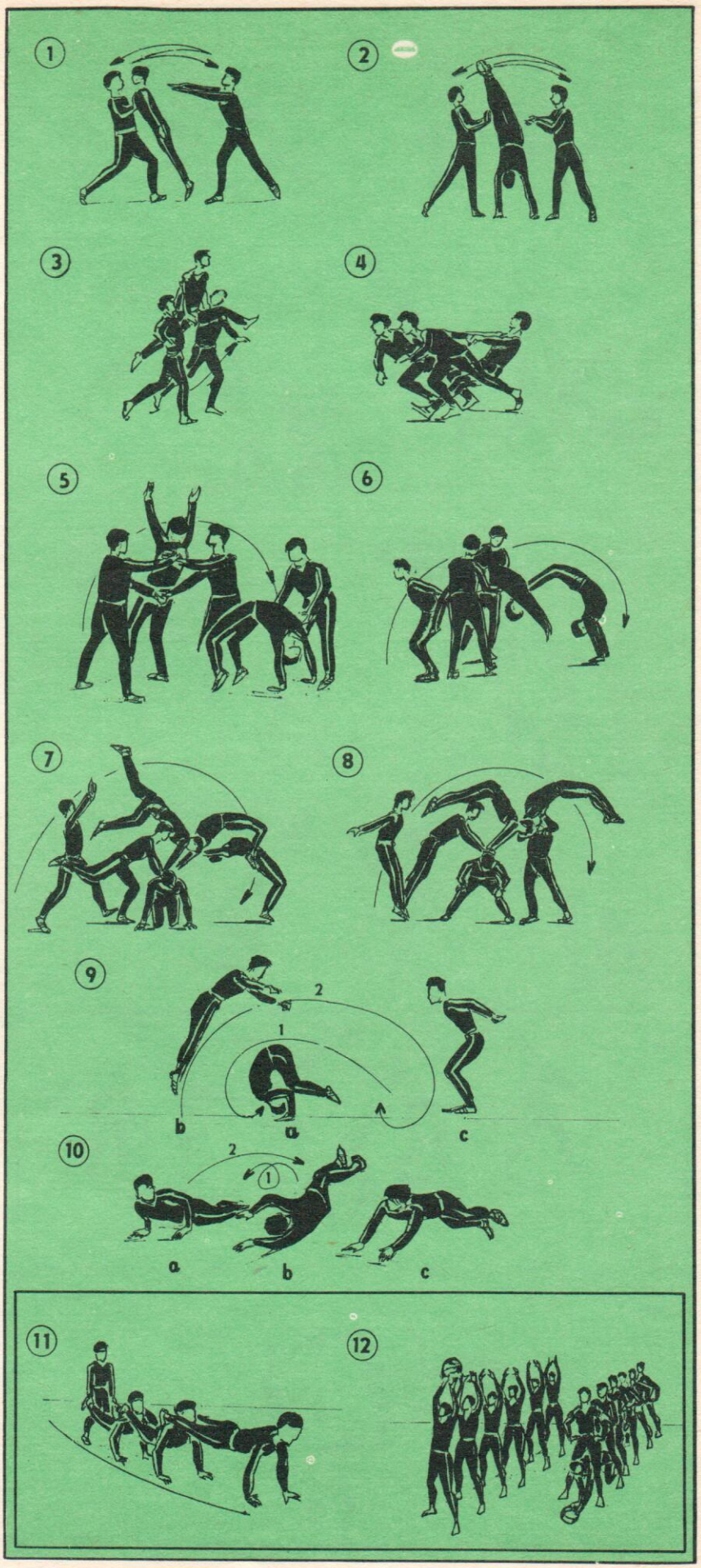
1. Twee spelers achter elkaar. De voorste speler pakt zijn handen achter de rug vast (vingers ineengestrengeld). De achterste speler zet een voet op zijn handen en klimt op zijn schouders. Wedstrijd met tweetallen.
2. Twee spelers staan achter elkaar. De voorste speler buigt zich voorover, handen boven het hoofd, schredestand. De achterste speler houdt de handen van de voorste speler vast en klimt via het been en de rug op de schouders van de voorste speler. Wedstrijdvorm tweetallen.
3. Twee spelers staan tegenover elkaar en houden elkaar bij de polsen vast. Eén speler gaat zitten; met behulp van de medespeler opspringen en met gespreide benen over hem springen.
4. Twee spelers tegenover elkaar; één speler stapt op de gesloten verstrengelde handen van de ander, met één been afzetten en met behulp van de medespeler een salto maken.
5. Twee spelers achter elkaar; de voorste speler maakt een salto vooruit met behulp van de achterste speler.
6. Twee spelers achter elkaar. Houden elkaar bij de handen vast. Beide spelers maken lichte hurkzit, komen gelijktijdig omhoog. De voorste speler maakt met behulp van zijn medespeler een salto binnenwaarts.
7. Twee spelers staan tegenover elkaar. Eén speler stapt met één voet op de ineengestrengelde handen van de medespeler en maakt een salto achterwaarts, met gestrekt lichaam.
8. Twee spelers zitten tegenover elkaar-benen van de grond-armen zijwaarts. De spelers proberen elkaars voeten aan te tikken, zodat één van hen het evenwicht verliest. Wedstrijd om punten.
9. Spelers in groepen verdelen. Ieder team een bal. De spelers staan achter elkaar in spreidstand in een rij – onderlinge afstand ± 1,5 m. De voorste speler geeft met gestrekte armen boven het hoofd de bal door aan de speler achter hem, enz. De achterste speler dribbelt met de bal naar voren. Wedstrijdvorm.
10. Organisatie van deze oefening als boven. Alleen wordt nu de bal tussen de benen, over het hoofd en tussen de benen doorgegeven, enz.

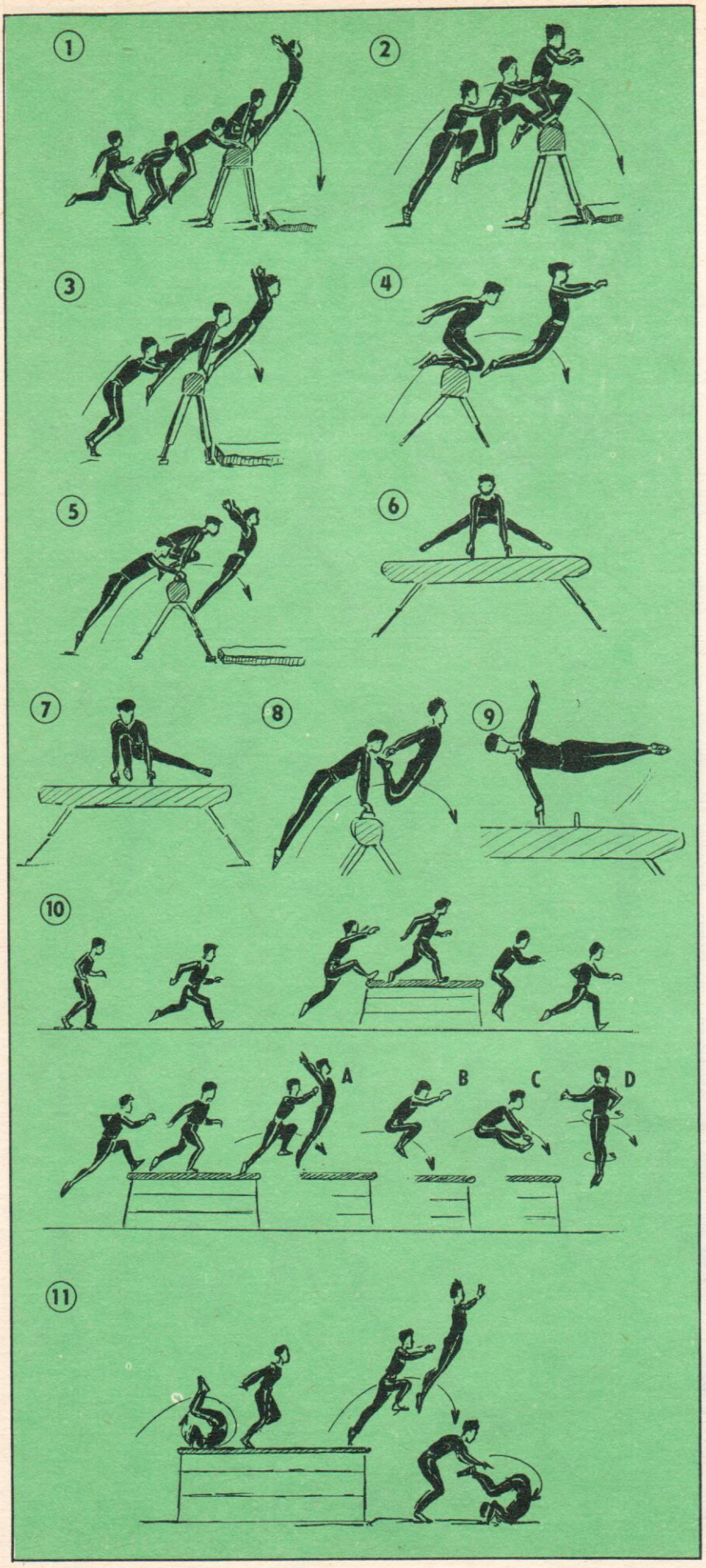
OEFENING 58

Doel van de oefening: ontwikkeling van behendigheid.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije ruimte, gymzaal.
Middelen: akrobatische oefeningen, wedstrijd-spel.
Materiaal: ballen.

Organisatie:

1. Drie spelers. Eén speler staat tussen de andere twee. Onderlinge afstand tussen de twee andere spelers 2 m. De middelste speler houdt zich als een 'plank' en laat zich heen en weer duwen.
2. Zelfde organisatie als onder 1. Nu staat de middelste speler echter op zijn handen.
3. De middelste van drie spelers springt tot steunstand op de schouders van de buitenste spelers. Zij houden hem bij de oksels vast en lopen voorwaarts, resp. rennen. Wedstrijdvorm-loop-pas naar een merkteken.
4. De twee buitenste spelers trekken de middelste speler aan zijn armen voorwaarts. Deze geeft weerstand.
5. Drie spelers. De middelste speler maakt met behulp van de buitenste spelers een brug achterwaarts.
6. Drie spelers. De middelste speler maakt met behulp van de buitenste spelers een achterwaartse overslag en komt tot handstand.
7. Eén speler staat op de handen en knieen op de grond. De andere spelers maken in de loop een overslag voorwaarts, via de rug van deze speler.
8. Eén speler staat in spreidstand, zijn handen steunen op de knieën. Een tweede speler loopt in hoog tempo op hem toe en maakt via zijn rug een overslag voorwaarts. De derde speler helpt hem bij het neerkomen.
9. Drie spelers. Twee spelers staan tegenover elkaar. Op een teken maakt de middelste speler een koprol voorwaarts (a), één der buitenste spelers springt met gespreide benen over hem heen (b) en maakt direct hierna een koprol naar de derde speler (c). Deze springt wederom met gespreide benen over de middelste speler, enz.
10. Drie spelers in ligsteun; onderlinge afstand 1,5 m. De middelste speler rolt naar een buitenste speler (a), die springt over hem heen (b) en rolt door naar de volgende buitenste speler (c), enz.
11. Spelers in groepen van vier verdelen. De eerste, tweede en derde speler staan in ligsteun, met hun benen op de schouders van de speler achter zich; de vierde speler houdt staande de enkels van derde vast. Nu lopen ze voorwaarts. Wedstrijdvorm.
12. Spelers in groepen verdelen. Elke groep heeft een bal. De spelers staan in rijen achter elkaar in spreidstand. De eerste geeft de bal aan een speler achter hem (onderlinge afstand ± 1,5 m), enz. De laatste speler kruipt met de bal onder de benen van de hele groep door. Wedstrijdvorm.





OEFENING 59

Doel van de oefening: ontwikkeling van behendigheid en afzetkracht.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: gymzaal.
Middelen: akrobatische oefeningen, overspringen.
Materiaal: Zweedse kast, bok, paard.

Organisatie:

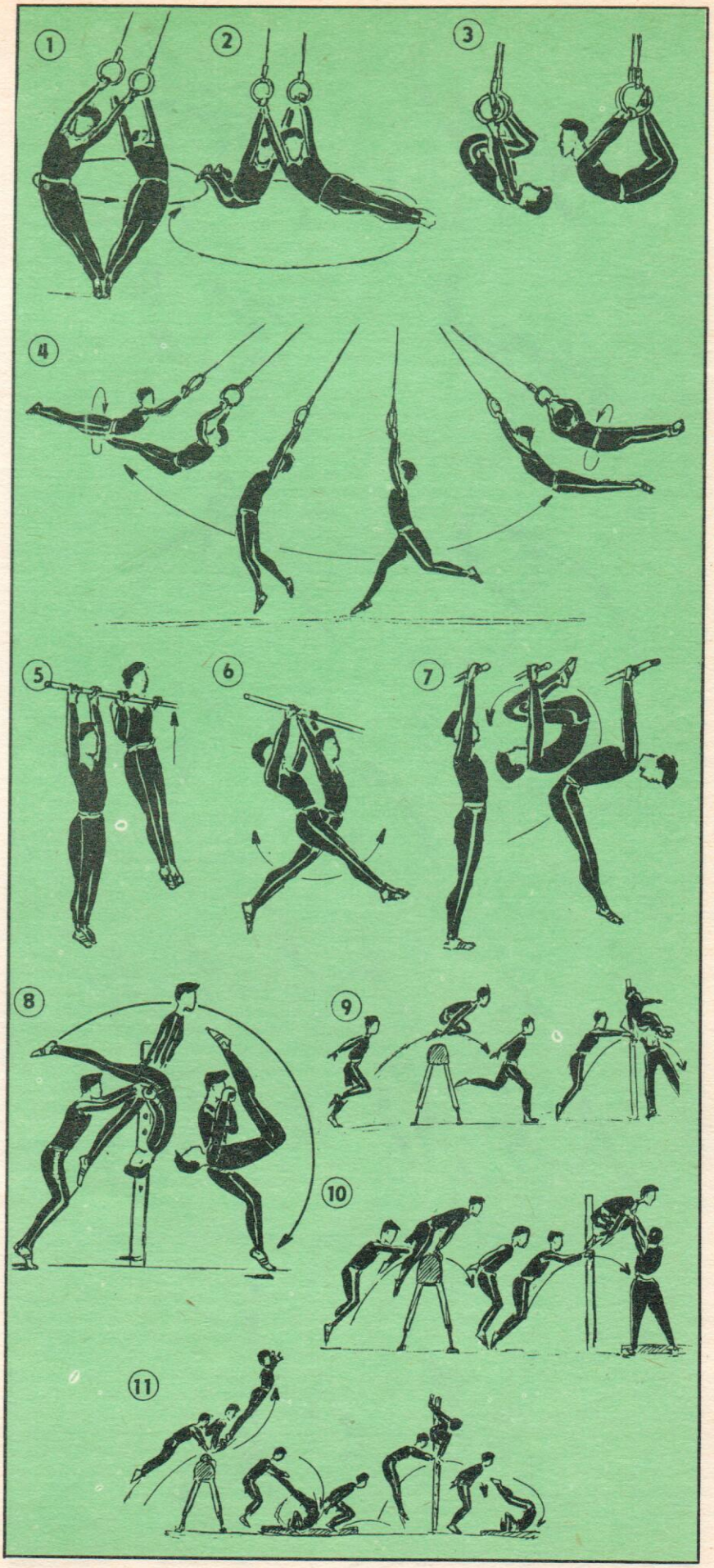
1. Uit looppas op de bok springen, met opgetrokken knieën. Afspringen.
2. Uit looppas afzetten met één been-op de bok springen-afsprong.
3. Uit looppas over de bok springen met gespreide benen.
   Variatie: opgetrokken knieën.
4. Op de knieën op het paard springen-afspringen.
5. Uit looppas over het paard springen met opgetrokken knieën.
6. Uit looppas over het paard springen met gespreide benen.
7. Uit looppas over het paard springen, één knie gebogen, been gestrekt zijwaarts.
8. Uit looppas over het paard springen; bij de afsprong met de handen achterwaarts de hielen aantikken.
9. Uit looppas over het paard springen, steunend op één arm, lichaam horizontaal.
10. Uit looppas op de zweedse kast springen-afspringen.
    Variatie:
    A. Afspringen, lichaam als een boog naar achteren spannen.
    B. Met opgetrokken knieën.
    C. Benen gespreid voorwaarts.
    D. Met een hele draai.
11. Uit looppas komen tot koprol voorwaarts op de kast-afspringen, met streksprong, koprol voorwaarts.

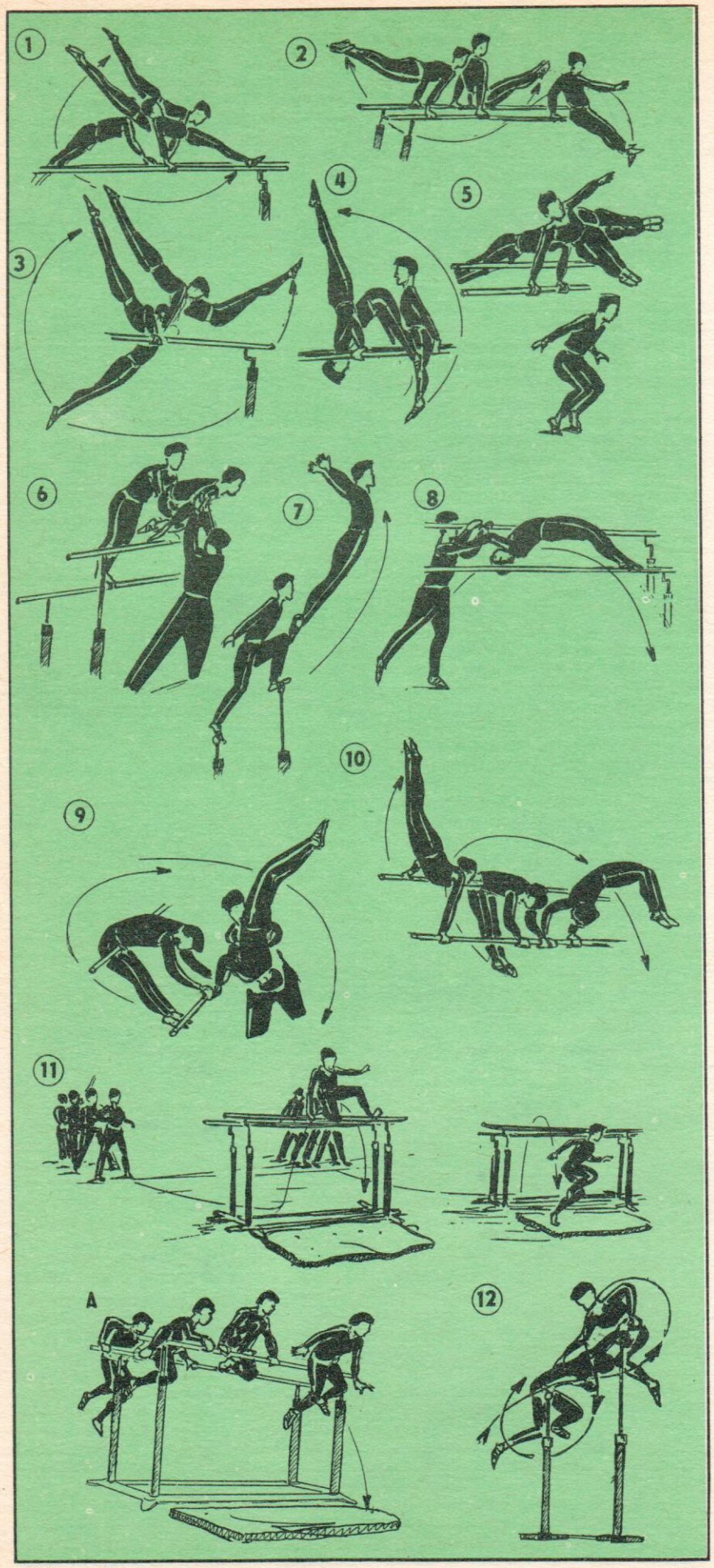
OEFENING 60

Doel van de oefening: ontwikkeling van behendigheid.
Leeftijdskategorie: BA, C, S.
Omgeving: gymzaal.
Middelen: oefeningen aan de ringen, rek, sprongen over de bok.
Materiaal: ringen, rekken, zweedse kast, bok.

Organisatie:

1. Hangen aan de ringen, voeten bij elkaar op de grond; met de heupen een kring beschrijven, links en rechts, eveneens 'acht' beschrijven.
2. Hangen aan de ringen; met gesloten benen links en rechts een kring beschrijven.
3. Hangen aan de ringen, voeten optrekken, in de ringen plaatsen, lichaam uitdrukken (boog).
4. Schommelen, afzetten met één been; op het hoogste punt van de zwaai links en rechts een draai van 180° maken.
5. Hangen aan het rek en optrekken.
6. Hangen aan het rek en zwaaien.
7. Hangen aan het rek, benen optrekken en tussen de armen door halen, hang achterwaarts, en terug.
8. Op lage rek, afzetten met gesloten benen, borstwaarts om.
9. Bok voor het rek opstellen. Uit loop over de bok springen met opgetrokken knieën-doorlopen naar het rek en zijwaarts met afzet van één hand over het rek heen springen.
10. Over de bok met spreidstand springen en over het rek met opgetrokken knieën springen.
11. Met opgetrokken knieën op de bok springen, afspringen in strekstand, neerkomen, koprol voorwaarts, zijwaarts springen over het rek, neerkomen, koprol voorwaarts.





OEFENING 61

Doel van de oefening: ontwikkeling van behendigheid.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: gymzaal.
Middelen: oefeningen op de brug, wedstrijdvorm.
Materiaal: brug.

Organisatie:

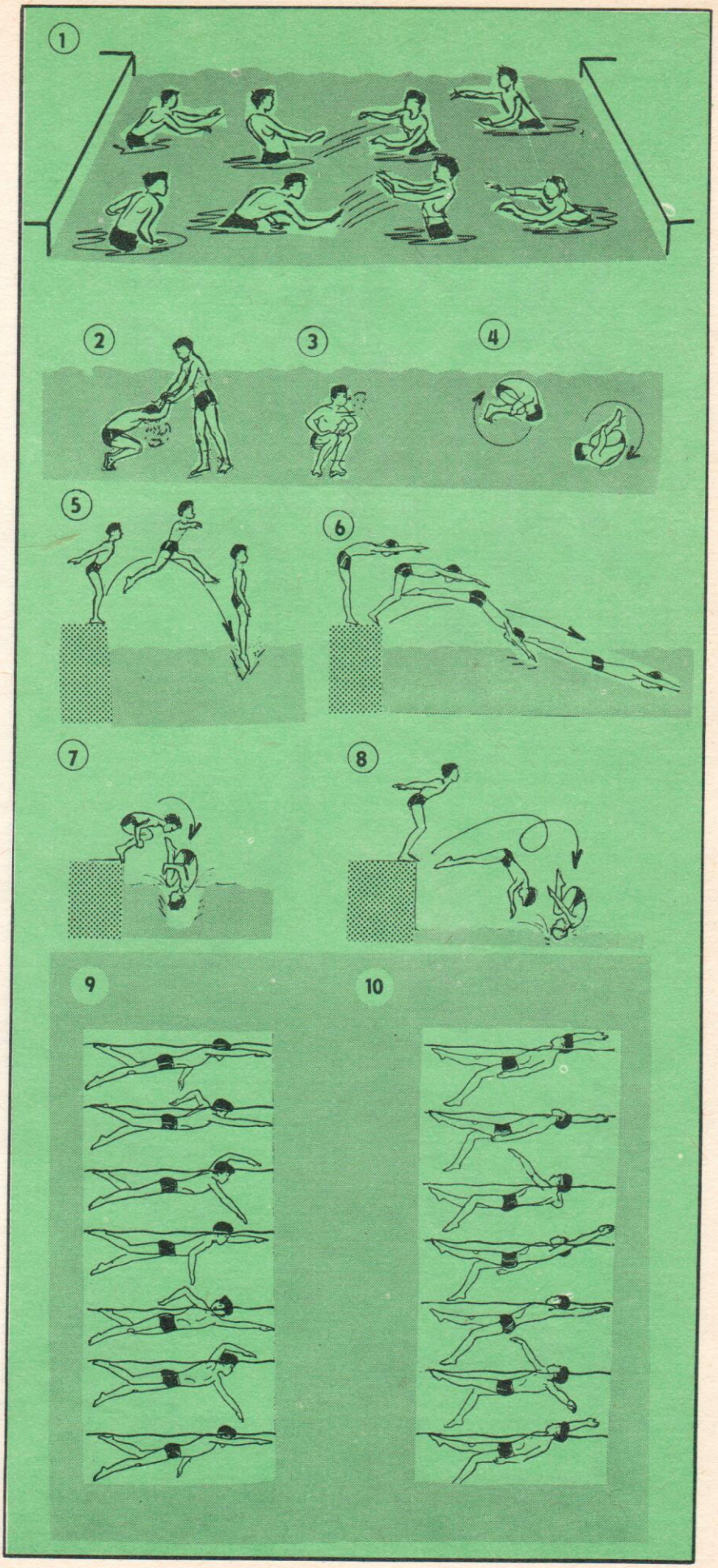
1. Zwaaien in steunstand op de brug, kombineren met spreidzit voorwaarts.
2. Zwaaien in steunstand, afspringen met gesloten benen voorwaarts en achterwaarts.
3. Zwaaien met steun op de armen; achterwaarts zwaaien en komen tot stand.
4. Zwaaien met steun op de armen; spreidzit. Handen voorwaarts overpakken en komen tot schouderstand.
5. Ligsteun op één legger zijwaarts afspringen met opgetrokken knieën.
6. Brug met ongelijke leggers. Afspringen van lagere over de hogere legger met opgetrokken knieën, zijwaarts.
7. Brug met ongelijke leggers. Van lage naar hoge legger gaan, afspringen in strekstand.
8. Brug met ongelijke leggers. Hangen aan hoge legger. Afspringen over de lage legger. Lichaam spannen als een boog.
9. Brug met ongelijke leggers. Buikligging op de hoge legger, handen op de lage legger-overslag maken met behulp van een medespeler.
10. Brug met ongelijke leggers. Zwaaien, komen tot buikligging op de hoge legger, één hand op de onderste legger, komen tot overslag met behulp van een medespeler.
11. Wedstrijdvorm. Spelers in groepen verdelen. Iedere groep heeft een brug, zie tek. Op een teken springt de eerste speler op de brug en springt aan de andere kant van de brug af.
    Variatie:
    A. het hele team tegelijk.
12. Oefening als onder 11. Brug met ongelijke leggers, maar nu beschrijft de speler een 'acht'.

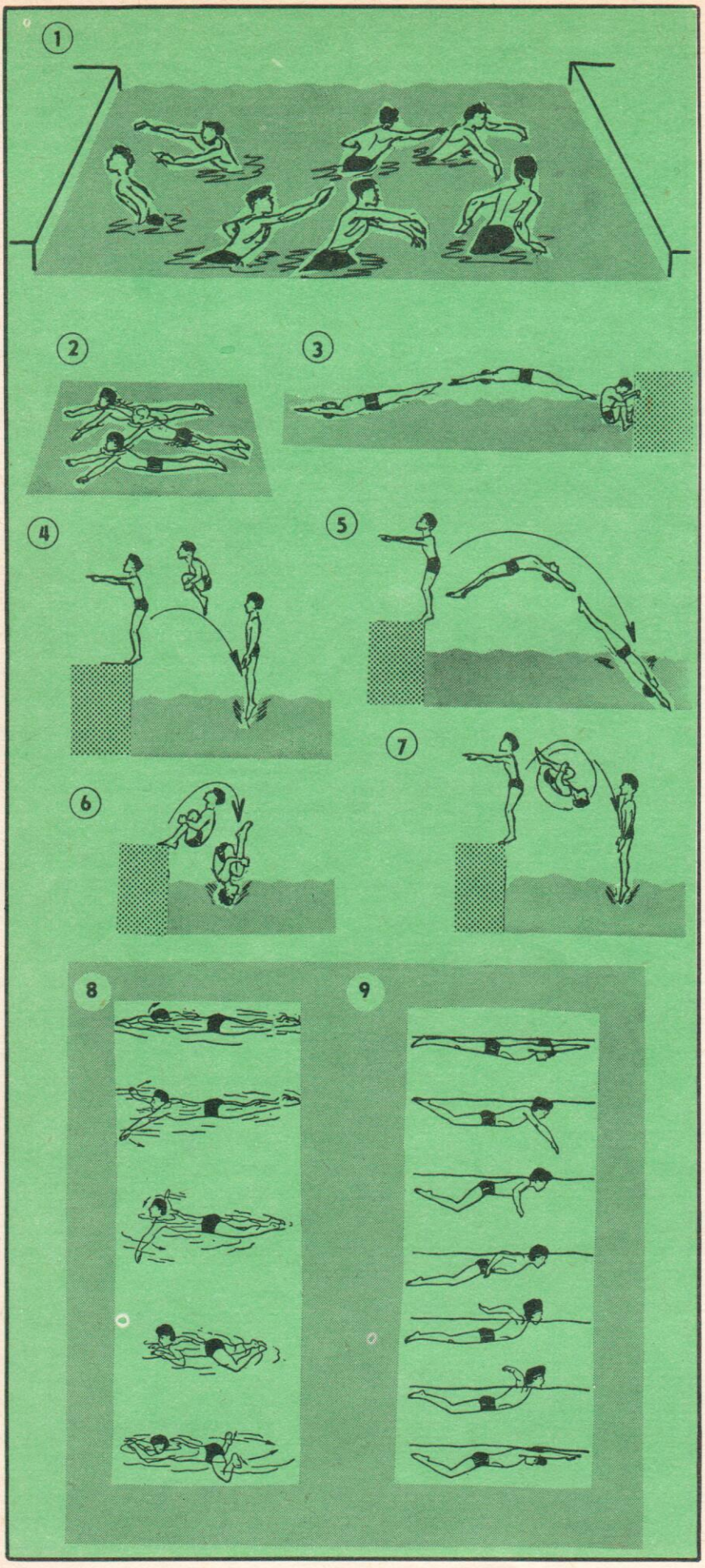
OEFENING 62

Doel van de oefening: ontwikkeling van behendigheid.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA, S.
Omgeving: open water, zwembad.
Middelen: zwemmen, sprongen in het water, wedstrijd-spel.

Organisatie:

1. 'Spatten met water'. In ondiep water. Spelers in twee groepen verdelen. De ene groep probeert de andere groep door middel van 'spatten' met water naar de andere kant van het bassin te jagen.
2. In ondiep water staan twee spelers tegenover elkaar en houden elkaar bij de handen vast; afwisselend hurkzit en uitademen onder water.
3. In iets dieper water; diep inademen, hurkzit maken en proberen de adem zo lang mogelijk onder water in te houden. Wedstrijdvorm.
4. In niet te ondiep water; hurkzit maken, koprol voor- en achterwaarts maken, knieën ingetrokken tegen de borst, vasthouden met de handen.
5. Stap in het water. Aan de kant van het bassin een stap voorwaarts maken, bij het neerkomen in het water de armen langs het lichaam (boven het hoofd).
6. Uit stand-later lopen of rennen-duiksprong voorwaarts.
7. Koprol voorwaarts vanaf de rand van het bassin, knieën opgetrokken tegen de borst, met de handen vasthouden.
8. Uit stand-later lopen of rennen-salto voorwaarts maken.
9. Vrije slag zwemmen – spelers verdelen in groepen. Wedstrijd.
10. Rugslag – zie onder 9. Wedstrijd.





OEFENING 63

Doel van de oefening: ontwikkeling van behendigheid.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA, S.
Omgeving: open water, zwembad.
Middelen: zwemmen, sprongen in het water. Wedstrijd-spel.

Organisatie:

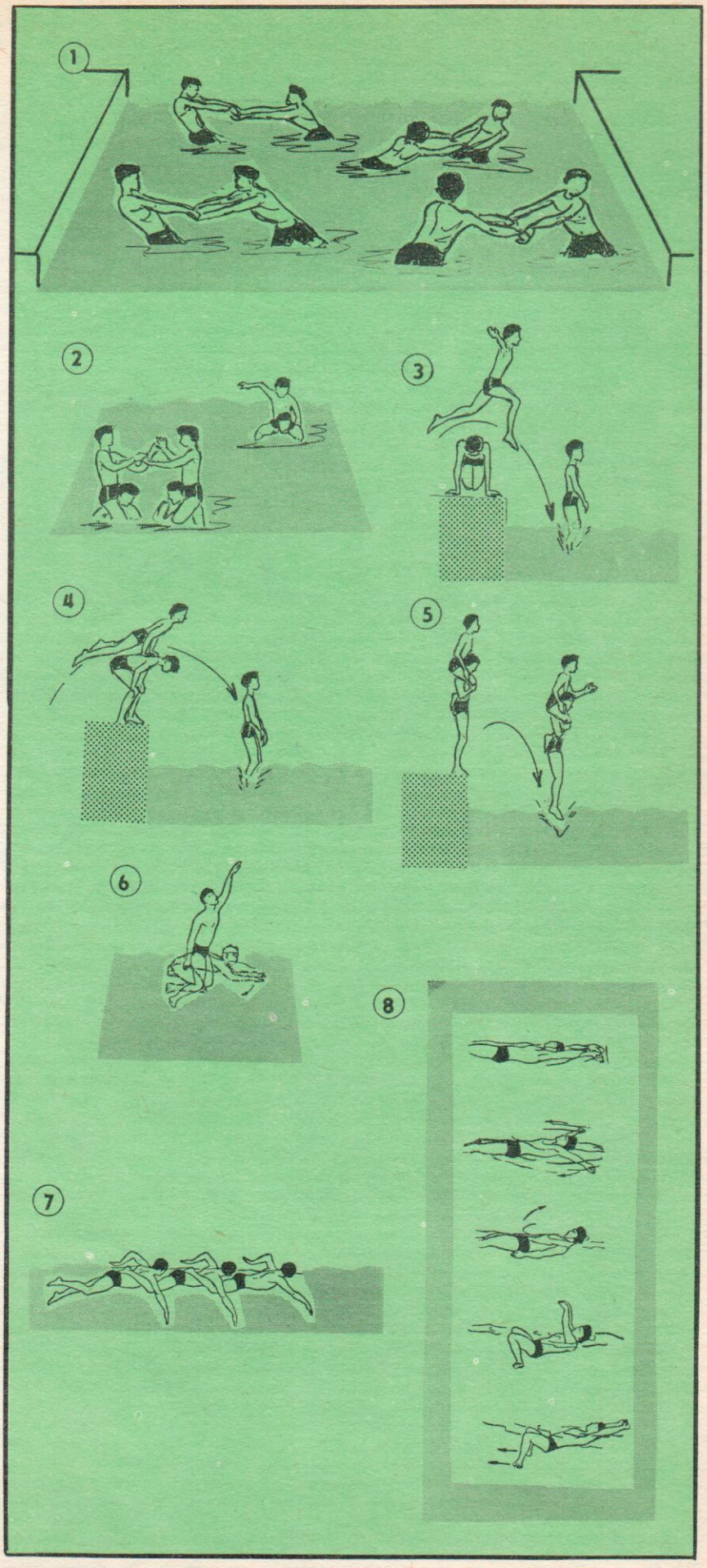
1. Tikkertje in ondiep (diep) water.
2. Spelers in drietallen verdelen. De twee buitenste spelers zwemmen in schoolslag en trekken de middelste zwemmer mee, die zich vasthoudt aan de schouders van de andere zwemmers. Wisselen.
3. Vasthouden aan de zijkant van het bassin; afzetten, op de rug drijven. Wedstrijd – wie kan het langst drijven? –
4. Op de rand van het bassin staan, met de rug naar het water. Achterwaarts springen met opgetrokken knieën. Bij het neerkomen de benen strekken en de armen langs het lichaam.
5. Uit stand achterwaarts in het water duiken.
6. Uit hurkzit, met de rug naar het water, achterwaartse koprol maken met opgetrokken knieën.
7. Uit stand salto achterover- in het water komen met gestrekte benen.
8. Zwemmen-schoolslag. De spelers naar sterkte verdelen en wedstrijdvorm toepassen. Wie heeft de grootste afstand afgelegd? – tijd bepaald.
9. Vlinderslag. Zelfde taken als boven.

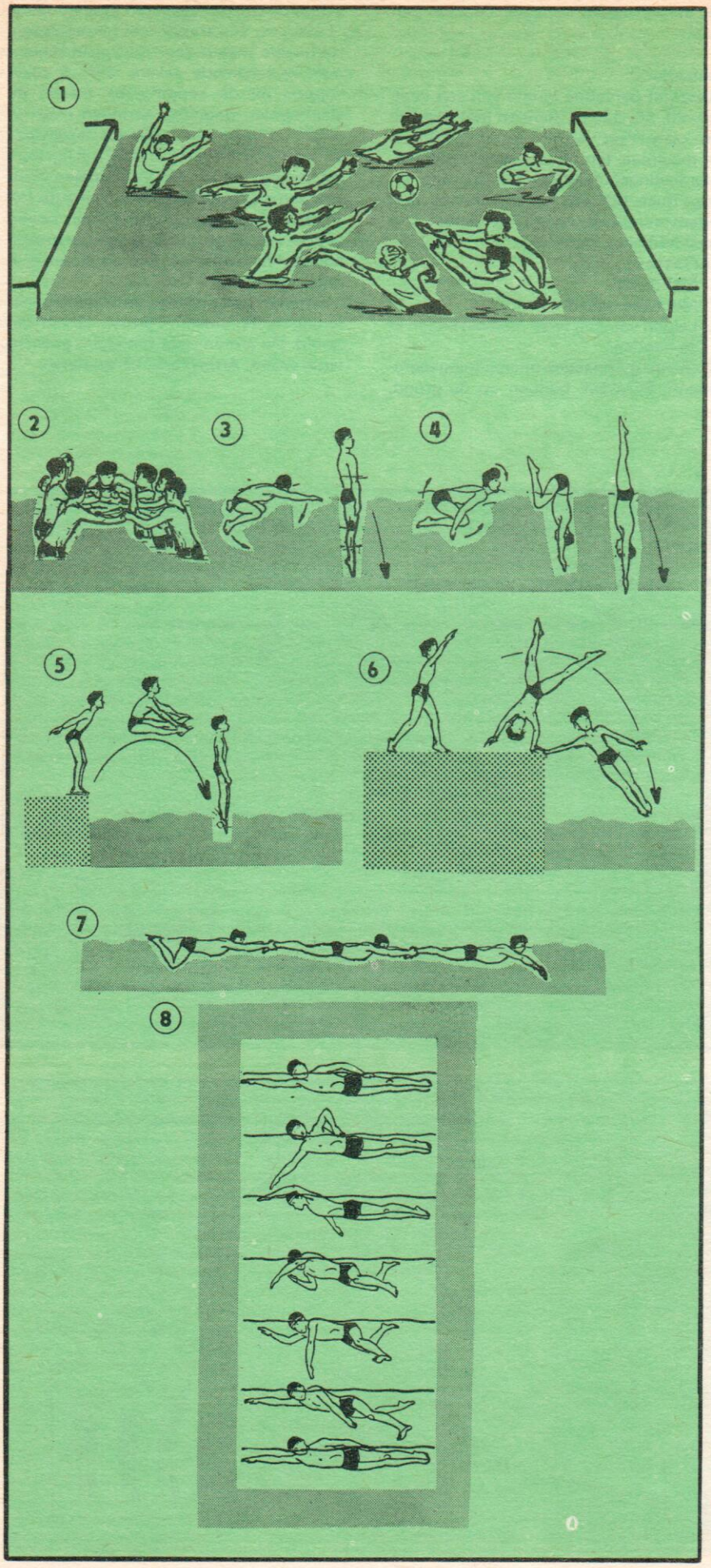
OEFENING 64

Doel van de oefening: ontwikkeling van behendigheid.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA, S.
Omgeving: open water, zwembad.
Middelen: zwemmen, sprongen in het water. Wedstrijd-spel.

Organisatie:

1. In ondiep water staan twee spelers tegenover elkaar en houden elkaars handen vast. Proberen elkaar naar een bepaald punt te trekken. Wedstrijd.
2. Tweetallen – 'ruiterspel'. Wedstrijd.
3. Twee spelers. Één speler springt over zijn medespeler, die op handen en knieën aan de rand van het bassin staat. Met gestrekte benen in het water neerkomen. Wisselen.
4. Twee spelers. Uit loop in spreidstand over de 'bok' (medespeler) springen. Met gestrekte benen neerkomen. Wisselen.
5. Twee spelers. Eén speler zit op de schouders van de andere speler; in het water springen- met gestrekte benen neerkomen. Wisselen.
6. Zwemmen naar vrije keuze. Op een teken van de trainer uit het water omhoog komen – zo hoog mogelijk.
7. Een drietal zwemt in vrije slag. De voorste speler heeft zijn benen om het middel van de tweede speler, enz. Wedstrijdvorm.
8. Zwemmen in rugslag (armen gaan tegelijk). De spelers in groepen verdelen – naar sterkte. Welke groep zwemt de grootste afstand in een bepaalde tijd? Wedstrijdvorm.





OEFENING 65

Doel van de oefening: ontwikkeling van behendigheid.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA, S.
Omgeving: open water, zwembad.
Middelen: zwemmen-sprongen in het water. Wedstrijd-spel.

Organisatie:

1. Spelers in twee groepen verdelen. In ondiep water waterpolo spelen.
2. Twee rijen spelers staan tegenover elkaar en houden elkaars handen vast. In ondiep water. Eén speler gaat op de armen van de andere spelers liggen en wordt omhoog en naar voren gegooid.
3. Zich in diep water (2–4 m) laten zakken- benen naar beneden.
4. Duiken in het water met het hoofd naar voren. Zonder sprong. Opduiken van voorwerpen. Wedstrijdvorm.
5. Voorwaarts in het water springen- benen horizontaal gespreid en de armen naar voren. Met gestrekte benen in het water neerkomen – armen langs het lichaam.
6. Uit looppas overslag maken op de rand van het bassin. Neerkomen met de benen naar beneden.
7. Zwemmen met drietal achter elkaar. De eerste zwemmer zwemt schoolslag alleen met de armen; de tweede houdt met zijn handen diens benen vast en de derde zwemmer houdt met zijn handen de benen van de tweede zwemmer vast en maakt alleen zwembewegingen met zijn benen.
8. Op de zij zwemmen over een bepaalde afstand. De spelers in groepen van nagenoeg gelijke sterkte verdelen. Wedstrijdvorm.

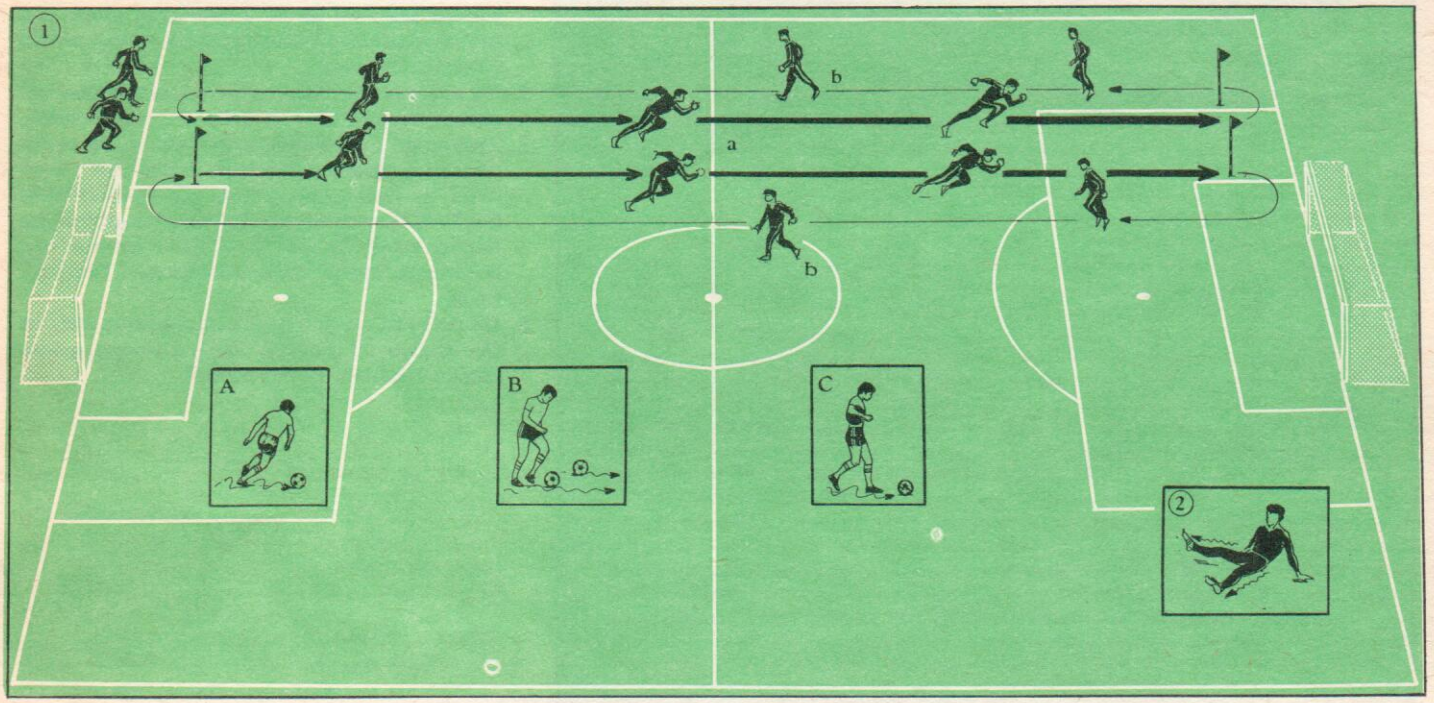
8.6. EEN COMPLEX VAN OEFENINGEN VOOR HET ONTWIKKELEN VAN HET UITHOUDINGSVERMOGEN

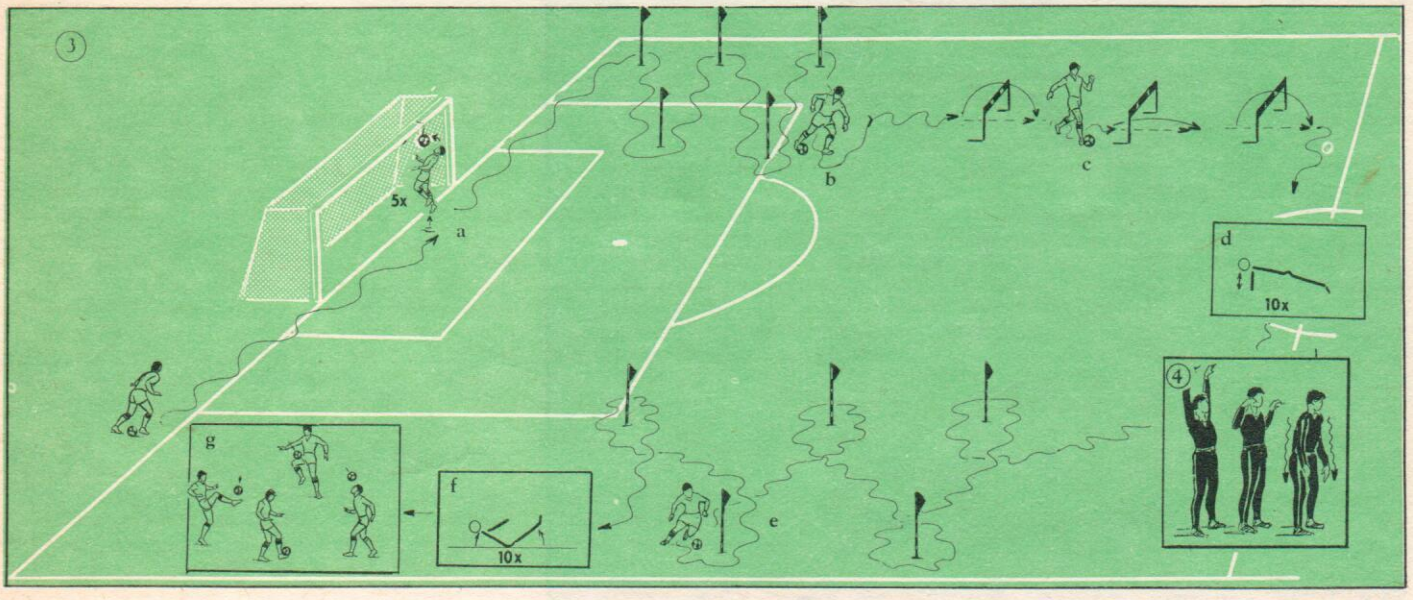
OEFENING 66

Doel van de oefening: ontwikkeling van het algemene uithoudingsvermogen en het snelheids-uithoudingsvermogen.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur.
Middelen: looppas, start, sprint, wandelen, leiden van de bal, koppen, jongleren, gerichte gymnastiek, wedstrijdvorm.
Materiaal: iedere speler een bal, merktekens (slalompalen, pionnen), horden, medicin bal, verplaatsbare kopgalg, uitgezet parcours.

Organisatie:

1. Uitgezet parcours, lengte van een voetbalveld, 90–120 m. Rennen met tweetallen-'opvoering' van min. tot submaximaal tot maximaal tempo (a), terug wandelen-ademhalingsoefeningen (b), skipping, lifting. Rust 120 sec., in kombinatie met ontspanningsoef. nr. 2. Het geheel 4–6 maal herhalen.
   Variaties:
   A. Met de bal.
   B. Met twee ballen.
   C. Leiden van bal, twee medicin ballen in de handen.
2. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoefeningen. Spreidzit, handen op de grond, achter de rug. Beenspieren losschudden.
3. Lopen op een traject met hindernissen. Herhaalde malen door dit traject rennen met verschillende taken: bijv. 5 maal koppen bij de kopgalg (a), tussen de slalompalen door (b), springen over de eerste horde, onder de tweede horde door kruipen (c), 10 maal opdrukken uit ligsteun (d), nu rennen om de slalompalen heen met een draai van 360°, links en rechts. (e), 10 maal uit rugligging tot zit komen, benen blijven van de grond (f), jongleren met de bal op het hoofd (g). Een en ander 4–6 maal herhalen.
4. Gerichte gymnastiek- ontspanningsoefeningen. Spreidstand-armen boven het hoofd. De armen door het eigen gewicht laten vallen. Armspieren ontspannen.



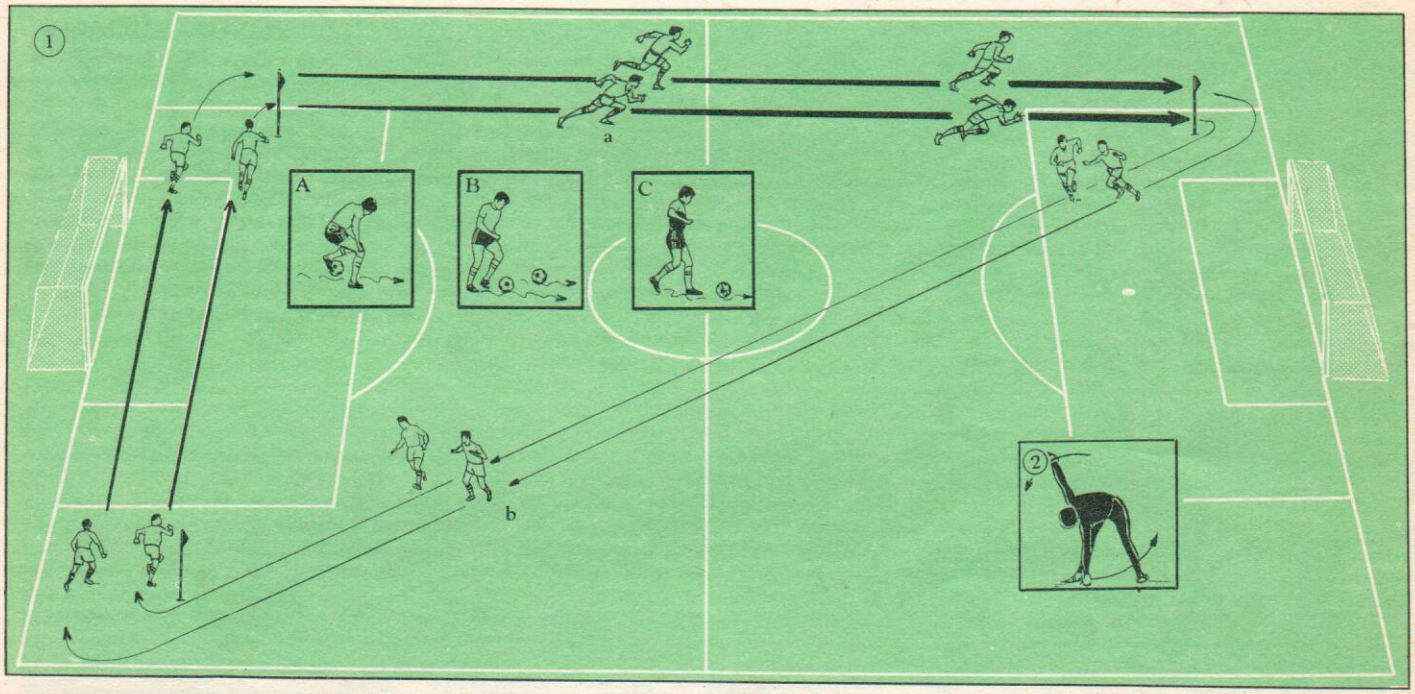


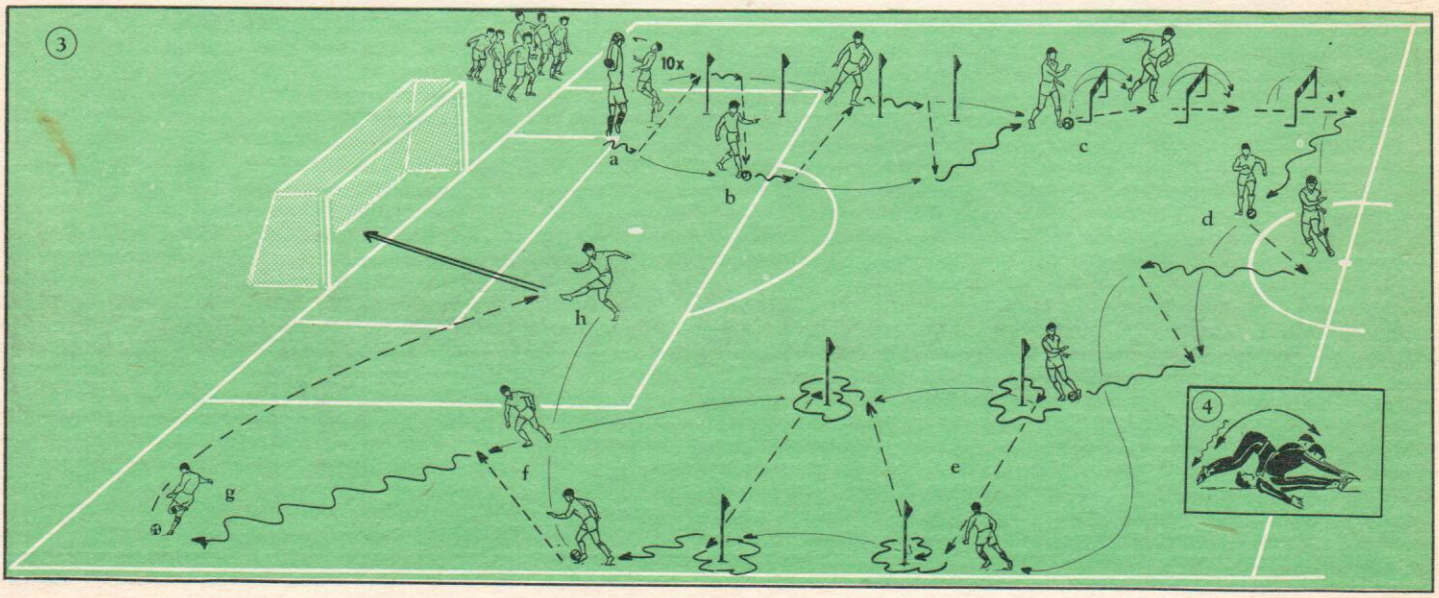
OEFENING 67

Doel van de oefening: ontwikkeling van het algemene uithoudingsvermogen en het snelheids-uithoudingsvermogen.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur.
Middelen: looppas, starten, sprinten, wandelen, leiden van de bal, koppen, passen, gerichte gymnastiek, wedstrijdvorm.
Materiaal: iedere speler een bal, merktekens (slalompalen, pionnen, medicin ballen), horden, uitgezet parcours.

Organisatie:

1. Uitgezet parcours, breedte en lengte van voetbalveld. 150–200 M. Rennen met tweetallen – opvoering (a), terug wandelen-ademhalingsoefeningen (b), skipping, lifting; rust 120–240 sec. Kombineren met ontspanningsoef. nr. 2. Totaal 4 maal herhalen.
   Variaties:
   A. Met de bal.
   B. Met twee ballen.
   C. Leiden van de bal, met twee medicin ballen in de handen.
2. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoefeningen. Spreidstand-voorover buigen, armen zijwaarts; draaien van de romp links, rechts, met behulp van het zwaaien door de armen.
3. Rennen met tweetallen op een uitgezet parcours. Herhaalde malen rennen over dit parcours met verschillende taken. Tienmaal opspringen en koppen tegen de bal, die door een medespeler hoog wordt vastgehouden (a). Wisselen van taak. Rennen en de bal tussen de merktekens doorpassen (b). Eén speler speelt de bal onder de horde door, de tweede springt er over, neemt de bal aan, terwijl de eerste nu ook over de horde springt en de gespeelde bal weer aanneemt. enz. (c). Diagonale passes met wisseling van plaats (d). 360° om de slalompaal heen draaien en de bal naar een medespeler plaatsen (e). Diagonaal de bal spelen met wisseling van plaats (f), de eerste speler passt (g), de tweede speler schiet of kopt de bal op het doel (h). Parcours 4–6 maal herhalen.
4. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoefeningen. Voorovergebogen op de grond zitten, de handen raken de tenen; met zwaai achterover komen -de rug op de grond-tenen raken de grond achter het hoofd. Beenspieren losschudden.



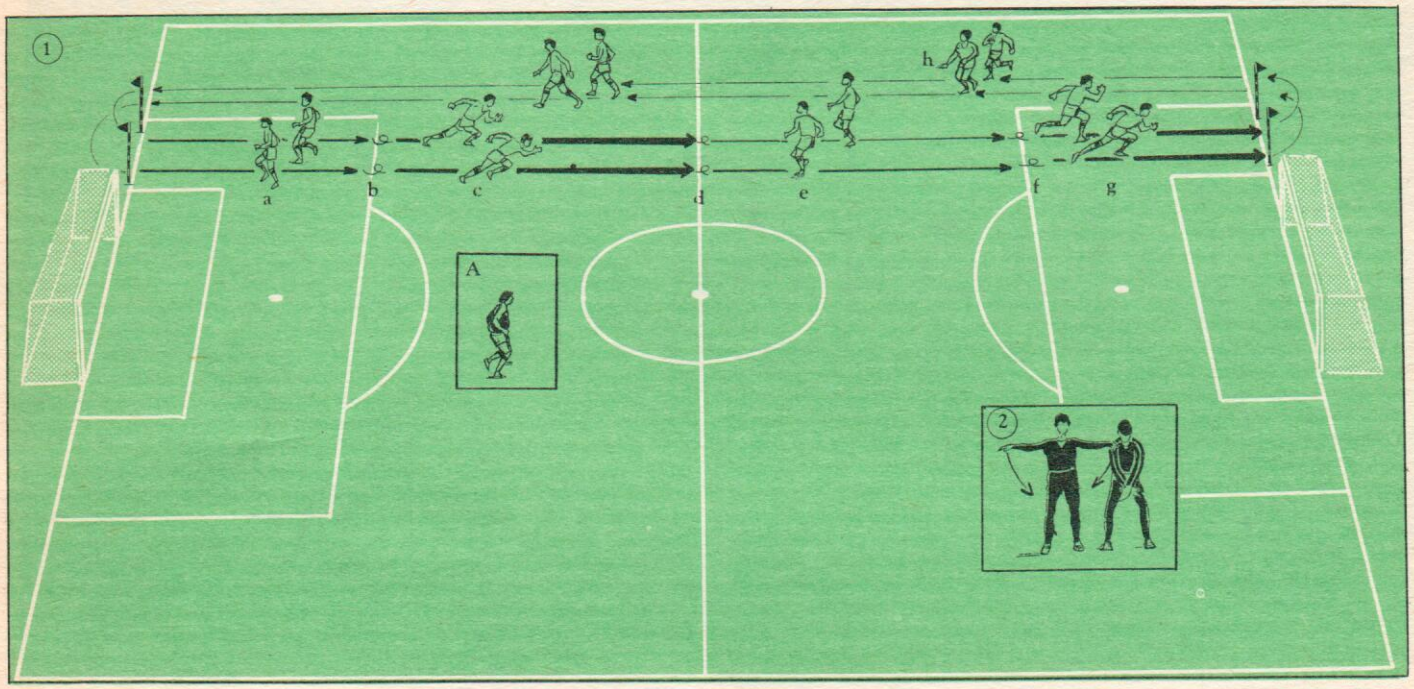


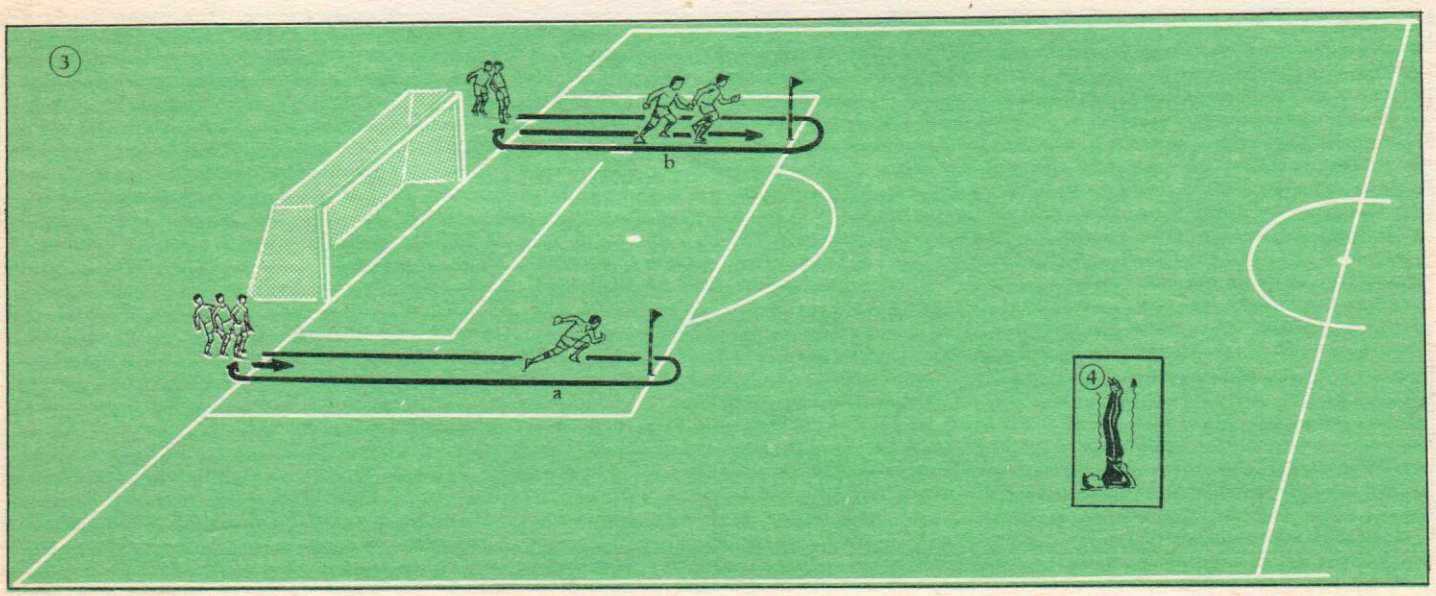
OEFENING 68

Doel van de oefening: ontwikkeling van het algemene uithoudingsvermogen en het snelheids-uithoudingsvermogen.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur.
Middelen: looppas, starten, springen, wandelen, rennen achterwaarts, draaien, leiden van de bal, gerichte gymnastiek, wedstrijdvorm.
Materiaal: iedere speler een bal, merktekens (slalompalen, pionnen, medicin ballen).

Organisatie:

1. Uitgezet parcours, lengte van het voetbalveld, 90–120 m. Lopen met tweetallen. Van de doellijn tot rand strafschopgebied achteruit rennen (a), draai maken van 180° (b), rennen opvoeren naar de middellijn (c), draai maken van 180° (d), achteruit rennen naar rand strafschopgebied (e) draai maken van 180° (f), rennen met opvoeren naar de doellijn (g). Terug wandelen (h), ademhalingsoefeningen, resp. skipping, lifting. Parcours 4 maal herhalen. Rustpauzes 120–240 sec. Kombineren met ontspanningsoefening nr. 2. Het geheel 4 maal herhalen.
   Variatie:
   Rennen met twee medicin ballen in de handen (A).
2. Gerichte gymnastiek – ontspanningsoefeningen. Staan in stand-armen zijwaarts. Diep voorover buigen-armen vrij naar beneden laten vallen en de armspieren losschudden.
3. Spel 'Lawine'. Spelers in groepen van vier verdelen. De spelers van elke groep staan achter elkaar in een rij opgesteld aan de doellijn. Op een teken rennen de eersten van iedere groep naar een gemerkt punt aan de rand van het strafschopgebied, draaien er om heen en rennen terug (a). Aangekomen bij de groep, pakken zij de volgende speler bij de hand en rennen samen naar het merkpunt (b), draaien er om heen en keren terug, halen de volgende speler op, enz. Wanneer de hele groep loopt, valt de eerste speler weer af, enz. Welke groep is het eerst klaar?
4. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoefeningen. Staan op de schouderbladen-ondersteund door de armen. Beenspieren losschudden.



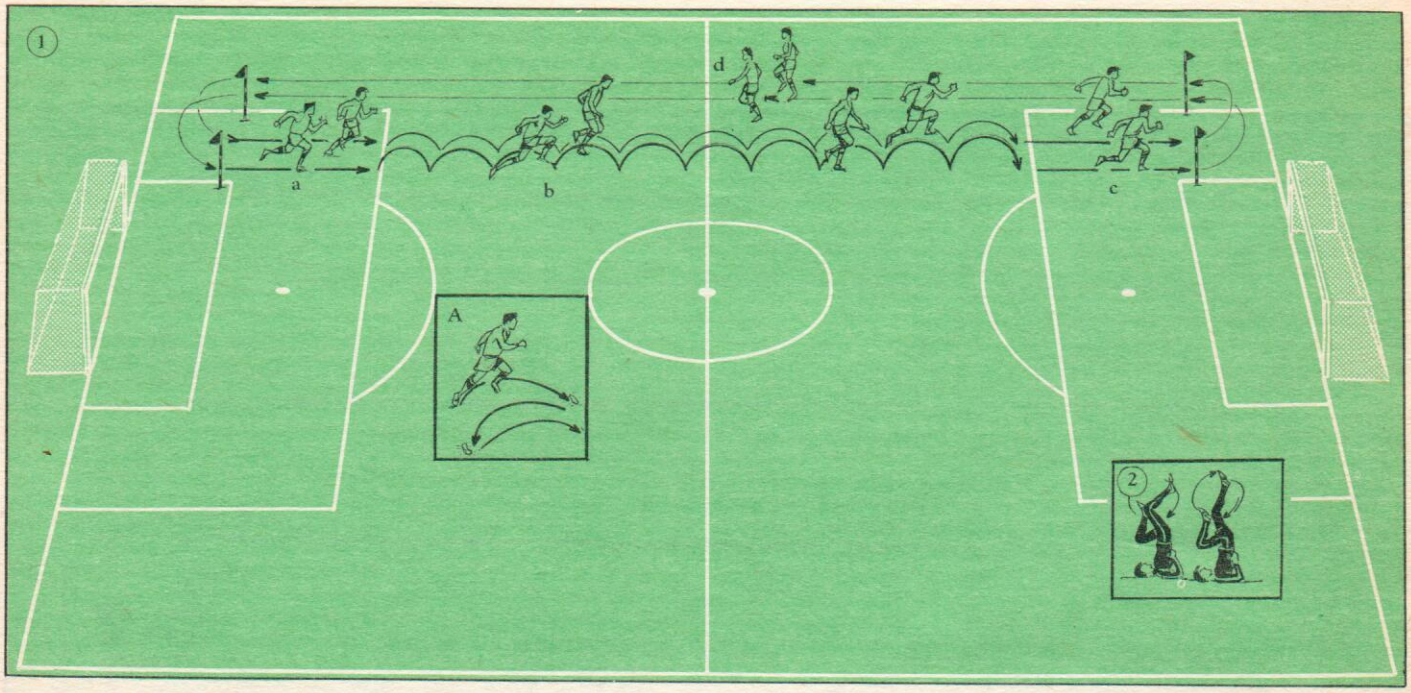


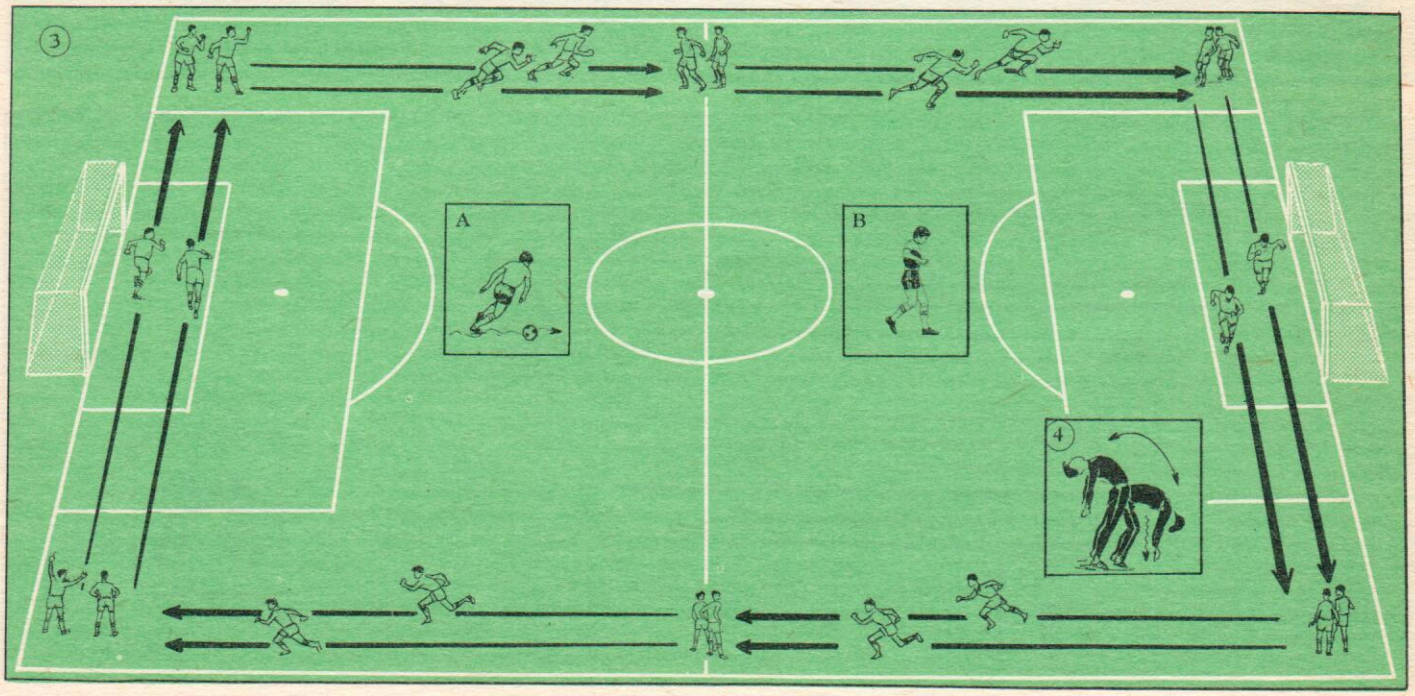
OEFENING 69

Doel van de oefening: ontwikkeling van het algemeen uithoudingsvermogen en het snelheids-uithoudingsvermogen.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur.
Middelen: looppas, starten, sprinten, wandelen, springen, leiden van de bal, gerichte gymnastiek, wedstrijdvorm.
Materiaal: iedere speler een bal, merktekens (slalompalen, pionnen, medicin ballen).

Organisatie:

1. Uitgezet parcours. lengte van het voetbalveld. 90–120 m. Lopen met tweetallen. Van de doellijn tot de rand van het strafschopgebied looppas (a), tussen de strafschopgebieden zo groot mogelijke sprongen maken, afzetten met één been, (b), van de rand van het strafschopgebied tot aan de doellijn uitlopen in looppas (c). Terug wandelen-ademhalingsoefeningen (d) – skipping, lifting. 4 maal herhalen. Rust 120–140 sec. Kombineren met ontspanningsoefeningen Nr. 2. Het geheel 2 maal herhalen.
   Variatie:
   A. Het parcours overgaan met afzetten van linker- en rechterbeen.
2. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoefeningen. Op de schouderbladen staan, ondersteund door de armen fietsbewegingen maken. Beenspieren losschudden.
3. Estafette rond het veld. Spelers in groepen van 6 verdelen. Deze 6 spelers rond het veld opstellen. De estafette eindigt als elke speler de 6 gedeelten van het veld heeft afgelegd en dus weer op zijn plaats staat.
   Variatie:
   A. Rennen met de bal.
   B. Rennen met twee medicin ballen in de handen.
4. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoefeningen: diep achterover buigen, overgaan naar diep voorover buigen. Armspieren losschudden.



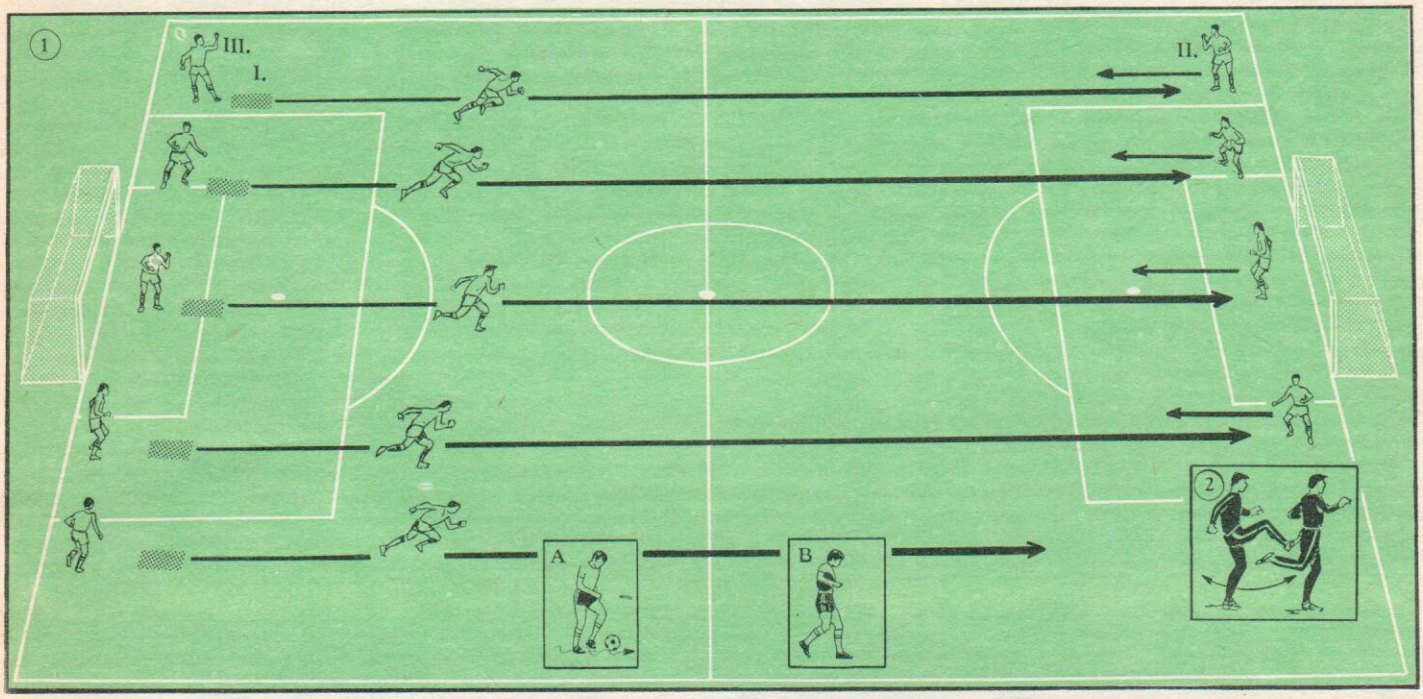


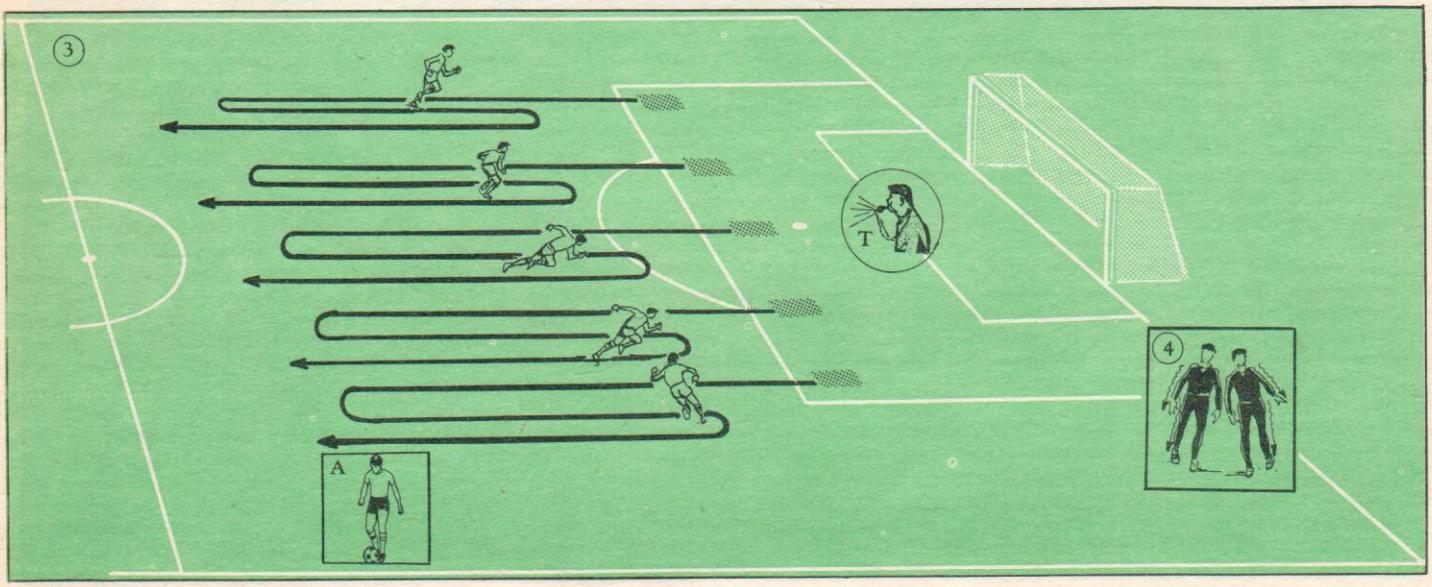
OEFENING 70

Doel van de oefening: ontwikkeling van het algemeen uithoudingsvermogen en het snelheids-uithoudingsvermogen.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur.
Middelen: looppas, starten, sprinten, wandelen, leiden van de bal, gerichte gymnastiek. Wedstrijdvorm.
Materiaal: iedere speler een bal, merktekens (slalompalen, pionnen, medicin ballen).

Organisatie:

1. Uitgezet parcours, lengte van het voetbalveld 90–120 m. Spelers in drie groepen verdelen (I, II, III). Opstellen volgens tekening. Spelers van groep I starten tot submaximale en maximale snelheid over de gehele afstand. Als groep I de afstand heeft afgelegd, start groep II. Daarna groep III, enz. Iedere groep loopt dit traject 4 maal. Rust 120–240 sec. Kombineren met ontspanningsoefening nr. 2. Het geheel 4 maal herhalen.
   Variaties:
   A. Rennen met bal.
   B. Leiden van de bal, in de handen twee medicin ballen.
2. Gerichte gymnastiek. Ontspanningsoefeningen. Op linkerbeen staan; andere been voor- en achteruit zwaaien. Beenspieren losschudden.
3. Spel 'rennen naar onbekend doel'. Op een teken van de trainer starten de spelers, die in een rij naast elkaar staan op de rand van het strafschopgebied, in de richting van de middenlijn. Op een fluitsignaal draaien zij om en keren terug. De trainer geeft meerdere signalen, tot hij 'stop' zegt. De spelers, die het dichtst bij een bepaalde lijn staan winnen (de trainer heeft voor zichzelf een denkbeeldige lijn bepaald en de spelers weten dus niet welke lijn het einddoel is). Twee spelers, die het dichtst bij die denkbeeldige lijn staan, gaan uit de wedstrijd. De overigen gaan opnieuw starten.
   Variaties:
   A- lopen met de bal.
4. Gerichte gymnastiek. Ontspanningsoefeningen. Op linkerbeen staan. De armen vrij langs het lichaam, rechterbeen los van de grond. Arm- en beenspieren losschudden. Wisselen.



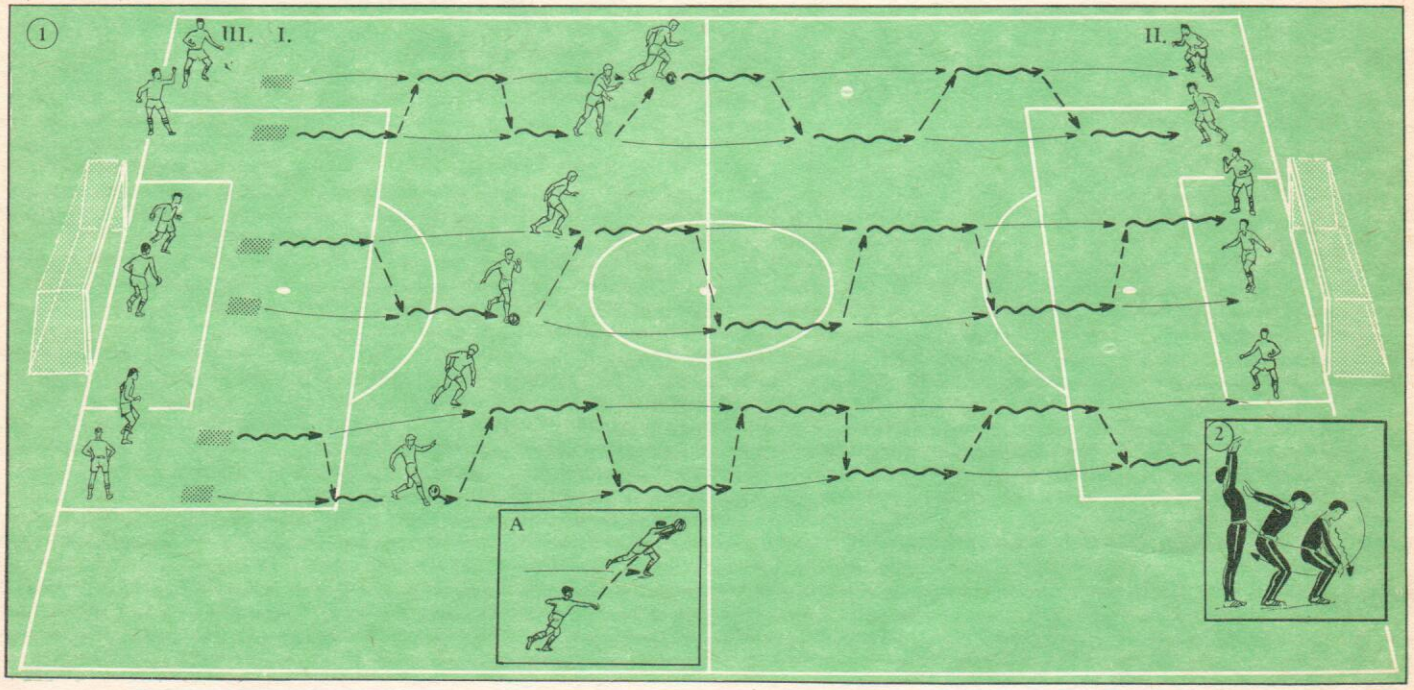


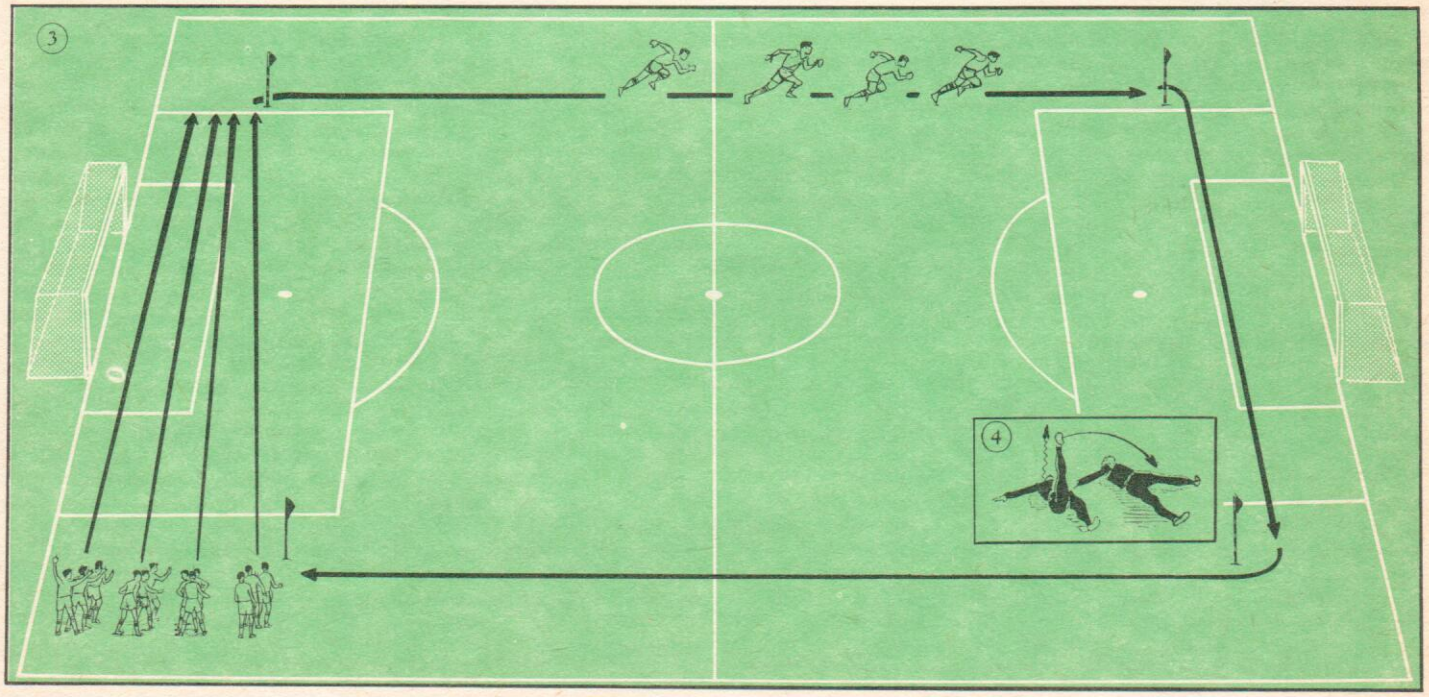
OEFENING 71

Doel van de oefening: ontwikkeling van het algemeen uithoudingsvermogen en het snelheids-uithoudingsvermogen.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur.
Middelen: looppas, starten, sprinten, wandelen, leiden van de bal, gerichte gymnastiek, wedstrijdvorm.
Materiaal: iedere speler een bal. merktekens (slalompalen, pionnen, medicin ballen).

Organisatie:

1. Uitgezet parcours-lengte van een voetbalveld. 90–120 m. De spelers in groepen verdelen (I, II, III). Iedere groep drie tweetallen-volgens tekening opstellen. Spelers van groep I. passen tijdens de loop de bal naar elkaar. Aan het einde van het traject start groep II. Daarna groep III, enz. Ieder tweetal doet een en ander 4 maal. Rust 120–240 sec. Kombineren met ontspanningsoefening nr. 2. Het geheel 4 maal herhalen.
   Variaties:
   A. In plaats van een bal de oefening uitvoeren met een medicin bal in de handen, en deze elkaar toewerpen.
2. Gerichte gymnastiek. Ontspanningsoefeningen. In stand staan – handen boven het hoofd. Met de armen achterwaarts zwaaien, lichte kniebuiging, weer naar voren. Armspieren losschudden.
3. Estafetteloop. Twee maal 300 m. Spelers in groepen van vier verdelen. Iedere speler rent in de estafette 300 m. Wisselen door aantikken. De groep loopt de estafette twee maal achter elkaar. Wedstrijdvorm.
4. Gerichte gymnastiek-ontspanningsoefeningen. Liggen op de rug-armen zijwaarts; één been omhoog. Beenspieren losschudden. Wisselen.





9. VERZAMELING COMPLEXEN VAN OEFENINGEN – TECHNISCH-TAKTISCHE VOORBEREIDING

9.1. EEN COMPLEX VAN OEFENINGEN VOOR HET AANLEREN EN VERBETEREN VAN HET LEIDEN VAN DE BAL EN HET PASSEREN VAN DE TEGENSTANDER

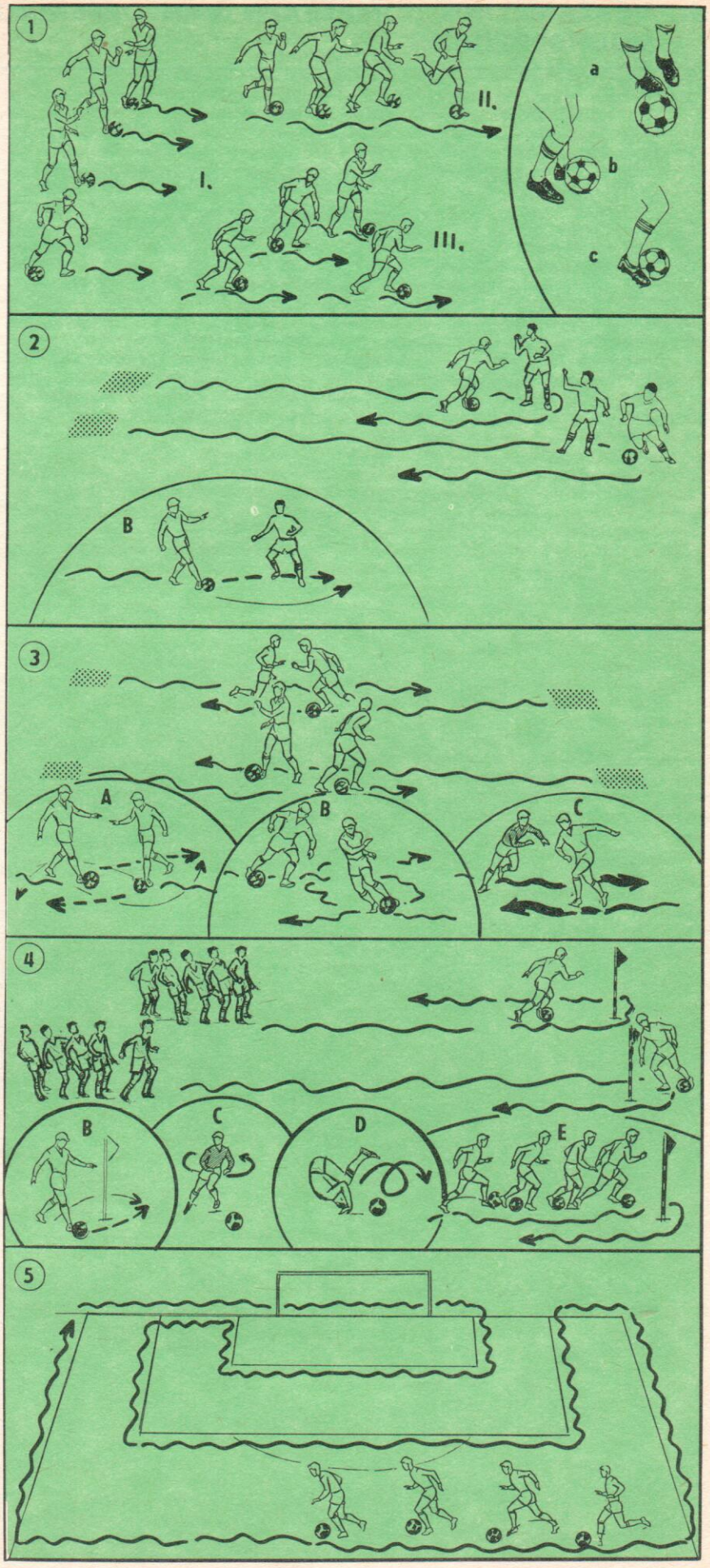
OEFENING 72

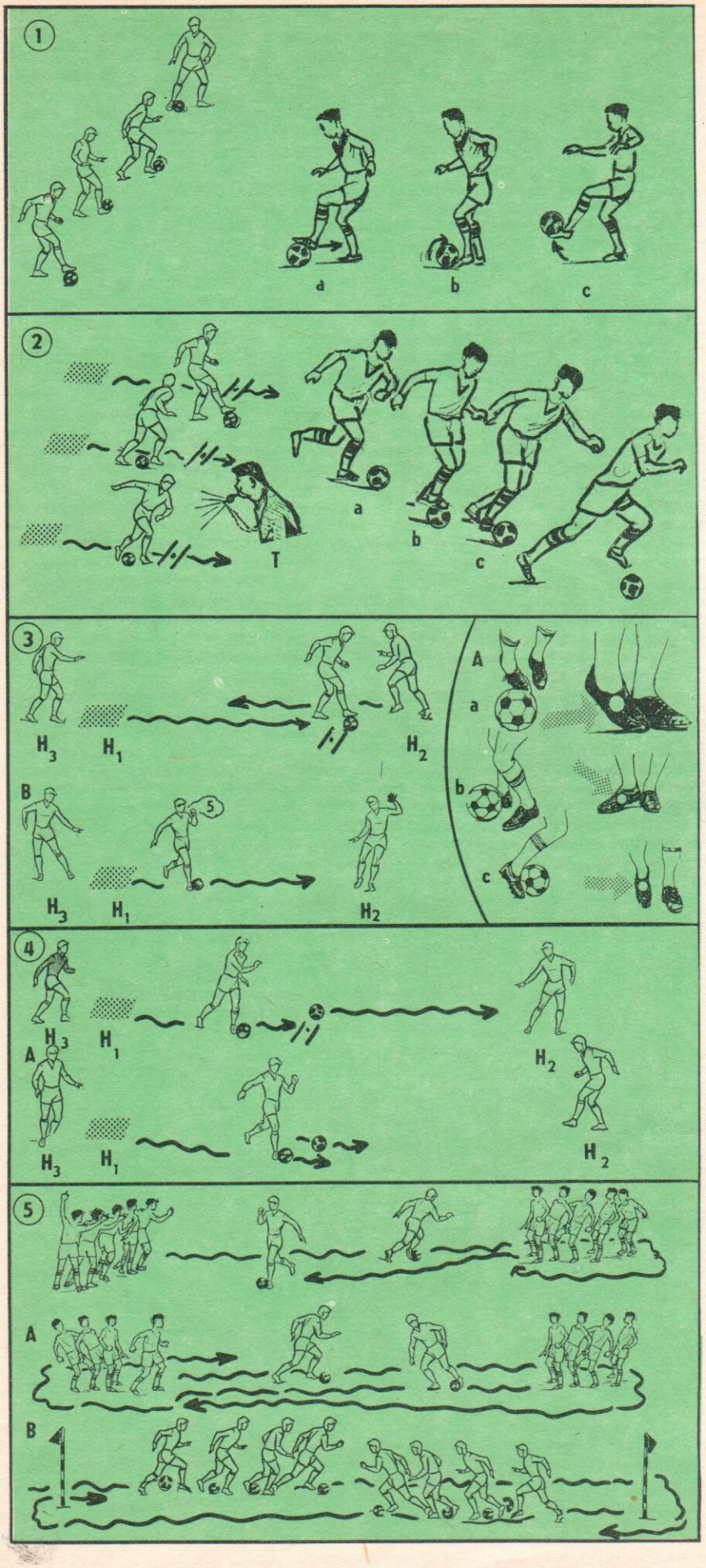
Doel van de oefening: het leiden van de bal beoefenen, alsmede het passeren en omspelen van een tegenstander.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, sportzaal.
Materiaal: ballen, pionnen, slalompalen.

Organisatie:

1. Het leiden van de bal in een rechte lijn. De spelers met de bal in een rij (I), achter elkaar (II) of in een vrije opstelling (III). Oefenen in de lengte, breedte of rondom het veld.
   Variaties:
   - Het leiden van de bal met wandelen, looppas, tot max. snelheid.
   - Het leiden van de bal met de binnenkant van de voet (b), met de wreef (c), of buitenkant voet (a).
   - Het leiden van de bal met het 'sterkste been', leiden van de bal met het linker- en rechterbeen.
2. Twee spelers staan op een afstand van 20–30 m. van elkaar. De aangewezen rij gaat op een teken van de trainer de bal naar voren leiden, gaat om de medespeler heen en keert terug naar zijn uitgangspositie. Dan volgt de andere rij.
   Variaties:
   A. Leiden van de bal afwisselend als oefening 1.
   B. Leiden van de bal en de medespeler omspelen.
3. Twee spelers staan op een afstand van 20–30 m. tegenover elkaar. Op een teken van de trainer wisselen zij van plaats.
   Variaties:
   A. Leiden van de bal-medespeler omspelen-wisselen van plaats.
   B. Leiden van de bal-gaan om de medespeler-wisselen van plaats.
   C. De bal in verschillend tempo leiden.
4. Wedstrijd. Estafette. Leiden van de bal rond een merkteken. De estafette is geëindigd wanneer alle spelers van de groep aan de beurt zijn geweest.
   Variaties:
   A. Leiden van de bal op verschillende manieren, zoals aangegeven in oef. 1.
   B. Leiden van de bal en het merkteken omspelen.
   C. Leiden van de bal – 360° draaien-leiden van de bal.
   D. Leiden van de bal – koprol voorwaarts-leiden van de bal.
   E. Leiden van de bal (allemaal tegelijk) rondom een merkteken.
5. De spelers staan in een rij achter elkaar en leiden de bal langs de lijnen van het veld.

Methodiek: De manieren van het leiden van de bal worden in iedere oefening bepaald (linker- en rechterbeen). Hierbij ligt de nadruk op: "De speler leidt de bal – dus niet de bal leidt de speler". Bij het leiden van de bal wordt deze niet getrapt, maar 'schuift' men de bal.





OEFENING 73

Doel van de oefening: oefenen in het leiden en stoppen van de bal.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA.
Omgeving: voetbalveld, in de vrije natuur, zaal.
Materiaal: iedere speler een bal.

Organisatie:

1. Spelers staan met een bal naast elkaar in een rij. (ook vrije opstelling is mogelijk). Op de plaats de bal met de voet naar zich toetrekken (a), met de tenen omhoog wippen (b) en op de wreef houden (c).
   Variaties:
   A. oefenen met beide benen.
2. De spelers staan naast elkaar in een rij. Iedere speler een bal. (ook vrije opstelling mogelijk). De bal in een rechte lijn naar voren leiden (a), op een teken van de trainer de bal stoppen onder de voet (b), en opnieuw de bal in een rechte lijn leiden (c).
   Variaties:
   A. Met beide voeten oefenen.
3. De spelers in drietallen verdelen. Het oefenen van het leiden van de bal in bepaalde vormen – heen en terug. Speler 1 loopt met de bal naar speler 2, stopt daar de bal onder de voet; speler 2 neemt de bal over en stopt de bal onder de voet bij speler 3, enz.
   Variaties:
   A. De spelers leiden de bal met de buitenkant van de voet (a), binnenkant voet (b) of met de wreef (c). Linker-, rechterbeen.
   B. De speler die de bal leidt moet naar zijn medespeler kijken, die zijn hand in de lucht houdt en steeds een afwisselend aantal vingers opsteekt. De speler met de bal moet nu kijken en het aantal vingers dat omhoog gestoken is, afroepen (linker-, rechterhand).
4. Oefenen met twee ballen. De organisatie van deze oefening is als bij oef. 3. De speler leidt een bal-halverwege ligt een andere bal. Daar aangekomen stopt hij de eerste bal onder de voet en gaat onmiddellijk verder met de andere bal.
   Variaties:
   A. De speler leidt gelijktijdig twee ballen.
5. Twee rijen stellen zich tegenover elkaar op onderlinge afstand 20–40 m. De eerste speler leidt de bal in de richting van de andere groep; hij draait om deze groep heen; stopt de bal onder de voet bij de eerste speler van deze groep en sluit zelf aan aan het eind van de rij.
   Variaties:
   A. De speler leidt de bal in hoog tempo om de andere groep heen en stopt de bal onder de voet bij de volgende speler van zijn eigen rij en sluit aan het eind van de rij aan.
   B. Alle spelers, met een bal, starten tegelijk-gaan om een bepaald merkteken heen en keren naar hun uitgangspositie terug.

Methodiek: De manier van het leiden en stoppen van de bal moet op een bepaalde manier uitgevoerd worden. De meer geoefende speler leidt de bal zonder visuele kontrole. Het intensief oefenen (verschillende malen een traject met de bal afleggen) ontwikkelt het speciale uithoudingsvermogen van de speler.

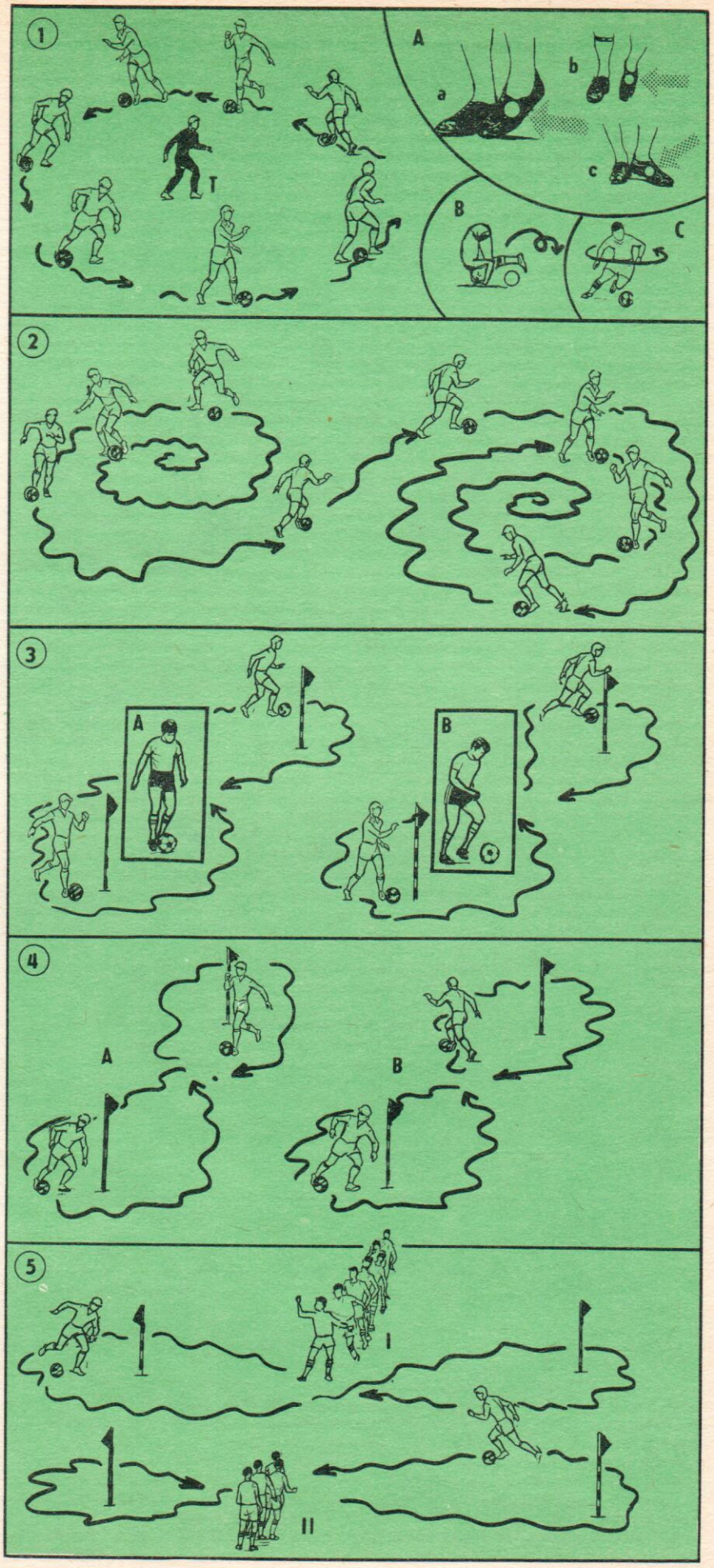
OEFENING 74

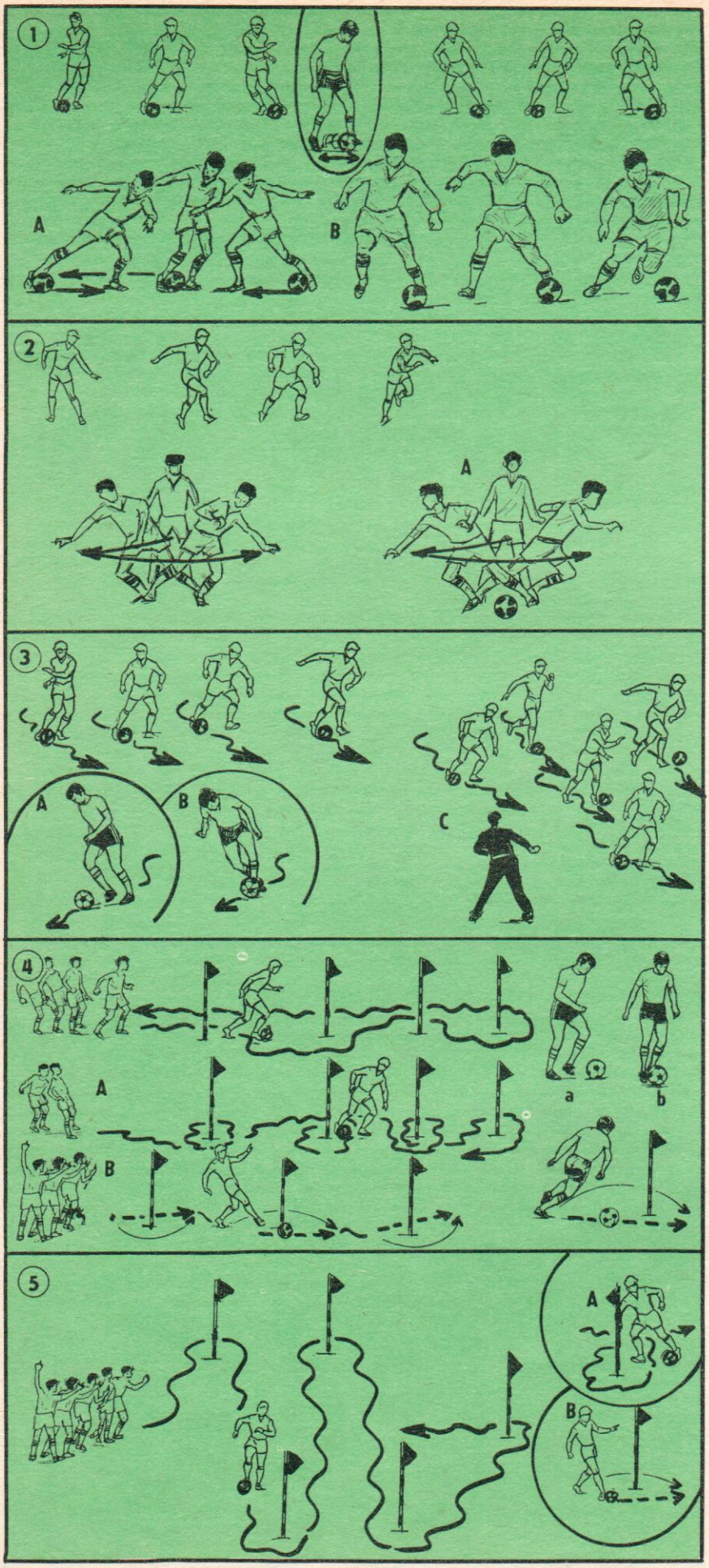
Doel van de oefening: het leiden van de bal met wisseling van richting.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, zaal.
Materiaal: iedere speler een bal, pionnen, slalompalen.

Organisatie:

1. Iedere speler leidt de bal in een kringvorm. De trainer staat in het midden en bepaalt de wijze van het leiden van de bal; richting, enz. De richting en het ritme wisselen.
   Variaties:
   A. Leiden van de bal met de buitenkant van de voet (a), de wreef (b) en binnenkant van de voet (c).
   B. Bij het leiden van de bal op een teken een koprol voorwaarts maken (zitten, liggen).
   C. Bij het leiden van de bal een draai van 360° maken zonder bal.
2. Spelers met een bal in groepen van 4–6 spelers. De bal in een spiraalvorm leiden vanuit een kleine kring naar een grotere, enz. Terug. Op een teken van de trainer de bal met het linker-en rechterbeen leiden.
3. De spelers leiden de bal in een achtvorm.
   Variaties:
   A. De spelers leiden de bal in een achtvorm met het buitenste been (binnenkant wreef).
   B. Leiden van de bal met het binnenste been (buitenkant wreef).
4. Spelers leiden de bal in een achtvorm.
   Variaties:
   A. De eerste helft van de acht leiden met het buitenste been, de tweede helft met het binnenste been (het leiden van de hele acht met een been).
   B. De eerste helft van de acht leiden met het binnenste been, de tweede helft met het buitenste been.
5. Estafette. De spelers in twee groepen verdelen volgens tekening opstellen. De spelers staan achter elkaar. Op een teken starten de eerste spelers en leiden de bal op een bepaalde manier in een achtvorm. Zij keren terug en geven de bal over aan de tweede speler van de groep en sluiten zelf achter aan. De estafette eindigt als alle spelers aan de beurt geweest zijn.
   Variaties:
   – De spelers leiden de bal in een achtvorm met een bepaald been, links of rechts.
   – Spelers starten op een teken allemaal tegelijk. Welke groep is het eerst in de uitgangspositie terug?

Methodiek: Bij een bepaalde manier van leiden van de bal, ook de snelheid veranderen.





OEFENING 75

Doel van de oefening: het leiden van de bal met verandering van richting, en het passeren van de tegenstander.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, zaal.
Materiaal: iedere speler met een bal, pionnen, slalompalen, medicin bal.

Organisatie:

1. Spelers staan met een bal in een rij naast elkaar (of vrije opstelling). Staan in lichte spreidstand en de bal van het linker- naar het rechterbeen schuiven (binnenzijde voet).
   Variaties:
   A. Spreidstand vergroten en verkleinen-zijwaartse uitvalpas, links en rechts van de bal.
   B. Twee tot vier uitvalpassen, links en rechts, en terug.
2. Spelers in een rij (of vrije opstelling). Op een teken van de trainer oefenen zonder bal, schijnbeweging uitvalpas naar links en starten naar rechts. Wisselen.
   Variatie: met de bal.
3. Spelers staan met een bal in een rij (of vrije opstelling). Oefenen het leiden van de bal schuin naar voren. Links, rechts.
   Variaties:
   A. Leiden van de bal 4–6 stappen schuin naar voren met de buitenkant wreef, buitenste been, en andersom.
   B. Het leiden van de bal 4–6 passen schuin voorwaarts, met de binnenkant wreef, binnenste been, en andersom.
   C. Spelers leiden de bal recht vooruit; op een teken van de trainer starten schuin voorwaarts, in de voorgeschreven richting.
4. Spelers staan in een rij achter elkaar. De bal tussen de slalompaaltjes leiden, terug naar uitgangspositie, recht vooruit.
   Variaties:
   A. Ieder merkteken ronden met een draai van 360°, een keer rechts en een keer links, waarbij bij het leiden van de bal van been gewisseld wordt. Binnenste been-buitenkant wreef (a) – Buitenste been- binnenkant wreef (b).
   B. Merkteken omspelen – Wedstrijdvorm-estafette.
5. De spelers staan in een rij achter elkaar en leiden de bal tussen de merktekens door, die zig-zag staan opgesteld 8–10 m breed, 4 m diep (zie tek.). Vanaf het laatste merkteken teruggaan naar uitgangspositie.
   Variaties:
   A. Bij ieder merkteken een draai van 360° maken.
   B. Slalompalen omspelen-wedstrijdvorm-estafette.

Methodiek: Bij ervaren spelers moet het leiden van de bal zonder visuele kontrole gebeuren. De snelheid van het leiden van de bal bij schijnbewegingen (uitvalpas, rechts, links) verhogen.

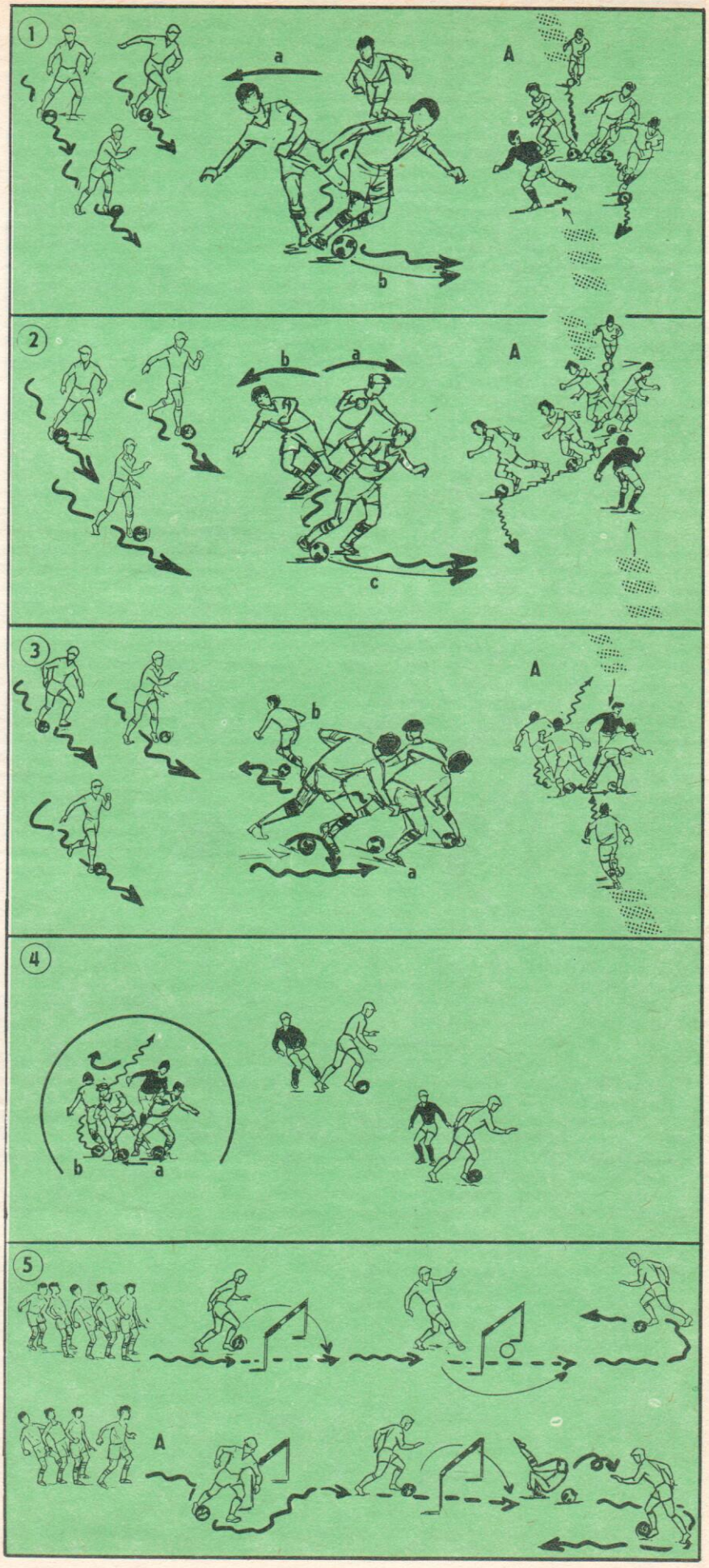
OEFENING 76

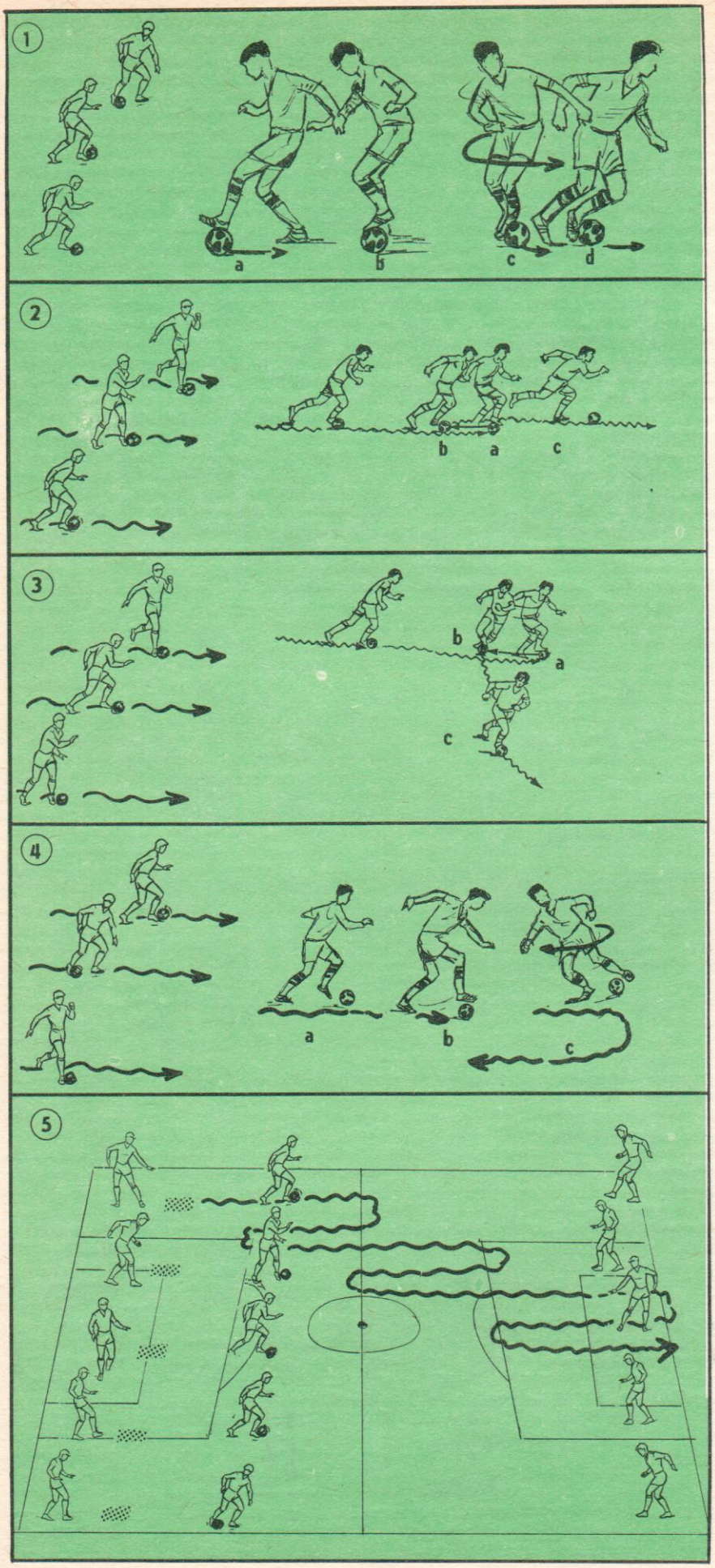
Doel van de oefening: het leiden van de bal met verandering van richting en het passeren van een tegenstander door middel van een kapbeweging (korte en lange schijnbeweging).
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, zaal.
Materiaal: ballen, horden (bok, paard).

Organisatie:

1. Spelers staan met een bal in een rij of in vrije opstelling. Op een teken van de trainer: de bal naar voren leiden, uitvalpas naar één kant (a), versnellen met de bal naar de andere zijde (b).
   Variatie:
   A. Twee rijen spelers tegenover elkaar. Eén rij spelers met een bal. Nu de bovenste oefening uitvoeren met een tegenstander.
2. Organisatie van deze oefening als onder oef. 1. Leiden van de bal- dubbele schijnbeweging met het lichaam. Op teken van de trainer: uitvalpas met het been naar één zijde (a)-naar andere zijde (b)- en nu met de bal naar de andere zijde met een versnelling-afkappen (c).
   Variatie:
   A. Met een tegenstander.
3. Organisatie als oefening 1. Op teken van de trainer: de bal naar voren leiden-uitvalpas met één been naar één zijde, de bal naar het uitvalbeen schuiven (a) – versnellen met de bal naar de andere kant-afkappen (b).
   Variatie:
   A. met een tegenstander.
4. Twee spelers. Spelers met de bal met de rug tegen elkaar; een speler schuift de bal tussen zijn voeten heen en weer-uitvalpas naar één zijde en de bal naar het uitvalbeen schuiven (a) Starten met de bal en een draai maken van 180° en om de medespeler heen draaien (b). Wisselen.
5. Spelers staan in een rij en leiden de bal in de richting van een horde. De eerste speler plaatst de bal onder de horde door, springt over de horde en loopt om de volgende horde heen. Enz.
   Variatie:
   A. Nu de bal om de eerste horde leiden, bij de tweede horde de bal eronder door; de speler springt over de horde en maakt daarna een koprol voorwaarts. De bal buitenom terugleiden. Wedstrijdvorm-estafette.

Methodiek: Bij een schijnbeweging met het lichaam, bij een uitvalpas links of rechts, is de beweging van de speler langzamer (de tegenstander moet op deze beweging reageren). De start met de bal, in de tegenstelde richting, is snel, explosief.





OEFENING 77

Doel van de oefening: het leiden van de bal, bal onder voet doodmaken, terughalen, opnieuw starten met de bal.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, zaal.
Materiaal: iedere speler een bal.

Organisatie:

1. Spelers staan in een rij, elk met een bal, naast elkaar. Zij oefenen het terughalen van de bal onder de voet. (a, b). Zij maken een draai van 180° (c, d) naar de zijde van het been, dat de bal terughaalt.
   Variatie:
   terughalen linker-, rechterbeen.
2. Spelers staan opgesteld als bij vorige oefening en leiden de bal voorwaarts. Op een teken van de trainer de bal doodmaken (a), de bal terughalen (b) en opnieuw starten (c) – voorwaarts.
   Variatie:
   beide benen gebruiken.
3. Spelers staan met de bal opgesteld als bij oefening 1. Zij leiden de bal in voorwaartse richting. Op een teken van de trainer maken zij de bal onder de voet dood (a), halen hem terug (b), maken een draai van 90° en starten opnieuw met de bal naar de andere zijde (c).
   Variatie:
   beide benen gebruiken.
4. Zelfde opstelling als boven. De bal voorwaarts leiden. Op een teken van de trainer de bal onder de voet stoppen (a), terughalen (b), en tegelijkertijd een draai van 180° maken, en opnieuw starten in de andere richting.
   Variatie:
   beide benen gebruiken.
5. Spelers staan opgesteld in drie groepen -zie tek. Op een teken van de trainer gaat de eerste groep in een rij naast elkaar de bal naar de middenlijn leiden, keren terug naar het strafschopgebied, keren terug naar de middenlijn, terug naar de doellijn, terug naar de rand van het strafschopgebied en eindigen bij de doellijn. Daar geven zij de ballen aan de tweede groep, die in tegengestelde richting gaat oefenen. Daarna de ballen aan de derde groep afgeven.
   Variatie:
   A. De manier van stoppen en draaien wordt aangegeven.

Methodiek: Het intensief oefenen en herhalen van het parcours, ontwikkelt het speciale uithoudingsvermogen van de spelers.

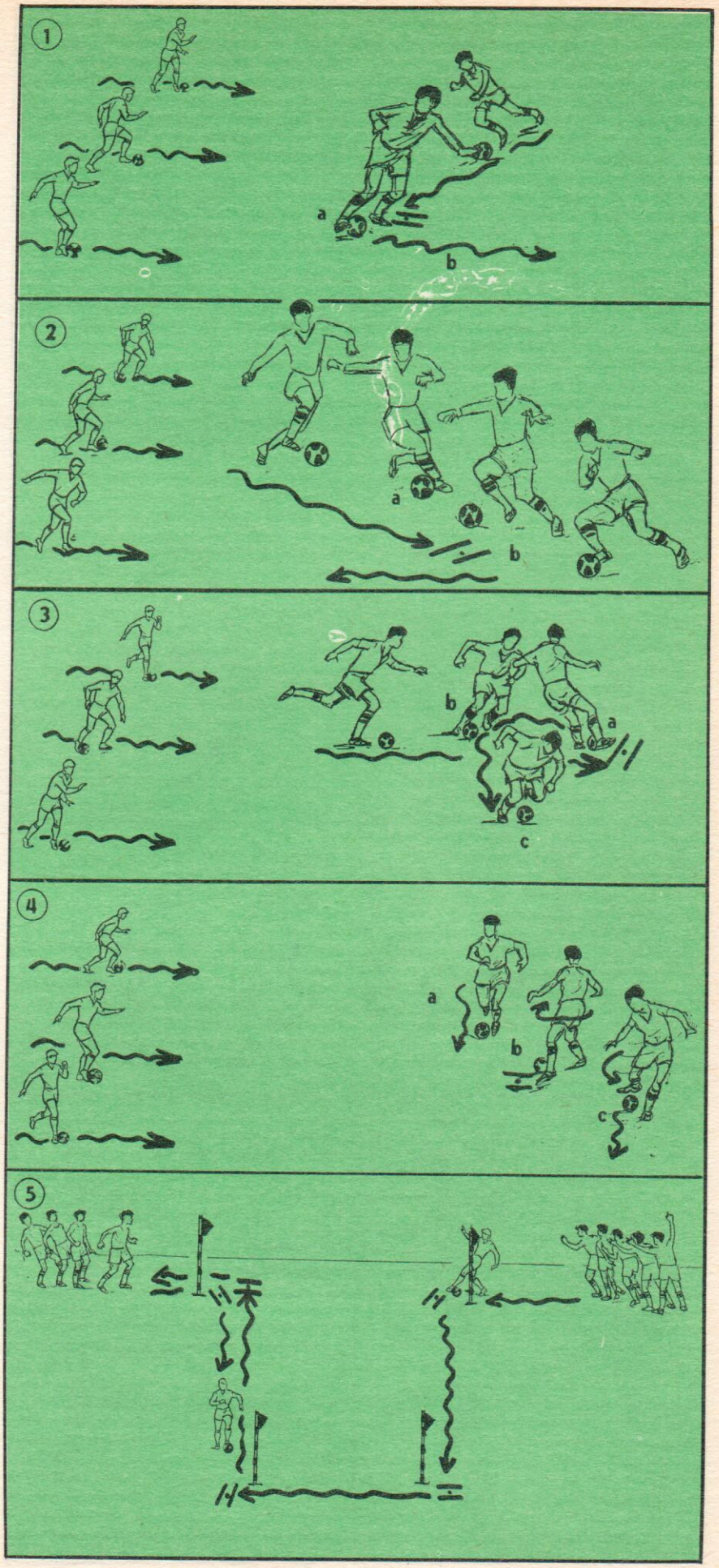
OEFENING 78

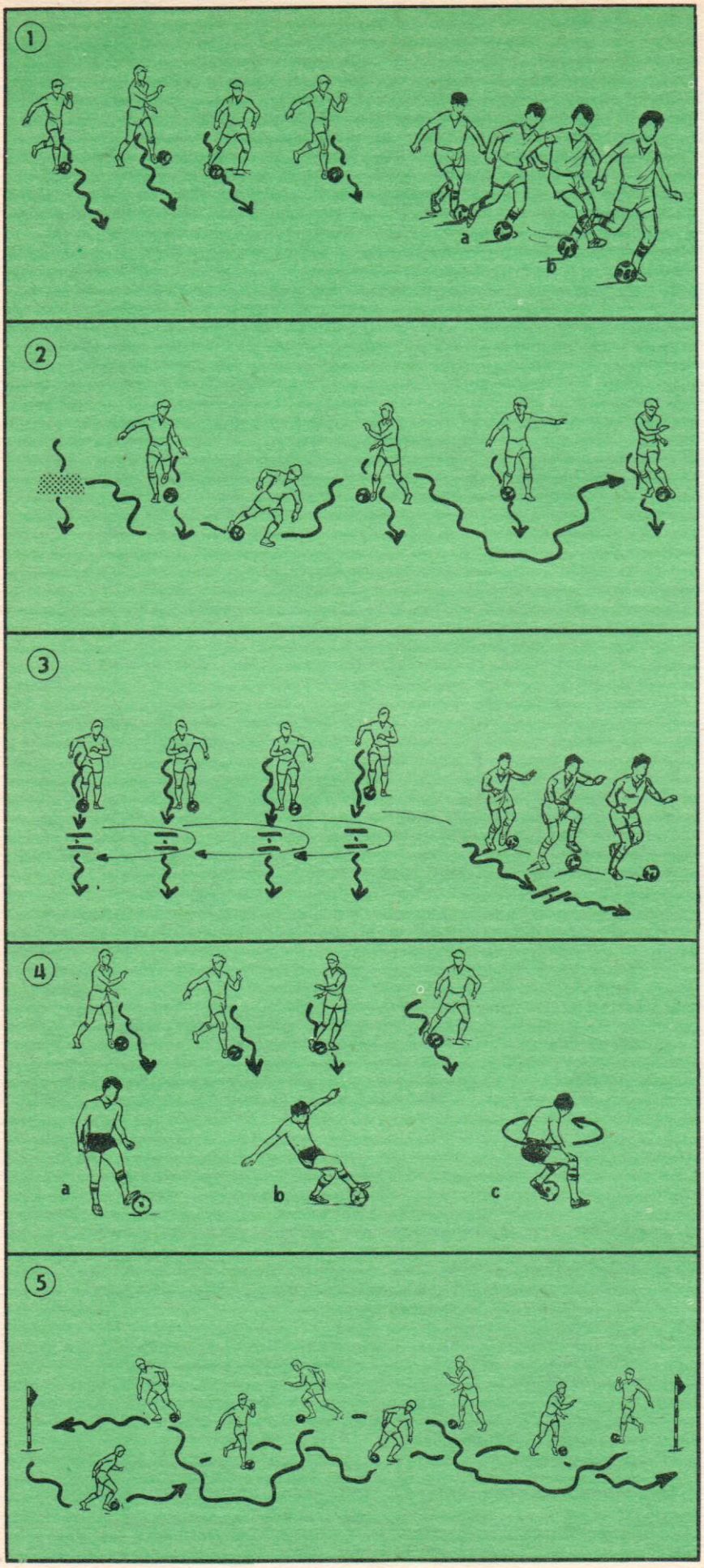
Doel van de oefening: het leiden van de bal met verandering van richting, afkappen met binnen- en buitenkant van de voet en opnieuw starten.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, zaal.
Materiaal: iedere speler een bal, pionnen of slalompalen.

Organisatie:

1. Spelers staan met een bal in een rij of vrije opstelling en leiden de bal voorwaarts. Op een teken van de trainer de bal met de binnenkant van de voet afkappen (a), en opnieuw starten in een andere richting (b).
2. Opstelling als boven. Op een teken van de trainer met de buitenkant van de voet afkappen (a) en opnieuw in een andere richting starten (b).
3. Opstelling als boven. Op een teken van de trainer de bal met de binnenkant van de voet afkappen (a), draai maken met de bal (b) en opnieuw starten in tegengestelde richting (c).
4. Opstelling als boven. Op een teken van de trainer de bal afkappen met de binnenkant van de voet (a), schijnbeweging alsof de speler wil draaien (b), maar opnieuw starten in dezelfde richting (c).
5. Twee groepen spelers opstellen bij slalompaaltjes -zie tek. De spelers beoefenen het leiden van de bal, heen en terug, zowel met de binnen- als met de buitenkant van de voet (afkappen)- denk aan de versnelling.
   Variatie:
   Wedstrijdvorm-estafette.

Methodiek: Oefenen met linker- en rechterbeen. De manier van het leiden van de bal en de intensiteit van de oefening worden bepaald. Hoge intensiteit van de oefening (snelle herhaling van het parcours, vaak draaien, afkappen van de bal) ontwikkelt het speciale uithoudingsvermogen.





OEFENING 79

Doel van de oefening: het leiden van de bal met verandering van richting. Bal stoppen onder de voet, afkappen, schijnbeweging met de bal onder de voet.

Leeftijdskategorie: C, BA, S.

Omgeving: vrije natuur, voetbalveld, zaal.

Materiaal: iedere speler een bal.

Organisatie:

1. De spelers, met ieder een bal, zijn verdeeld in groepen van 5–6 spelers, en leiden de bal lopend achter elkaar in een rustig tempo voorwaarts. Op een teken van de trainer tijdens het lopen doen alsof men de bal onder de voet wil stoppen (a), de voet maakt de beweging boven de bal (b), de loop wordt vertraagd en dan opnieuw starten met de bal, in snel tempo voorwaarts.
2. De spelers staan in een rij naast elkaar. Onderlinge afstand 4–6 m. In een rustig tempo de bal voorwaarts leiden. Op een teken van de trainer gaat een bepaalde speler een slalom maken met de bal tussen de bewegende spelers door en keert naar zijn plaats terug.
3. De spelers staan in een rij naast elkaar. Onderlinge afstand 4–6 m. In een rustig tempo de bal voorwaarts leiden. Op een teken van de trainer maken zij hun bal onder de voeten dood en maken een start links of rechts zijwaarts zonder bal, rennen om de bal heen van hun medespeler en keren zo snel mogelijk naar hun eigen bal terug, en weer in rustig tempo voorwaarts, enz. De buitenste speler van elke rij loopt om een denkbeeldig punt heen.
   Variatie:
   Tijdens de loop koprol voor- of achterwaarts maken.
4. Organisatie als oefening 3. Op een teken van de trainer maken de spelers de bal onder de voeten dood (a) en gaan met de bal verder voorwaarts; bal afkappen (b), een draai maken met de bal van 360° en de weg voorwaarts vervolgen (c).
5. Twee groepen-iedere speler een bal. Met een slalom door de rij van de andere groep gaan.

Methodiek: Het intensief oefenen en herhalen van een aantal manieren, in snelle opeenvolging, ontwikkelt het speciale uithoudingsvermogen van de speler (verzwaring 30–40 sec.; rust 60–120 sec).

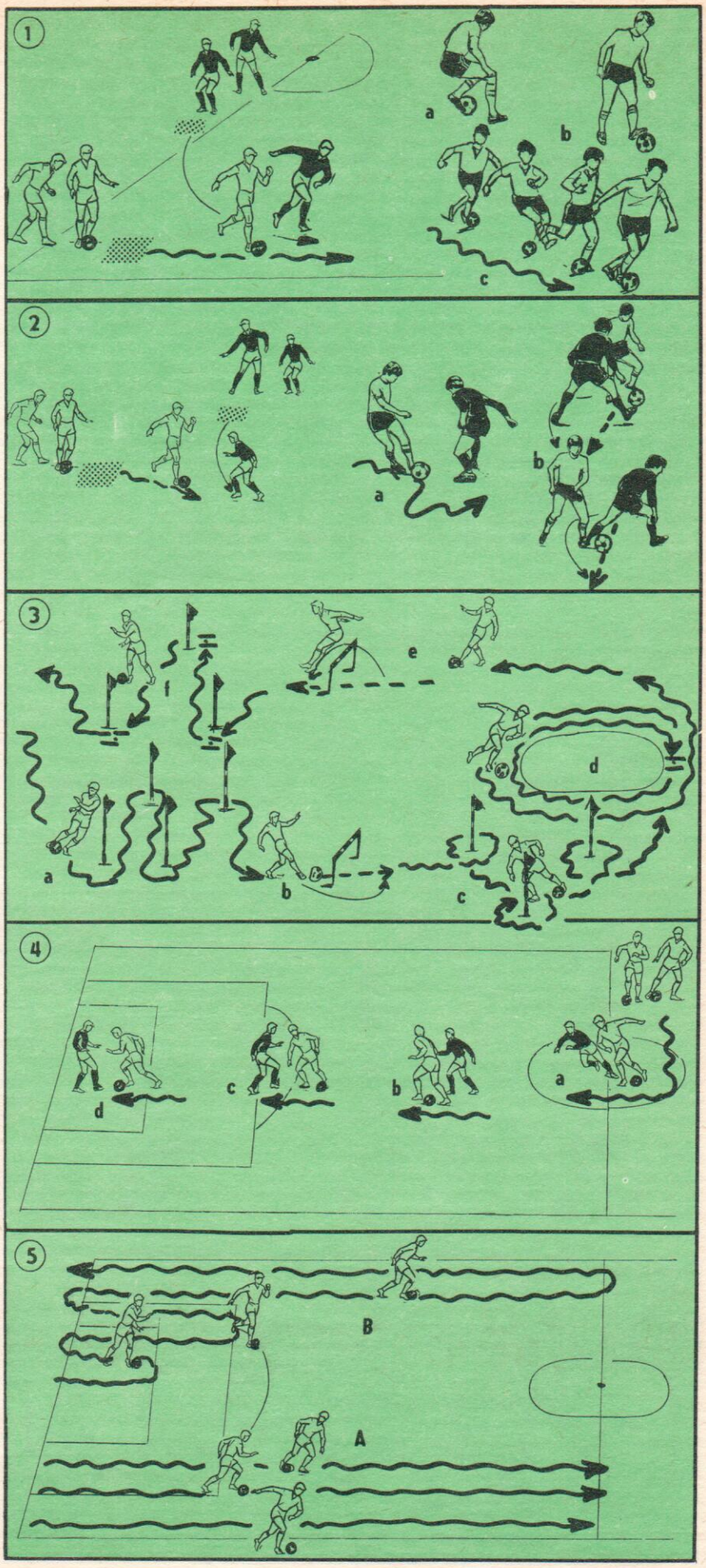
OEFENING 80

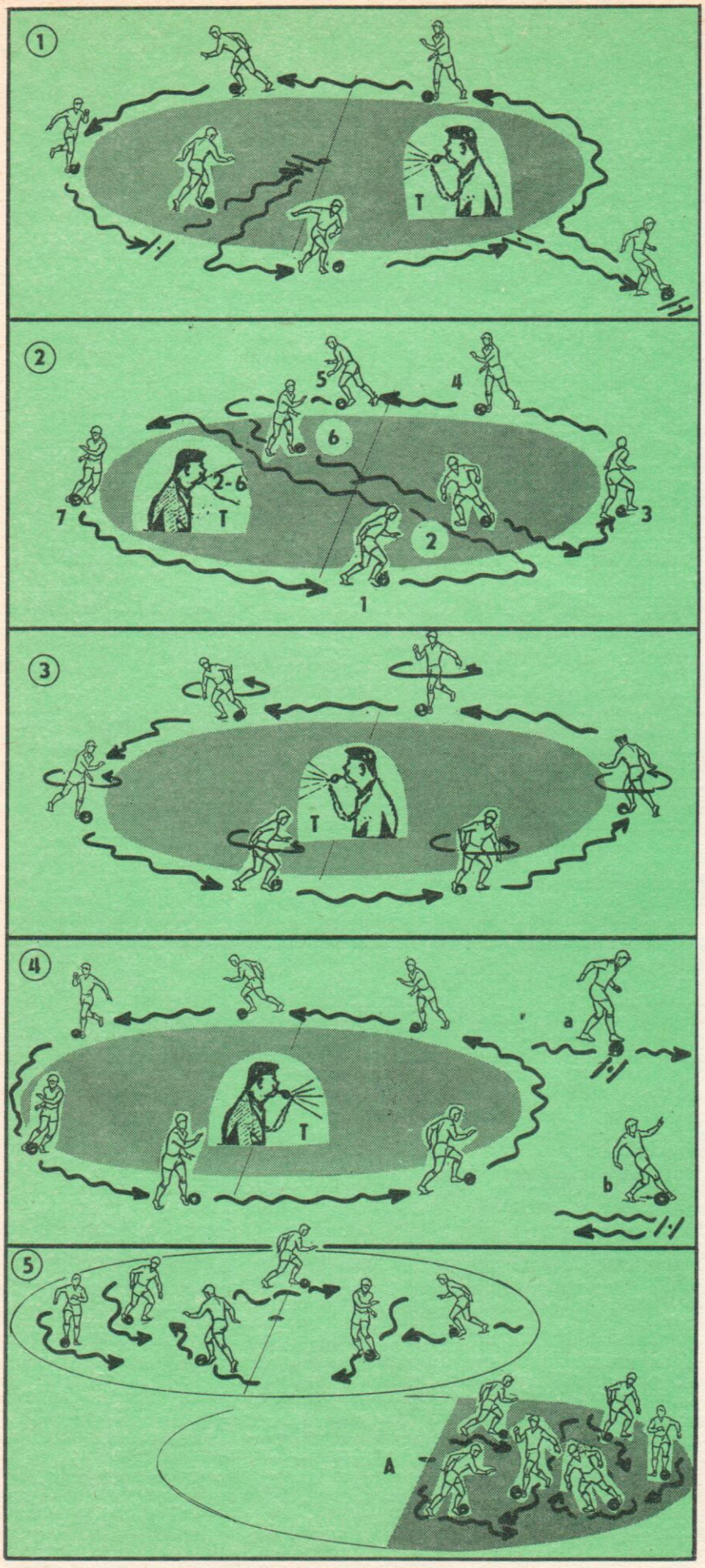
Doel van de oefening: het leiden van de bal en het passeren van een tegenstander.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, zaal.
Materiaal: ballen, pionnen, slalompalen.

Organisatie:

1. Spelers verdelen in tweetallen. Eén speler leidt de bal en probeert zijn medespeler kwijt te raken door middel van verandering van snelheid tijdens het leiden van de bal, afkappen van de bal (a), bal onder de voet stoppen en weer starten (b), schijnbeweging (c). Speler zonder bal geeft halve weerstand; zo is het mogelijk dat de speler met de bal zijn spelaktiviteiten volmaakt uitvoert. Wisselen.
   Variatie:
   Wisseling van richting bij het leiden van de bal. Wedstrijdvorm om punten.
2. Twee spelers. Eén speler leidt de bal in de richting van de speler zonder bal en probeert door middel van afkapbeweging (a), omspelen (b) deze speler te passeren. De speler zonder bal verdedigt met halve weerstand en later met volledige weerstand. Wisselen.
3. Spelers stellen zich in een rij achter elkaar op. Leiden de bal rond de slalompaaltjes en door de horden. Voorbeeld: de bal leiden om de slalompaaltjes met afkappen (a), bal onder de horde door en om de horde lopen (b), draai van 360° maken om de slalompalen (c), de bal naar links leiden en rechts om de kring gaan (d), de bal onder de horde door spelen en er zelf over springen (e), de bal onder de voet stoppen bij elk slalompaaltje en weer verder lopen (f).
   Variatie:
   wedstrijdvorm, individueel en met de groep – tijd meten.
4. Het leiden van de bal door de linies. Spelers in een rij achter elkaar en de bal door vastgestelde 'linies' leiden, die verdedigd worden door bepaalde spelers; de eerste linie is de middencirkel (a), de tweede linie is tussen de middenlijn en de rand van het strafschopgebied (b), de derde linie is de rand van het strafschopgebied (c) en de vierde linie is de lijn van het doelgebied (d).
   Variatie:
   wedstrijdvorm om punten.
5. Wedstrijdvorm – Wie is het beste in het leiden van de bal.Spelers staan met een bal in een rij opgesteld aan de doellijn. Op een teken van de trainer de bal naar de middenlijn leiden. Winnaar is degene, die het eerst de middenlijn passeert.
   Variatie:
   A. Starten uit verschillende posities: zitten, buikligging, rugligging, hurkzit, ligsteun, enz.
   B. De bal naar de rand van het doelgebied leiden, vervolgens strafschopgebied-middenlijn – en terug naar doellijn.

Methodiek: Intensief oefenen, alsmede het overwinnen van hindernissen, het herhalen van het parcours door middel van het leiden van de bal, ontwikkelt het speciale uithoudingsvermogen van de spelers.





OEFENING 81

Doel van de oefening: het leiden van de bal en het passeren van een tegenstander.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, zaal.
Materiaal: ballen.

Organisatie:

1. Iedere speler met een bal beoefent het leiden van de bal rond de cirkel. Op een teken van de trainer stoppen de spelers de bal onder de voet, en starten weer zo snel mogelijk met de bal naar het midden van de kring, bal onder de voet terughalen, en terugkeren met de bal naar de buitenkant van de cirkel en weer verder gaan met het leiden van de bal. Op een volgend teken van de trainer stoppen de spelers de bal onder de voet en starten weer met de bal aan de voet; nu van de kring af, enz.
   Variatie:
   Wisselen van richting bij het leiden van de bal.
2. Genummerde spelers leiden de bal rond een cirkel. De trainer roept twee nummers af-deze spelers starten snel met de bal door het midden van de kring en wisselen met elkaar van plaats. Gaan weer door met het leiden van de bal, enz.
   Variatie:
   verandering van richting.
3. Spelers leiden de bal rond de cirkel. Op een teken van de trainer maken zij een draai van 360°, maken een snelle start en gaan over tot rustige looppas. Op een teken linksom, op een volgend teken rechtsom draaien.
   Variatie:
   Op signaal schijnbeweging maken, net doen alsof men de bal stopt, dus iets vertragen, en dan weer versnellen, enz. Snelheid en richting op teken veranderen.
4. Spelers leiden de bal rond de cirkel. Op een teken van de trainer stoppen de spelers de bal onder de voet en vervolgen direct weer het leiden van de bal in dezelfde richting (a).
   Variatie:
   op een teken van de trainer versnellen met de bal, onder de voet stoppen en de bal in tegengestelde richting leiden. Linker- en rechterbeen gebruiken (b).
5. Spelers met de bal beoefenen het leiden van de bal in een afgebakende ruimte, afkapbeweging, bal onder de voet stoppen, schijnbeweging en verandering van richting tijdens het leiden van de bal. Op een teken van de trainer bewegen de spelers zich in max. tempo. Op volgend teken rustige looppas.
   Variatie:
   oefenen in een kleinere ruimte.

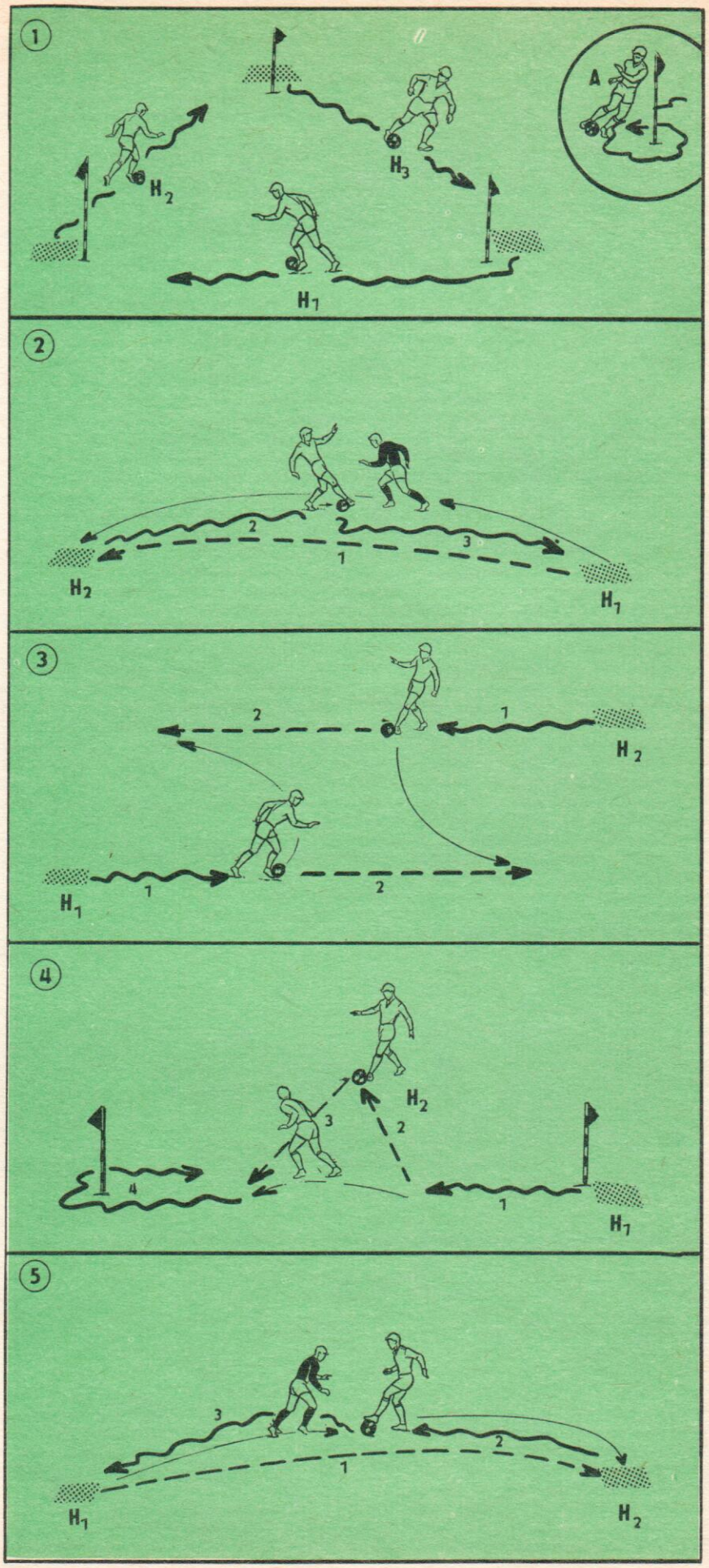
OEFENING 82

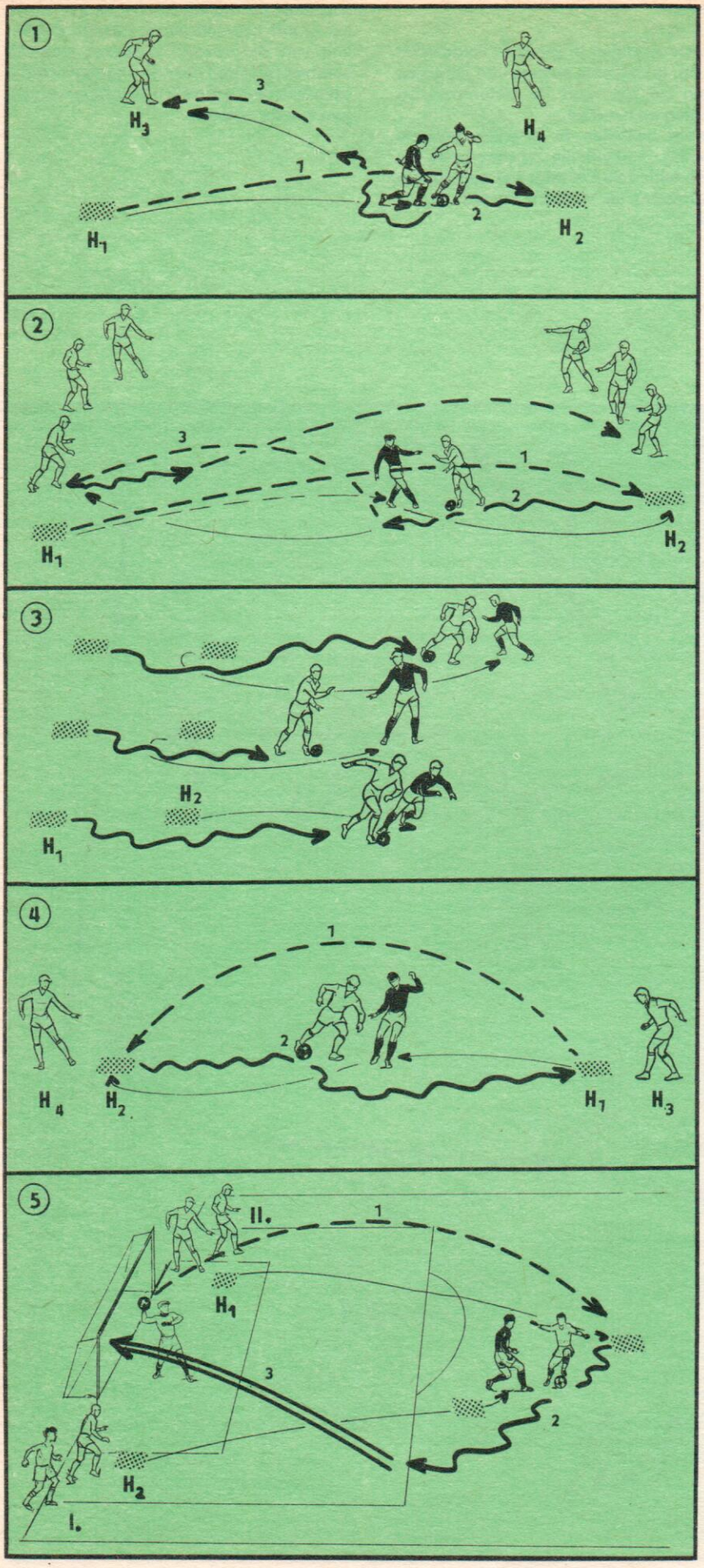
Doel van de oefening: het leiden van de bal en het passeren van een tegenstander.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, zaal.
Materiaal: ballen, slalompalen.

Organisatie:

1. Spelers elk een bal-slalompalen in een driehoek opgesteld (10–15 m). De bal om de slalompalen leiden, proberen een medespeler in te halen. Wisselen van richting bij het leiden van de bal.
   Variatie:
   A. Bij ieder slalompaaltje een draai van 360° maken.
2. Twee spelers. Opstelling als op tek. (15–20 m). Eén speler met de bal passt- en valt de medespeler aan. Andere speler: neemt de bal aan-leidt de bal-passeert de tegenstander met afkapbeweging-passt-valt de medespeler aan, enz.
   Variatie:
   De tegenstander passeren door hem te omspelen, terugtrekbeweging onder de voet, schijnbeweging met het lichaam (uitval naar rechts, links).
3. Twee spelers. Opstelling volgens tek. (10–15 m). De spelers leiden de bal in tegengestelde richting en passen de bal naar voren. Nà het passen starten met een draai en de bal die de medespeler geplaatst heeft, onderscheppen.
   Variatie:
   Passen na een afkapbeweging, en de bal onder de voet stoppen.
4. Twee spelers. Opstelling volgens tek. (10 m). Eén speler leidt de bal, passt de bal naar de tegenstander (kaatsen) en de bal verder leiden om de slalompaaltjes; pass herhalen op de medespeler en naar uitgangspositie komen. De speler herhaalt deze oefening een aantal malen (5) – Wisselen.
   Variatie:
   de bal afkappen, onder de voet doodmaken.
5. Twee spelers tegenover elkaar (10–15 m). Eén speler met de bal: pass naar de medespeler-schijnaanval-doorrennen naar de plaats van de medespeler. De tweede speler neemt de bal aan-leidt de bal-passt, enz.
   Variatie:
   passeren met een afkapbeweging, omspelen, terughalen, schijnbeweging met het lichaam.

Methodiek: De manier van het leiden van de bal, het passeren van de tegenstander en het stoppen van de bal worden bepaald. Door het toepassen van de intervalmethode ontwikkelen wij het uithoudingsvermogen: belasting 30–40 sec. – rust 45–60 sec. Deze oefening kunnen wij ook in de circuittraining inlassen.





OEFENING 83

Doel van de oefening: oefenen en verbeteren van het passeren van een tegenstander.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur, zaal.
Materiaal: ballen, slalompaaltjes, verplaatsbaar doel.

Organisatie:

1. Vier spelers. Opstellen volgens tek. (10–15 m). H_1 passt -valt de speler met de bal aan-rent door naar de plaats van de medespeler. H_2 neemt de bal aan-passeert de tegenstander-passt-valt de speler met de bal aan, enz.
   Variatie:
   passeren van de tegenstander door afkappen, terughalen van de bal.
2. Spelers opstellen in twee rijen tegenover elkaar. (15–20 m). H_1 passt -valt de medespeler aan-rent naar zijn plaats. H_2 neemt de bal aan-passeert zijn tegenstander-passt -valt de medespeler aan, enz-.
   Variatie:
   passeren van de tegenstander door afkappen, omspelen, schijnbeweging met het lichaam.
3. Twee spelers staan tegenover elkaar. H_1 leidt de bal in zig-zag-vorm-passeert de achterwaarts lopende medespeler; herhalen in de breedte van het veld.
4. Vier spelers. Opstellen volgens tek. H_1 passt-valt de medespeler aan-rent naar zijn plaats. H_2 neemt de bal aan-passeert zijn tegenstander-leidt de bal. Herhalen met wisselende posities van de speler.
   Variatie:
   Passeren van de tegenstander door het omspelen, afkappen van de bal, terughalen van de bal, schijnbeweging met het lichaam.

. Spelers in groepen. Opstellen volgens tek. De doelverdediger gooit de bal 20–25 m. van het doel uit. H_1 en H_2 gaan het gevecht aan om de bal. Wie het eerst in het bezit van de bal is, probeert de tegenspeler te passeren en op het doel te schieten.
Volgend tweetal.
Variatie:
spelers starten uit verschillende posities.

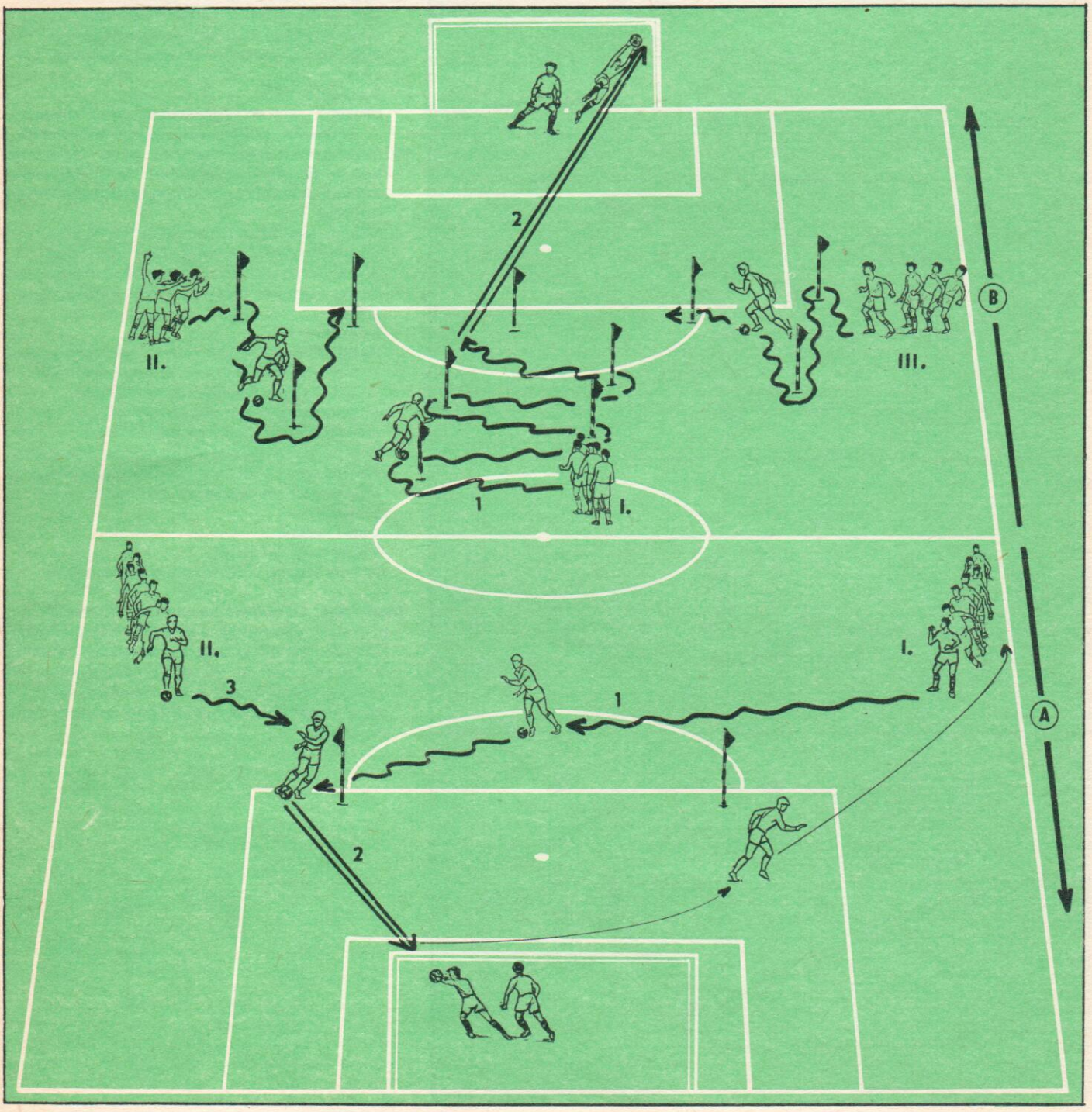
Methodiek: De spelers bepalen zelf de manier van passeren, afhankelijk van de omstandigheden. Door de intervalmethode te gebruiken (belasting 30–40 sec. -rust 45–60 sec.) ontwikkelen wij het uithoudingsvermogen van de spelers. De mate van weerstand wordt bepaald door het niveau van de spelers.

OEFENING 84

Doel van de oefening: het leiden van de bal met afronden op het doel.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: iedere speler een bal, slalompaaltjes.

Organisatie:
Variaties:
A. Spelers verdelen in groepen volgens tekening. Individuele spelers van de groep leiden de bal rond de slalompaal en schieten op het doel.
B. Spelers opstellen in groepen volgens tekening. Individuele spelers van de groep leiden de bal door het parcours in slalomvorm en schieten de bal op het doel.

Methodiek: De manier van het leiden van de bal wordt bepaald (links, rechts). Opstelling van de groepen wisselen. Intensief oefenen (sprinten naar de uitgangspositie) ontwikkelt het speciale uithoudingsvermogen van de spelers.

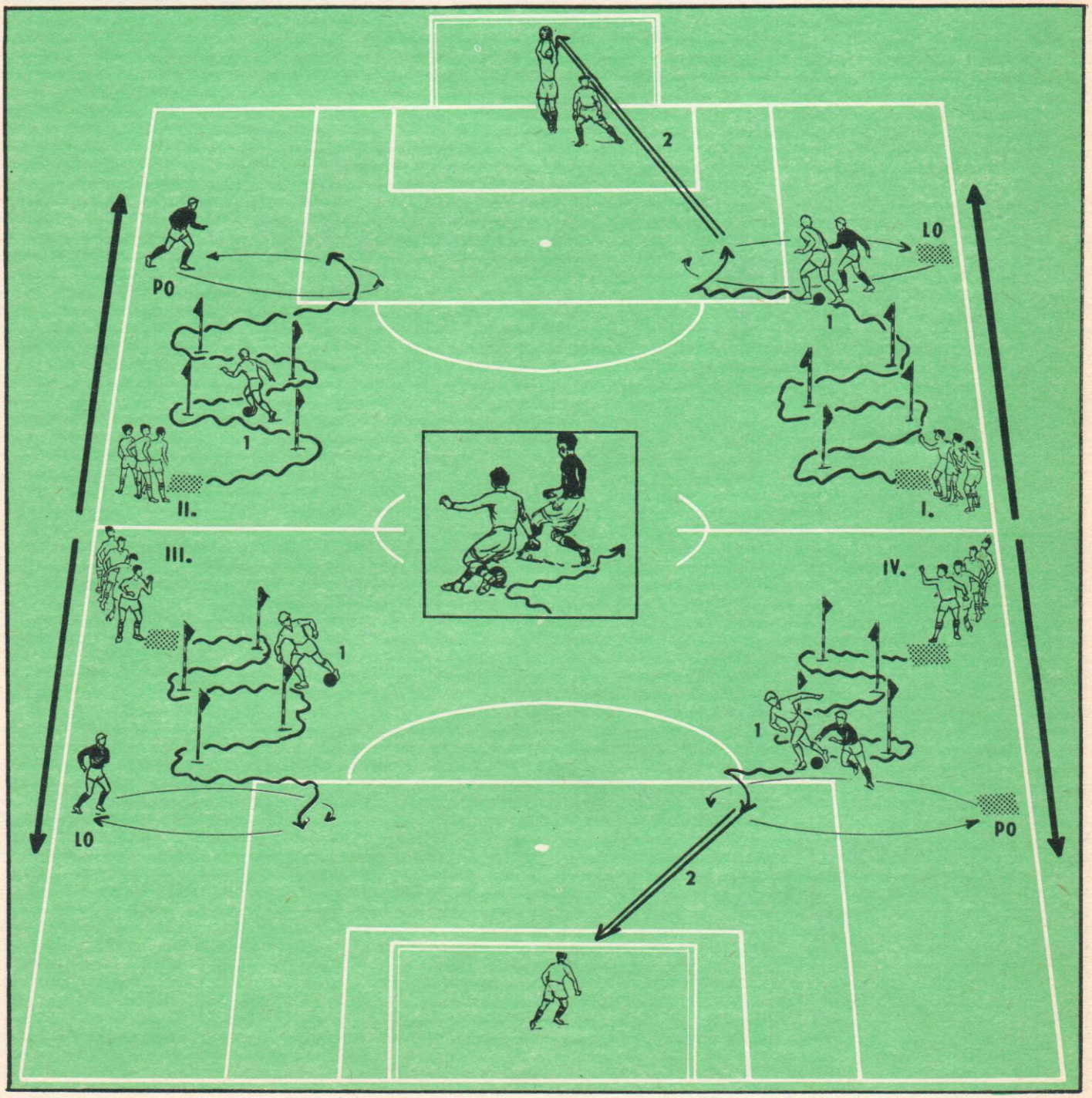


OEFENING 85

Doel van de oefening: het leiden van de bal en het passeren van een tegenstander.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: iedere speler een bal. Slalompalen.

Organisatie:
Spelers in groepen verdelen. Opstellen volgens tekening. De groepen spelers zijn genummerd: I, II, III en IV. De afzonderlijke spelers leiden de bal in slalomvorm, proberen de tegenstander kwijt te raken (afkappen van de bal achter de rug van de tegenstander) -afronden op het doel. Na het schieten terugkeren naar de uitgangspositie.

Methodiek: De verdedigende speler geeft halve weerstand: na een bepaalde tijd wisselen. De intensiteit van de oefening verhogen door het inlassen van starts en met korte tijdsintervallen. We kunnen de aantrekkelijkheid van de oefening verhogen door de oefeningen in wedstrijdvorm uit te voeren.

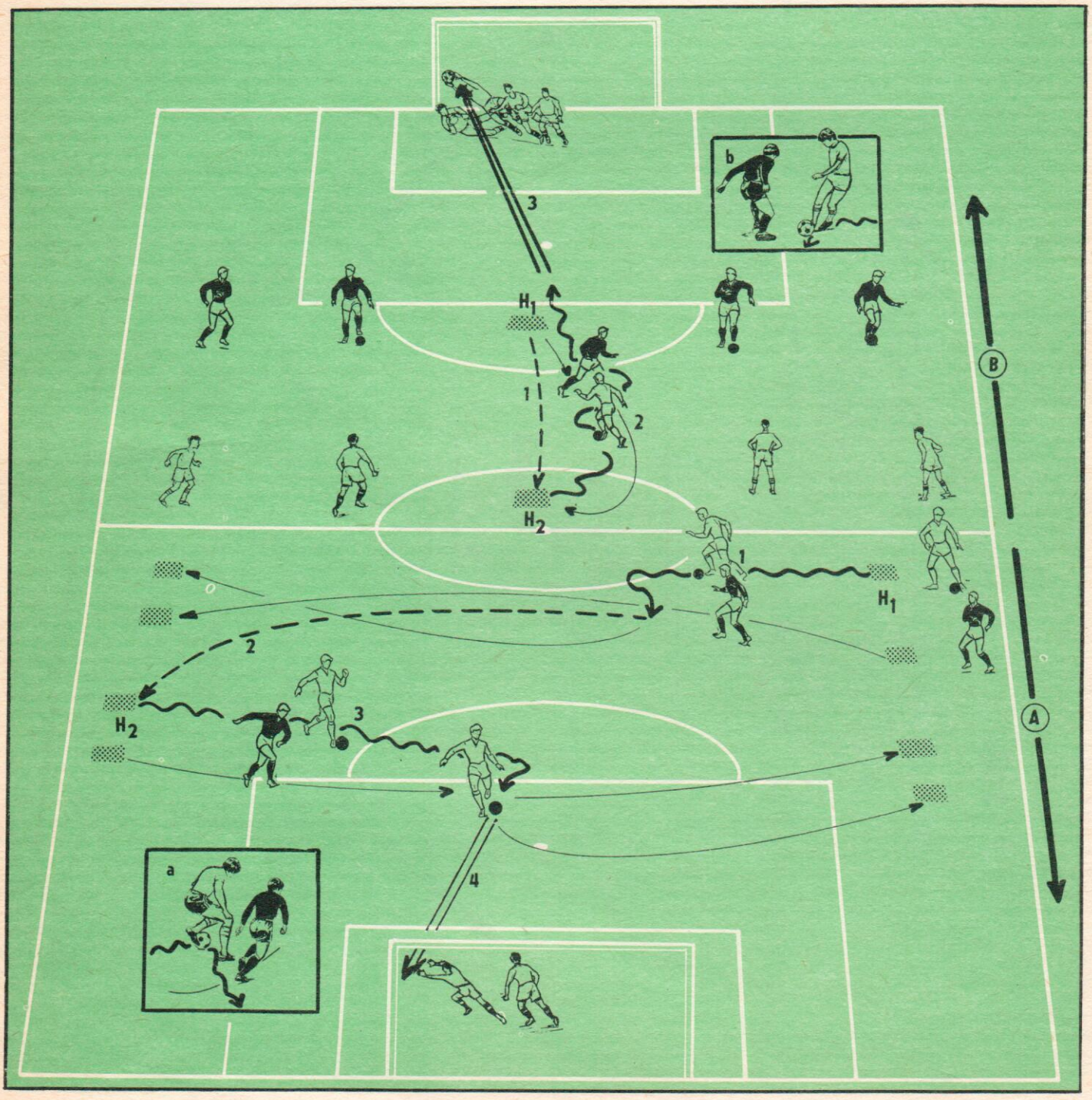


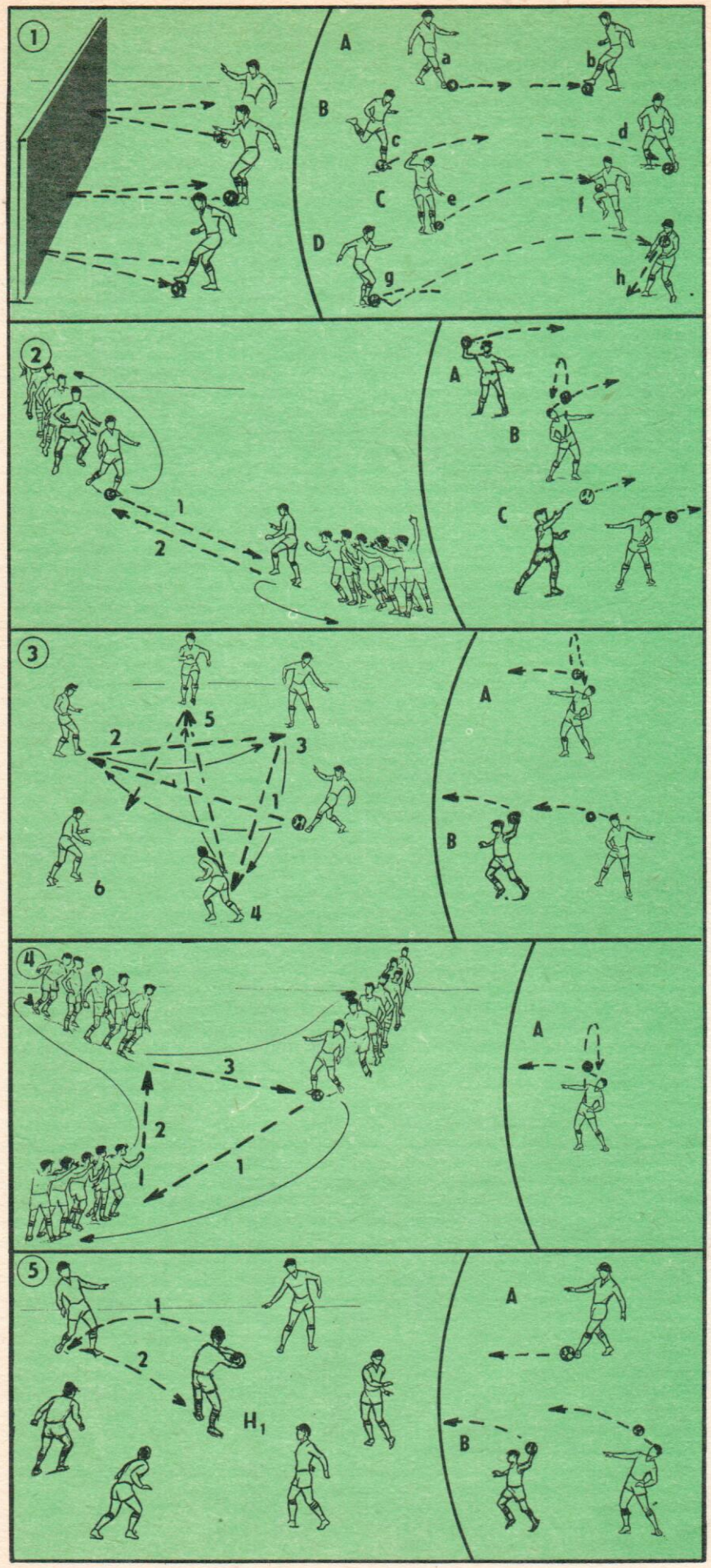
OEFENING 86

Doel van de oefening: het verbeteren van het leiden van de bal en het passeren van een tegenstander. Schieten.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Variatie:
A. Twee spelers opstellen volgens tekening. H_1 leidt de bal – proberen de tegenstander kwijt te raken door een afkapbeweging (a) – passen op H_2 (schieten). Wisselen van positie. Wisselen van zijde.
B. Spelers staan met tweeën tegenover elkaar – zie tekening. H_1 passt – valt de medespeler aan – rent naar zijn plaats. H_2 neemt de bal aan – leidt de bal – passeert de tegenstander (b) – schieten. Wisselen van positie.

Methodiek: De weerstand van de verdedigende speler wordt verhoogd.





9.2. EEN COMPLEX VAN OEFENINGEN VOOR HET VERBETEREN VAN HET PASSEN EN HET AANNEMEN VAN DE BAL

OEFENING 87

Doel van de oefening: passen en aannemen van de bal.
Leeftijdskategorie: D, C. BA.
Omgeving: voetbalveld, zaal, vrije natuur.
Materiaal: ballen – schietschot.

Organisatie:

1. Spelers staan met de bal voor het schietschot. Schieten op het schot-de terugkerende bal stoppen.
   Variaties:
   A. Schieten met binnenkant van de voet langs de grond (a), aannemen van de bal met de voet (b).
   B. Schieten met binnenkant wreef (c), halfhoog; aannemen met de wreef (d) (terugtrekbeweging).
   C. Schieten met de wreef (e) uit de lucht; aannemen van de bal met het dijbeen (f).
   D. Schieten met buitenkant wreef (g) -na kaatsen; aannemen van de bal met de borst (h).
2. Spelers in twee rijen tegenover elkaar (7–10 m). De eerste spelers: passen – nemen de bal aan – passen – rennen naar het einde van de groep (ontspannen).
   Variaties:
   A. Werpen met de hand-bal aannemen, enz.
   B. Spelen met het hoofd.
   C. Werpen met de handen- spelen met het hoofd.
3. Spelers staan in een kring. Speler met de bal: passt (langs de grond, halfhoog) -neemt de bal aan – passt-rent naar de plaats van de speler die het laatst een pass gaf.
   Variaties:
   A. Koppen, na opgooien van de bal.
   B. Werpen met de handen – Koppen.
4. Spelers staan in groepen in een rij achter elkaar en vormen een driehoek. (10–15 m). De eerste spelers: passen-de bal aannemen – naar de plaats rennen waarvan de pass kwam.
   Variaties:
   A. Koppen na opgooien.
5. Spelers staan in een kring op de plaats (in beweging). H_1 passt met de handen. Spelers aan de buitenzijde van de kring: nemen de bal aan en passen terug.
   Variatie:
   A. Passen met de voeten.
   B. Werpen met de handen-koppen uit stand (in beweging).

Methodiek: De manieren van passen, stoppen en het aannemen van de bal worden in iedere oefening vastgesteld. Bij de beginnende spelers wordt het aannemen van de bal na een ingooi met de handen beoefend. Oefeningen in kringvorm kunnen in stand en in beweging uitgevoerd worden. Richting van de beweging wisselen en oefenen met het linker- en rechterbeen.

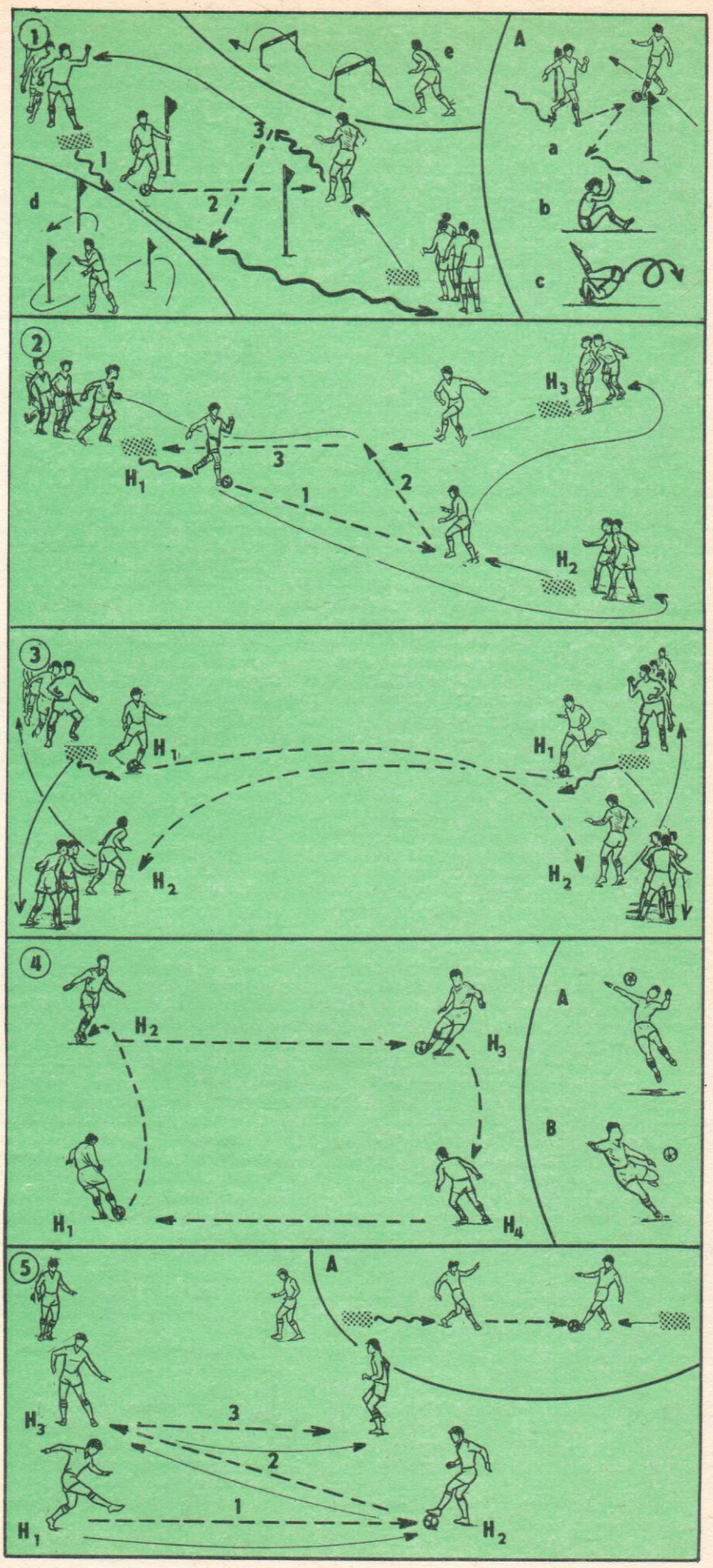
OEFENING 88

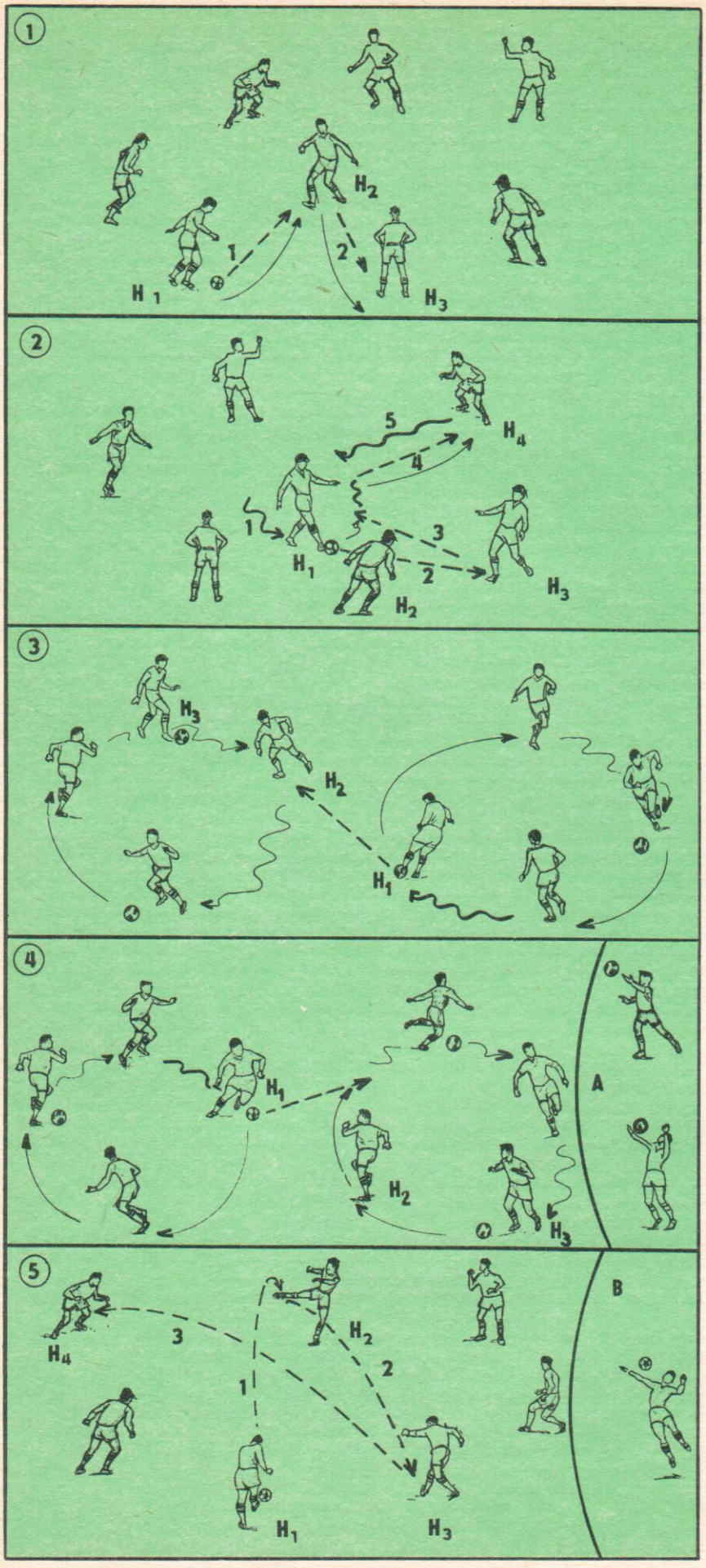
Doel van de oefening: passen en aannemen van de bal.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal, vrije natuur.
Materiaal: ballen, slalompalen, horden.

Organisatie:

1. Spelers staan in een rij -volgens tek. De eerste spelers: passen na het leiden van de bal-tussen de slalompaaltjes door (precisie)—de bal aannemen-terugpassen.
   Variatie:
   A. direkt terugpassen, één aanraking (a), na de pass zitten (b), koprol (c), slalom (d), over een horde springen (e).
2. Spelers in groepen verdelen — opstellen in driehoek (10—15 m). Passen in volgorde H_1-H_2-H_3; -rennen in de richting van de pass. H_2: pass timen; H_3 aanbieden voor de pass.
3. Spelers staan in groepen opgesteld. (20—30 m)volgens tekening. H_1 lange pass na korte dribbel met de bal. H_2 de bal aannemen-dribbelen-lange pass. Na iedere pass wisselen van positie.
   Variatie:
   Passen over kortere afstand, na één aanraking (direkt) rennen naar het eind van de eigen (andere) rij.
4. Vier spelers. Opstellen in een vierkant. H_1: halfhoog passen op H_2. H_2: de bal aannemen-langs de grond passen op H_3. H_3: neemt de bal aan-passt halfhoog op H_4, enz.
   Variatie:
   A. H_2, H_4: koppen.
   B. H_2 en H_4 passen direkt (uit de lucht, volley).
5. Spelers staan in twee rijen tegenover elkaar opgesteld (10—15 m). H_1 met de bal: passt op H_2 — rent naar de plaats van H_2. Neemt de bal aan-passt op H_3 — rent naar de plaats van H_3, enz.
   Variatie:
   A. Passen na een korte drib-bel op een speler uit de andere rij, die zich aanbiedt.

Methodiek: De manier van passen en aannemen van de bal wordt vastgesteld. Bij meer geoefende spelers kan de pass direkt gegeven worden, zonder de bal aan te nemen. Passen (langs de grond, halfhoog) afwisselen.





OEFENING 89

Doel van de oefening: passen en het aannemen van de bal.
Leeftijdskategorie: D, C, BA.
Omgeving: voetbalveld, zaal, vrije natuur.
Materiaal: ballen.

Organisatie:

1. Spelers staan in kringvorm-zie tek. H_1 passt naar de speler in het midden van de kring-loopt naar zijn plaats. H_2: passt naar H_3-loopt naar zijn plaats, enz.
   Variatie:
   Direkt spelen.
2. Spelers staan in kringvorm-zie tek. H_1 leidt de bal-passt (kaatsen) – neemt de bal aan-leidt de bal, passt, rent naar de plaats van de speler aan wie hij de bal speelde (H_4), enz.
   Variatie:
   Kaatsen van de bal met één speler of meerdere spelers.
3. Spelers staan in twee kringen-zie tek. De spelers bewegen zich in tegengestelde richting – passen in de volgorde H_1-H_2-H_3, enz. Zorgen dat er precies gepasst wordt.
   Variatie:
   Passen met de handen-koppen.
4. Spelers staan in twee kringen opgesteld. Zij bewegen zich in tegengestelde richting. Getimede pass in de loop, in de volgorde H_1-H_2-H_3, enz.
   Variatie:
   Passen met de handen-koppen.
5. Spelers staan in een grote kring – zie tek. H_1 geeft een lange, halfhoge pass naar H_2. H_2 passt door de lucht naar H_3 (volley); H_3 neemt de bal aan, passt halfhoog naar H_4, enz.
   Variatie:
   Koppen met een sprong.

Methodiek: De manier van passen en aannemen van de bal wordt vastgesteld naar het prestatieniveau van de spelers.

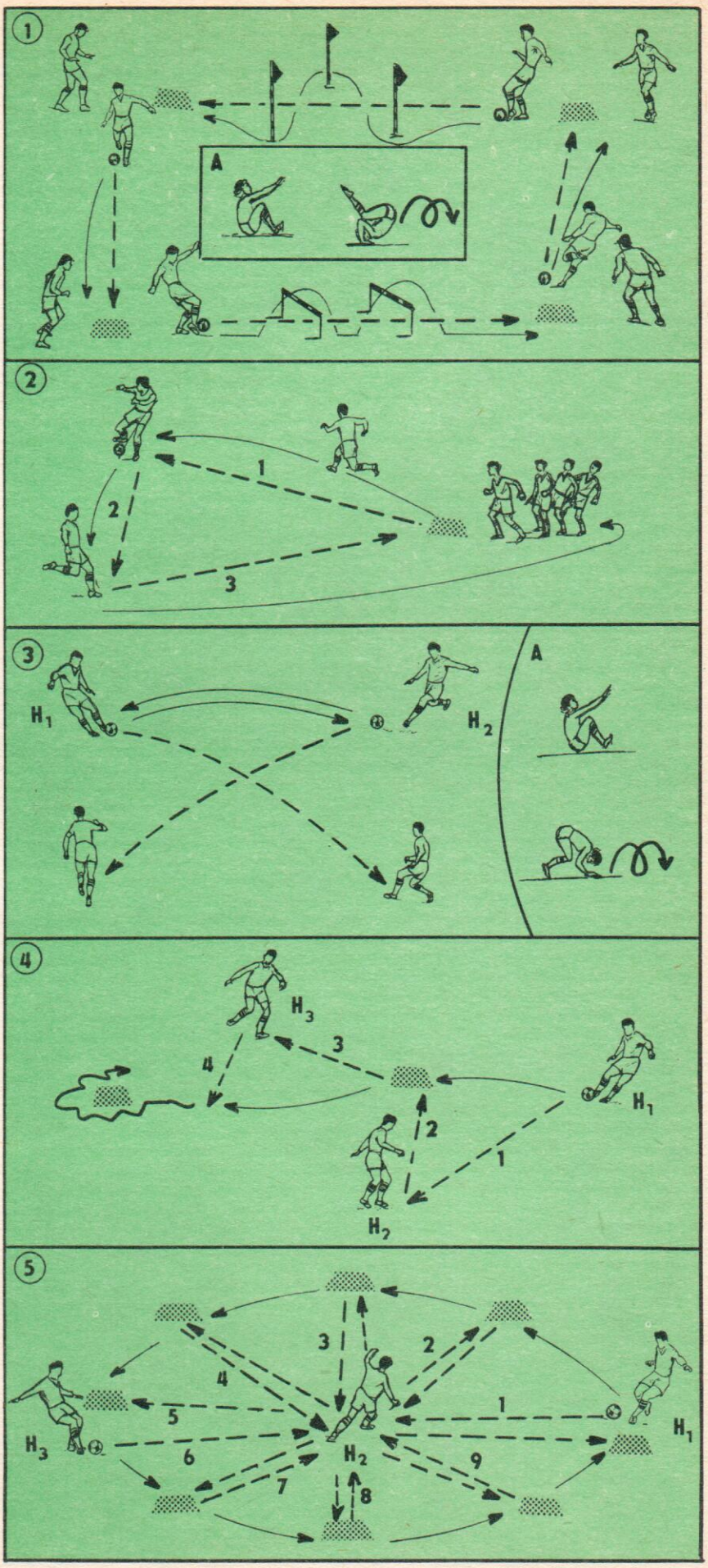
OEFENING 90

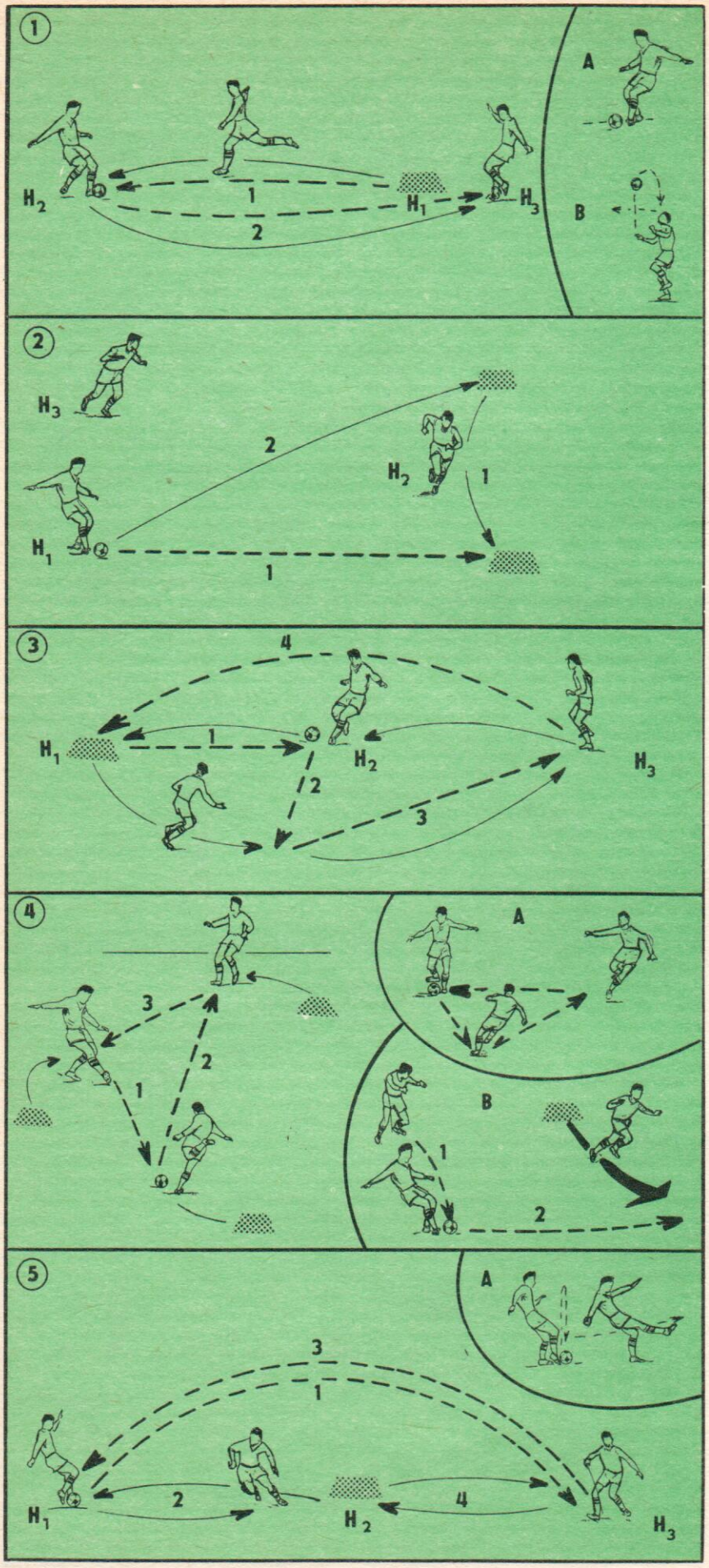
Doel van de oefening: passen en aannemen van de bal.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal, vrije natuur.
Materiaal: ballen, horden.

Organisatie:

1. Spelers opstellen volgens tekening. De spelers herhalen de oefeningen: passen-aannemen van de bal -ontspanning (rennen in de richting van de pass).
   Variatie:
   A. na het passen over de horden springen, zitten, koprol, enz.
2. Spelers opstellen volgens tekening. De spelers oefenen afwiselend: passen-aannemen van de bal-ontspanning (lopen in de richting van de pass).
   Variatie:
   als voorgaande oefening.
3. Vier spelers stellen zich op volgens tekening (10–15 m). De spelers H_1 en H_2 wisselen na iedere pass van positie. De spelers passen getimed gelijktijdig. (diagonaal-recht).
   Variatie:
   Na iedere pass een taak vervullen (zitten, koprol).
4. Spelers opstellen volgens tekening. H_1 passt tijdens de loop (kaatsen) – neemt de bal aan- maakt een draai met de bal (bal onder de voet doodmaken). Na drie herhalingen rust H_1 en gaat de andere speler verder.
   Variatie:
   direkt spelen.
5. Spelers opstellen volgens tekening. (15–20 m). H_1 passt- ontvangt de bal-passt-(kaatsen)- rent naar de plaats van H_3, die de oefening herhaalt. Na een bepaalde tijd H_2 uitwiselen.

Methodiek: De manier van passen en met welk been wordt vastgesteld. Ervaren spelers passen direkt. Intensief oefenen ontwikkelt bij de spelers het uithoudingsvermogen in snelheid.





OEFENING 91

Doel van de oefening: passen en aannemen van de bal.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal, vrije natuur.
Materiaal: ballen.

Organisatie:

1. Drie spelers opstellen volgens tek. H_1 passt-loopt naar de plaats van de medespeler naar wie hij gepasst heeft. Herhalen (wisselen van positie).
   Variatie:
   A. Passen langs de grond, halfhoog.
   B. Koppen bij aangooien van de bal met de handen.
2. Drie spelers opstellen volgens tek. H_1 passt in de vrije ruimte-rent naar de plaats van H_2, die op de pass inloopt. H_2 passt naar de plaats van H_1 – rent naar de plaats van H_3, die naar de bal is toegelopen.
   Variatie:
   direkt spelen-aannemen-spelen.
3. Drie spelers opstellen volgens tek. H_1 passt op H_2 (kaatsen)-passt op H_3 -loopt naar diens plaats; H_3 passt op H_2, die onmiddellijk het midden heeft verlaten-rent naar de plaats van H_2. Wisselen van positie in de richting van de pass. Herhalen.
   Variatie:
   ervaren spelers direkt spelen.
4. Drie spelers in vrije ruimte. Passen in een bepaalde volgorde naar de medespeler.
   Variatie:
   A. Direkt spelen.
   B. Getimede pass op een speler die zich met een sprint aanbiedt.
5. Spelers opstellen volgens tekening. (20–40 m). H_1 passt door de lucht over H_2; wisselen van positie met H_2. H_3 passt over H_1. Wisselen van positie met H_1, enz.
   Variatie:
   A. Passen direkt vanuit de lucht.

Methodiek: De manier van passen en aannemen van de bal wordt vastgesteld. Intensief oefenen ontwikkelt het speciale uithoudingsvermogen van de spelers (belasting 30–40 sec.-rust 60–120 sec.).

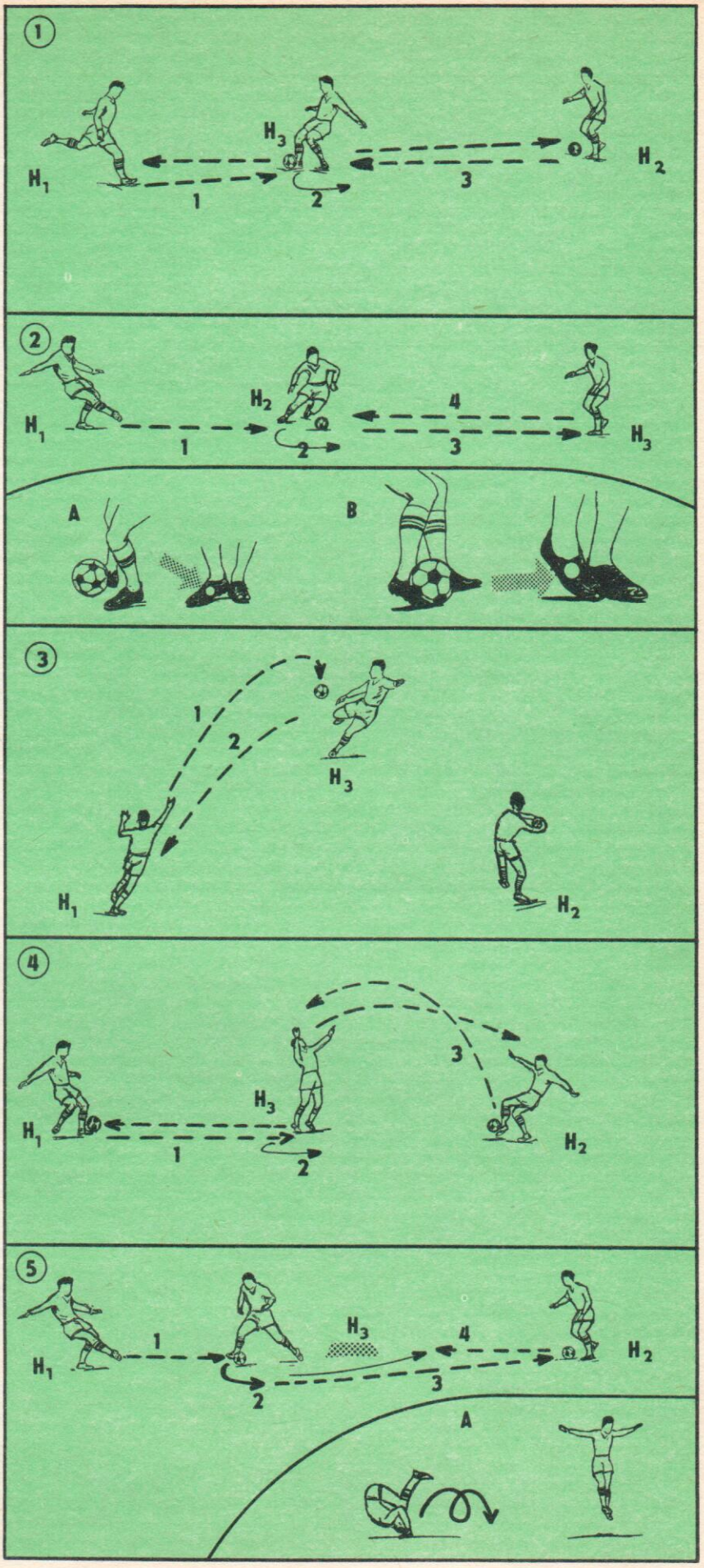
OEFENING 92

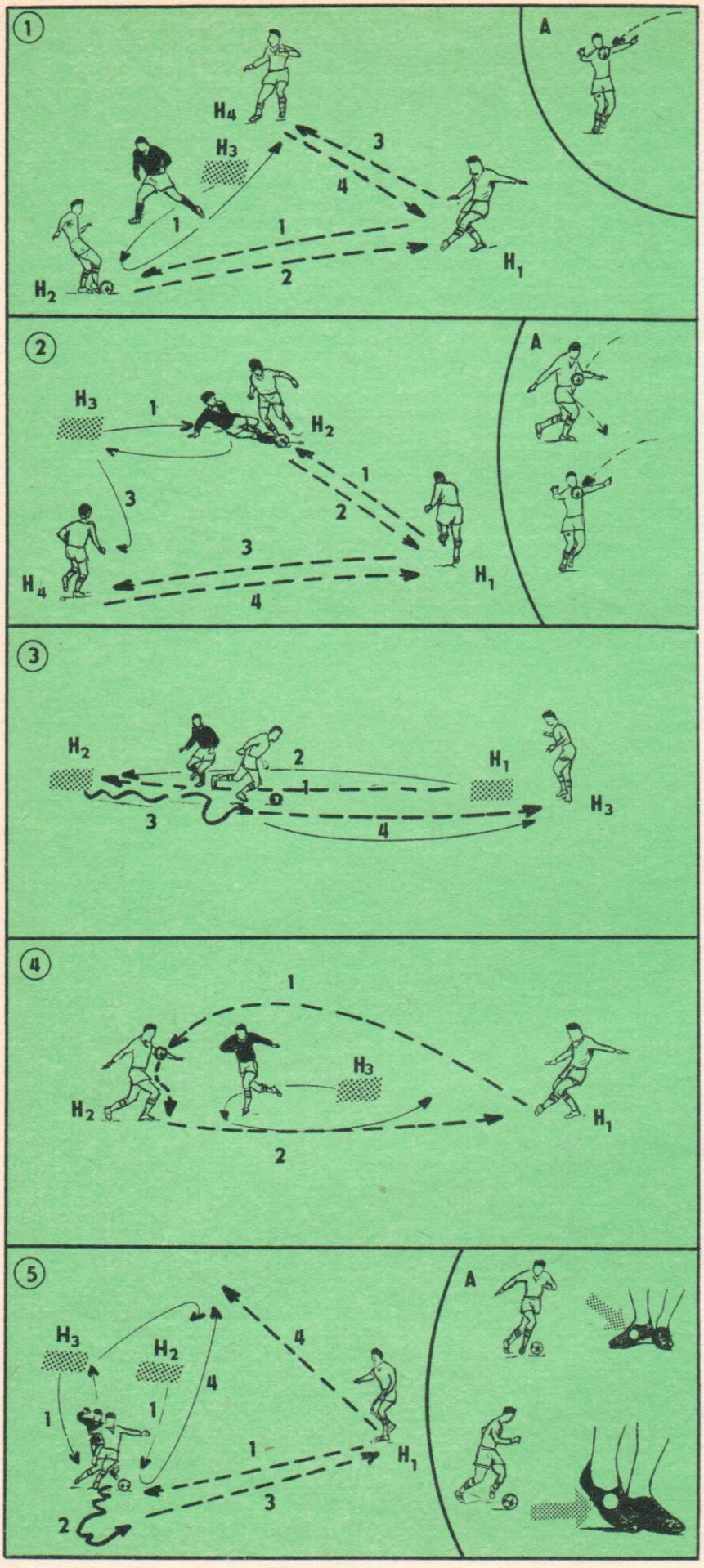
Doel van de oefening: passen en aannemen van de bal (met een draai).
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal, vrije natuur.
Materiaal: ballen.

Organisatie:

1. Drie spelers opstellen volgens tek. H_1 en H_2 met een bal; afwisselend passen naar H_3 (3 m. naar links, rechts) H_3 direkt terugpassen. Na een bepaalde tijd de speler 'onder druk' uitwisselen.
   Variatie:
   passen met de handen-koppen.
2. Drie spelers opstellen volgens tek. H_1 passt naar H_2. H_2 neemt de bal aan met een draai – passen naar H_3, enz. Na bepaalde tijd middelste speler uitwisselen.
   Variaties: A Aannemen van de bal met de binnenkant wreef.
   B. Aannemen van de bal met de buitenkant wreef.
3. Drie spelers opstellen volgens tek. H_1 en H_2 een bal in de handen. Werpen naar H_3, die de bal vanuit de lucht met de binnenkant van de voet passt. (volley). Na een bepaalde tijd H_3 wisselen.
   Variatie:
   passen met de benen-koppen.
4. Drie spelers opstellen volgens tek. H_1 en H_2 geven afwisselend een pass naar H_3 (langs de grond, halfhoog). H_3 speelt snel terug (voeten, hoofd). Na bepaalde tijd H_3 uitwisselen.
   Variatie:
   aangooien-koppen met een sprong.
5. Drie spelers volgens tek, opstellen. H_1 en H_2 passen afwisselend op H_3. H_3 passt terug (loopt de bal tegemoet).
   Variatie:
   A. Na iedere pass een bepaalde oefening maken (koprol, sprong, enz.).

Methodiek: Spelers 'onder druk' passen meestal direkt. De manier van passen en aannemen van de bal wordt vastgesteld. Intensief oefenen ontwikkelt het speciale uithoudingsvermogen van de spelers (belasting 30–40 sec. -rust 60–120 sec.)





OEFENING 93

Doel van de oefening: verbeteren van het passen en het aannemen van een pass.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal, vrije natuur.
Materiaal: ballen.

Organisatie:

1. Vier spelers opstellen volgens tek. H_1 passt precies op H_2; H_2 neemt de pass aan, passt terug naar H_1. H_3 valt H_2 aan bij het aannemen van de bal (tijdsdruk). Spelers wisselen van taak.
   Variatie:
   halfhoog passen- aannemen met de borst.
2. Vier spelers opstellen volgens tekening. H_1 passt afwisselend op H_2. H_2 neemt de pass aan en passt op H_1. H_3 valt H_2 van achteren aan (probeert de bal op te wippen).
   Variatie:
   halfhoge passes-aannemen met het dijbeen, met de borst (afschermen van de bal).
3. Drie spelers opstellen volgens tek. H_1 passt op H_2-valt de speler aan. H_2 neemt de bal snel aan-passt op H_3-valt de speler aan, enz.
   Variatie:
   passen langs de grond, halfhoog, hoog, schieten.
4. Spelers in de ruimte opstellen volgens tek. H_1 en H_2 passen de bal naar elkaar (vasthouden van de bal). H_3 probeert de bal te bemachtigen. Spelers wisselen van taak. Het aantal aanrakingen wordt bepaald.
5. Drie spelers opstellen volgens tek. H_1 passt naar H_2, die door H_3 wordt aangevallen. H_2 neemt de bal aan (links-rechts) – bal afschermen – pass terug naar H_1.
   Variatie:
   A. Aannemen van de bal met de binnenkant/buitenkant wreef.

Methodiek: De weerstand van de verdedigende spelers wordt aangepast aan het niveau van de spelers. Intensief oefenen ontwikkelt het speciale uithoudingsvermogen van de spelers.

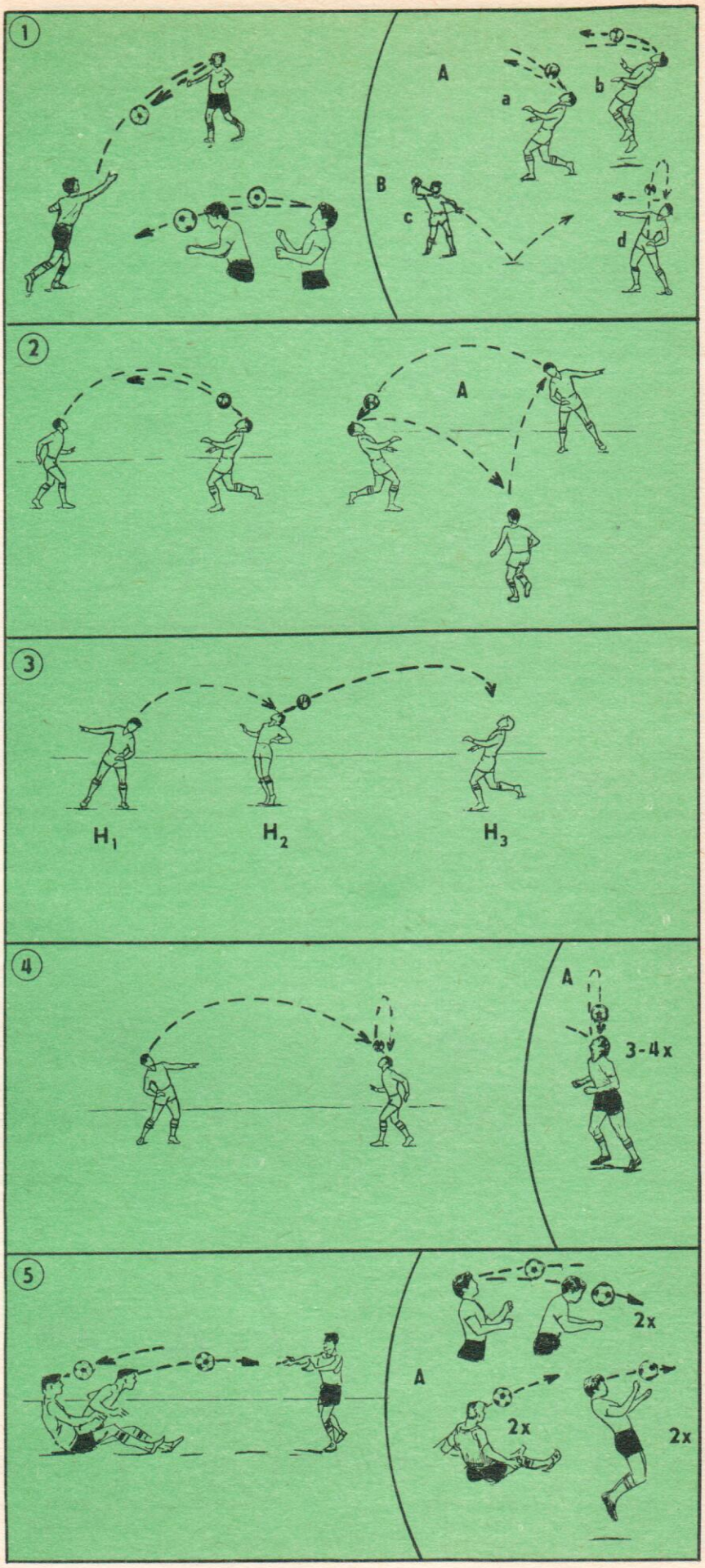
OEFENING 94

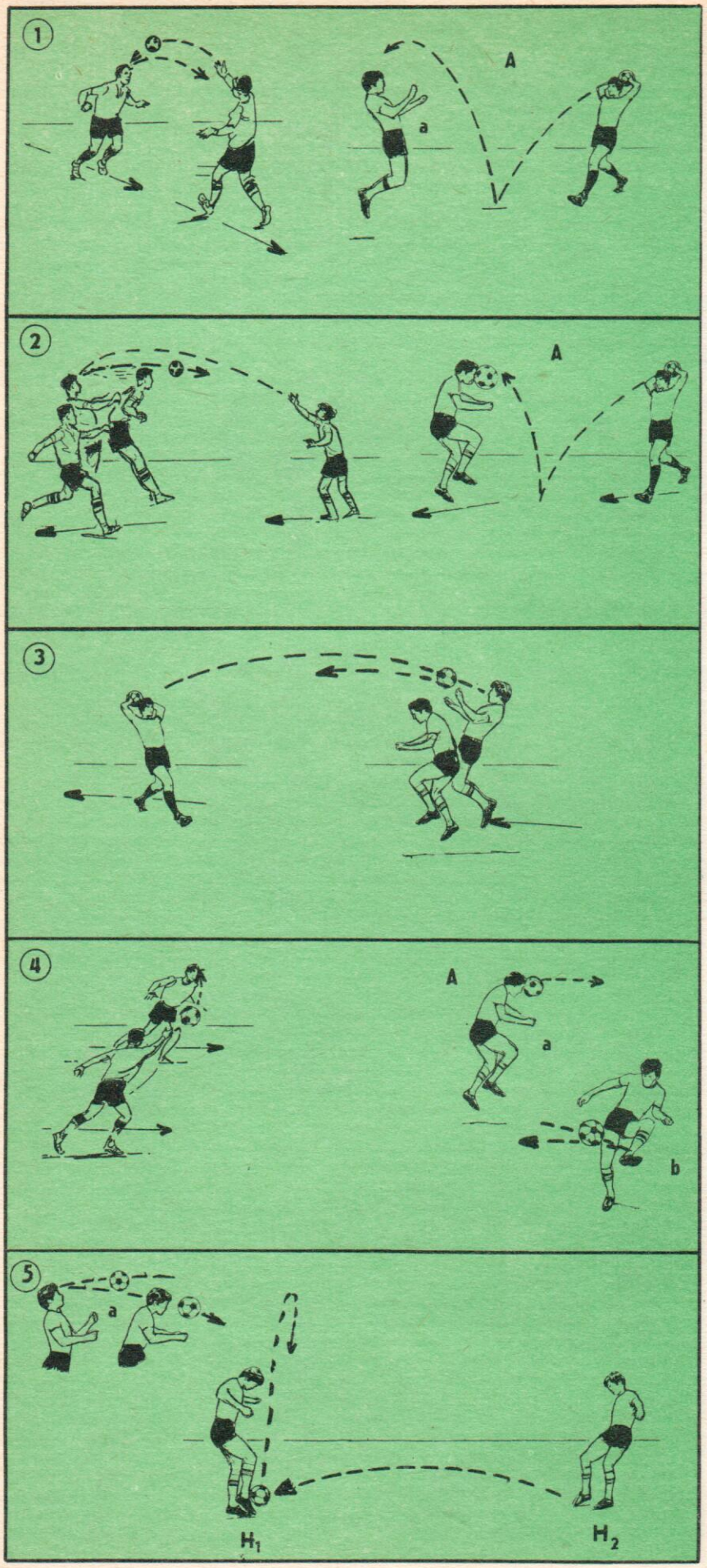
Doel van de oefening: kopoefeningen.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA.
Omgeving: voetbalveld, zaal, vrije natuur.
Materiaal: ballen.

Organisatie:

1. Twee spelers (3–5 m). Koppen elkaar de bal toe-opgooien met de handen.
   Variatie:
   A. Koppen uit stand (a), uit sprong (b).
   B. Bal stuiteren op de grond (c) – bal omhoog gooien (d).
2. Koppen met tweetallen (2–5 m). Afstand tussen de spelers wisselt.
   Variatie:
   Koppen met een drietal.
3. Drie spelers opstellen volgens tek. H_1 kopt naar H_2; H_2 kopt achterwaarts naar H_3 en terug. Middelste speler wordt gewisseld.
   Variatie.
   Koppen in een vloeiende beweging H_1–H_2–H_3. De middelste speler maakt tijdens het koppen een snelle draai.
4. Twee spelers. Koppen met tweetallen. De ontvangende speler houdt met een verende beweging de bal op het hoofd (tweede aanraking-terugkoppen).
   Variatie:
   A. Na het ontvangen van de bal jongleren op het hoofd (3–4 maal).
5. Twee spelers. Eén speler zit op de grond. Koppen uit zit (arbeid van hoofd en romp)-ballen worden aangegooid.
   Variatie:A. Twee maal koppen uit zit- twee maal koppen uit sprong.

Methodiek: Bij het oefenen in het koppen moet een juiste lichaamshouding worden aangenomen (gebruik van armen, lichaam als een 'boog' gespannen achterwaarts, met het voorhoofd stoten). De spelers moeten de ogen geopend houden. Het goed aanleren van een 'spanboog' wordt bereikt door de bal over grotere afstanden aan te spelen (3–10 m).





OEFENING 95

Doel van de oefening: koppen uit beweging.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal, vrije natuur.
Materiaal: ballen.

Organisatie:

1. Twee spelers. Eén speler kopt de bal na het opgooien door de ander terug. Eén speler beweegt voorwaarts-de ander achterwaarts.
   Variatie:
   een stuiterbal koppen met een sprong (a).
2. Twee spelers (3–4 m) bewegen zich in de breedte van het voetbalveld. Koppen, (van de grond, uit een sprong) met achterwaartse looppas, de bal opgooien.
   Variatie:
   A. Koppen uit de beweging achterwaarts van een stuiterbal.
3. Drie spelers (3–5 m). Koppen (van de grond, uit een sprong) in een duel uit looppas naar voren.
   Variatie:
   Koppen in duel bij een achterwaartse loop.
4. Twee spelers naast elkaar (3–4 m). Herhaalde malen koppen, opgooien met de handen, in rustige looppas, uit snelle ren (van de grond, uit sprong).
   Variatie:
   A. Eerst koppen (a), dan passen met binnenkant voet. (b).
5. Twee spelers tegenover elkaar (5–7 m). H_1 wipt de bal met de wreef omhoog – koppen (a) naar H_2. H_2 stuitert de bal op de grond-de bal omhoog wippen- koppen naar H_1, enz.
   Variatie:
   koppen tijdens een sprong.

Methodiek: De spelers oefenen in de breedte van het veld. Na elke breedte wisselen van taak. Afstand tussen de spelers vasthouden (2–3 m) – precies aangeven. Het verhogen van de intensiteit van de oefeningen (snelle ren voorwaarts, achterwaarts) ontwikkelt het speciale uithoudingsvermogen van de spelers).

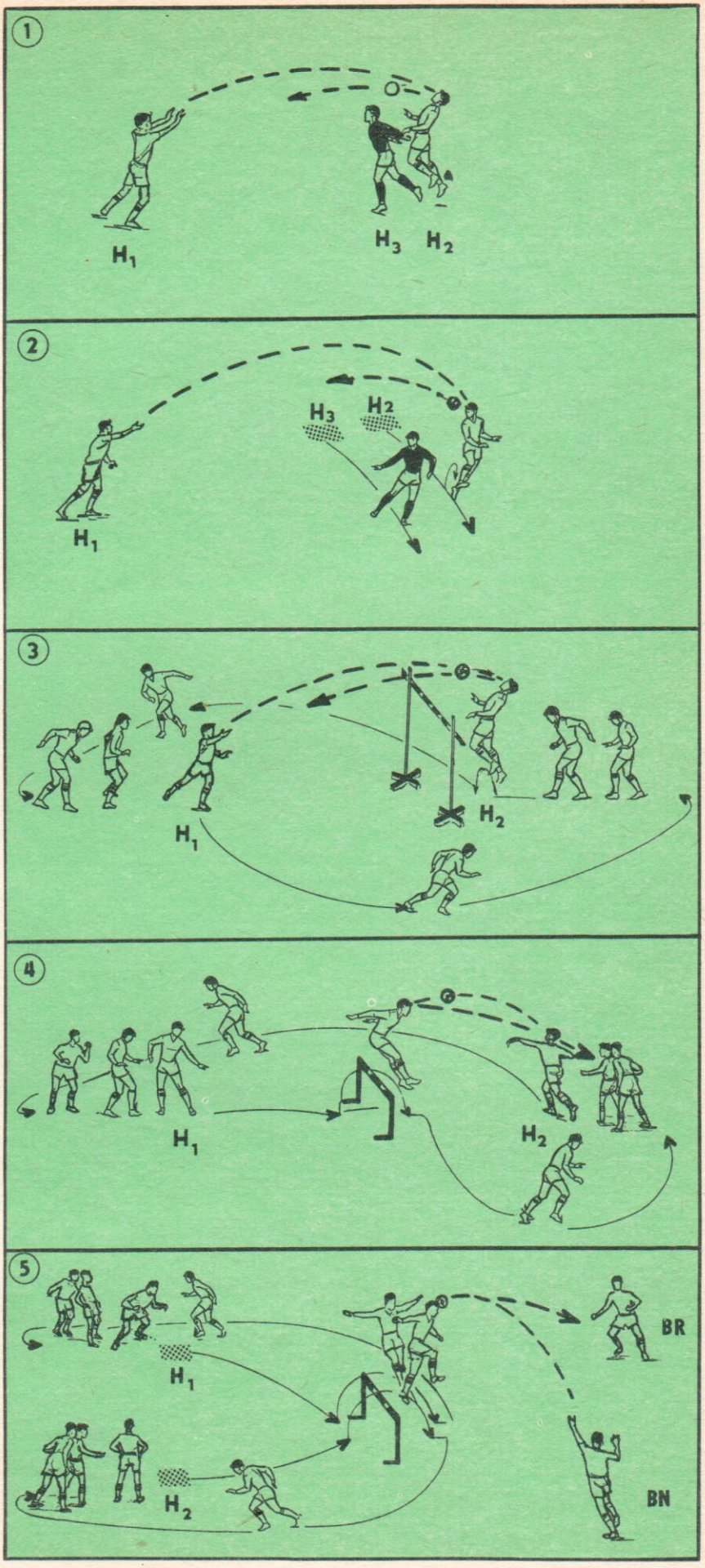
OEFENING 96

Doel van de oefening: verbeteren van het koppen.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal, vrije natuur.
Materiaal: ballen, slalompalen, voeltennis-set (VVK), horden.

Organisatie:

1. Drie spelers opstellen volgens tek. H_1 gooit de bal op naar H_2. H_2 kopt terug naar H_1 uit stand (met sprong). H_3 verdedigt met halve weerstand. (springen). Wisselen van taak.
2. Drie spelers opstellen volgens tek. H^1 gooit de bal naar H_2. H_2 kopt de bal met het hoofd uit een sprong over de verdediger H_3 terug. H_2 en H_3 bewegen zich tijdens de oefening naar links en rechts (3 m). H_3.-halve weerstand in de sprong. Spelers wisselen van taak.
3. Twee groepen spelers stellen zich tegenover elkaar op. (10–15 m). H_1 gooit de bal naar H_2 over het net (VVK). H_2 kopt met een sprong de bal terug naar de volgende speler. Wisselen van positie- aansluiten andere rij.
   Variatie:
   De bal terugkoppen na het stuiteren.
4. Twee groepen spelers staan tegenover elkaar opgesteld (10–15 m). H_1 gooit de bal naar H_2, die springt over de horde; H_2 kopt hoog in de sprong terug. Wisselen van positie, enz.
   Variatie:
   na het koppen aanvullende oefeningen zoals koprol, zitten, enz.
5. Twee groepen spelers staan naast elkaar opgesteld. De doelverdedigers staan achter de horde. BN gooit de bal naar de over de horde springende H_1 en H_2. H_1 en H_2 gaan duel aan in de lucht boven de horde. De winnaar kopt naar BR.
   Variatie:
   als in oefening 4.

Methodiek: De spelers beoefenen het koppen tijdens de loop (10 m). De speler die de bal aangooit, staat dicht bij de horde (zijwaarts) om precies te kunnen aangooien. Hij gooit de bal precies op het hoofd van de spelers boven de horde.



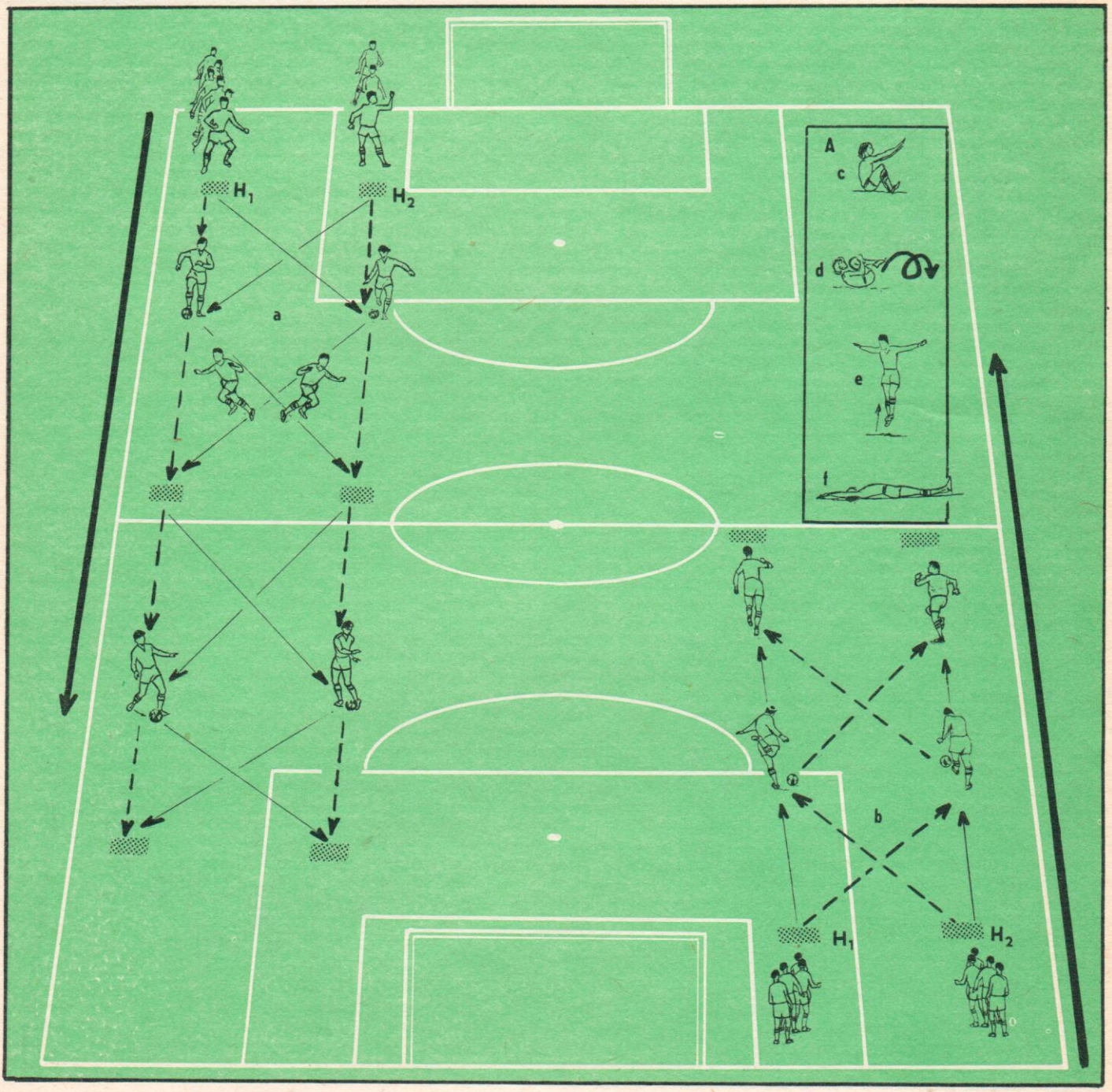
OEFENING 97

Doel van de oefening: passen tijdens het bewegen.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers staan twee aan twee in groepen. Passen tijdens het lopen over de lengte van het veld. Afstand tussen de spelers 7–10 m. H_1, H_2 passen gelijktijdig naar voren-wisselen van plaats (a)- schuin passen-lopen zonder wisseling van plaats (b). Herhalen over de lengte van het veld.

Variatie:
passen – aannemen van de bal. Voor meer ervaren spelers nà iedere pass zitten (c), koprol (d), sprong (e), liggen (f), enz.

Methodiek: De manier van passen (één of twee maal aanraken, links, rechts) wordt evenals de manier van aannemen bepaald. Het intensief oefenen verhogen we door het aantal herhalingen in de lengte van het veld.

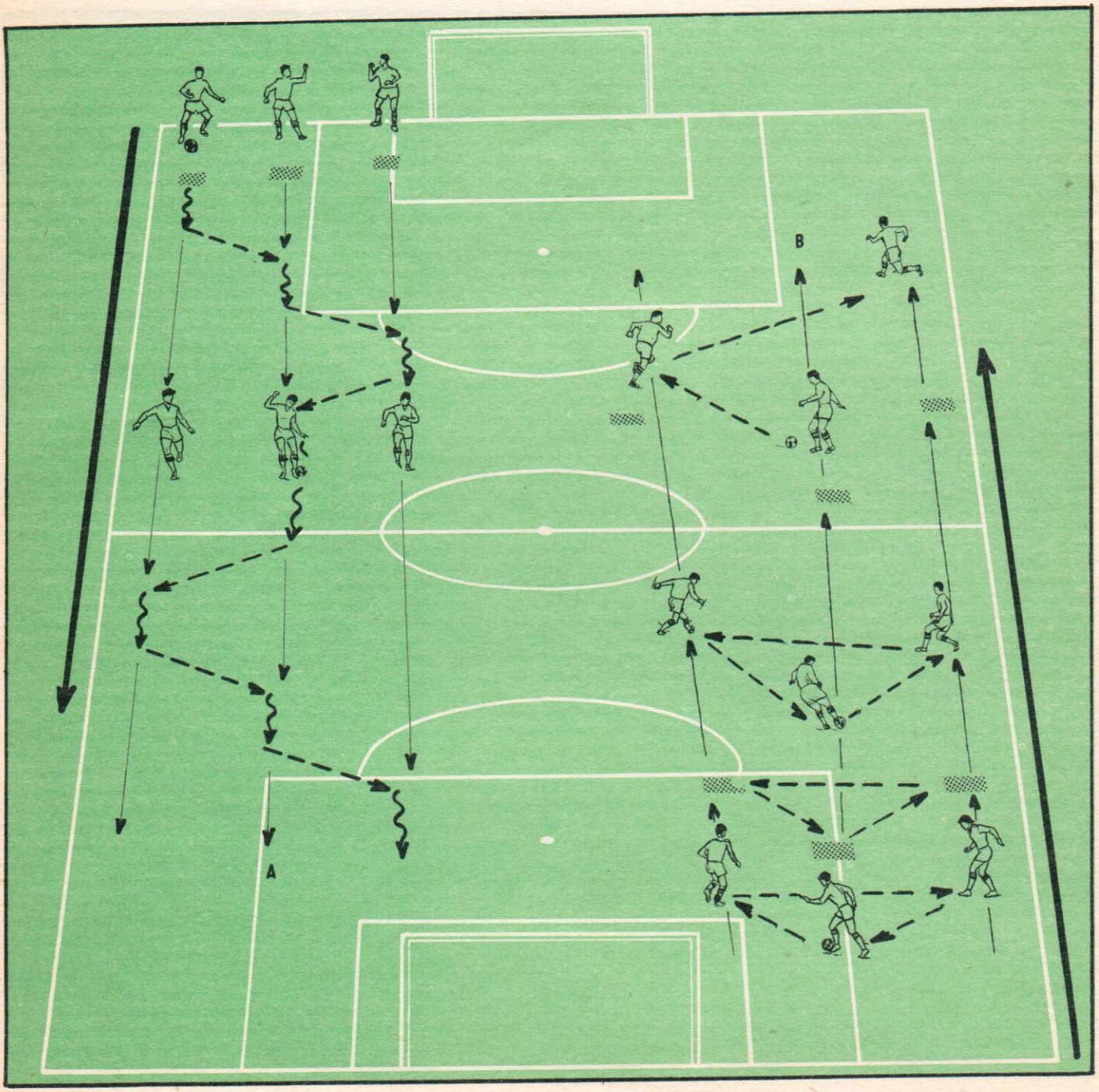


OEFENING 98

Doel van de oefening: passen tijdens het bewegen.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, hal.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Drietallen opstellen in twee groepen. De spelers bewegen naar voren en naar elkaar toe tijdens het lopen in de lengterichting van het veld.
Variatie.
A. Wisselen van lange en korte (kaatsen) passes.
B. Passen en bewegen in driehoeksvorm.

Methodiek: Opstelling van de spelers is stabiel (breedte 15–30 m). De spelers bewegen in driehoeksvorm. De passes worden eerst aangenomen, maar later wordt ook direkt gespeeld.

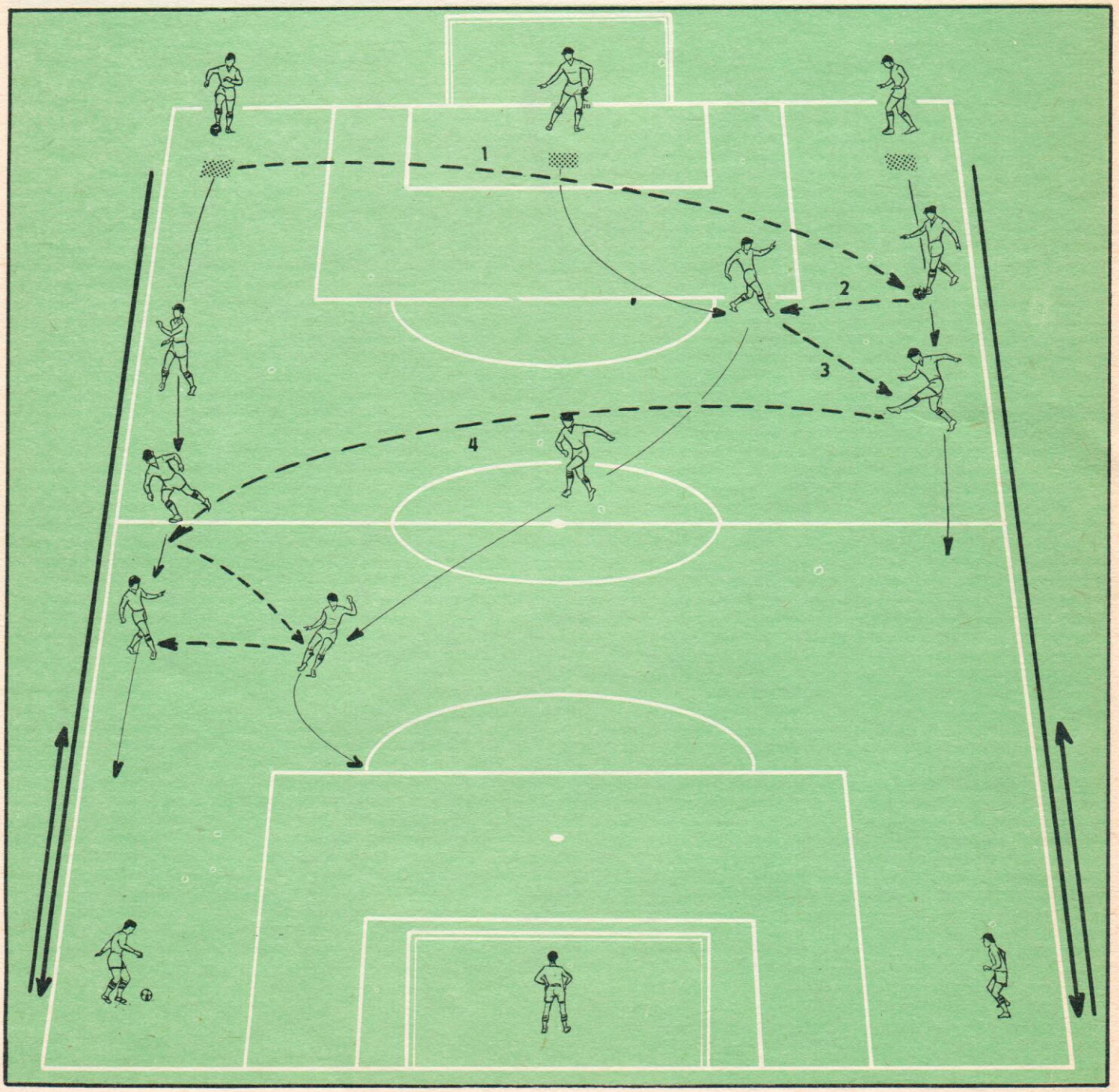


OEFENING 99

Doel van de oefening: lange pass en het aannemen van de bal tijdens de loop.
Leeftijdskategorie: C, BA. S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
De spelers worden verdeeld in drietallen. Opstellen volgens tekening. De spelers bewegen in de lengterichting van het veld en passen tijdens de loop.
Variatie:
passen tijdens de loop – schieten op het doel.

Methodiek: De centrumspeler schuift naar links/rechts en maakt het mogelijk korte en lange passes te geven (kaatsen). De centrumspeler na twee lengtes wisselen. Passen na het aannemen van de bal, maar ook direkt spelen.

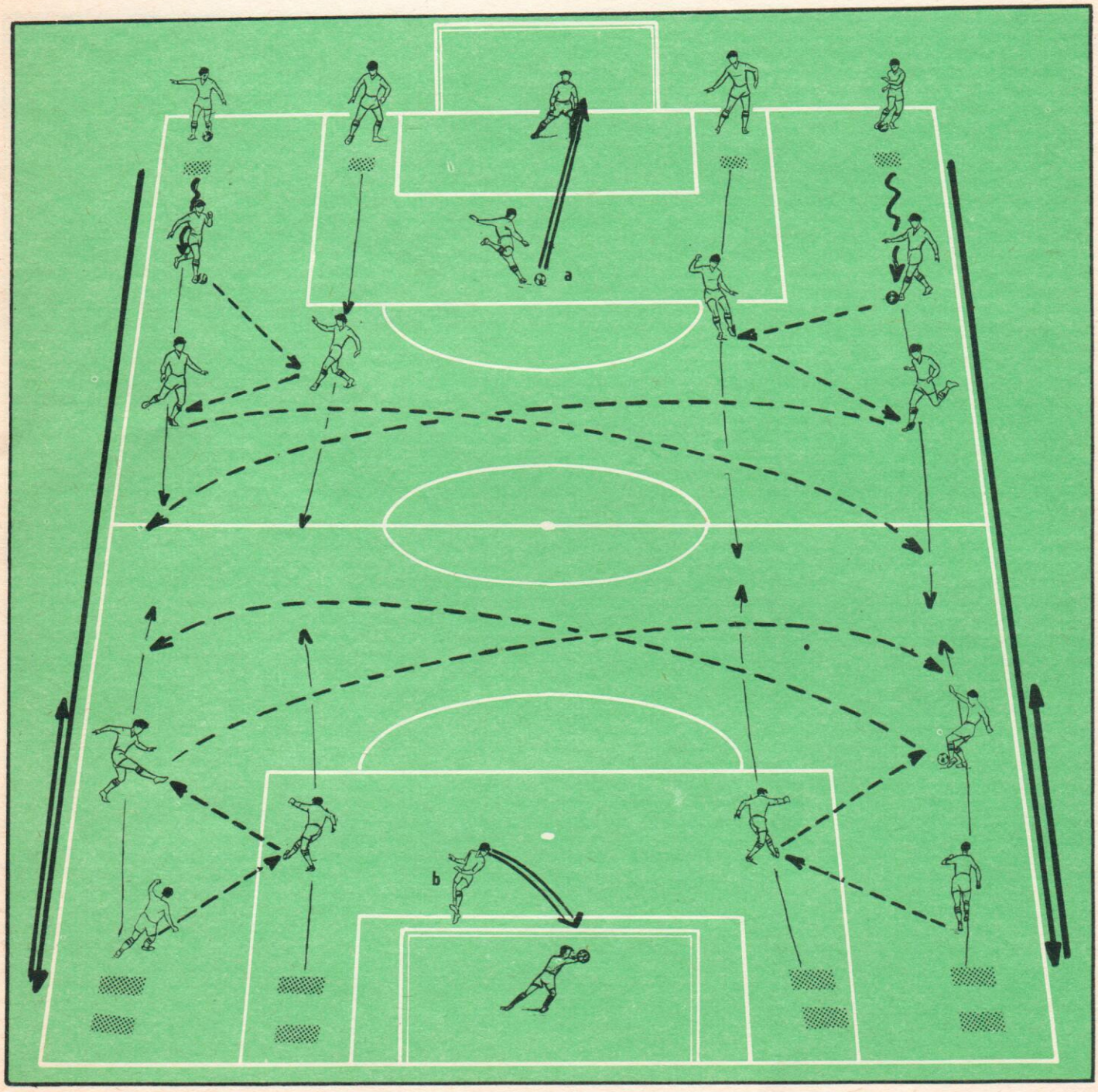


OEFENING 100

Doel van de oefening: passen over afstand en het aannemen van de bal tijdens de beweging.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Tweetallen opstellen volgens tek. De spelers bewegen zich in de lengterichting van het veld en passen tijdens de loop. Lange pass na kort samenspel (1 : 2).

Methodiek: De spelers wisselen van taak na iedere lengtewisseling. Bij minder ervaren spelers de breedte van de opstelling verminderen (lengte van pass). Men kan de oefening ook afmaken met het afronden op het doel.



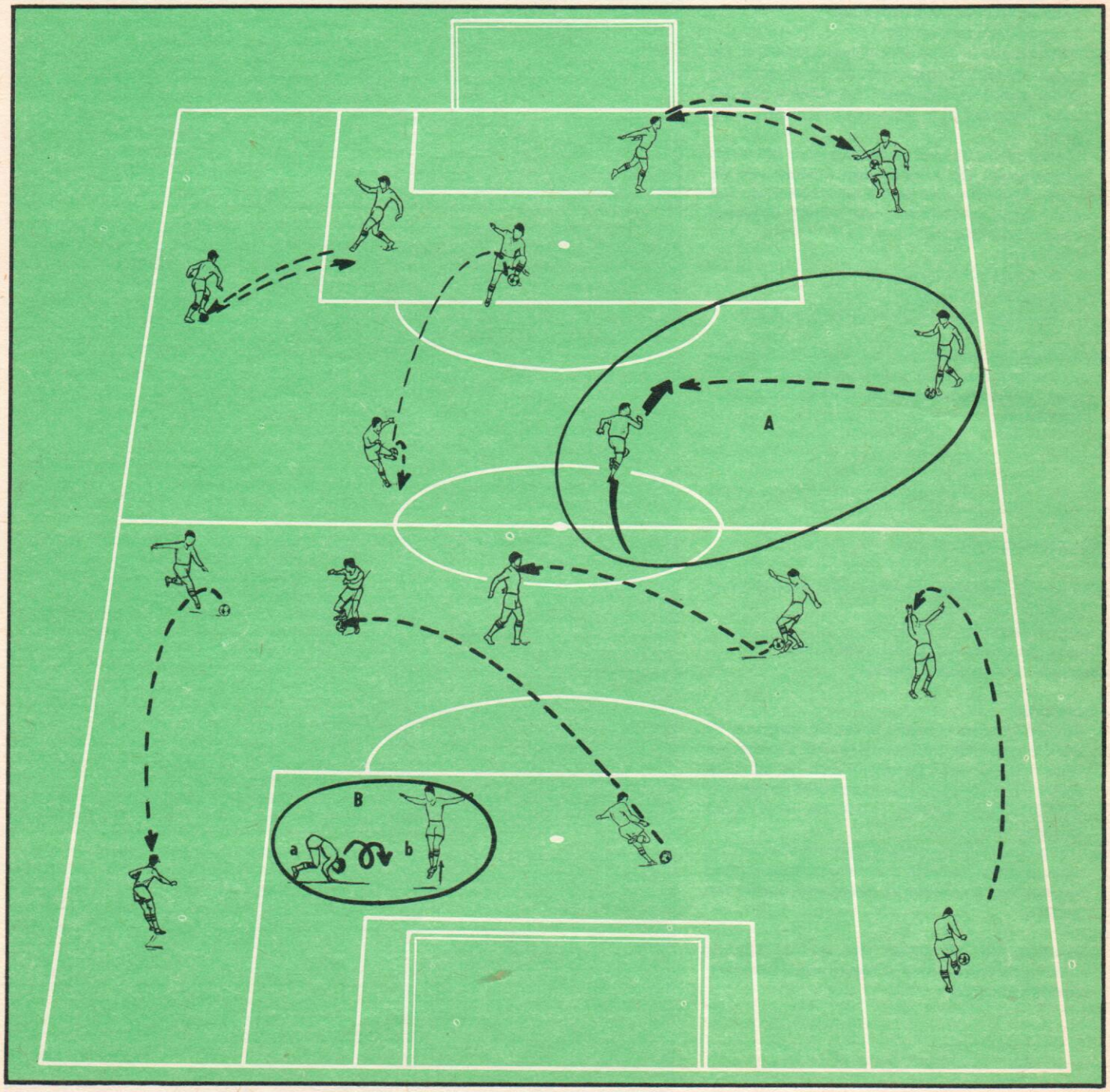
OEFENING 101

Doel van de oefening: passen en aannemen van de bal tijdens de beweging.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
De spelers in tweetallen verdelen, die in rustige looppas over het hele veld bewegen. De spelers passen de bal over verschillende afstanden en nemen de bal tijdens de loop aan.

Variatie:
A. Getimede pass op een medespeler, die zich met een sprint aanbiedt.
B. Bij iedere pass een oefening maken: koprol (a), sprong (b), enz.

Methodiek: De spelers passen met het linker-, rechterbeen (langs de grond, halfhoog) en nemen de bal aan (been, dijbeen, borst) op een vastgestelde manier (met een draai, met verandering van richting, enz.). Door een schijnbeweging doen zij alsof ze zich vrij willen maken van een tegenstander en lopen in verschillende richtingen (naar de speler met de bal, van de speler met de bal vandaan).



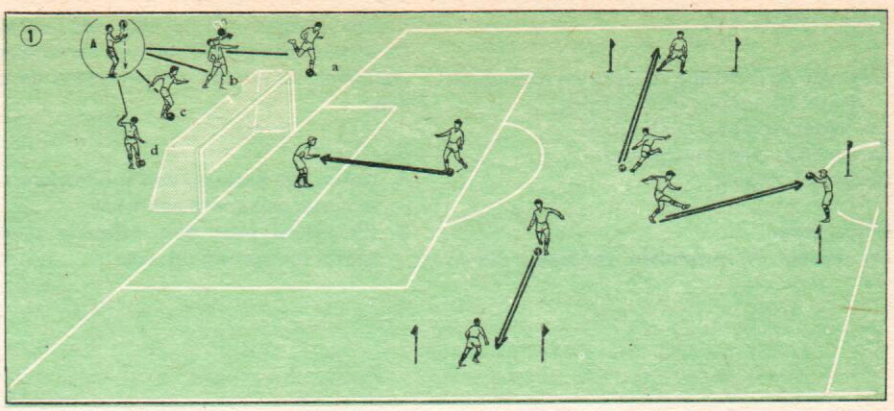
9. 3. EEN COMPLEX VAN OEFENINGEN VOOR HET VERBETEREN VAN HET SCHIETEN

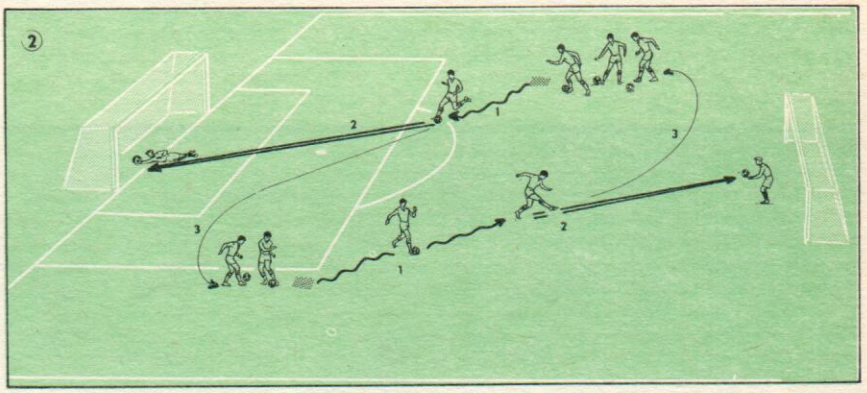
OEFENING 102

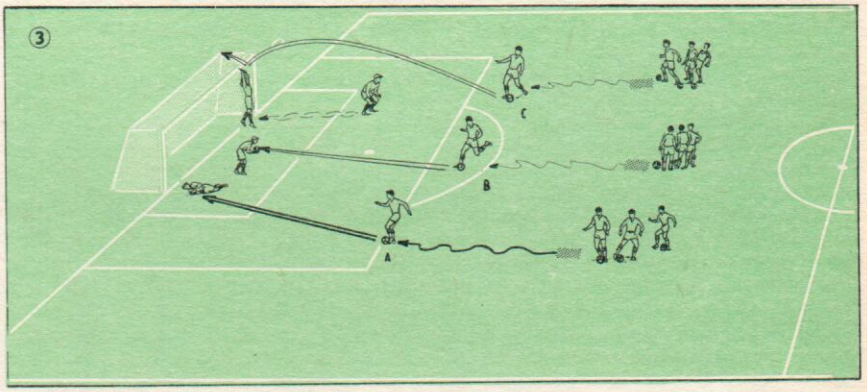
Doel van de oefening: schieten vanuit stand en na het leiden van de bal.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal, vrije natuur.
Materiaal: ballen, slalompaaltjes.

Organisatie:
1. Tweetallen opstellen volgens tek. De spelers schieten op het doel, een medespeler vangt de bal op. Spelers wisselen van taak.
   Variatie:
   A. Schieten langs de grond (a),
      koppen na het opgooien van de bal (b),
      na een stuiter (half-volley) (c),
      uit de lucht (volley) (d).
2. Spelers staan in twee rijen volgens tekening. De spelers leiden onafgebroken de bal en schieten op het doel (verplaatsbaar). De richting van het leiden van de bal is wisselend (schieten links, rechts).
3. Spelers staan in rijen opgesteld voor het strafschopgebied. De afzonderlijke spelers van de groep dribbelen met de bal en schieten op het doel. Groepen wisselen van plaats (schieten linker-, rechterbeen).
   Variatie:
   A. Schieten langs de grond.
   B. Schieten halfhoog.
   C. Geplaatst schieten (over de keeper heen).

Methodiek: de manier van het leiden en schieten van de bal wordt bij iedere oefening bepaald (linker- en rechterbeen, binnenkant wreef, buitenkant wreef).





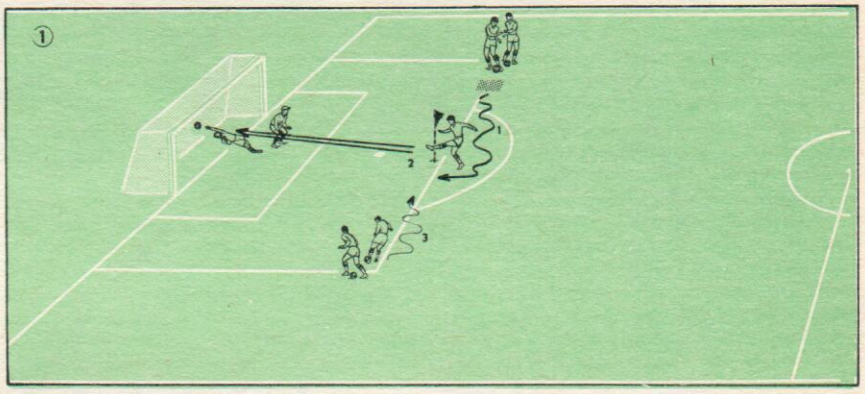


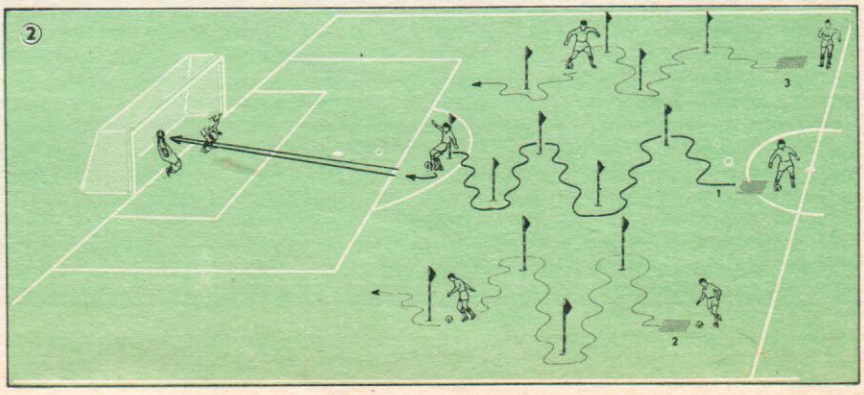
OEFENING 103

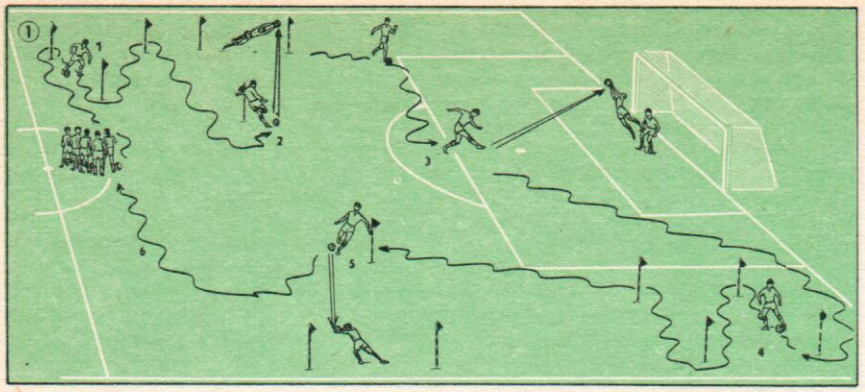
Doel van de oefening: schieten vanuit stand en na het leiden van de bal.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal, vrije natuur.
Materiaal: ballen, slalompaaltjes.

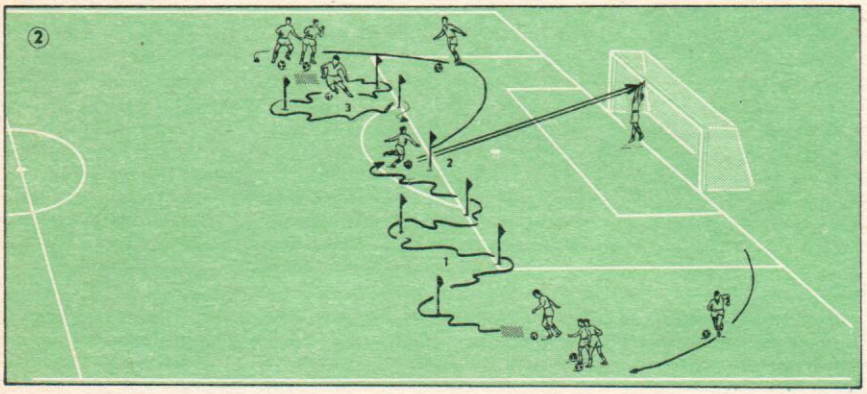
Organisatie:
1. Spelers in twee groepen verdeeld, staan op de hoeken van het strafschopgebied. De spelers leiden de bal vanaf de zijkant naar het centrum van het strafschopgebied en schieten op het doel (om een slalompaaltje heen). Na ieder schot wisselen van positie.
2. De spelers staan opgesteld aan de middenlijn. De spelers leiden de bal in slalomvorm in de richting van het doel en ronden af. Groepen wisselen van positie.

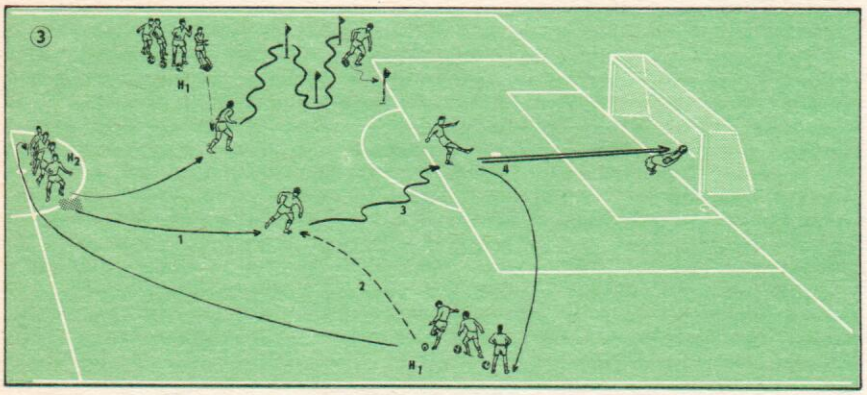
Methodiek: Bij het leiden van de bal aan de rechterzijde van het veld, schieten met het rechterbeen, en andersom.









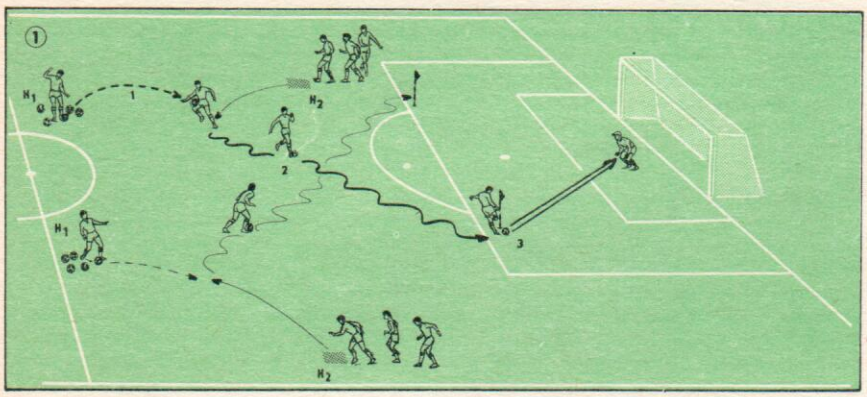


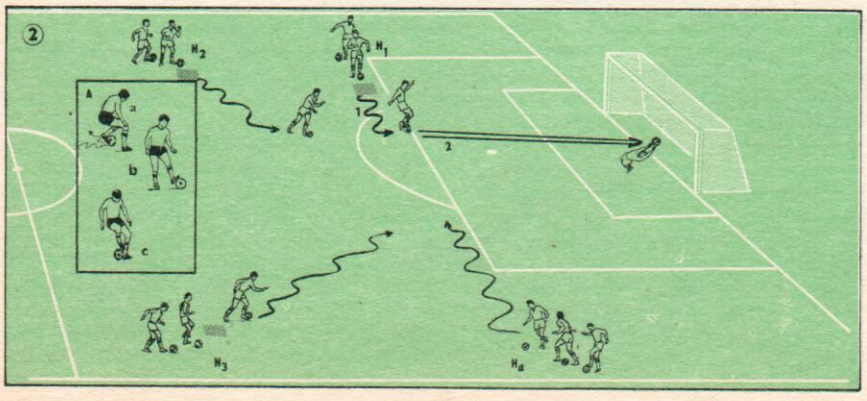
OEFENING 104

Doel van de oefening: schieten na het leiden van de bal (dribbelen of drijven).
Leeftijdskategorie: D, C, BA.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen, slalompaaltjes, verplaatsbaar doel.

Organisatie:
1. Een groep spelers in de middencirkel. De spelers leiden achter elkaar de bal en schieten op de doelen. Bewegingsrichting van de spelers wisselen (schieten met linker- en rechtervoet).
2. De spelers staan in twee groepen opgesteld aan de rand van het strafschopgebied. De eerste spelers leiden de bal in een slalomvorm naar voren en ronden af, op het doel. Wisselen van positie.
3. De spelers in groepen verdelen en opstellen volgens tek. H_1 passt op de opkomende speler, H_2, rent naar zijn plaats. H_2 neemt de bal aan-leidt de bal-rondt af.
   Variatie:
   oefening uitvoeren in slalomvorm.

Methodiek: De manier van het leiden en schieten worden bij elke oefening bepaald. In oef. 3 passen langs de grond en half-hoog. De manier van aannemen van de bal wordt bepaald. Wedstrijdvorm-welke groep scoort het meest.





OEFENING 105

Doel van de oefening: schieten na het leiden van de bal.
Leeftijdskategorie: D, C, BA.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen, slalompaaltjes, verplaatsbare doelen.

Organisatie:
1. Spelers zijn in vier groepen verdeeld, opstelling volgens tekening. H_1 passt op de opkomende H_2. H_2 neemt de bal met een draai aan-leidt de bal-rondt af. Spelverdeler H_1 wordt na bepaalde tijd uitgewisseld.
2. Spelers staan in rijen opgesteld, volgens tekening. De spelers in de volgorde H_1–H_2–H_3–H_4 schieten op het doel na het leiden van de bal.
   Variatie:
   A. Schieten na een afkapbeweging (a), doodmaken van de bal onder de voet (b) – terughaalbeweging van de bal (c).

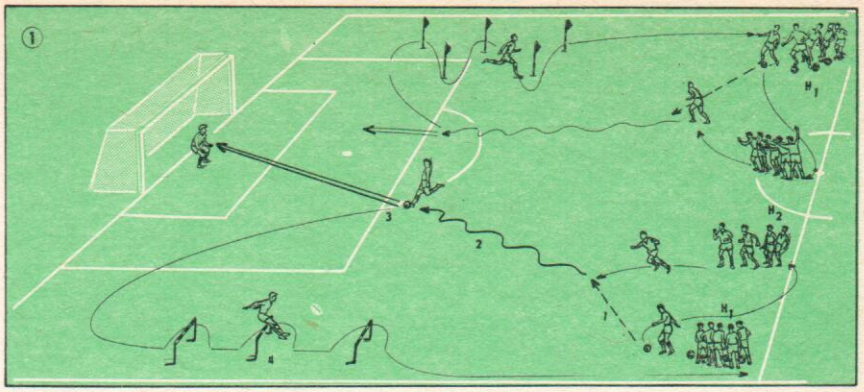
Methodiek: De manier van het leiden, schieten, alsmede het aannemen van de bal wordt bepaald. In oefening 1 en 2 worden de passes langs de grond en halfhoog gegeven. Wedstrijdvorm – welke groep is het meest succesvol.

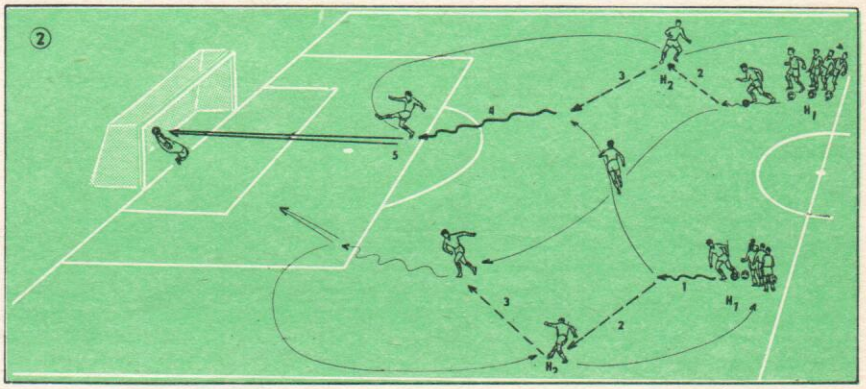
OEFENING 106

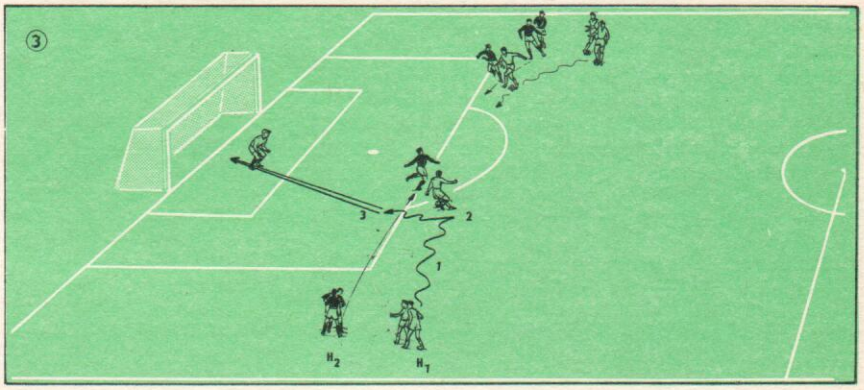
Doel van de oefening: het verbeteren van het schieten na het leiden van de bal, alsmede het passeren van een tegenstander.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: iedere speler een bal, slalompaaltjes, horden.

Organisatie:
1. De spelers staan in groepen opgesteld bij de middenlijn. H_1 passt op de opkomende speler H_2. H_2 neemt de bal aan leidt de bal-schiet-springt over de horde. Spelers wisselen van taak.
2. Spelers in groepen-opstelling volgens tek. H_1 leidt de bal-passt op H_2-loopt diagonaal naar de andere zijde op de pass van H_2-neemt de bal aan-leidt de bal-schiet. H_2 passt (aannemen of direkt spelen) en rent naar de plaats van H_1. Spelers wisselen van taak.
3. Tweetallen staan op de hoeken van het strafschopgebied. H_1 leidt de bal- kapt de bal achter de tegenstander af-schiet. H_2 verdedigt met halve weerstand. Na ieder schot wisselen van taak en positie.

Methodiek: De manier van leiden van de bal, schieten en het passeren van een tegenstander, worden bepaald. De weerstand wordt opgevoerd, evenals de manier van verdediging voor meer ervaren spelers wordt vastgesteld. Wedstrijdvorm voor de groepen. Het niet goed afronden wordt 'bestraft' met het vervullen van een extra oefening (koprol, opdrukken, enz.).





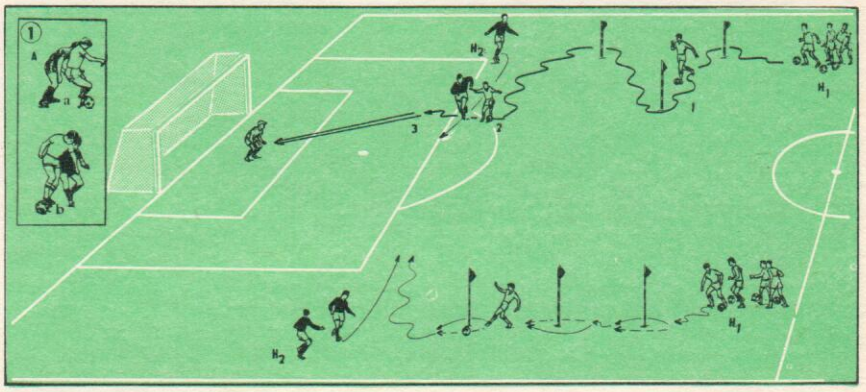


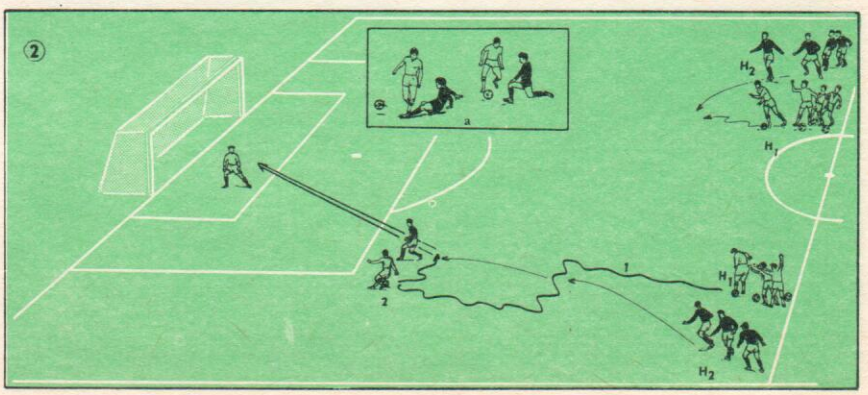
OEFENING 107

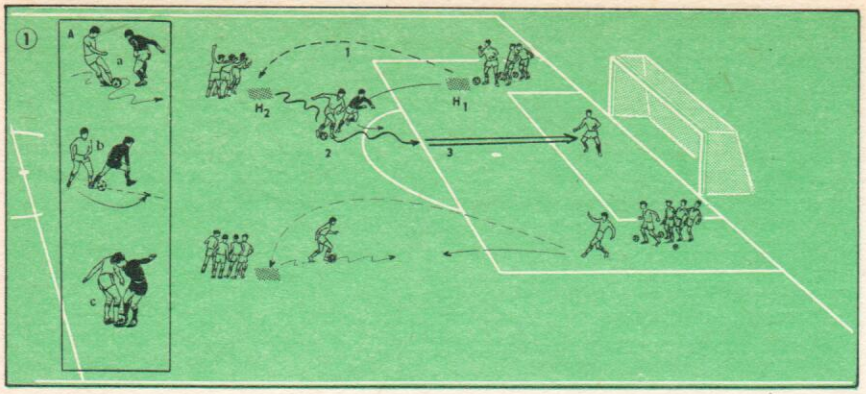
Doel van de oefening: het verbeteren van het schieten na het leiden van de bal en het passeren van een tegenstander.
Leeftijdskategorie: D, C, BA.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: iedere speler een bal, slalompaaltjes.

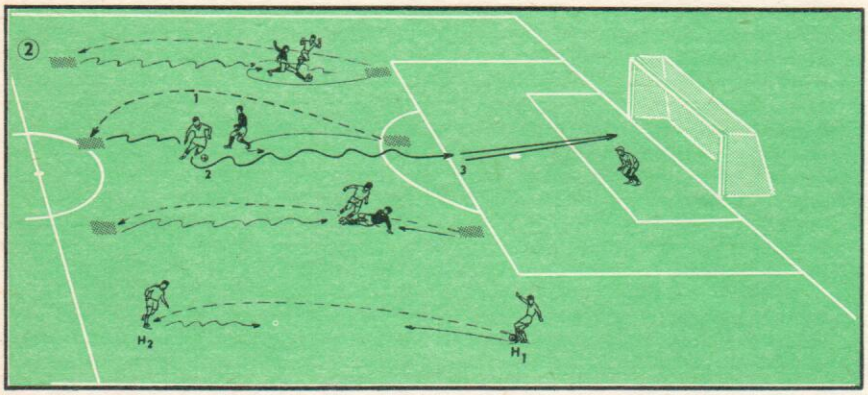
Organisatie:
1. Spelers in groepen opgesteld volgens tek. H_1 leidt de bal om de slalompalen-drijft de bal naar het centrum van het veld-kapt de bal achter de rug van de tegenstander af-schiet. H_2 halve weerstand – verdedigen. Na iedere poging terugkeren naar de uitgangspositie. H_2 uitwisselen.
   Variatie:
   Schieten na het doodmaken van de bal onder de voet (a), na een terughaalbeweging van de bal onder de voet (b).
2. Spelers in tweetallen opstellen volgens tekening. H_1 leidt de bal- probeert de tegenstander door een afkapbeweging kwijt te raken (achter de rug van de tegenstander)- rondt af. H_2 halve weerstand-verdedigen – afnemen van de bal door te proberen de bal met de tenen op te wippen (a). Na iedere poging terugkeren naar de uitgangspositie en wisselen van taak.

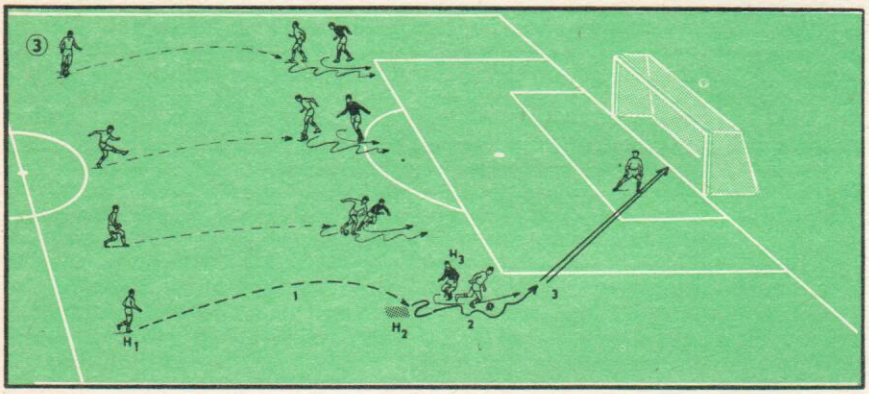
Methodiek: De manier van leiden van de bal, het schieten en het passeren van een tegenstander worden bepaald. Weerstand van de tegenstander opvoeren, terwijl de manier van verdedigen voor de meer ervaren spelers wordt vastgesteld. Niet goed afronden wordt 'bestraft' met het vervullen van een extra oefening (koprol, opdrukken, enz.).











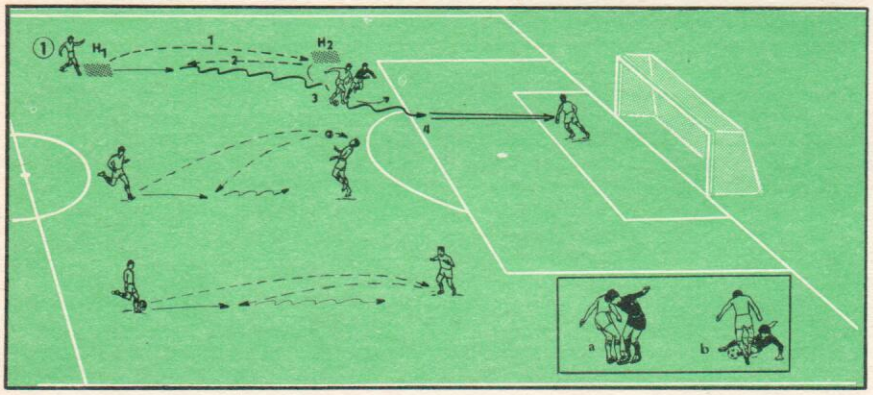
OEFENING 108

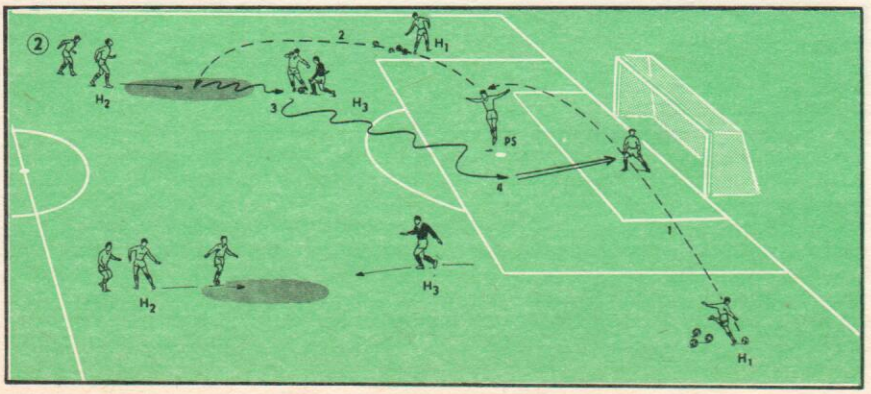
Doel van de oefening: het verbeteren van het schieten na het passeren van een tegenstander, onderscheppen van de bal.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen.

Organisatie:

1. Spelers in groepen opstellen volgens tekening. H_1 passt op H_2 (langs de grond, halfhoog)- valt H_2 aan. H_2 neemt de bal aan-leidt de bal-passeert H_1-schiet. De oefening verloopt afwisselend links en rechts. Na iedere poging wisselen de spelers van taak.
   Variatie:
   A. Passeren van de tegenstander door een schijnbeweging (a), omspelen (b) en afnemen van de bal door een 'bloktackle' (c).
2. Spelers tegenover elkaar in rijen opstellen, afstand 15–20 m. H_1 passt – valt H_2 aan-verdedigt-probeert de bal af te nemen (door middel van het opwippen van de bal). H_2 neemt de bal aan-leidt de bal-probeert de tegen-stander kwijt te raken-schiet. Na iedere poging wisselen van taak.
3. Opgesteld in drietallen, volgens tek. H_1 staat tegenover H_2. H_1 passt op H_2. H_2 neemt de bal aan, draait zich om (schijnbeweging met het lichaam)-leidt de bal-passeert de tegenstander-schiet. H_3 verdedigt – bal onderscheppen (sliding, opwippen, enz.) H_1 en H_2 wisselen van taak.

Methodiek: De weerstand van de verdedigers wordt bepaald. Het passeren van een tegenstander wordt aan de speler overgelaten.





OEFENING 109

Doel van de oefening: verbetering van het schieten na het passeren van een tegenstander, onderscheppen van de bal.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen.

Organisatie:

1. Spelers in groepen opgesteld volgens tek. H_1 hoge pass op H_2-bal aannemen-leiden van de bal-passeren van de tegenstander-schieten. H_2 koppen-aanvallen. H_1 verdedigen-schieten verhinderen bloktackle (a) – sliding (b) opwippen (c).
2. Spelers in groepen opgesteld volgens tek. H_1 hoge pass op PS. PS bevrijdingspass (koppen)-valt H_2 aan. H_2 neemt de bal aan-leidt de bal-passeert H_3 en PS – schiet op het doel. H_3 valt H_2 aan-probeert de bal te onderscheppen. De oefening verloopt afwisselend aan beide zijden van het veld. H_2 en H_3 wisselen van taak. Na een bepaalde tijd H_1 en PS uitwisselen.

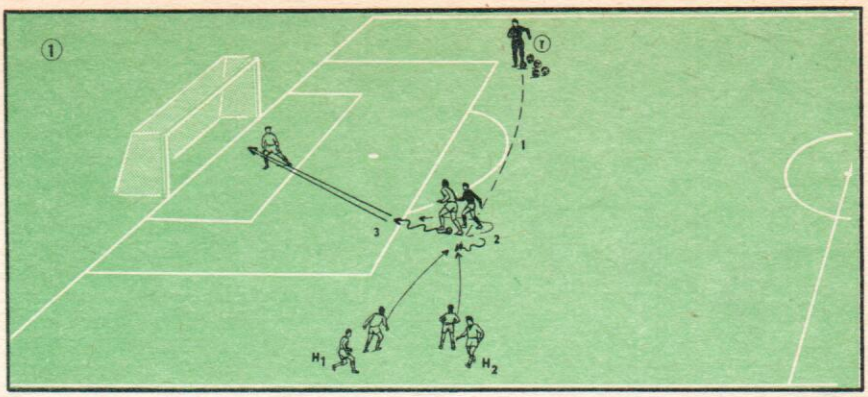
Methodiek: De weerstand van de verdedigers wordt bepaald. De spelers bepalen hun eigen manier van passeren. H_2 valt de verdediging, die een nummerieke meerderheid bezit, aan. H_3 en PS moeten op de meest doelmatige manier de bal onderscheppen. PS oefent in het onderscheppen van hoge voorzetten (opkomen naar de bal).

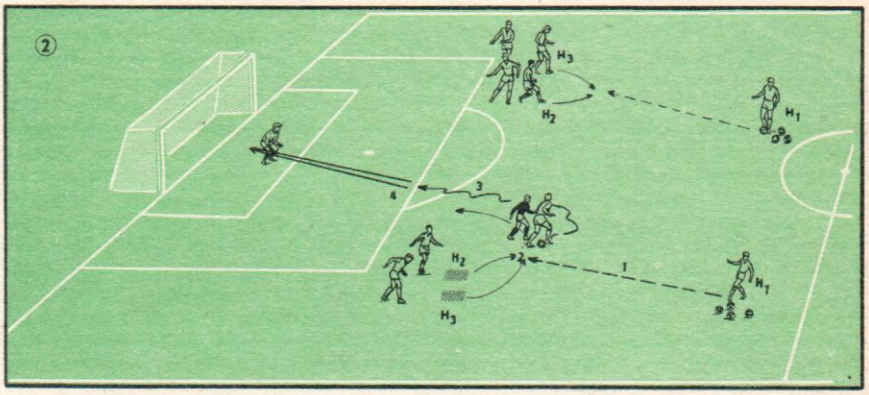
OEFENING 110

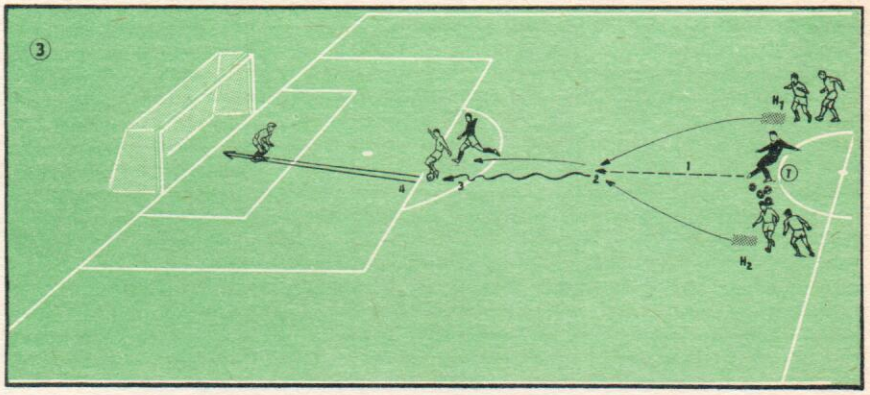
Doel van de oefening: verbetering van het schieten na het passeren van de tegenstander, onderscheppen van de bal.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen, slalompalen.

Organisatie:
1. Tweetallen naast elkaar voor het strafschopgebied. T. passt in de vrije ruimte. H_1 en H_2 sprinten naar de bal-gevecht om de bal. De winnaar passeert de tegenstander-rondt af. De verliezer probeert de bal te onderscheppen. Na iedere poging terug naar uitgangspositie en wisselen van positie. Wedstrijdvorm: wie onderschept de meeste ballen – wie scoort het meest?
2. Spelers opgesteld in groepen volgens tek. H_1 getimede pass op H_2; H_3. H_2 en H_3 sprinten naar de bal- gevecht om de bal. De winnaar speelt zich vrij- passeert de tegenstander-rondt af De verliezer verhindert het schieten- onderschept de bal (opwippen, sliding). Na iedere poging terug naar uitgangspositie en wisselen van positie.
3. Tweetallen naast elkaar (10 m)-staan bij de middencirkel. T. getimede pass tussen H_1 en H_2. H_1 en H_2 sprinten- duel om de bal. De winnaar speelt zich vrij-passeert de tegenstander-rondt af. De verliezer verhindert het schieten- onderschept de bal. Na iedere poging terug naar uitgangspositie, enz.

Methodiek: De verdedigende spelers verdedigen agressief. De speler met de bal passeert zonder angst (spel met het lichaam, afschermen van de bal). De aanval wordt afgerond door de speler die in balbezit is en die de mogelijkheid heeft tot schieten. Intensief oefenen ontwikkelt het speciale uithoudingsvermogen van de spelers.





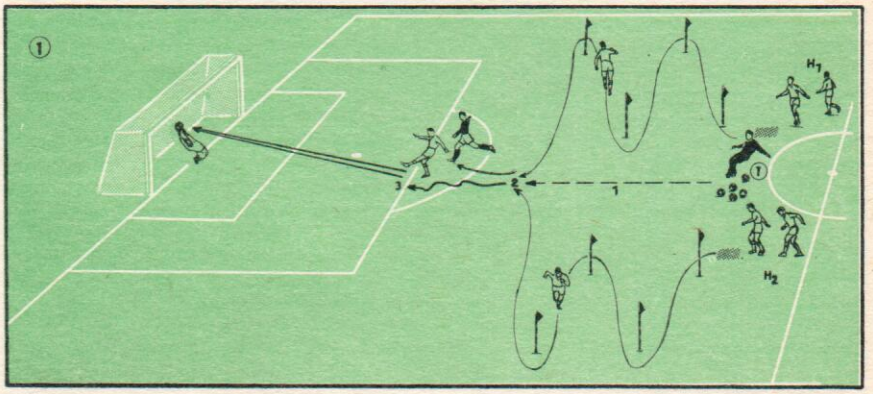


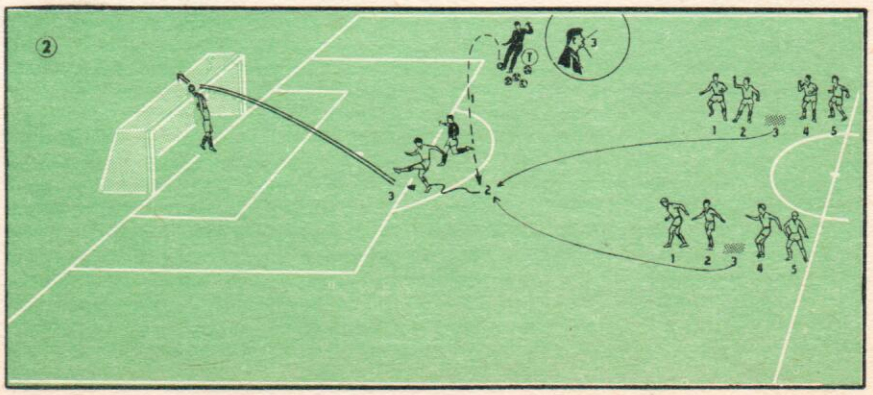
OEFENING 111

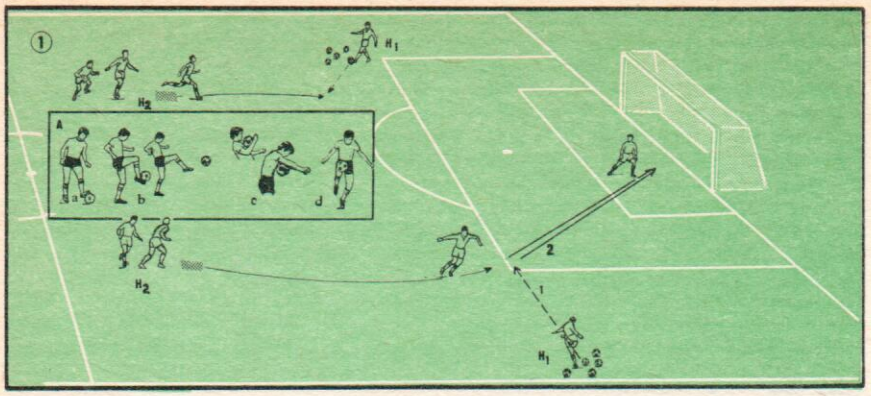
Doel van de oefening: verbetering van het schieten na het passeren van een tegenstander, het onderscheppen van de bal.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen, slalompaaltjes.

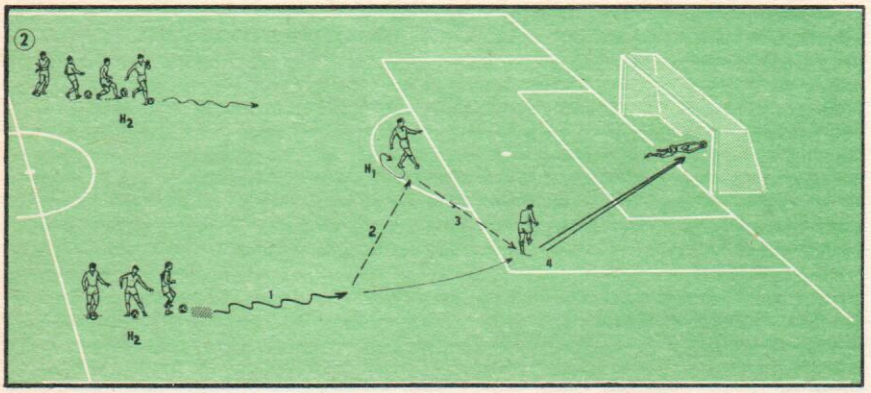
Organisatie:
1. Spelers opstellen als in vorige oef. H_1 en H_2 lopen in slalomvorm-gevecht om de bal en schieten onder weerstand van de tegenstander.
   Variatie:
   starten uit verschillende standen (zitten, liggen, uit een koprol, enz.).
2. Twee spelers staan naast elkaar-tussenruimte 10 m, voor het strafschopgebied. T. hoge pass (ook langs de grond) tussen de spelers die een nummer hebben gekregen. De afgeroepen nummers „drie" starten gelijktijdig-gevecht om de bal. De winnaar schiet na het passeren van de tegenstander. De verliezer verdedigt-probeert het schieten te verhinderen-onderschept de bal.
   Variatie:
   start uit verschillende posities (zitten, liggen, uit een koprol).

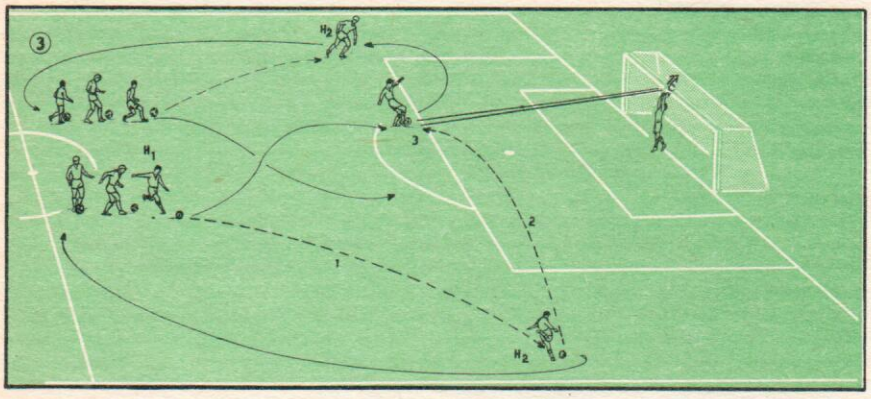
Methodiek: De verdedigende spelers verdedigen agressief. De spelers met de bal passeren zonder angst (spel met het lichaam, afschermen van de bal). De aanval wordt afgerond door de speler, die in balbezit is en die de mogelijkheid tot schieten heeft. Intensief oefenen ontwikkelt het speciale uithoudingsvermogen van de spelers.











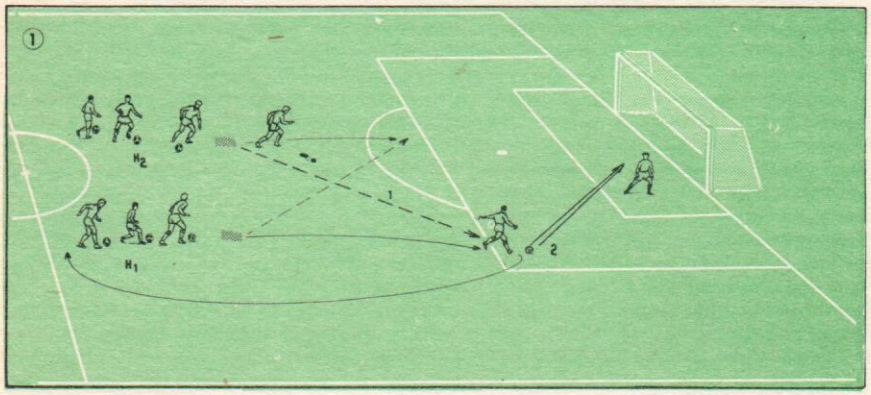
OEFENING 112

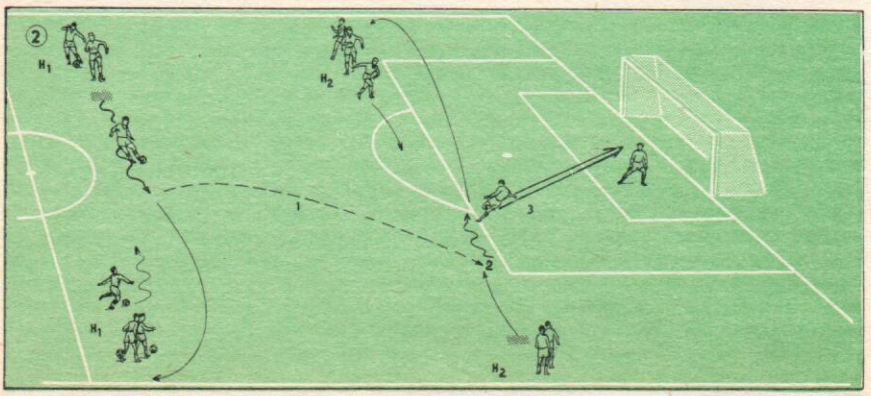
Doel van de oefening: schieten na het aannemen van de bal.
Leeftijdskategorie: D, C, BA.
Omgeving: voetbalveld, hal.
Materiaal: ballen.

Organisatie:

1. Spelers in groepen opstellen volgens tekening. H_1 passt naar de opkomende H_2. H_2 neemt de bal aan-rondt af. De oefening wordt afwisselend aan de linker- en rechterzijde van het veld uitgevoerd.
   Variatie:
   Aannemen van de bal met de voet (a), op de wreef (b), op de borst (c), op het dijbeen (d).
2. Spelers opstellen in twee rijen aan de middenlijn. H_2 leidt de bal-passt op H_1 -bal aannemen-schieten. H_1. passt langs de grond, halfhoog, hoog. H_1 na een bepaalde tijd uitwisselen.
3. Spelers in groepen opgesteld volgens tek. H_1 afwisselend: pass- aannemen van de bal-schieten. H_2 neemt de pass aan-passt op H_1. Na iedere oefening wisselen de spelers van taak.

Methodiek: De manier van passen en het aannemen van de bal wordt bepaald. De nadruk leggen op de snelheid bij het aannemen van de bal (tweemaal aanraken) en het precies schieten. In de oefening verbeteren wij de individuele spelaktiviteiten door een dynamische vorm. Door intensief oefenen (snel afleggen van de afstanden) ontwikkelen wij het snelheids-uithoudingsvermogen. De groepen maken een wedstrijdvorm. Niet precies schieten wordt 'bestraft' met aanvullende oefeningen (opdrukken, kniebuigingen, enz.).





OEFENING 113

Doel van de oefening: schieten na het aannemen van de bal.
Leeftijdskategorie: C, D, BA.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen.

Organisatie:

1. Tweetallen naast elkaar (10 m). H_1 en H_2 leiden de bal-passen-nemen de bal aan-schieten. Na iedere poging terugkeren naar uitgangspositie. Na een bepaalde tijd wisselen van positie.
2. De spelers in vier groepen opstellen, volgens tekening. H_1 wisselt af: leiden van de bal-passen-positiewisseling. H_2 biedt zich aan-neemt de bal aan-schiet. Na iedere poging wisselen van positie en na een bepaalde tijd wisselen van taken door H_1 en H_2.

Methodiek: De manier van passen en aannemen van de bal wordt bepaald. De nadruk leggen op de snelheid bij het aannemen van de bal (tweemaal aanraken) alsmede precies schieten. In de oefening verbeteren wij de individuele spelaktiviteiten door een dynamische vorm. Niet precies schieten wordt 'bestraft' met aanvullende oefeningen (opdrukken,koprol, enz). Door intensief oefenen (snel afleggen van afstanden) ontwikkelt men het snelheids-uithoudingsvermogen.

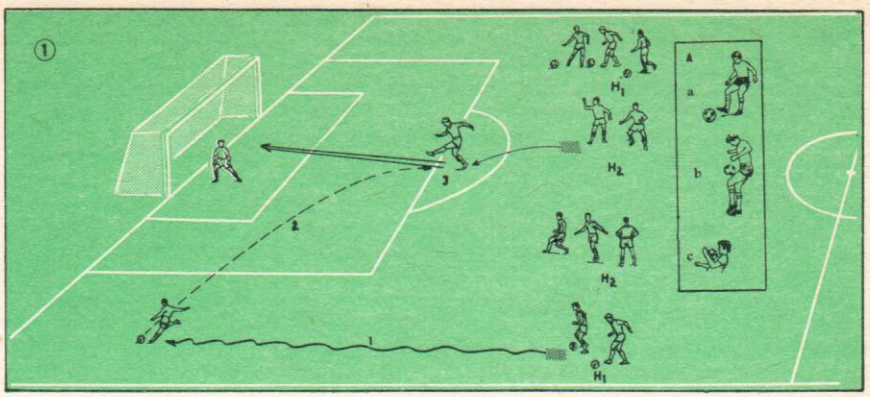
OEFENING 114

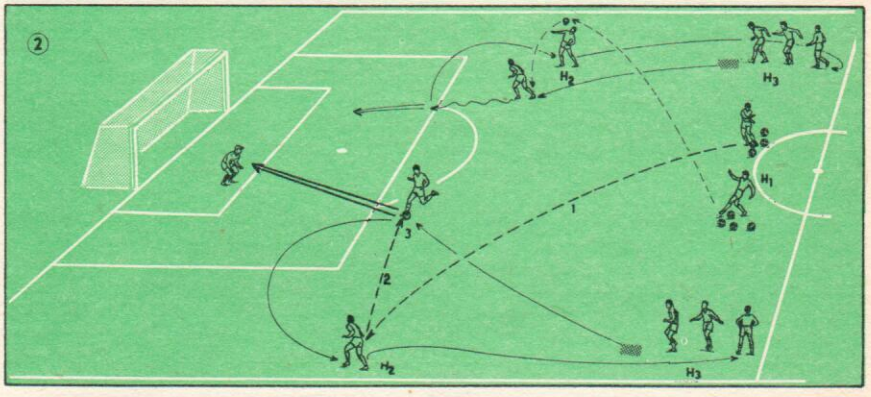
Doel van de oefening: schieten na het aannemen van de bal.
Leeftijdskategorie: D, C, BA.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen.

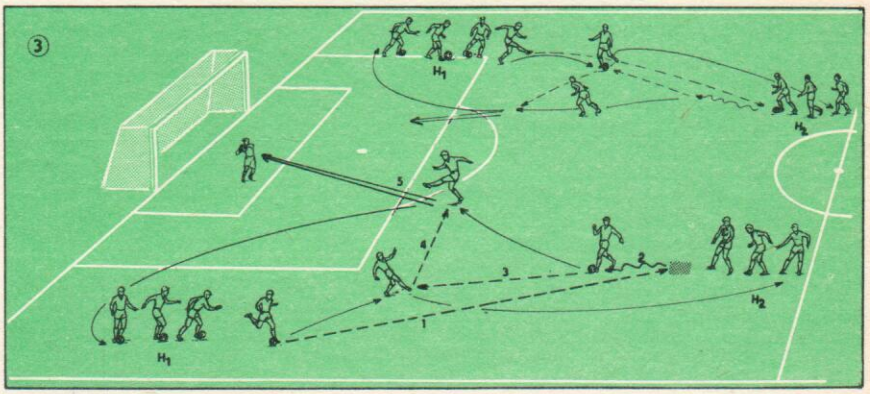
Organisatie:

1. Spelers in groepen opstellen volgens tek. H_1 wisselt af: leiden van de bal-passen. H_2 neemt de bal aan-schiet. Na een bepaalde tijd wisselen de groepen van positie.
   Variatie:
   De bal aannemen met de binnenkant van de voet (a), dijbeen (b), borst (c). Passen langs de grond, halfhoog, hoog.
2. Spelers in groepen opstellen volgens tekening. H_1 wisselt af: passt op H_2; H_2 passt (na het aannemen van de bal, maar ook direkt) op H_3. H_3 neemt de bal aan-schiet op het doel. H_2 en H_3 wisselen na iedere poging van taak. Na een bepaalde tijd spelverdelers H_1 wisselen.
3. De spelers in groepen opstellen volgens tek. H_1 passt op H_2-aanbieden-passen (kaatsen). H_2 neemt de pass aan-leidt de bal-kaatsen-schieten. Na iedere poging wisselen van positie en taak.

Methodiek: De manier van passen en aannemen van de bal wordt in iedere oefening bepaald (het snel aannemen van de bal en het precies schieten). Het intensief oefenen ontwikkelt het speciale uithoudingsvermogen van de spelers. Niet precies schieten wordt 'bestraft' met aanvullende oefeningen. De ruimte vanwaar geschoten moet worden (afstand) alsmede de richting van het schot (bepaald gedeelte van het doel) wordt aangegeven.







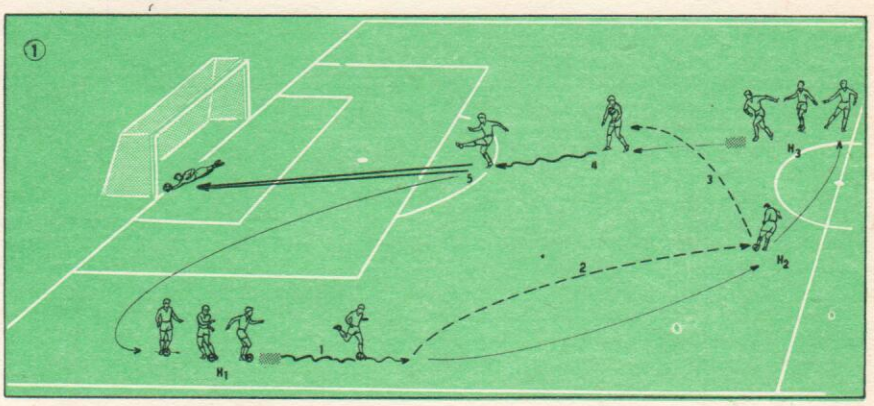
OEFENING 115

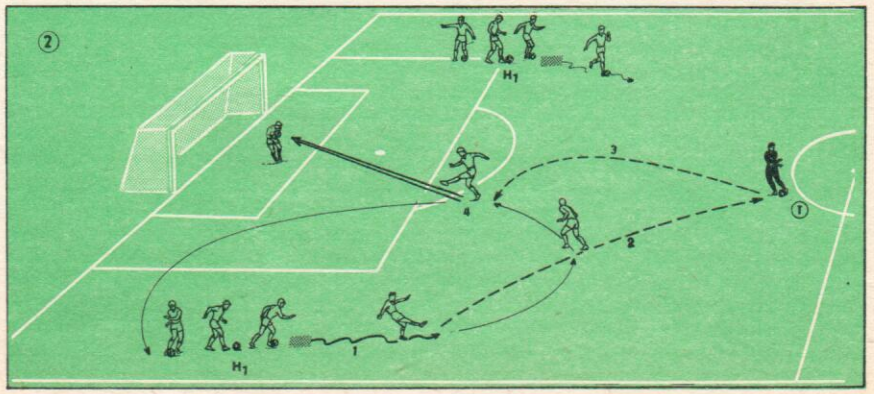
Doel van de oefening: schieten na het aannemen van de bal.
Leeftijdskategorie: D, C, BA.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen.

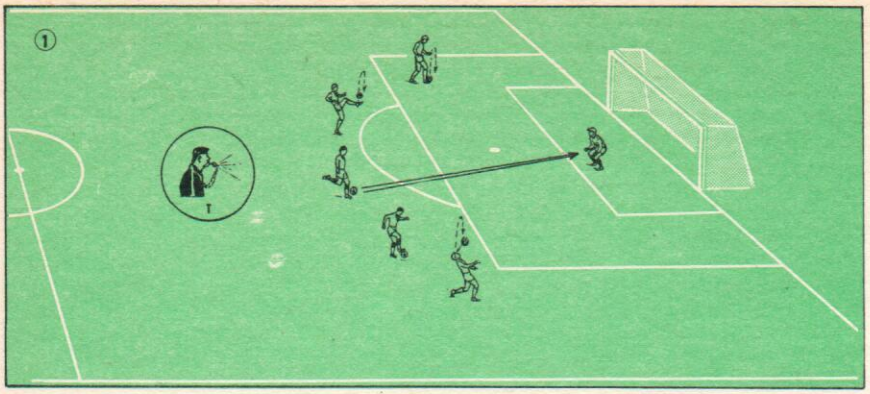
Organisatie:

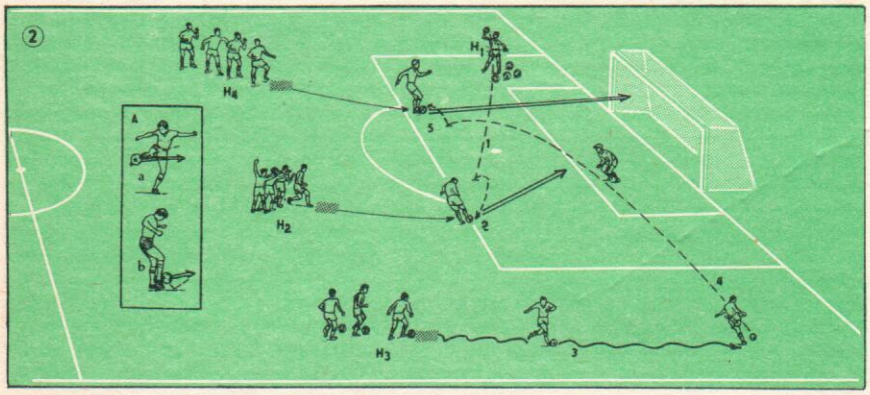
1. Spelers in groepen opstellen volgens tek. H_1 leidt de bal-passt op H_2. H_2 passt (langs de grond-hoog) op de opkomende H_3. H_3 komt op-neemt de pass aan-rondt af. Na iedere poging wisselen van positie in de richting van de pass.
2. Spelers in groepen opstellen volgens tek. H_1 leidt de bal-passt-neemt de pass aan met een draai-schiet. T. passt (langs de grond, halfhoog). Oefenen aan beide zijden van het veld.

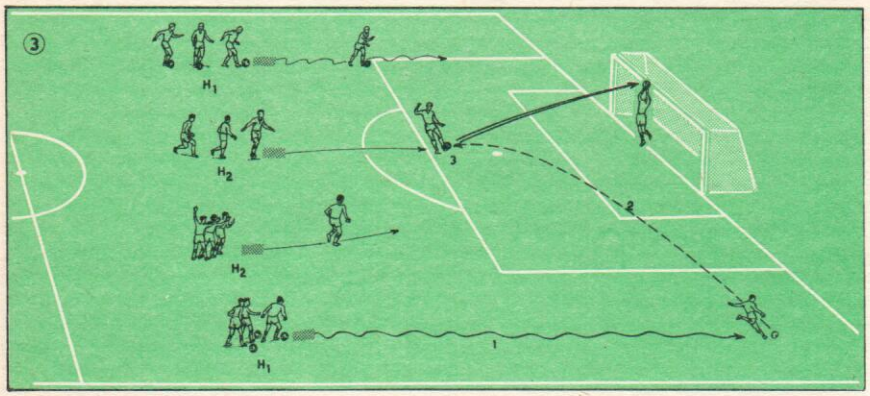
Methodiek: De manier van passen en aannemen van de bal wordt in iedere oef. gewisseld. De nadruk leggen op de snelheid bij het aannemen van de bal en het precies afronden. Het aannemen van de bal in een draai wordt verbeterd, zowel links en rechts (buitenkant en binnenkant van wreef), ook met schijnbewegingen. Het intensief oefenen ontwikkelt het speciale uithoudingsvermogen van de speler. Niet precies schieten wordt 'bestraft' met aanvullende oefeningen (opdrukken, handstand, enz.). De ruimte vanwaar geschoten moet worden (afstand), alsmede de richting van het schot (bepaald gedeelte van het doel) worden aangegeven.

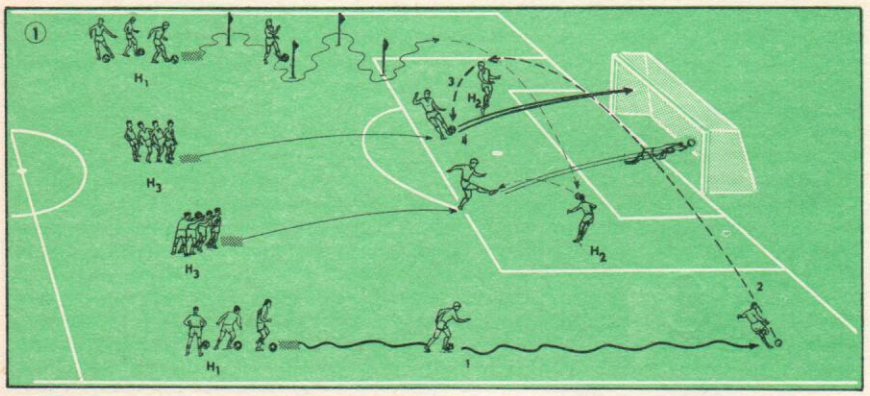


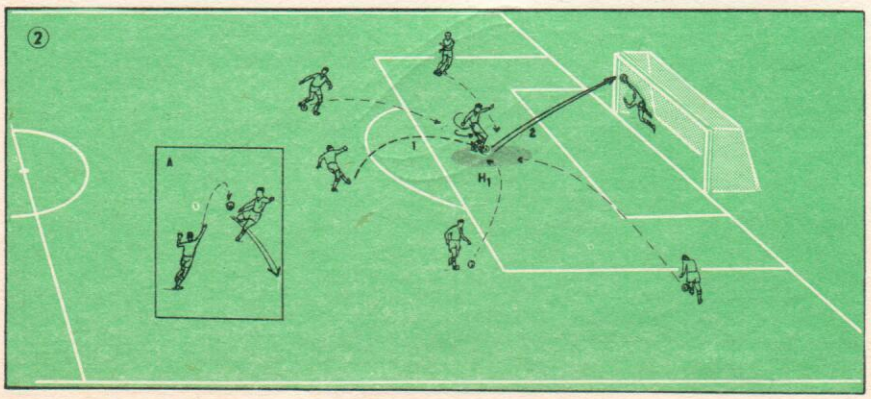












OEFENING 116

Doel van de oefening: schieten zonder voorbereiding.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen.

Organisatie:

1. Spelers in groepen opstellen rond het strafschopgebied. Jongleren met de bal. Op een teken van de trainer de bal omhoog spelen, éénmaal laten stuiteren en op het doel schieten vanuit de lucht (volley).
   Variatie:
   schieten op het doel vanuit een frontale-zijwaartse-rugwaartse positie naar het doel, met een halve, resp. hele draai.
2. Spelers in groepen opgesteld volgens tek. H_1 gooit de bal op. H_2 schiet de bal na één stuiter op de grond, uit de lucht, in (volley). H_3 leidt de bal-passt. H_4 schiet de bal na één stuiter op de grond op het doel. De spelers wisselen na een bepaalde tijd van taak.
   Variatie:
   schieten uit de lucht (volley) a), dropkick (b).
3. Spelers in groepen volgens tekening opgesteld. H_1 afwisselend: leidt de bal-passt op H_2. H_2 schiet na één stuiter van de bal op de grond, direkt uit de lucht op het doel (volley). Spelers wisselen na een bepaalde tijd van taak.
   Variatie:
   Schieten met een dropkick.

Methodiek: De manier van passen en schieten wordt in elke oefening bepaald (de bal aangooien of schieten). Intensief oefenen in snelle opeenvolging ontwikkelt het speciale uithoudingsvermogen van de spelers.

OEFENING 117

Doel van de oefening: schieten zonder voorbereiding.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen.

Organisatie:

1. Spelers in groepen opgesteld volgens tek. H_1. leidt de bal (slalom)-passt (voorzet) op H_2. H_2 kopt de bal naar H_3. H_3 schiet onmiddellijk op het doel.
   Variatie:
   schieten na één stuiter van de bal op de grond-dropkick.
2. Spelers staan met de bal opgesteld rond het strafschopgebied. H_1 in het strafschopgebied. De spelers passen in volgorde op H_1. H_1 schiet zonder voorbereiding direkt op het doel (volley, dropkick), met een halve of hele draai. H_1 wisselt na een aantal pogingen met een andere speler (10–15).
   Variatie:
   De bal aangooien-schieten na een stuiter op de grond (minder ervaren spelers).

Methodiek: De manier van passen en schieten wordt in elke oefening bepaald. Bij beginnende spelers oefenen we "zonder voorbereidend schieten" altijd eerst nadat de bal met één stuiter de grond heeft geraakt (tijd voor het maken van een voorbereidende beweging). Schieten uit een hele of halve draai beoefenen wij bij meer ervaren spelers, eveneens vanuit een valbeweging. Intensief oefenen in snelle opeenvolging ontwikkelt het speciale uithoudingsvermogen van de spelers.

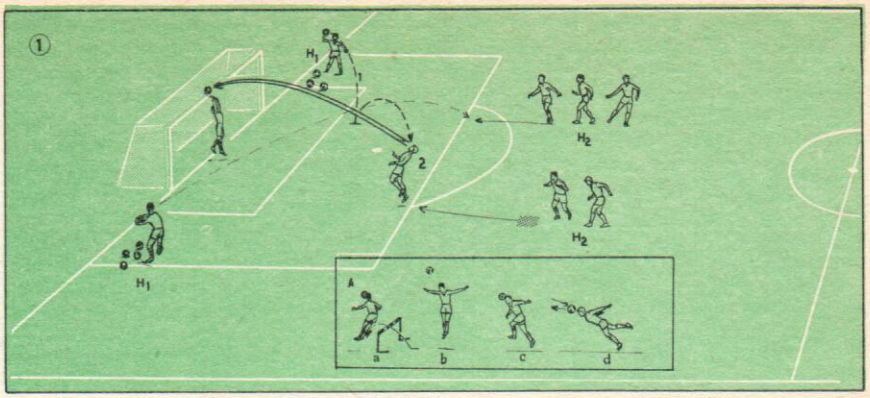
OEFENING 118

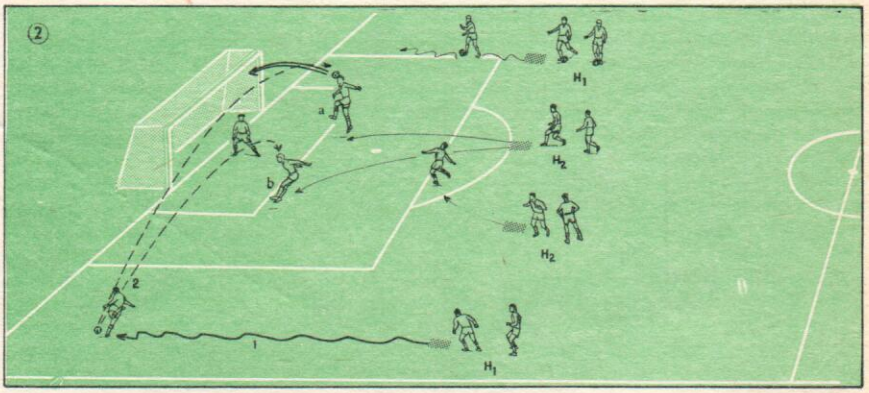
Doel van de oefening: afronden met het hoofd.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen, horden.

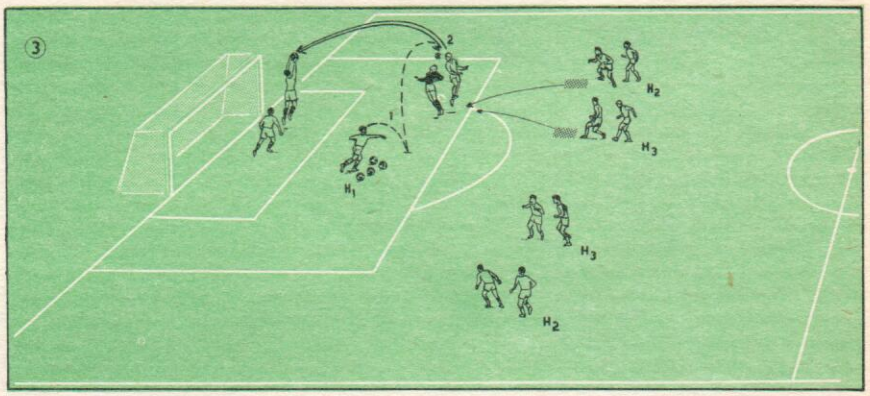
Organisatie:

1. Spelers opgesteld in groepen volgens tek. H_1 gooit de bal met de handen op naar H_2. H_2 kopt in met aanloop.
   Variatie:
   Afronden met het hoofd tijdens sprong over de horde (a), na afzet met beide benen (b), afzet met één been (c), zweefduik (d).
2. Spelers in groepen opgesteld volgens tek. H_1 leidt de bal-passt (voorzet) op H_2. H_2 komt op en kopt de bal in de dichtst bijzijnde hoek in (b) of in de verste hoek (a). De spelers wisselen van taak en positie.
3. Tweetallen opstellen volgens tek. H_1 gooit de bal op de grond; deze stuitert omhoog. H_2 en H_3 komen op en gaan een duel aan en proberen met het hoofd af te ronden. De spelers wisselen van positie en taak.
   Variatie:
   het tweetal sprint over een bepaalde afstand-gaan het gevecht om de bal aan-en ronden af met het hoofd. Starten uit verschillende posities (zitten, buikligging, enz.). Wedstrijdvorm.

Methodiek: Het oefenen van het koppen wordt begonnen door de bal op te gooien of na één stuiter op de grond de bal in te koppen. De voorzetten die voor het doel gegeven worden, worden eerst van kleine en later van grotere afstand uitgevoerd. De oefeningen moeten eerst met niet al te hard opgepompte ballen uitgevoerd worden. Intensief oefenen in snelle opeenvolging ontwikkelt het speciale uithoudingsvermogen van de spelers.







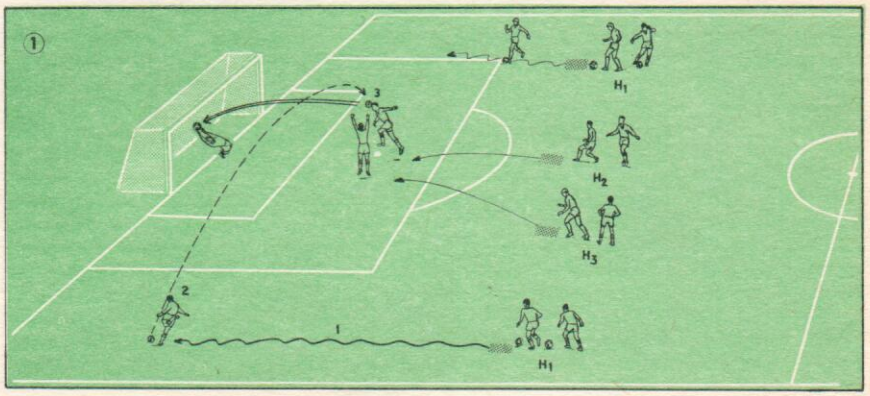
OEFENING 119

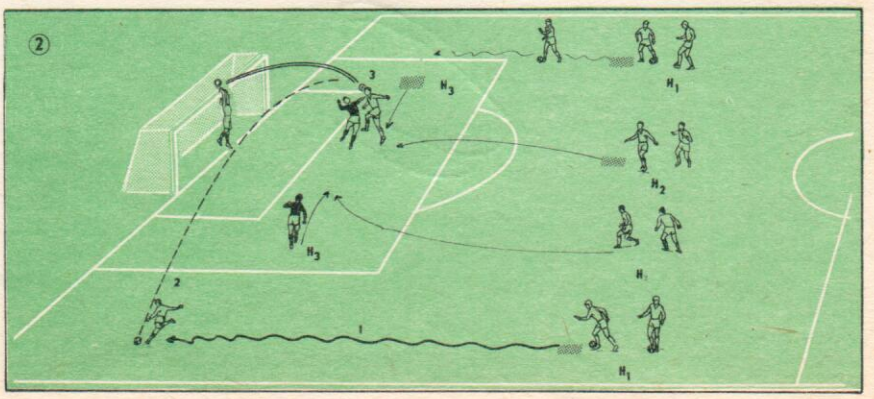
Doel van de oefening: afronden met het hoofd.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen, horden.

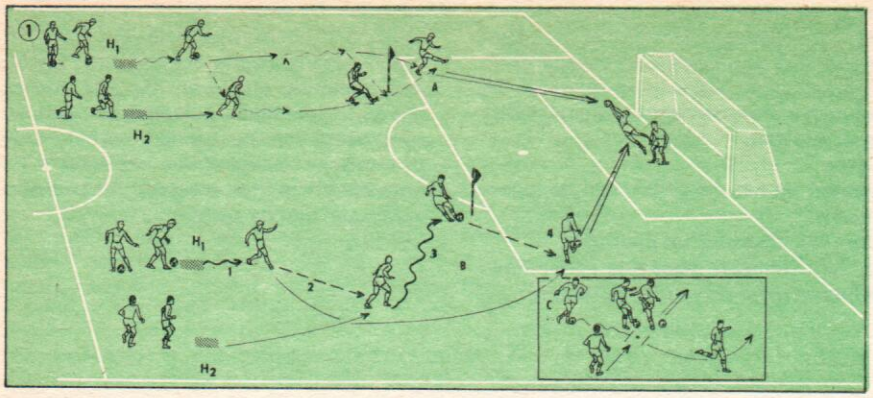
Organisatie:

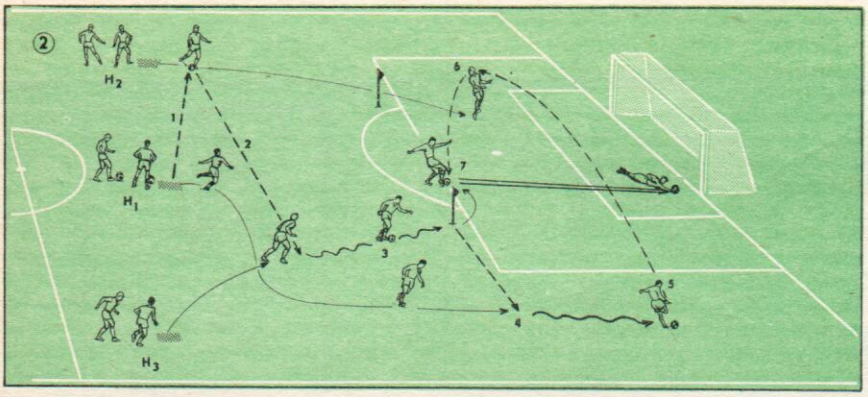
1. Spelers in groepen opstellen volgens tek. H_1 leidt de bal-passt op de opkomende spelers H_2 en H_3. H_2 en H_3 ronden de bal met het hoofd af na een duel. Spelers wisselen van taak.
   Variatie:
   Afronden met het hoofd, tijdens het duel in de lucht, de bal opgooien met de handen.
2. De spelers in groepen opstellen volgens tekening. H_1 leidt de bal-lange pass op H_2. H_2 en H_3 komen op naar de bal. H_2 rondt af met het hoofd na een duel in de lucht. H_3 verdedigt aktief. Spelers wisselen van taak.

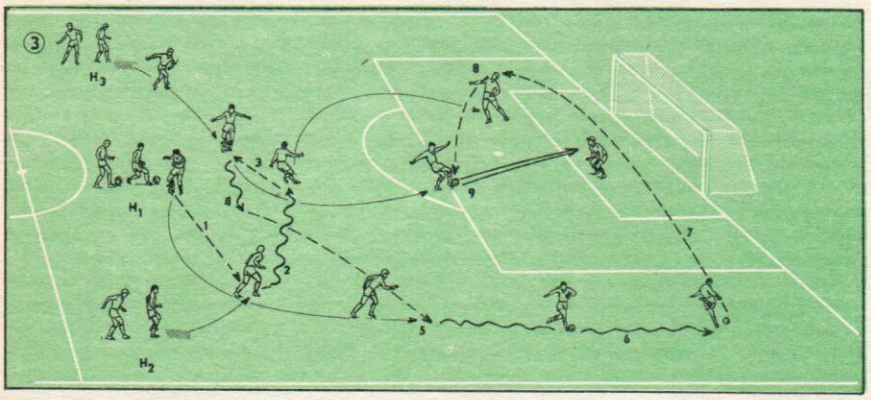
Methodiek: Tijdens de spelaktiviteiten bepalen we de weerstand van de verdedigende spelers. De speler die met het hoofd de bal moet afronden, wordt aangewezen. Intensief oefenen in snelle opeenvolging ontwikkelt het speciale uithoudingsvermogen van de spelers.











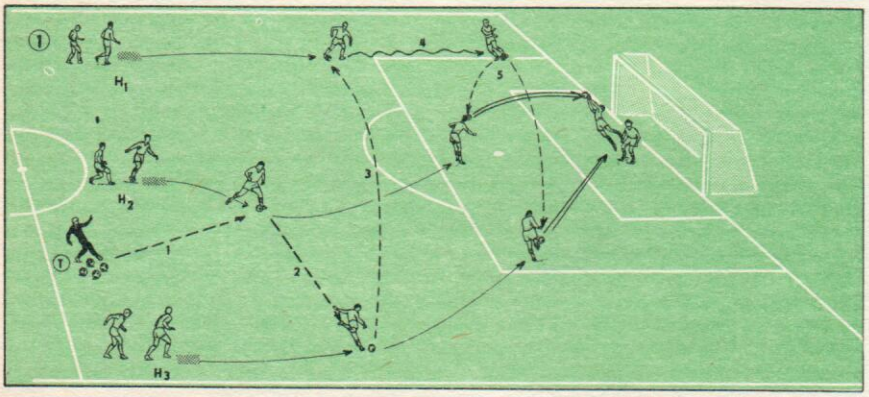
OEFENING 120

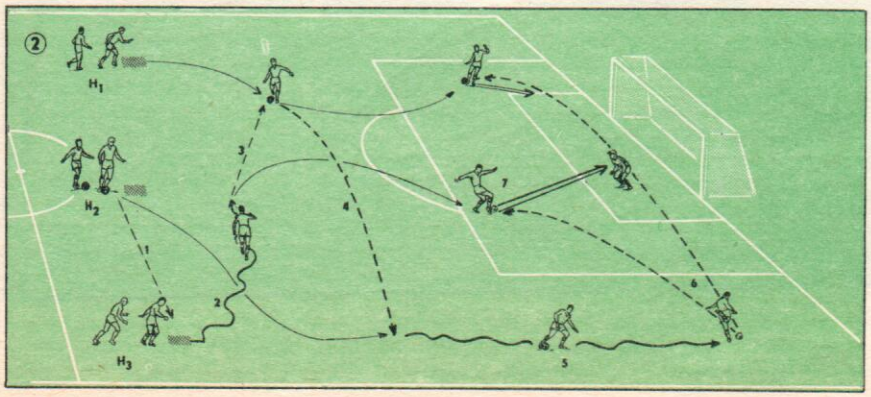
Doel van de oefening: afronden op het doel na een spelkombinatie.
Leeftijdskategorie: D, C, BA. S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen, slalompalen.

Organisatie:

1. Spelers in tweetallen opgesteld volgens tek. De rechterzijde schiet op het doel na een typische spelkombinatie – twee spelers komen langs de zijlijn op- met plaatswisseling (B).
   Variatie:
   A. Schieten op het doel na een 1 : 2 kombinatie.
   C. Schieten op het doel na eerst de bal dood gemaakt te hebben onder de voet.
2. Drietallen, opgesteld volgens tekening. H_1–H_3. typische spelkombinatie (twee opkomende spelers)-aanbieden. H_2 neemt de pass aan-schiet of passt op H_3. De spelers beëindigen de aanvalkombinatie en keren terug naar de uitgangspositie; wisselen van taak.
3. Drietallen, opgesteld bij de middenlijn. H_1 passt-komt op in vrije ruimte- H_2 en H_3 kombineren (wisselen zwaartepunt van het spel)- passen. H_1 biedt aan-passt. H_2 schiet of passt op de opkomende H_3. Spelers wisselen van positie.

Methodiek: De manier van schieten en passen wordt bepaald. In de oefeningen moet men letten op het schieten, het leiden en het aannemen van de bal, het schieten zonder voorbereiding en het afronden met het hoofd. De verhoging van de snelheid in de uitvoering van de spelkombinaties verbetert de dynamische techniek van de speler.





OEFENING 121

Doel van de oefening: afronden op het doel na een spelkombinatie.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen, slalompaaltjes.

Organisatie:

1. Drietallen opgesteld bij de middenlijn. Schieten na een kombinatie (opkomen in de vrije ruimte). Spelers wisselen van positie.
2. Drietallen opgesteld bij de middenlijn. Afronden na een kombinatie (wisselen zwaartepunt van het spel). Spelers wisselen van positie.

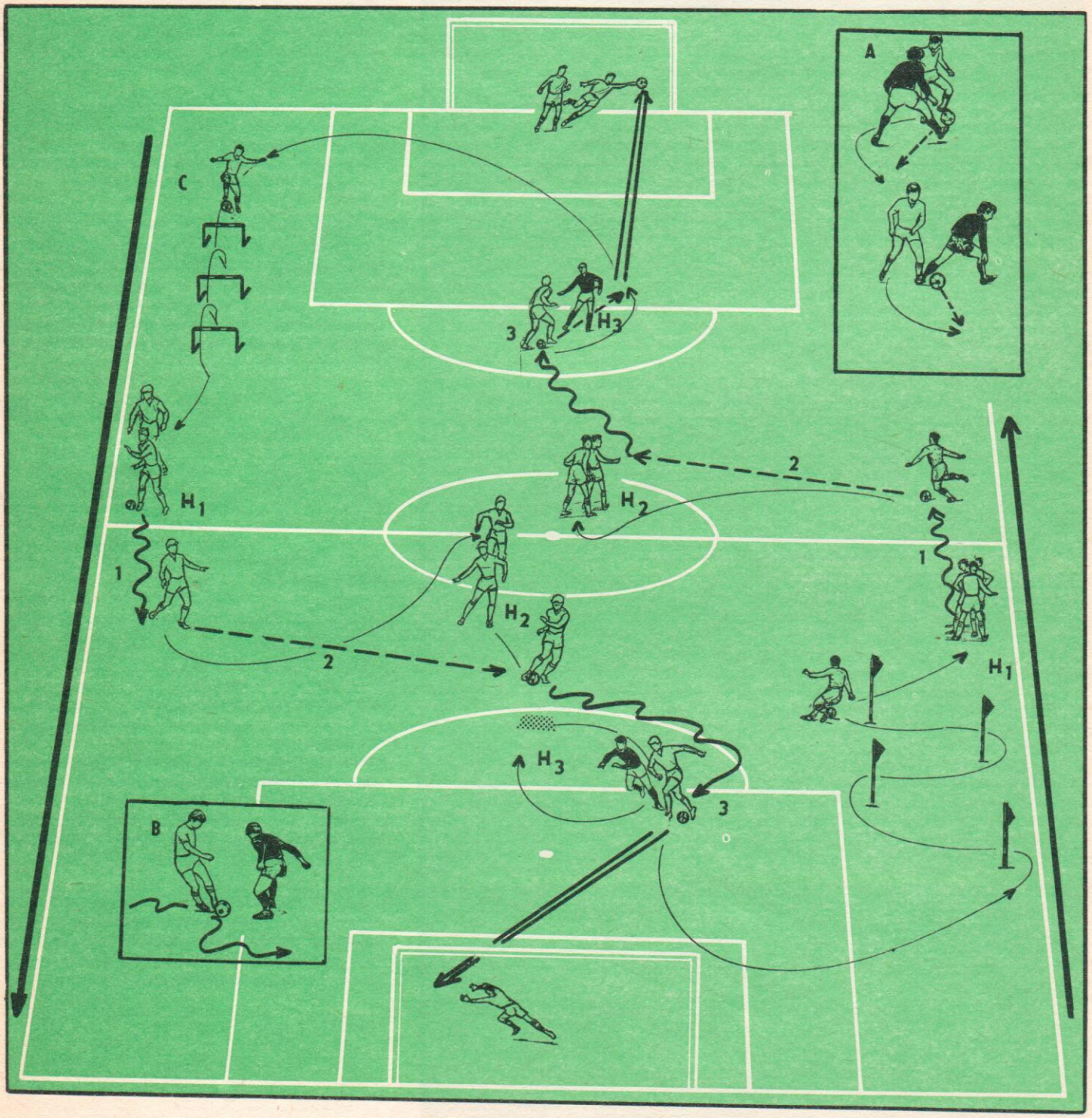
Methodiek: De manier van schieten en passen bij het afronden wordt bepaald. De intensiteit van de belasting verhoogt men door terug te sprinten naar de uitgangspositie en de spelkombinaties binnen een bepaalde tijdsduur uit te voeren.

OEFENING 122

Doel van de oefening: schieten na het leiden van de bal en na het passeren van een tegenstander.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving Voetbalveld, zaal.
Materiaal: Ballen, slalompaaltjes, horden.

Organisatie:
De spelers in groepen verdelen-opstellen volgens tek. H_1 starten gelijk. H_1 leidt de bal-passt. H_2 neemt de bal aan-leidt de bal-passeert de tegenstander-rondt af. H_3 neemt de bal aan-leidt de bal-passeert de tegenstander met een schijnbeweging-rondt af. H_3 wisselt na het afronden met H_4, die zich bij de groep H_1 aansluit.
Variatie:
A Schieten na het omspelen van de tegenstander.
B. Afronden direkt na het passeren.
C. Na het schieten bepaalde oefeningen uitvoeren (over de horden springen).

Methodiek: De spelers werken in een onafgebroken stroom rond het hele veld. Groep H_1 ook in tegengestelde richting laten beginnen (oefening uitvoeren met het andere been). De parallelle oefening (H_1 start op een teken van de trainer) verbetert de dynamische techniek van de spelers en ontwikkelt ook het speciale uithoudingsvermogen van de speler.



OEFENING 123

Doel van de oefening: verbetering van het passeren van een tegenstander en van het schieten.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen opstellen volgens tek.

Variatie
A. H_1 en H_2 wisselen af: leiden van de bal-het zich ontdoen van een tegenstander met een afkapbeweging (a)- passen op H_4. H_4 leidt de bal-ontdoet zich van de tegenstander (H_3)- kapt af- rondt af.
B. H_1 en H_2 passen tijdens de loop- passen op H_4. H_4 ontdoet zich van H_3 door middel van het doodmaken van de bal onder de voet (a)- schijnbeweging alsof men de bal wil doodmaken (b), resp. plotseling wisselen van snelheid bij het leiden van de bal) – afronden.

Methodiek: De spelers oefenen in een onafgebroken stroom en wisselen van taken. Tweetallen kunnen schieten op het doel uit verschillende aanvalkombinaties. De weerstandsaktiviteiten van H_3 worden bepaald.

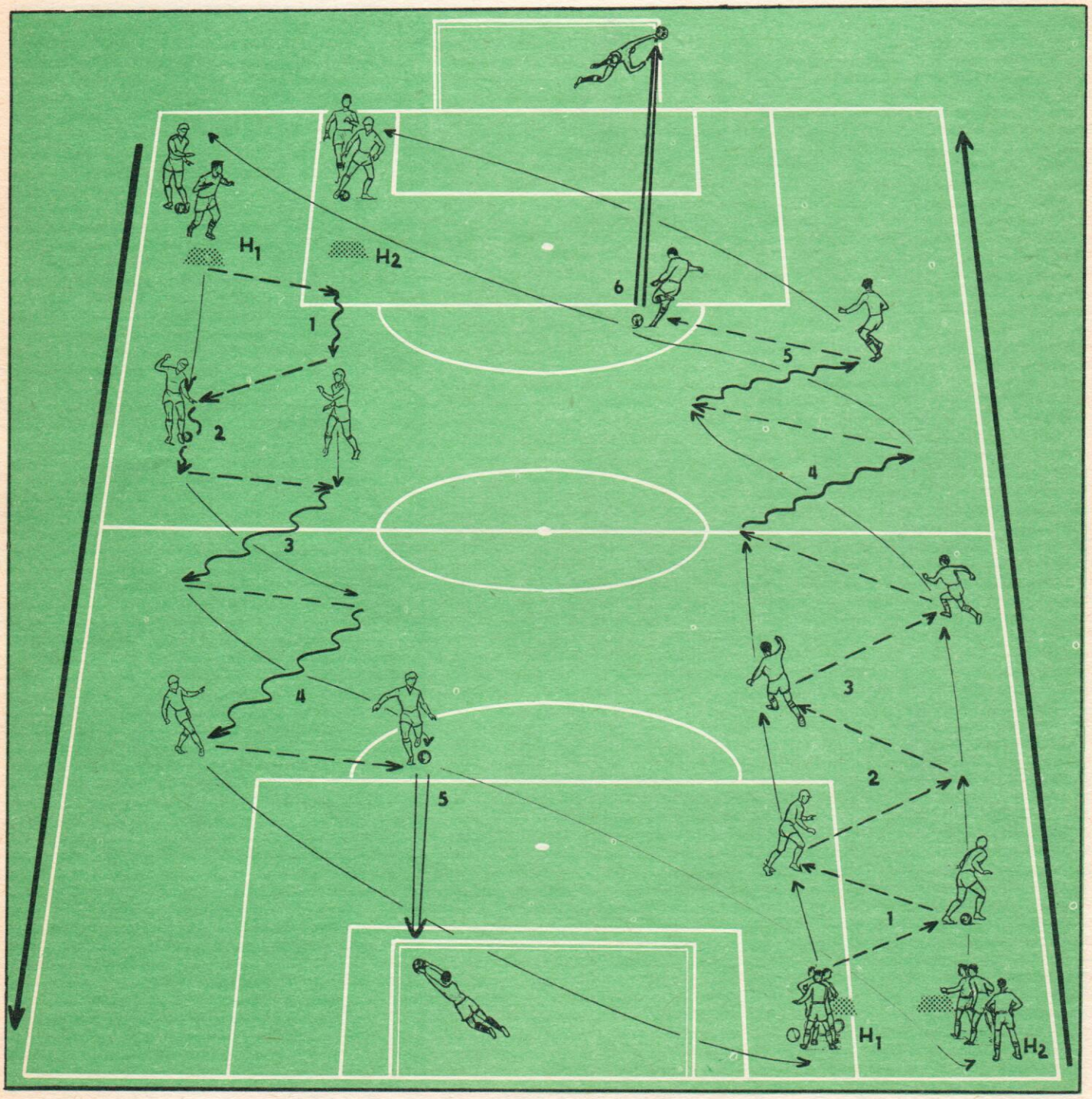


OEFENING 124

Doel van de oefening: afronden na een spelkombinatie.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen verdeeld opstellen volgens tek. H_1 en H_2 passen tijdens de beweging – op de andere helft van het veld aanvalkombinaties (wisselen van plaats)-schieten.

Methodiek: Na het schieten sluiten de spelers zich bij de andere groep aan. Schieten na de aanvalkombinaties: bal dood onder de voet, opkomen na samenspel, over de bal heen stappen, 1 : 2 kombinatie, enz. In de parallelle oefening (wedstrijdvorm) verbeteren de spelers in de snelle uitvoering de technische zijde van de spelaktiviteiten en ontwikkelen het speciale uithoudingsvermogen.

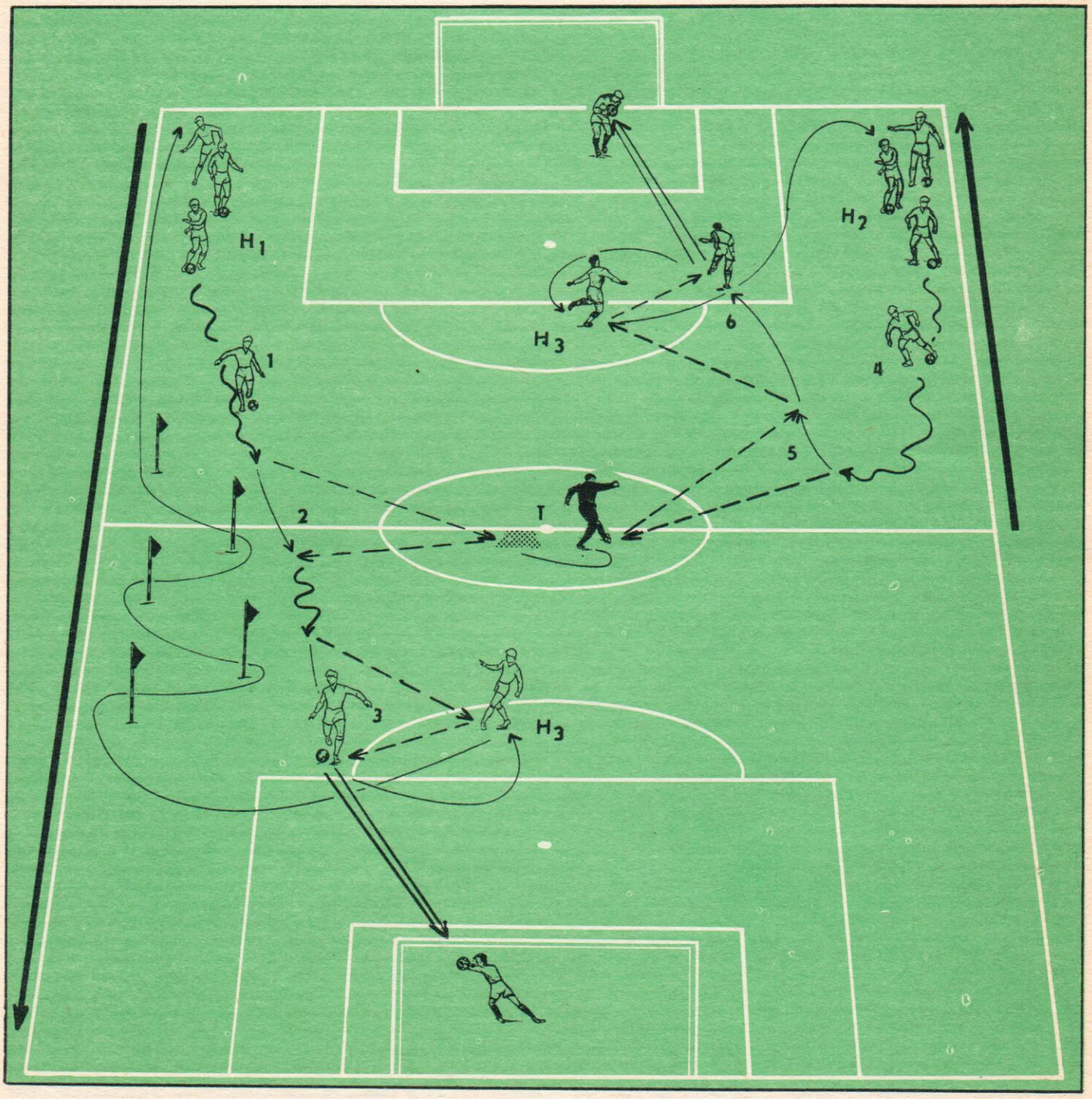


OEFENING 125

Doel van de oefening: schieten na een spelkombinatie.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen verdeeld opstellen volgens tek. H_1 en H_2 leiden de bal-passen (1 : 3 kombinatie) – nemen de bal aan-passen (1 : 2 kombinatie)- schieten. T. getimede pass (langs de grond)-(hoog). De spelers keren na het afronden terug naar de eigen groep. H_3 wordt na bepaalde tijd uitgewisseld.

Methodiek De spelers schieten na het aannemen van de bal met of zonder voorbereiding. De passes van de trainer worden aangenomen of direkt gespeeld. De positie van de groepen wisselen (schieten met het andere been). Na het schot terugkeren (bepaalde oefeningen uitvoeren). Intensief oefenen (snelle opeenvolging) ontwikkelt bij de spelers het snelheids-uithoudingsvermogen.



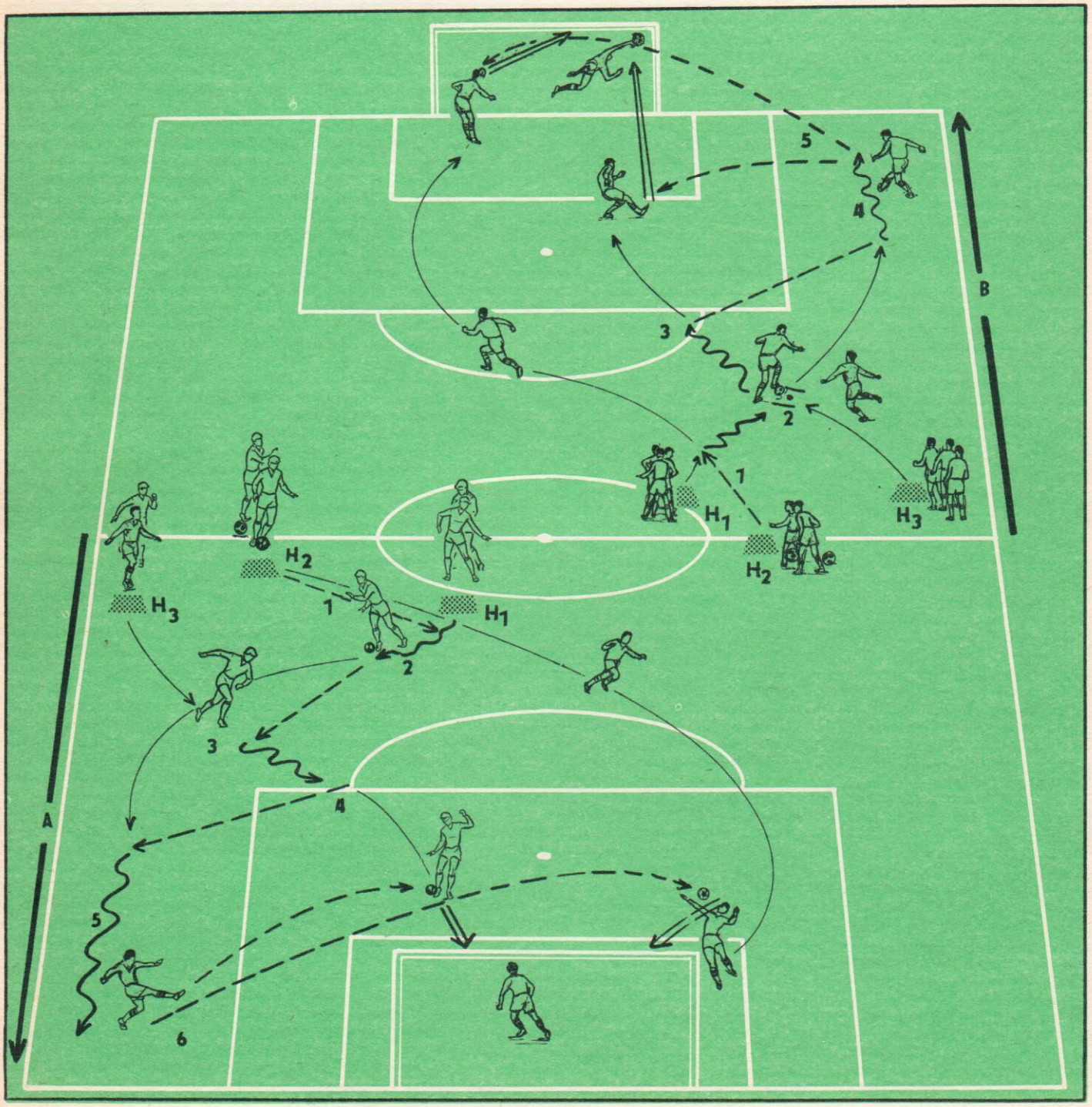
OEFENING 126

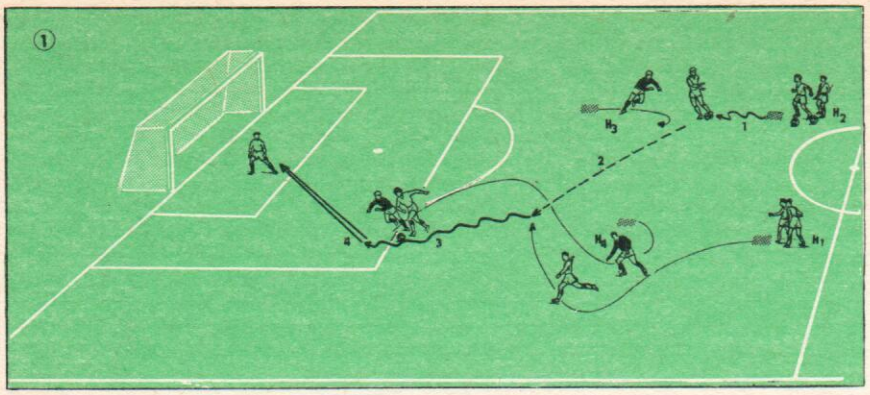
Doel van de oefening: schieten na een spelkombinatie.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen.

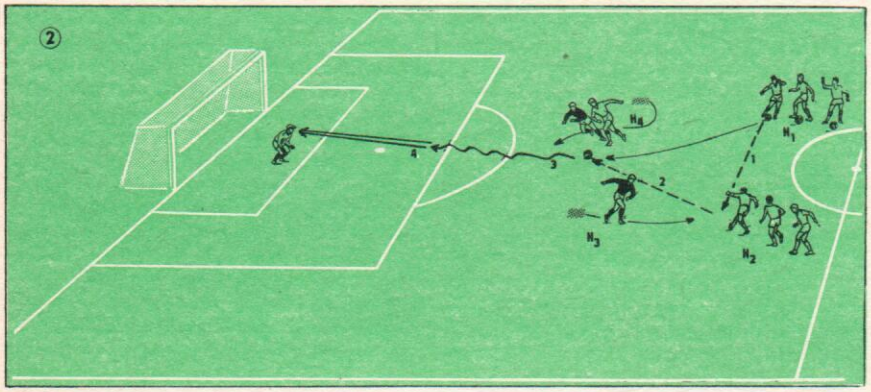
Organisatie:
Drietallen opstellen bij de middenlijn.

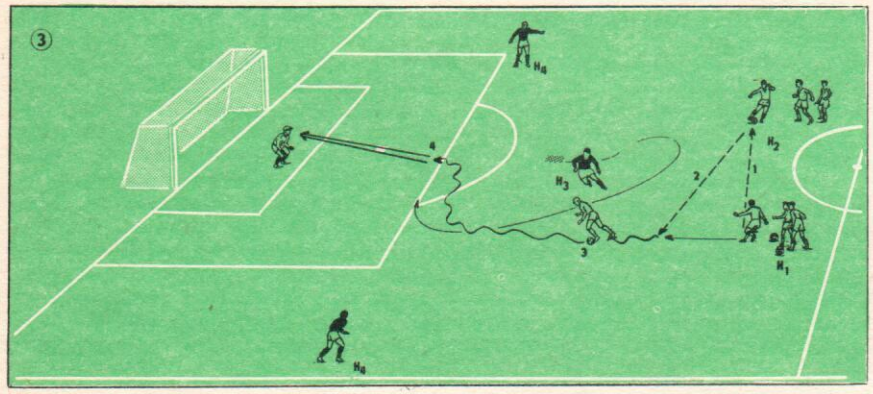
Variatie
A. H_1 en H_3 spelkombinatie (opkomen na samenspel)-wegsprinten-voorzet. H_2 en H_3 ronden af.
B. H_1 en H_3 spelkombinatie (bal doodmaken onder de voet): -wegsprinten-passen. H_2 en H_3 ronden af. Spelers keren na de spelkombinatie naar hun uitgangspositie terug.

Methodiek: Van de spelers, die de spelkombinaties afronden, wordt de manier van schieten vastgesteld. De spelers moeten diverse spelkombinaties doornemen. Intensief oefenen (terugkeren naar de middenlijn met een sprint) ontwikkelt het uithoudingsvermogen van de spelers.









9.4. EEN COMPLEX VAN OEFENINGEN VOOR HET AANLEREN EN VERBETEREN VAN DE MANDEKKING VAN DE TEGENSTANDER, MET EN ZONDER BAL, HET ONDERSCHEPPEN VAN DE BAL

OEFENING 127

Doel van de oefening: mandekking van de tegenstander, met en zonder bal-onderschepping van de bal-ruimtedekking.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen.

Organisatie:

1. Tweetallen opstellen volgens tek. H_1 en H_2 passen elkaar tijdens het lopen de bal toe. H_3 dekt zwaar H_2. H_4: vrije dekking van H_1-rugdekking voor H_3-valt H_1 aan-onderschept de bal. H_1 komt op in de vrije ruimte-neemt de bal aan, sprint weg met de bal, rondt af.
2. Tweetallen opstellen volgens tek. H_1 en H_2 passen elkaar de bal toe-proberen weg te sprinten naar het centrum (1 : 2 kombinatie). H_3: zware dekking op H_2. H_4: vrije dekking op H_1-valt H_1 aan; poging de bal te onderscheppen. H_1: afronden na het wegsprinten.
3. Tweetallen opstellen volgens tek. H_1 en H_2 passen elkaar de bal toe – poging weg te sprinten. H_3: ruimtedekking-staan tussen de speler met de bal en het doel-aanval ophouden-poging de bal te onderscheppen. H_3: na bepaalde tijd wisselen, daarna verdediger H_4.

Methodiek: De taken van de spelers (aanvaller, verdediger) na een aantal herhalingen uitwisselen. Na iedere aanvalaktie terugkeren naar de eigen plaats. De aktiviteit van de verdediger-vooral in de beginaktiviteiten- moet worden vastgesteld.

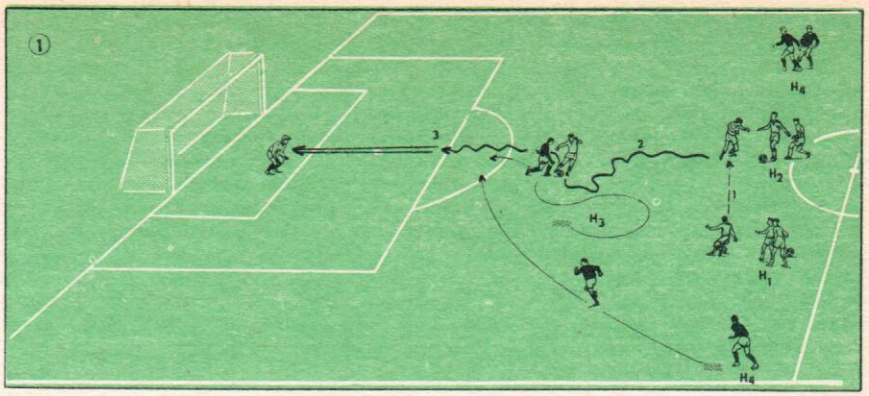
OEFENING 128

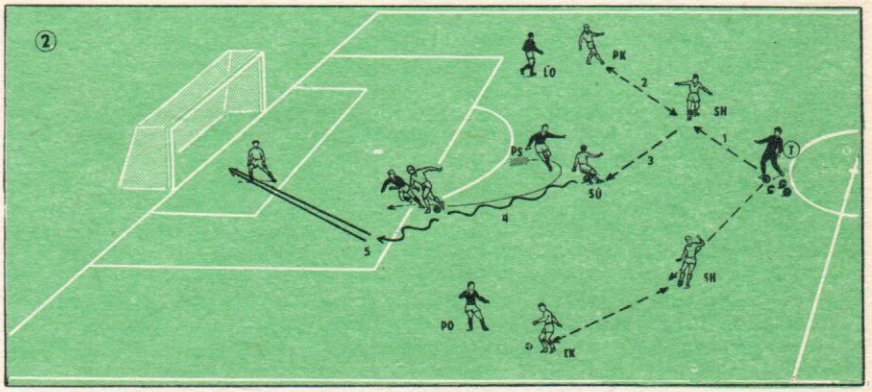
Doel van de oefening: dekken van spelers, met en zonder bal, bal onderscheppen, ruimtedekking.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen.

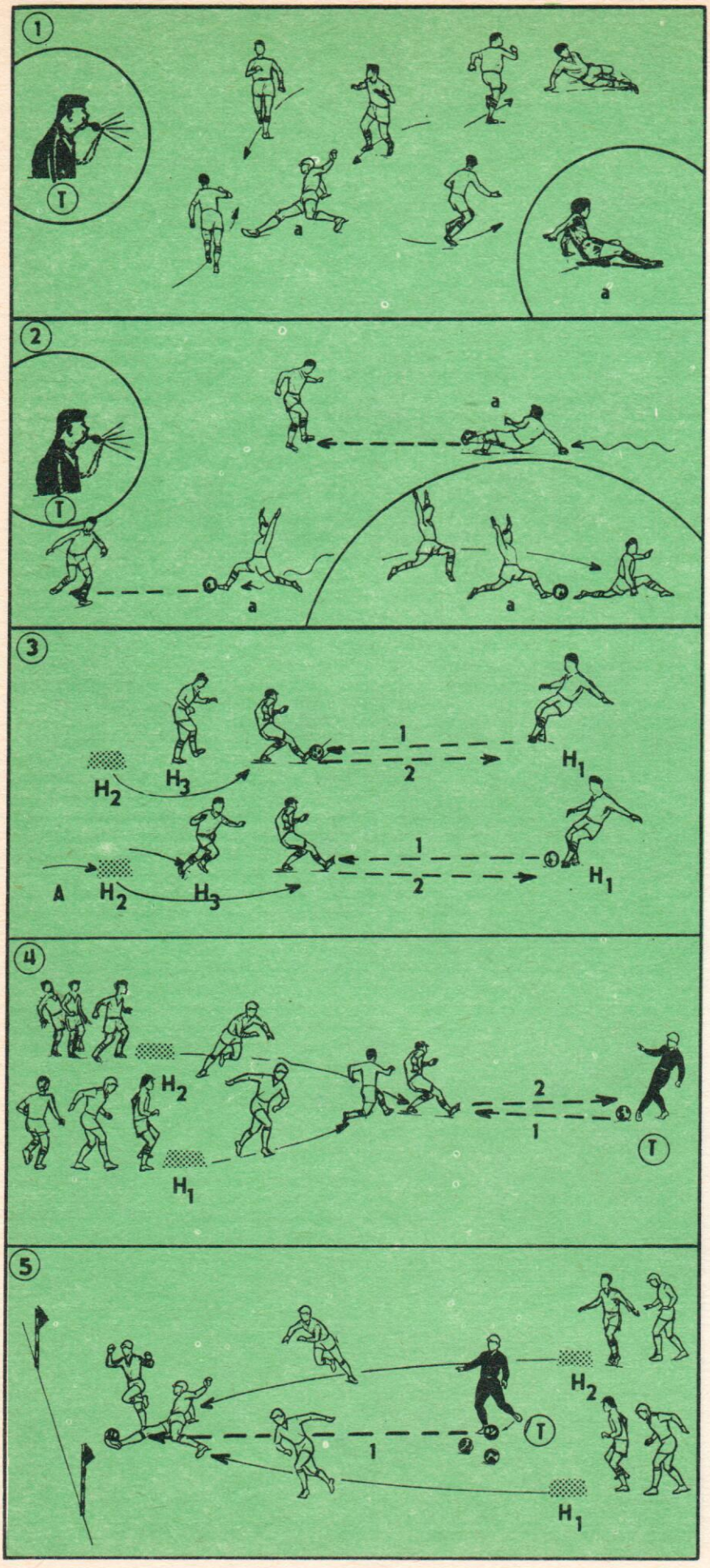
Organisatie:

1. Tweetallen opstellen volgens tek. H_1 en H_2 passen elkaar de bal toe-proberen weg te sprinten. H_3 ruimtedekking-proberen de aanval op te houden tot terugkeer van de verdediger, H_4. H_2: wegsprinten-afronden op het doel.
2. Spelers opstellen volgens tek. De verdedigers geven een zware dekking op de spelers met de bal, die aangespeeld worden door de SP, SL. De spelers zonder bal krijgen ruimtedekking. De verdedigers schuiven steeds op naar het zwaartepunt van het spel en geven elkaar rugdekking. De aanvallers LK, SÚ, PK, doen afwisselend pogingen om uit te breken en af te ronden op het doel.

Methodiek: In oefening 2 wisselt de trainer of de centrumspelers regelmatig het zwaartepunt van het spel (richting van de pass). Hierdoor stimuleren wij een snelle verschuiving (verplaatsing) van de positie van de verdedigers. Door het aansluiten van aanvallende middenvelders moeten de verdedigers overgaan tot ruimtedekking (nummerieke meerderheid).







OEFENING 129

Doel van de oefening: onderscheppen van de bal door middel van een sliding, en inkomen voor de tegenstander.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur.
Materiaal: ballen, slalompalen.

Organisatie:

1. Spelers in rustige looppas (later hoger tempo). Op een teken van de oefenmeester een sliding maken (a).
2. Spelers leiden de bal in de vrije ruimte; op een teken van de oefenmeester schuift de speler met een sliding de bal naar voren (a).
3. Drietallen opstellen volgens tek. H_1 passt op H_3. H_2 komt door middel van een sprong voor H_3 -passt terug op H_1. H_2 en H_3 wisselen na iedere poging van taak.
   Variatie:
   A. H_2 en H_3 lopen de pass tegemoet-de speler die de bal onderschept met een sprong, raakt de bal explosief aan.
4. Tweetallen opstellen volgens tek. T.: passt in de voeten van H_1, H_2. H_1 en H_2 gaan een duel aan-bal onderscheppen door sprong voor de tegenstander-passen op de trainer. Na iedere sprong teruglopen naar de uitgangspositie.
   Variatie:
   De spelers starten uit verschillende posities (zitten, liggen,koprol voorwaarts – achterwaarts, enz.).
5. Tweetallen volgens tekening opstellen (5 m. tussenruimte). T: passt in de vrije ruimte. H_1 en H_2 starten in de richting van de bal- de snelste speler leidt de bal over de lijn-de andere speler probeert de bal te onderscheppen, met een sliding.
   Variatie:
   De spelers starten uit verschilende houdingen.

Methodiek: Oefeningen voor slidings beginnen we pas na een goede warming-up. De eerste pogingen worden in een rustig tempo uitgevoerd, later verhogen wij de snelheid van de oefeningen. Bij de oefeningen waar de bal onderschept wordt door middel van een sprong voor de tegenstander, blijft de speler die de pass moet aannemen, passief; later beweegt hij zich langzaam in de richting van de pass, daarna sneller. De speler die springt, start agressief. Oefeningen voor het uitvoeren van slidings worden op gras gedaan, liefst op nat gras.

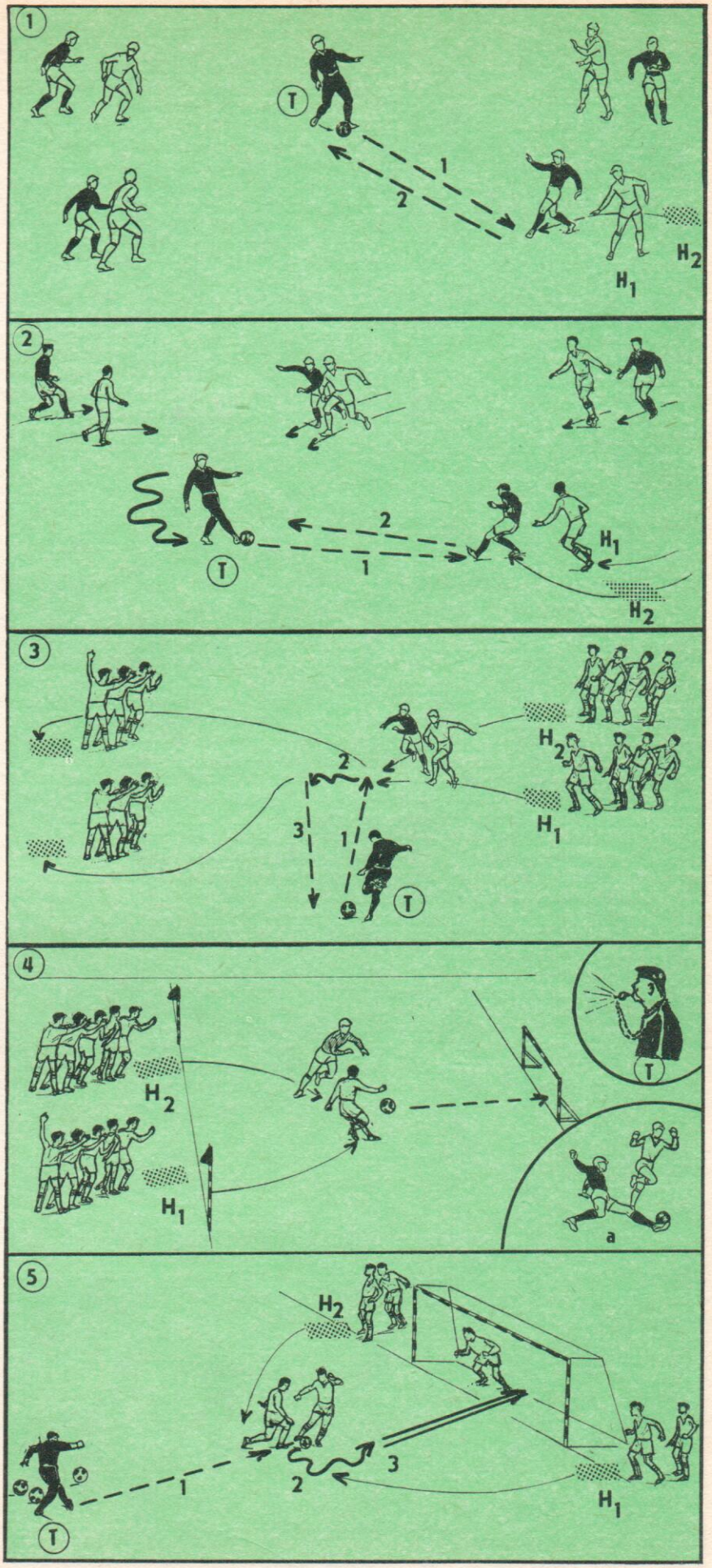
OEFENING 130

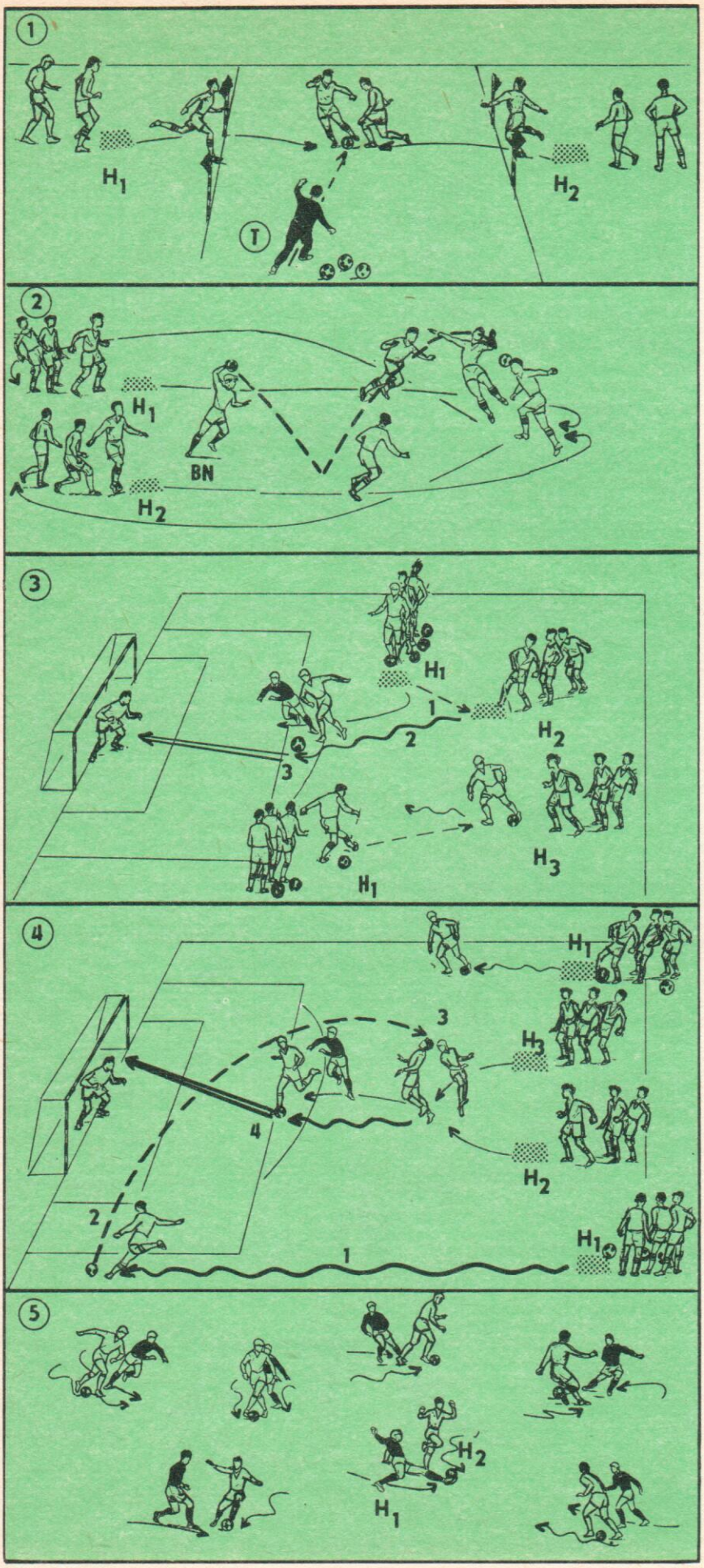
Doel van de oefening: verbeteren van het onderscheppen van de bal.
Leeftijdskategorie: C, BA. S.
Omgeving: voetbalveld, vrije natuur.
Materiaal: ballen, slalompalen, verplaatsbaar doel.

Organisatie:

1. Tweetallen bewegen in de ruimte. T: passt in de richting van de tweetallen. H_2 springt voor H_1-passt terug op T. H_1: passief.
2. Tweetallen bewegen in de ruimte. T: leidt de bal-passt in de richting van een tweetal. H_2 onderschept de bal door middel van een sprong voor de medespeler-terugpassen op de trainer. H_1: beweegt in de richting van de bal (aktief).
   Variatie:
   de snelste van het tweetal passt de bal op de trainer terug.
3. Spelers in twee groepen opstellen volgens tek. T: passt de bal in de afgebakende ruimte. H_1 en H^2: duel-winnaar passt terug op T. Tweetal loopt door naar de andere zijde en sluit zich aan bij de tegenovergestelde groep.
   Variatie:
   spelers starten uit verschillende posities.
4. Tweetallen staan achter een lijn. De bal ligt voor een klein doel. Op teken starten H_1 en H_2-duel. De speler die het eerst bij de bal is probeert te scoren. De andere speler probeert de bal alsnog te onderscheppen (sliding,opwippen) (a). Wedstrijdvorm tussen de groepen. Wie maakt de meeste goals of wie onderschept het meest de bal.
   Variatie:
   starten uit verschillende posities.
5. Spelers staan in groepen naast het doel, waarin een doelman staat. T: passt in de vrije ruimte. H_1 en H_2: gevecht om de bal-winnaar is degene die scoort. De andere speler verdedigt aktief tot het einde. Wedstrijd tussen de groepen om doelpunten.

Methodiek: De weerstand van het verdedigen wordt vastgesteld. De sprong naar de bal voor de tegenstander ontwikkelt de startsnelheid van de speler. Oefeningen kunnen uit stand (beginners) en in beweging worden uitgevoerd. In de speloefeningen 3,4, 5 worden de spelaktiviteiten van de spelers niet begrensd, maar hard lichamelijk kontakt-binnen de spelregels-is toegestaan. De wedstrijdvorm verhoogt de aantrekkelijkheid van de oefeningen. De trainer verhoogt de aktiviteiten van de oefeningen door de passes in snelle opeenvolging te geven.





OEFENING 131

Doel van de oefening: verbeteren van het onderscheppen van de bal.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen, slalompaaltjes, kleine doeltjes.

Organisatie:

1. Spelers opstellen in twee rijen tegenover elkaar (20 m), achter de kleine doeltjes. T: passt de bal in de afgebakende ruimte tussen de kleine doeltjes. H_1 en H_2 gaan duel om de bal aan en proberen te scoren in het doel van de tegenstander.
   Variatie:
   Starten uit verschillende posities. Schieten op grote verplaatsbare doelen met daarin doelverdedigers.
2. Spelers in twee rijen naast elkaar opstellen (5–8 m). BN gooit de bal op de grond. H_1 en H_2 rustige looppas in voorwaartse richting-op het moment dat de bal de grond raakt, draaien en starten-duel in de lucht om de bal. Winnaar: degene die terugpasst op BN. Na het duel weer aansluiten achteraan de groep.
3. Spelers in groepen opstellen volgens tek. H_1 passt op H_2-valt H_2 aan-poging de bal te onderscheppen. H_2 neemt de bal aan-leidt de bal-passeert de tegenstander-rondt af. De spelers wisselen van positie en van taak.
4. Spelers in groepen opstellen volgens tek. H_1 leidt de bal-geeft voorzet voor het strafschopgebied. H_2 en H_3 duel om de bal-passeren tegenstander-de bal onderscheppen-schieten. Groepen wisselen van taak.
5. Spelers verdelen in tweetallen. H_2 leidt de bal-passeert de tegenstander. H_1 poging de bal te onderscheppen, op welke manier dan ook. Duel om de bal. Steeds herhalen na het opkomen van 3–5m.

Methodiek: De manier van het onderscheppen van de bal wordt vastgesteld. In oefening 3 en 4 worden de richting en de hoogte van de pass vastgesteld. Spelers in deze oefening verdedigen aktief (agressief), zoals in de wedstrijd. Intensief oefenen (snelle opeenvolging) ontwikkelt het uithoudingsvermogen van de speler.

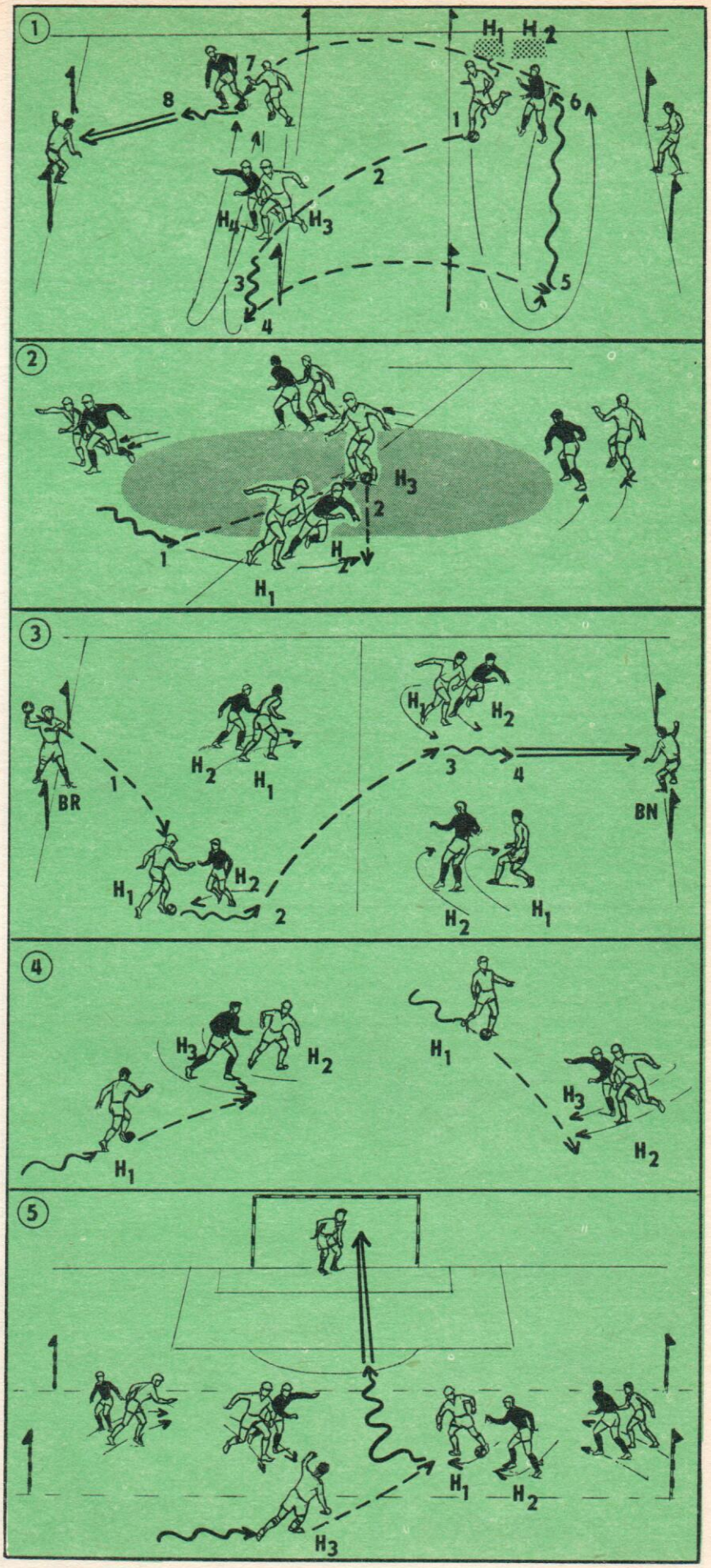
OEFENING 132

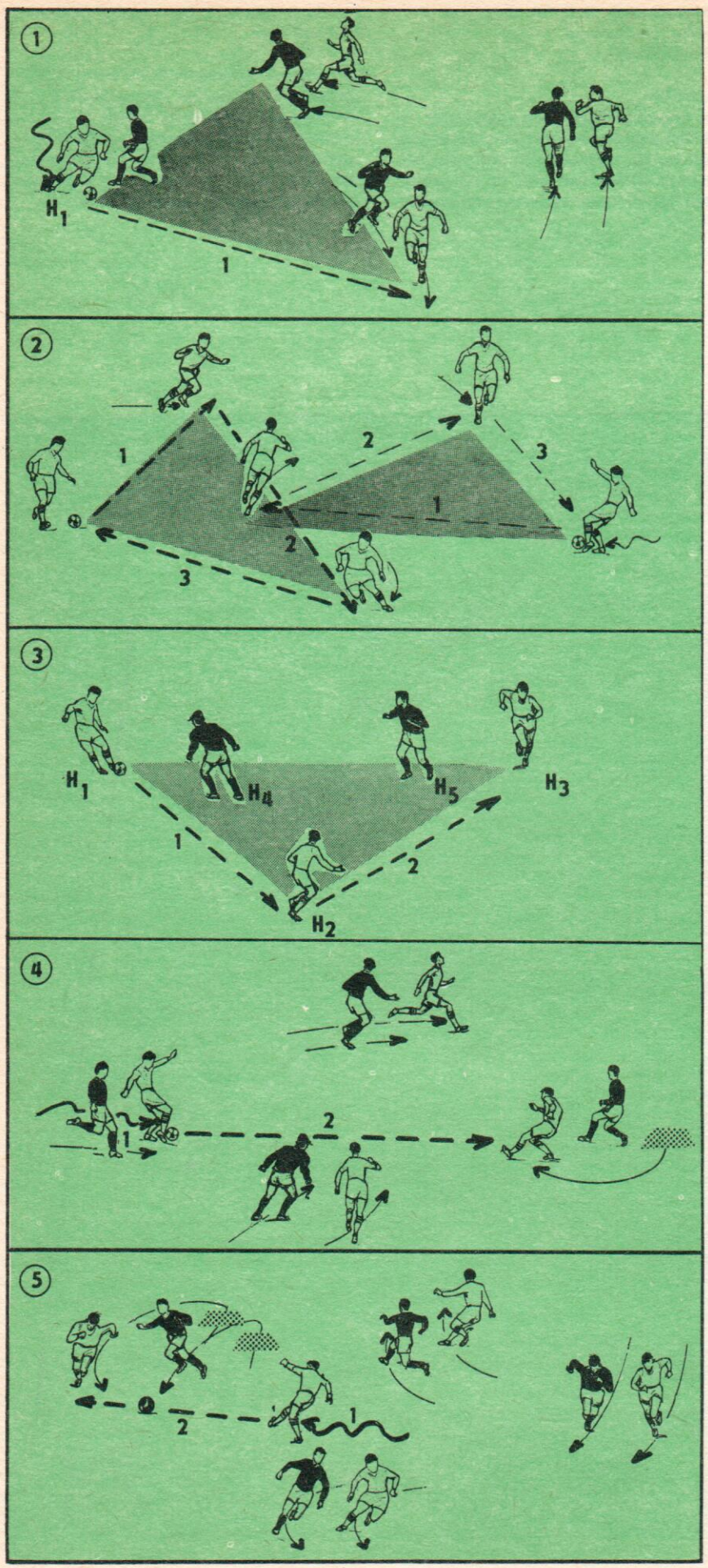
Doel van de oefening: verbeteren van het dekken van spelers, met en zonder de bal, onderscheppen van de bal.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen, kleine doeltjes.

Organisatie:

1. Tweetallen opstellen volgens tekening. H_1 en H_2 geven elkaar zware dekking. H_1 passt op H_3- loopt zich vrij. H_3 loopt naar de pass toe-neemt de bal aan-leidt de bal- passt op H_1, die goed gedekt wordt door H_2 en neemt de bal aan. H_2 passt op de medespeler H_4, die zich vrijloopt en de oefening beëindigt met een schot.
   Variatie:
   spelen met kleine doeltjes; spelen met meerdere aantallen spelers (2–3 tweetallen).
2. Tweetallen rondom de middencirkel. H_3 staat in het midden van de cirkel. H_1 leidt de bal- loopt zich vrij- en probeert samenspel met H_3. H_3 probeert de medespeler de bal aan te geven, wanneer deze in de beste positie is. Spelers wisselen van taak.
3. Tweetallen opstellen volgens tek. H_1 loopt vrij en probeert samen te spelen met H_1 op de andere zijde (achter de lijn). BR gooit de bal tussen de spelers H_1 en H_2, die een duel aangaan. Wedstrijdvorm.
   Variatie:
   de bal mag een bepaald aantal malen aangeraakt worden; de bal over de lijn dribbelen.
4. Spelers in groepen (2–3, 3–2) opstellen volgens tek. H_1 leidt de bal – probeert samen te spelen met H_2, die gedekt wordt door H_3. Spelers wisselen van taak.
5. Tweetallen opstellen volgens tek. H_1 en H_2 dekken elkaar-proberen vrij te lopen in een bepaalde ruimte. De speler die los komt van zijn tegenstander krijgt de pass van H_3 en beëindigt zijn aktie met een schot.

Methodiek: Spelers wisselen met elkaar. De verdedigende aktiviteiten worden vastgesteld. De oefeningen verbeteren het passeren van de tegenstander en ontwikkelen het vermogen zelfstandig te handelen tijdens de wedstrijd. In de oefeningen 1,3, 5 wedstrijdvorm toepassen. Intensief oefenen ontwikkelt het speciale uithoudingsvermogen van de spelers.





9. 5. EEN COMPLEX VAN OEFENINGEN VOOR HET VERBETEREN VAN HET POSITIESPEL

OEFENING 133

Doel van de oefening: positiespel beoefenen.
Leeftijdskategorie: D, C, BA. S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen.

Organisatie:

1. Spelers verdelen in twee groepen (4–4, 5–5), in een afgebakende ruimte. H_1 leidt de bal-passt op een medespeler. Spelers in de ruimte bewegen zich in een driehoeksvorm en passen elkaar de bal toe. De spelers van het andere team geven 'vrije' dekking aan de tegenstander.
   Variatie:
   handbal-passen met de handen (langs de grond, hoog); beide teams hebben een bal.
2. Spelers in groepen in een afgebakende ruimte. De spelers met de bal passen deze in een bepaalde volgorde, waarbij bewogen wordt in een driehoeksvorm.
   Variatie:
   snel leiden van de bal, de bal een bepaald aantal malen aanraken.
3. Spelers in groepen (3–2) in een afgebakende ruimte. H_1, H_2 en H_3 bewegen zich in de vorm van een driehoek en passen elkaar de bal toe. H_4 en H_5 verdedigen met halve weerstand. Spelers wisselen van taak (of bij het onderscheppen van de pass).
4. Spelers in twee teams (4–4, 5–5) in een afgebakende ruimte. H_1 leidt de bal-passt op een medespeler, die in de beste positie staat. De andere spelers bewegen zich zo, dat ze het mogelijk maken, dat H_1 op hen kan passen.
5. Tweetallen in afgebakende ruimte. H_1 leidt de bal-passt op een medespeler, die zich vrijmaakt van de tegenstander. H_1 na bepaalde tijd uitwisselen.

Methodiek: Bij iedere oefening moeten we er op letten, dat de spelers een juiste opstelling hebben in een bepaalde ruimte (driehoeksvorm). De spelers in de ruimten bewegen zich dusdanig, dat zij altijd bereikbaar zijn voor een pass. Zij bewegen zich naar de bal toe en van de bal af, zodat zij vrije ruimte maken voor de pass. De tegenstanders verdedigen met halve weerstand, later met volledige weerstand. In deze oefeningen verbeteren wij het positiespel, maar dit komt hoofdzakelijk voor in de typische spelkombinaties en in voorbereidende spelen.

9. 6. EEN COMPLEX VAN OEFENINGEN VOOR HET VERBETEREN VAN SERIES SPELAKTIVITEITEN

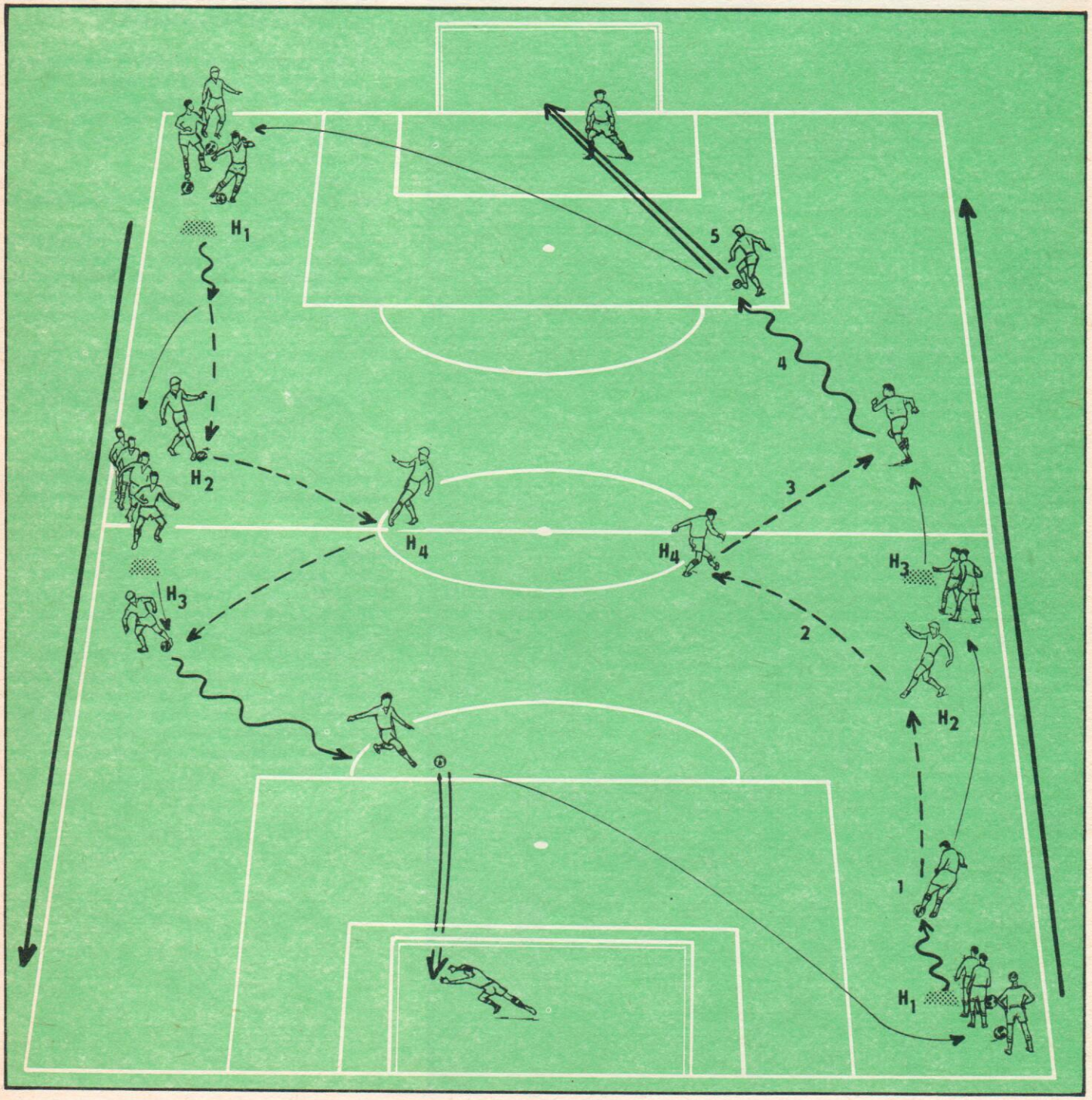
OEFENING 134

Doel van de oefening: aaneenkoppeling van spelaktiviteiten.

Leeftijdskategorie: D, C, BA. S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen opstellen volgens tek. H_1 leidt de bal-passt op H_2-rent naar zijn plaats. H_2 passt op H_4. H_3 biedt zich aan voor een pass neemt de bal aan-leidt de bal-schiet. Nazetten van de pass, wisselen van positie, naar de andere kant. De oefening gaat onafgebroken door.

Methodiek: De passes in de oefening worden precies en langs de grond gegeven, in snelle opeenvolging. H^4 wordt na een bepaalde tijd uitgewisseld. In de parallelle oefeningsvorm verbeteren wij de dynamische techniek en wordt het snelheidsuithoudingsvermogen ontwikkeld.

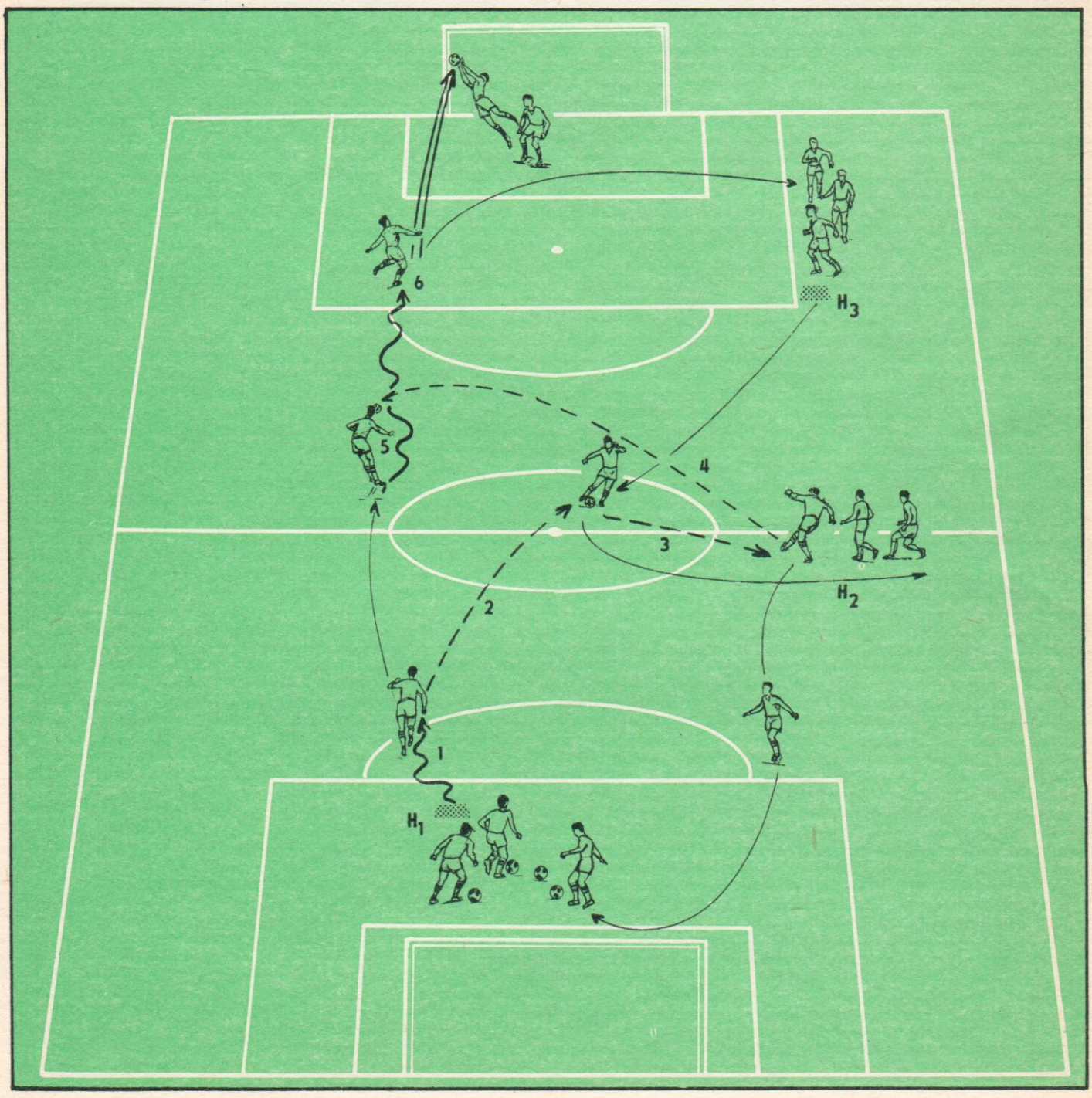


OEFENING 135

Doel van de oefening: aaneenkoppeling van spelaktiviteiten
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen.

Organisatie: Spelers in groepen opstellen volgens tek. H_1 leidt de bal-passt op H_3-aanbieden op de pass-bal aannemen-leiden van de bal-schieten. H_3 passt op H_2. H_2 getimede pass op H_1. Spelers wisselen van taak.

Methodiek: De manier van passen (langs de grond, halfhoog) wordt vastgesteld. De oefeningen in deze spelaktiviteiten moeten snel uitgevoerd worden. Intensief oefenen ontwikkelt bij de spelers het snelheids-uithoudingsvermogen.

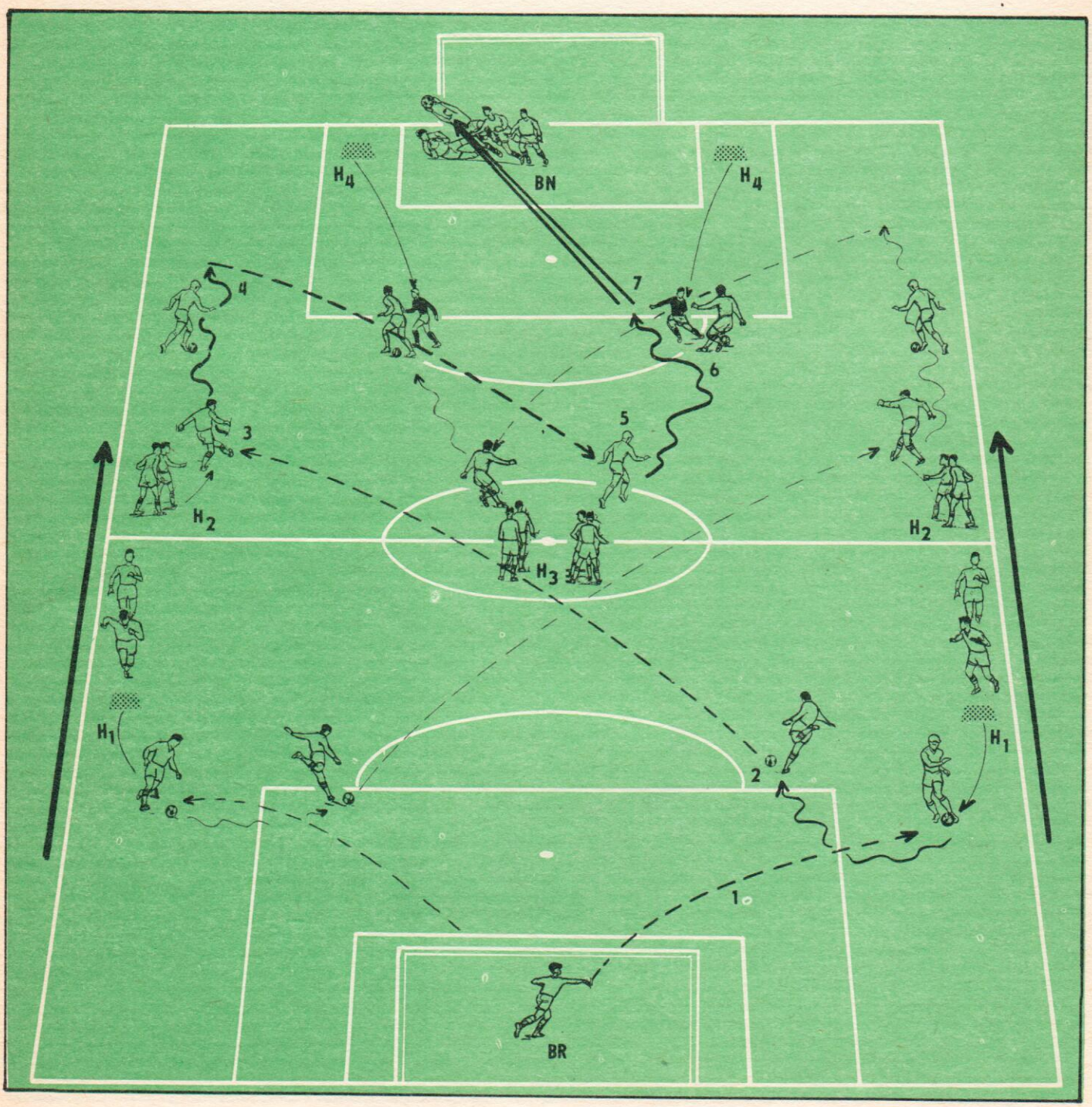


OEFENING 136

Doel van de oefening: aaneenkoppeling van spelaktiviteiten.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen opstellen volgens tek. BR werpt de bal op H_1. H_1 neemt aan-leidt de bal-passt op H_3. H_3 neemt aan- leidt de bal-passeert H_4, die H_3 aanvalt. Afwisselend aan beide zijden van het veld oefenen. Spelers keren terug naar hun eigen groep en wisselen na een bepaalde tijd van taken.

Methodiek: De manier van passen en aannemen wordt vastgesteld. De mate van verdedigende aktiviteit van H_4 wordt vastgesteld (bepalend is ervaring van de spelers). Positie van de spelers veranderen (passen en schieten met linker-, rechterbeen).



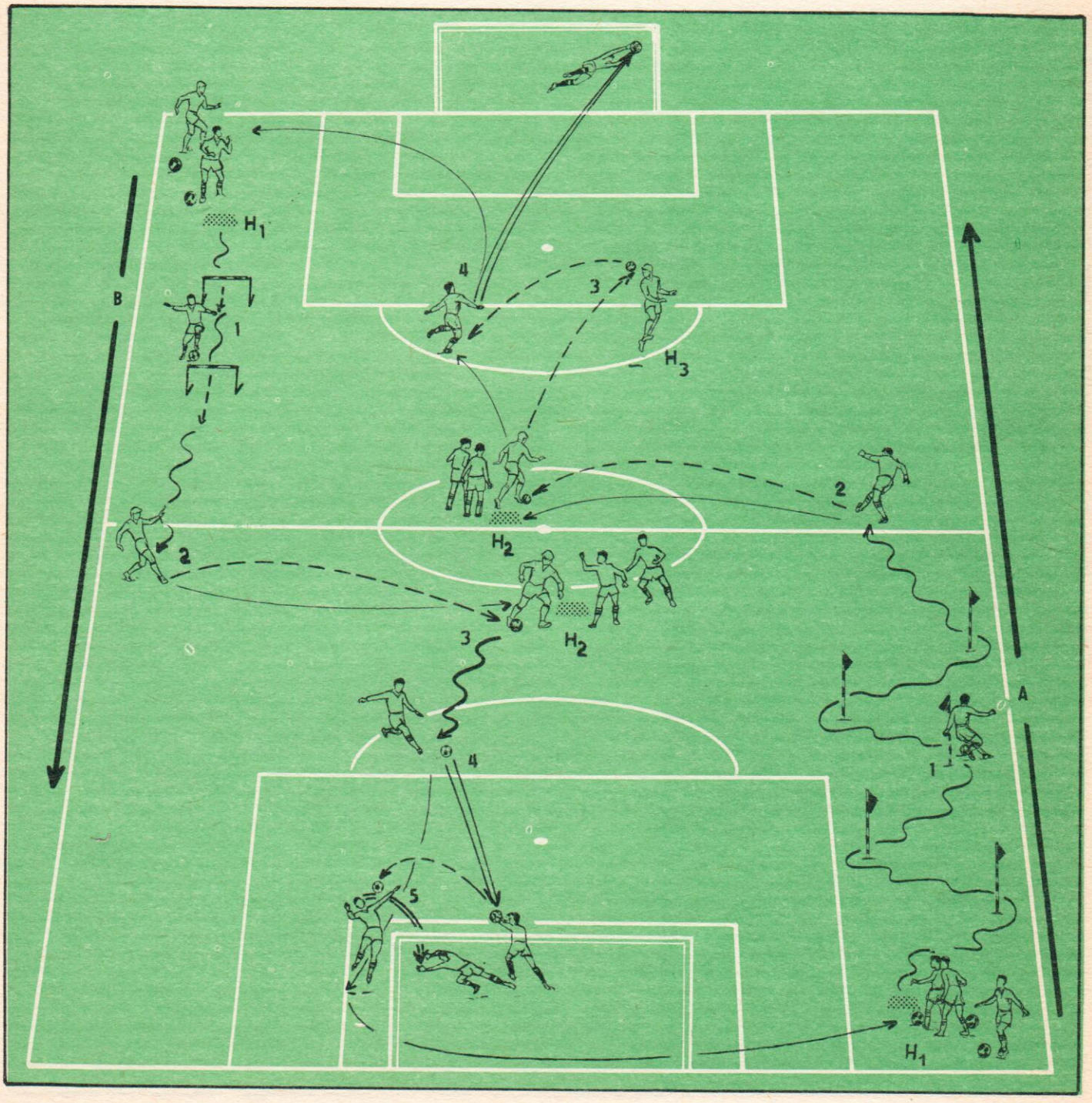
OEFENING 137

Doel van de oefening: aaneenkoppeling van spelaktiviteiten.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen opgesteld volgens tek.

Variatie:
A. H_1 leidt de bal (slalom)-passt op H_2. H_2 neemt de bal aan-hoge pass op H_3-kaatsen-schieten. H_3 kopt op H_2 (of met de voet).
B. H_1 leidt de bal-pass onder de horde-rent om de horde heen-pass op H_2. H_2 neemt de bal aan en leidt de bal- schiet-eventueel afgeweerde bal weer inschieten. Spelers wisselen van taak.

Methodiek: De manier van speluitvoering wordt bepaald. Zorgen voor een goed lopende oefening, die aan beide zijden van het veld gelijktijdig begint. De doelverdediger gooit de bal naar H_1. Intensief oefenen in snelle opeenvolging ontwikkelt het uithoudingsvermogen van de spelers.

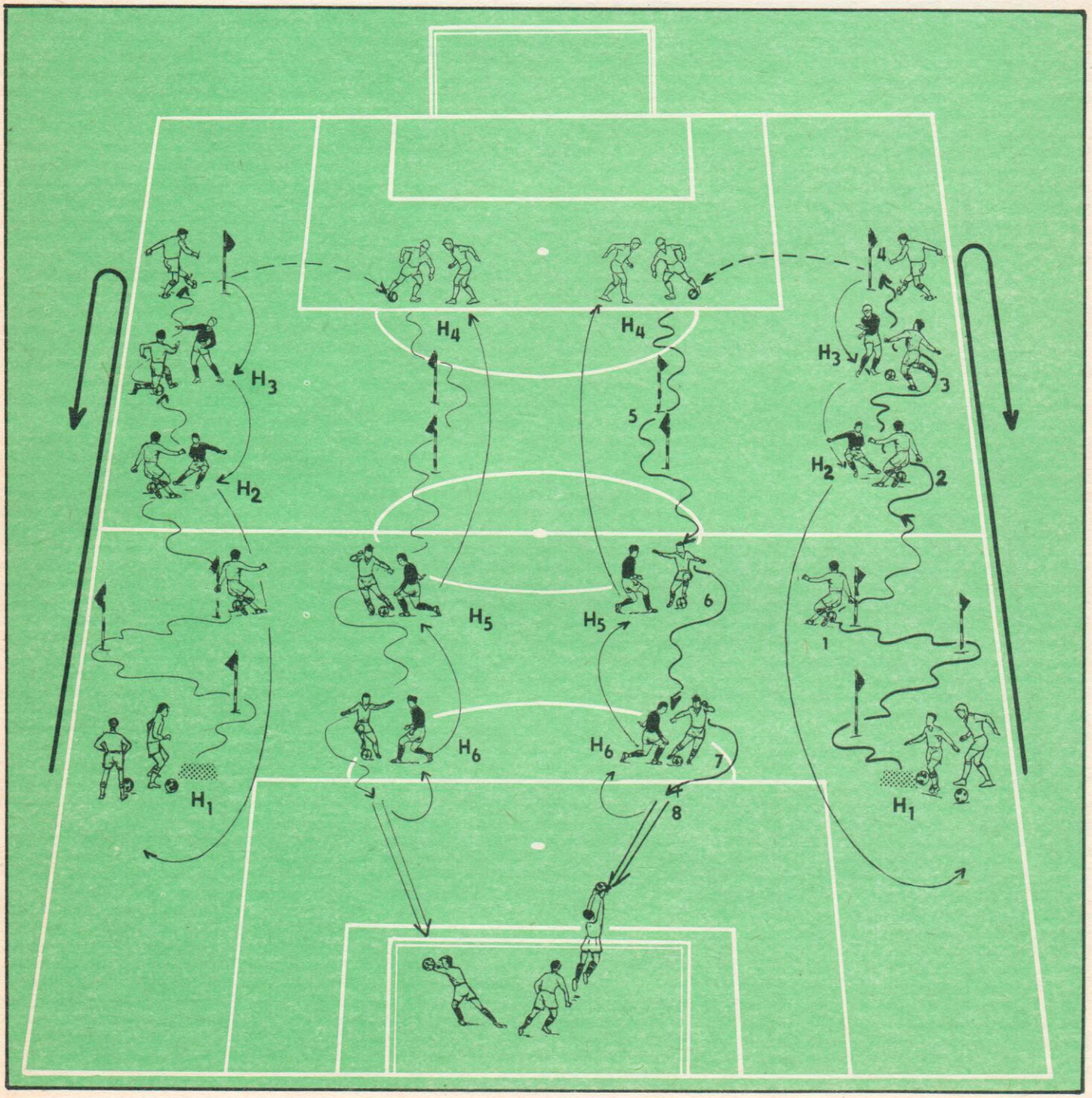


OEFENING 138

Doel van de oefening: aaneenkoppeling van spelaktiviteiten.
Leeftijdskategorie: D, C. BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen, slalompalen.

Organisatie:
Spelers in groepen opstellen volgens tek. Parallelle oefeningen-wedstrijdvorm. H_1 start op een teken van de trainer, aan beide zijden van het veld gelijktijdig: leiden van de bal-(slalom)-om de passieve tegenstander heen (2×)-pass op H_4. H_4 neemt aan-leidt de bal (slalom)-passeert passieve tegenstander (tweemaal)-rondt af. Spelers wisselen van taak (andere richting starten). Winnaar is het team, dat de reeks spelaktiviteiten het eerst heeft volbracht (schieten).

Methodiek: In de parallelle oefeningen verbeteren wij de dynamische techniek van de spelers. De wedstrijdvorm verhoogt de aantrekkelijkheid van de oefening. Intensief oefenen in snelle opeenvolging ontwikkelt het uithoudingsvermogen van de spelers.

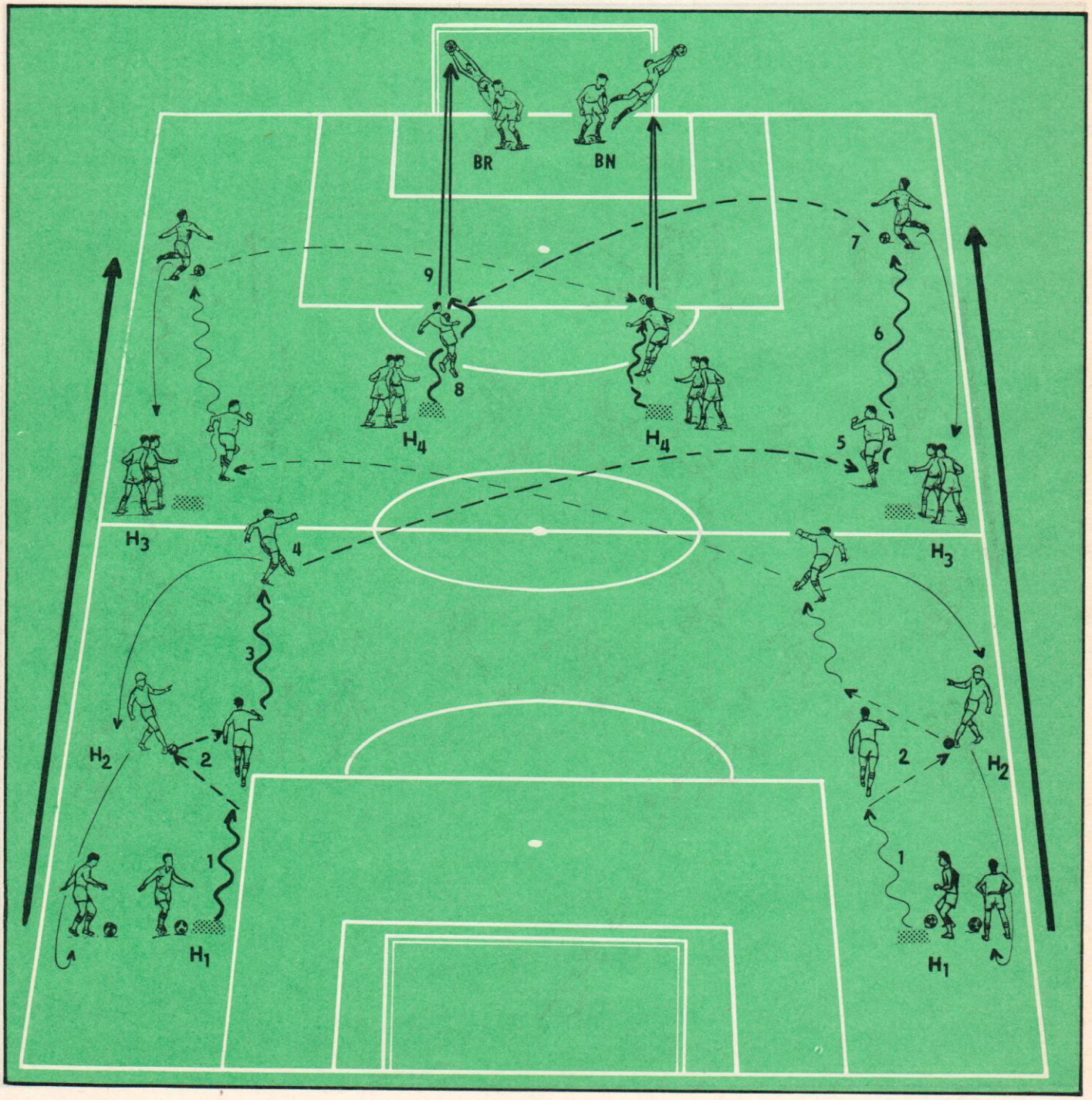


OEFENING 139

Doel van de oefening: aaneenkoppeling van spelaktiviteiten.
Leeftijdskategorie: D, C. BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen opstellen volgens tekening. H_1 leidt de bal-kaatsen-leidt de bal-passt op H_3. H_3: neemt aan-leidt de bal-passt op H_4. H_4 neemt de bal aan-schiet. De oefening wordt aan beide zijden van het veld uitgeoefend. Spelers na een bepaalde tijd laten wisselen van taak.

Methodiek: De manier van passen, aannemen van de bal en schieten wordt vastgesteld. De oefening kan verlopen in parallelvorm. De positie van de groepen wordt na een bepaalde tijd verwisseld (passen met linker-en rechterbeen). Intensief oefenen in snelle opeenvolging (loopafstanden 40 m) ontwikkelt bij de speler het uithoudingsvermogen in snelheid.

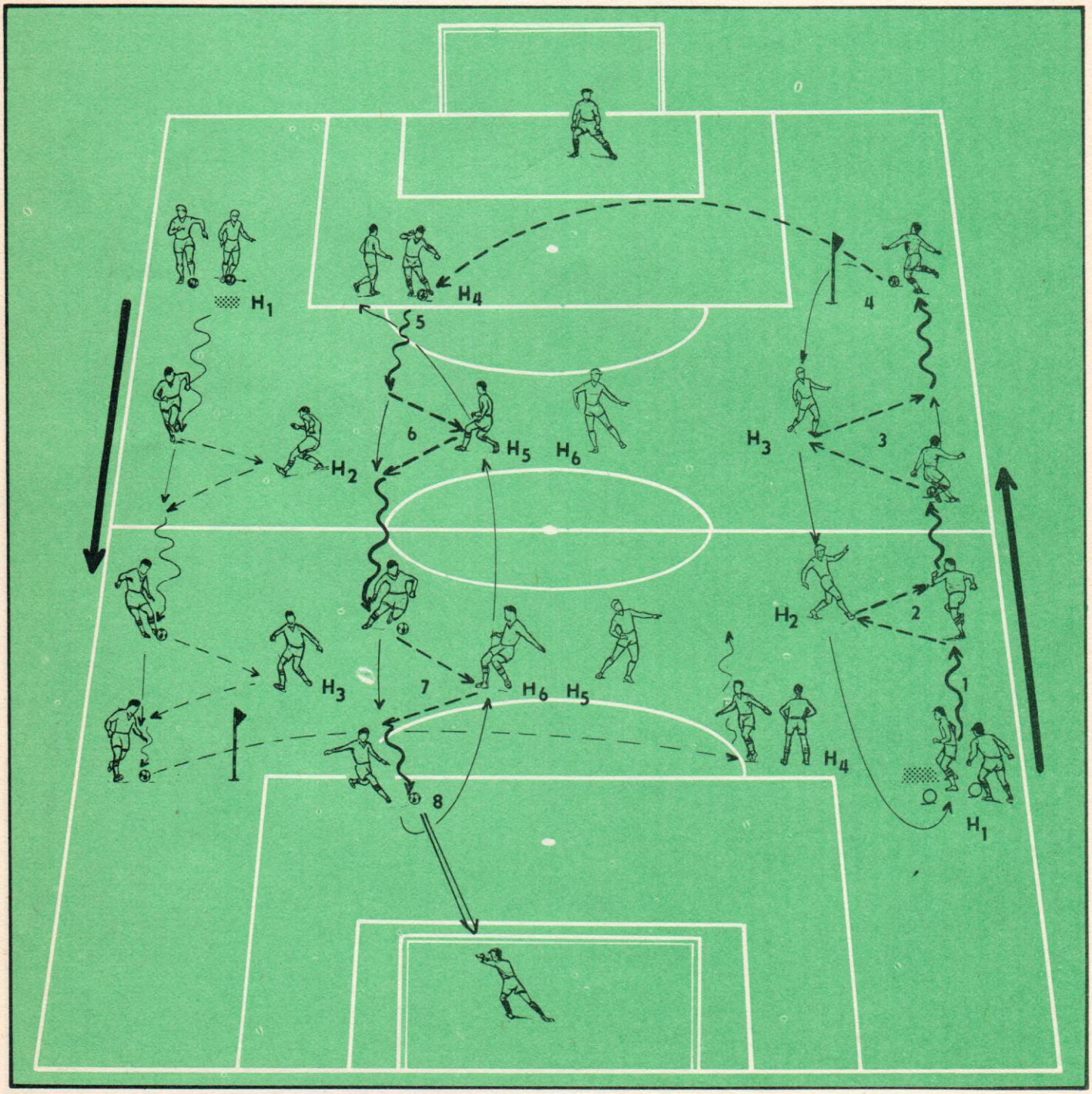


OEFENING 140

Doel van de oefening: aaneenkoppeling van spelaktiviteiten.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen, slalompaaltjes.

Organisatie:
Spelers in groepen opstellen volgens tekening. H_1's starten gelijktijdig aan beide zijden van het veld: leiden van de bal-kaatsen met H_2-leiden van de bal-kaatsen met H_3-leiden van de bal-pass op H_4. H_4 doet hetzelfde als H_1, maar rondt de reeks aktiviteiten af met een schot op het doel. Spelers wisselen van taak – in eigen groep.

Methodiek: Er moet precies en snel langs de grond gepasst worden, zodat de spelaktiviteiten vloeiend verlopen. De oefeningen kunnen in een parallelvorm lopen (wedstrijdvorm). De positie van de groepen na een bepaalde tijd verwisselen (passen met linker- en rechterbeen). Intensief oefenen in snelle opeenvolging (H_1) ontwikkelt bij de spelers het uithoudingsvermogen in snelheid.

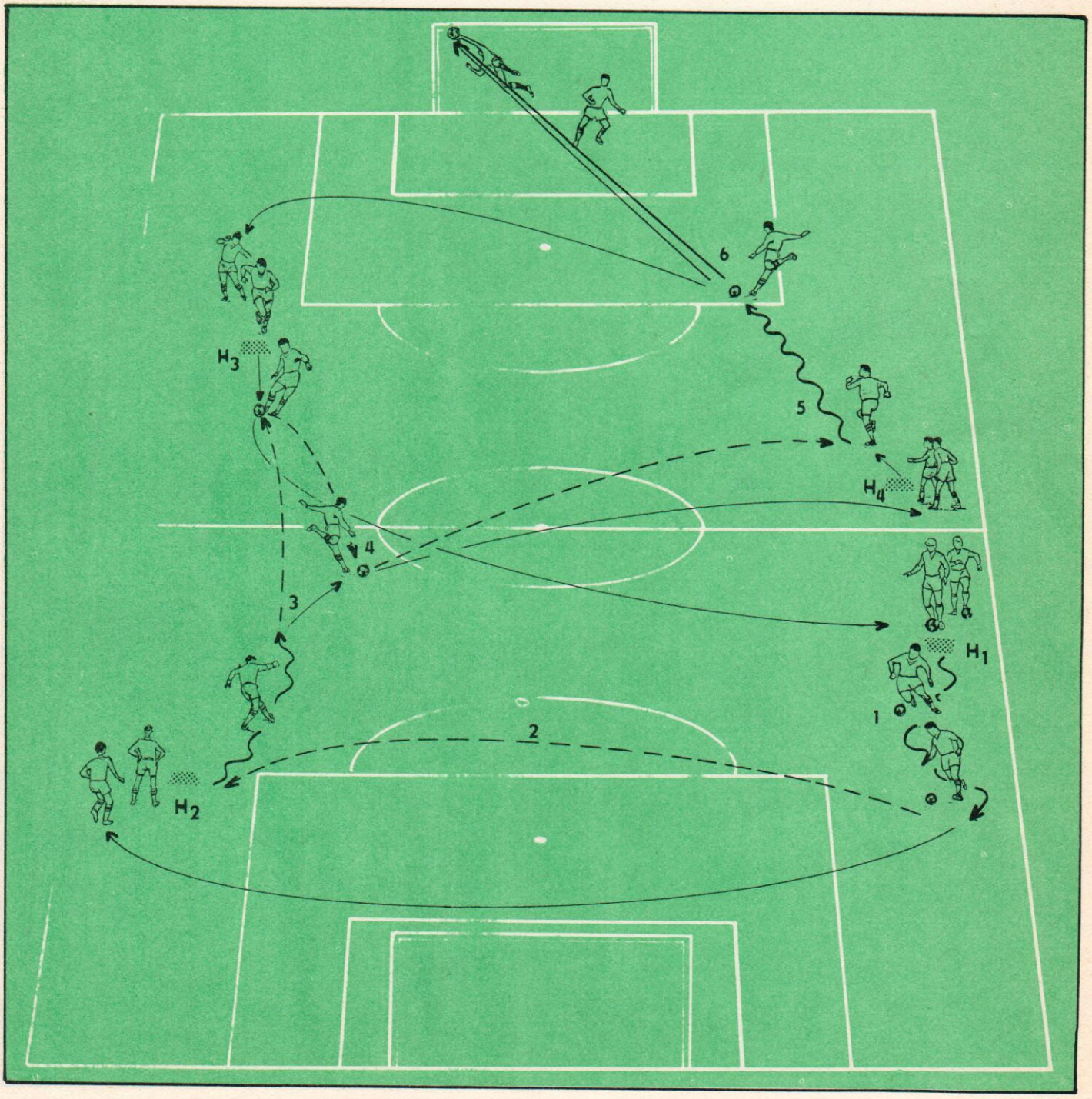


OEFENING 141

Doel van de oefening: aaneenkoppeling van spelaktiviteiten.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen opstellen volgens tek. H_1 leidt de bal-passt op H_2. H^2 neemt aan-leidt de bal-passt op H_3-pass op H_4. H_4 neemt de bal aan-leidt de bal-schiet. H_3 komt naar de pass toe-passt op H_2. Spelers wisselen van taak.

Methodiek: De manier van passen, aannemen van de bal en het schieten wordt vastgesteld (linker-en rechterbeen, langs de grond, halfhoog, in stand, in beweging). Benadrukken, dat de spelaktiviteiten aaneengesloten dienen plaats te vinden. Bij de uitvoering de snelheid verhogen. De positie van de groepen verwisselen (passen en schieten van de tegenovergestelde zijde).

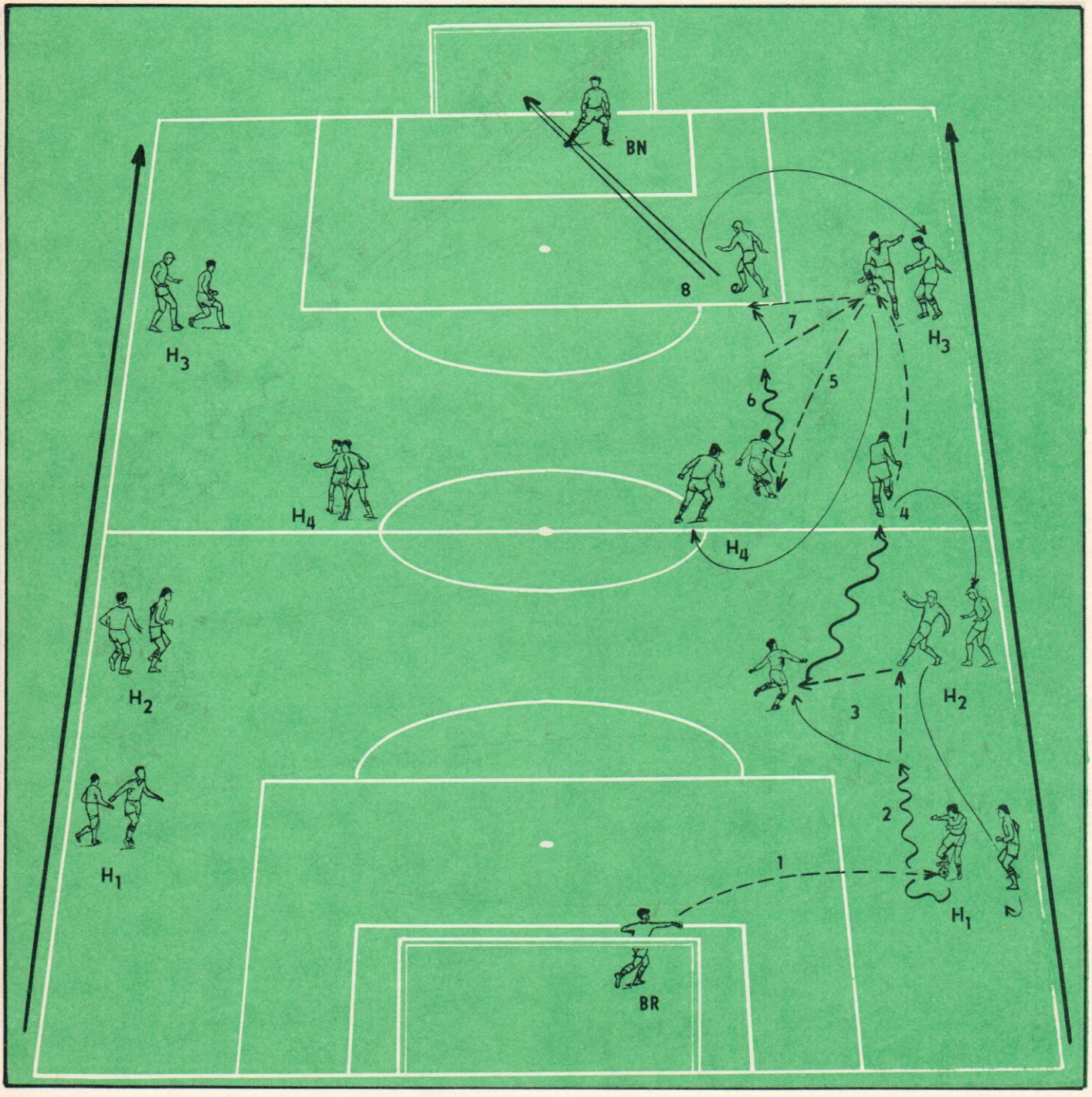


OEFENING 142

Doel van de oefening: aaneenkoppeling van spelaktiviteiten.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen opstellen volgens tek. BR: werpt de bal op H_1. H_1 neemt aan-leidt de bal-kaatst met H_2-leidt de bal- lange pass op H_3-sprinten naar de plaats van H_2. H_3 neemt de bal aan-passt op H_4-kaatst met H_4- rent naar de plaats van H_4. H_4 neem de bal aan-leidt de bal- kaatst-schiet. Men oefent aan beide zijden van het veld. Spelers wisselen van positie.

Methodiek: De manier van passen (langs de grond, halfhoog), het aannemen van de bal (voet, dijbeen, borst) en het schieten worden vastgesteld. Het oefenen in snelle opeenvolging ontwikkelt het uithoudingsvermogen van de spelers.

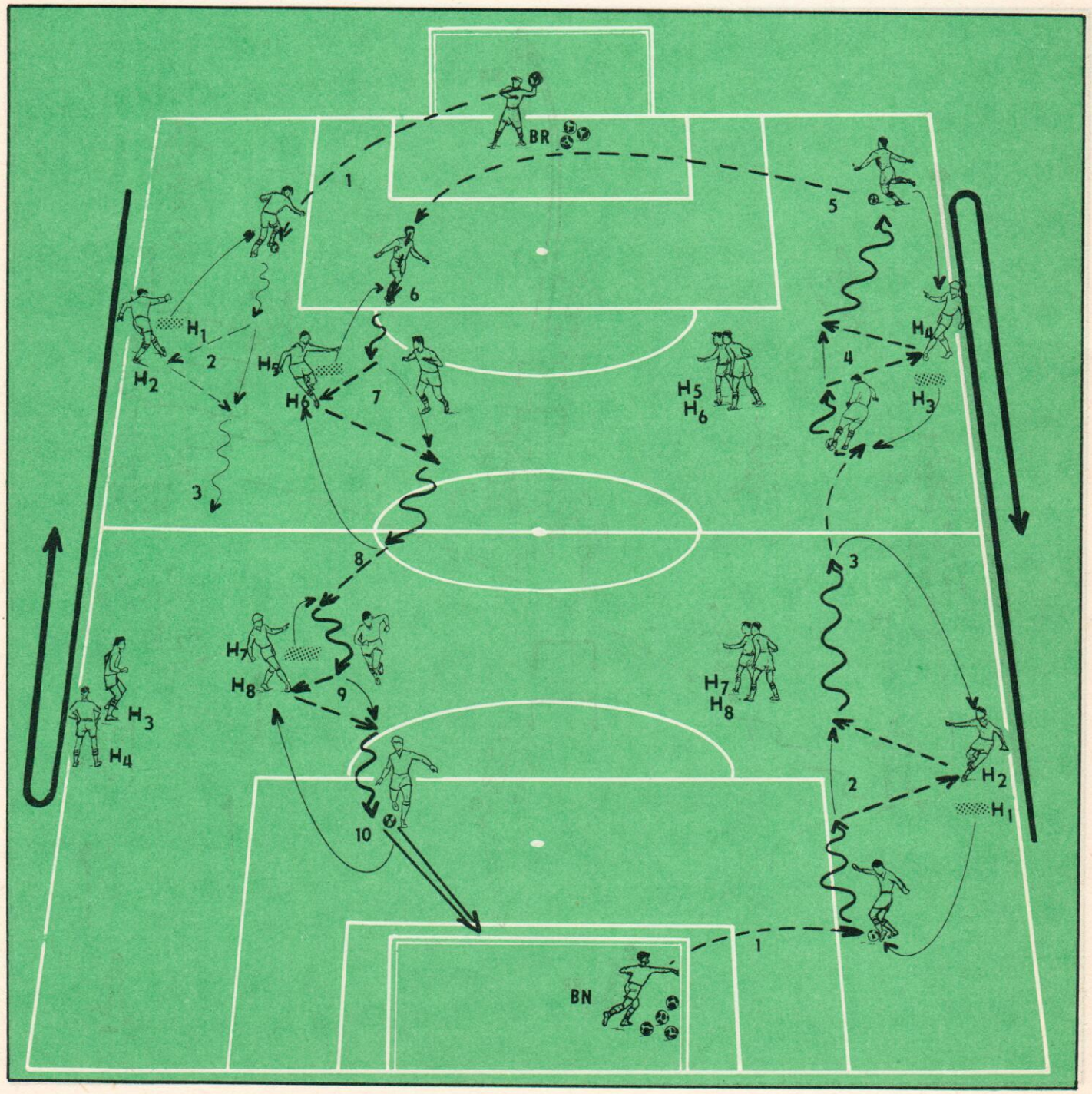


OEFENING 143

Doel van de oefening: aaneenkoppeling van spelaktiviteiten.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Tweetallen opstellen volgens tek. BR en BN gooien gelijktijdig de bal op H_1. H_1 neemt de bal aan in een draai-kaatsen-leiden van de bal-passen op H_3-rennen naar de plaats van H_2. H_3, H_5, H_7 doen hetzelfde als H_1. De tweetallen wisselen met elkaar van positie en onderling met elkaar van aktiviteit.

Methodiek: De parallelvorm volgen en de oefening snel en in een vloeiende stroom uitvoeren. Er op letten dat de spelers zich goed aanbieden naar de bal. De manier van aannemen (buiten-, binnenkant wreef) wordt vastgesteld. De tweetallen moeten van positie wisselen, zodat bereikt wordt dat alle spelers zich oefenen in het schieten en leren de lange pass te gebruiken. Door verhoging van het tempo van het aangooien van de bal, ontwikkelen wij bij de spelers het uithoudingsvermogen in snelheid.

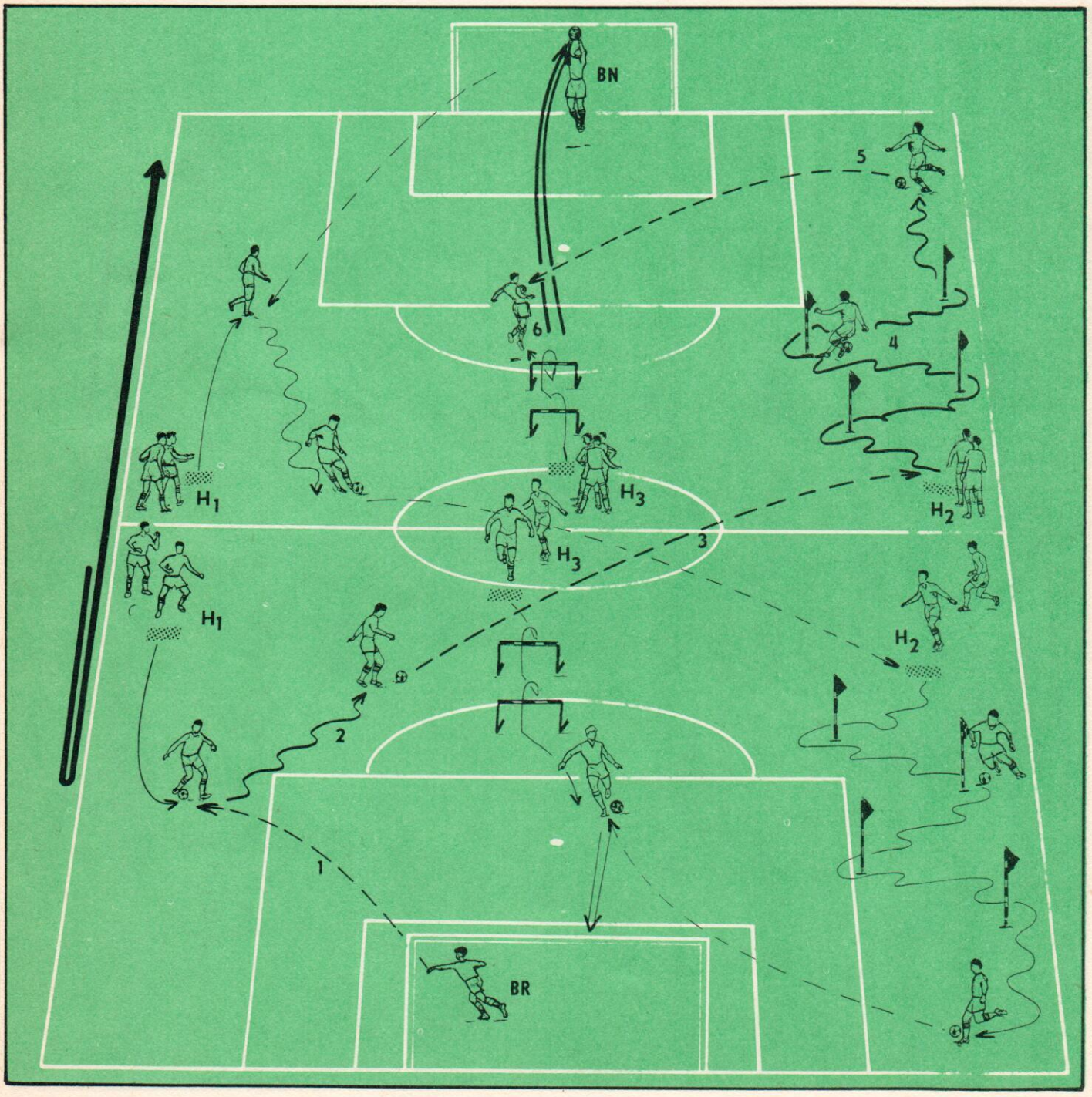


OEFENING 144

Doel van de oefening: aaneenkoppeling van spelaktiviteiten.
Leeftijdskategorie: D, C, BA. S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen, slalompaaltjes, horden.

Organisatie:
Spelers in groepen verdelen volgens tek. H_1 biedt zich aan op de pass van BR – aannemen-leiden van de bal-pass op H_2. H_2: aannemen-leiden van de bal- passen op H^3. H_3 springt over de horde -schiet. De oefening vindt aan beide zijden van het veld gelijktijdig plaats. Na bepaalde tijd wisselen de spelers van positie.

Methodiek: De spelers keren na de uitvoering van de oefening terug naar de uitgangspositie en wisselen van taak (schieten, passen). Intensief oefenen in snelle opeenvolging ontwikkelt het speciale uithoudingsvermogen van de spelers.

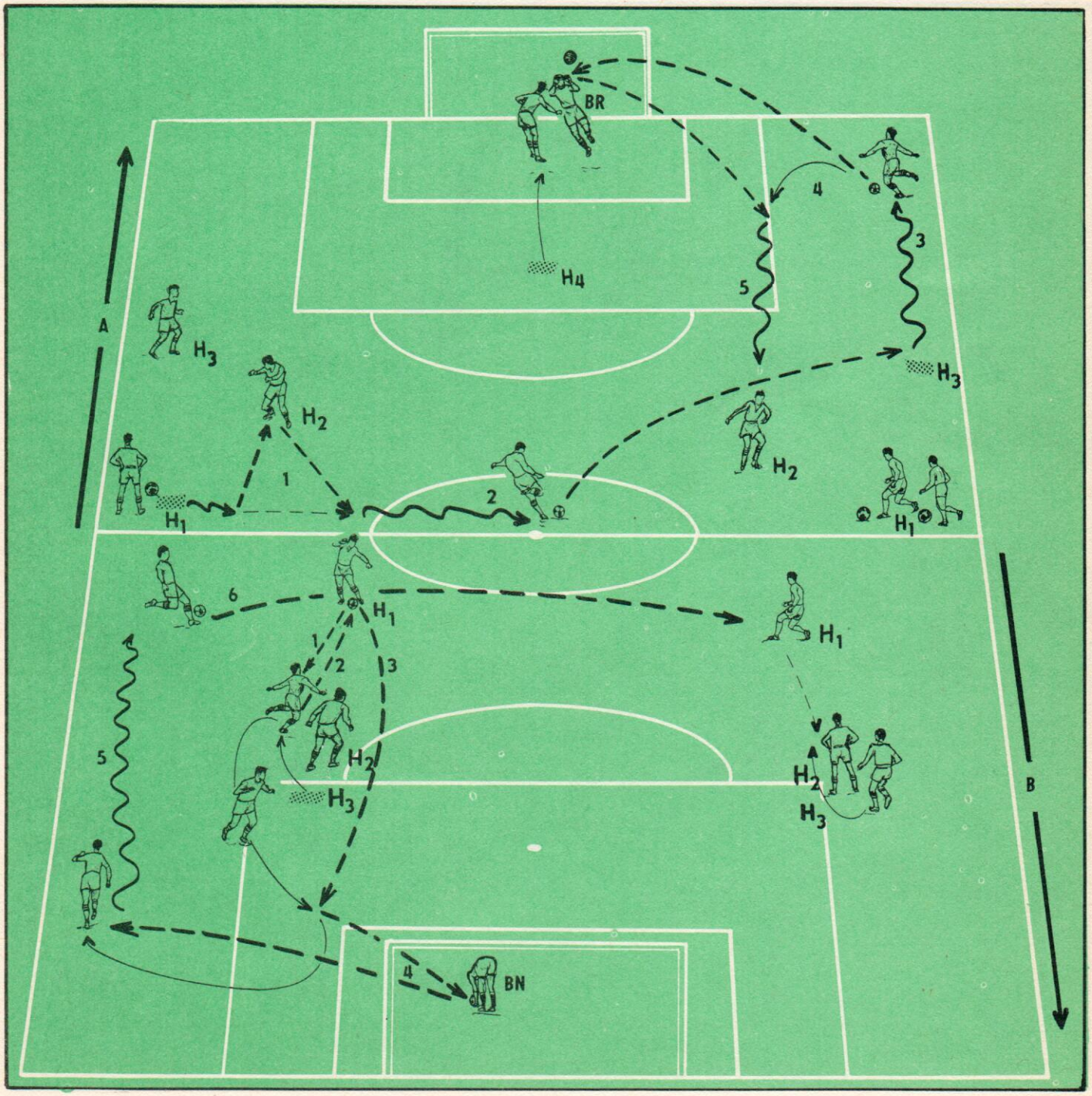


OEFENING 145

Doel van de oefening: aaneenkoppeling van spelaktiviteiten.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen verdeeld opstellen volgens tek.
Variatie
A. H_1 leidt de bal- kaatsen met H_2-lange pass op H_3-wisselen van plaats met H_2. H_3 neemt aan-leidt de bal-geeft voorzet op H_4 (maar ook op BR)-aannemen van de toegeworpen bal-leiden van de bal-passen op H_1. H_1: oefening herhaalt zich aan de andere kant. H_4(BR): vangt de pass op voor het doel-opbouw van aanval. H_1 en H_2 wisselen van taak na iedere poging. H_3 en H_4 wisselen na een bepaalde tijd.
B. H_1 passt op H_2, maar H_3 neemt de bal van hem af door voor hem in te komen. H_3 passt terug op H_1-aanbieden voor een lange pass van H_1-terugspelen op de keeper-opbouw van aanval- lange pass op tweede speler H_1, die de oefening herhaalt op de andere zijde van verdediging. H_2 en H_3 wisselen van taak na iedere oefening. H_1 wordt uitgewisseld na een bepaalde tijd.

Methodiek: De oefening moet precies en vloeiend verlopen. De manier van passen en het aannemen van de bal wordt bepaald (linker-, rechterbeen, dijbeen, borst, enz.).

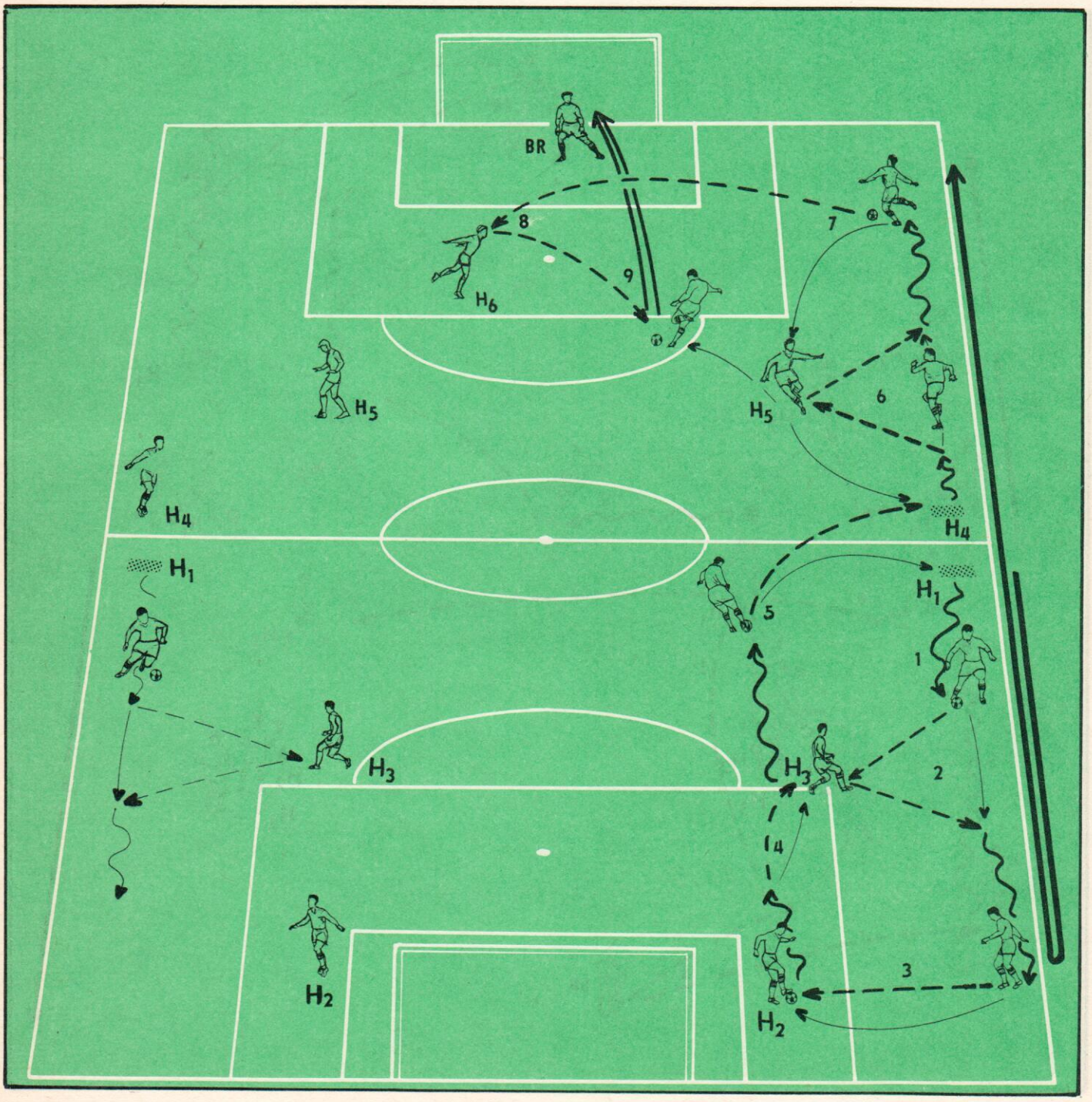


OEFENING 146

Doel van de oefening: aaneenkoppeling van spelaktiviteiten.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen verdeeld opstellen volgens tek. H_1 leidt de bal-kaatst op H_3-leidt de bal-passt op H_2-rent naar zijn plaats. H_2 passt op H_3. H_3 neemt de bal aan met een draai-leidt de bal-passt op H_4-sprint naar de plaats van H_1. H_4 leidt de bal-kaatst-leidt de bal-passt op H_6. H_6 vangt de voorzet op het hoofd, of op de voet. H_5 schiet na aannemen van de bal. H_4 en H_5 na iedere oefening wisselen. H_6 na een bepaalde tijd uitwisselen.

Methodiek: In de parallelvorm moet de oefening snel en korrekt uitgevoerd worden, met het accent op de voorzet en een snelle sprint. De pass voor het doel op H_6 (BR) terugleggen met het hoofd of met de benen. H_5 vangt de kaatsende bal op en schiet op het doel. Oefenen in snelle opeenvolging aan beide zijden van het veld.

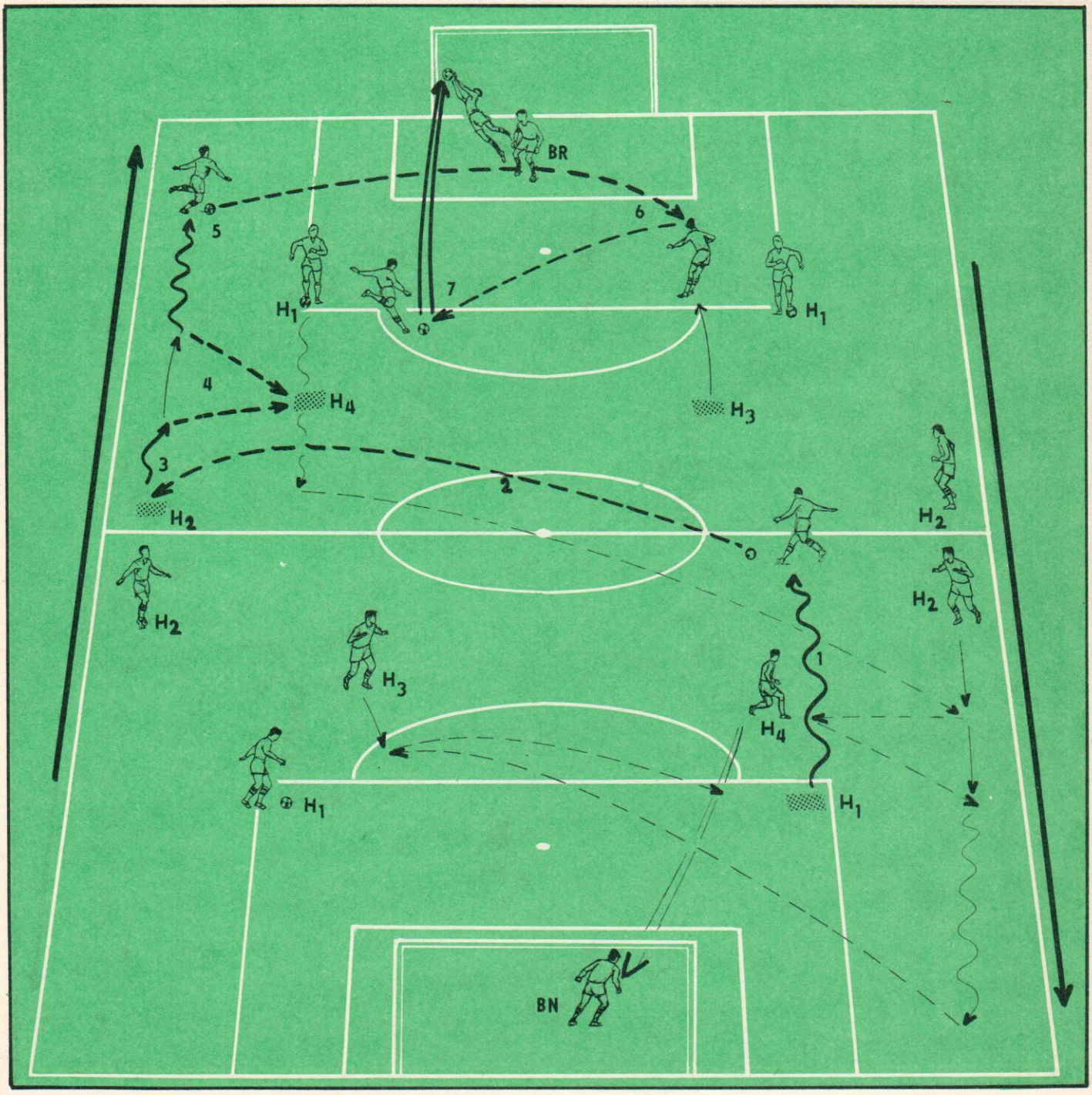


OEFENING 147

Doel van de oefening: aaneenkoppeling van spelaktiviteiten.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen verdeeld opstellen volgens tek. H_1 's starten gelijktijdig aan beide zijden van het veld (rechterhoek van het strafschopgebied): bal leiden-lange pass op H_2. H_2: bal aannemen-leiden van de bal-kaatsen-bal leiden-pass op H_3. H_3: aanbieden op de voorzet-schieten, (zowel zonder als met voorbereiding). De spelers keren na iedere oefening terug naar hun uitgangspositie. Oefening starten in de linkerhoek van het strafschopgebied (tegelijk).

Methodiek: Opletten dat de spelers H_1 gelijktijdig beginnen. De oefening in parallelvorm (wedstrijdvorm) verbetert het beheersen van de bal in snelheid. Na bepaalde tijd de spelers wisselen (schieten, passen, e. d.).

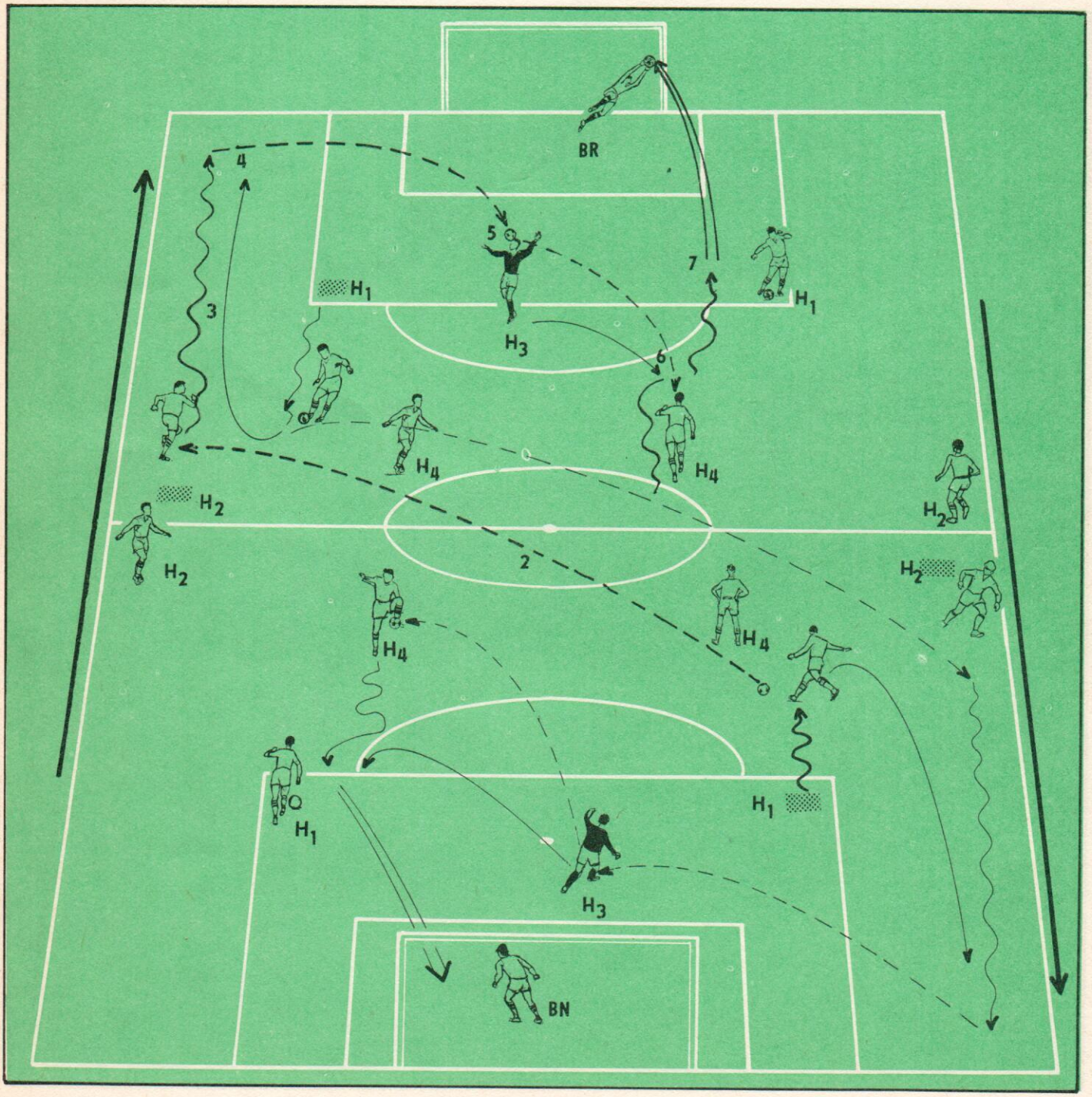


OEFENING 148

Doel van de oefening: aaneenkoppeling van spelaktiviteiten.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen verdeeld opstellen volgens tek. H_1 's gelijktijdig starten in de rechterhoek van het strafschopgebied: leiden van de bal-lange pass op H_2 – aanvallen H_2-poging de bal te onderscheppen. H_2: aannemen-de bal leiden-pass op H_3. H_3: koppen (of met de voeten) op H_4 – valt H_4 aan. H_4 neemt de bal aan-passeert H_3- schiet. Spelers keren na iedere poging naar hun uitgangspositie terug. Oefening herhalen, maar nu in linkerhoek strafschopgebied starten.

Methodiek: De spelers H_1 beginnen de oefening gelijktijdig. De oefening uitgevoerd in parallelvorm verbetert de snelheid en precisie van uitvoering in de spelaktiviteiten. Spelers individueel uitwisselen. Intensief oefenen in snelle opeenvolging ontwikkelt het uithoudingsvermogen van de spelers.

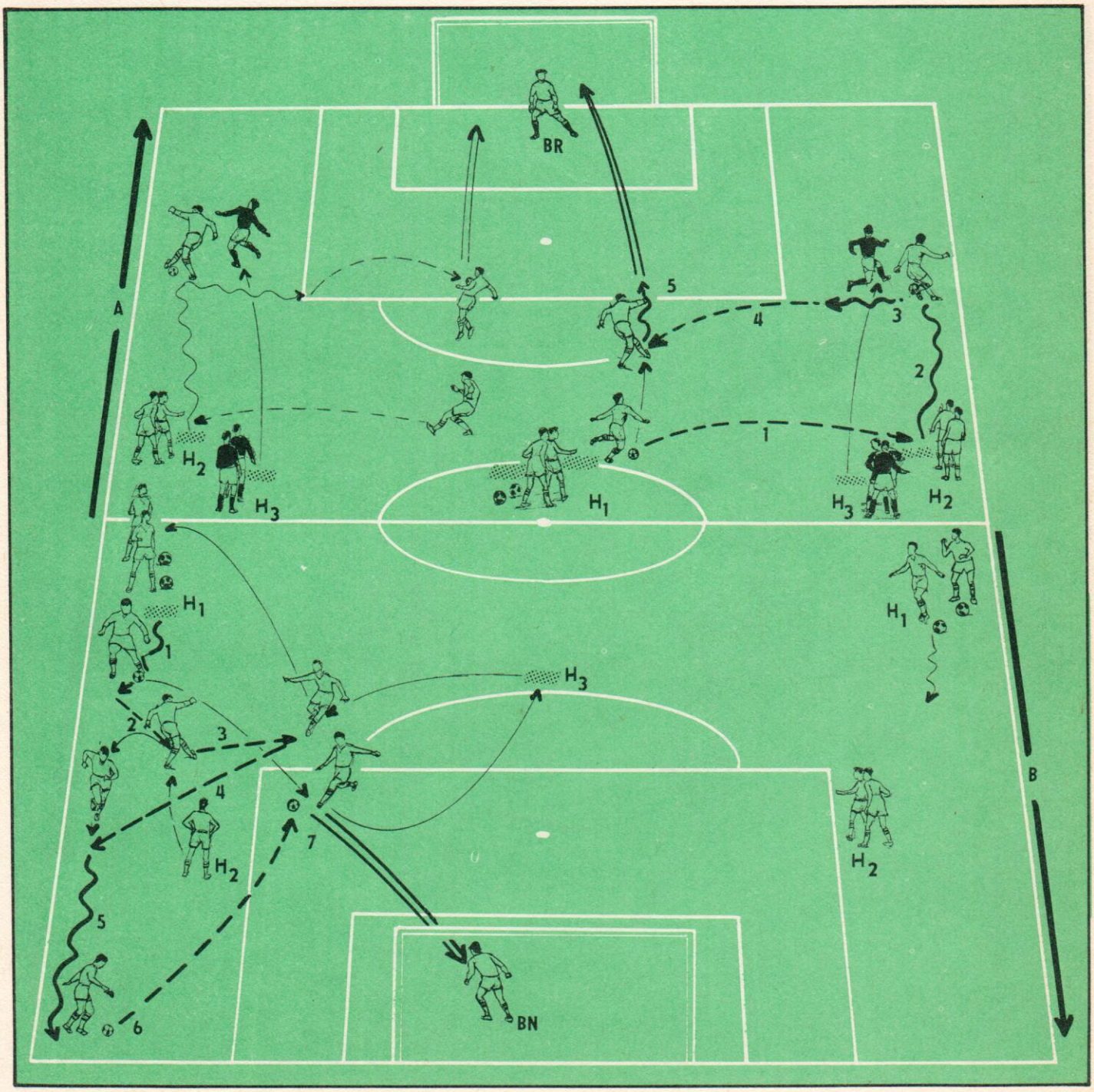


OEFENING 149

Doel van de oefening: aaneenkoppeling van spelaktiviteiten.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen verdeeld opstellen volgens tek.
Variatie:
A. H_1 passt op H_2-opkomen naar de pass-schieten na het aannemen van de bal (zonder voorbereiding). H_2: bal aannemenleiden van de bal in aanwezigheid van de tegenstander. H_3 ontdoet zich van de tegenstander door een afkapbeweging (bal onder de voet doodmaken)-passen. Spelers keren terug naar de uitgangspositie en wisselen van taak.
B. H_1' s beginnen aan beide zijden van het veld: leiden van de bal-pass op H_2- opkomen op de voorzet-schieten. H_2: kaatsen-opkomen in de vrije ruimte-aannemenleiden van de bal-voorzet. Spelers wisselen van taak.

Methodiek: H_1 en H_3 wisselen na iedere oefening. H_2 wisselt na een bepaalde tijd. Er moet de nadruk op gelegd worden dat de oefening snel en precies wordt uitgevoerd teneinde de spelaktiviteiten te verbeteren. De manier van schieten varieert (zonder voorbereiding, volley, koppen).

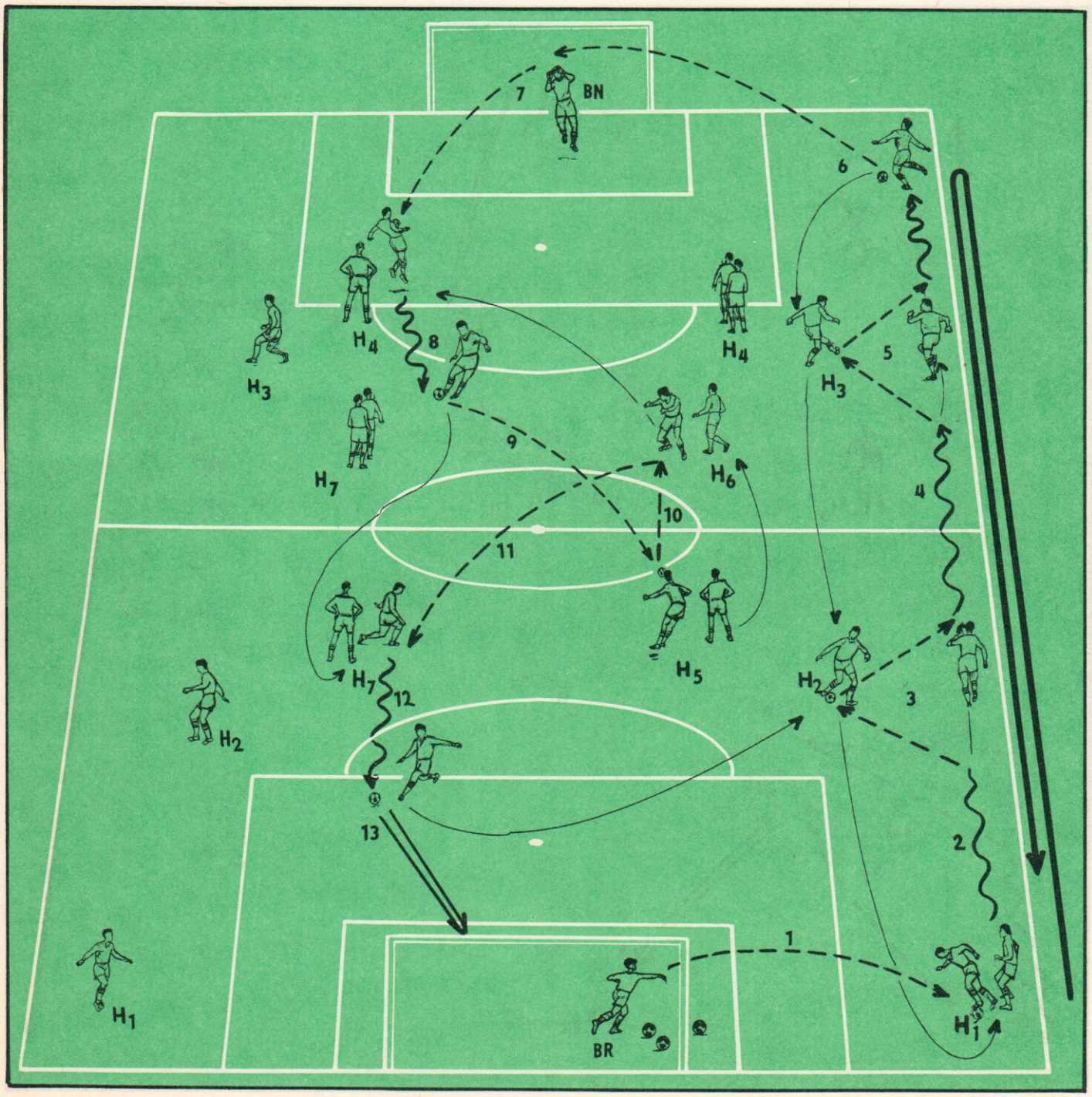


OEFENING 150

Doel van de oefening: aaneenkoppeling van spelaktiviteiten.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen verdeeld opstellen volgens tek. BR: werpt de bal in op H_1. H_1 neemt de bal aan-leidt de bal-kaatsen-leidt de bal-kaatsen-leidt de bal-voorzet op BN. BN werpt de bal op H_4. H_4 leidt de bal-passt op H_5. H_5 passt op H_6 (zonder voorbereiding). H_6 passt op H_7. H_7 neemt de bal aan-leidt de bal-schiet. Spelers wisselen nu naar de andere kant van het veld en eveneens van taak.

Methodiek: De spelers van de afzonderlijke groepen (in het centrum, zijkanten van het veld) na bepaalde tijd wisselen (schieten, kaatsen). Intensief oefenen in snelle opeenvolging ontwikkelt het uithoudingsvermogen van de spelers. Bij meer ervaren spelers de oefening in parallelvorm (wedstrijdvorm).

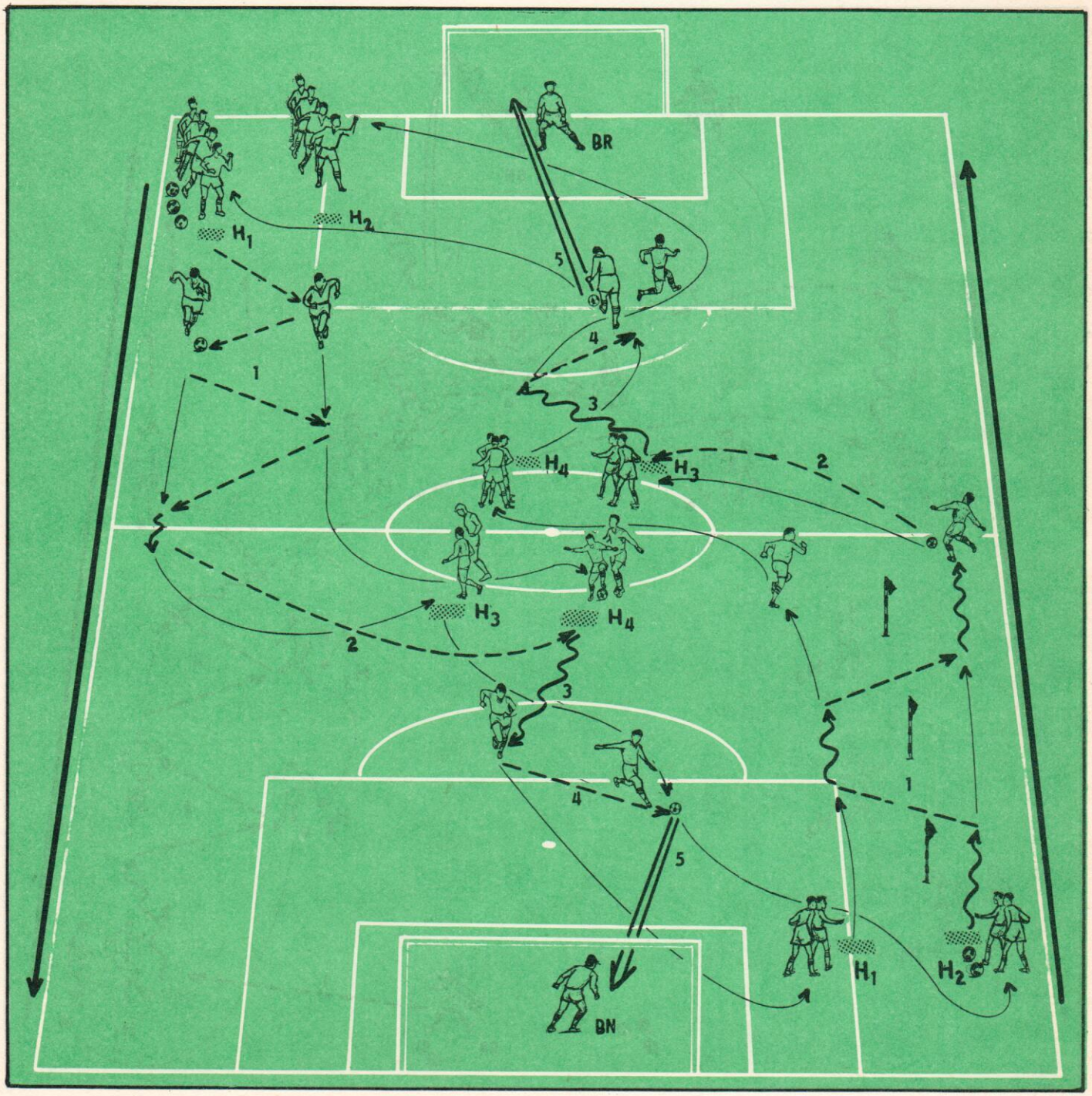


OEFENING 151

Doel van de oefening: aaneenkoppeling van spelaktiviteiten.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen, slalompaaltjes.

Organisatie:
Spelers in groepen verdeeld opstellen volgens tek. H_1 en H_2 gelijktijdig aan beide zijden van het veld: passen tijdens het bewegen (tussen de slalompalen door)-passen op H_3. H_3 en H_4 schieten na een spelkombinatie (met plaatswisseling), maar ook met overname van de bal (bal onder de voet doodmaken). De spelers sluiten zich na het afronden aan bij de andere groep.

Methodiek: Spelers wisselen regelmatig van aktiviteiten en zijn steeds in beweging-'eeuwige cirkel'. Schieten kan men als een individuele, maar ook als een kollektieve aktiviteit zien. De manier van passen (langs de grond, hoog) wordt vastgesteld. Men moet de nadruk leggen op het snel en precies uitvoeren van de oefening. De parallelvorm kan ook als wedstrijdvorm benut worden.

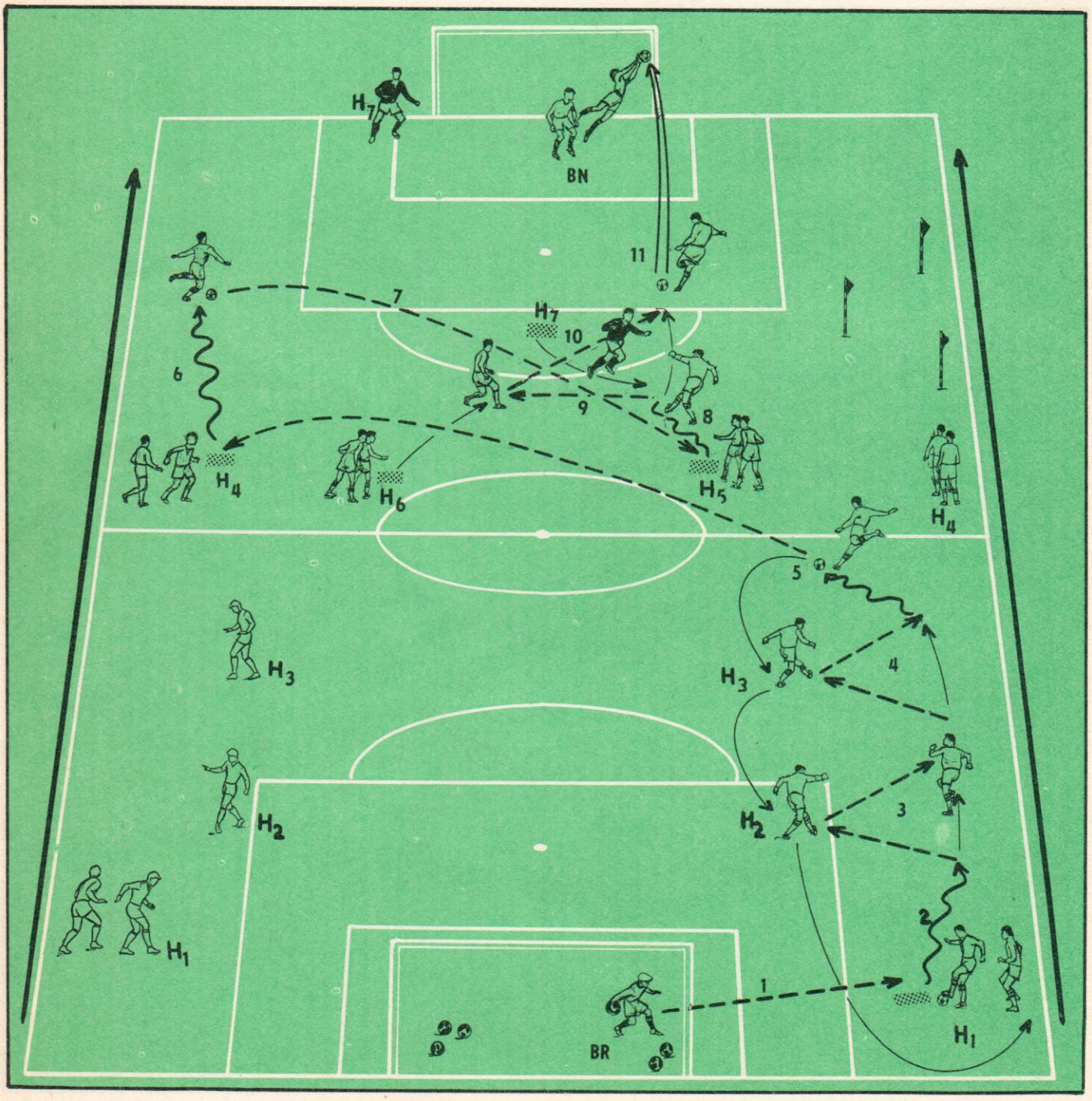


OEFENING 152

Doel van de oefening: aaneenkoppeling van spelaktiviteiten.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen, slalompalen.

Organisatie:
Spelers in groepen verdeeld opstellen volgens tek. BR gooit de bal naar H_1. H_1 leidt de bal-kaatsen-lange pass op H_4. H_4 neemt aan – bal leiden- pass op H_5. H_5 in samenwerking met H_6 (kombinatie) passeren H_7 – en afwerken op het doel. Spelers wisselen van taak. H_7 wisselt na iedere aanvalaktie.

Methodiek: Wij benadrukken de precisie en de aaneenkoppeling van de spelaktiviteiten. Spelers wisselen, zowel in aktiviteit als positie (verdedigend en aanvallend). Intensief oefenen in snelle opeenvolging ontwikkelt het uithoudingsvermogen van de spelers.



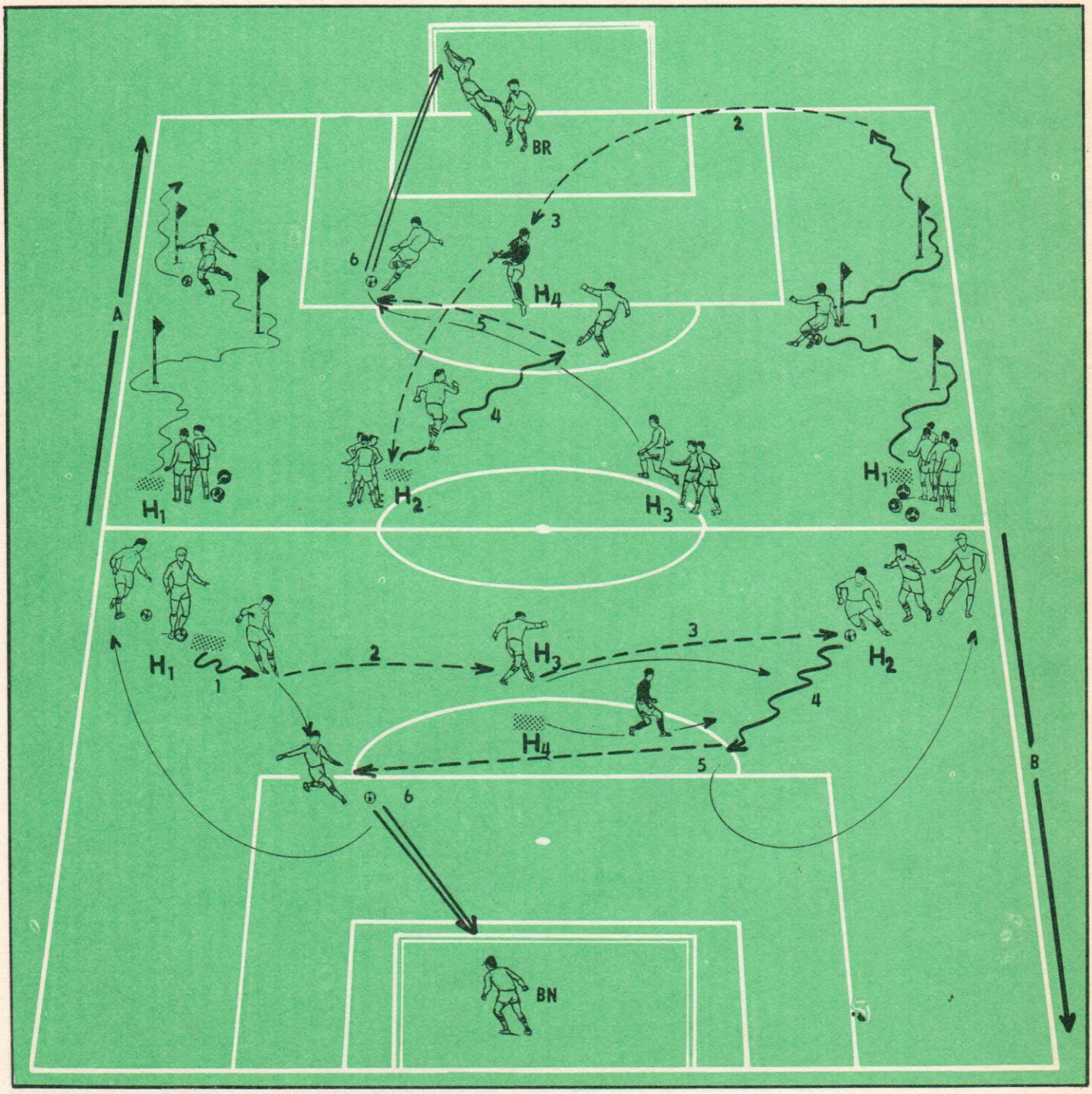
OEFENING 153

Doel van de oefening: aaneenkoppeling van spelaktiviteiten.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal.
Materiaal: ballen, slalompaaltjes.

Organisatie:
Spelers in groepen opstellen volgens tek.

Variatie:
A: H_1 leidt de bal (slalom)- passt op H_4, die de bal doorplaatst (hoofd, voeten). H_2 en H_3 nemen de bal aan en schieten op het doel, na een spelkombinatie (plaatswisseling). Spelers na een bepaalde tijd van positie laten wisselen.
B: H_1: passen na het leiden van de bal op H_3. H_3 kaatsen met H_2. H_2 neem de bal aanleidt de bal- passeert H_3-samenspel met H_1 bij het passeren van H_4. Spelers wisselen van taak.

Methodiek: In oefening A het snel leiden van de bal benadrukken (slalom), alsmede voorzetten uit een snelle ren. De mate van verdedigende aktiviteiten in oef. B. wordt vastgesteld. Verschillende spelkombinaties uitvoeren. Wij kunnen de belasting van de spelers verhogen door hen te laten terugsprinten naar de uitgangsposities.



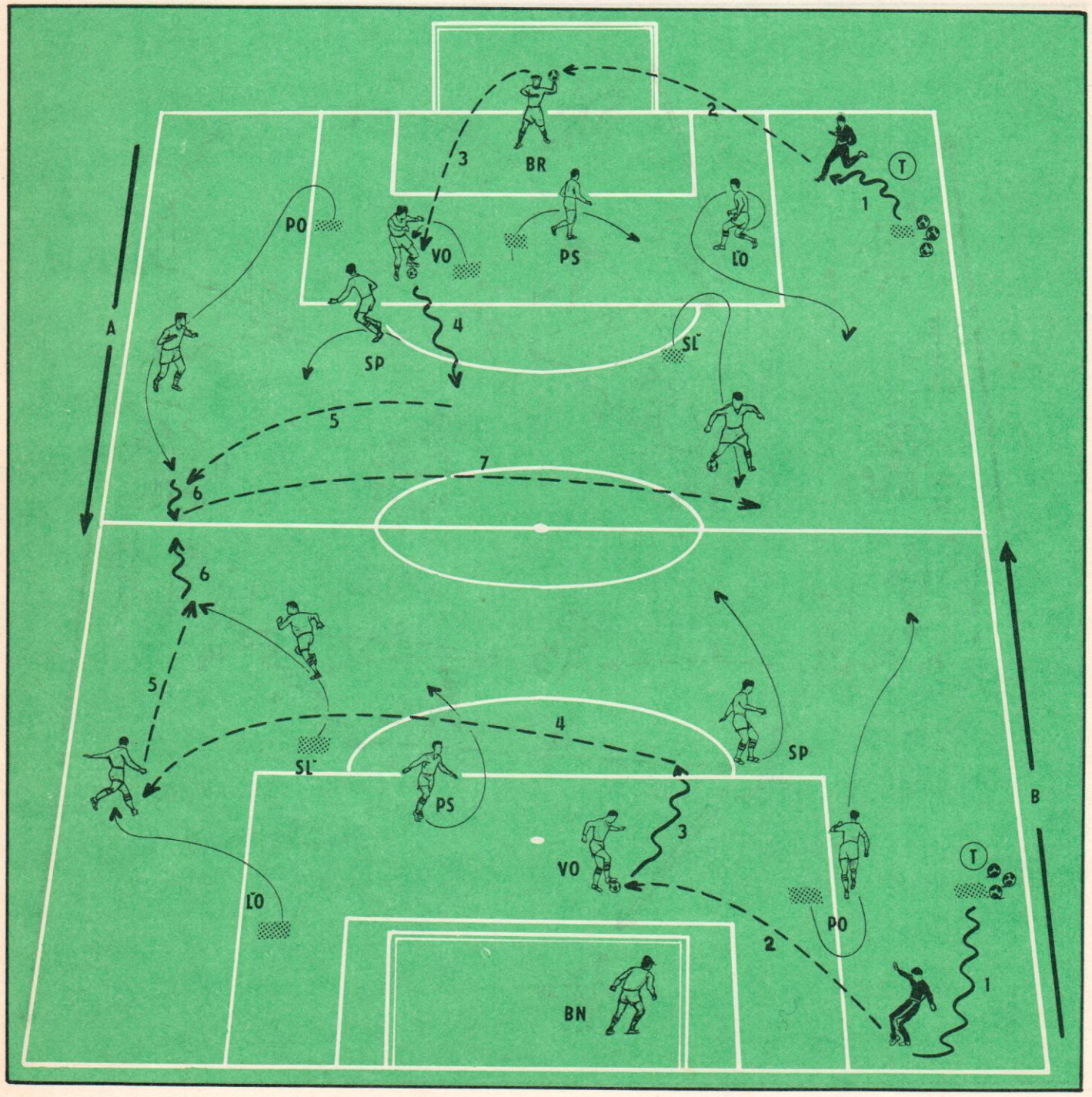
9. 7. EEN COMPLEX VAN OEFENINGEN VOOR HET VERBETEREN VAN AANVALLENDE SPELKOMBINATIES

OEFENING 154

Doel van de oefening: beoefenen van aanvalkombinaties (aanval-opbouw).
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen verdeeld opstellen volgens tek.
Variatie:
A: T: leidt de bal (in de taak van aanvallende tegenstander)- voorzet. BR: vangt de hoge voorzet op- en opent aanval door de bal naar VO te werpen. VO: leidt de bal-passt op PO. PO: verplaatst het zwaartepunt van het spel door na het leiden van de bal te passen op SL. Alle spelers gaan na de verdedigende aktiviteiten (ruimtedekking) zich zo opstellen, dat VO zijn aanvallende aktiviteiten kan uitvoeren.
B: T: leidt de bal (in de taak van aanvallende tegenstander)-voorzet. VO: neemt de voorzet aan-opent de aanval – dribbelen met de bal en samenwerking met LO. De andere spelers kiezen hun plaats.

Methodiek: De aanval openen wij altijd aan de tegenovergestelde kant vanwaar de aanvallende partij de aanval eindigde. De beweging van de spelers in de verdedigende fase (ruimtedekking voor het doel), alsmede de ruimte voor het opkomen en het openen van de aanval, worden vastgesteld. De spelers bewegen zich dusdanig, dat zij ruimte maken voor het openen vah de aanval. De volgorde van de spelers die zich aansluiten bij het openen van de aanval, wordt bepaald (bijv. BR-VO-LO-SP, enz.). De oefening wordt beëindigd door de bal over de middenlijn te leiden.



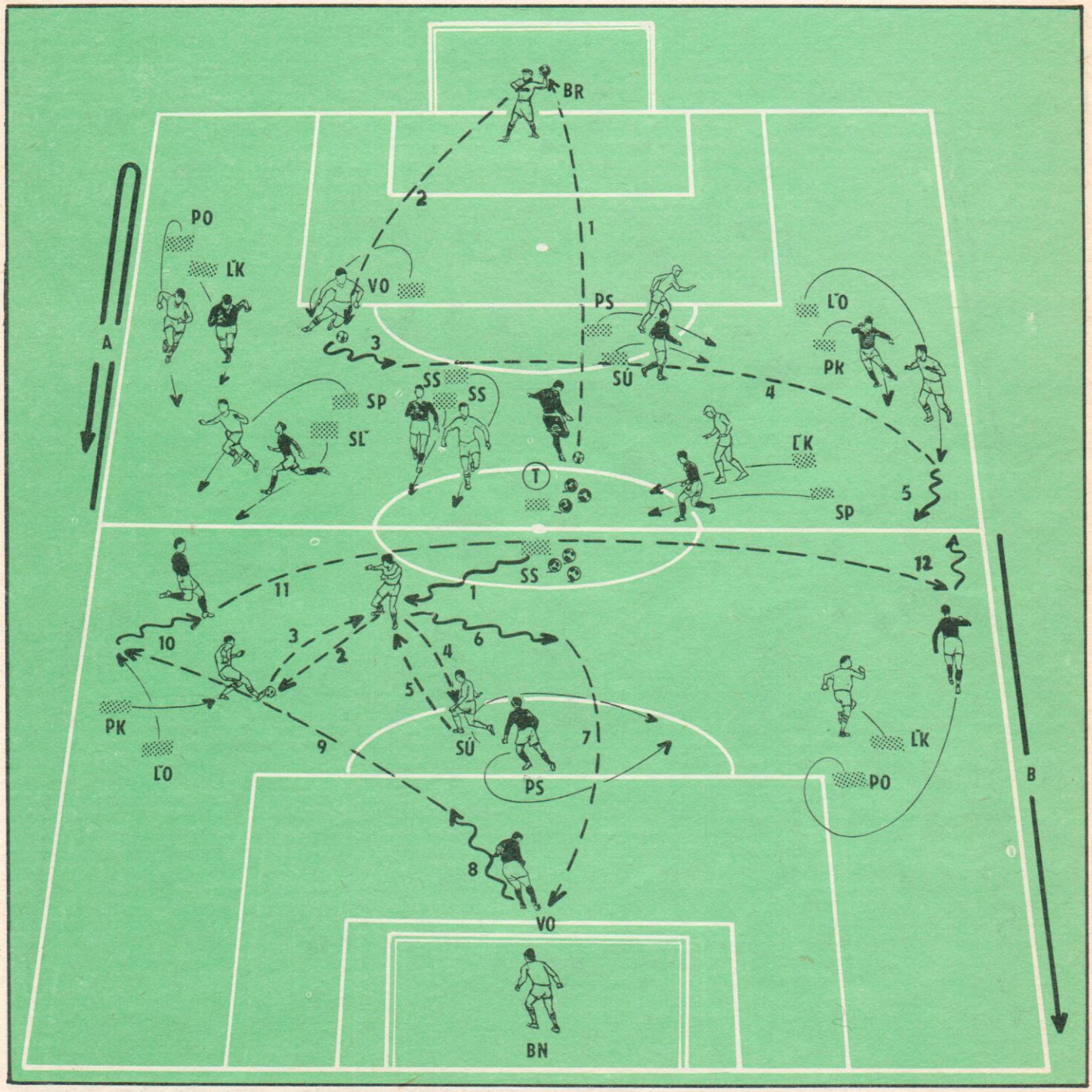
OEFENING 155

Doel van de oefening: het beoefenen van aanvalkombinaties (aanval-opbouw).
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen verdelen volgens tekening.

Variatie:
A: T: lange pass op BR. BR: opent de aanval via VO. VO: leidt de aanval verder via L'O die vrije ruimte krijgt, omdat PO L'K afleidt. De andere spelers: kiezen plaats – wegtrekken van de tegenstanders.
B: SS: leidt de bal-samenwerking met behulp van passes op PK-SÚ – lange pass op VO. VO: opent de aanval door te dribbelen met de bal- samenwerking met L'O. L'O: verplaatst het zwaartepunt van het spel naar PO.

Methodiek: In deze oefeningen leggen wij de nadruk op een snelle overgang van verdedigende naar aanvallende aktiviteiten. De verdedigende- en centrumspelers kiezen hun plaats dusdanig dat zij de tegenstander weglokken uit de ruimte, waar de aanval geopend wordt. Zij gaan over tot de aanval (opkomen, plaats kiezen) op het moment, dat BO of VO in balbezit is. De aanval wordt geopend in verschillende ruimten. De oefening wordt beëindigd wanneer de bal over de middenlijn wordt geleid.



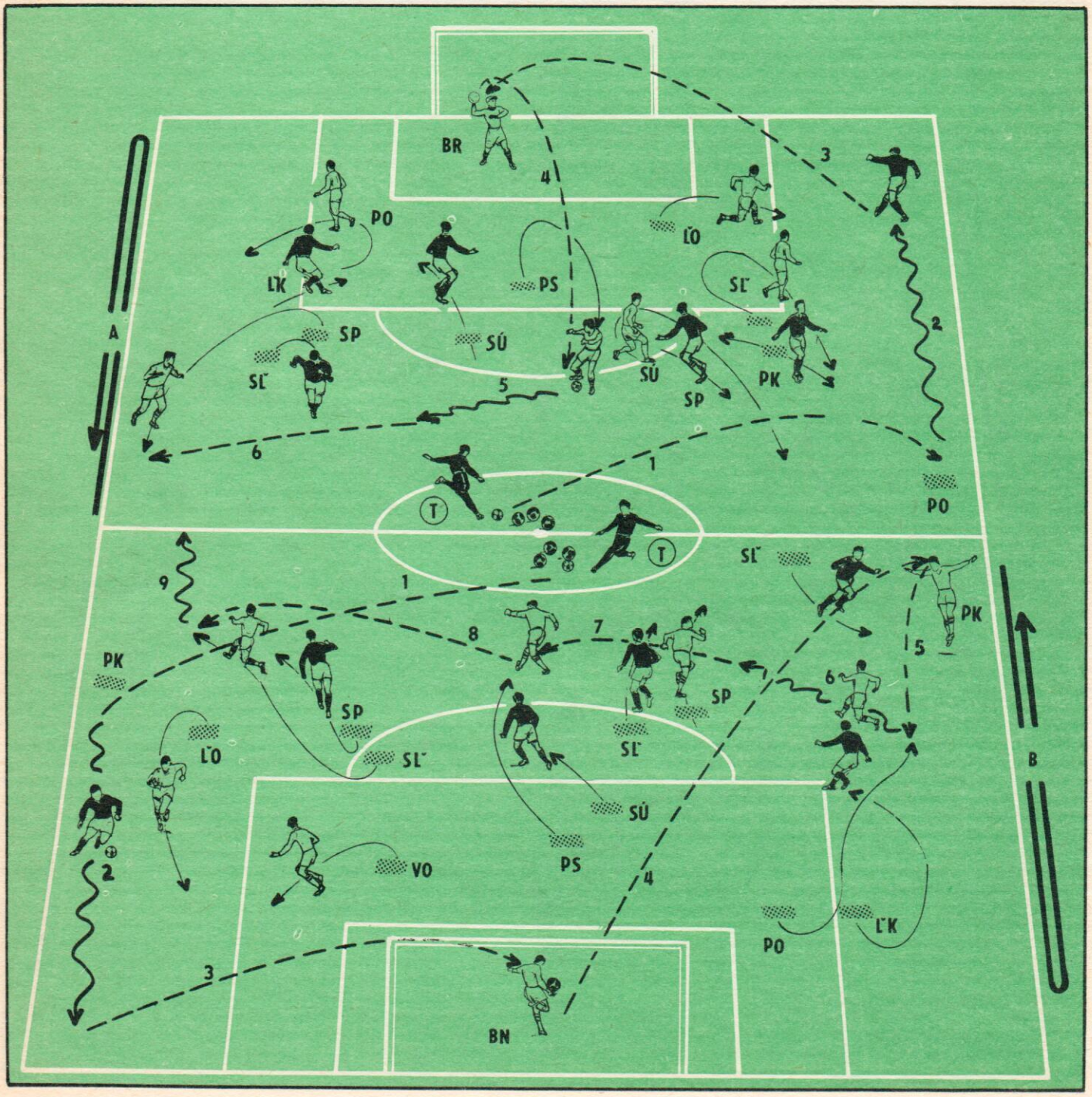
OEFENING 156

Doel van de oefening: het verbeteren van de aanvalkombinaties (aanval-opbouw).
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers verdelen in teams – opstellen volgens tekening.

Variatie:
A: T: passt op PO. PO leidt de bal-voorzet. BR: vangt de voorzet op-opent de aanval via PS – medespelers kreëren voor hem vrije ruimte-. PS: samenwerking met SL.
B: T: pass op PK. PK: voorzet voor het doel-opening van snelle tegenaanval via de vooruitgeschoven PK. PK: samenwerking met PO (hupplas). PO: verplaatst het zwaartepunt van het spel.

Methodiek: Alle spelers vervullen konsekwent hun verdedigende taak voor zij tot de aanval overgaan (bij het leiden van de bal door PO en PK) Op het moment dat BR de bal onderschept gaan alle spelers tot de aanval over, met een doordachte keuze van hun positie (richting van beweging wordt bepaald). BR: houdt het spel niet op, maar probeert zo snel mogelijk de aanval te openen. Intensief oefenen (sprinten naar een bepaalde ruimte) ontwikkelt het speciale uithoudingsvermogen van de spelers.

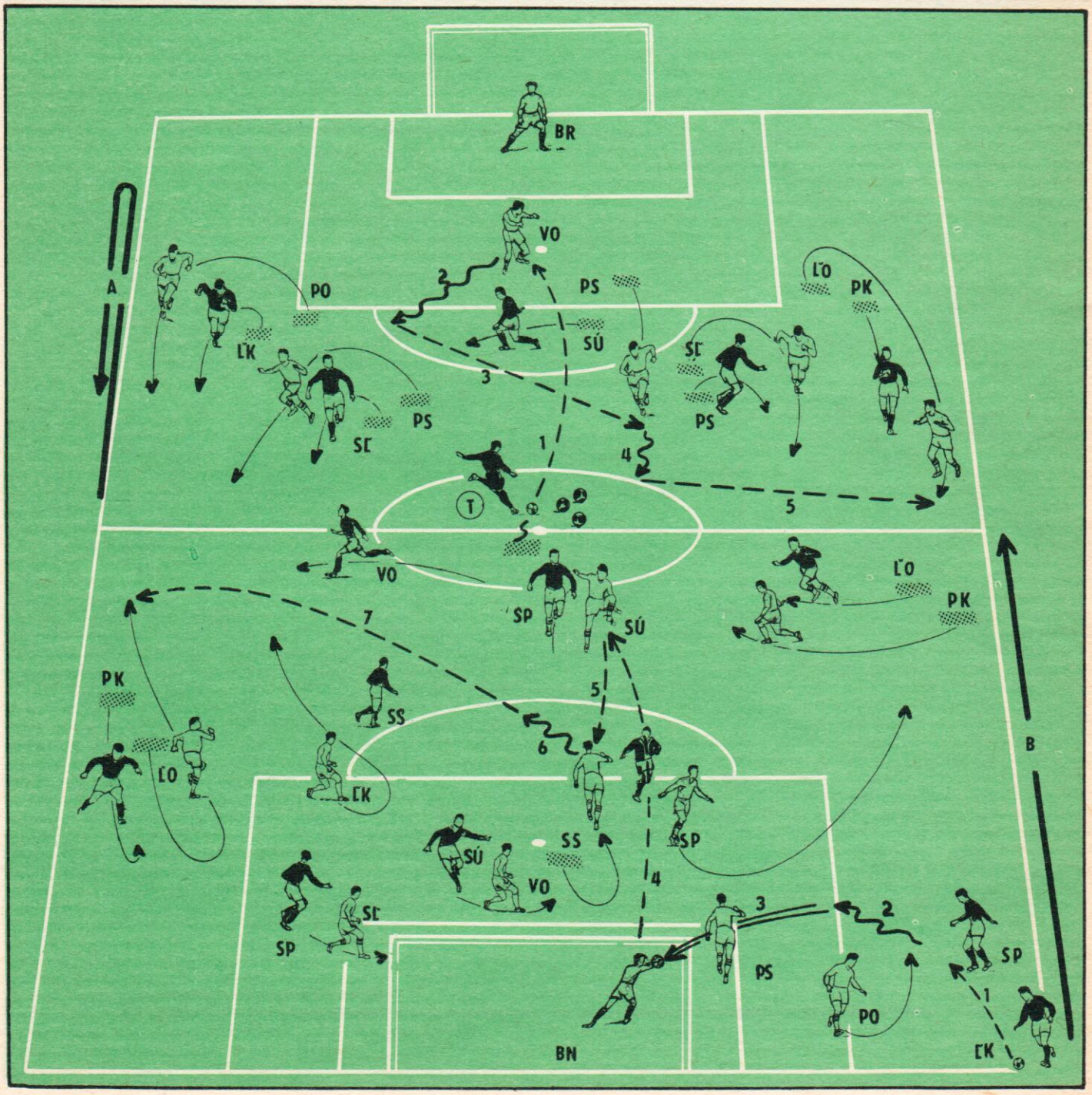


OEFENING 157

Doel van de oefening: het verbeteren van de aanvalkombinaties (aanval-opbouw).
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers verdelen in teams – opstellen volgens tekening.
Variatie:
A: T: passt op VO. VO opent de aanval (dribbel) en samenwerking met PS. PS: Leidt de bal en samenwerking met LO, die de bal over de middenlijn speelt. Andere spelers: kiezen positie; wegtrekken van de tegenstander.
B: LK: hoekschop (korte). SP schiet na het leiden van de bal. BR vangt de bal-opent snel op de naar voren geschoven SÚ. SÚ samenwerking met SS (hulppass) op de zich aanbiedende LO, die daarna de bal over de middenlijn leidt.

Methodiek: Bij de uitvoering van de hoekschop moeten de verdedigers konsekwent hun verdedigende taak uitvoeren (zware dekking op de tegenstander). Bij het succesvol onderscheppen van de bal door de doelverdediger en het openen van de aanval, moeten alle spelers zich in voorwaartse richting bewegen en de aanvalspelers ondersteunen. Intensief oefenen van het positiespel en het dekken van de tegenstander in de vastgestelde ruimte ontwikkelt het uithoudingsvermogen van de spelers.



OEFENING 158

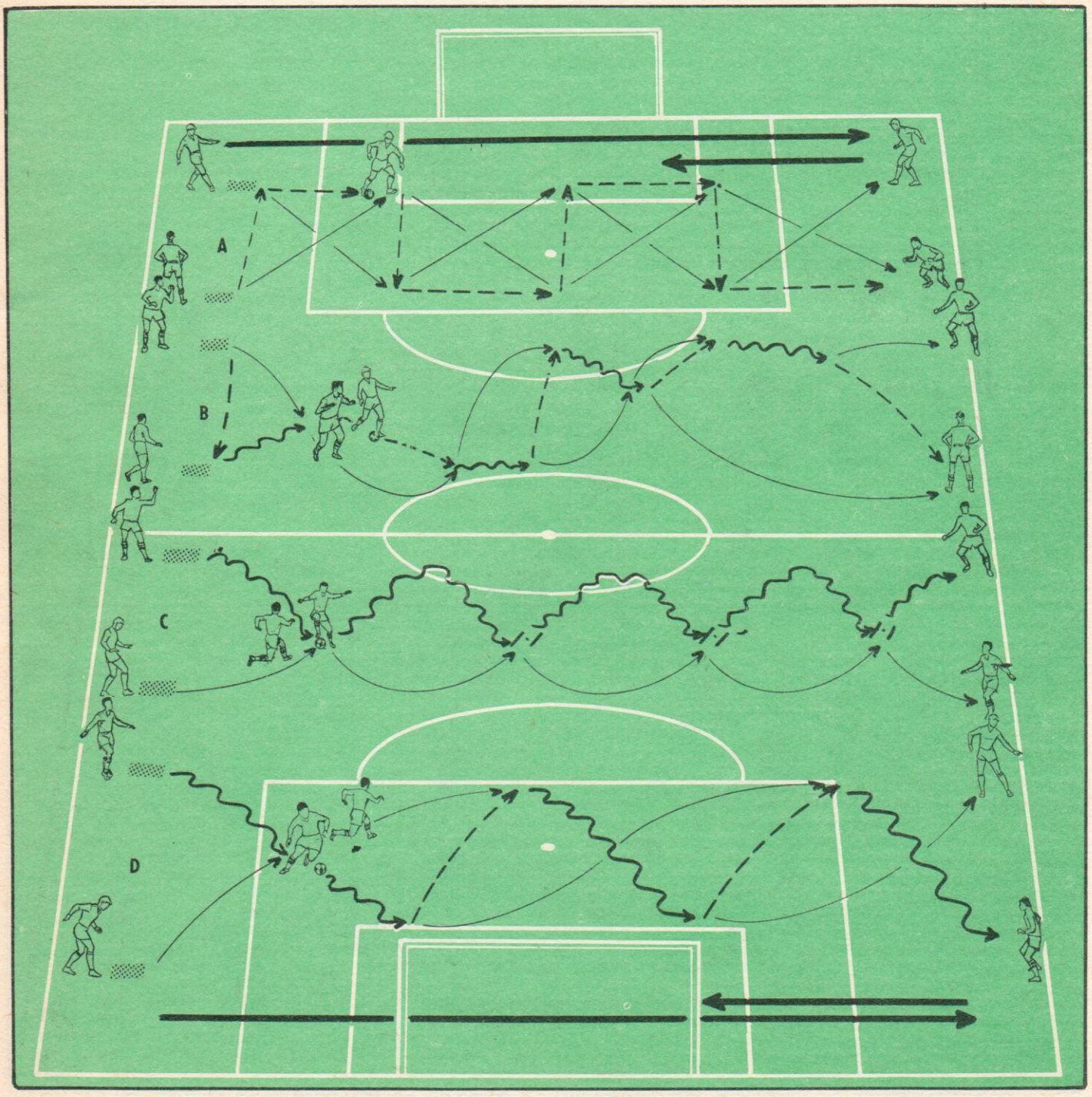
Doel van de oefening: het verbeteren van de aanvallende spelkombinaties.
Leeftijdskategorie: D, C, BA.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Tweetallen opstellen volgens tek. Tweetallen oefenen in de breedte van het veld de aanvallende spelkombinaties.

A. Afspelen met één aanraking (kaatsen).
B. Kombinatie met opkomen van achter de speler (tandem).
C. Kombinatie-bal onder de voet doodmaken en overname door andere speler.
B. Kombinatie met plaatswisseling.

Variatie:
Aanvalkombinaties oefenen met drietallen.

Methodiek: Spelers opstellen met een onderlinge afstand van 7–8 m. De vastgestelde kombinatie in beweging oefenen. Het aantal herhalingen in de breedte van het veld wordt bepaal (2–4). De spelers wijzen op een juiste en beheerste samenwerking (in ruimte en tijd) (getimede pass, opkomen, aanbieden). Taken van spelers regelmatig wisselen. Bij de intervalmethode ontwikkelt zich het uithoudingsvermogen van de spelers.

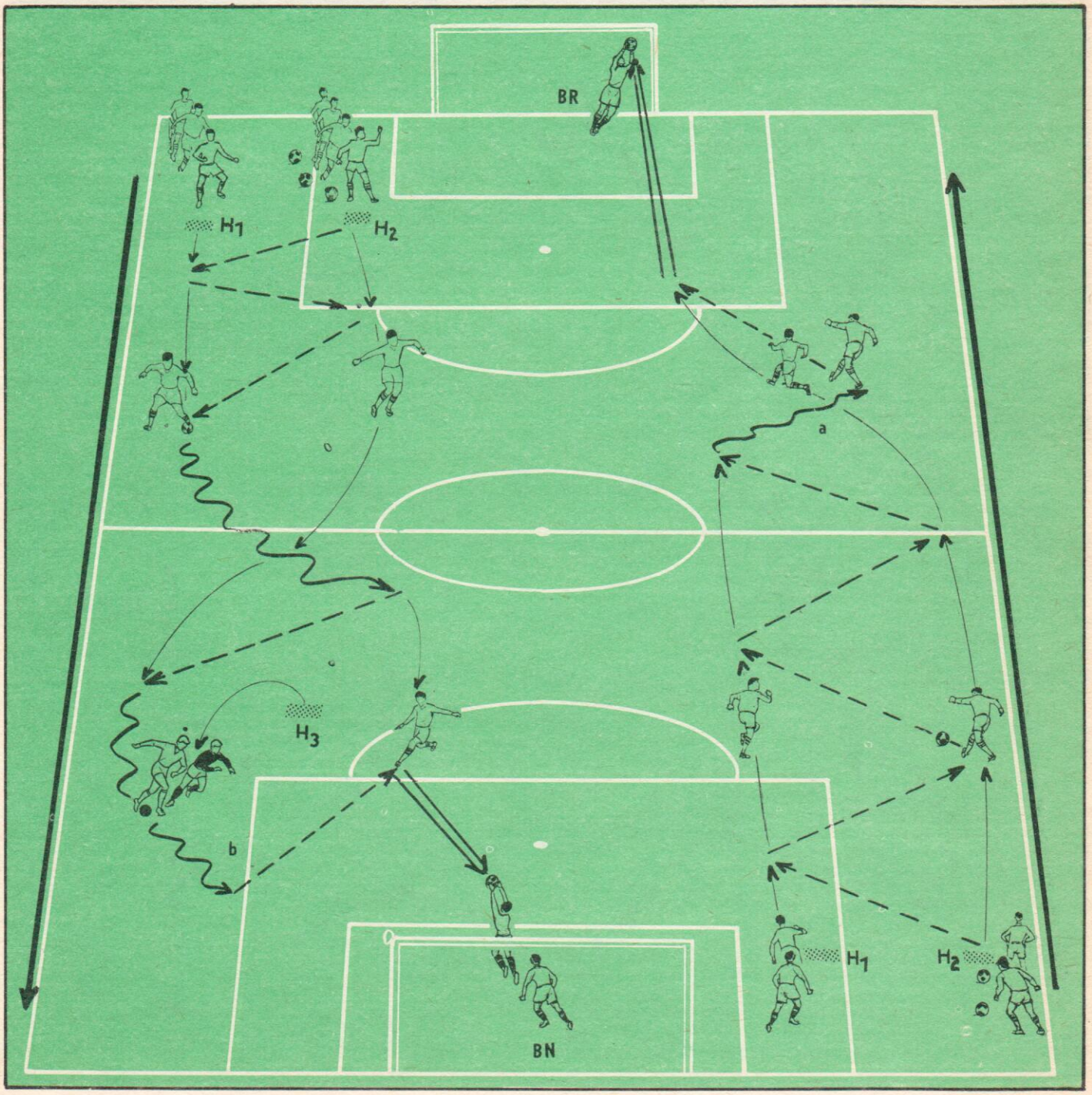


OEFENING 159

Doel van de oefening: het verbeteren van de aanvalkombinaties.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Tweetallen opstellen volgens tek. H_1 en H_2 starten gelijktijdig aan beide zijden van het veld. Pass tijdens de beweging-kombinatie met plaatswisseling (a); andere zijde van het veld-kombinatie met opkomende speler (b), in aanwezigheid van een tegenstander H_3, die met halve weerstand verdedigt. De spelers beëindigen de aanvalkombinatie met een schot op het doel en sluiten zich aan bij de andere groep.

Methodiek: In de lengterichting van het veld beoefenen wij alle kombinatievormen met twee- en drietallen. Voor het verhogen van de aantrekkelijkheid van de oefeningen, moeten we de aanvalkombinaties altijd beëindigen met afronden op het doel. Bij het uitvoeren van typische aanvalkombinaties op de aanvalshelft van het veld, vergroten wij de afstand tussen de spelers (tot 10–15 m – betere voorstelling van de spelkombinatie). In de eerste etappe beoefenen we de spelkombinaties rond slalompaaltjes. Bij gebruikmaking van de intervalmethode ontwikkelen we het uithoudingsvermogen van de spelers. In de parallelvorm (wedstrijdvorm) verhogen wij de snelheid van de uitvoering en de aantrekkelijkheid van de oef.

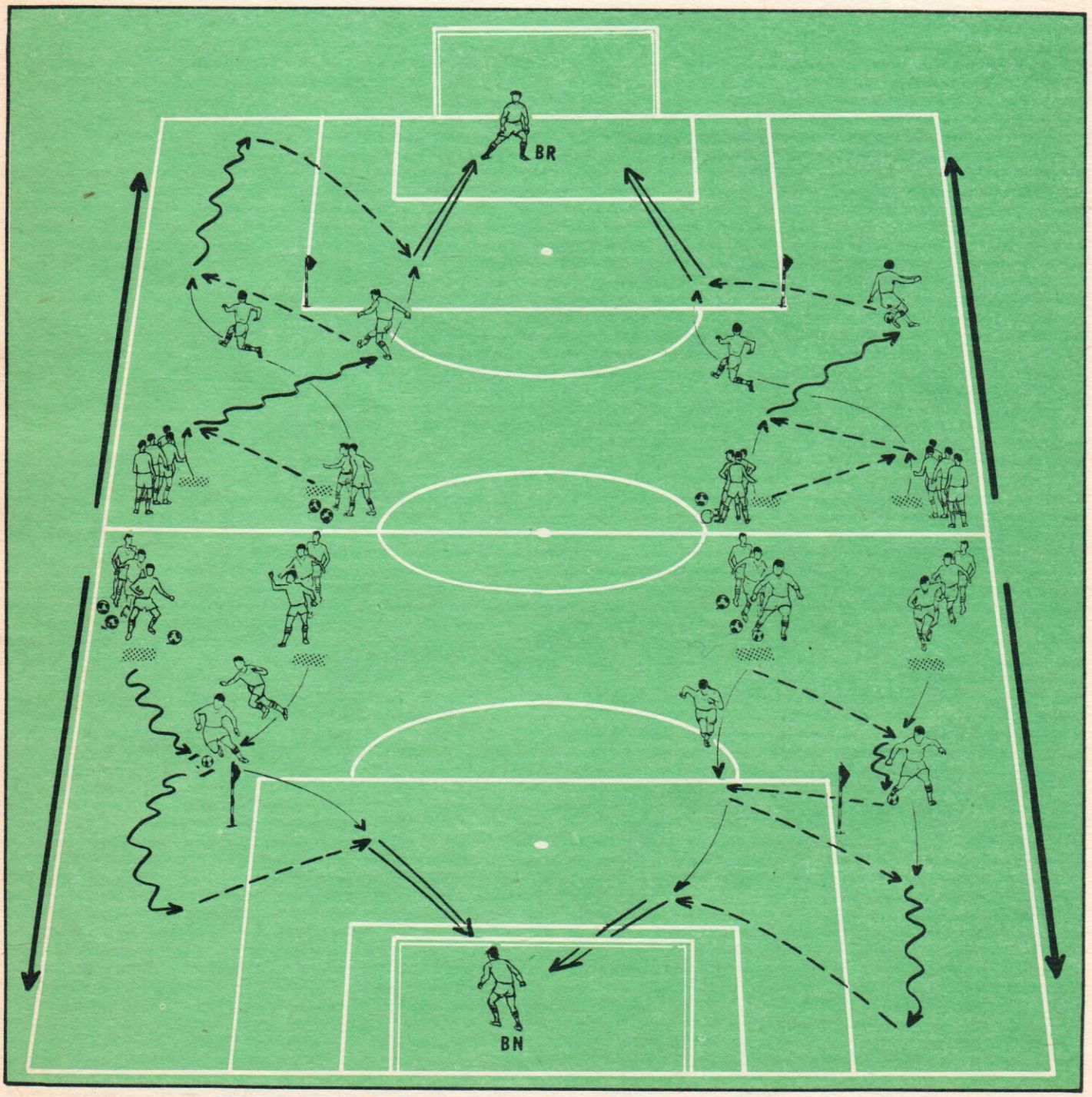


OEFENING 160

Doel van de oefening: het verbeteren van de aanvalkombinaties.
Leeftijdskategorie: D, C, BA.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen, slalompalen.

Organisatie:
Tweetallen opstellen volgens tek. De spelers in de afzonderlijke groepen beoefenen aanvallende spelkombinaties, die beëindigd worden met een schot op het doel.

Methodiek: De afzonderlijke groepen wisselen na een bepaalde tijd van positie. Intensief oefenen (kombinaties met een snelle loop, terugkeren naar de uitgangspositie met een sprint) ontwikkelt het uithoudingsvermogen van de spelers.

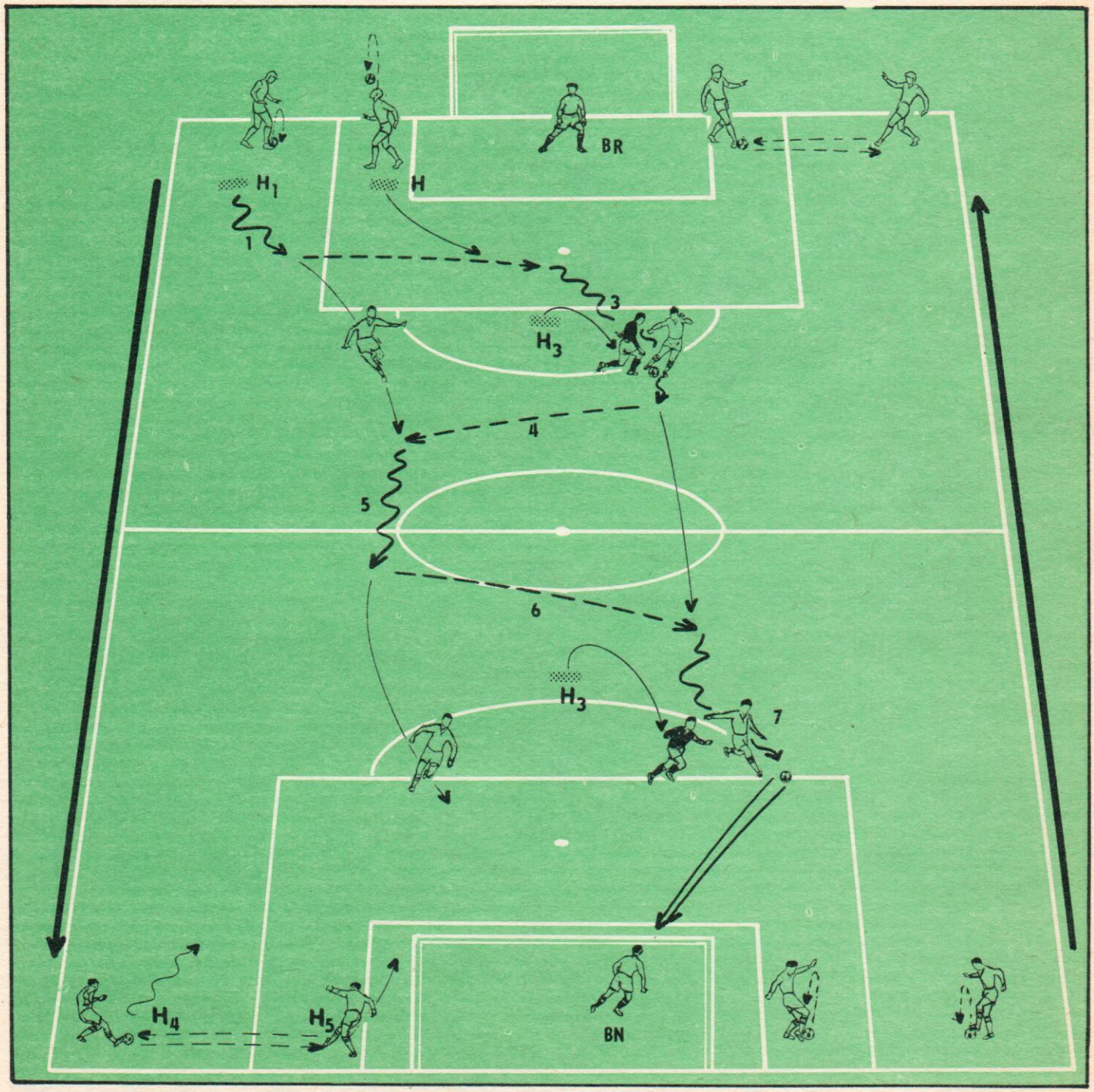


OEFENING 161

Doel van de oefening: het verbeteren van de aanvalkombinaties.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Tweetallen in groepen opstellen volgens tek. H_1 en H_2: spelkombinatie-afronden. H_3 verdedigt met halve weerstand. H_4 en H_5: herhalen de spelkombinatie met het afronden op het andere doel.

Methodiek: De spelers boefenen vastgestelde spelkombinaties. Herhaald oefenen over de gehele lengte van het veld verhoogt de belasting van de spelers. Wij benadrukken hier, dat de spelkombinatie op de aanvalshelft van het veld snel moet worden uitgevoerd en afgerond. Tussen de oefeningen: aktieve rust (jongleren, passen, koppen, enz.).



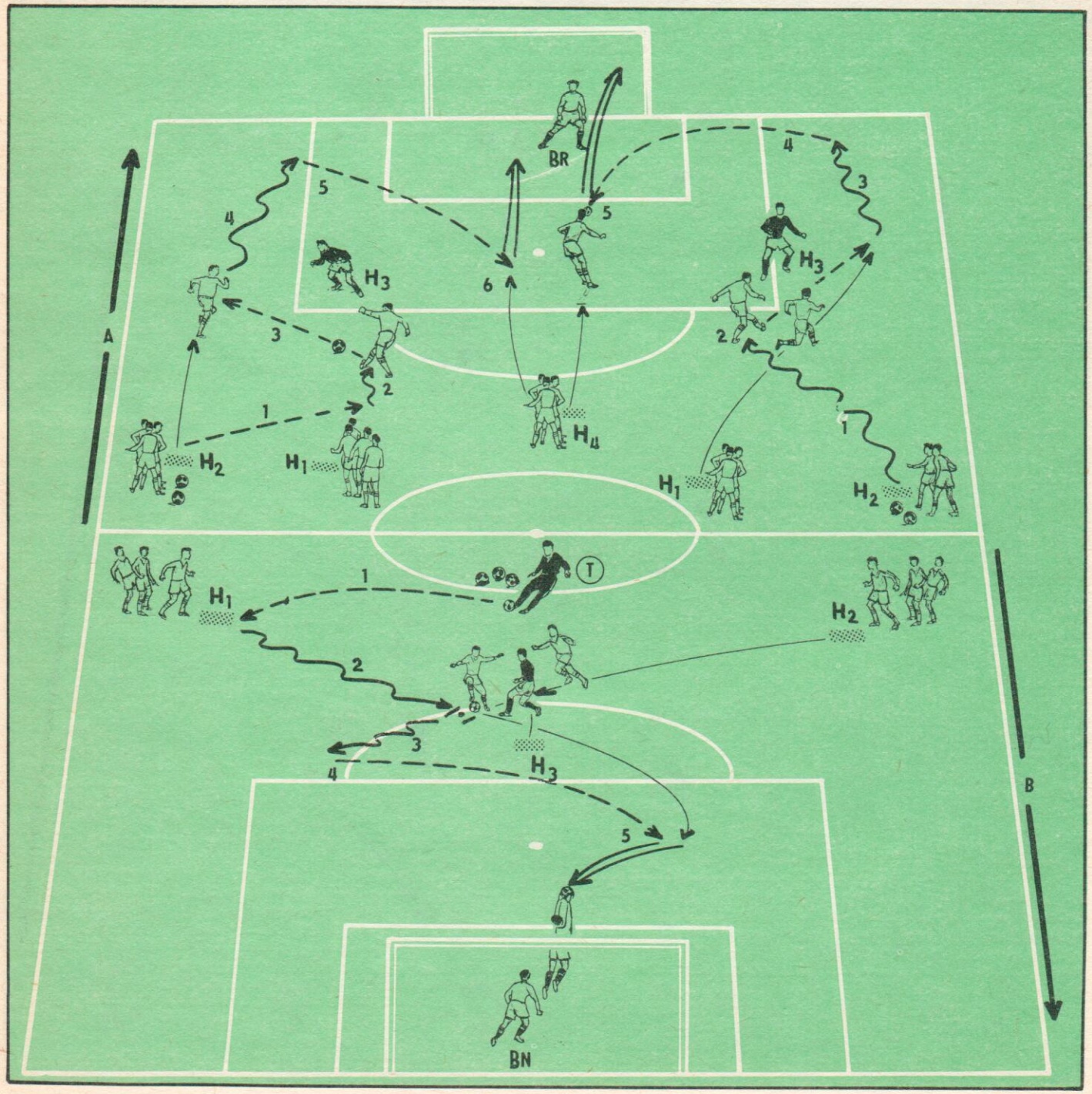
OEFENING 162

Doel van de oefening: het verbeteren van de aanvalkombinaties.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen verdeeld opstellen volgens tek.

Variatie:
A. H_1 en H_2 aan beide kanten van het veld passeren H_3 (kombinatie met opkomende spelers, 1 : 2 kombinatie)- pass op H_4, die de aktie besluit met een schot. H_2: wisselt individuele aktiviteiten af met kombinatiespel.
B. T: pass op H_1 H_1 en H_2 gaan samen een kombinatie aan (balovername door de bal onder de voet dood te maken)-afronden. H_3 verdedigt met halve weerstand. Spelers wisselen van taak.

Methodiek: De spelers beoefenen bepaalde spelkombinaties. Eerst na het beheersen van een aantal aanvalkombinaties mogen de spelers kiezen voor de voordeligste oplossing bij een aanvalkombinatie. Spelkombinaties worden vaak afgewisseld met individuele aktiviteiten (zie variatie A). De belasting van de spelers wordt verhoogd door het snel terugkeren (sprint) naar de uitgangspositie.



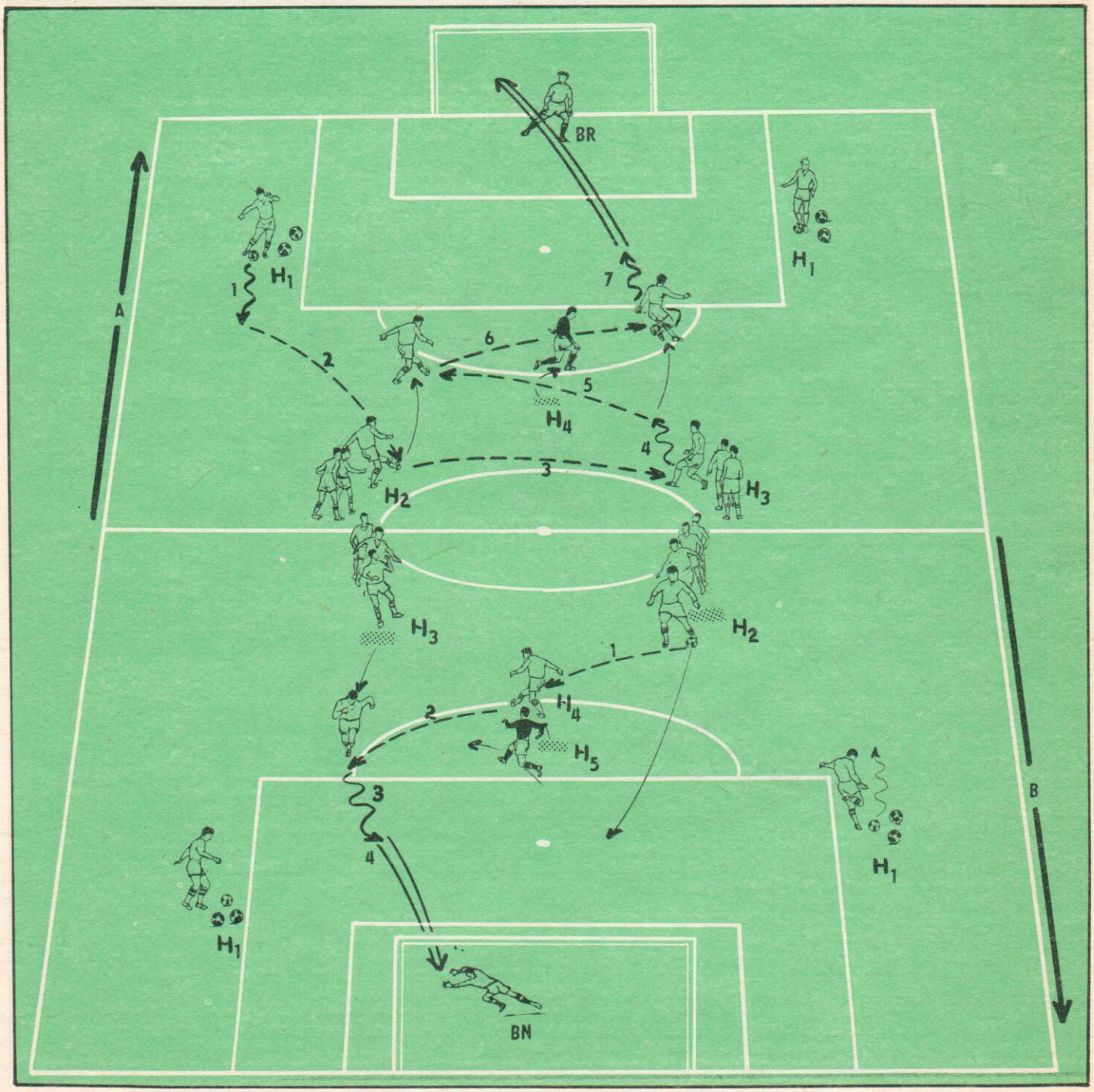
OEFENING 163

Doel van de oefening: het verbeteren van de aanvalkombinaties.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen verdeeld opstellen volgens tekening.

Variatie:
A. H_1: leidt de bal-passt op H_2. H_2 en H_3 passeren H_4 met een 1 : 2 kombinatie-schieten. Spelers wisselen van taak.
B. H_1: leidt de bal en passt op H_2. H_2 en H_3 passeren H_5 in samenwerking met H_4 (1 : 2 kombinatie met drietal). H_5 halve weerstand verdedigen. Spelers wisselen van taak.

Methodiek: De spelers oefenen en verbeteren bepaalde spelkombinaties in aanwezigheid van een tegenstander, maar leren ook een kreatieve keuze te maken, naar aanleiding van de aktiviteiten van de tegenstander. Het oplossen van spelsituaties is een individuele, maar ook een kollektieve, aktiviteit. Positie en taken van de spelers wisselen.

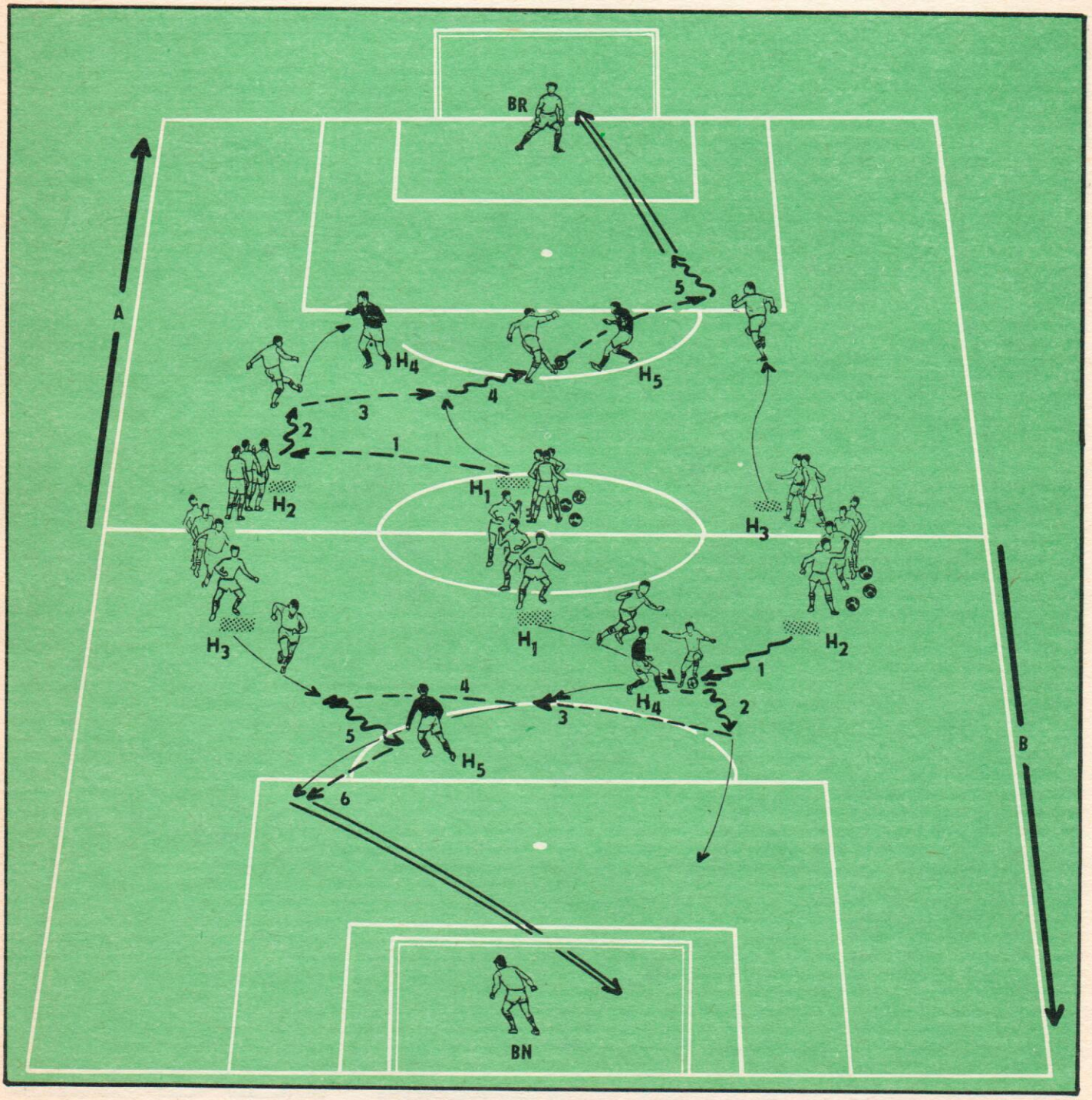


OEFENING 164

Doel van de oefening: het verbeteren van de aanvalkombinaties.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Drietallen opstellen volgens tek.,
Variatie:
A. H_1 en H_2 passeren met een kombinatie H_4 (1 : 2 kombinatie) (overname, enz.) echter ook door individuele aktiviteiten en passen op H_3, die de aktie beëindigt met een schot.
B. H_1 en H_2 in samenwerking (bal doodmaken onder de voet). H_1: pass op H_3-kombinatie (aanbiedende speler)-schieten. H_5 geeft rugdekking op H_4. Spelers wisselen van taak en positie.

Methodiek: De spelers (drietal) werken samen om de twee man tellende verdediging te overmeesteren. De kombinatie uitvoeren op de linker- en rechterzijde van de aanvalslinie en beëindigen met het opkomen van H_3 aan de tegenovergestelde zijde van de aanval (verleggen van het zwaartepunt van het spel). Verdedigers verdedigen met halve weerstand; meer ervaren spelers agressief. De oefening heeft het karakter van een 3 : 2 spelkombinatie. De belasting van de spelers verhogen wij door hen snel (sprint) te laten terugkeren naar de middenlijn.

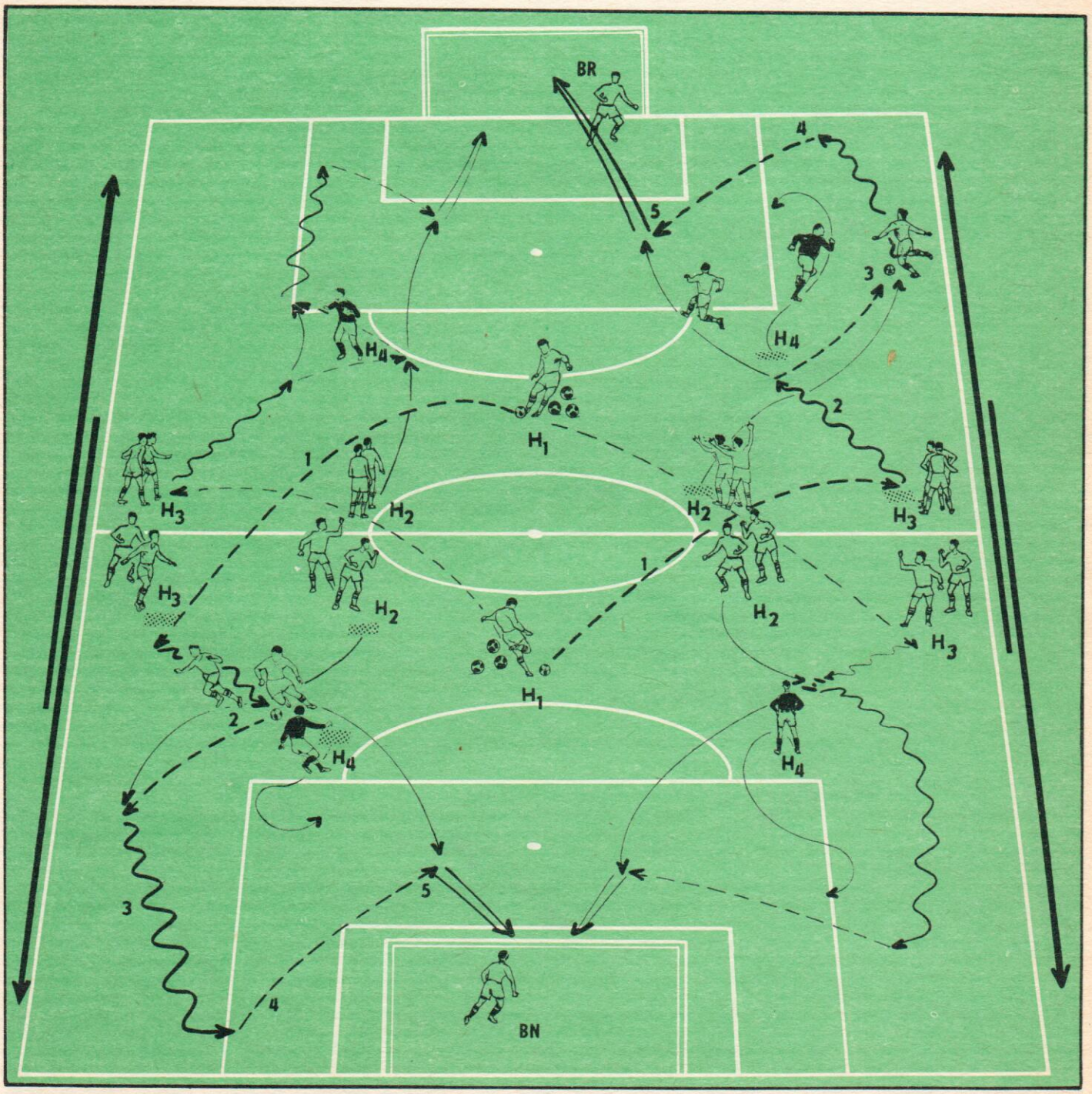


OEFENING 165

Doel van de oefening: het verbeteren van de aanvalkombinaties.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Tweetallen in groepen opstellen volgens tek. H_1's beginnen gelijktijdig aan beide zijden van het veld: pass op de rechterzijde van de aanval op de spelers, H_3 en H_2. Tweetal passeert de tegenstander H_4 met een kombinatie (plaats wisselen, overname, enz.) en beëindigen de aanval met een schot. Spelers wisselen van taken.

Methodiek: De spelers H_1 beginnen gelijktijdig met het openen van de aanval. De spelers beoefenen bepaalde kombinaties, maar kombineren ook naar eigen inzicht en omstandigheden. De parallel-oefening (wedstrijdvorm) verhoogt de aantrekkelijkheid van de oef. De belasting van de spelers verhogen wij door een snelle terugkeer (sprint) naar de middenlijn. De verdedigers verdedigen met halve weerstand-ervaren spelers agressief.

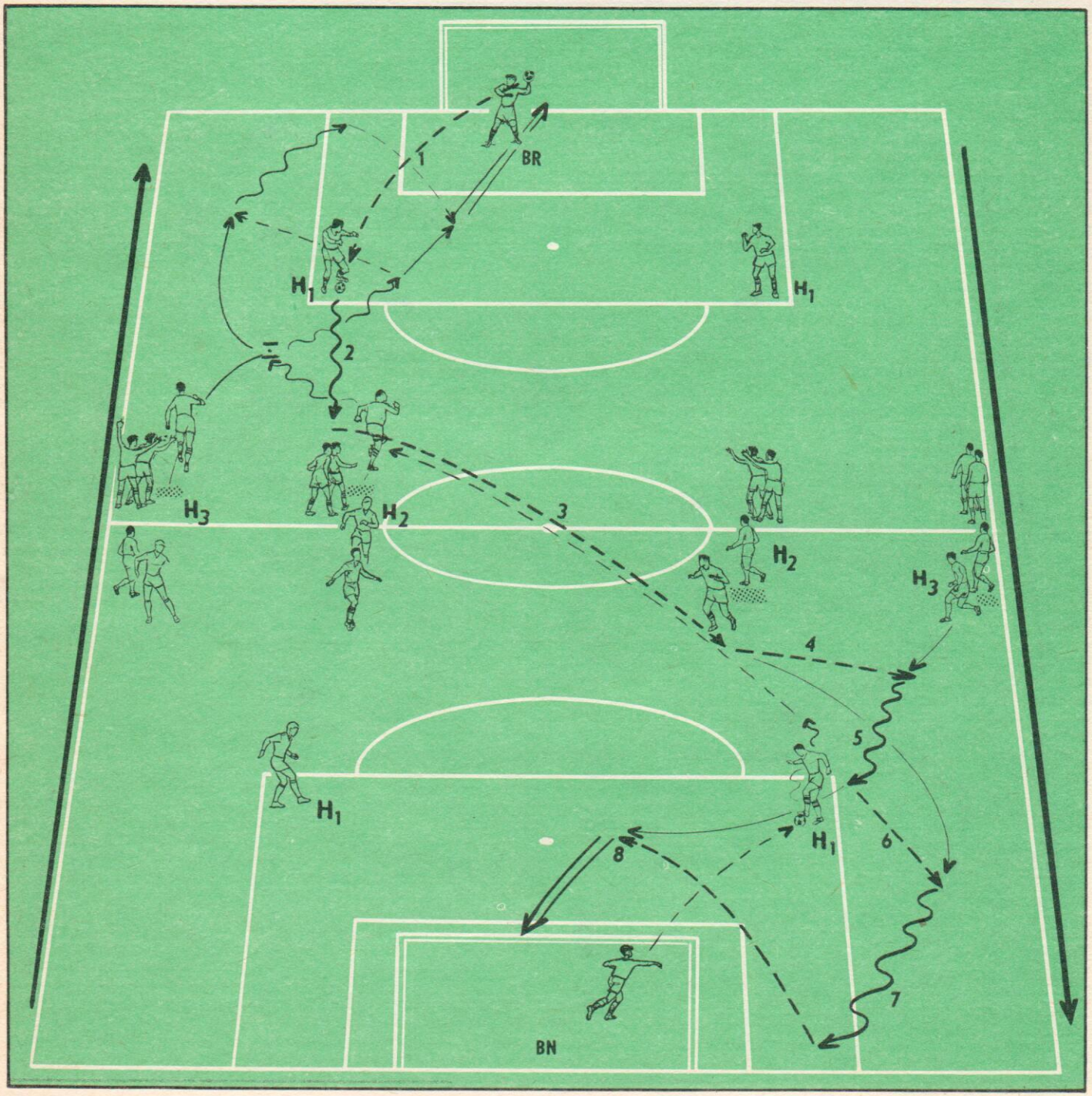


OEFENING 166

Doel van de oefening: het verbeteren van de aanvalkombinaties.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Tweetallen in groepen opstellen volgens tekening. BR en BN: starten gelijktijdig aan beide zijden van het veld met het werpen van de bal op H_1. H_1: leidt de bal-lange pass op H_2. H_2 en H_3 werken samen in een spelkombinatie (bal doodmaken onder de voet, aanbiedende speler, enz.)-schieten na een kombinatie. Spelers keren terug naar hun eigen plaats. BR begint daarna de aanvalsopening aan de linkerkant, enz.

Methodiek: De doelverdedigers openen met het werpen van de bal op H_1 gelijktijdig de aanval. De spelers H_1, H_2 en H_3 voeren een typische spelaktiviteit uit in de typische ruimte van het veld. De spelkombinaties, alsmede de posities van de spelers en groepen kunnen de wedstrijdvorm uitvoeren in de parallelle oefening. De belasting van de spelers kunnen wij verhogen door de aanvalsakties in snelle opeenvolging te doen plaatsvinden en de spelers snel terug te laten keren (sprint) naar hun uitgangspositie.

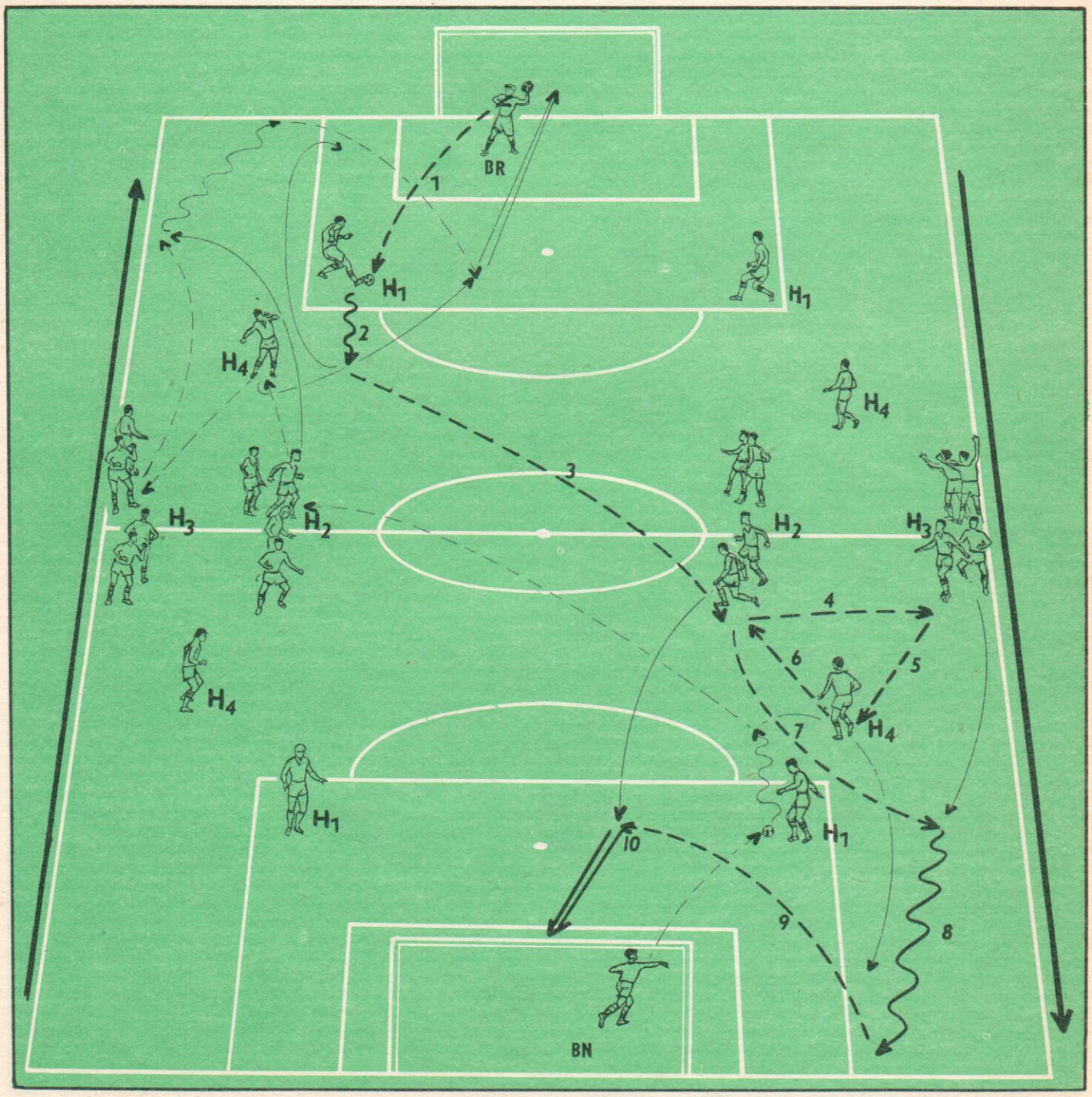


OEFENING 167

Doel van de oefening: het verbeteren van de aanvalkombinaties.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Tweetallen in groepen opstellen volgens tekening. BR en BN openen gelijktijdig aan beide zijden van het veld de aanval via H_1 op de rechterzijde van het strafschopgebied. H_1 leidt de bal-lange pass -H_4 passeren-poging om de bal te onderscheppen. H_2 en H_3: samenwerken in een spelkombinatie (in de diepte sprinten)-schot na een kombinatie. De spelers gaan na het schieten terug naar hun eigen plaats. De doelverdedigers (BR, BN) beginnen na een bepaalde tijd de aanval op H_1 te openen op de linkerzijde van het strafschopgebied.

Methodiek: De doelverdedigers beginnen met het openen van de aanval (de bal gooien) gelijktijdig aan beide zijden van het veld. De spelers kunnen alle spelkombinaties beoefenen in typische ruimten van het veld. De aantrekkelijkheid van de oefening kunnen we verhogen door een wedstrijdvorm (parallel-oefening). De belasting van de spelers verhogen wij door de aanvalsakties in snelle opeenvolging te laten plaatsvinden en de spelers snel te laten terugkeren naar hun uitgangspositie (sprint).

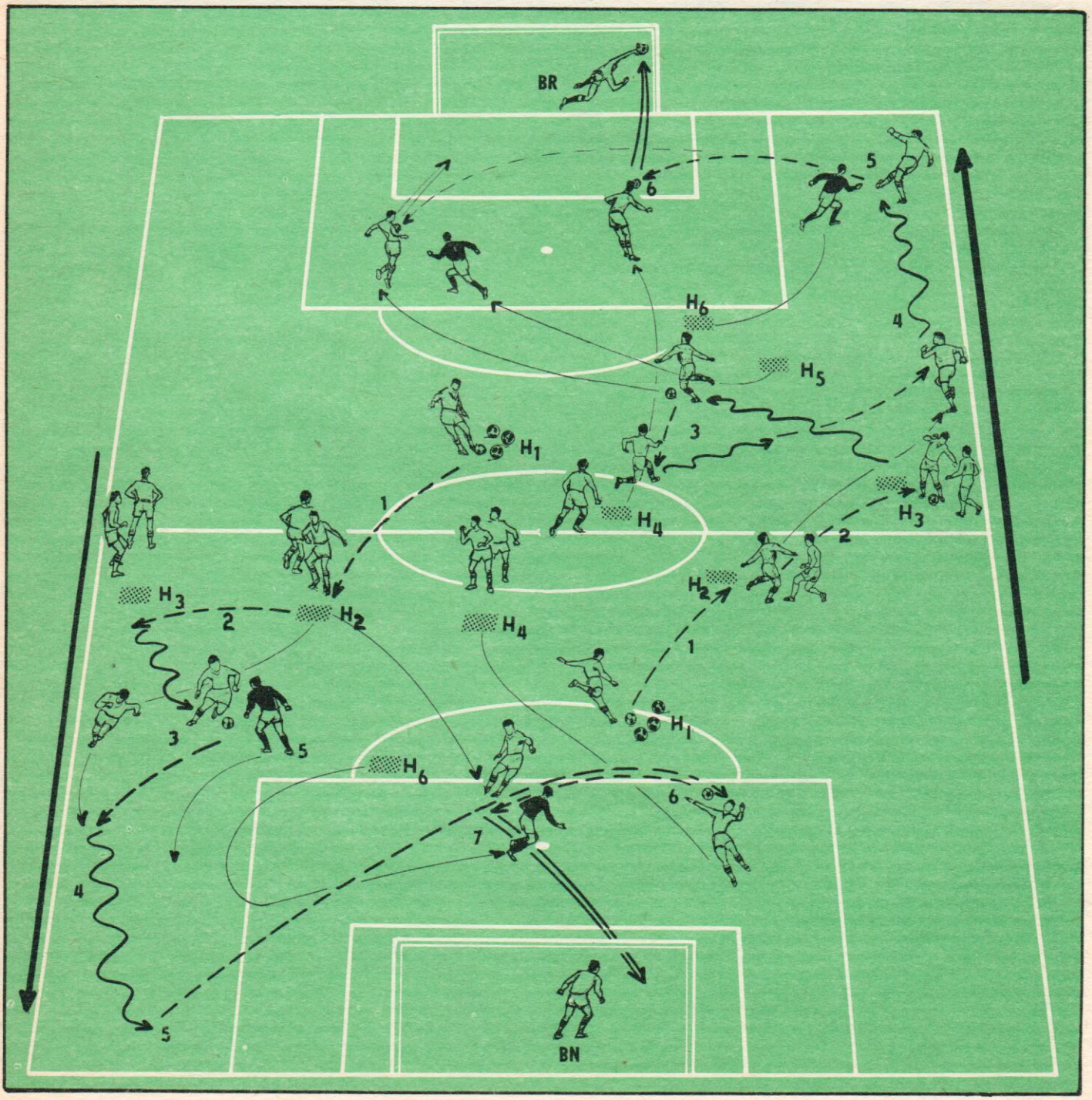


OEFENING 168

Doel van de oefening: het verbeteren van de aanvalkombinaties.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Drietallen in groepen opstellen volgens tekening. De spelers H_1 beginnen aan beide zijden van het veld: pass op H_2; H_2, H_3, H_4 werken samen in een spelkombinatie (wegtrekken, plaatswisseling)-passeren H_5-schieten na een spelkombinatie. De spelers gaan na beëindiging van de spelkombinatie terug naar hun plaats. Spelers wisselen van taak en positie.

Methodiek: De spelkombinatie met drietallen kunnen we beoefenen op vier plaatsen in typische ruimten van het veld. De spelers kunnen de spelkombinaties beoefenen in verschillende graden van ingewikkeldheid. Na het uitvoeren van een spelkombinatie (passeren van H_5) wordt de 'aanvalsgolf' beëindigd met het spel 3–2. De belasting van de spelers verhogen wij door hen snel te laten terugkeren naar de uitgangsposities (sprint).

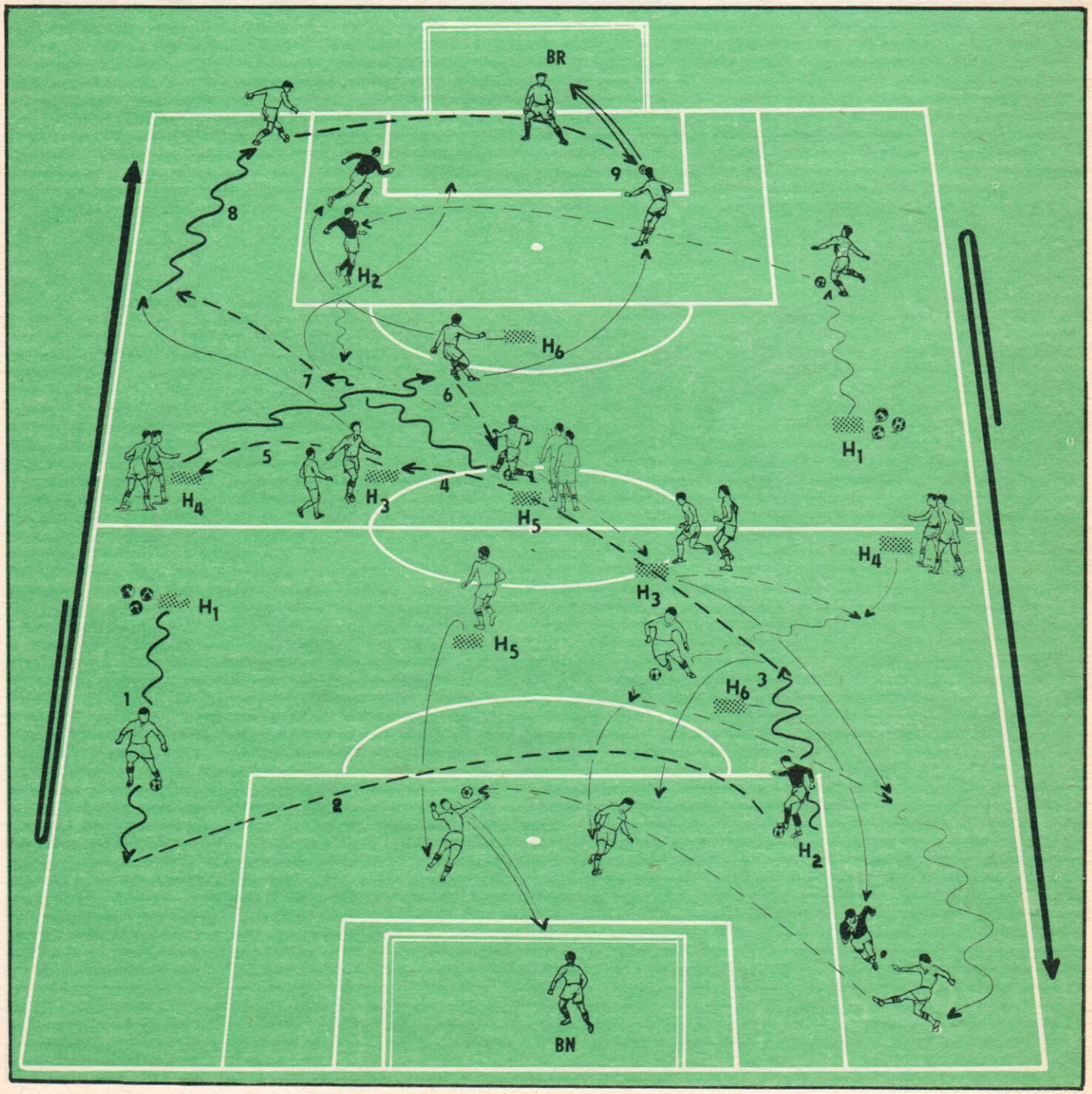


OEFENING 169

Doel van de oefening: het verbeteren van de aanvalkombinaties.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Drietallen in groepen opstellen volgens tekening. De spelers H_1 beginnen gelijktijdig aan beide zijden van het veld: bal leiden-pass op H_2. H_2 leidt de bal (de aanval opzetten)-pass op H_3-overgaan tot verdedigen. H_3, H_4 en H_5 gaan in samenwerking een spelkombinatie aan (wegtrekken, plaatswisselen)-schot op het doel. H_6 en H_2 verdedigen aktief in het spel 3–2. Spelers gaan na het schot terug naar hun uitgangspositie.

Methodiek: de spelers H_1 beginnen gelijktijdig aan beide zijden van het veld. In het begin verdedigen de verdedigers met halve weerstand. Spoedig verdedigen zij aktief; in de nummerieke minderheid verbeteren zij hun verdedigende aktiviteiten betreffende ruimtedekking. De spelers wisselen van taak en positie. De belasting van de spelers verhogen wij door het snel laten terugkeren naar de uitgangsposities (sprint).

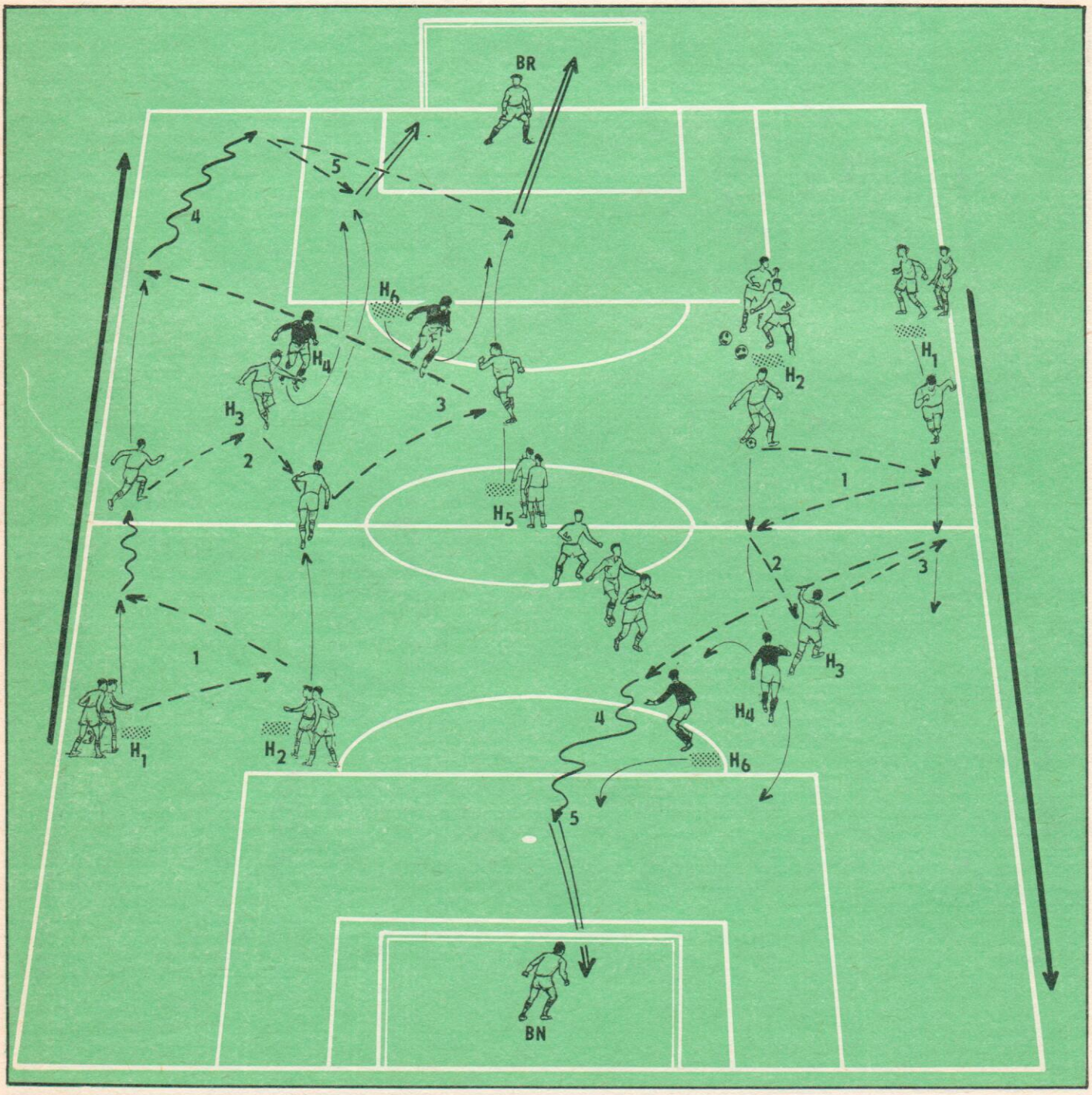


OEFENING 170

Doel van de oefening: het verbeteren van de aanvalkombinaties.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Tweetallen in groepen; opstelling volgens tekening. H_1 en H_2 aan beide zijden van het veld: passen tijdens de beweging. Samenwerking in de kombinatie (voorwaartse richting)- de aanval beëindigen met een schot. H_3 samenwerking met H_2 (H_1) 'hulppass bij het aktief verdedigen van H_4. H_6: ruimtedekkingpoging de bal te onderscheppen. De spelers gaan na het beëindigen van de aanval aansluting zoeken bij de andere groep (cirkelvorm). H_5 keert terug naar zijn eigen plaats.

Methodiek: De spelers beoefenen de spelkombinaties in één vloeiende beweging (voorwaarts). Na een gelukte spelkombinatie wordt de 'aanvalsgolf' beëindigd met het spel 3–2. Spelers wisselen van taak en positie. De oefeningen verlopen zowel aan de linker- als de rechterzijde van het veld (tegenovergestelde richting).

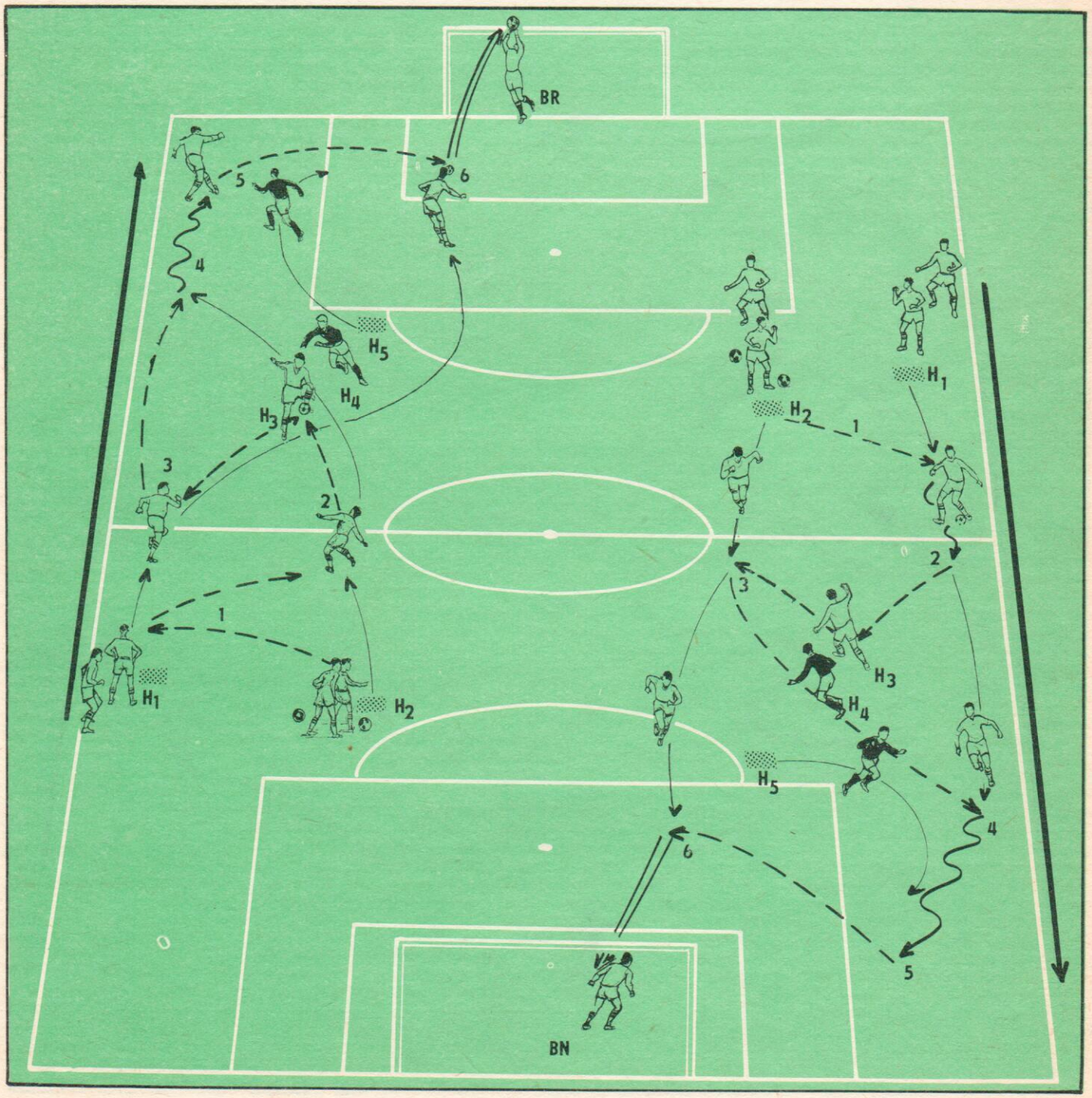


OEFENING 171

Doel van de oefening: het verbeteren van de aanvalkombinaties.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Tweetallen in groepen opstellen volgens tekening. H_1 en H_2 gaan in samenwerking kombineren (voorwaarts) en beëindigen de aanval met een schot. H_3: speelt samen met H_2 (H_1) – 'hulppas' en wordt aangevallen door H_4. H_5 :ruimtedekking; probeert de bal te onderscheppen. Spelers sluiten zich na het beëindigen van de aanval aan bij de andere groep aan de andere zijde van het veld (cirkelvorm).

Methodiek: De spelers beoefenen een bepaalde spelkombinatie in een onafgebroken vloeiende beweging, maar kunnen ook naar eigen inzicht de spelkombinatie oplossen. De spelers wisselen van taak en posities. De spelkombinaties uitvoeren met volledige inzet, waardoor de belasting van de spelers wordt verhoogd.

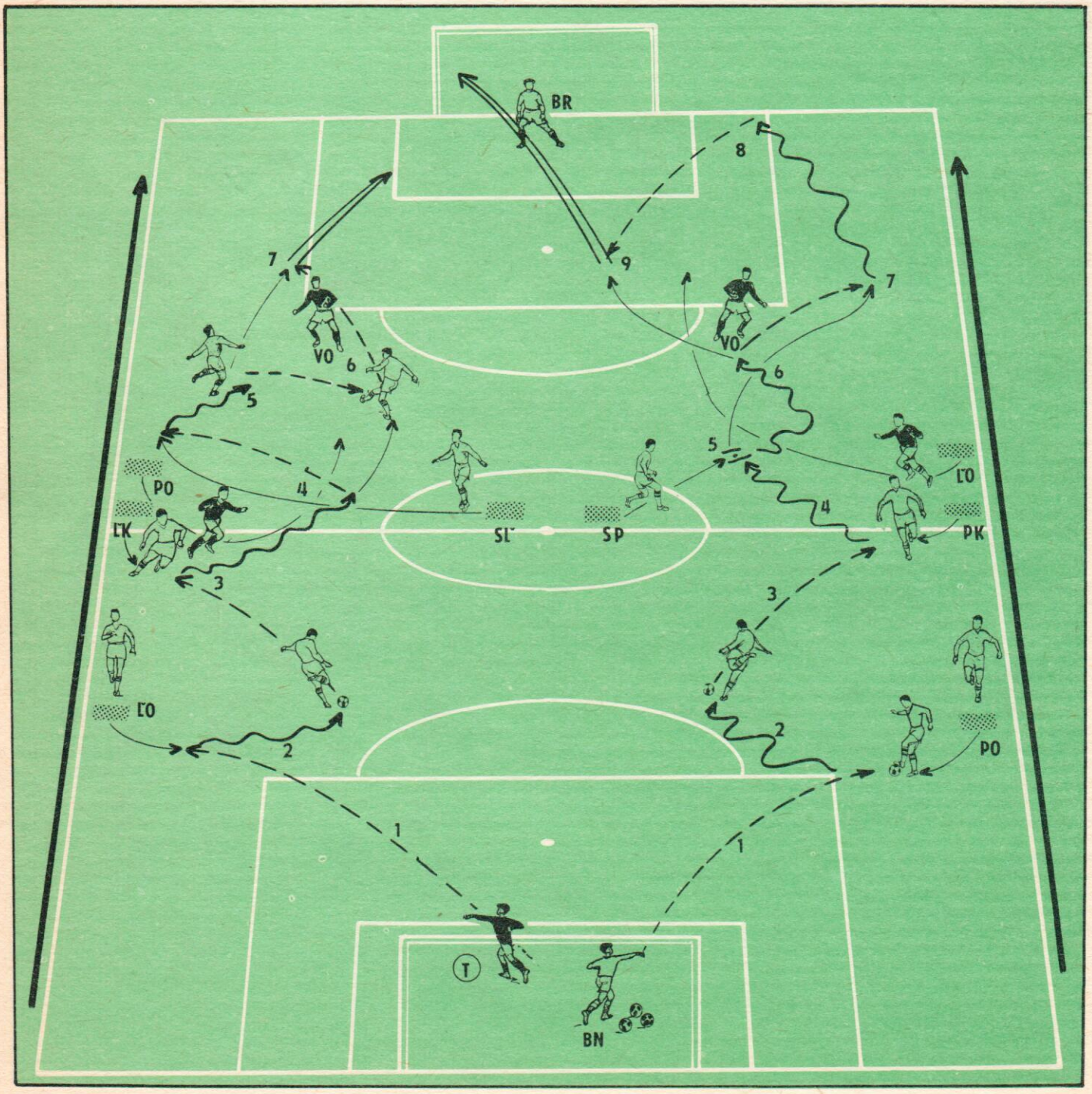


OEFENING 172

Doel van de oefening: het verbeteren van de aanvalkombinaties.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen verdeeld opstellen volgens tekening. BN afwisselend: de aanval openen door de bal te werpen op PO en LO. PO (LO): leidt de bal-passt op PK. PK en SP werken samen bij een serie spelkombinaties (bal doodmaken onder de voet, positiewisseling, enz.)-schieten na het aktief verdedigen door VO. LK en SL: werken samen bij een serie spelkombinaties (plaatswisseling, 1 : 2 kombinaties). VO's aan beide zijden van het veld: aktief verdedigen in de spelsituatie 2 : 1.

Methodiek: De spelers voeren de spelkombinaties uit in de speciale ruimten van het veld, ieder naar zijn funktie. Een serie eenvoudige spelkombinaties afwisselen. In de parallel-vorm van de oefening (T en BN openen gelijktijdig) wedijveren de spelers in de snelle uitvoering van de 'aanvalsgolf', vanaf de opening van de aanval tot en met het schieten van de rand van het strafschopgebied. De belasting van de spelers verhogen door snel te laten terugkeren naar middenlijn (sprint).



OEFENING 173

Doel van de oefening: het verbeteren van de aanvalskombinaties.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen, kleine doeltjes.

Organisatie:
Spelers in groepen verdelen en opstellen volgens tekening.

Variatie:
A. BR: opent de aanval. PO: neemt de bal aan-leidt de bal-passt op PK. PK en SP maken in samenwerking een serie spelkombinaties (1 : 2 kombinaties, plaatswisseling)-ronden af na een spelkombinatie. LO en VO: halve weerstand verdedigen in de spelsituatie 2 : 1.
B. Spel op kleine doelen (4–4).
C. Aanvullende oefeningen-hoge pass op de doelverdediger.

Methodiek: De spelers van de rechterzijde van de basisopstelling (vertikale verdeling) oefenen en verbeteren de samenwerking in een serie van speciale spelkombinaties. Na een bepaalde tijd beoefenen de spelers aan de linkerzijde van de basisopstelling bepaalde spelkombinaties. Intussen hebben zij gespeeld (4–4), met kleine doeltjes. De belasting van de spelers verhogen wij door hen snel te laten terugkeren naar de uitgangsposties (sprint).

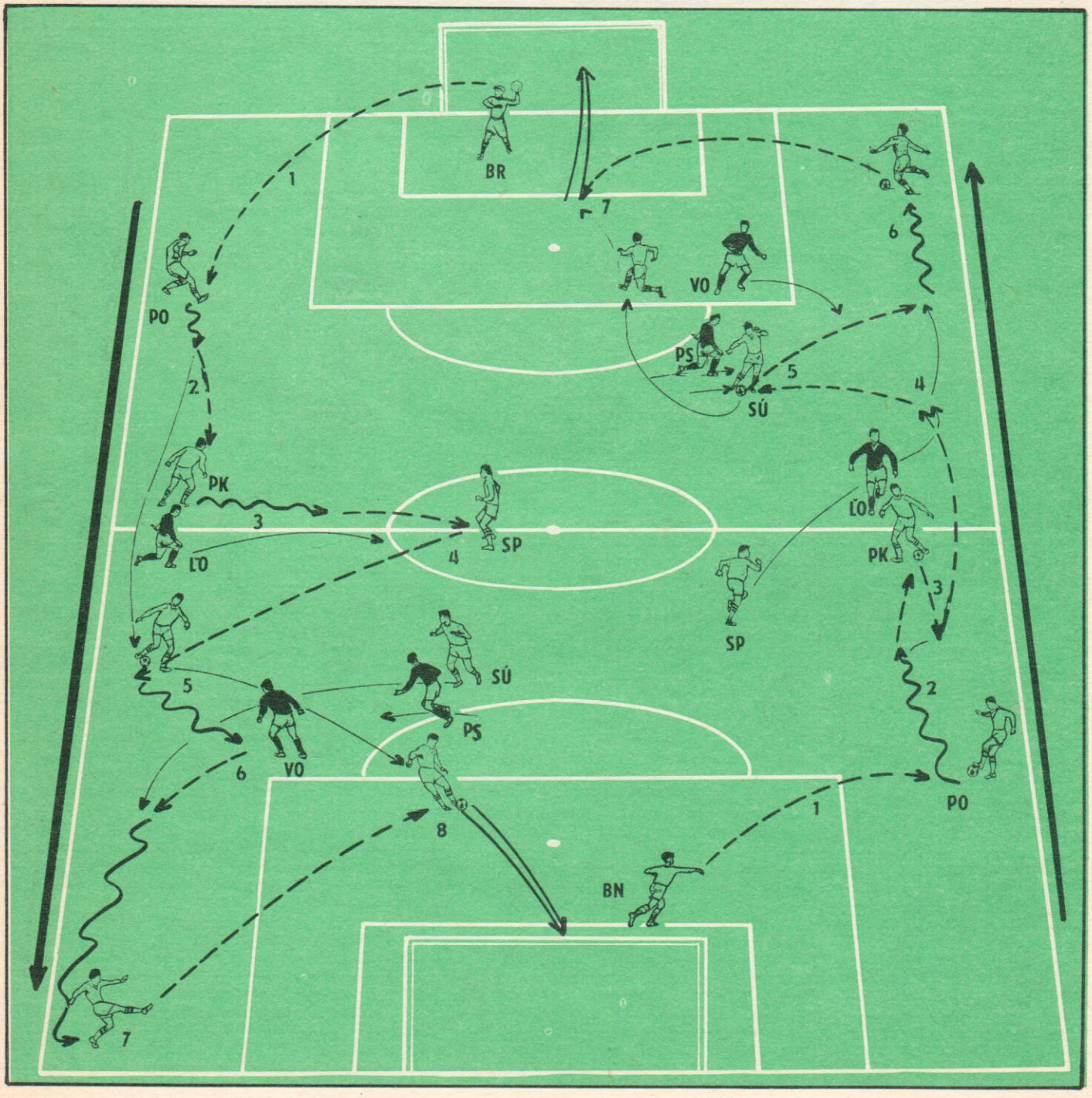


OEFENING 174

Doel van de oefening: het verbeteren van de aanvalkombinaties.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
De spelers in groepen verdelen en opstellen volgens tek. BR en BN beginnen gelijktijdig aan beide zijden van het veld: aanval openen (doeltrap-gooien). PO: neemt de bal aan-leidt de bal-samenwerking met PK. PK, SP, SÚ spelen samen in een serie spelkombinaties (aanbieden, 2–2 kombinatie, wegtrekken, overname) en schieten op het doel. PS: verdedigt met halve weerstand. VO: aktief verdedigen.

Methodiek: De spelers wisselen van taak. Na een bepaalde tijd de spelkombinaties ook op de andere zijde van de aanval uitvoeren. De samenstelling van de groepen spelers dusdanig kiezen, dat deze in overeenstemming is met het elftal. De belasting van de spelers wordt verhoogd door hen snel te laten terugkeren naar de uitgangsposities (sprint).



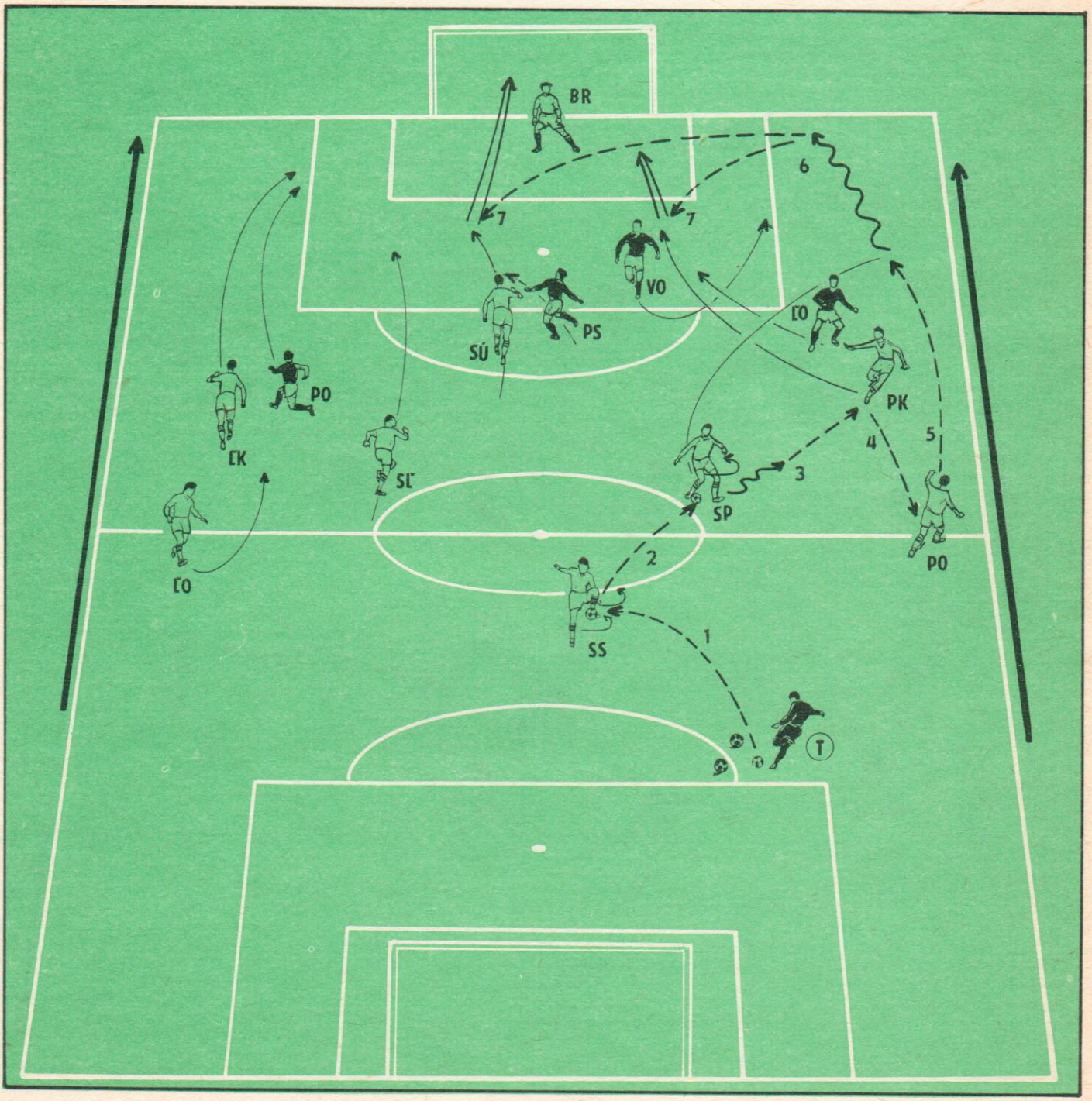
OEFENING 175

Doel van de oefening: het verbeteren van de aanvalkombinaties in de 'aanvalgolven'.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
De spelers in teams verdelen op één helft van het veld. T: passt op SS. SS: opent de aanval via SP. De spelers SP, PK en PO voeren een spelkombinatie uit (aanbieden in de diepte) en beëindigen de aanval met een schot. LO, PS, VO: aktief verdedigen als de aanvalkombinaties lukken. Bij het afronden van de aanval moeten alle aanvallers aktief aan het spel deelnemen.

Methodiek: De verdedigers, middenvelders en de aanvallers opstellen in overeenstemming met hun funktie in de basisopstelling.

De spelkombinaties moeten zowel aan de linkerzijde als aan de rechterzijde van de aanval worden uitgevoerd. Bij het realiseren van de aanvalkombinaties verdedigen de verdedigers met halve weerstand (LO, PO). Bij het afronden van de aanval met volledige weerstand verdedigen. De ruimte waarin de spelers moeten opkomen met een ‚aanvalgolf' teneinde af te ronden, wordt vastgesteld. In de oefening kunnende verdedigers na het onderscheppen van de bal ook de aanval openen.



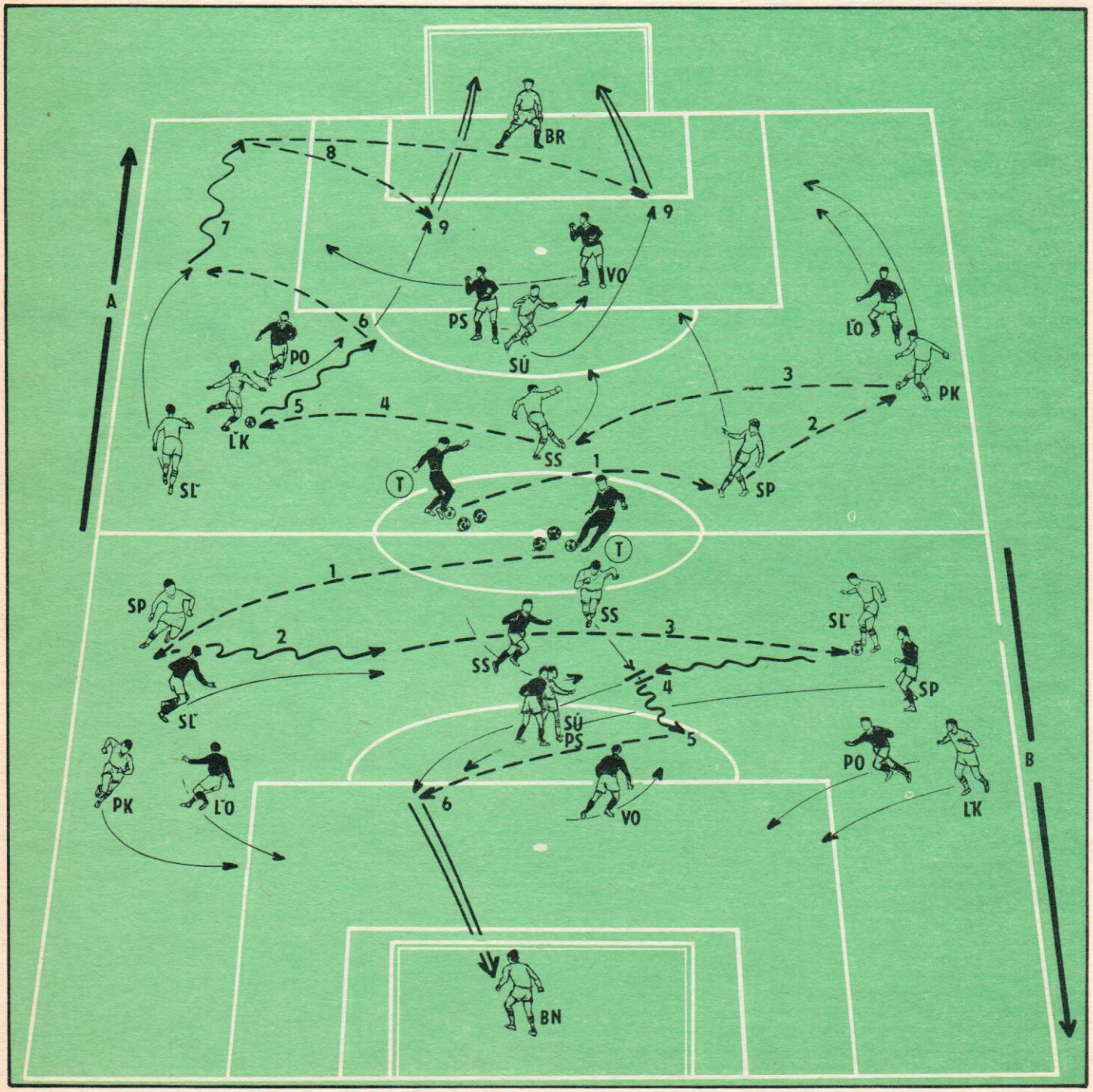
OEFENING 176

Doel van de oefening: het verbeteren van de aanvalkombinaties.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
De spelers in twee teams verdelen op één helft van een voetbalveld.

Variatie:
A. T: aanval openen. De aanvallers proberen met spelkombinaties de verdedigers te overmeesteren en de aanval af te ronden met een schot. LK, SL: samenwerken in een spelkombinatie (tandem).
B. T: opent de aanval. SP: leidt de bal- passt op SL. SL en SS: werken samen in een spelkombinatie (bal dood maken onder de voet)-afronden na een kombinatie.

Methodiek: De trainer bepaalt voor het openen van de spelkombinatie de richting waarin de spelers de aanval moeten afronden. De 'aanvalgolf' wordt uitgevoerd met medewerking van alle aanvallers. Tijdens de spelkombinaties verdedigen de verdedigers met halve weerstand (zij laten de kombinaties toe). Na het beëindigen van een aanval openen de verdedigers de aanval.

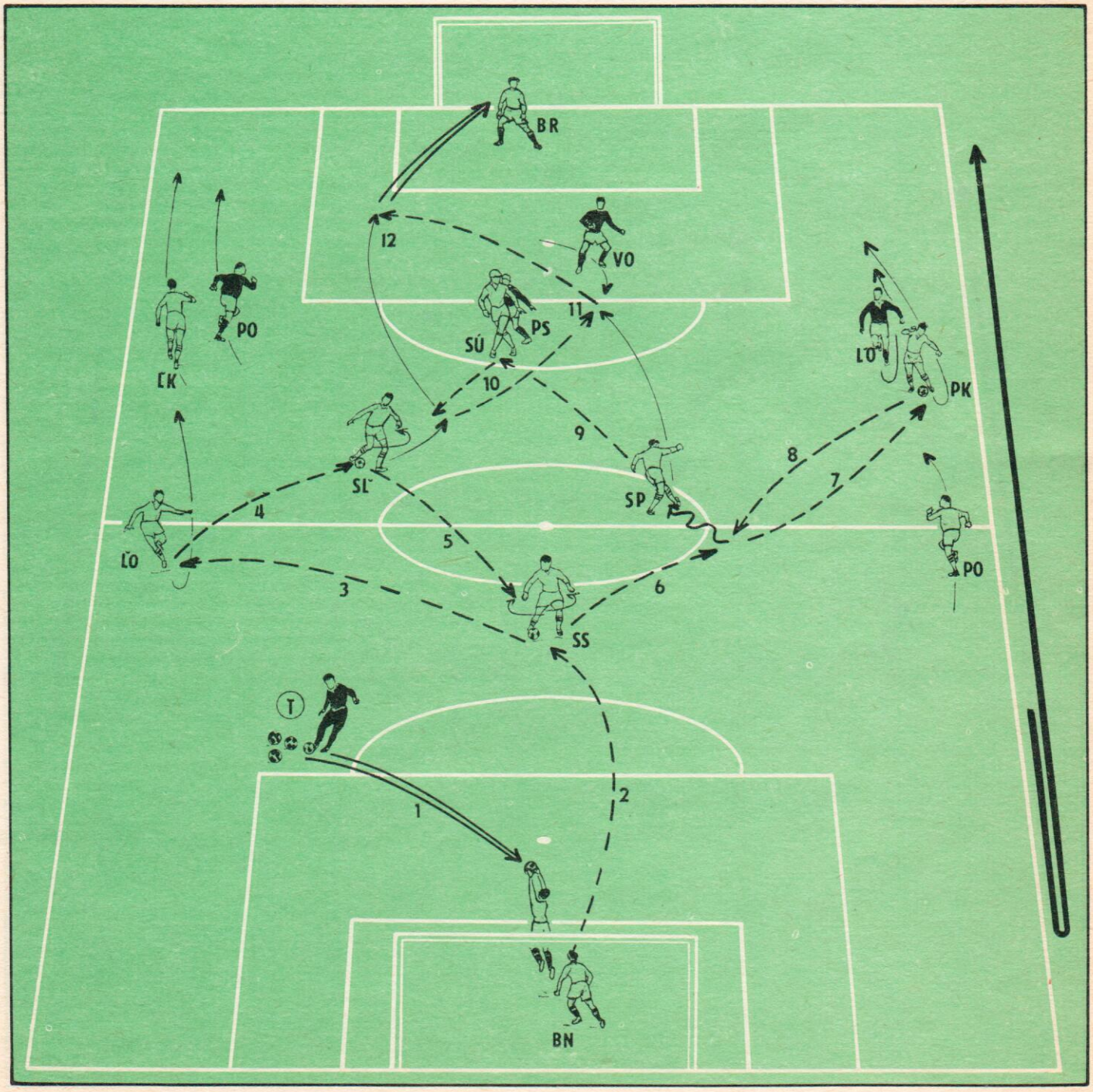


OEFENING 177

Doel van de oefening: het verbeteren van de aanvalkombinaties.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
De spelers verdelen in twee teams, op één helft van het veld. BR: opent de aanval via SS. SS: speelt samen met LO, SL, SP door middel van een 'hulppass'. SL, SP: spelen samen een spelkombinatie (wegtrekken, aanbieden) in het middenveld-schieten na een spelkombinatie. Aan het afronden nemen alle spelers deel.

Methodiek: De spelers beoefenen de spelkombinaties in verschillende ruimten van het veld, op aanwijzing van de trainer, maar ook naar eigen keuze. Bij een gelukte spelkombinatie moeten alle spelers deelnemen aan het afronden (in bepaalde ruimten opkomende spelers). Als de verdedigers de bal onderscheppen, openen zij de aanval. Alle spelers opstellen naar hun funktie in de basisopstelling.



9.8. EEN COMPLEX VAN OEFENINGEN VOOR HET VERBETEREN VAN KOMBINATIES BIJ HET UITVERDEDIGEN

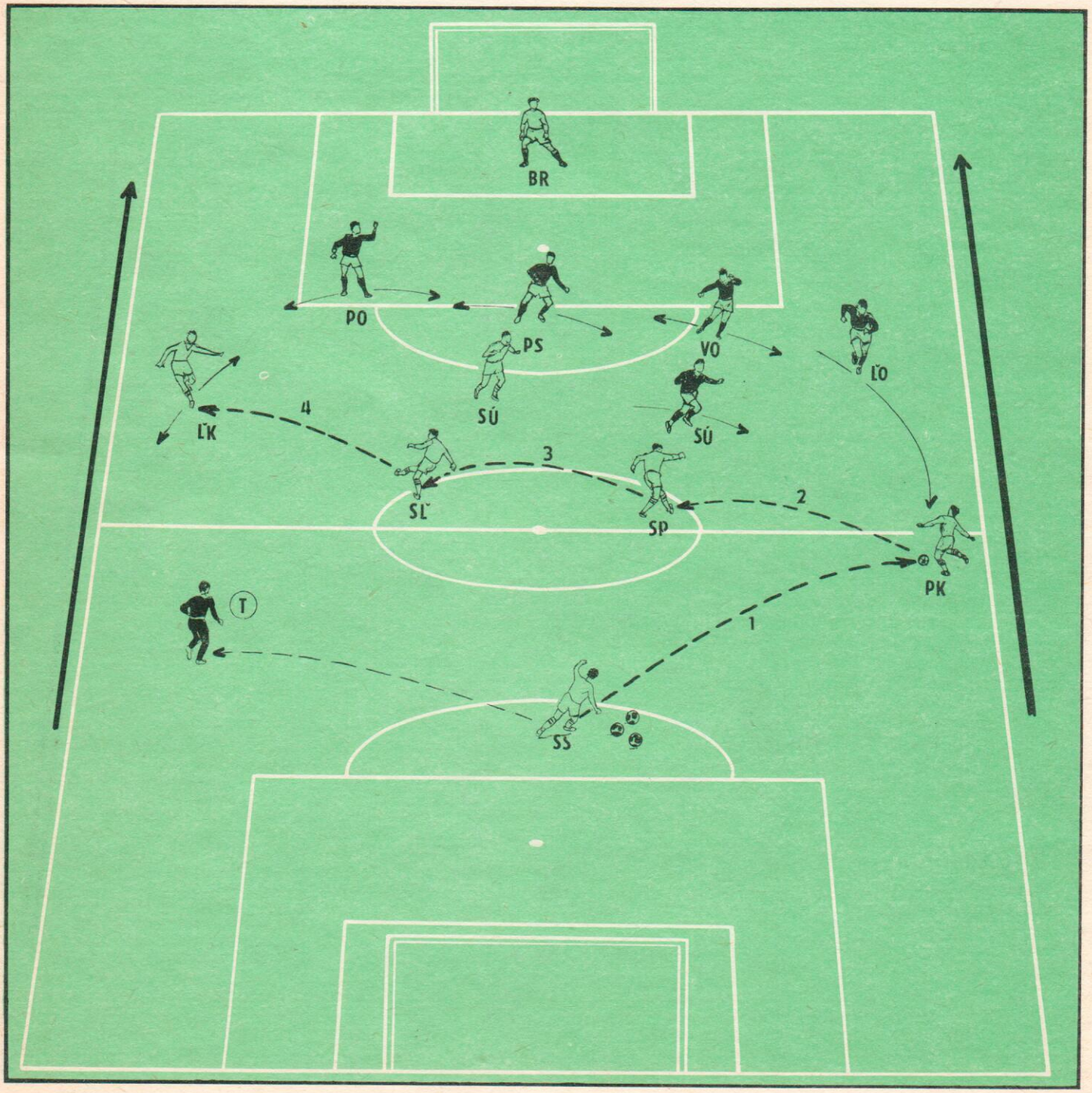
OEFENING 178

Doel van de oefening: het verbeteren van het (uit) verdedigen (met rugdekking).
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.

Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
De spelers in twee teams verdelen en opstellen volgens tek. SS speelt afwisselend: pass op PK (LK). PK: leidt de bal met persoonlijke verdediging van LO-pass op SP. SP, SL, LK: spelen de bal voor de verdedigende linie in de breedte. De viermansverdediging formeert zich steeds zo dat de spelers elkaar rugdekking geven.

Methodiek: De aanvaller met de bal wordt zwaar gedekt (zie LO). De andere spelers staan schuin achter (PS, VO) om de aanvaller te kunnen opvangen bij een doorbraak. Op een teken van de trainer worden in verschillende ruimten pogingen gedaan om met de bal een doorbraak te forceren. Vooral bij een doorbraak van een aanvaller aan de zijlijn wordt de rugdekking goed beoefend.

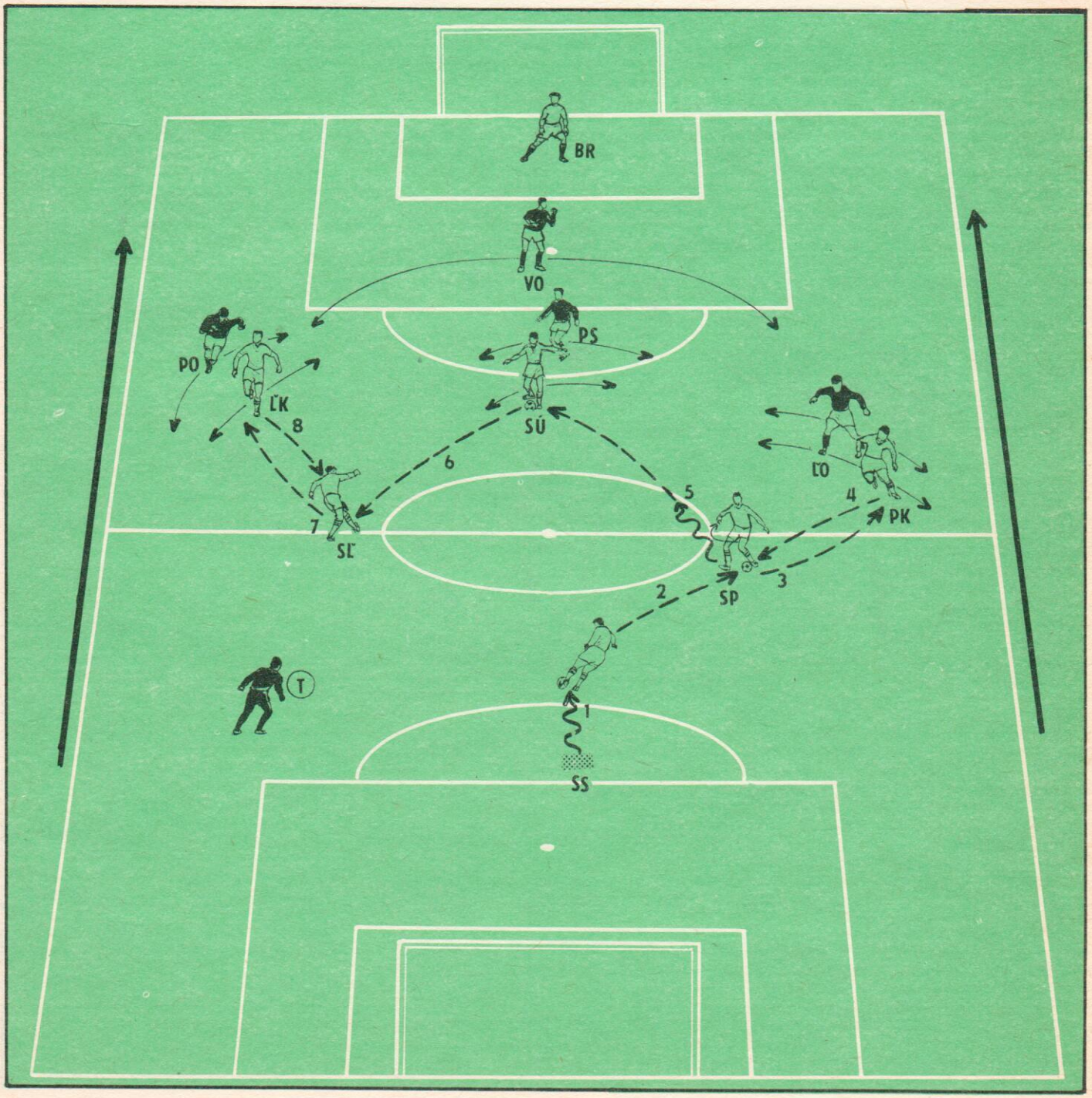


OEFENING 179

Doel van de oefening: het verbeteren van het (uit) verdedigen (met rugdekking).
Leeftijdskategorie: C, BA. S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
De spelers in twee teams verdelen en opstellen volgens tek. SS plaatst afwisselend: openingspass op SP (SL). SP (SL) werkt samen met de aanvallers door middel van een 'hulppass'. De verdedigers PO, PS, LO, dekken de spelers met de bal zwaar (zij volgen hun bewegingen). VO geeft rugdekking aan die verdediger, die de aanvaller met de bal volgt.

Methodiek: De verdedigers verdedigen de aanvallers zwaar (volgen). De aanvallers passen de bal op de centrumspelers met één aanraking, maar maken ook een korte dribbel met de bal. Bij onvoldoende beweging van de aanvallers naar de bal, kunnen de verdedigers de aanvallers uitschakelen, omdat de verdedigende spelers steeds tijdig met een sprong naar de bal kunnen ingrijpen. Bij te langzaam spel voor de verdedigingslinie moeten de aanvallers individueel pogingen ondernemen om door de verdediging heen te breken.

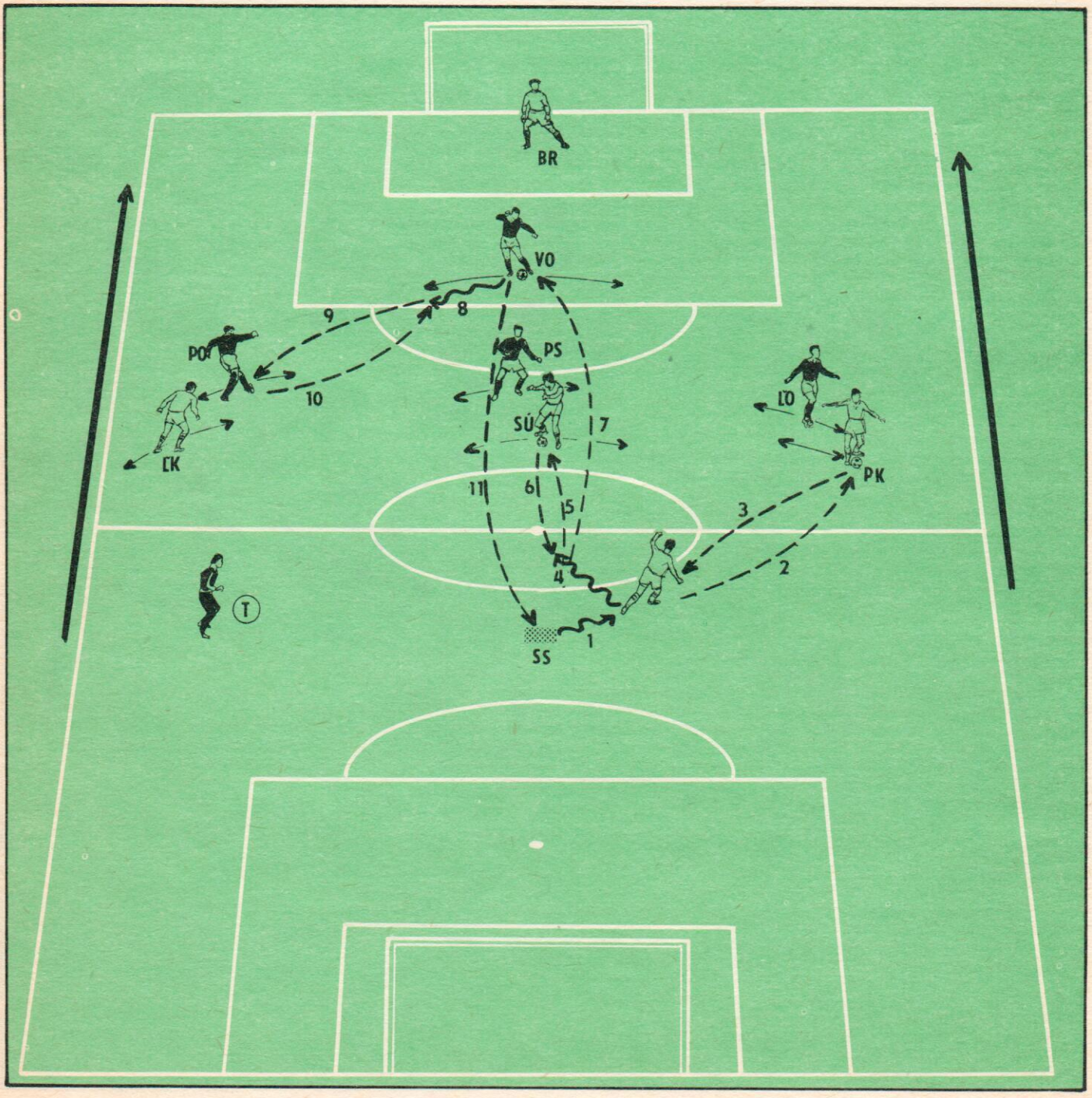


OEFENING 180

Doel van de oefening: het verbeteren van het (uit) verdedigen (met rugdekking).
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
De spelers in twee teams verdelen en opstellen volgens tek. SS: werkt samen met de aanvallers door middel van een 'hulppass' -lange pass op VO. VO: werkt samen met de verdedigers door middel van een 'hulppas' -lange pass op SS. De aanvallers met de bal worden zwaar verdedigd (volgen in de bewegingen). VO: geeft rugdekking aan de spelers, die het spel 'maken'.

Methodiek: De verdedigers beoefenen het dekken van de spelers met bal en zonder bal. Bij het onvoldoende bewegen van de aanvallers naar de bal toe, geeft dit de verdediger gelegenheid om met een sprong voor hem in balbezit te komen (op een teken van de trainer). Zo kunnen wij in de oefeningen de individuele verdedigende spelaktiviteiten afwisselen met oefeningen van spelkombinaties (elkaar rugdekking geven-VO).

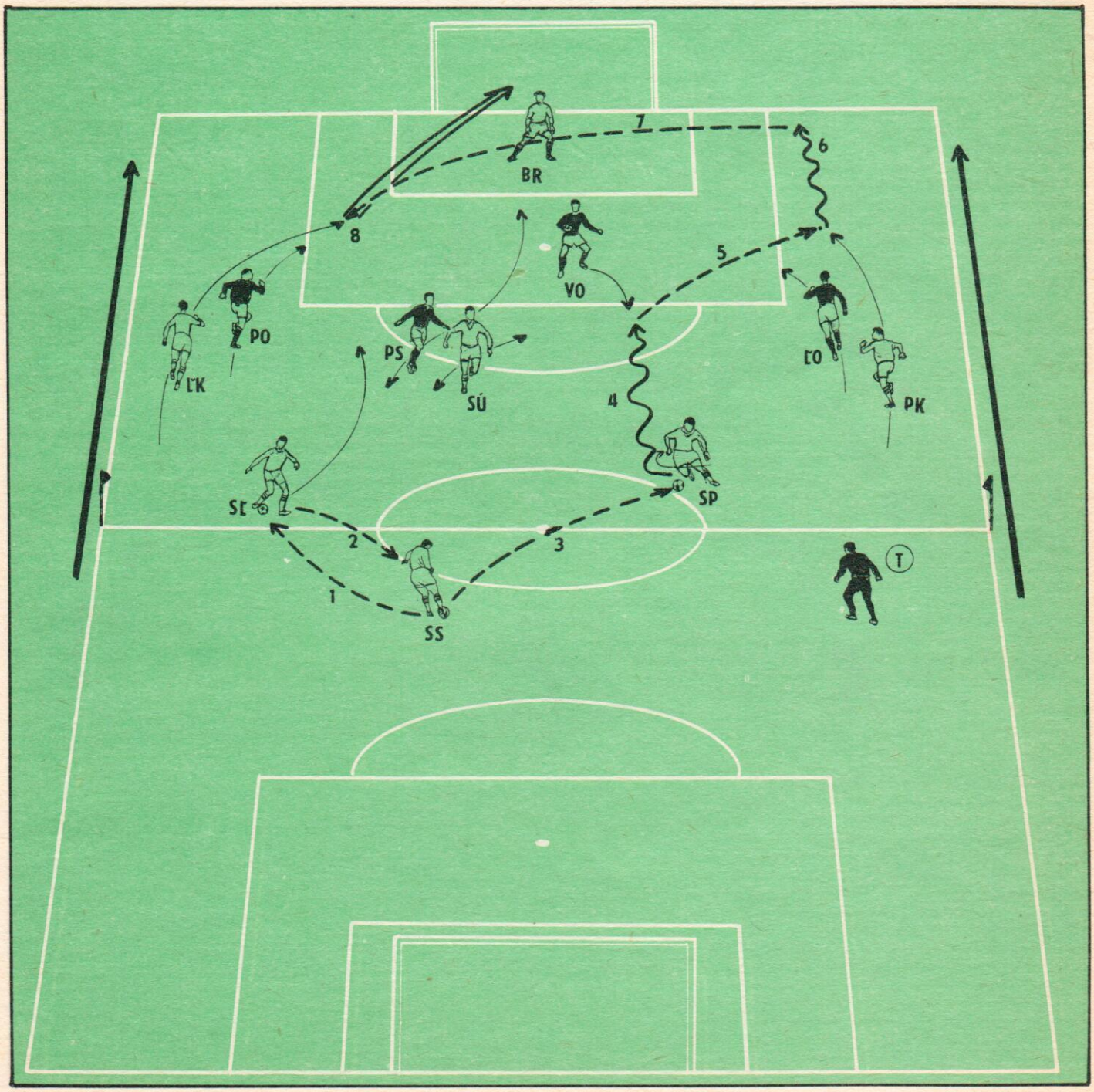


OEFENING 181

Doel van de oefening: het verbeteren van het (uit) verdedigen (met rugdekking).
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen, slalompalen.

Organisatie:
De spelers in twee teams verdelen en opstellen volgens tek. SS: samenwerking met SL, SP door middel van een „hulppass" die afwisselend links en rechts door de verdediging heen breken en een duel aangaan met VO. De andere verdedigers geven de aanvallers zware dekking, maar ook ruimtedekking (bij verlegging van het zwaartepunt van het spel). PK beëindigt de aanval na samenwerking met LK door een schot.

Methodiek: In de ruimten waar het zwaartepunt van het spel zich bevindt, wordt zware dekking toegepast. Andere spelers die het zwaartepunt van het spel naderen, kontroleren oplettend de bewegingen van de tegenstander. VO valt de speler met de bal aan en probeert deze te onderscheppen. Iedere aanvalgolf wordt tot het einde uitgespeeld. De trainer bepaalt in welke richting het spel geopend wordt en welke speler de doorbraak gaat forceren. De verdedigers proberen de bal reeds in de basis van de aanval te onderscheppen en door te breken over de middenlijn.

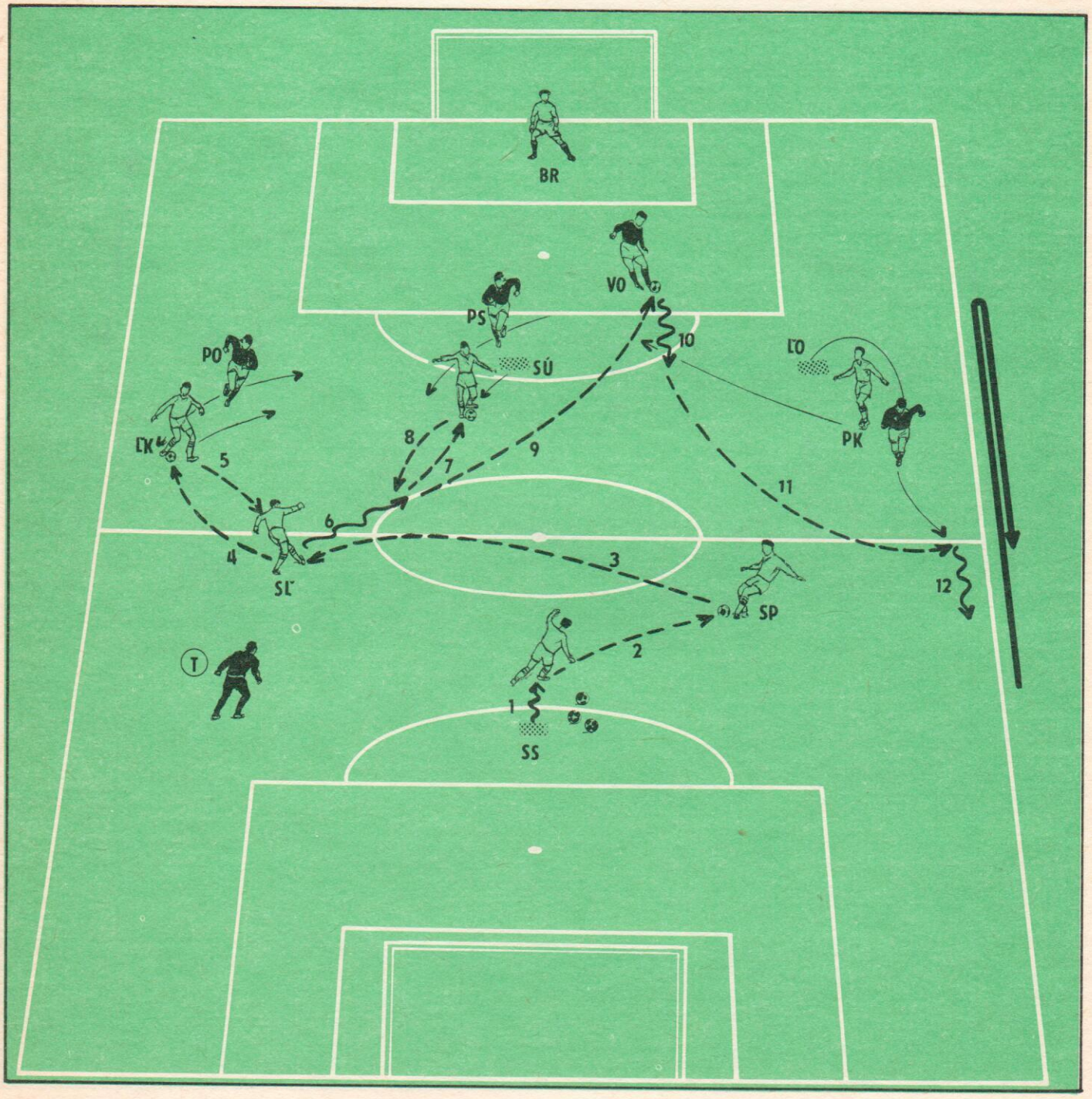


OEFENING 182

Doel van de oefening: het verbeteren van het (uit) verdedigen (met rugdekking) en het leggen van de basis voor de aanval.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
De spelers in twee groepen verdelen en opstellen volgens tek. SS: samenwerking met de centrumspeler door middel van een hulppass. SL: passt op LK -leidt de bal-passt in de vrije ruimte op de opkomende PK. LO, PS (PO): zware dekking op de tegenstander. VO: rugdekking voor de verdedigers-ruimtedekking. PK: opkomen-poging door te breken. VO: vangt de niet geplaatste bal -opent de aanval via LO. LO: leidt de bal over de middenlijn.

Methodiek: De verdedigende spelers spelen in de funktie die zij in de basisopstelling hebben. De aanvallers zwaar dekken in de spelruimten. VO beweegt zich achter zijn verdedigers, geeft rugdekking en dekt de ruimte. Als de verdedigers de bal onderscheppen snel overgaan tot een aanval. De trainer beapaalt de richting van de spelaktiviteiten door de spelers.

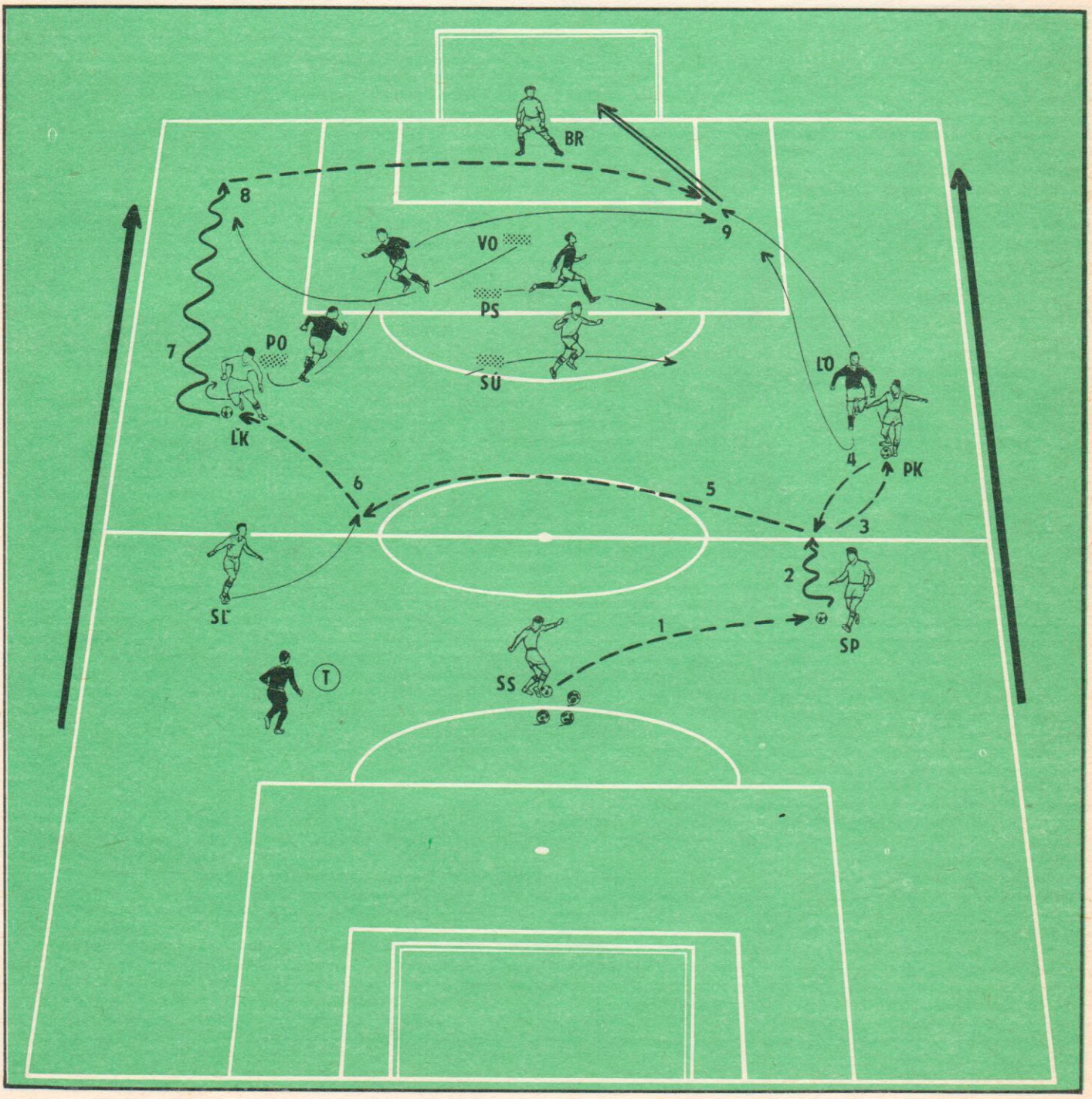


OEFENING 183

Doel van de oefening: het verbeteren van het verdedigen (gekruist).
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
De spelers in twee groepen verdelen en opstellen volgens tek. SS: samenwerking met SP (SL'). SP: passt op PK en daarna op SL' (wisseling van zwaartepunt van het spel). SL': passt op L'K. L'K: passeert en sprint weg van PO. VO: geeft rugdekking aan PO-valt L'K aan. PO: rent naar de plaats van VO (als hij gepasseerd is door L'K)-kruist en dekt het gebied voor het doel. Aan het afronden nemen alle spelers deel.

Methodiek: De middenvelders werken samen met de aanvallers door middel van hulppasses. Op een teken van de trainer ontsnapt L'K (PK)-de verdediger moet het passeren toestaan-. De aanvallers worden aangevallen door VO en de verdediger die gepasseerd is neemt de funktie van VO over. Als de oefening goed loopt, gaan de spelers op een signaal van de trainer oefenen aan die zijde van de verdediging die hij aanwijst. Wanneer de verdedigers in balbezit komen, beoefenen zij het leggen van de basis voor de aanval en brengen zij de bal door middel van kombinatiespel naar de middenlijn.

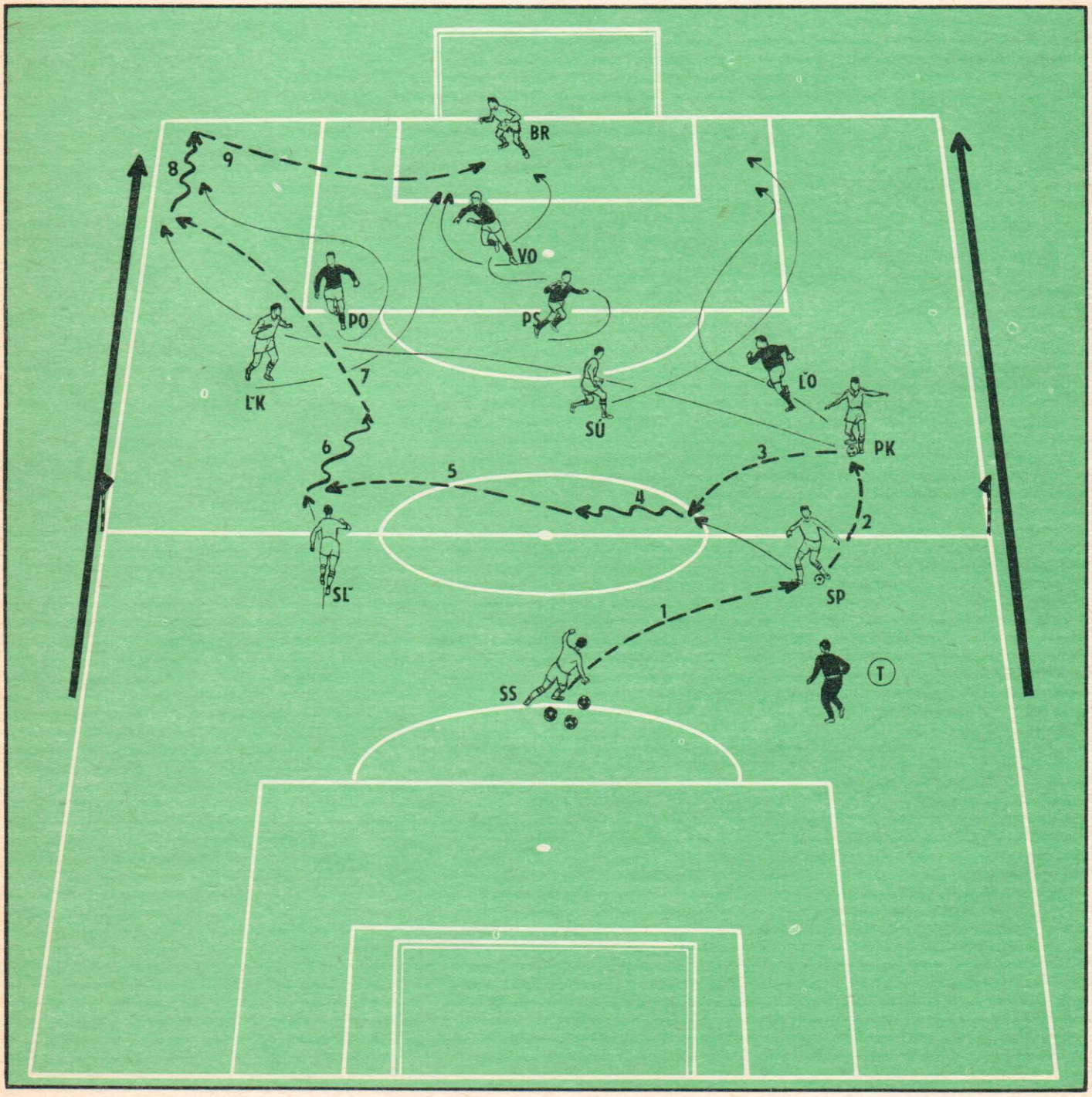


OEFENING 184

Doel van de oefening: oefenen en verbeteren van het verdedigen (overname van spelers).
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen, slalompalen.

Organisatie:
De spelers in twee groepen verdelen en opstellen volgens tek. SS speelt samen met SP, PK en SL. SL: leidt de bal-passt op de opkomende PK. PK: komt op-leidt de bal-passt voor het doel. De verdedigers nemen de dekking van elkaar over en geven zware dekking aan de speler die opkomt in een bepaalde ruimte. Aan het afronden van de aanval nemen alle spelers deel.

Methodiek: De centrumspelers werken samen met de aanvallers door middel van hulppasses. Vaak wisselen van positie. De trainer volgt de spelaktiviteiten aandachtig en wijst op elke fout die gemaakt wordt. De verdedigers verdedigen in het begin van de oefening niet strak, maar geven de aanvallers de ruimte en 'geven deze aan elkaar over'. Bij het onderscheppen van de bal door de doelman, wordt de basis voor de aanval gelegd en proberen de verdedigers de bal over de middenlijn te drijven.

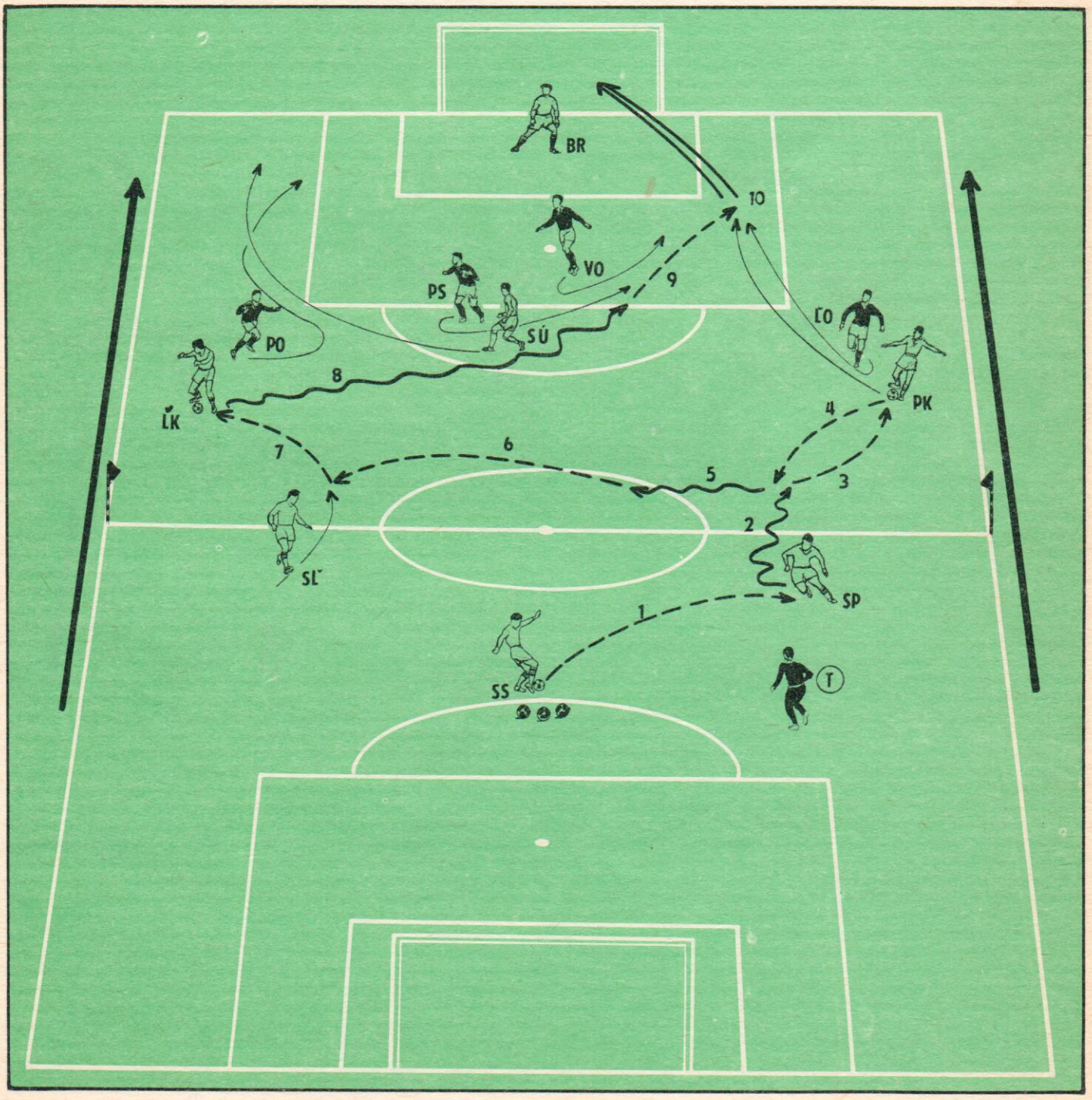


OEFENING 185

Doel van de oefening: het oefenen en verbeteren van het verdedigen (overname van spelers).
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen, slalompalen.

Organisatie:
De spelers in twee groepen verdelen en opstellen volgens tek. SS: speelt samen met SP, PK, SL, LK, afwisselend aan beide zijden van het veld. LK: leidt de bal door naar het centrum van het veld (weglokken van de verdedigers)- passt op de opkomende PK, die de aanval afrondt met een schot op het doel.

Methodiek: De verdedigers geven de aanvaller die opkomt in de vrije ruimte 'aan elkaar over' en beoefenen de verdedigende kombinatie (overname van spelers). De spelers wisselen van funktie. Als de verdedigers in het bezit van de bal komen, leggen zij de basis voor een aanval en drijven de bal over de middenlijn; de aanvallers verdedigen dan.

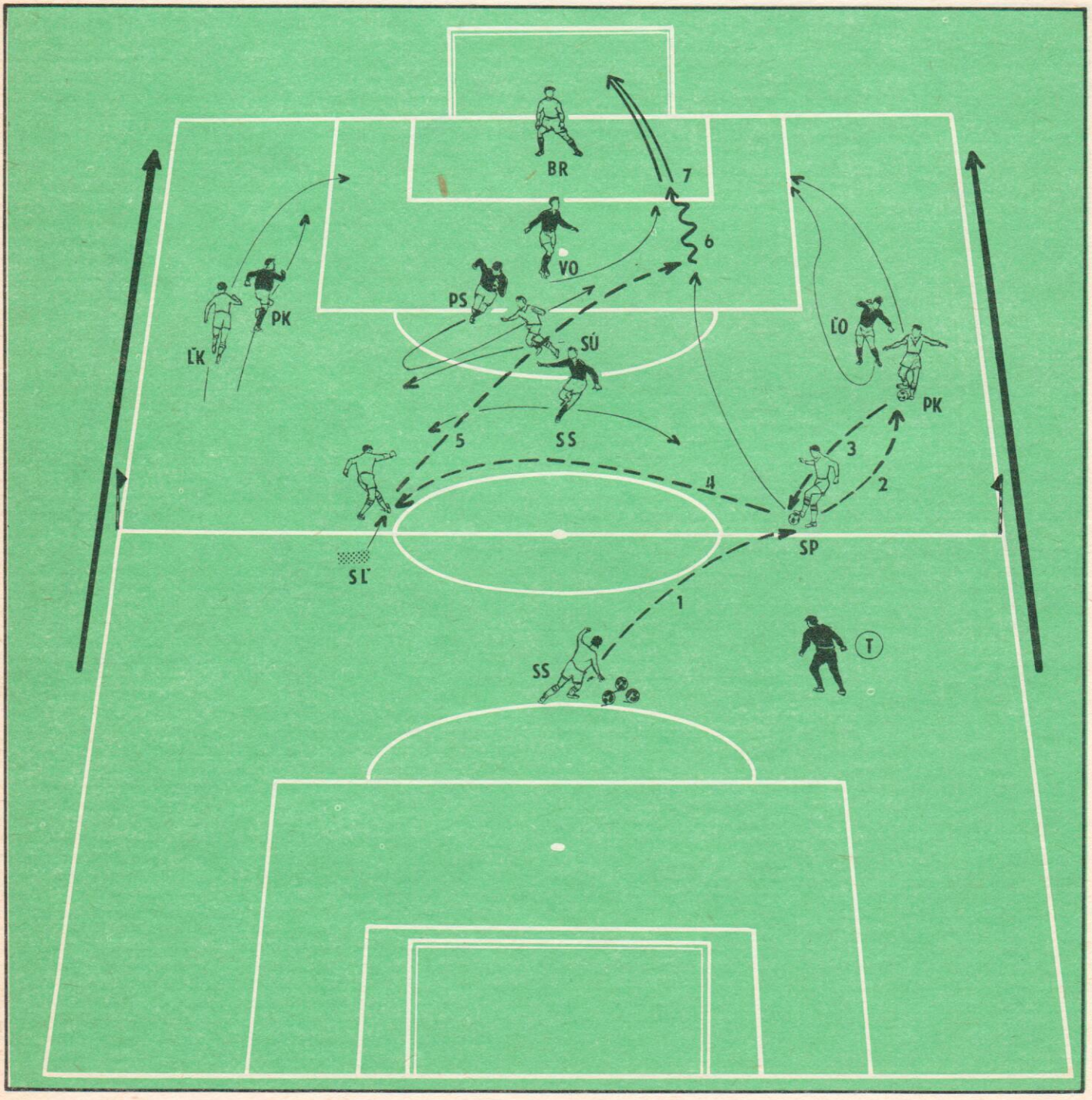


OEFENING 186

Doel van de oefening: oefenen en verbeteren van het verdedigen (overname van spelers).
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen, slalompalen.

Organisatie:
De spelers in twee groepen verdelen en opstellen volgens tek. SS: passt op SP (SL). SÚ: biedt zich aan na de pass op SL (weglokken van PS). SS (van het verdedigende team) neemt SÚ over. PS: valt de opkomende SP aan. SP: komt op in de vrije ruimte-schiet op het doel. Aan het afronden van de aanval nemen alle spelers deel.

Methodiek: De verdedigers zijn opgesteld als in de basisopstelling. PS en SS van het verdedigende team beoefenen het overnemen van SÚ, die probeert zo ver mogelijk PS naar het centrum van het veld te trekken. De trainer korrigeert regelmatig de spelers. Als de verdedigers in het bezit van de bal komen, leggen zij de basis voor een aanval en drijven de bal over de middenlijn. De aanvallers verdedigen dan aktief.

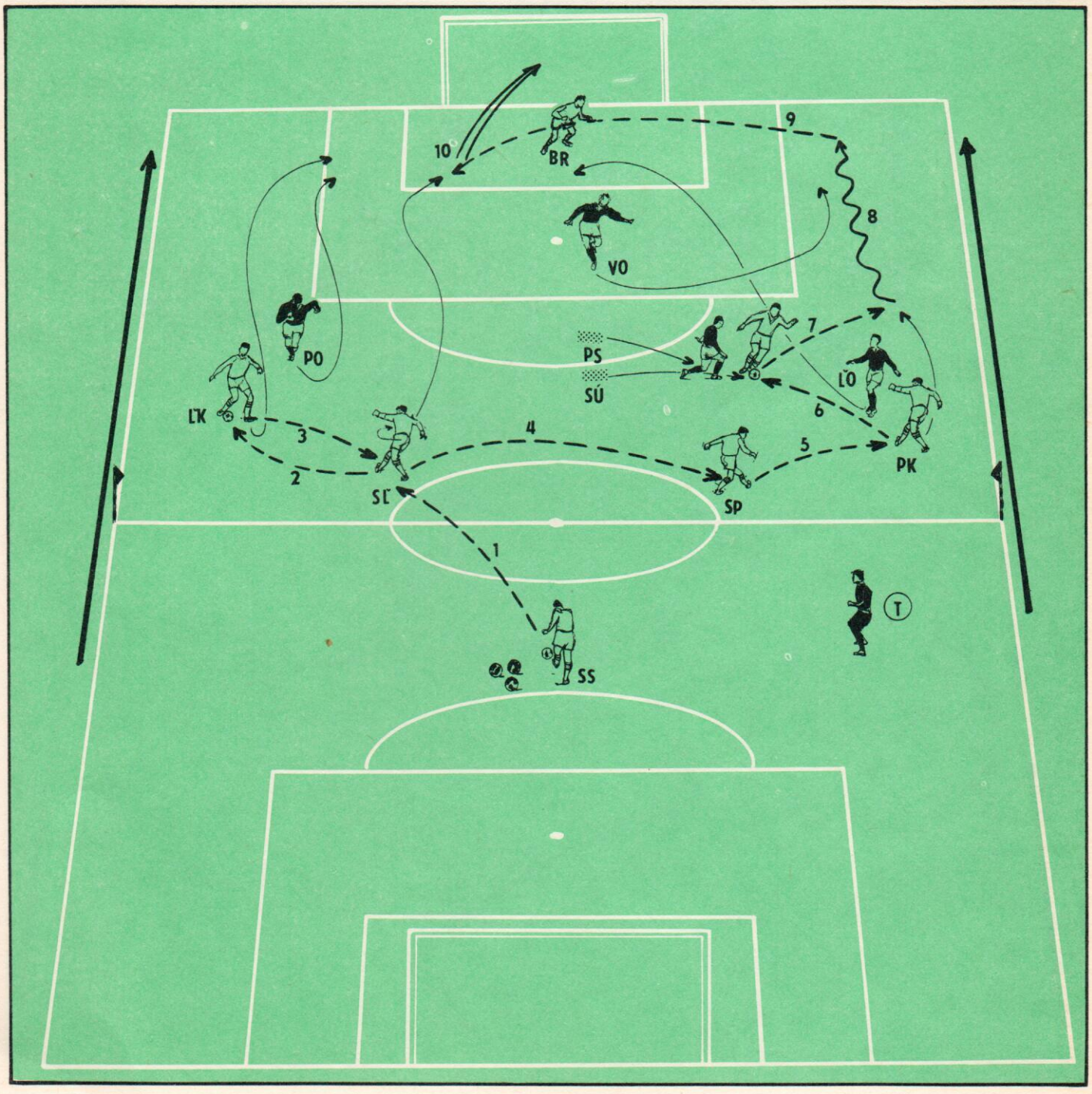


OEFENING 187

Doel van de oefening: het oefenen en verbeteren van het verdedigen en het opbouwen van een aanval.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen, slalompalen.

Organisatie:
De spelers in twee groepen verdelen en opstellen volgens tek. SS: opent via de centrumspelers. SL(SP) werken samen met de aanvallers in de aanvalkombinaties. PK, SÚ: 1 : 2 kombinatie- ontsnapt, leidt de balpasst op SL. SL: schiet. Spelers wisselen van taak.

Methodiek: De spelers zoveel mogelijk opstellen als in de basisopstelling. De aanvallers beoefenen de aanvalkombinaties en ronden de aanval af met een schot. De verdedigers beoefenen de verdedigende kombinatie. Bij het verkrijgen van de bal wordt een aanval opgebouwd; de aanvallers verdedigen aktief.



9.9. EEN COMPLEX VAN OEFENINGEN VOOR HET SPEL IN DE VERDEDIGING EN IN DE AANVAL

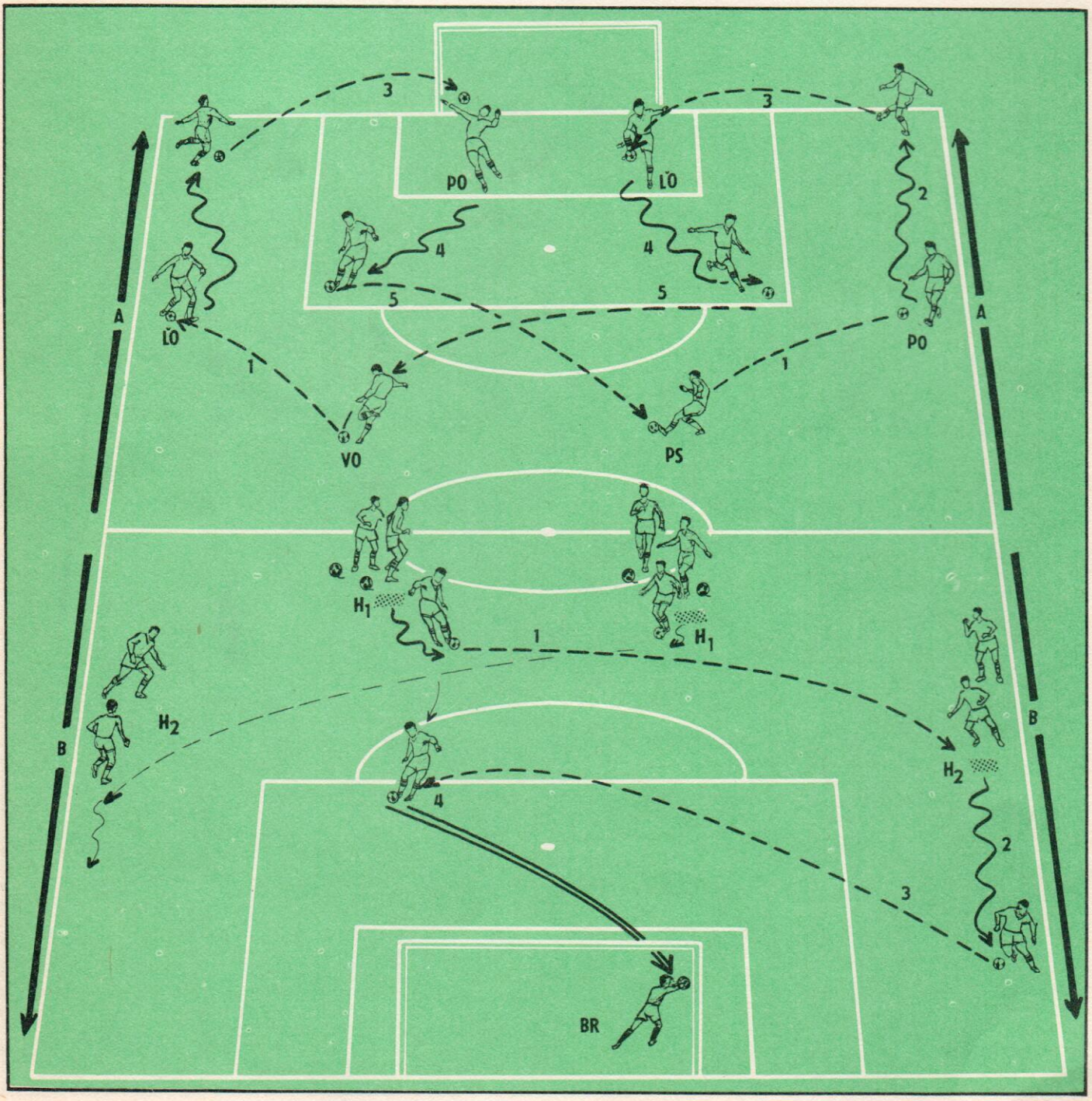
OEFENING 188

Doel van de oefening: het beoefenen van speciale spelaktiviteiten in de aanval en in de verdediging.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.

Materiaal: ballen.

Organisatie:
De spelers in groepen verdelen en opstellen volgens tekening.
Variatie:
A. Verdedigers PS, VO: starten gelijktijdig-pass op PO en LO, die de bal leiden en de bal voor het doel brengen (voorzet). PO, LO voor het doel: opvangen van de voorzet en de aanval opbouwen door de bal naar de hoek van het strafschopgebied te leiden- pass op VO, resp. PS (wisseling van het zwaartepunt van het spel). De spelers wisselen na een bepaalde tijd van taak.
B. Aanvallers: H_2: voorzet na het snel leiden van de bal (drijven). H_1: schieten (zonder voorbereiding, of aannemen van de bal) uit volle ren. Spelers wisselen van taak.

Methodiek: De opstelling van de spelers en hun taken na een bepaalde tijd wisselen. In variatie A de nadruk leggen op het precies aangeven van de voorzet in het doelgebied en het aannemen van de pass-snel openen van de aanval. PO, LO voor het doelgebied mogen de bal niet voor het doel laten komen. In variatie B. schieten zonder voorbereiding, maar ook na het aannemen van bal over een grotere afstand.

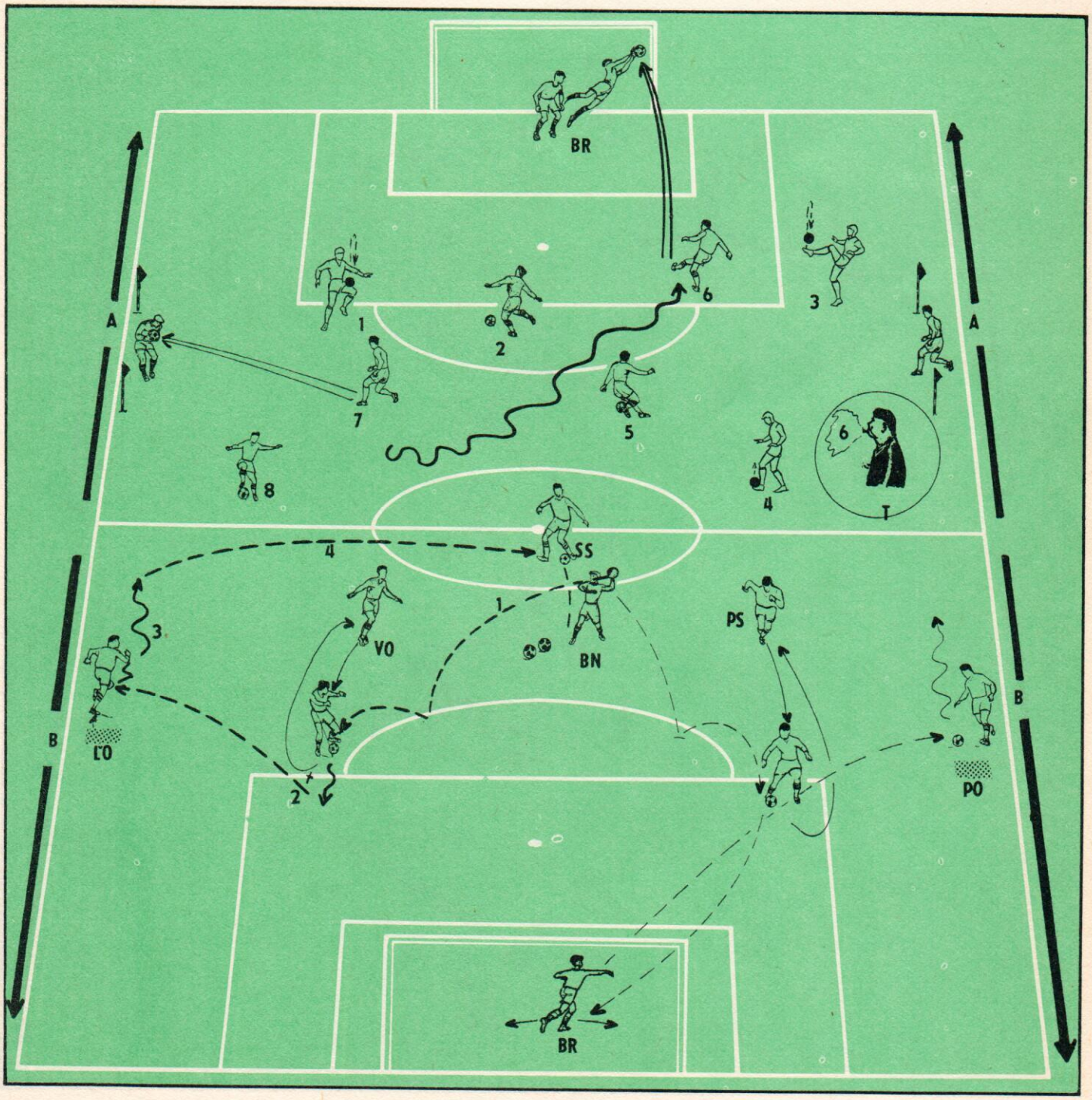


OEFENING 189

Doel van de oefening: het beoefenen van speciale spelaktivitieten in de aanval en in de verdediging.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen, verplaatsbare doelen.

Organisatie:
De spelers in groepen verdelen en opstellen volgens tekening.
Variatie:
A. Aanvallers-jongleren met de bal-leiden van de bal met afkapbewegingen, schijnbewegingen van het lichaam-koppen-aannemen van de bal met een draai. Op een teken van de trainer schieten, na het leiden van de bal, op een doel, dat door de trainer aangegeven wordt. De spelers schieten op verschillende manieren op het doel.
B. Verdedigers- BN: hoge pass in het strafschopgebied. PS, VO afwisselend: rennen naar de bal-passen zonder voorbereiding (volley), samenwerking met L'O (PO), maar ook terugpassen op het doel. PO (L'O) leiden de bal-passen op SS. Spelers wisselen van taak. BR opbouw van de aanval (of de bal ingooien).

Methodiek: De aanvallers beoefenen het beheersen van de bal. Op een teken van de trainer snel starten met de bal, tussen de medespelers door leiden en afronden op het doel. De verdedigers (VO, PS) die snel naar de hoge bal komen, starten na een snelle draai (aanvullende oefening, zitten, liggen, koprol en na een sliding) en passen op een medespeler als de bal éénmaal de grond heeft aangeraakt. Terugspeelbal op de keeper naast het doel richten. De belasting van de spelers kunnen we verhogen door hen snel te laten terugkeren naar de uitgangsposities (sprint).



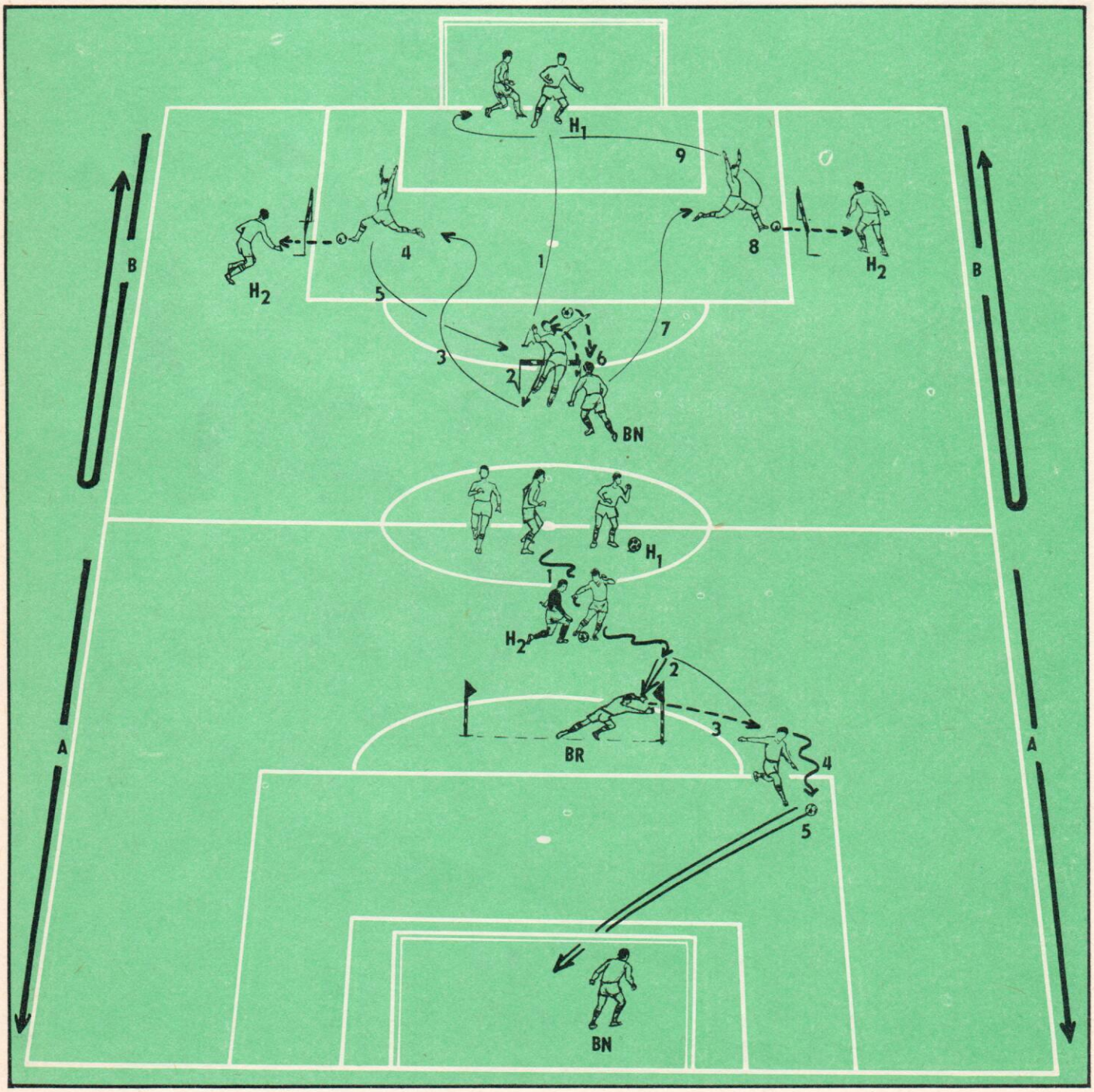
OEFENING 190

Doel van de oefening: het beoefenen van speciale spelaktiviteiten in de aanval en in de verdediging.
Leeftijdskategorie: S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen, horden, verplaatsbare doelen.

Organisatie:
De spelers in groepen verdelen en opstellen volgens tekening.

Variatie:
A. Aanvallers en centrumspelers in de middencirkel. H_1: leidt de bal-passeert H_2-schiet op het verplaatsbare doel-neemt de bal aanschieten na het leiden van de bal. BR: vangt de bal-gooit of schiet de bal naar H_1. Spelers wisselen van taak.
B. Verdedigers: H_1: start vanuit het doelgebied-springt over de horde-kopt boven de horde-rent naar de bal voor de horde-sliding (de bal onder de horde doorschuiven)-koppen boven de horde-sliding aan de andere kant-sprinten naar de uitgangspositie. BN: werpt de bal. Spelers wisselen van taak.

Methodiek: De aanvallers schieten in snelle opeenvolging en sprinten terug naar het centrum van het veld. De verdedigers voeren alle speciale aktiviteiten uit in volle snelheid. Bij de interval-methode ontwikkelen wij bij de spelers het speciale uithoudingsvermogen.



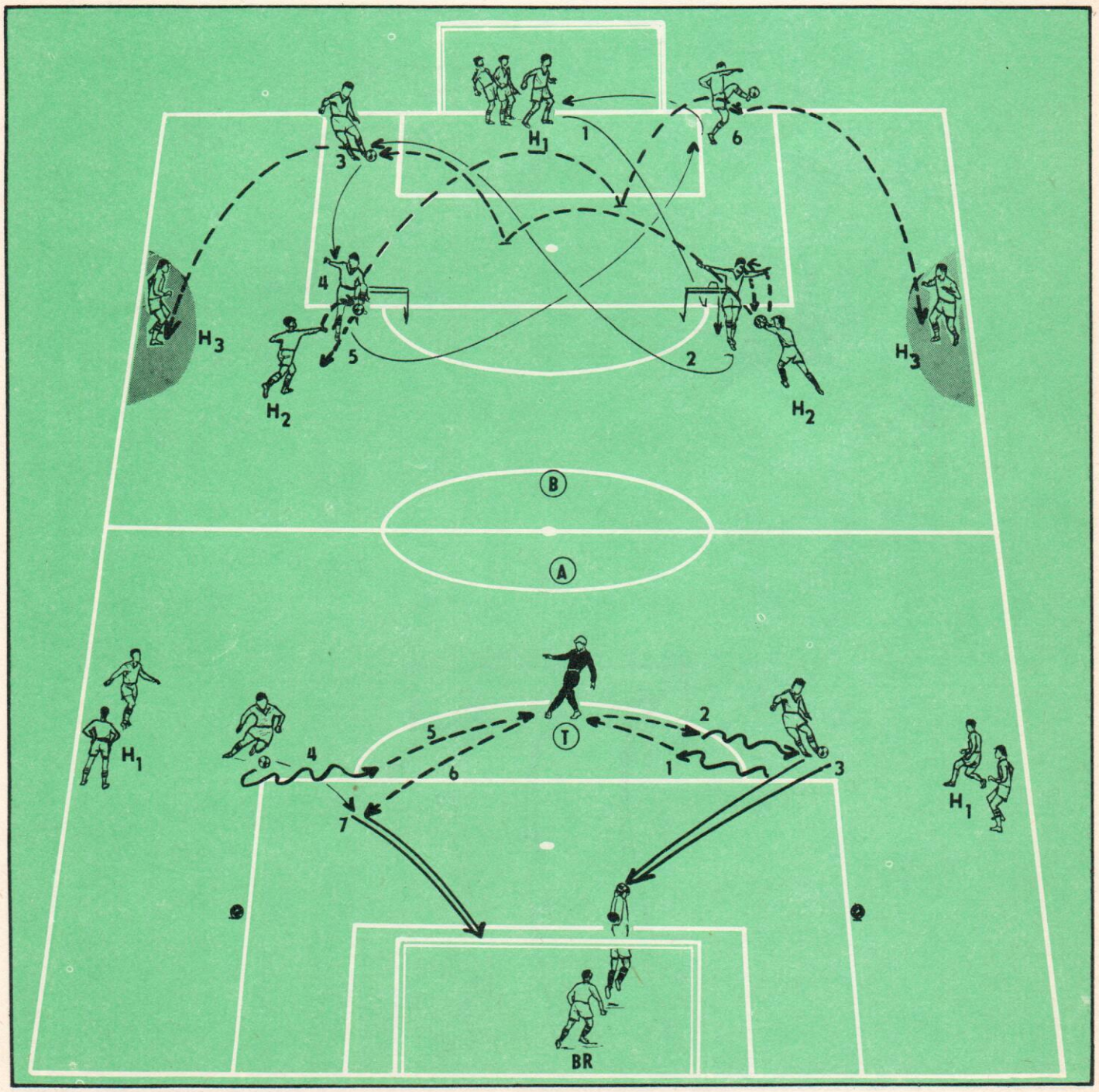
OEFENING 191

Doel van de oefening: het beoefenen van speciale spelaktiviteiten in de aanval en in de verdediging.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen, horden.

Organisatie:
Spelers in groepen verdelen en opstellen volgens tek.

Variatie:
A. Aanvallers: H_1: op een teken van de trainer sprinten naar de rand van het strafschopgebied, waar de ballen liggen (4–6)-leiden van de bal- 1 : 2 kombinatie met de trainer-schieten zonder voorbereiding op het doel; herhalen. Spelers wisselen van taak.
B. Verdedigers: H_1: starten vanuit het doelgebied-koppen boven de horde-rennen naar het strafschopgebied-passen met de voet (volley) op H_3-passen met de voet tijdens de sprong boven de horde- passen met de voet (volley)-rennen naar het doelgebied. H_2: de bal werpen op het hoofd en in het strafschopgebied. Spelers wisselen van taak.

Methodiek: De aanvallers schieten op het doel na de 1 : 2 kombinatie zonder voorbereiding (volley in draai met een val) en in snelle opeenvolging. De verdedigers voeren de specifieke spelaktiviteiten uit in een bepaalde volgorde. De belasting van de verdedigers verhogen wij door de oefening te herhalen (2 ×). Bij de interval-methode ontwikkelen wij het speciale uithoudingsvermogen bij de spelers.

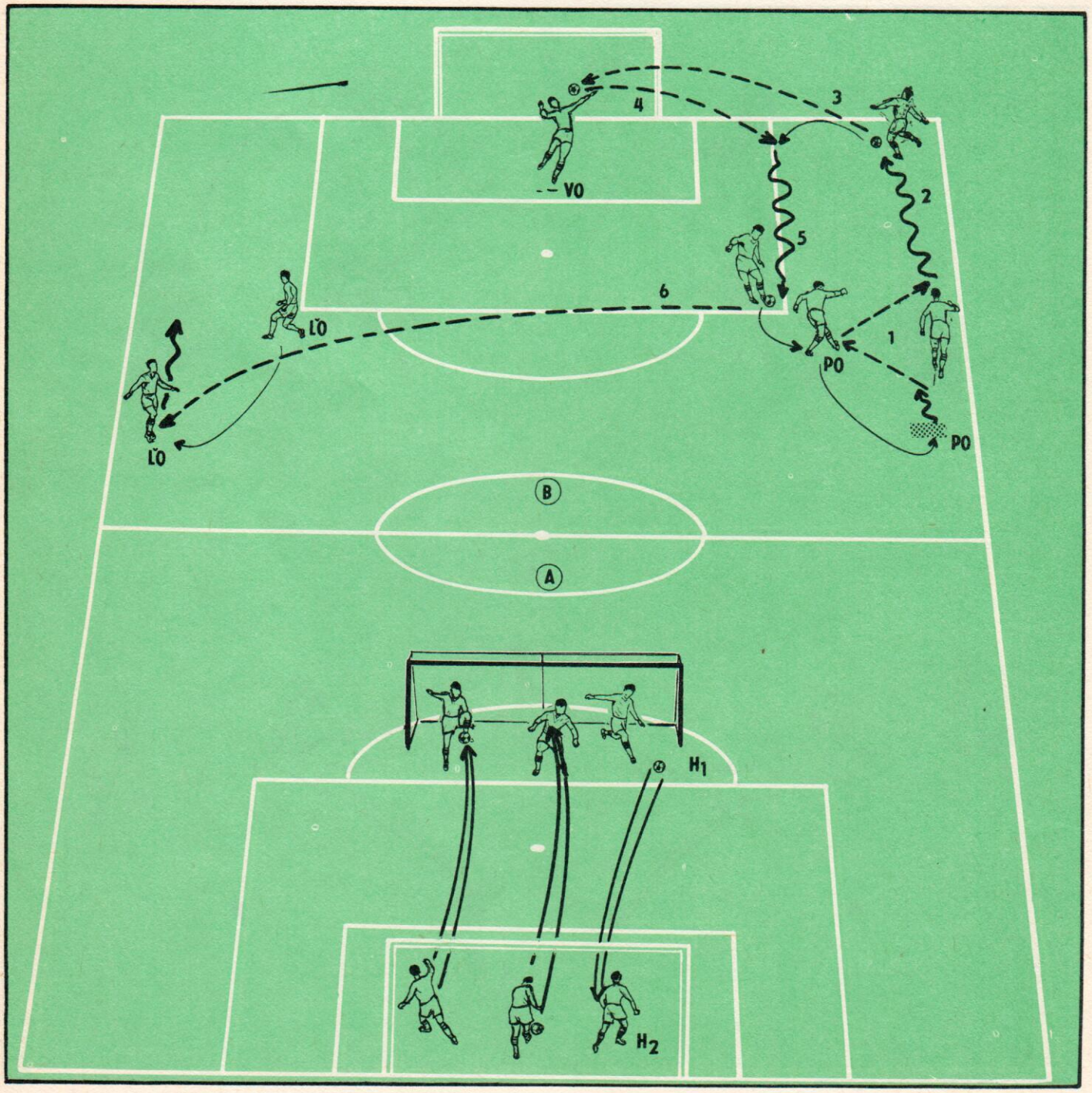


OEFENING 192

Doel van de oefening: het beoefenen van speciale spelaktiviteiten in de aanval en in de verdediging.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen, verplaatsbare doelen.

Organisatie:
Spelers in groepen verdelen en opstellen volgens tekening.
Variatie:
A. Aanvallers (drie spelers in elk doel). De individuele spelers van elke groep schieten afwisselend vanuit stand (over de grond, hoog, geplaatst schieten) op het doel van de andere groep en houden een wedstrijd welk team de meeste doelpunten maakt. De spelers kunnen de bal alleen stoppen met het hoofd of de voeten.
B. Verdedigers. PO (LO) afwisselend: leiden de bal-1 : 2 kombinatie-passen (schieten) voor het doel-aannemen van de bal-lange pass op LO. VO: vangt de pass op voor het doel (met het hoofd of de voeten)- passen met één aanraking. De spelers wisselen van taak na iedere oefening.

Methodiek: De aanvallers oefenen precies, schieten geplaatst, stoppen en nemen de bal aan met het lichaam en vangen de pass op met het hoofd. De verdedigers PO, LO, opereren als 'vleugelverdedigers'. VO vangt de bal op uit de lucht en passt (voeten, hoofd), zonder voorbereiding. De spelers moeten over meerdere ballen beschikken ,zodat de oefening vloeiend kan doorlopen.



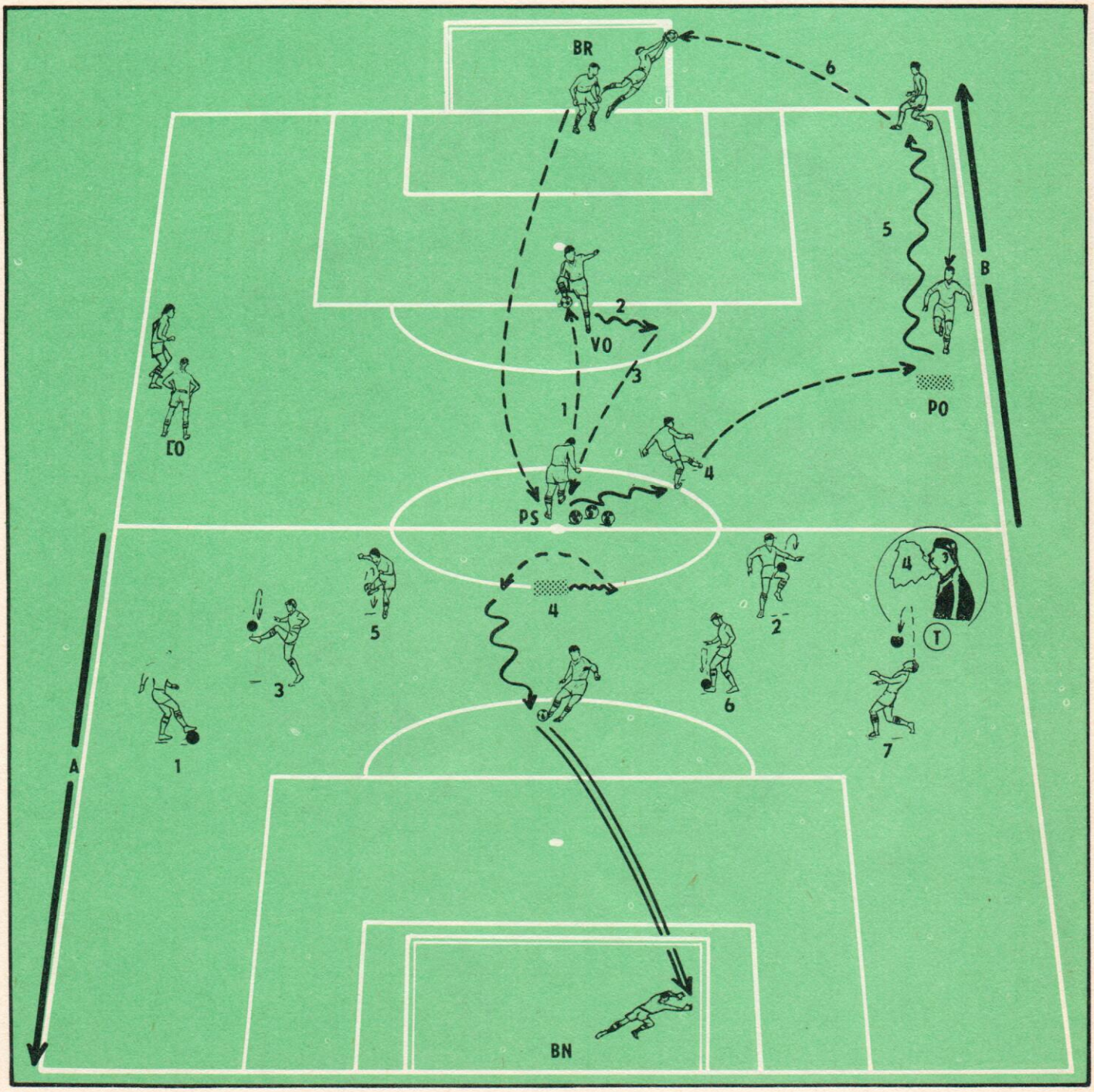
OEFENING 193

Doel van de oefening: het beoefenen van speciale spelaktiviteiten in de aanval en in de verdediging.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen verdelen en opstellen volgens tekening.

Variatie:
A. Aanvallers. Individueel de basistechniek beoefenen (jongleren met het hoofd, voeten, aannemen van de bal). Op een teken van de trainer (nummer van speler): aannemen van de bal uit een doeltrap-bal leiden-schieten na een snelle ren. De spelers stellen zich 20–30 m. buiten het strafschopgebied op.
B. Aanvallers. PS: lange pass op VO. VO: neemt de bal aan-pass op PS. PS: passt na het aannemen van de bal (één aanraking) afwisselend op PO (L'O. PO: leidt de bal-geeft voorzet voor het doel. BR: vangt de hoge bal-trapt uit op PS. Spelers wisselen van taak.

Methodiek: De aanvallers maken tijdens de individuele werkzaamheden afwisselend de start-het leiden van de bal en het schieten op het doel. Voor, maar ook na het starten aanvullende oefeningen inlassen (zitten, liggen, koprol, e. d.). De verdedigers PO en L'O opereren als 'vleugelaanvallers'; na een snelle ren volgt een voorzet voor het doel (schieten, draaibal).



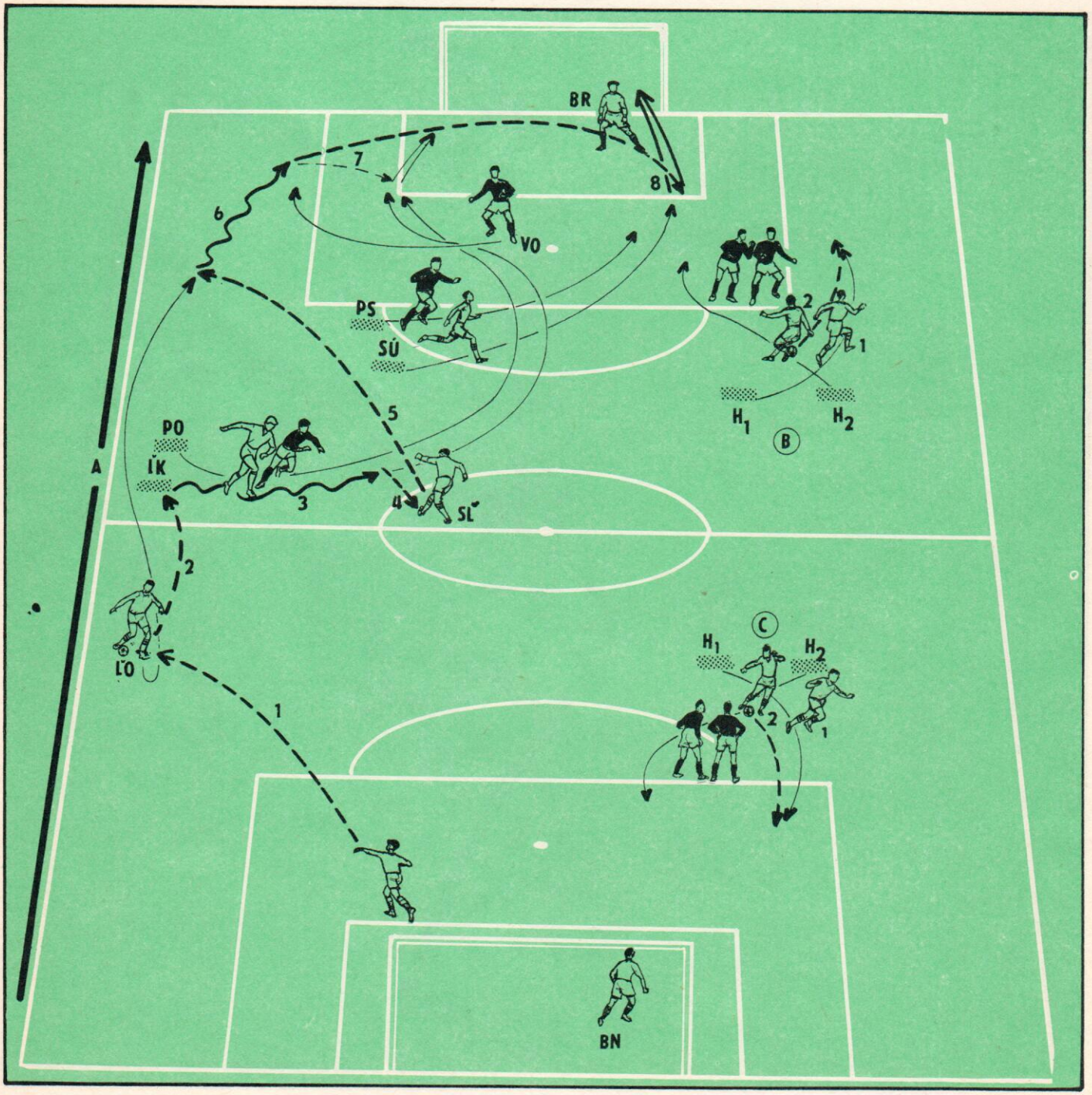
OEFENING 194

Doel van de oefening: het beoefenen van speciale spelaktiviteiten en spelkombinaties in de aanval en in de verdediging.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
De spelers in groepen verdelen en opstellen volgens tekening.

Variatie:
A. Rechterzijde-verdediging, linkerzijde-aanval. BN: pass (doeltrap) op LO. LO: kombineert met LK, SL (weglokken, passeren)-schieten na de kombinatie. PS, VO: verdedigende kombinatie (rugdekking, kruisen); herhalen. Aanvallende en verdedigende spelkombinaties afwisselen.
B. het beoefenen van kombinaties in een standaardsituatie ('opkomen op een pass naast de muur') aan de rechterzijde.
C. het beoefenen van een kombinatie in een standaard situatie ('opkomen op een pass naast de muur')aan de linkerkant.

Methodiek: De spelers op de afzonderlijke plaatsen wisselen van taak. Kombinaties bij het oplossen in standaardsituaties met tweetallen (drietallen), die ook in de wedstrijd samenwerken.



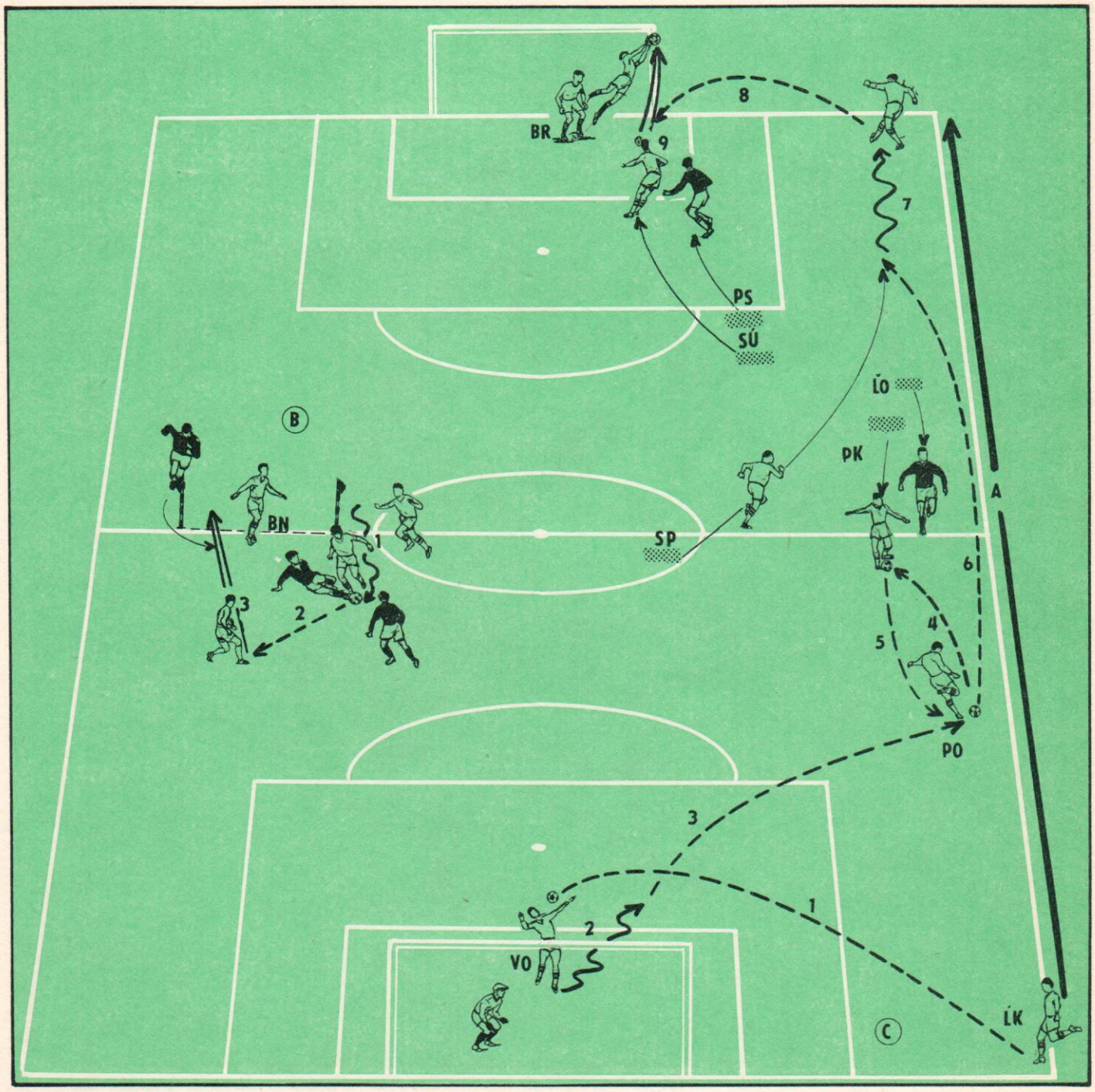
OEFENING 195

Doel van de oefening: het beoefenen van speciale spelaktiviteiten en spelkombinaties in de aanval en in de verdediging.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen, slalompaaltjes.

Organisatie:
Spelers in groepen verdelen en opstellen volgens de tekening.

Variatie:
A. Rechterzijde aanval, linkerzijde verdediging. VO: begint de aanval via PO. PO: samenwerken met PK, SP in de kombinatie (passeren) – pass (voorzet) op SÚ – schieten. Aanvallende spelkombinaties afwisselen.
B. Voorbereidend spel 3–3 met een doelverdediger "met open doelen".
C. Aanvullende oefeningen. LK: beoefent de hoekschop. VO: vangt de hoge bal op (voeten, hoofd).

Methodiek: De spelers wisselen de afzonderlijke taken zoveel mogelijk af. Bijv. rechterzijde van de aanval, linkerzijde van de verdediging, beoefenen het voorbereidende spel, tegenovergestelde (linkerzijde) beoefenen spelkombinaties. De hoekschoppen aan beide zijden beoefenen. In de oefeningen beoefenen wij groeps- en individuele vorm van arbeid.



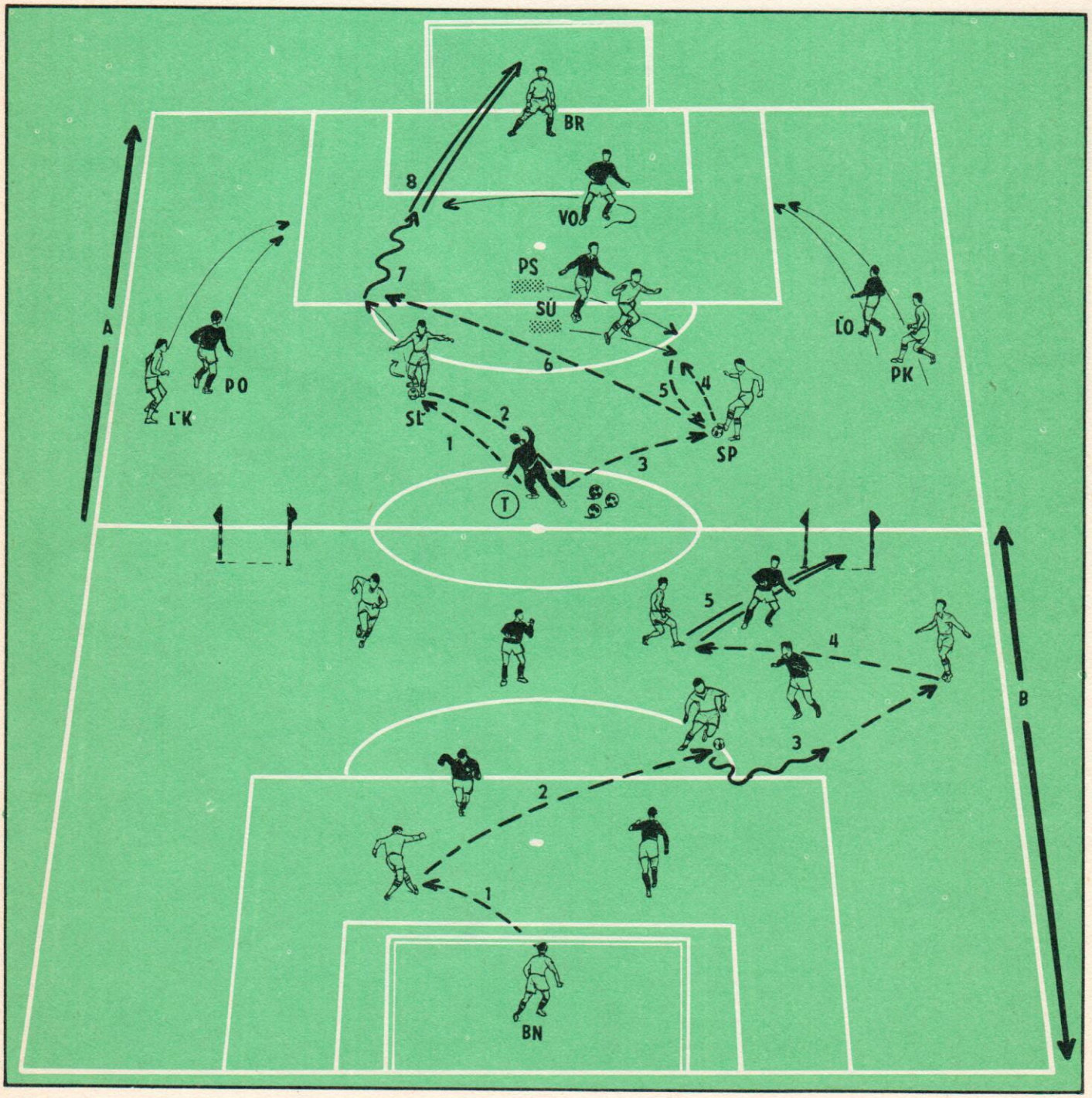
OEFENING 196

Doel van de oefening: beoefenen van speciale spelaktiviteiten in de aanval en in de verdediging.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen, kleine doeltjes.

Organisatie:
Spelers in groepen verdelen, op stations, opstellen volgens tekening.

Variatie:
A. Beoefenen van typische aanval-en verdedigingkombinaties in herhaalde "aanvalgolven" onder leiding van de oefenmeester. SP, SL, SÚ: samenwerken in de kombinaties (opkomen) – schieten. PS, VO: samenwerken in de kombinatie (rugdekking).
B. Voorbereidend spel 5–5 "op drie doelen". Verdedigers: beoefenen verdedigende kombinaties en de opbouw van de aanval. Aanvallers: beoefenen aanvallende kombinaties en aktief verdedigen bij de opbouw door de verdedigers.

Methodiek: Aan de oefeningen en variatie A nemen de spelers van de basisopstelling deel (verdedigers, twee centrum-spelers). Spelers in beide groepen wisselen na een bepaalde tijd van spel en oefeningen. In variatie A moeten de aktiviteiten van de spelers precies uitgevoerd worden, eventueel worden gekorrigeerd. In het voorbereidende spel moeten de spelers steeds hetgeen zij hebben aangeleerd, verbeteren.



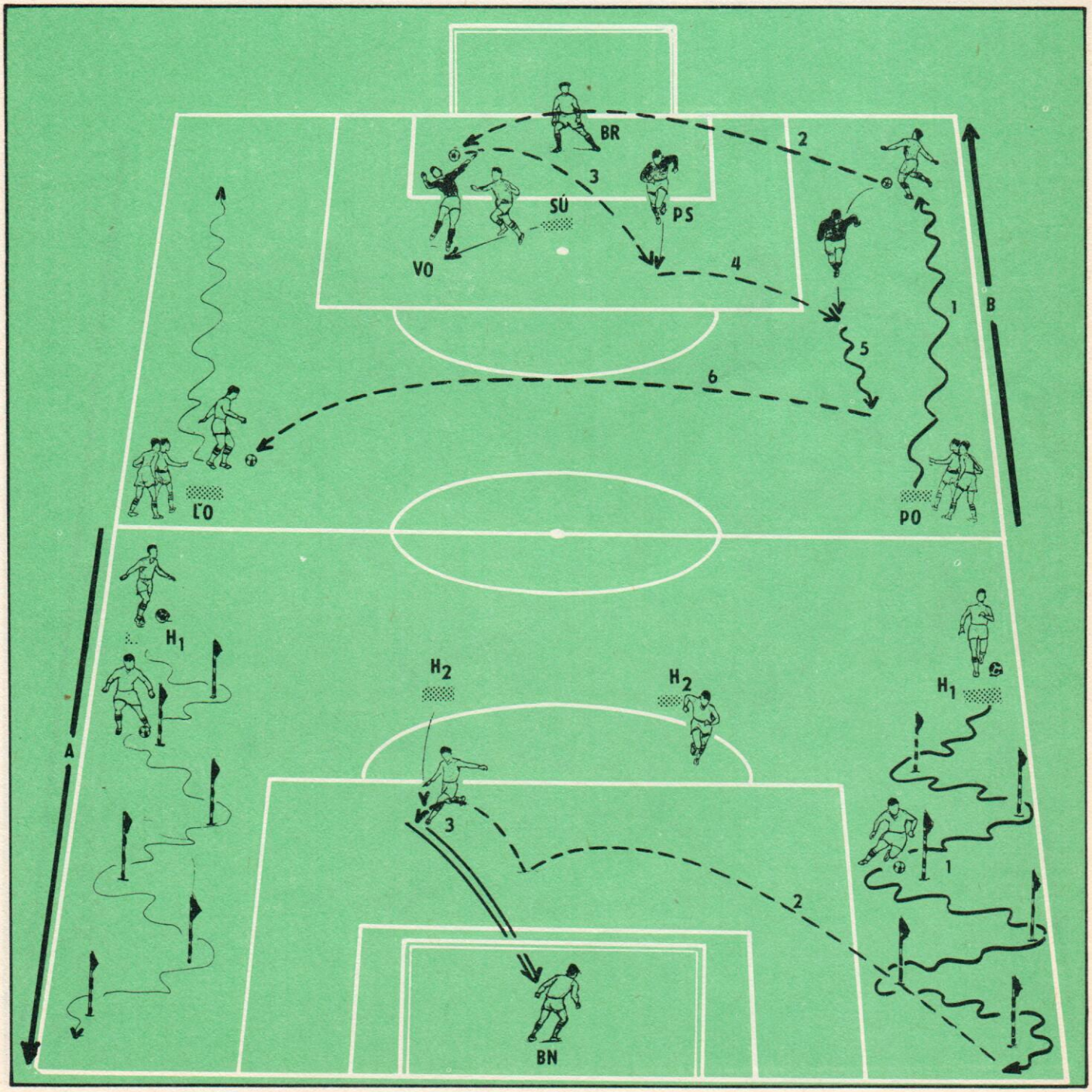
OEFENING 197

Doel van de oefening: het beoefenen van speciale spelaktiviteiten in de aanval en in de verdediging.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen, slalompaaltjes.

Organisatie:
Spelers verdelen op stations, opstellen volgens tekening.

Variatie:
A. Aanvallers: H_1 afwisselend op beide zijden van het veld: H_1 leiden van de bal (slalom) – pass (voorzet) voor het doel. H_2 afwisselend: schieten zonder voorbereiding van een stuiterbal op de grond (maar ook vanuit de lucht). Spelers wisselen van taak.
B. Verdedigers: PO: leiden van de bal – pass op VO, die aangevallen wordt door SÚ. VO: kopbal uit de lucht op PS. PS: aanleggen van de aanval via PO, die het zwaartepunt van het spel door middel van een lange pass op LO verlegt. LO herhaalt de oefening op de linkerzijde. Spelers wisselen van taak.

Methodiek: H_1, H_2 in variatie A wisselen van positie. Verdedigers (PO, LO) wisselen na een bepaalde tijd met de spelers voor het doel (VO, PS) en beoefenen het koppen tijdens het duel in de lucht. Wij moeten ervoor zorgen dat de spelers de bal niet op de grond in het strafschopgebied laten vallen.

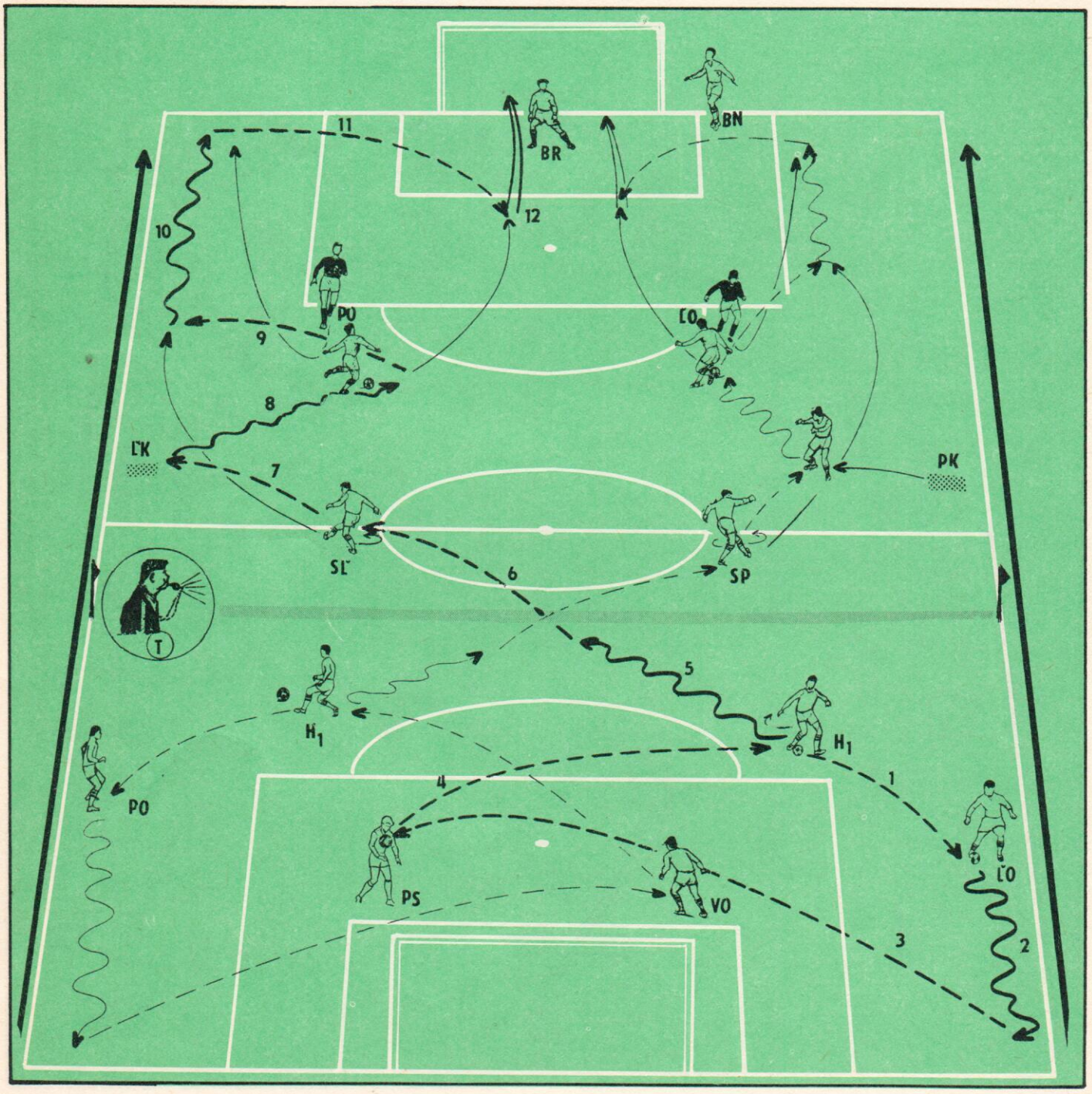


OEFENING 198

Doel van de oefening: het beoefenen van speciale spelaktiviteiten in de aanval en in de verdediging.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen verdelen op stations en opstellen volgens tekening. De verdedigers (H_1, LO, PS, H_1) oefenen in een aangewezen ruimte speciale spelaktiviteiten afwisselend aan beide zijden van het veld. Op een teken van de trainer de oefening "verlengen" tot aanvallende aktiviteiten. Aanvallers schieten op het doel na een kombinatie (opkomen uit tandem) bij aktieve verdediging door PO (LO). Spelers wisselen van taak.

Methodiek: Oefenen in een aangewezen ruimte (verdedigers) in een opkomende "stroom". Op een teken van de trainer volgt de opbouw verder via de spelers SL, SP. De spelers keren na iedere oefening terug naar hun eigen plaats. Van taak wisselen op een teken van de oefenmeester. De belasting van de spelers verhogen wij door een versnelling van de opbouw op H_1 en een snelle terugkeer (sprint) naar de uitgangspositie.

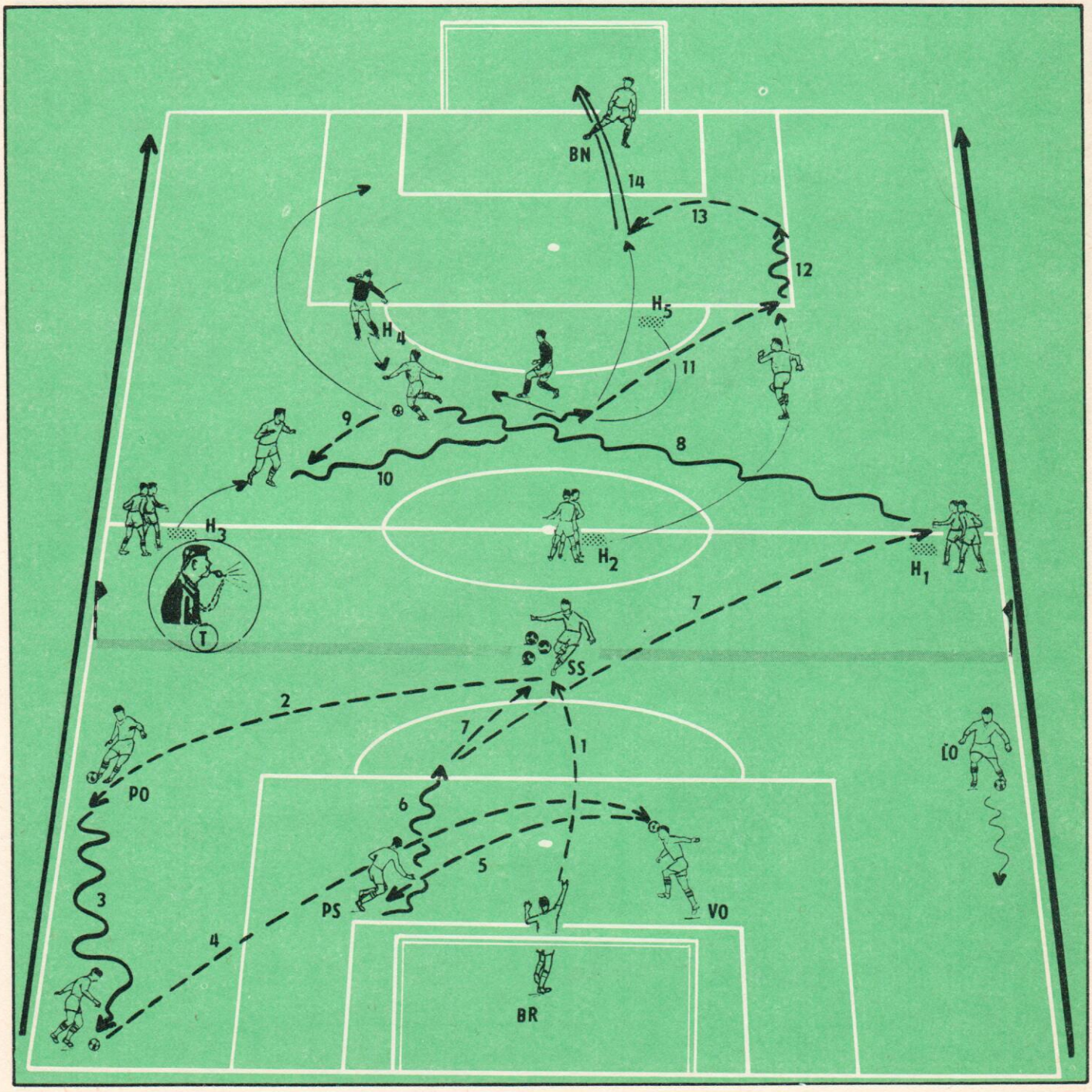


OEFENING 199

Doel van de oefening: oefenen en verbeteren van het spel in de verdediging en in de aanval.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen verdelen op stations en opstellen volgens tekening. Verdedigers (BR, SS, PO, VO, PS) beoefenen speciale spelaktiviteiten in een bepaalde ruimte afwisselend op beide zijden van het veld. Op een teken van de trainer de oefening "verlengen" naar aanvallende spelaktiviteiten. H_1, H_2, H_3: schieten na een kombinatie (wegtrekken) in aanwezigheid van twee tegenstanders (H_4, H_5). De spelers keren na iedere oefening naar hun plaats terug.

Methodiek: De oefeningen van de verdedigers in een bepaalde ruimte verlopen "doorlopend". De spelers in beide groepen wisselen van taak. De belasting van de spelers vehogen wij door een versnelling van de opbouw via de doelverdediger en een snelle terugkeer (sprint) naar de uitgangspositie.

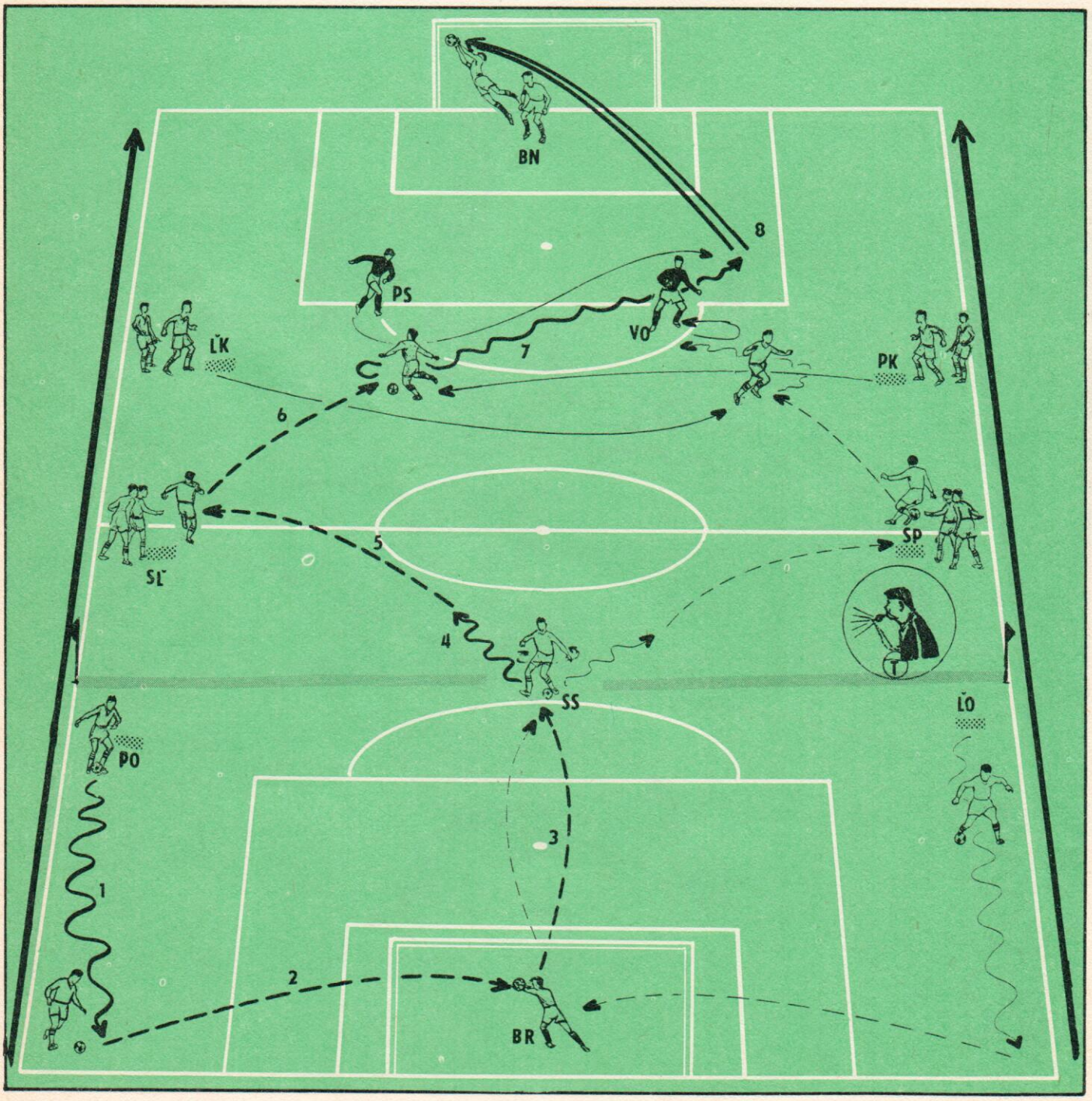


OEFENING 200

Doel van de oefening: oefenen en verbeteren van het spel in de verdediging en in de aanval.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen verdelen op stations en opstellen volgens tekening. De verdedigers (PO, BR, SS) oefenen in een bepaalde ruimte speciale spelaktiviteiten afwisselend aan beide zijden van het veld. Op een teken van de trainer de oefening "verlengen" naar een aanvallende spelkombinatie. SL,PK, LK: schieten op het doel na een kombinatie (overname van de bal) met in de nabijheid twee aktieve tegenstanders (PS, VO). De spelers keren na iedere oefening naar hun eigen plaats terug.

Methodiek: LO, PO wisselen van hun taak als vleugelaanvallers en beoefenen het voorzetten vanuit de loop, maar ook na een afkapbeweging. BR beoefent het vangen van de hoge ballen maar ook het wegstompen. De spelers wisselen na bepaalde tijd van taken. De omvang van aktiviteiten door de tegenstanders wordt bepaald. De aanvalskombinatie wordt afgerond met de spelsituatie 2–2.

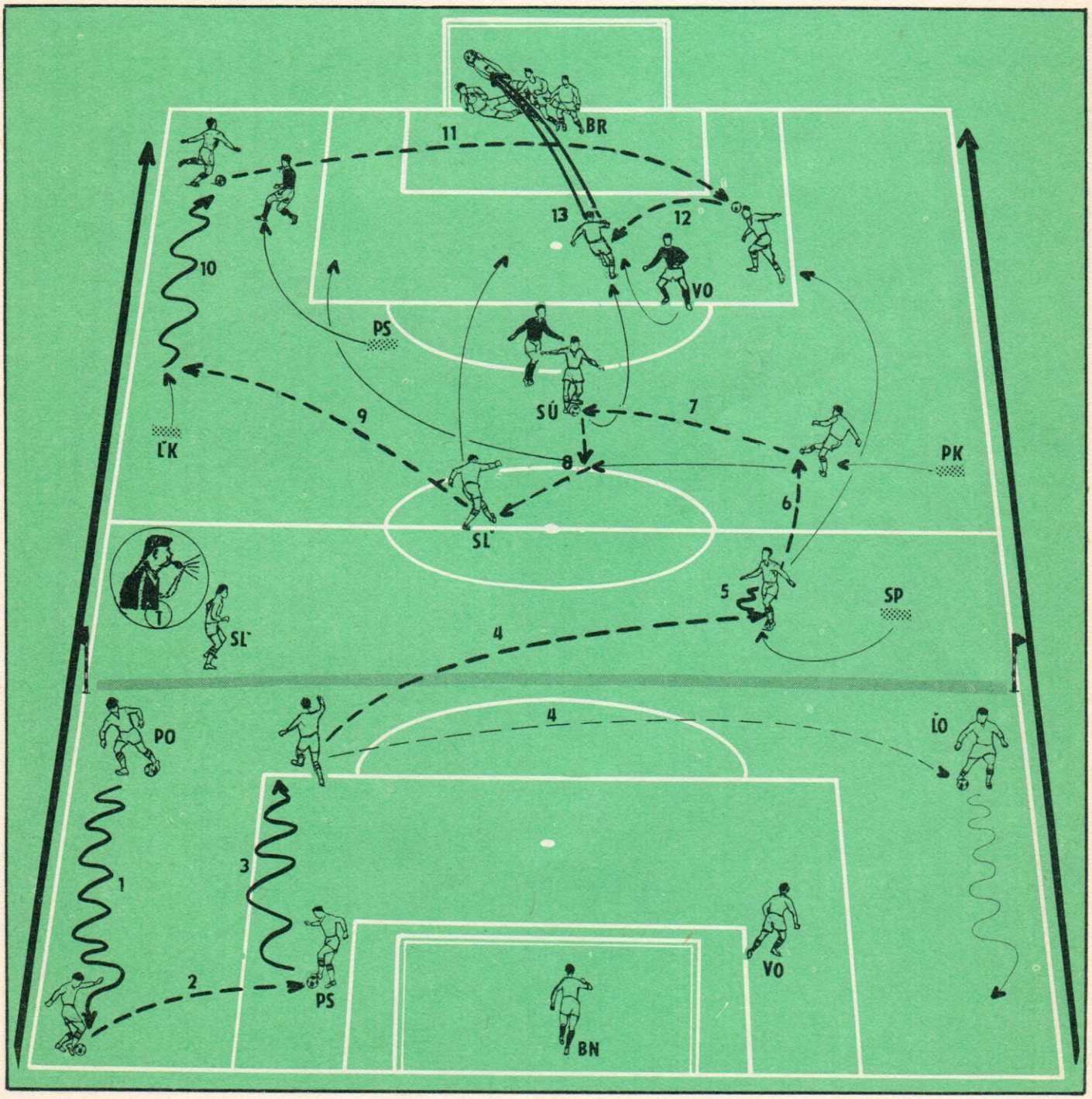


OEFENING 201

Doel van de oefening: oefenen en verbeteren van het spel in de verdediging en in de aanval.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen verdelen op stations en opstellen volgens tekening. PO (ĽO) afwisselend: passen voor het doel na het leiden van de bal. PS (VO): vangt de pass op-neemt aan – leidt de bal – passt op SP (SĽ). SP, PK, SÚ, SĽ,ĽK: kombineren (hulppass) – ontsnappen – schieten na verandering van het zwaartepunt van het spel, met in de nabijheid twee aktieve tegenstanders (PS, VO). De spelers keren na iedere oefening naar hun eigen plaats terug.

Methodiek: De verdedigers in een bepaalde ruimte oefenen zelfstandig. Op een teken van de trainer de oefening "verleggen" naar een aanvalkombinatie. De spelers in beide groepen wisselen van taak. De belasting van de spelers vehogen wij door versnelling van de opbouw, via PO en ĽO, in snelle opeenvolging te laten uitvoeren.

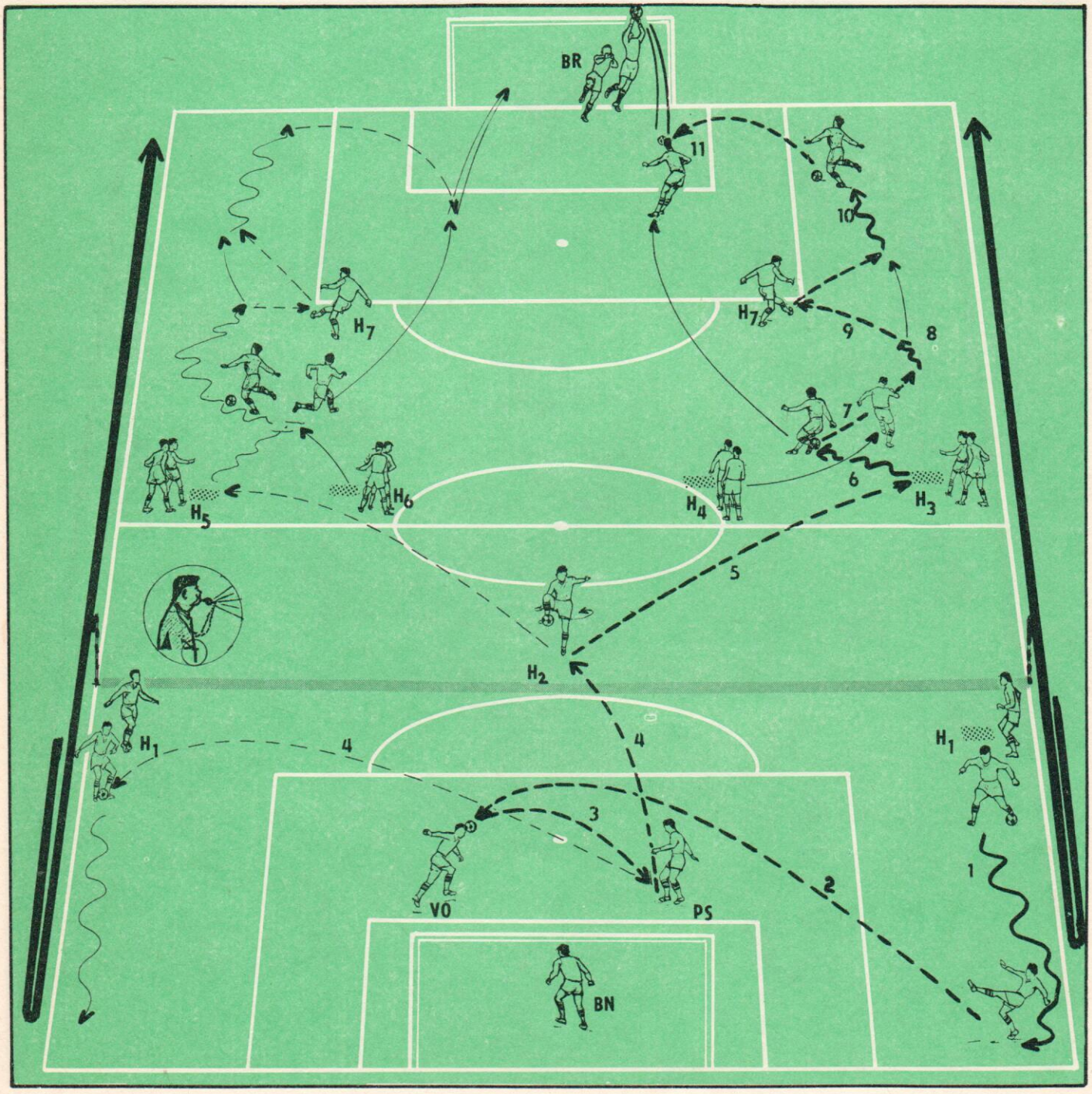


OEFENING 202

Doel van de oefening: oefenen en verbeteren van het spel in de aanval en in de verdediging.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen verdelen op stations en opstellen volgens tekening. De verdedigers beoefenen in een bepaalde ruimte het voorzetten voor het doel. H_1 heeft als taak een "zogenaamde" vleugelaanvaller te zijn. VO (PS) afwisselend: opvangen van de voorzet met het hoofd (benen) – aanval opbouwen. Op een teken van de oefenmeester de oefening "verleggen" naar een serie aanvalkombinaties (plaatsverwisseling – 1 : 2 kombinatie, bal onder de voet terugtrekken – 1 : 2 kombinatie) en eindigen met een schot op het doel. Spelers wisselen van taak in iedere groep.

Methodiek: De verdedigers oefenen in een bepaalde ruimte zelfstandig. Op een teken van de trainer de oefening "verleggen" naar de aanvallende spelkombinaties. De oefeningen verlopen afwisselend aan de linker- en rechterzijde van de verdediging en de aanval. De belasting van de spelers verhogen wij door de versnelling van opbouw via H_1 in een snelle opeenvolging uit te voeren.

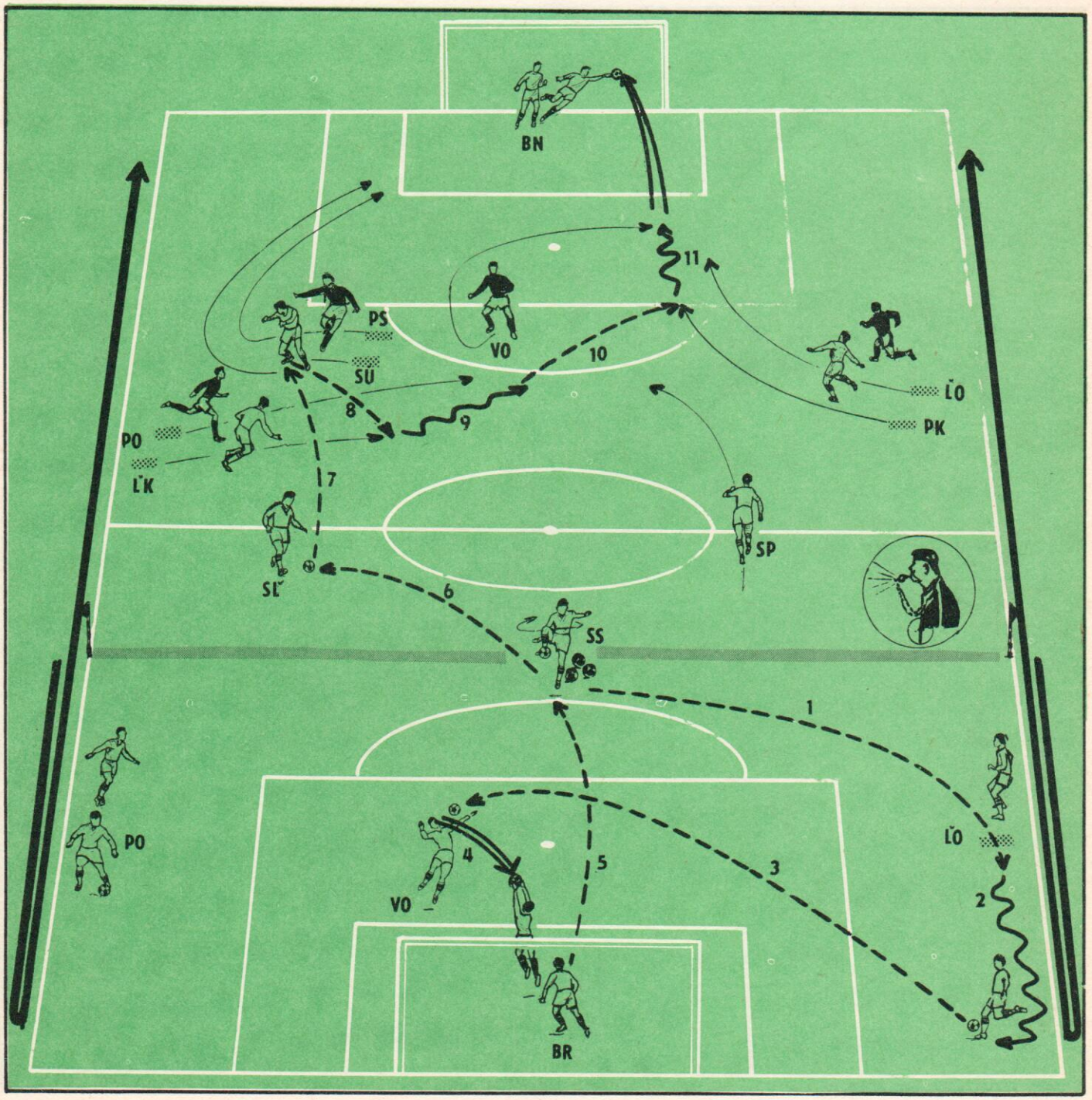


OEFENING 203

Doel van de oefening: oefenen en verbeteren van het spel in de aanval en in de verdediging.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen verdelen op stations en opstellen volgens tekening. LO (PO) afwisselend: aannemen – leiden van de bal – voorzet op VO. VO: koppen. BR: opbouw van de aanval via SS. SS: op een teken van de trainer de oefening "verleggen" naar aanvalkombinaties. SL, SÚ, LK, PK: schieten na het veranderen van het zwaartepunt van het spel. De aanvalkombinatie beoefenen wij afwisselend op de linker- en rechterzijde van de aanval.

Methodiek: De verdedigers in een bepaalde ruimte oefenen zelfstandig in snelle opeenvolging. Op een teken van de oefenmeester de oefeningen "verleggen" naar spel-aanvalkombinaties. Na het uitvoeren van de geleerde aanvalkombinaties (hulppass, verandering zwaartepunt spel) de aanvalaktie of maken tot het einde met het opkomen van alle spelers in een bepaald gebied. Spelers wisselen van taken.

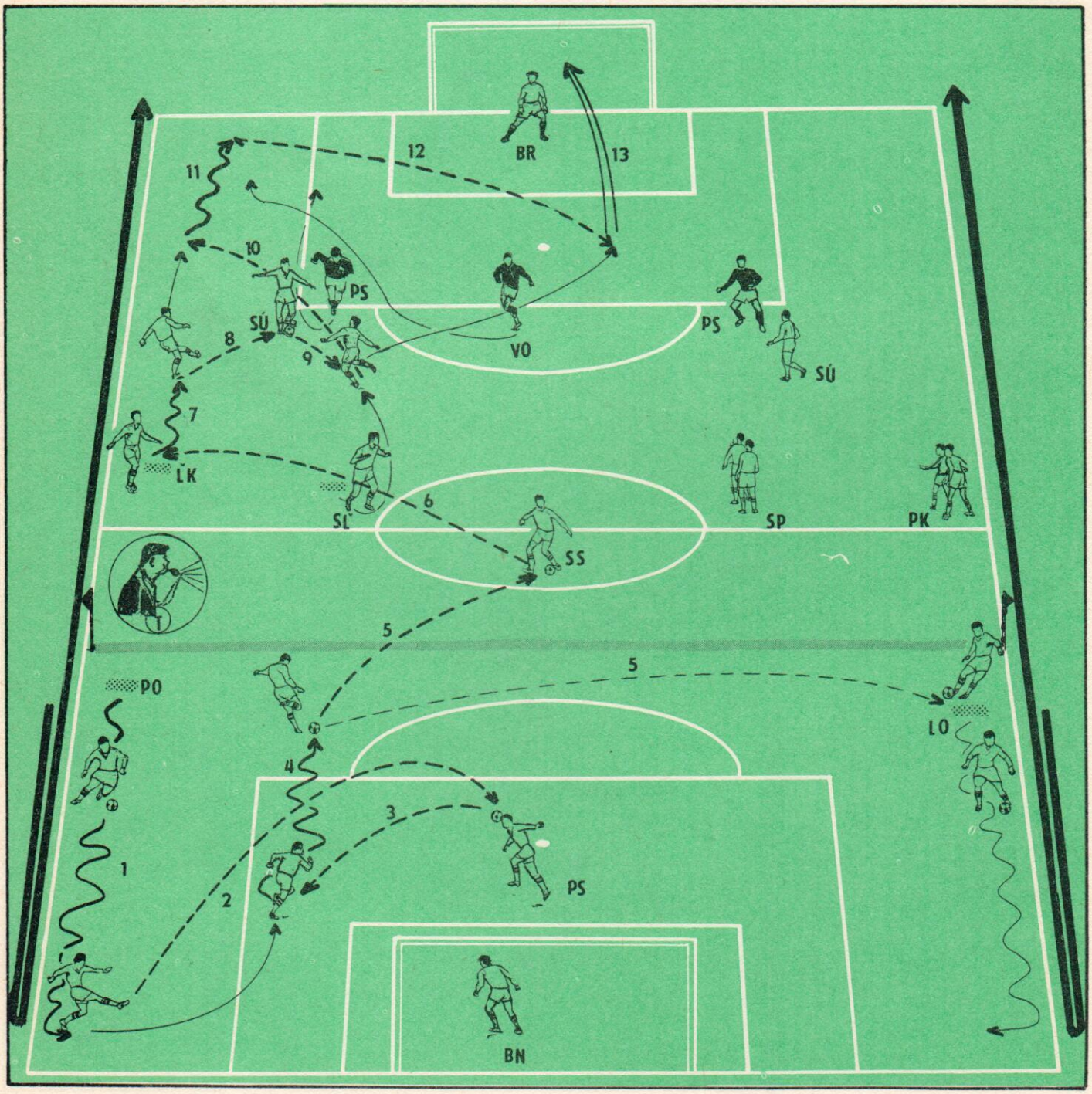


OEFENING 204

Doel van de oefening: oefenen en verbeteren van het spel in de aanval en in de verdediging.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen verdelen op stations en opstellen volgens tekening. PO, LO afwisselend: voorzet op PS. PS: vangt de bal op met het hoofd (voeten) uit de lucht. PO, LO: leggen een aanval aan door het „opbrengen" van de bal. PO: op een teken van de oefenmeester de oefening „verleggen" naar de aanvalkombinatie. LK, SÚ, SL afwisselend aan beide zijden van het veld: samenwerken in de kombinatie (positiewisseling) – schieten. PS, VO: aktief verdedigen – samenwerken in de verdedigende kombinaties (rugdekking, kruisen).

Methodiek: De spelers in een bepaalde ruimte oefenen zelfstandig in snelle opeenvolging. Op een teken van de oefenmeester PO (LO) afwisselend de oefening "verleggen" naar de aanvalkombinatie. Wij oefenen afwisselend op de linker- en rechterzijde van de verdediging en de aanval. De oefeningen kunnen verlopen in de parallelvorm (wedstrijdvorm).

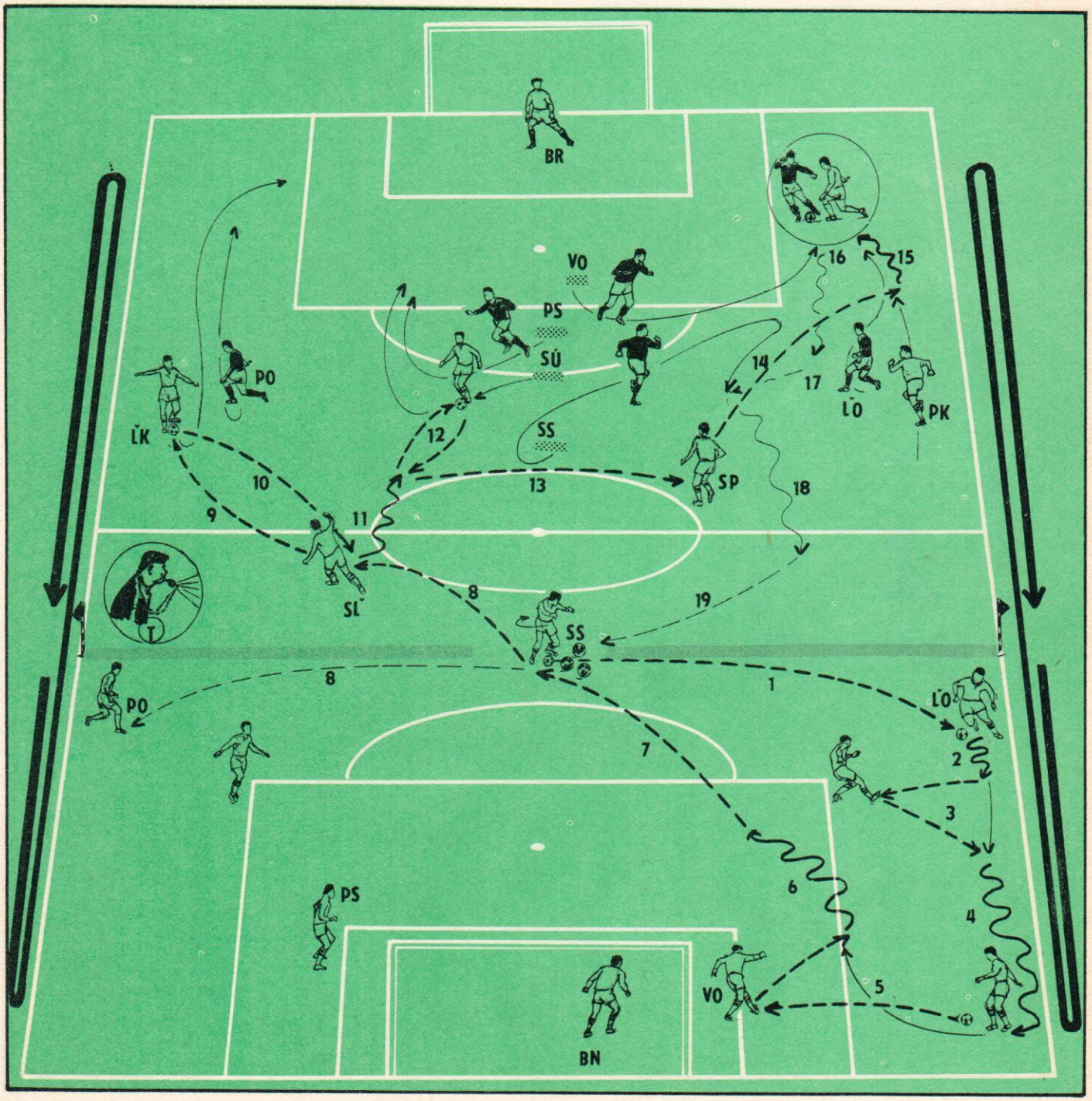


OEFENING 205

Doel van de oefening: oefenen en verbeteren van het spel in de aanval en in de verdediging.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
De spelers in groepen verdelen op stations en opstellen volgens tekening. SS afwisselend: passt op LO (PO). LO: neemt de bal aan – leidt de bal – 1 : 2 kombinatie – leidt de bal – schiet en passt op VO – opbouw van de aanval via SS. VO: passt (kopt) op LO. SS: op een teken van de oefenmeester de oefening "verleggen" naar de aanvalkombinatie. SL, LK, SÚ, SP, PK: kombinatie (hulppass, zwaartepunt van het spel verlegen), ontsnapping PK – beëindiging van de aanval.

Methodiek: Spelers in een bepaald gebied oefenen zelfstandig in snelle opeenvolging en wisselen van taak. Op een teken van de oefenmeester de oefening "verleggen" naar aanvallende akties. In de aanval de aangeleerde aanvalaktie tot het einde toe afmaken (de verdedigers verdedigen met halve weerstand) door het opkomen van alle spelers in een bepaalde ruimte. De verdedigers voeren bepaalde kombinaties uit met volledige weerstand. Bij het onderscheppen van de bal proberen een tegenaanval op te zetten tot over de middenlijn.

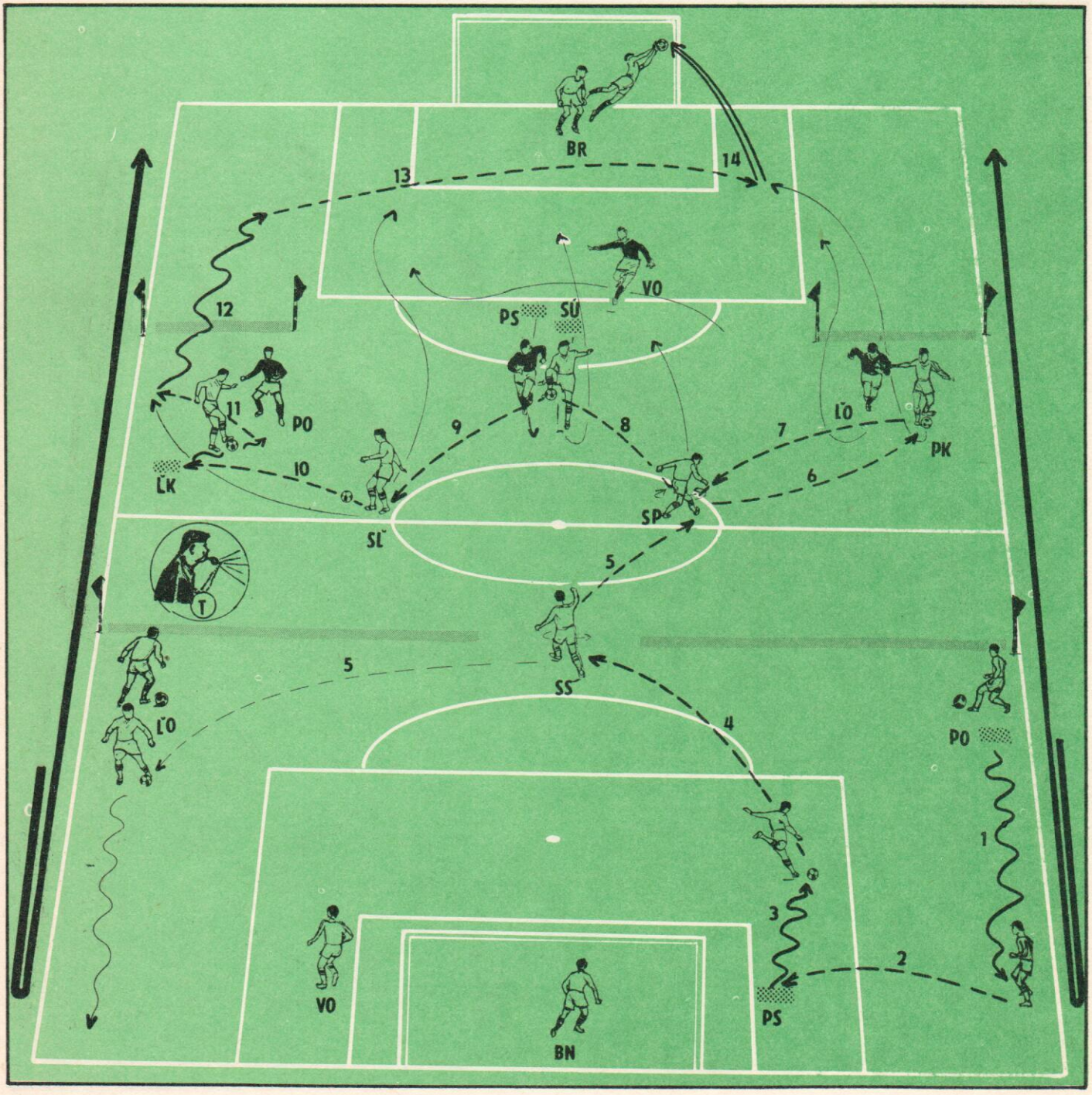


OEFENING 206

Doel van de oefening: oefenen en verbeteren van het spel in de aanval en in de verdediging.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen, slalompalen.

Organisatie:
Spelers verdelen in groepen op stations en opstellen volgens tekening. De verdedigers krijgen als taak te opereren als "zogenaamde" vleugelaanvallers. LO (PO) afwisselend: voorzet op het doel na het snel leiden van de bal (drijven). PS (VO) afwisselend: aannemen van de bal – opzetten van de aanval door het "opbrengen" van de bal – pass op SS. SS: op een teken van de trainer de oefening "verleggen" naar de vleugel voor een aanvalkombinatie via een bepaalde ruimte. De aanvallers verwisselen vaak het zwaartepunt van het spel.

Methodiek: De spelers in een bepaalde ruimte oefenen zelfstandig in snelle opeenvolging. De aanvallers beëindigen de aanval met een schot alleen als de aanval via een gegeven ruimte is gelopen. De vleugelkombinaties oefenen na het wisselen van het zwaartepunt van het spel en bij nummerieke meerderheid op de linker- of rechterzijde van de verdediging.

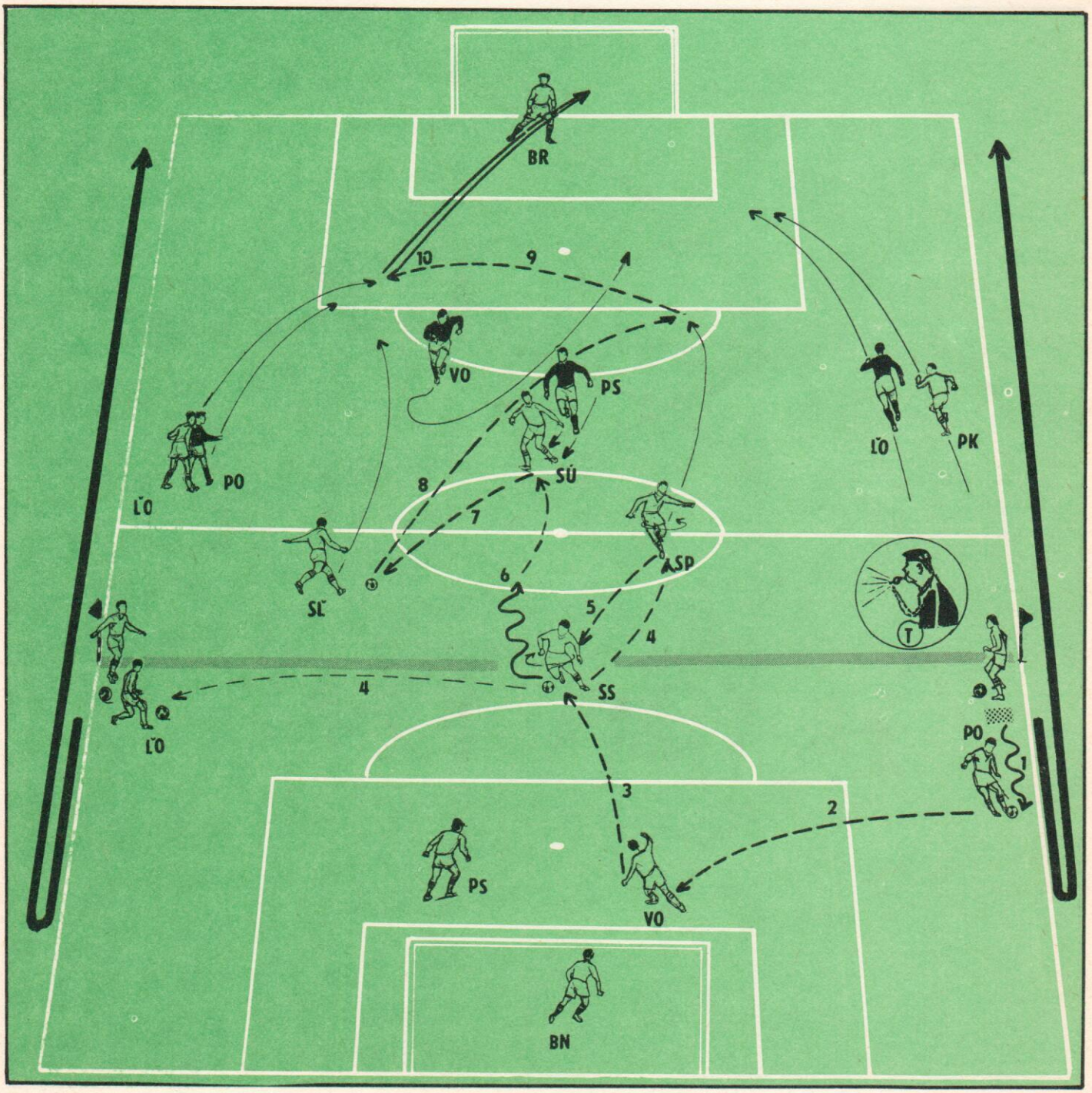


OEFENING 207

Doel van de oefening: oefenen en verbeteren van het spel in de aanval en in de verdediging.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen verdelen op stations en opstellen volgens tekening. ĽO (PO) afwisselend: leiden van de bal – passen voor het doel. VO (PS) afwisselend: koppen (pass met de voeten) op SS. SS: op een teken van de oefenmeester de oefening "verleggen" naar een kombinatie (snelle tegenaanval) met SP, SÚ, SĽ,ĽK. SP (SĽ): schieten. Verdedigers verdedigen aktief.

Methodiek: De spelers oefenen in een bepaalde ruimte zelfstandig en in snelle opeenvolging. Op een teken van de oefenmeester "verlegt" SS de oefening via SP (SĽ) naar de aanvalkombinatie. De aanvalkombinaties worden beëindigd met het opkomen van alle spelers in een bepaalde ruimte.



9.10. EEN COMPLEX VAN OEFENINGEN VOOR HET BEOEFENEN EN VERBETEREN VAN SPELKOMBINATIES IN STANDAARDSITUATIES

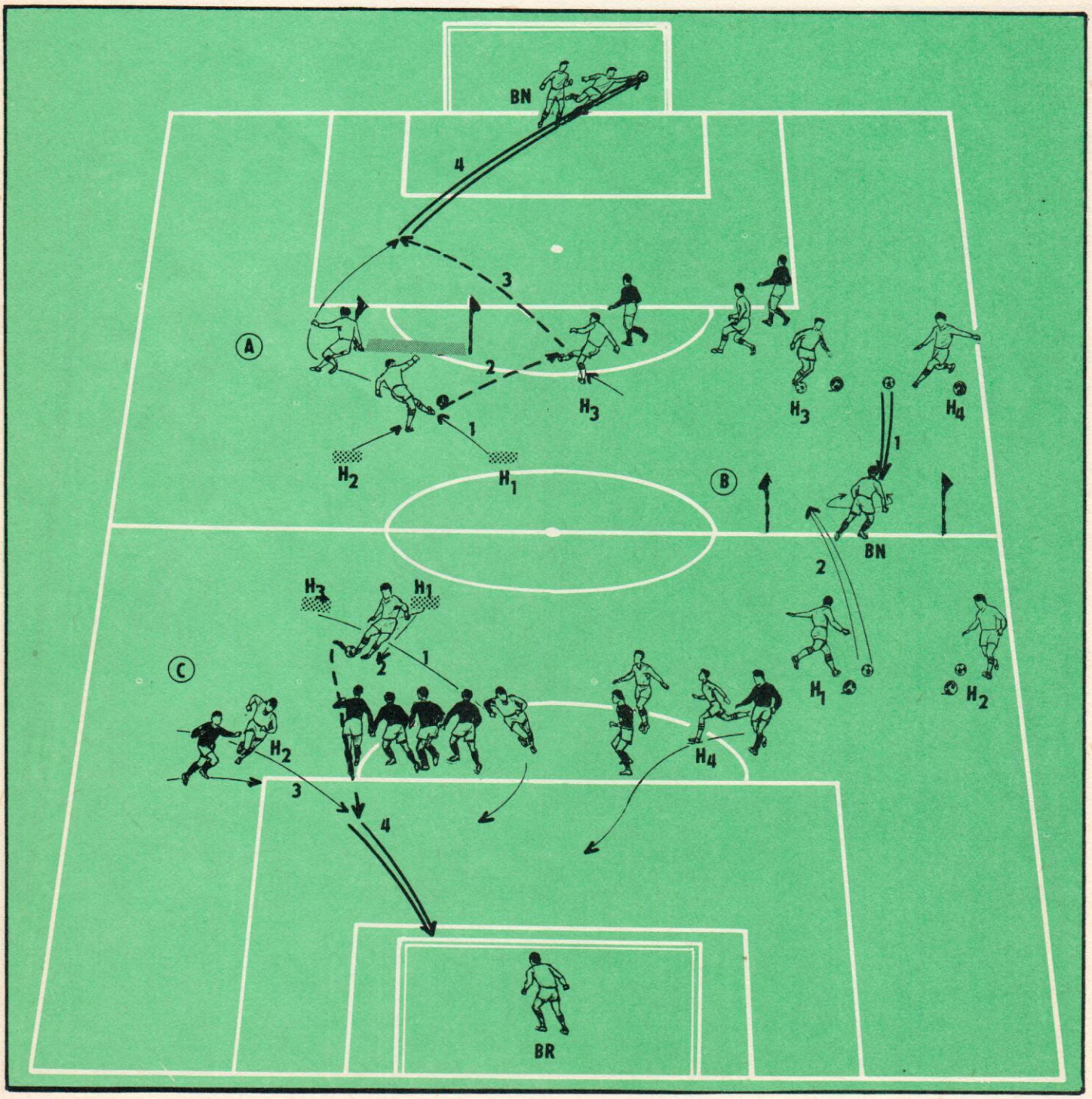
OEFENING 208

Doel van de oefening: beoefenen van kombinaties in standaardsituaties (direkte, indirekte vrije trap).

Leeftijdskategorie C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen, slalompaaltjes, verplaatsbaar doel.

Organisatie:
Spelers in groepen verdelen en opstellen volgens tekening.
Variatie:
A. Beoefenen van kombinaties bij de indirekte vrije trap (1 : 2 kombinatie langs de muur), H_1, H_2, H_3 werken samen.
B. Beoefenen direkte vrije trap.
C. Beoefenen van kombinaties bij de direkte vrije trap (pass langs de muur). H_1, H_2 werken samen, H_3, H_4 komen op.

Methodiek: De groepen spelers, maar ook de individuele spelers op de stations wisselen elkaar af. In variatie B schieten de spelers op het doel vanuit stand in een bepaalde ruimte (verplaatsbaar doel). De "muur" voor het strafschopgebied na een bepaalde tijd verplaatsen. Op een afgesproken signaal moeten de spelers de opstelling stabiliseren.



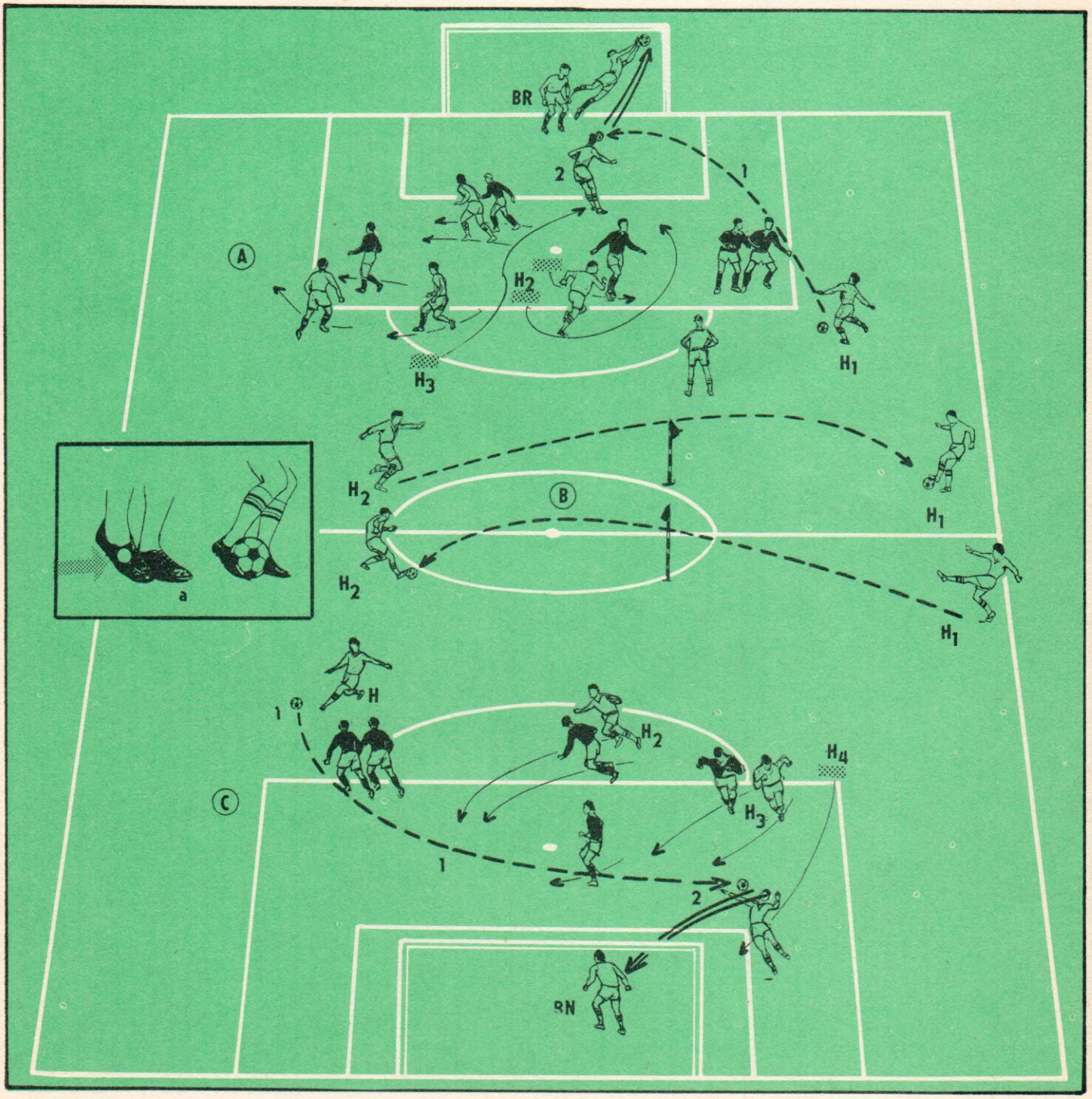
OEFENING 209

Doel van de oefening: beoefenen van kombinaties in standaardsituaties (indirekte, direkte vrije trap).
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen, slalompaaltjes.

Organisatie:
Spelers verdelen in groepen op stations en opstellen volgens tekening.

Variatie:
A. Beoefenen van direkte (indirekte) vrije trap vanaf grotere afstand. H_1: pass via de muur op de opkomende spelers H_2, H_3 uit de tweede lijn. Overige spelers: lokken de tegenstander uit een aangegeven ruimte weg.
B. H_1, H_2: schieten draaiballen (effektballen) rond een slalompaal met de buitenkant wreef (a).
C. Beoefenen direkte (indirekte) vrije trap. H_1: passt via de muur in een aangegeven ruimte. H_2, H_3: lokken de tegenstander uit een aangegeven ruimte weg. H_4: komt op uit de tweede lijn – schieten (koppen).

Methodiek: "Specialisten" die de vrije trappen nemen of inschieten, worden naar hun individuele kwaliteiten aangewezen. In de eerste pogingen van de kombinaties laten de verdedigers zich "weglokken". De ruimte voor het nemen van de direkte (indirekte) vrije trappen afwisselen. Woordelijke aanwijzingen geleidelijk weglaten.



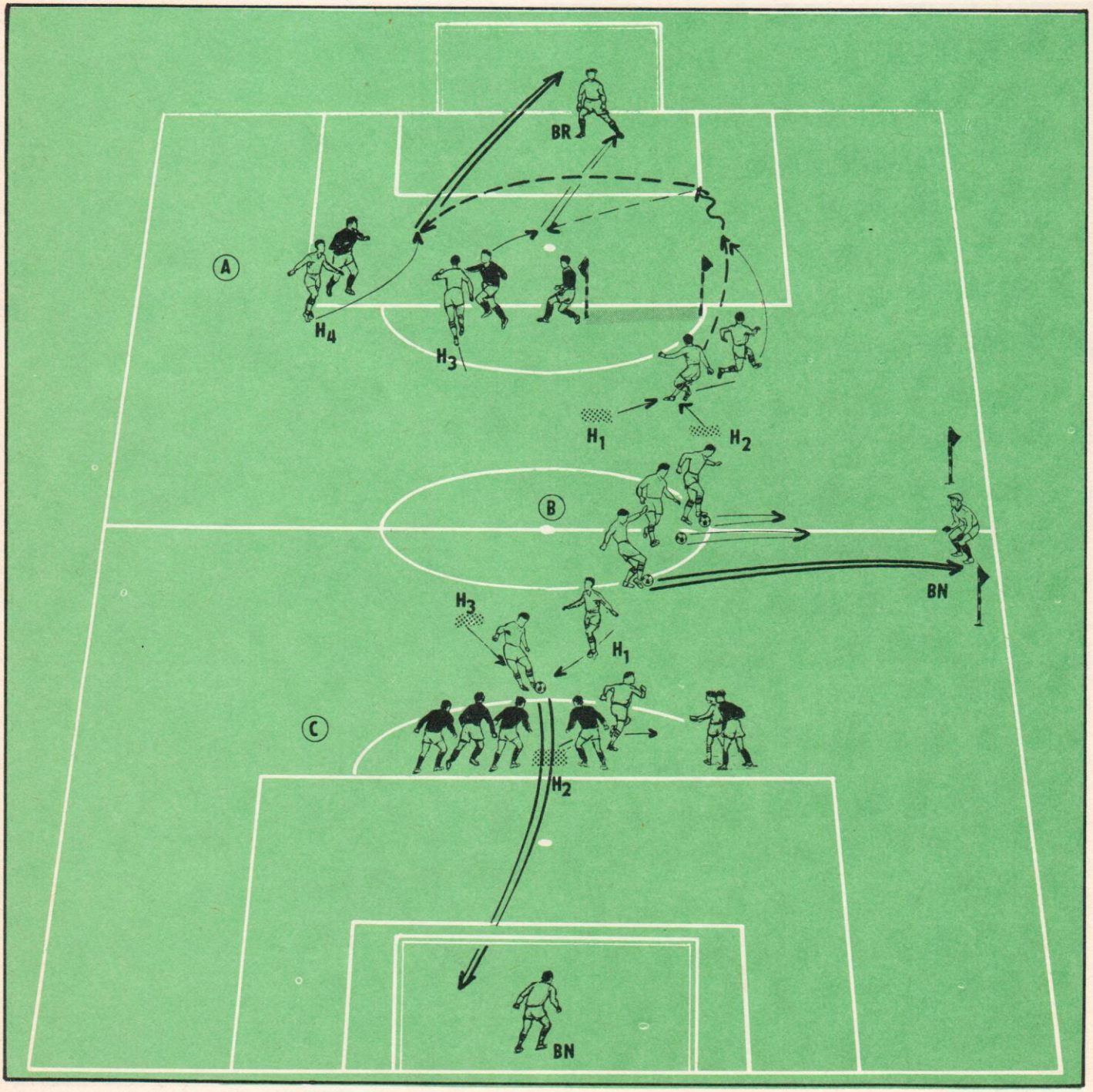
OEFENING 210

Doel van de oefening: beoefenen van kombinaties in standaardsituaties (direkte, indirekte vrije trap).
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen, slalompalen, verplaatsbare doeltjes.

Organisatie:
Spelers in groepen verdelen op stations, volgens de tekening.

Variatie:
A. Beoefenen van direkte (indirekte) vrije trap (opkomen en passen naast de muur). H_1: komt op langs de muur na over de bal te zijn heen gestapt. H_3: trekt de aandacht van de verdedigers. H_2: passt op H_1. H_4, H_3: komen op in het strafschopgebied – schieten.
B. Beoefenen direkte vrije trap op een bepaalde manier (draaibal, geplaatst, hard inschieten).
C. Beoefenen direkte (indirekte) vrije trap (door de muur heen) nadat door H_2 ruimte is vrijgemaakt. H_3, maar ook H_1 kan inschieten.

Methodiek: De spelers op stations wisselen van taak. De "specialisten" oefenen in het waarnemen van signalen, bij het oplossen zijn individuele voorwaarden noodzakelijk (schiettechniek, oriëntatievermogen in het strafschopgebied, geen angst). De ruimte voor het nemen van de direkte (indirekte) vrije trap afwisselen.

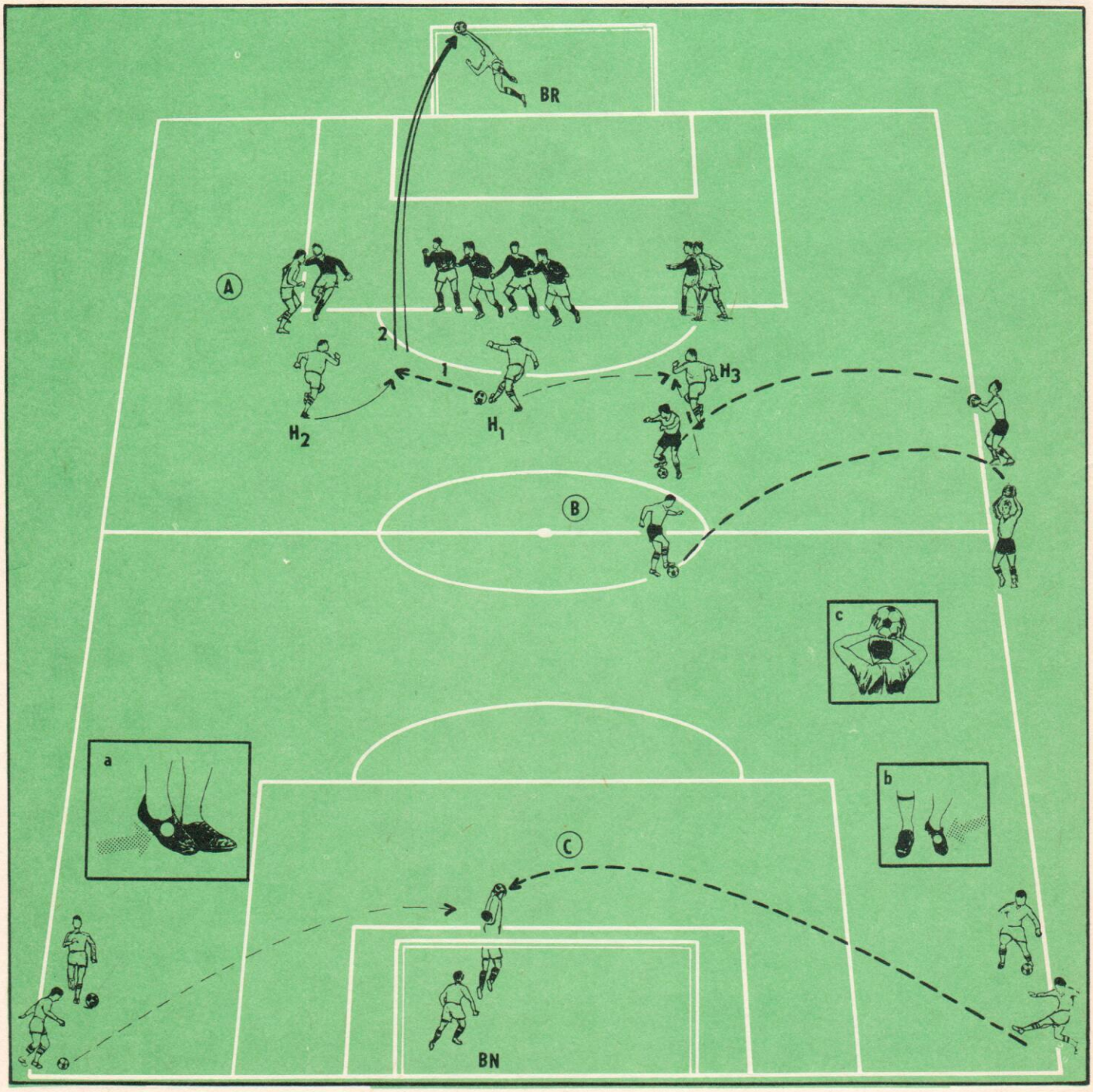


OEFENING 211

Doel van de oefening: beoefenen van kombinaties in standaardsituaties (hoekschop, indirekte vrije trap).
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers verdelen op stations en opstellen volgens tekening.
Variatie:
A. Beoefenen van direkte (indirekte) vrije trap (pass langs de muur). H_1: passt, H_2, (H_3): schieten.
B. Beoefenen van het inwerpen (c).
C. Beoefenen van de hoekschop met een draaibal van het doel af (a) en "naar het doel" toe (b).

Methodiek: Spelers op de stations wisselen van taak. Hierbij wordt gebruik gemaakt van de individuele kwaliteiten voor het realiseren van succesvolle spelkombinaties. De ruimte voor het nemen van direkte (indirekte) vrije trap afwisselen.

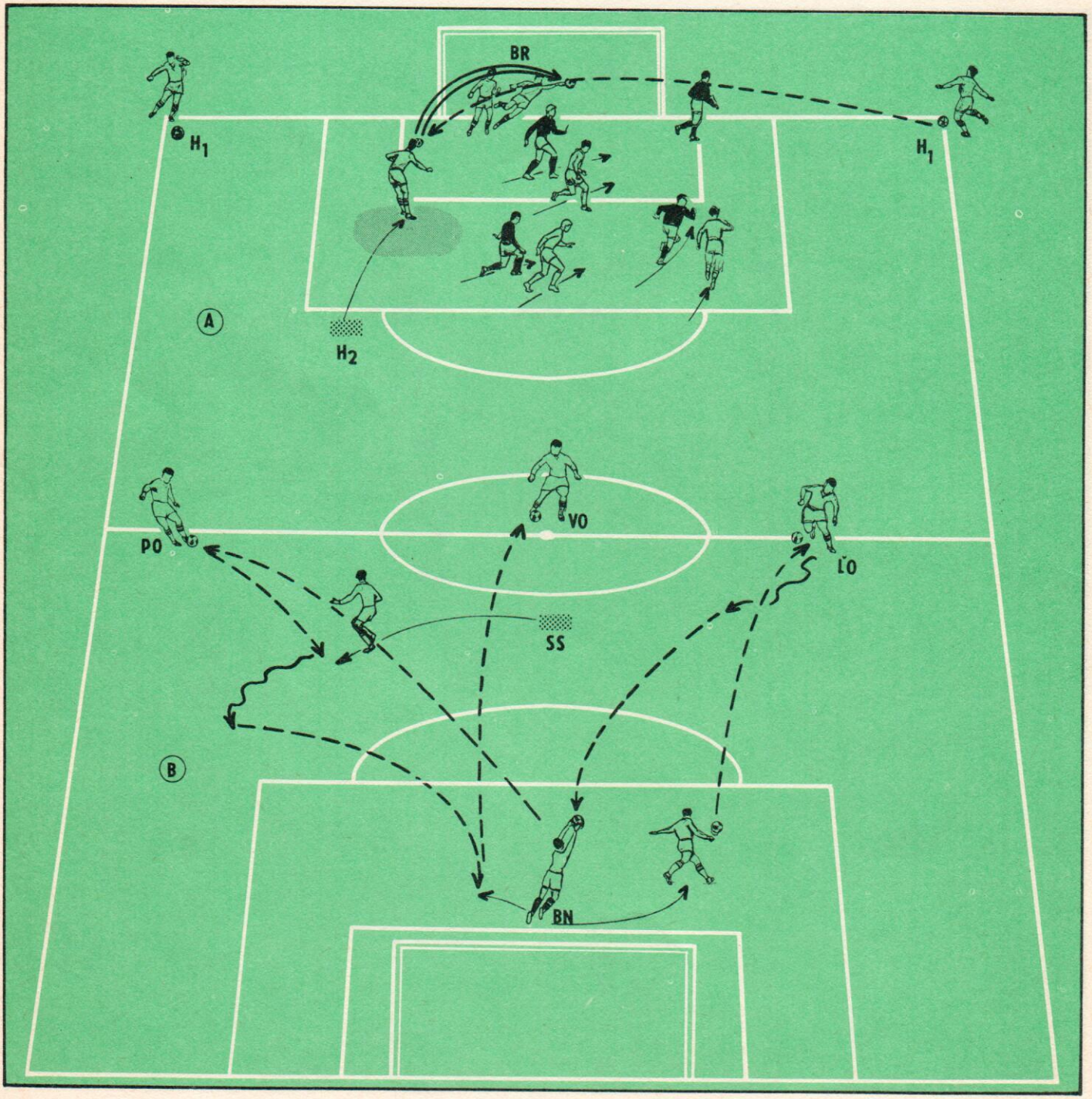


OEFENING 212

Doel van de oefening: beoefenen van kombinaties in standaardsituaties (hoekschop, doeltrap).
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers verdelen in groepen op stations en opstellen volgens tekening.
Variatie:
A. Beoefenen van kombinaties bij hoekschoppen. H_1: hoekschop naar de laatste paal in een aangegeven ruimte. H_2: opkomen op de pass – schieten. Overige aanvallers: weglokken van de tegenstanders naar de eerste paal. Hoekschoppen beoefenen wij aan beide zijden van het doel.
B. BR: doeltrap in de richting van de rechter- en linkervleugel. LO, VO, PO: werken samen met SS (pass na één aanraking, na het aannemen van de bal). SS: aannemen van de bal – passen op het doel.

Methodiek: De spelers op de verschillende stations wisselen van taak. In de variatie A geven de verdedigers zware dekking aan de aanvallers en laten zich weglokken naar een bepaalde ruimte.



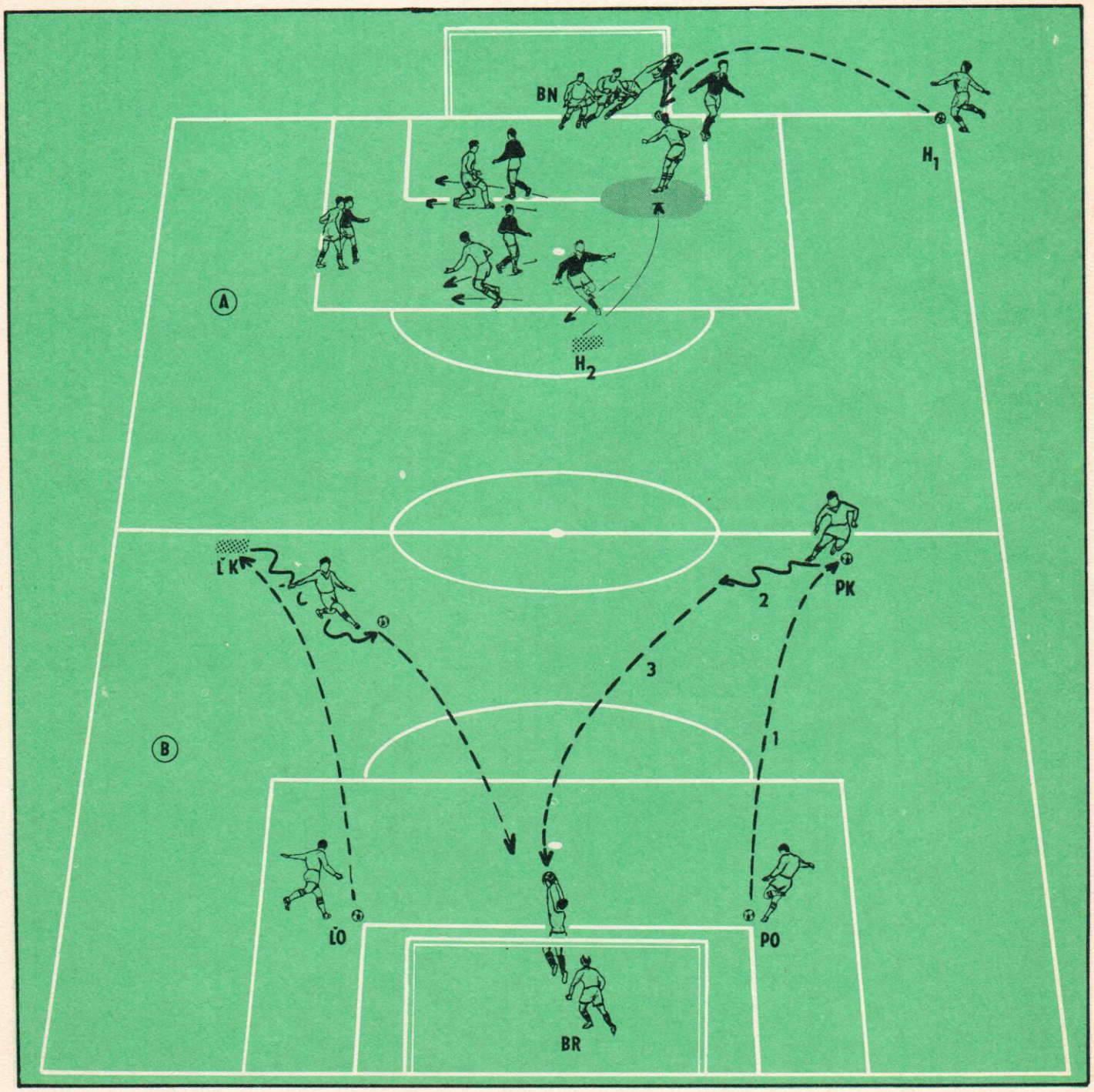
OEFENING 213

Doel van de oefening: beoefenen van kombinaties in standaardsituaties (hoekschop, doeltrap).
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:

Variatie:
A. Beoefenen van kombinaties bij de hoekschop. H_1: hoekschop (voorzet bij de eerste paal) in een aangegeven ruimte. H_2: loopt op de pass toe uit de tweede lijn – schieten. Overige aanvallers lokken de tegenstander naar de verste paal. Hoekschop nemen aan beide zijden van het doel.
B. Doeltrap beoefenen. LO, PO: lange pass naar de linker- en rechtervleugel. LK, PK: bal aannemen – afstandsschot op het doel na het leiden van de bal.

Methodiek: De spelers op de verschillende stations wisselen van taak. De doeltrappen worden genomen door de spelers die hiervoor de individuele kwaliteiten bezitten, maar ook door de doelverdediger.

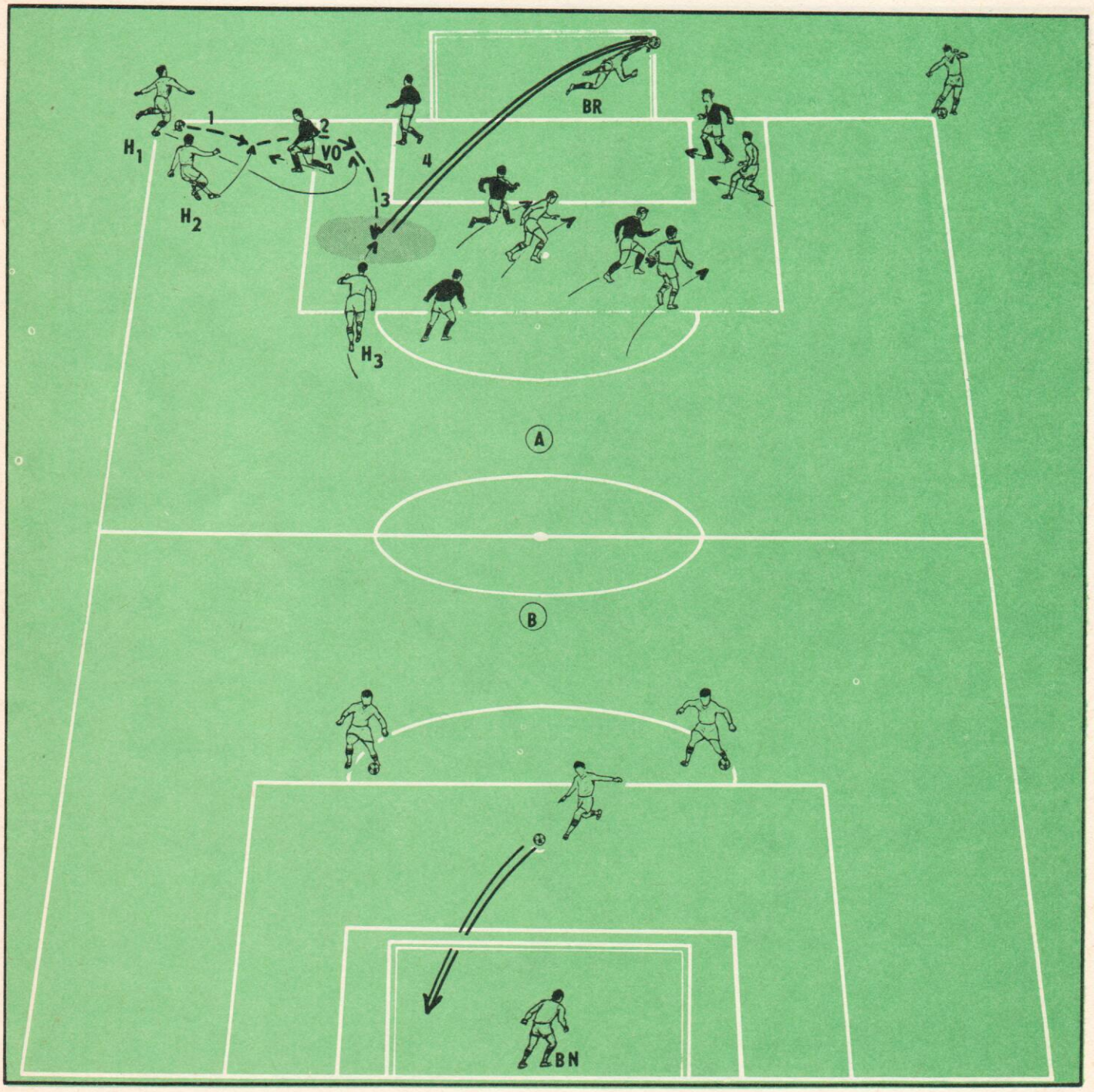


OEFENING 214

Doel van de oefening: beoefenen van kombinaties in standaardsituaties (hoekschop, "korte hoekschop", strafschop).
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Variatie:
A. Beoefenen van de "korte hoekschop" H_1, H_2: werken samen bij passeren van VO – pass op H_3. H_3 komt op uit de tweede lijn – schieten. Overige aanvallers: lokken de tegenstanders uit een gegeven ruimte weg. Hoekschoppen worden aan beide zijden van het doel uitgevoerd.
B. Beoefenen van de strafschop.

Methodiek: De spelers op de verschillende stations wisselen van taak. De spelers beoefenen in wedstrijdvorm de strafschop. Om de titel "koningsschutter"

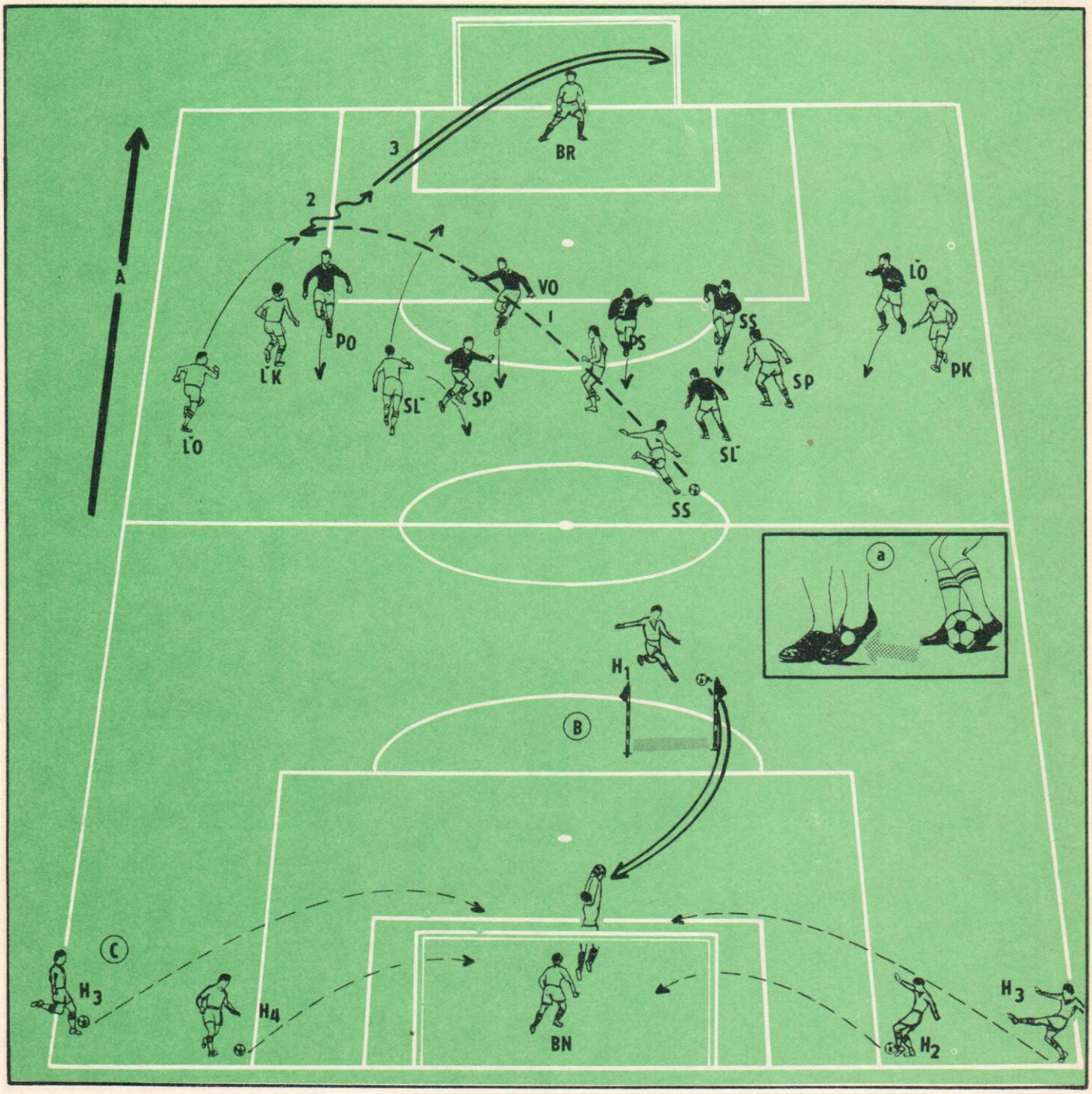


OEFENING 215

Doel van de oefening: beoefenen van kombinaties in standaardsituaties (buitenspel zetten van de tegenstander, direkte vrije trap).
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers in groepen verdelen op stations en volgens tekening opstellen.
Variatie:
A. Beoefenen van het buitenspel zetten van de tegenstander uit het oogpunt van de verdedigers; opkomen uit de tweede lijn uit het oogpunt van de aanvallers. SS: pass in de vrije ruimte. Verdedigers: opkomen uit de ruimte van het strafschopgebied. LO, SL: opkomen uit de tweede lijn – beëindigen met een aanval.
B. H_1: schieten van de direkte vrije trap "rond de muur".
C. H_2, H_3: beoefenen een draaibal (a) naar het doel. BN: vangt de hoge ballen op.

Methodiek: De spelers op de verschillende stations wisselen van taak. De kombinatie van variatie A wordt beoefend door de spelers in de basisopstelling (afgesproken handelingen). De plaats van uitvoering van de vrije trap en de ruimtes waaruit de spelers opkomen en afronden, afwisselen.

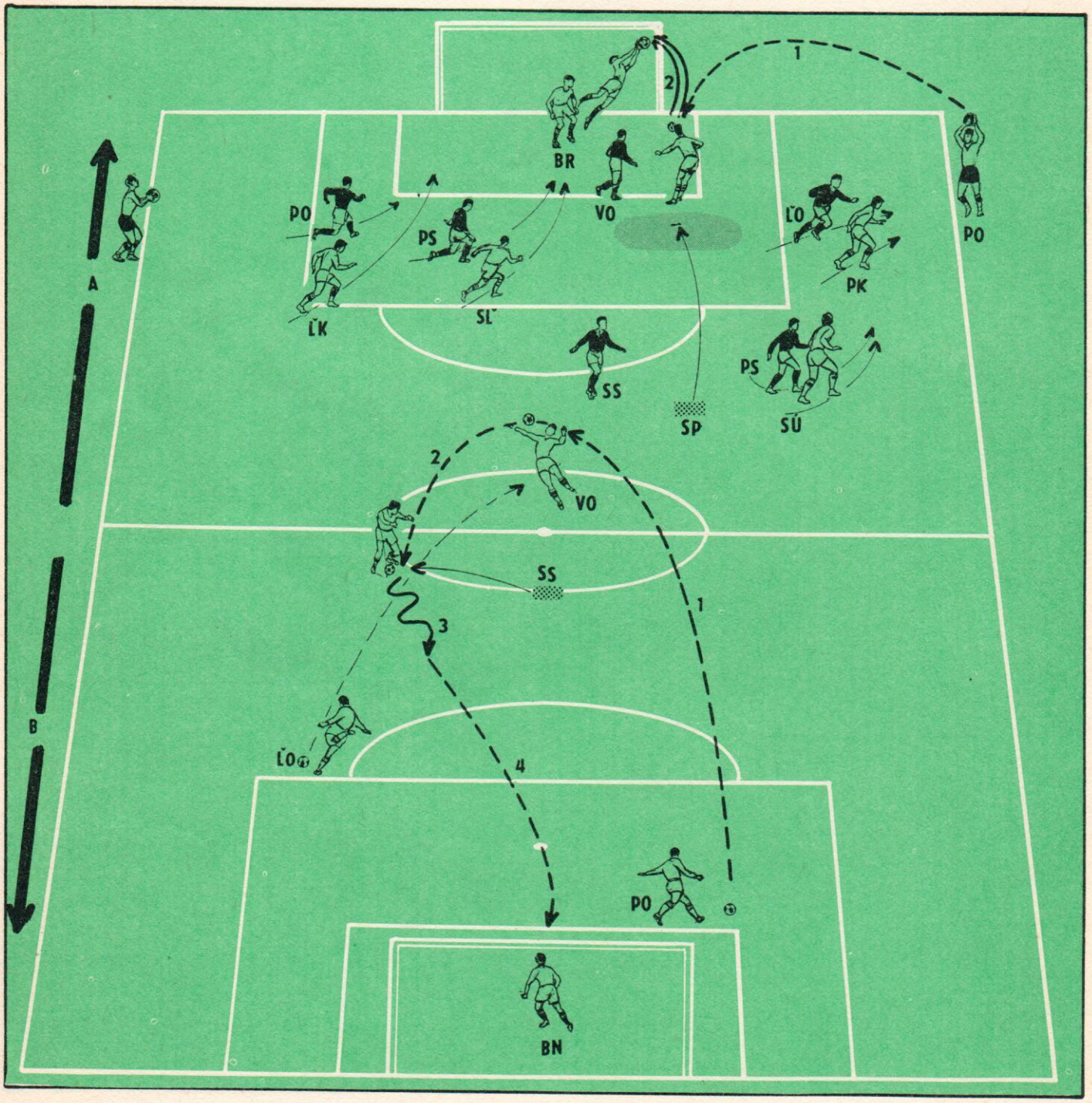


OEFENING 216

Doel van de oefening: beoefenen van kombinaties in standaardsituaties (ingooien, doeltrap).
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers verdelen in groepen op stations en opstellen volgens tekening.
Variatie:
A. Beoefenen kombinaties bij het ingooien. PO: lange inworp naar het strafschopgebied. PK, SÚ: lokken de tegenstander uit een aangegeven ruimte weg. SP: komt op uit de tweede lijn – schiet, maar ook passen op medespeler SĽ. Afwisselend ingooien aan beide zijden van het veld.
B. ĽO, PO: doeltrap (precisie). VO: kombinatie met SS met één aanraking. SS: leidt de bal en schiet van afstand op het doel. BN: vangt de hoge ballen.

Methodiek: De spelers beoefenen de specifieke spelaktiviteiten die voortvloeien uit hun spelersfunkties. De plaats van ingooien, een ook de positie van VO en SS in variatie B, afwisselen. De spelers op de verschillende stations wisselen van taak.



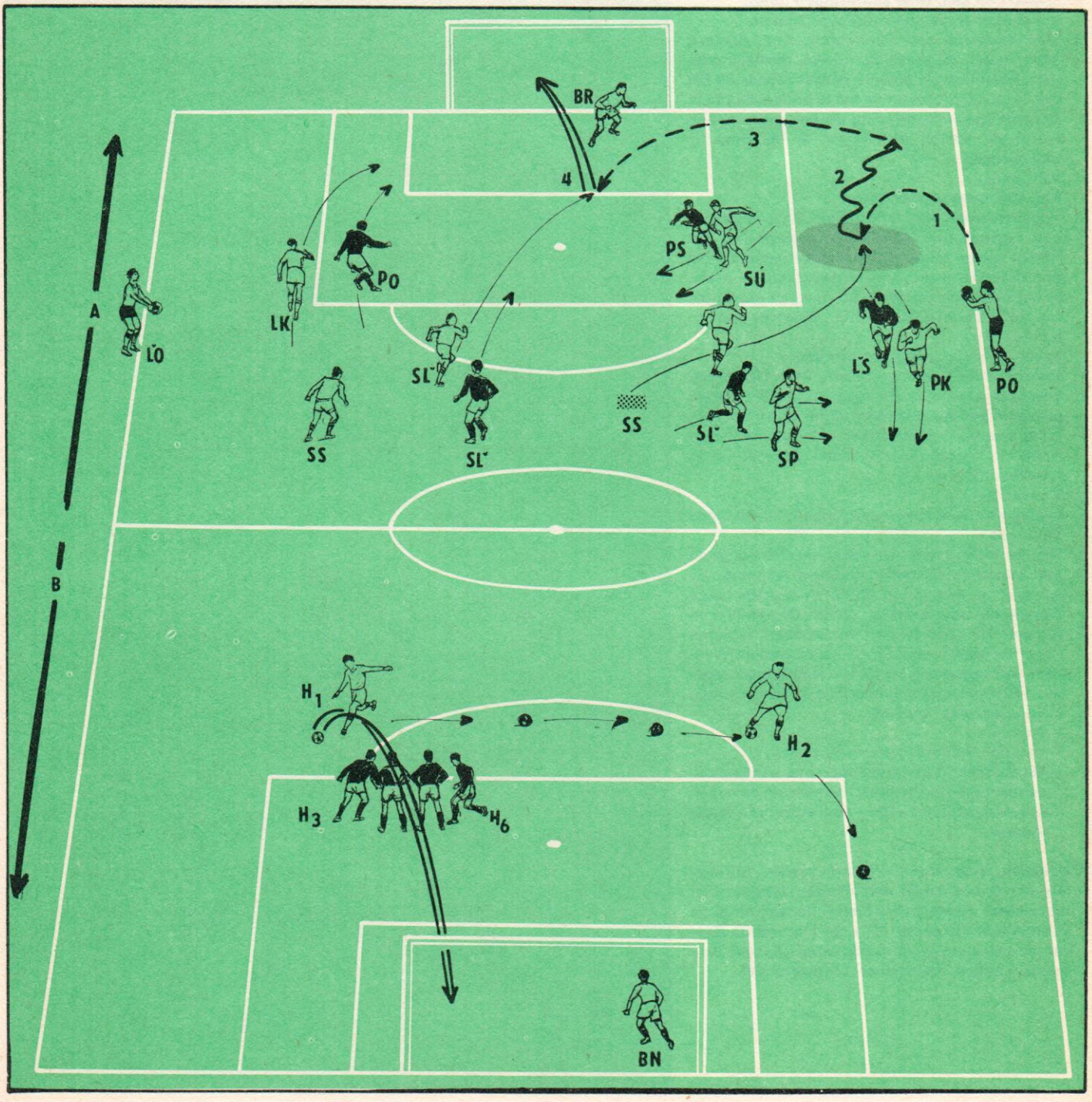
OEFENING 217

Doel van de oefening: beoefenen van kombinaties in standaardsituaties (ingooien, opstelling muur).
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers verdelen in groepen en opstellen volgens tekening.

Variatie:
A. Beoefenen kombinatie (opkomen) bij het ingooien. PO: gooit in een aangegeven ruimte. PK, SÚ: lokken de tegenstanders uit een aangegeven ruimte weg. SS: opkomen naar een aangegeven ruimte uit de tweede lijn – ontsnappen – pass op SL (LK). SL: afronden. Er wordt ingegooid aan beide zijden van het veld.
B. Beoefenen direkte vrije trap via de muur en het snel opstellen van de muur. H_1, H_2: schieten via de muur vanaf verschillende afstanden en ruimten en verplaatsen zich van bal naar bal. H_3, H_6: beoefenen het snel opstellen van de muur (vier of twee spelers) in samenwerking met BN.

Methodiek: De spelers in de verschillende posities wisselen van taken. De kombinaties zoveel mogelijk beoefenen vanuit het oogpunt van de basisopstelling. De buitenste spelers van de muur zijn vaste spelers en beoefenen (in samenwerking met BR) de juiste opstelling van de muur.



9.11. VOORBEREIDENDE SPELEN

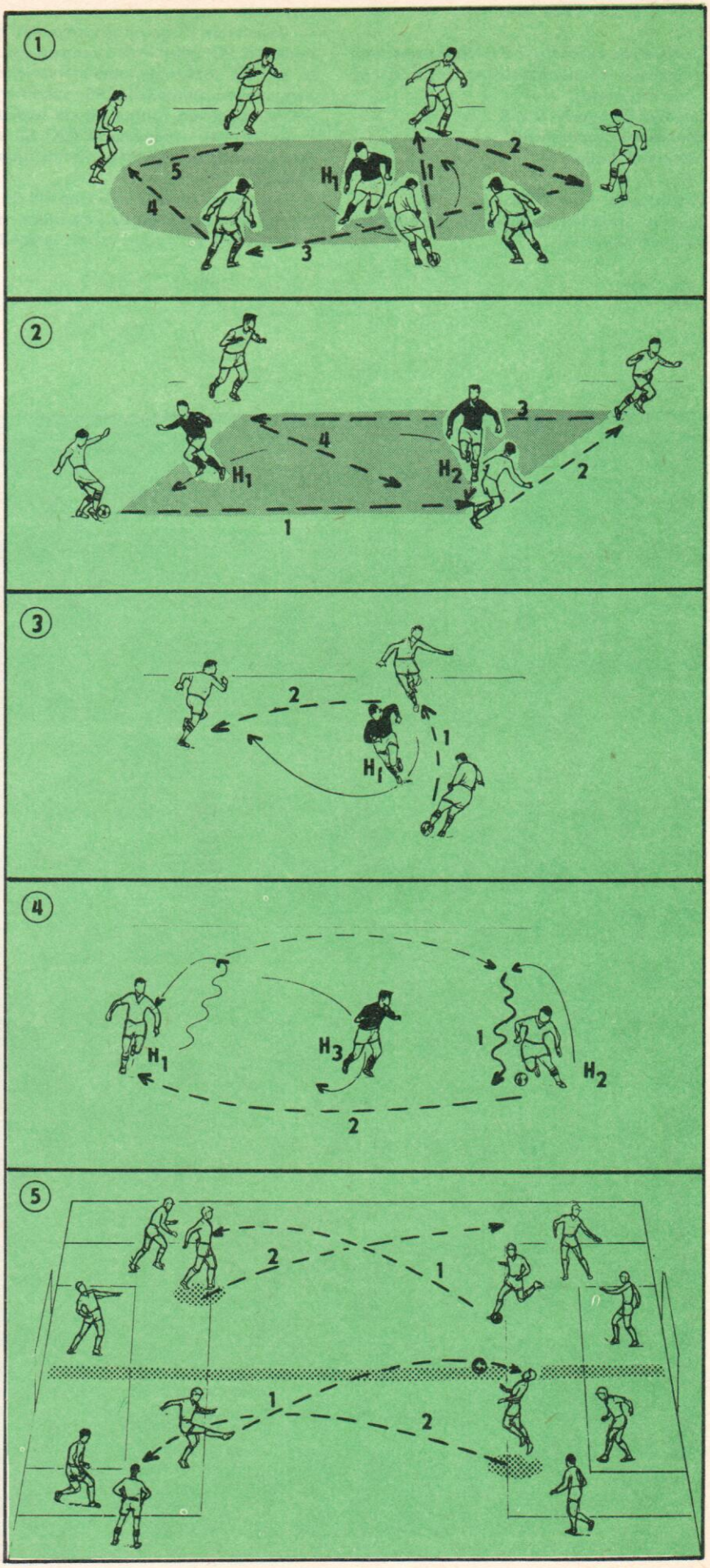
OEFENING 218

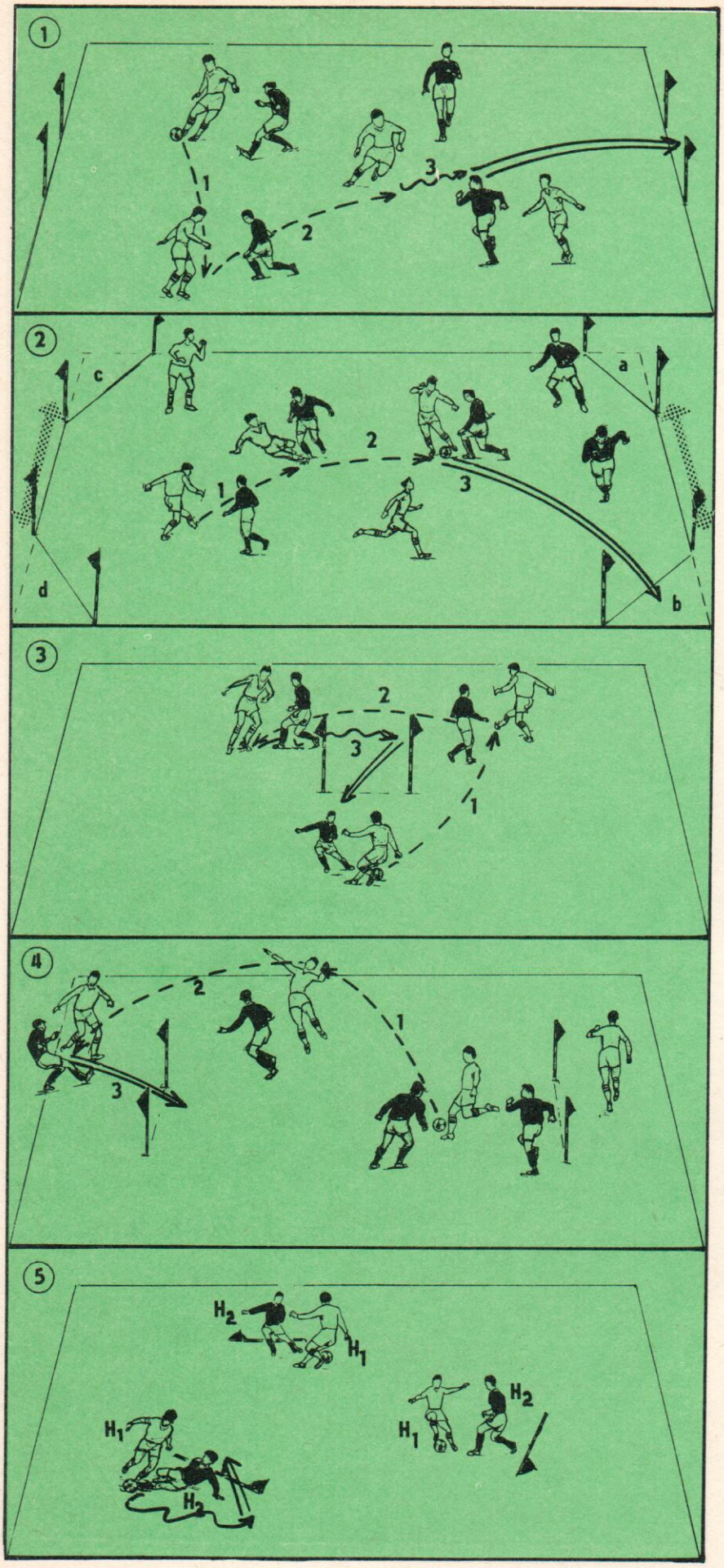
Doel van de oefening: het verbeteren van de spelaktiviteiten in spelomstandigheden.
Leeftijdskategorie: EF, D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal, vrije natuur.
Materiaal: ballen, slalompaaltjes.

Organisatie:

1. Voorbereidend spel: 'lummelen'. De spelers passen de bal in kringvorm in een afgebakende ruimte. H_1 probeert de bal te onderscheppen. Als H_1 de bal in bezit krijgt, moet de speler die het laatst de bal gepasst heeft, wisselen met H_1.
   Variatie:
   spelen met één, twee aanrakingen (drie);
   in het midden van de kring twee spelers.
2. Voorbereidend spel 'lummelen', 4–2. SpelerA staan in een afgebakende ruimte, opstellen volgens tekening. De spelers passen elkaar de bal toe, H_1 en H_2 proberen de bal te onderscheppen. Als een speler in de kring de bal onderschept, wordt de speler, die langer in de kring is, uitgewisseld..
   Variatie:
   met één, twee aanrakingen.
3. Voorbereidend spel 'lummelen', 3–1, drietal in een afgebakende ruimte. De spelers van het drietal spelen elkaar tijdens het bewegen de bal toe. H_1 probeert de bal te onderscheppen. Als H_1 in het bezit van de bal komt, moet de speler die het laatst de bal gepasst heeft, wisselen met H_1.
   Variatie:
   spelen met één, twee aanrakingen.
4. Voorbereidend spel 'lummelen', 2–1. Tijdens het bewegen passen de spelers H_1 en H_2 de bal naar elkaar, in een afgebakende ruimte. H_3 probeert de bal te onderscheppen. Als H_3 de bal in bezit krijgt moet de speler die het laatst gepasst heeft, wisselen met H_3.
   Variatie:
   spelen met één, twee aanrakingen; alleen langs de grond.
5. Voorbereidend spel 'veroveren'; spelers in groepen verdelen. Opstellen volgens tekening. De spelers van elke groep proberen middels lange passes de tegenstander achter de doellijn te drijven. De spelers van de groepen schieten vanaf de plaats waar zij de bal opvingen. Wanneer een hele groep achter de doellijn is teruggedreven, is het spel beëindigd. De spelers schieten in een bepaalde volgorde.
   Variaties:
   – passen met het linker-, rechterbeen;
   – als de bal wordt opgevangen met een bepaalde techniek (met de borst, dijbeen, op de wreef, enz.) mag de bal 5–10 m. naar voren verplaatst worden.

Methodiek: In de voorbereidende spelen- 'lummelen' wordt het aantal aanrakingen bepaald (het niveau van de spelers is hierbij bepalend). In de voorbereidende spelen 3–1, 2–1, wordt de duur van de belasting en de rustinterval bepaald. Hoe minder spelers, hoe kleiner de speelruimte.





OEFENING 219

Doel van de oefening: het verbeteren van de spelaktiviteiten in spelomstandigheden.
Leeftijdskategorie: FE, D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld, zaal, vrije natuur.
Materiaal: ballen, kleine doeltjes, slalompalen.

Organisatie:

1. Voorbereidend spel met kleine doeltjes. De spelers zijn in twee groepen verdeeld en spelen op kleine doeltjes in een afgebakende ruimte. Duur van de belasting 5–20 min.
   Variatie:
   aantal spelers. 5–5, 4–4, 3–3.
2. Voorbereidend spel met vier kleine doeltjes. Spelers van één groep verdedigen de kleine doeltjes (a, b). De andere groep verdedigt de andere doeltjes (c, d). Duur van de belasting 5–20 min.
   Variatie:
   – aantal spelers 6–6 (5–5).
   – aantal spelers 7–7, spel over het gehele veld.
3. Voorbereidend spel 'op open doel'. De spelers van beide teams verdedigen en valllen aan op één open doeltje. De doelpunten kunnen aan beide zijden worden gemaakt; het spel wordt zonder onderbreking vervolgd.
   Variatie:
   aantal spelers 4–4 (3–3, 2–2).
4. Voorbereidend spel 'op twee open doeltjes'. De spelers van beide groepen verdedigen en vallen aan op beide doeltjes. Aan beide zijden kan een doelpunt gemaakt worden.
   Variatie:
   aantal spelers 5–5 (6–6, 4–4).
5. Voorbereidend spel 'op kleine doeltjes' 1–1. De spelers spelen tegen elkaar en proberen te scoren via de op de grond liggende slalompaal. Duur van de belasting 60–120 sec., alsmede de rustinterval, (60 sec.) wordt bepaald door de oefenmeester.

Methodiek: In de voorbereidende spelen verbeteren wij een aantal aaneengesloten spelaktiviteiten en ontwikkelen wij het speciale uithoudingsvermogen van de spelers. Hoe kleiner het aantal spelers, des te hoger de belasting. Bij het spel met vier kleine doeltjes wordt de nadruk gelegd op de verplaatsing van het zwaartepunt van het spel. In het spel 1–1 gebruik maken van het lichaam. De belasting en de taken van de spelers worden vastgesteld, rekening houdend met het niveau en de getraindheid van de spelers.

OEFENING 220

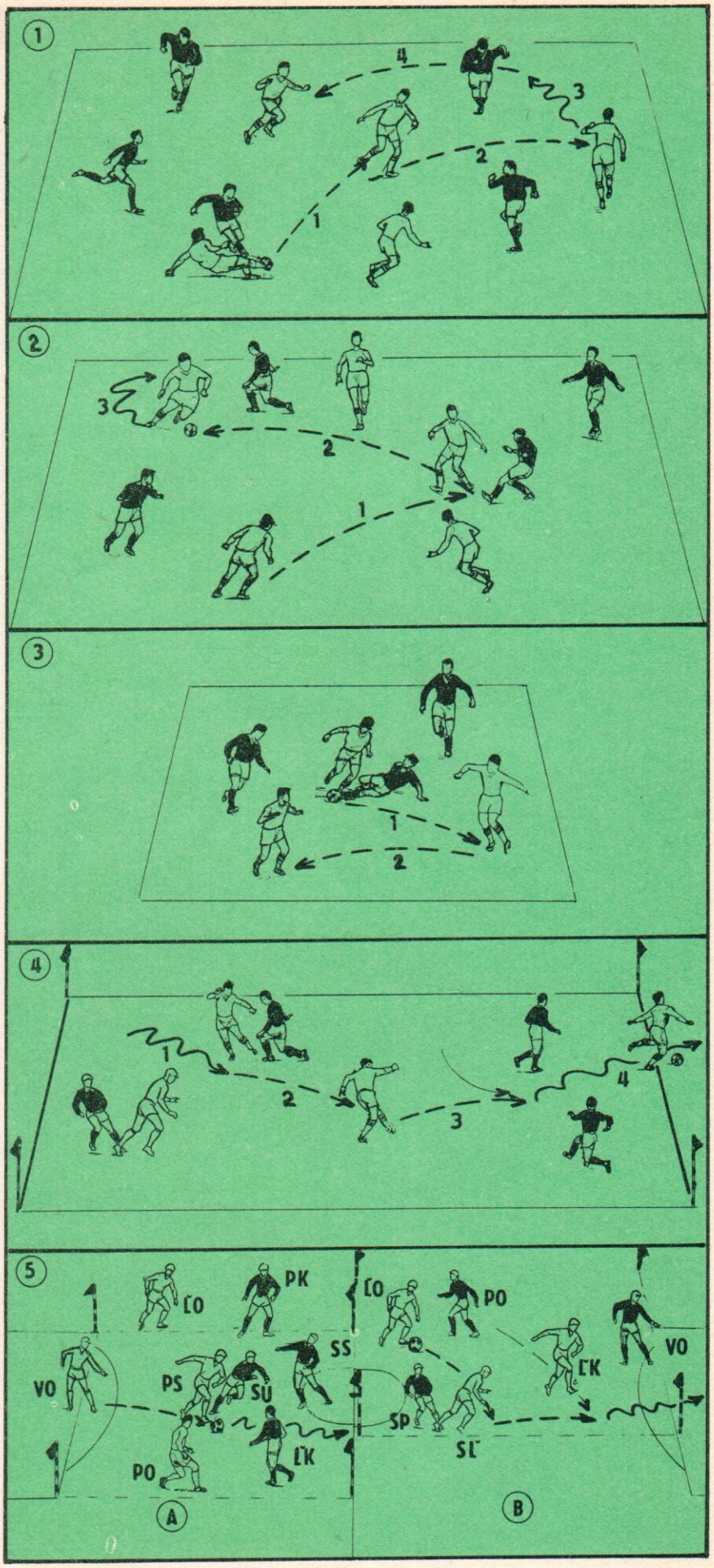
Doel van de oefening: verbeteren van de spelaktiviteiten in spelomstandigheden.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen, slalompalen.

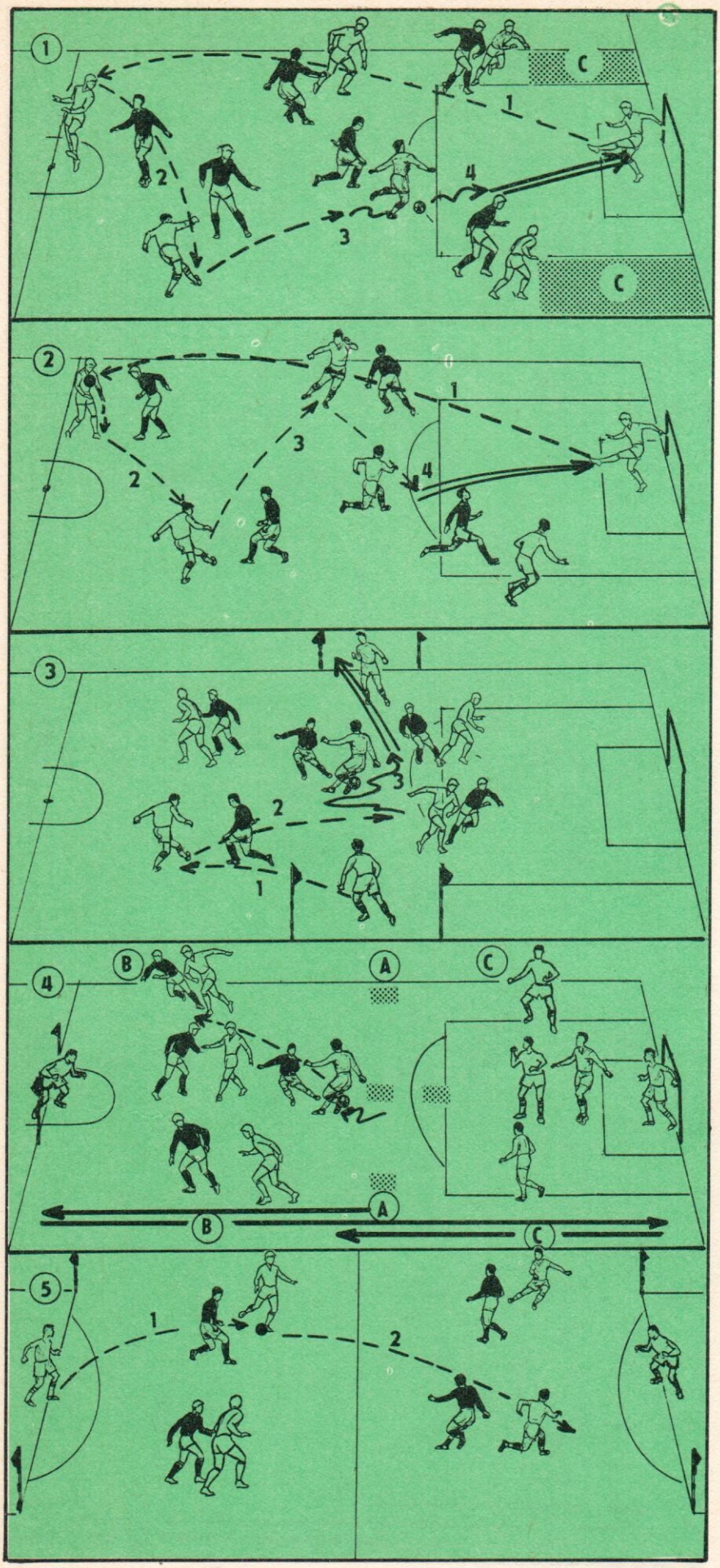
Organisatie:

1. Voorbereidend spel "bal in de ploeg houden" 5–5. Twee groepen spelers spelen tegen elkaar en proberen zolang mogelijk de bal in de ploeg te houden, juiste positie kiezen voor het precies passen van de bal. De duur van de belasting (2–5 min) en de rustinterval (60 sec) worden bepaald.
   Variatie:
   – Spelen met één, twee aanrakingen.
   – Spel met een aantal passes (20–30).
2. Voorbereidend spel "bal in de ploeg houden" 5–4 (4–3, 3–2). In dit spel gelden dezelfde regels als in oefening 1.
   Variatie:
   – het team dat een nummerieke meerderheid bezit kan alleen passen met het rechter-, linkerbeen, of langs de grond etc.
3. Voorbereidend spel "bal in de ploeg houden" 3–3 (2–2). Ook hier gelden dezelfde regels als in oefening 1. Duur van de belasting 1–2 min, intervalrust 60 sec.
4. Voorbereidend spel "over de lijn" 4–4. Spelers van de afzonderlijke teams proberen te doelpunten door de bal over de lijnen van de tegenstander te leiden (breedte 15–25 m). De breedte van "het doel" (lijnen) wordt bepaald door het aantal spelers van elk team. Duur van de belasting 5–20 min, intervalrust 60 sec.
   Variatie:
   – aantal spelers 5–5, 3–3.
5. Voorbereidend spel "over de lijn". Spelers in twee teams, zij spelen in een afgebakende ruimte, volgens hun spelersfunkties. De spelers proberen een goal te maken door de bal over de lijn van de tegenstander te leiden. Tijdsduur belasting 5–20 min, intervalrust 60 sec.
   Variatie:
   A. Spel "over de lijn" in het centrum van het veld. VO, PO, LO, PS spelen tegen PK, SÚ, LK, SS.

   B. Spel "over de lijn"
   op de linkerzijde van de aanval. VO, PO, SP spelen tegen LO, LK, SL.

Methodiek: In de voorbereidende spelen met een gelijk aantal spelers benadrukken wij dat er een stringend persoonlijke dekking wordt toegepast en de bal wordt afgeschermd (spel met het lichaam). In de voorbereidingsspelen laten we fors spel toe, echter binnen de spelregels. De oppervlakte van de spelruimte en de tijdsduur van de belasting word bepaald en aangepast aan het niveau en de getraindheid van de spelers.





OEFENING 221

Doel van de oefening: verbeteren van de spelaktiviteiten in spelomstandigheden.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen, verplaatsbaar doel.

Organisatie:

1. Spel op één doel. Spelers van twee teams op één helft van het veld. BR neemt een doeltrap. Het team dat de bal onderschept valt aan, het andere verdedigt. Duur van de belasting 10–30 min.
   Variatie:
   – aantal spelers 6–6 (5–5, 4–4);
   – het doelpunt geldt alleen als gescoord wordt vanuit een bepaalde ruimte.
2. Spel met één doel en met nummerieke meerderheid. Spelers van twee teams spelen op één helft van het veld. De neutrale BR plaatst de bal op de aanvallers. De aanvallers vallen aan met nummerieke meerderheid, de verdedigers spelen met een minderheid. Na een schot op het doel en na een doelpunt komen de aanvallers in het bezit van de bal bij een schot naast het doel, de verdedigers. Tijdsduur belasting 10–30 min.
   Variatie:
   – aantal spelers 6–5 (5–4, 4–3).
3. Spel im de breedte van het veld. Spelers, verdeeld in twee teams, spelen in de breedte van het veld op twee verplaatsbare doelen. Duur belastin 10–30 min.
   Variatie:
   – aantal spelers 6–6 (5–5, 4–4).
4. Spel met de aanvalgolven op een half veld. Spelers verdelen in drie teams en opstellen volgens tekening. Team A valt het doel van team B aan, team B het doel van team C, team C het doel van team A. De winnaar is de groep die het meeste aantal punten scoort na de aanvalgolven. Duur van de belasting 5–20 min.
   Variatie:
   – aantal spelers 4–4 (3–3, 2–2);
   – spel in de breedte van het veld op kleine doeltjes.
5. Spel in een afgebakende ruimte op een half veld. De spelers van twee teams, drie aanvallers en drie verdedigers kunnen alleen spelen op de aanvallende, resp. verdedigende helft van de afgebakende ruimte. De aanvallers kunnen samenspelen met de verdedigers (hulppass). De verdedigers mogen doelpunten met een afstandsschot. Tijdsduur belasting 2–5 min, intervalrust 60 sec.
   Variatie:
   – aantal spelers 3–3 (2–2).

Methodiek: In het spel met één, twee doelen op een klein veld intensief oefenen en het schieten verbeteren in spelomstandigheden. De taken in het spel worden bepaald door het doel dat wij willen vervullen in de trainingseenheid (spel met één, twee aanrakingen, linker- of rechtervoet, langs de grond etc.). De tijdsduur van de belasting en de intervalrust worden bepaald, rekening houdend met het niveau en de getraindheid van de spelers. Door vermindering van het aantal spelers in het spel ontwikkelen wij het uithoudingsvermogen van de spelers.

OEFENING 222

Doel van de oefening: verbeteren van de spelaktiviteiten in spelomstandigheden.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen, verplaatsbaar doel, slalompalen.

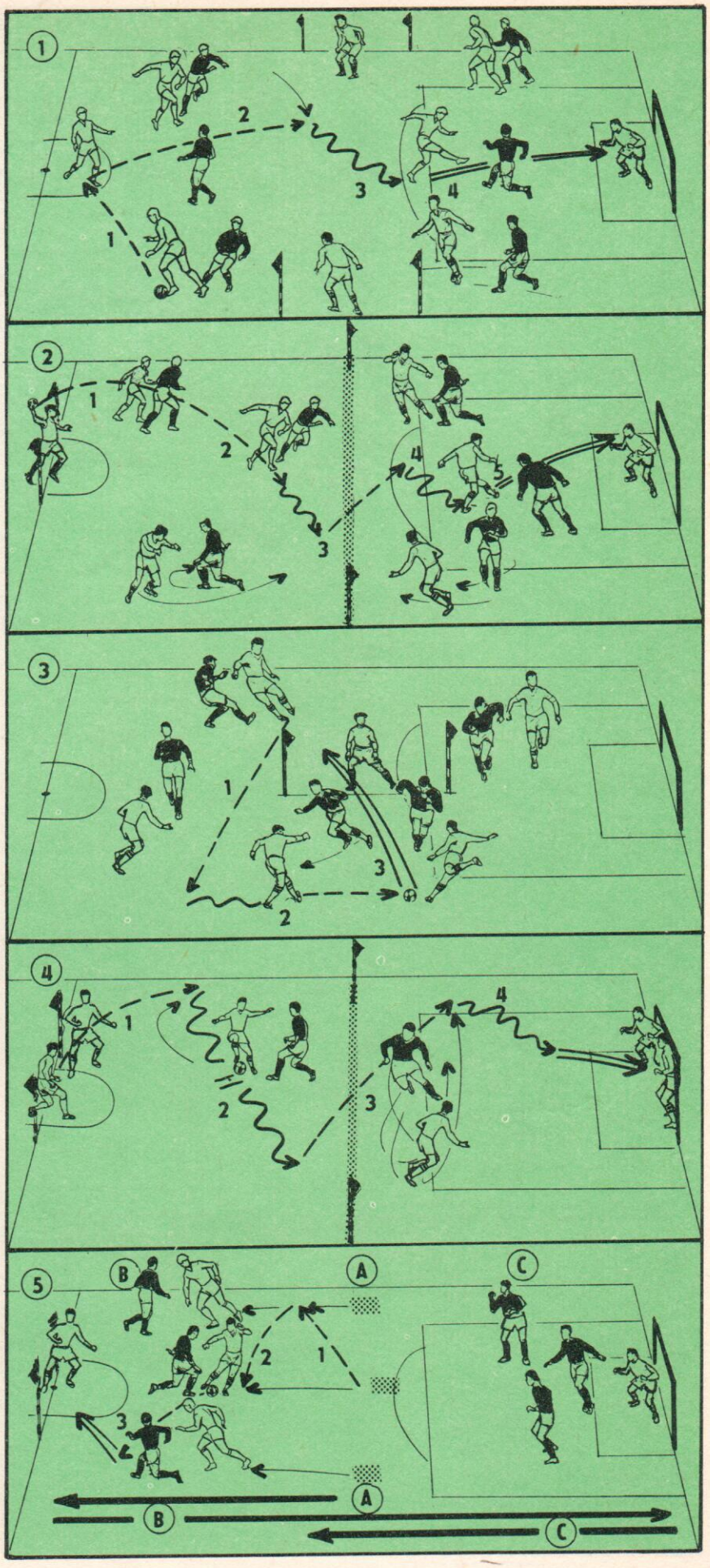
Organisatie:

1. Spel met drie doelen. Spelers verdelen in twee teams op een half veld. In het "hoofddoel" staat de neutrale doelverdediger. Het aanvallende team probeert te doelpunten in het kleine doel van de tegenstander, maar ook in het neutrale "hoofddoel". Tijdsduur belasting 5–30 min.

Variate:
- aantal splers 6–6 (5–5).

2. Spel in de afgebakende ruimte. Spelers in twee teams op een half veld. Drie aanvallers en verdedigers van één team kunnen alleen op een bepaalde heft van het veld spelen. Spelers wisselen na een zekere tijd van taak.
   Variatie:
   - aantal spelers 4–4 (3–3);
   - nummerieke meerderheid van de tegenstander is mogelijk na het leiden van de bal over de middenlijn.
3. Spel op een groot open doel. Doelpunten kunnen aan beide zijden gemaakt worden. Spelers van het aanvallende team proberen ook te doelpunten op het neutrale doel. De spelers van het verdedigende team verdedigen het "open" doel aan beide kanten. Na het doelpunten wordt steeds verder gespeeld. Tijdsduur belasting 5–20 min.
4. Spel op tijd, op twee doelen op één helft van het veld. Één verplaatsbaar doel. Twee spelers spelen in het veld en twee vangen de bal op in het eigen doel. De spelers in het veld proberen zoveel mogelijk doelpunten in een bepaalde tijd te maken, daarna wisselen van taken. Duur belesting 5–10 min.
   Variatie:
   - aantal spelers 4–4 (3–3);
   - de doellieden vangen de bal alleen met het been en het hoofd op.
5. Spel met aanvalgolven. Team A valt het doel van team B aan (één doelman, drie verdedigers) en probeert te doelpunten. Bij het beëindigen van de "aanvalgolf" (schieten) maar ook bij het verkrijgen van de bal door spelers van team B, het doel van team C aanvallen; herhalen. Tijdsduur belasting 3 × 5 min, intervalrust 2 min.
   Variatie:
   - aantal spelers 3–3 (4–4, 2 spelers in het doel, 2 spelers in het veld).

Methodiek: Het spelen op twee doeltjes op één helft van het veld verbetert het schieten in spelomstandigheden. Dosering van de belasting ontwikkelt het uithoudingsvermogen van de spelers.

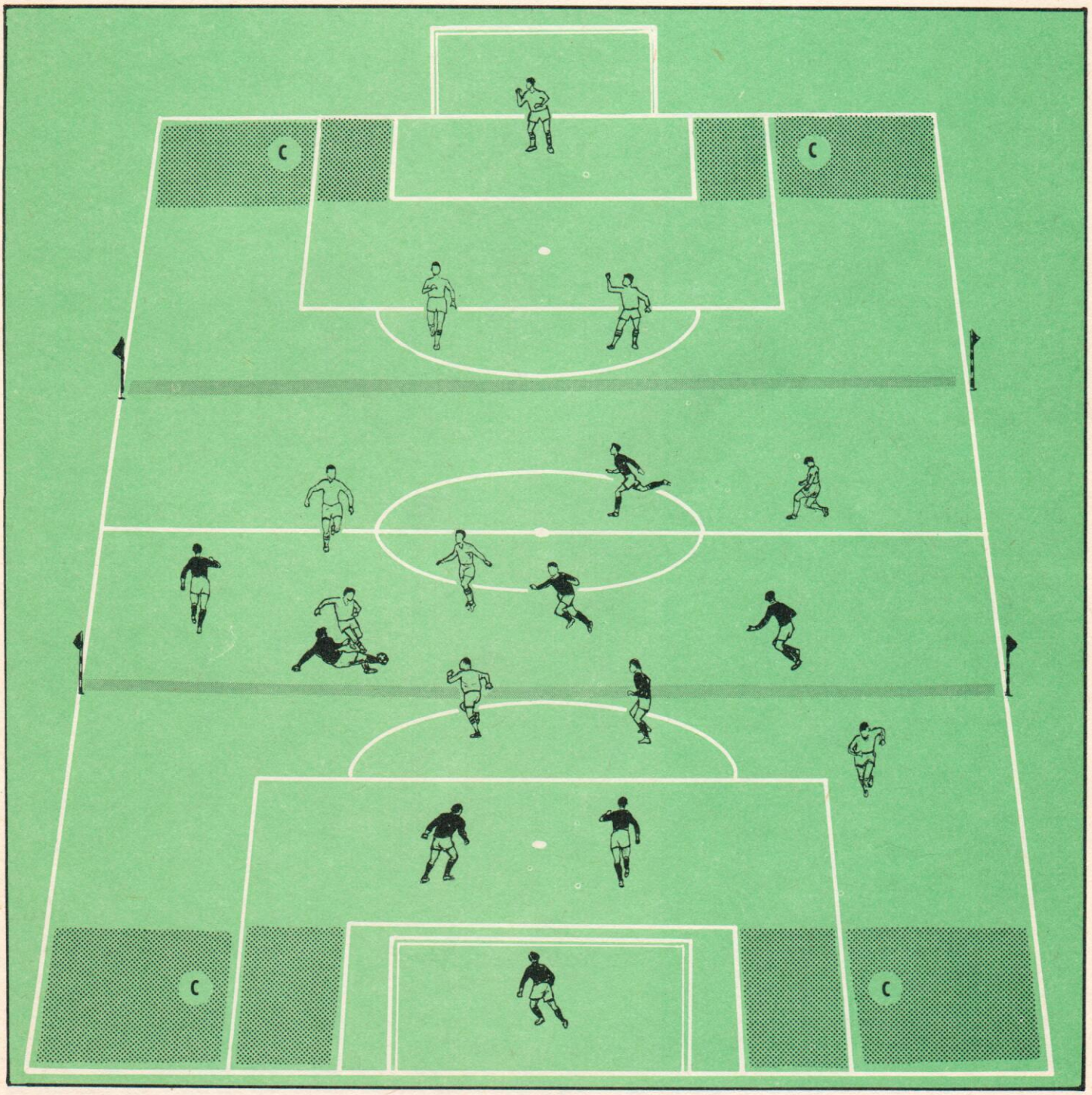


OEFENING 223

Doel van de oefening: verbetering van de spelaktiviteiten in spelomstandigheden ("spel met taken").
Omgeving: voetbalveld.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Materiaal: ballen, slalompaaltjes.

Organisatie:
Spelers verdelen in twee teams. Zij spelen met twee doelen een wedstrijd wie het meeste aantal doelpunten maakt. Tijdsduur belasting 20–30 min.
Variatie:
- in het middelste gedeelte spelen alleen met één aanraking;
- doelpunt geldt alleen als de pass van de vleugel komt (C) – (één aanraking met het voet of hoofd);
- spel met één, twee, drie aanrakingen (alleen langs de grond).

Methodiek: De taken in het spel op twee doelen worden bepaald door het doel dat wij willen bereiken in de trainingseenheid. Door juist gekozen regels verbeteren wij alle spelaktiviteiten in speciale spelomstandigheden. Iedere trainingseenheid in het spel met twee doelen zal men moeten beëindigen met "vrij spel". Dit ontwikkelt het kreatieve vermogen van de spelers.

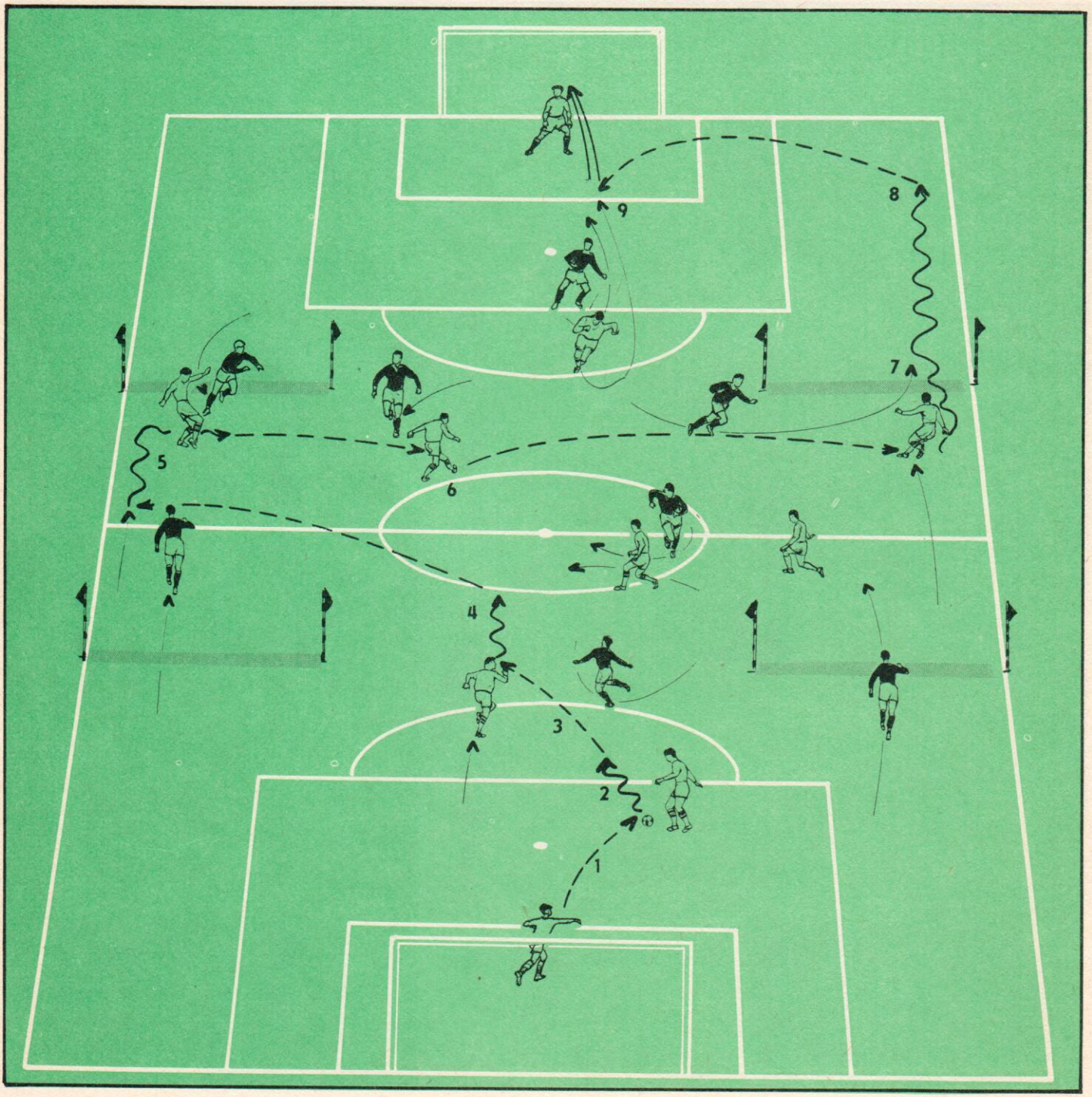


OEFENING 224

Doel van de oefening: verbeteren van de spelaktiviteiten in spelomstandigheden (spel over de vleugels).
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen, slalompalen.

Organisatie:
Spelers verdelen in twee teams, spelen op twee doelen. De spelers van het aanvallende team mogen de aanval beëindigen met een schot, maar alleen als de aanval geleid is via een bepaalde ruimte – over de vleugel (pass of een doorgebroken speler met de bal via een bepaalde ruimte). Het team dat de meeste doelpunten maakt is winnaar. Tijdsduur belasting 10–30 min.
Variatie:
- aantal spelers 8–8 (9–9, 7–7, 6–6);
- spel met taken (spel met twee, drie aanrakingen, doelpunt na 1 : 2 kombinatie enz.).

Methodiek: In het spel verbeteren wij het spel van het team over de vleugel, met een doorbraak van de speler na een individuele aktiviteit, maar ook met de kombinatie achter "de rug" van de tegenstander op de doellijn. De spelers proberen vaak het zwaartepunt van het spel snel te verleggen. De breedte van een bepaalde ruimte wordt bepaald en aangepast aan het niveau van de spelers. In het spel mogen we ook de aanval door het centrum toelaten, maar deze moet wel beëindigd worden met een schot vanaf de rand van het strafschopgebied.



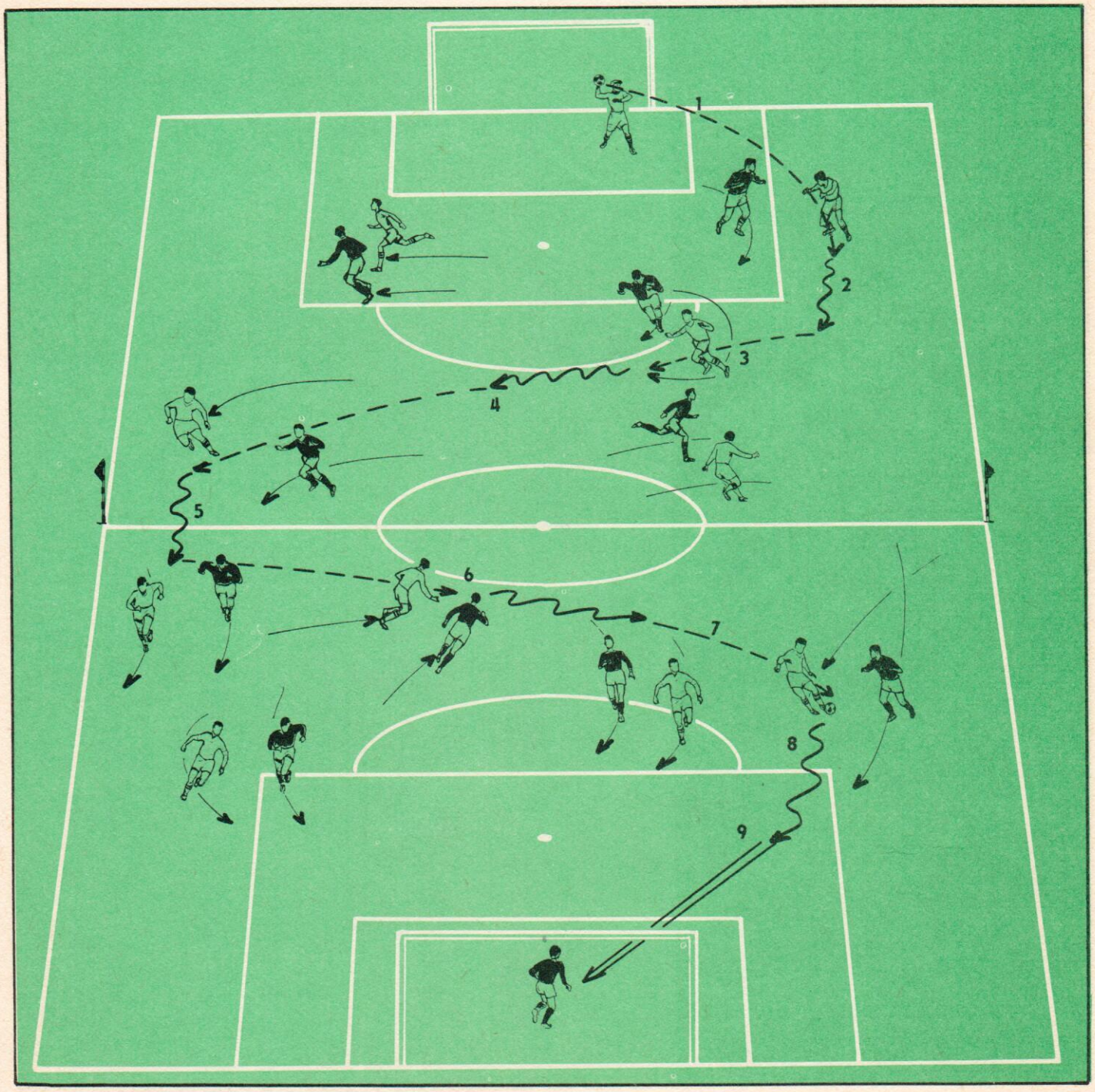
OEFENING 225

Doel van de oefening: verbetering van de spelaktiviteiten in de spelomstandigheden (spel met nummerieke meerderheid).
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen, slalompaaltjes.

Organisatie:
Spelers verdelen in twee teams. Aanvallende spelers alleen op de aanvalshelft van het veld, verdedigers alleen op de te verdedigen helft. De verdedigers proberen de aanvallers te helpen in het verkrijgen van de nummerieke meerderheid door de bal over de middenlijn te drijven (brengen van de bal). De aanvallers van de andere partij proberen dat te verhinderen. Welk team scoort het meest? Tijdsduur belasting 10–30 min.

Variatie:
- aantal spelers 5–5 (6–6, 7–7);
- spel met taken (passen alleen langs de grond, schieten na 1 _ 2 kombinatie).

Methodiek: In het spel verbeteren wij het dekken van de speler met en zonder de bal (persoonlijke dekking) en het laten kiezen van een juiste positie. De speler wie het lukt de bal op de aanvallende helft van het veld "te brengen", probeert na beëindiging van de aanval, zonder in te grijpen in het spel op de aanvalshelft, snel te keren naar zijn verdediging. Wij moeten de spelers erop wijzen dat het leiden en het beëindigen van de aanval vloeiend (snel) verloopt.

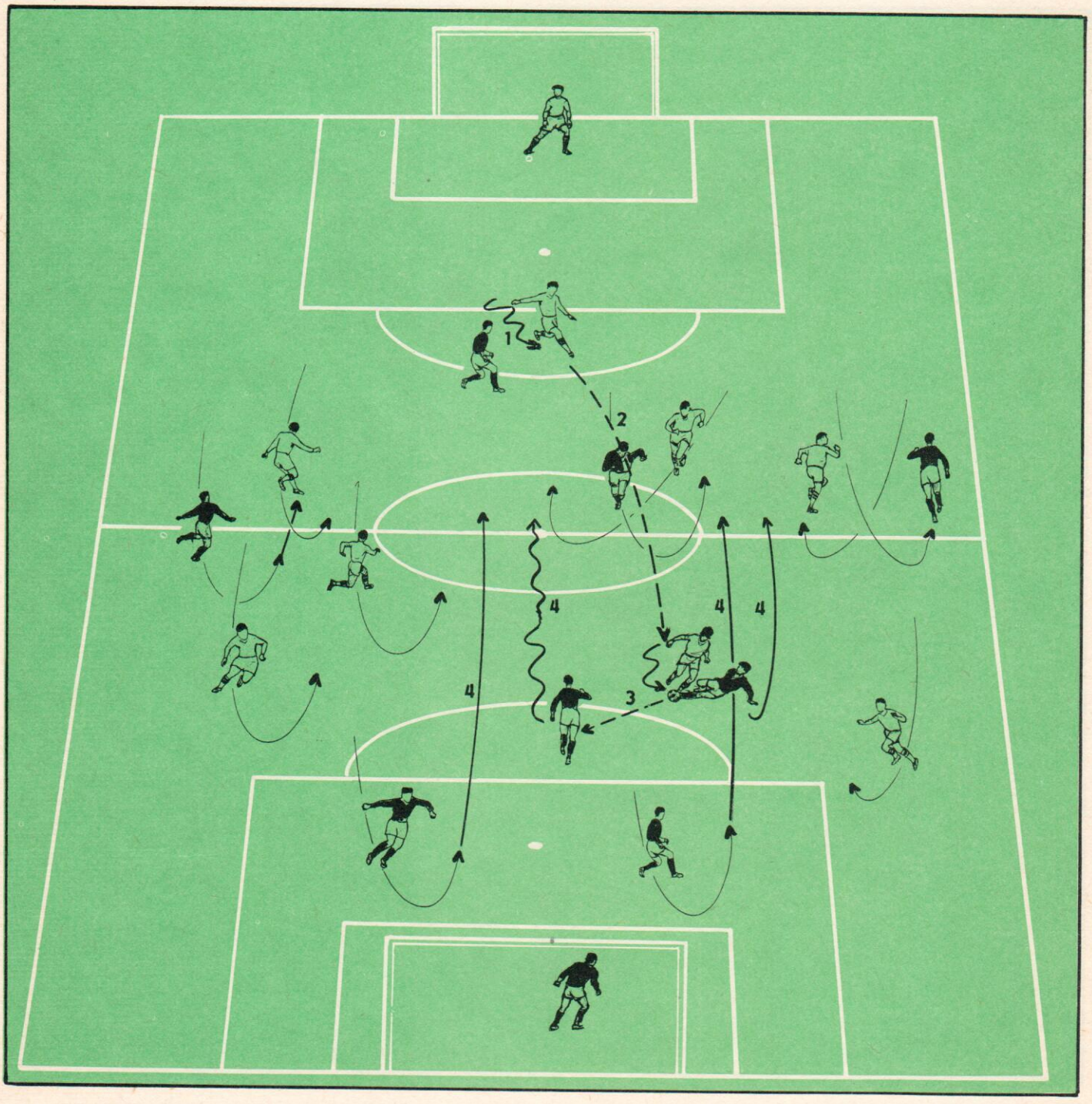


OEFENING 226

Doel van de oefening: verbetering van de spelaktiviteiten in spelomstandigheden (spel "iedereen valt aan, iedereen verdedigt").
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen.

Organisatie:
Spelers verdelen in twee teams. Spelen op twee doelen en in wedstrijdvorm. Wie maakt de meeste doelpunten? Het team dat in het verloop van het spel de bal verliest op de aanvalshelft, keert snel terug naar de te verdedigen helft van het veld. Wanneer niet alle spelers van het verdedigende team terug zijn op hun eigen helft en de tegenstander een goal maakt, dan geldt dit voor twee.
Een doelpunt geldt alleen als alle spelers van het aanvallende team op de aanvalshelft zijn. Tijdsduur belasting 5–20 min.
Variatie:
- aantal spelers 8–8 (9–9, 6–6);
- spel met taken (aantal aanrakingen, doelpunt met het hoofd).

Methodiek: In het spel verbeteren wij het taktisch denken en het snel overschakelen van de spelers van de aanvallende naar de verdedigings- aktiviteiten. Intensief spelen ontwikkelt het uithoudingsvermogen van de spelers. De belasting van de spelers verhogen wij tijdens het spel door het aantal aanrakingen te laten variëren.

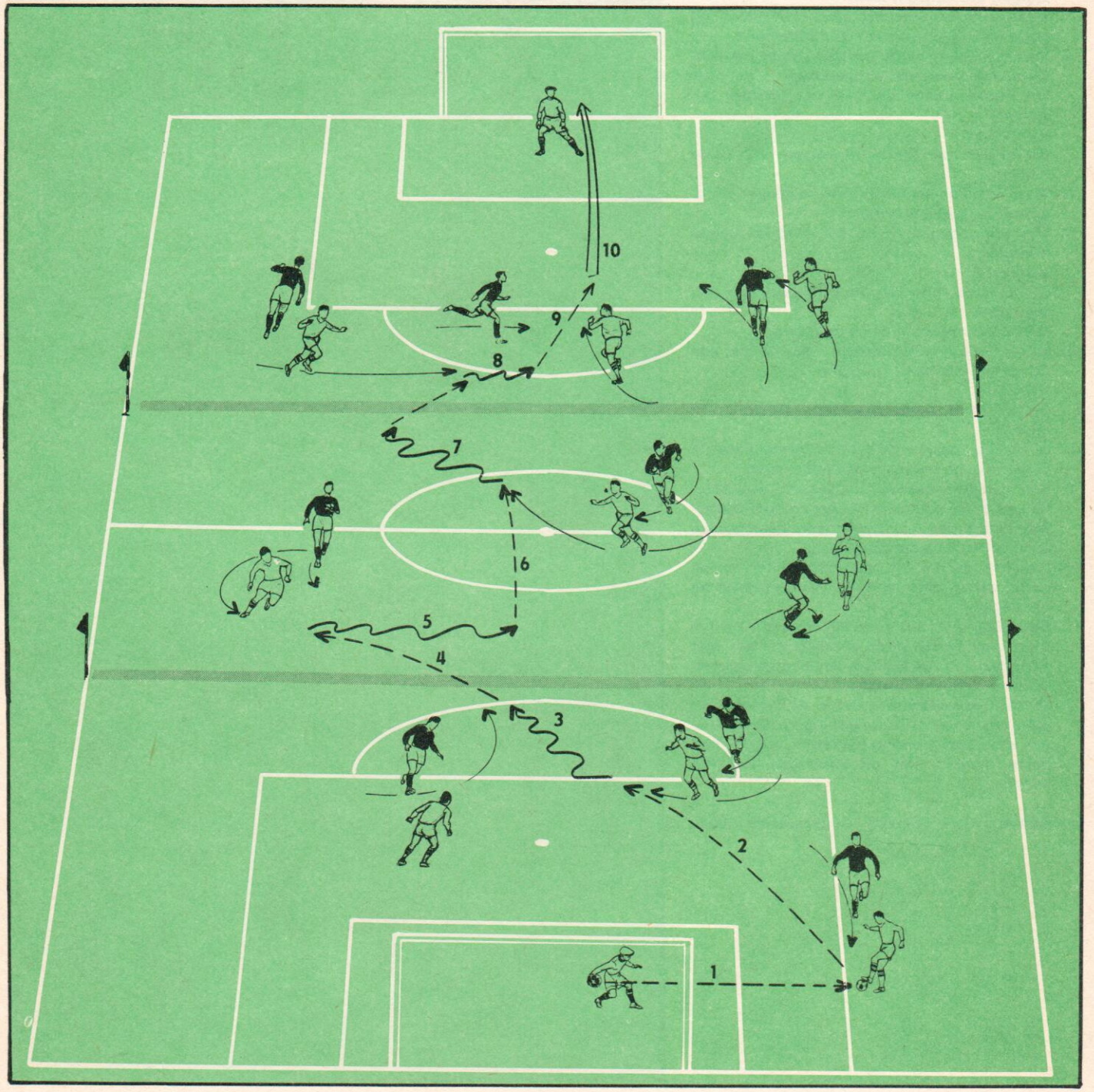


OEFENING 227

Doel van de oefening: verbeteren van de spelaktiviteiten in spelomstandigheden (spel in drie vakken op het veld).
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: voetbalveld.
Materiaal: ballen, slalompalen.

Organisatie:
Spelers in twee teams in drieën verdelen; iedere speler naar zijn funktie (verdedigers, middenvelders, aanvallers). Zij spelen alleen in de aangewezen ruimte. Het team dat aanvalt probeert te scoren via het leiden van de aanval over de drie ruimtes (de tegenstanders geven persoonlijke dekking). De spelers mogen hun gebied niet verlaten. Tijdsduur belasting 10–30 min.
Variatie:
– aantal spelers 3–3 (4–4);
– spel met twee ballen.

Methodiek: In het spel verbeteren we de persoonlijke dekking op de tegenstander, het leiden van de bal en het passeren van de tegenstander. In het verloop van het spel mogen we "hard" spel ("op het lichaam") toestaan. Wij moeten de spelers aansporen om intensief positie te kiezen (bewegen zonder bal). In het spel met twee ballen opent BR de aanval gelijktijdig aan twee zijden.



9. 12. EEN COMPLEX VAN OEFENINGEN VOOR DE DOELVERDEDIGER

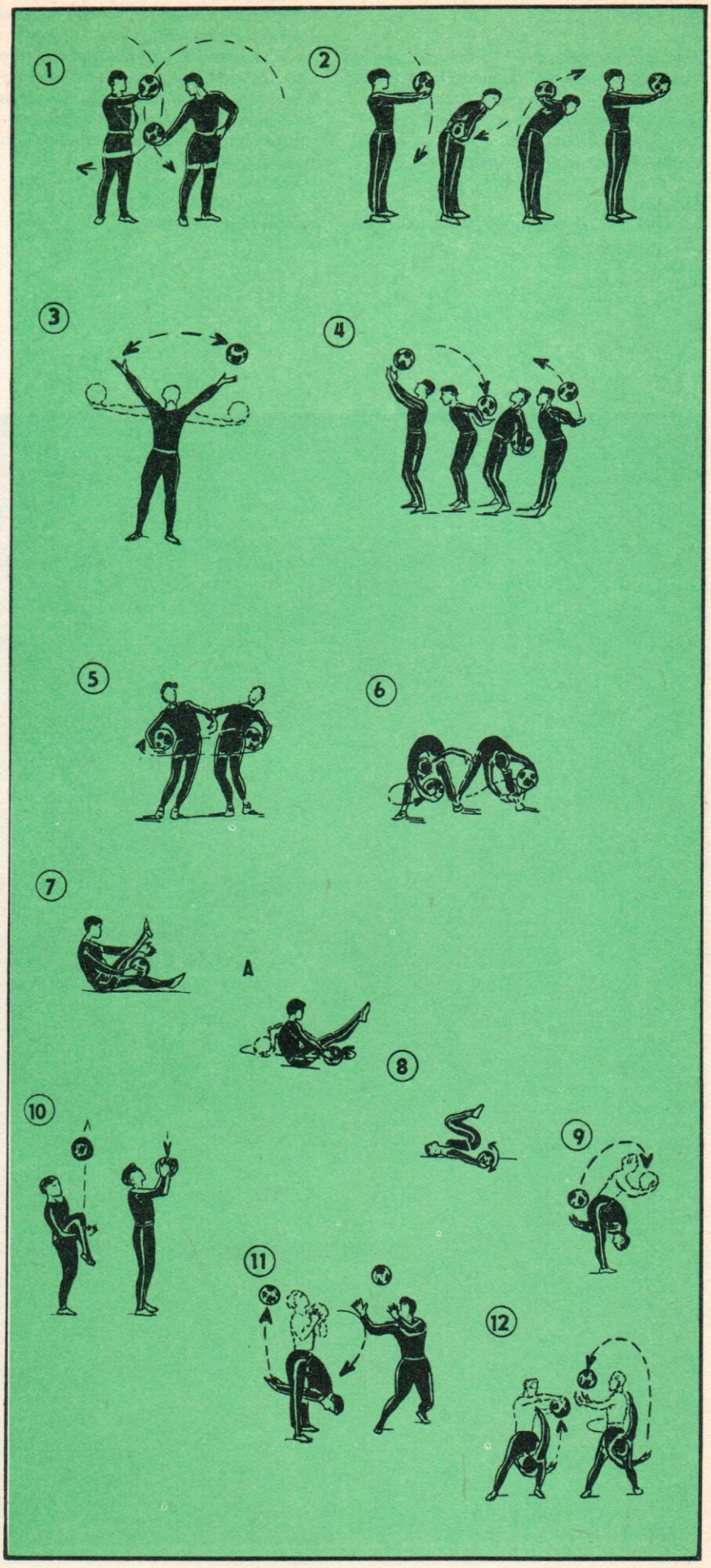
OEFENING 228

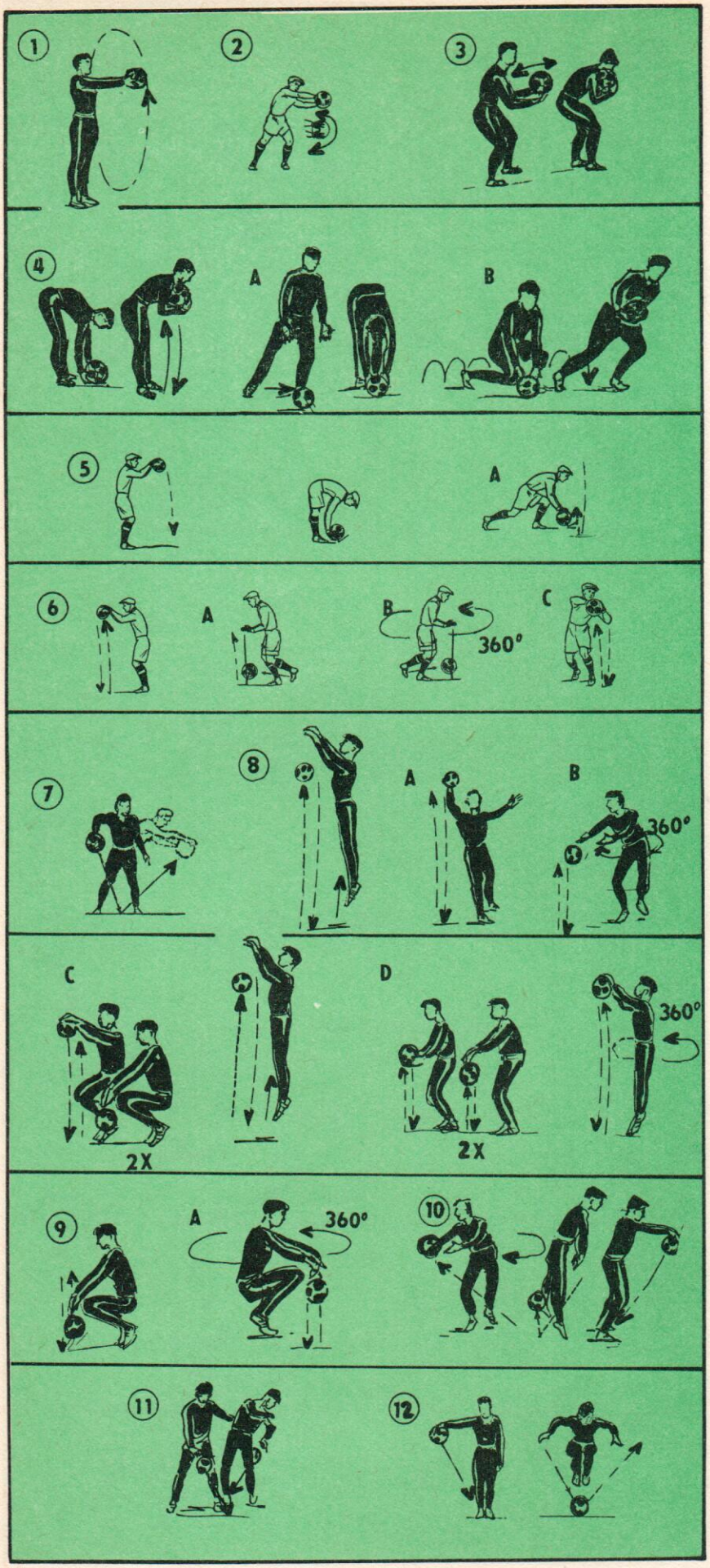
Doel van de oefening: krijgen van balgevoel.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: in de vrije ruimte, zaal.
Door middel van: oefeningen met de bal (individueel).
Materiaal: ballen.

Organisatie:

1. Staan – bal in de rechterhand – kring beschrijven; linkerhand.
2. Staan – bal in de rechterhand – zijwaartse kringen beschrijven; links.
3. Staan – de bal beschrijft boven het hoofd een boog van de linker- naar de rechterhand.
4. Staan – bal in beide handen achter het lichaam. Licht voorovergebogen staan – bal over het hoofd gooien en voor het lichaam opvangen.
   Variatie:
   Bal gooien met één hand, vangen met beide handen.
5. Staan in stand en de bal rond de heupen doorgeven van hand naar hand.
6. Voorovergebogen – de bal rond de benen doorgeven.
   Variatie:
   De bal in de vorm van een acht rond de benen doorgeven.
   Nogmaals, maar nu langs de grond.
7. Zitten-rechterbeen omhoog – de bal met één hand rond het been doorgeven.
   Variatie:
   De bal rond beide opgeheven benen doorgeven.
8. Op de rug liggen – de bal doorgeven onder de benen van de ene naar de andere zijde.
9. Spreidstand – bal voor het lichaam, vooroverbuigen en de bal tussen de benen door achterwaarts omhoog over het lichaam heen gooien en voor het lichaam opvangen.
10. Stand – de bal aan de rechterzijde; de bal onder de opgeheven knie omhoog gooien en opvangen.
11. Spreidstand – bal voor het lichaam; de bal tussen de benen door omhoog gooien, met een draai van het lichaam de bal opvangen en voor het lichaam brengen.
12. Staan in spreidstand – bal in de rechterhand voor het lichaam. Vooroverbuigen; de bal tussen de benen omhoog gooien en vangen met beide handen aan de linkerzijde van het lichaam.

Methodiek: Iedere oefening 10–15maal herhalen.





OEFENING 229

Doel van de oefening: krijgen van balgevoel.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: vrije ruimte, zaal.
Middelen: oefeningen met de bal (individueel).
Materiaal: ballen.

Organisatie:

1. Staan – bal in beide handen – kring links en rechts beschrijven.
2. Staan – bal met gestrekte armen in beide handen; draaibeweging met de bal maken in verschillende richtingen.
3. Stand – bal met gestrekte armen in beide handen; bal herhaalde malen naar de borst toetrekken met gesloten armen.
4. Spreidstand – vooroverbuigen; herhaalde malen de bal vanaf de grond naar de borst toetrekken.
   Variatie:
   A. Hetzelfde met stap zijwaarts links, rechts.
   B. Hetzelfde na het bal te rollen, links, rechts.
5. Stand – bal in de gestrekte armen voorwaarts; laten vallen, de bal opvangen voor hij de grond raakt en naar de borst toetrekken.
   Variatie:
   Vangen na het stuiteren op de grond.
6. Met beide handen de bal op de grond stuiteren en opvangen.
   Variatie:
   A. Tijdens de loop of lichte looppas.
   B. Met een draai van 360°.
   C. Stuiteren op de grond en zijwaarts van het lichaam vangen.
7. Stand; herhaalde malen de bal stuiteren met één hand van links naar rechts schuin voor het lichaam; vangen met beide handen.
8. Huppen met gesloten benen; de bal stuiteren op de grond, vangen met beide handen.
   Variatie:
   A. Nogmaals van linker-naar rechterhand.
   B. Bij het opspringen een draai van 360° maken.
   C. Twee stappen in hurkzit, met gesloten benen afzetten en zo hoog mogelijk omhoog springen.
   D. Huppen met gesloten benen; bal op de grond stuiteren, draai van 360° maken en hem opvangen voor hij de grond raakt.
9. Huppen met gesloten benen in hurkzit, de bal laten stuiteren en vangen met beide handen.
   Variatie:
   Nogmaals, maar nu met een draai van 360°; links, rechts.
10. Spreidstand, de bal schuin achterwaarts over de grond tussen de benen door gooien, omdraaien en opvangen voor hij de grond raakt.
11. Spreidstand, de bal met de rechterhand herhaalde malen stuiteren tussen de benen door en de linkerhand stuitert terug.
12. Bal met één hand stuiteren, opspringen en de bal onder het lichaam door stuiteren, vangen met beide handen aan de andere zijde voor hij de grond raakt.

Methodiek: Iedere oefening 10–15maal herhalen.

OEFENING 230

Doel van de oefening: vangen van de bal in de gesloten armen, met een sprong, in de val, stompen; ontwikkeling van de reaktiesnelheid, behendigheid en het orientatievermogen.

Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.

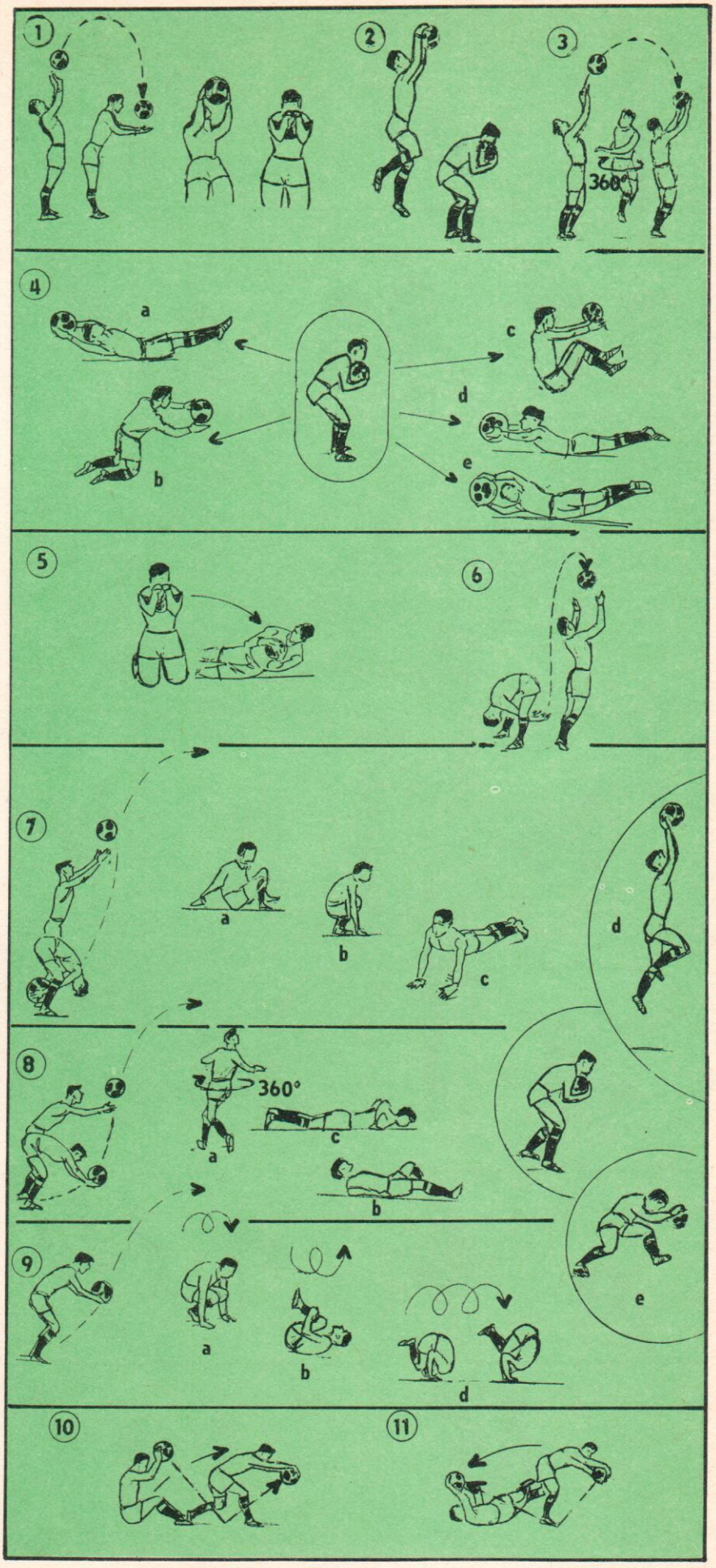
Door middel van: oefeningen met de bal (individueel).

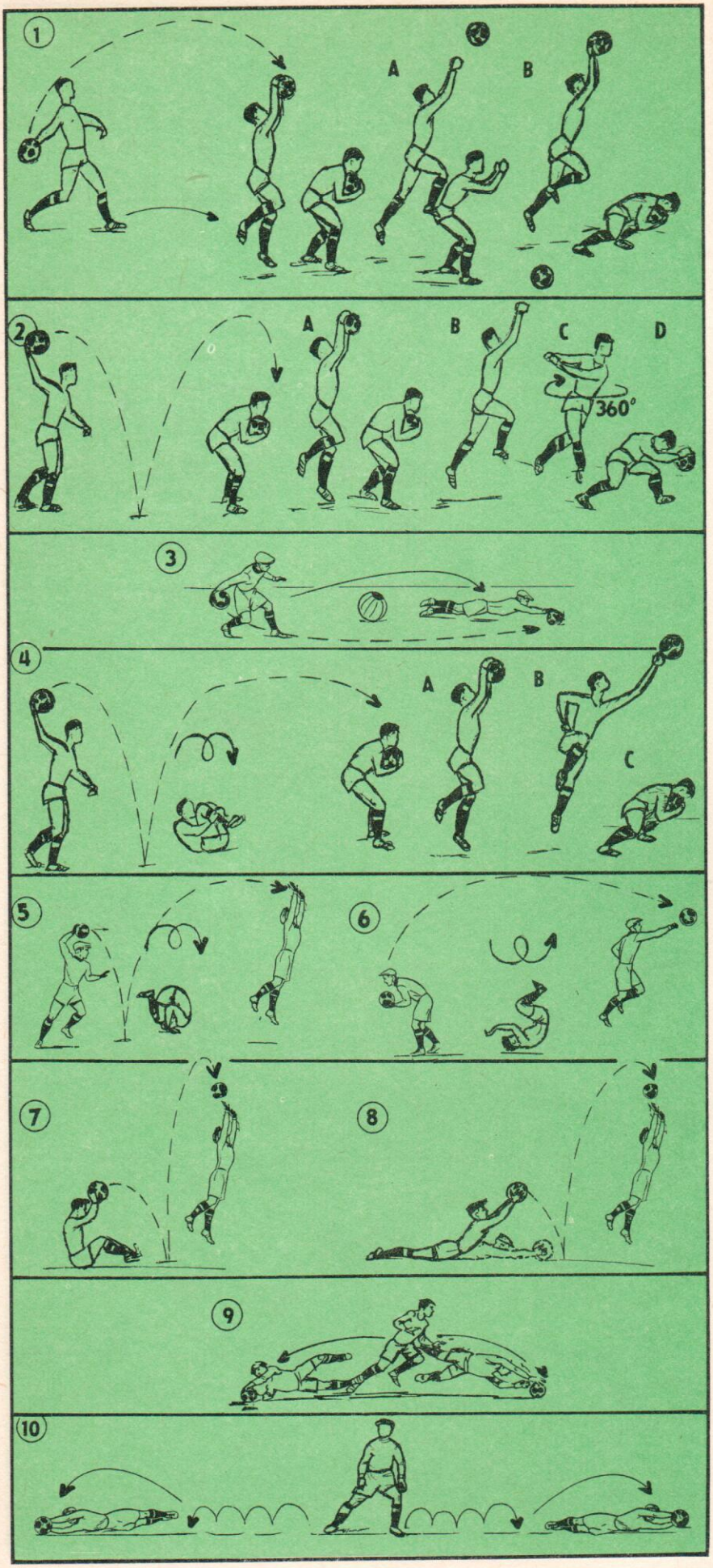
Materiaal: ballen, in de zaal matten.

Organisatie:

1. De bal met beide handen zo hoog mogelijk opgooien en vangen in de gesloten armen (mandje).
2. De bal met beide handen zo hoog mogelijk opgooien, opspringen, de bal pakken en omlaag trekken in het "mandje".
3. Bal met beide handen zo hoog mogelijk opgooien, draai van 360° maken en voor de bal de grond raakt deze opvangen in het "mandje".
   Variatie:
   Vangen in de sprong en omlaag trekken in het "mandje".
4. Op de rug op de grond liggen, bal achter het hoofd (a), resp. andere posities: kniezit (b), zitten (c), liggen op de buik (d), liggen op de zij (e); zo snel mogelijk opstaan en de bal opvangen in het "mandje".
5. Kniezit – vallen met de bal naar één zijde, de bal niet loslaten en opstaan.
   Variatie:
   – uit hurkzit,
   – kniezit – vallen opzij en de op de grond liggende bal pakken,
   – kniezit – bal zijwaarts gooien en vangen in de val.
6. Spreidstand – vooroverbuigen, de bal tussen de benen achterwaarts gooien, draai van 180° en voor de bal de grond raakt in het "mandje" vangen.
   Variatie:
   – de bal vangen met een sprong en in het "mandje" trekken;
   – de bal vangen met een sprong en doorvallen op de grond;
   – in de sprong met de vuisten de bal omhoog stompen en opnieuw vangen in het "mandje".
7. Lichte hurkzit – de bal zo hoog mogelijk met beide handen opgooien en tot zit komen (a), hurkzit (b), ligsteun (c), voordat de bal de grond raakt in het "mandje" opvangen; met een sprong de bal in het "mandje" trekken (d), met een hoge sprong de bal vangen, doorvallen naar de grond (bal blijft vastgehouden).
8. Zelfde oefening als 7, alleen na het opgooien een draai van 360° maken (a); op de rug liggen (b), vooroverliggen (c), voor de val de bal vangen in het "mandje"; met een sprong de bal in het "mandje" trekken (d), met een hoge sprong de bal vangen, doorvallen op de grond (bal vasthouden (e).
9. Zelfde oefening als 7, één koprol voorwaarts maken (a), koprol achterwaarts (b), twee koprollen achterelkaar voorwaarts (d), voor het vallen de bal vangen in het "mandje", met een sprong de bal in het "mandje" trekken; met een hoge sprong de bal in het "mandje" trekken en vallen op de grond (bal vasthouden).
10. Zitten – de bal op de grond stuiteren, snel opstaan en de bal vangen.
11. Staan – met beide handen de bal zijwaarts op de grond gooien en de bal opvangen met een val.

Methodiek: Iedere oefening 10–15 maal herhalen.





OEFENING 231

Doel van de oefening: oefenen in het opvangen van de bal in het "mandje" met een sprong, in de val, stompen, ontwikkelen van de reaktiesnelheid, behendigheid en het oriëntatievermogen.

Leeftijdskategorie: C, BA, S.

Omgeving: vrije ruimte, zaal.

Door middel van: oefeningen met de bal (individueel).

Materiaal: twee ballen, zandbak, in de zaal twee matten.

Organisatie:

1. In looppas de bal met één hand voor zich uitgooien in de lucht, met een sprong, afzet met één been, de bal vangen en in het "mandje" trekken. Variatie:

A. In de sprong de bal stompen met één, twee vuisten en daarna, voordat de bal op de grond valt, met een sprong opvangen en in het "mandje" trekken.

B. Met een sprong de bal vangen en doorvallen op de grond (bal vasthouden).

2. De bal stuiteren op de grond, afzetten en vangen in het "mandje". Variatie:
   - A. Na de afzet de bal op het hoogste punt vangen en in het "mandje" trekken.
   - B. Met een sprong de bal op het hoogste punt stompen met één, twee vuisten en daarna, voor de bal de grond raakt, vangen in het "mandje".
   - C. Na de afzet een draai van 360° maken en de bal voor hij de grond raakt vangen in het "mandje".
   - D. Na een draai van 360° opspringen, de bal vangen en op de grond vallen (bal vasthouden).
3. De doelman legt de bal 4–5 m voor zich neer. Een andere bal rolt hij naar de liggende bal. Met een sprong over de rollende bal pakt hij de liggende bal.
4. Met één hand de bal krachtig op de grond gooien, koprol voorwaarts maken, en voordat de bal de grond raakt, opvangen en in het "mandje" trekken. Variatie:
   - A. De bal vangen op het allerhoogste punt en in het "mandje" trekken.
   - B. Op het allerhoogste punt de bal stompen met één, twee vuisten en daarna, voor de bal de grond raakt, opvangen en in het "mandje" trekken.
   - C. Met een hoge sprong de bal vangen en doorvallen op de grond (bal vasthouden).
5. Met één hand de bal krachtig op de grond gooien, een draai van 180° maken, daarna koprol achterwaarts en de bal vangen voor hij de grond raakt. Variatie: Als voorafgaande oefeningen.
6. De bal met beide handen met een boog over het hoofd achterwaarts werpen, koprol achterwaarts maken en de bal vangen voor hij de grond raakt.
7. In spreidzit de bal met beide handen op de grond stuiteren, snel opstaan en de bal vangen voor hij de grond raakt. Variatie: Als in oefening 4.
8. Buikligging, achteroverbuigen, de bal met beide handen krachtig op de grond stuiteren, snel opstaan en de bal vangen voor hij de grond raakt. Variatie: Als in oefening 4.
9. Val zijwaarts en de liggende bal pakken.
10. Huppen links, rechts met maximale afzet, zijwaarts vallen en de bal pakken. De ballen zijn neergelegd op een afstand van 6–8 m.

Methodiek: Iedere oefening 10–15maal herhalen.

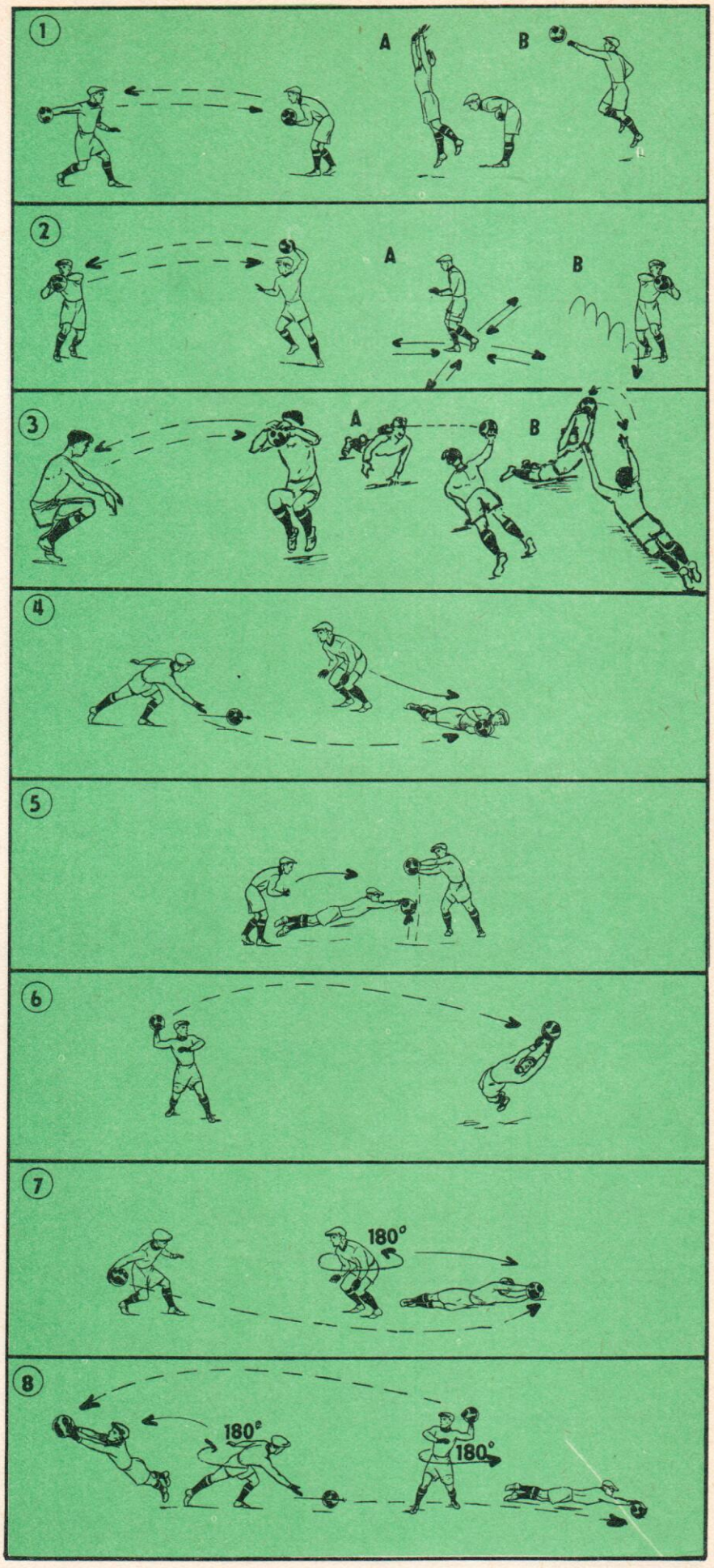
OEFENING 232

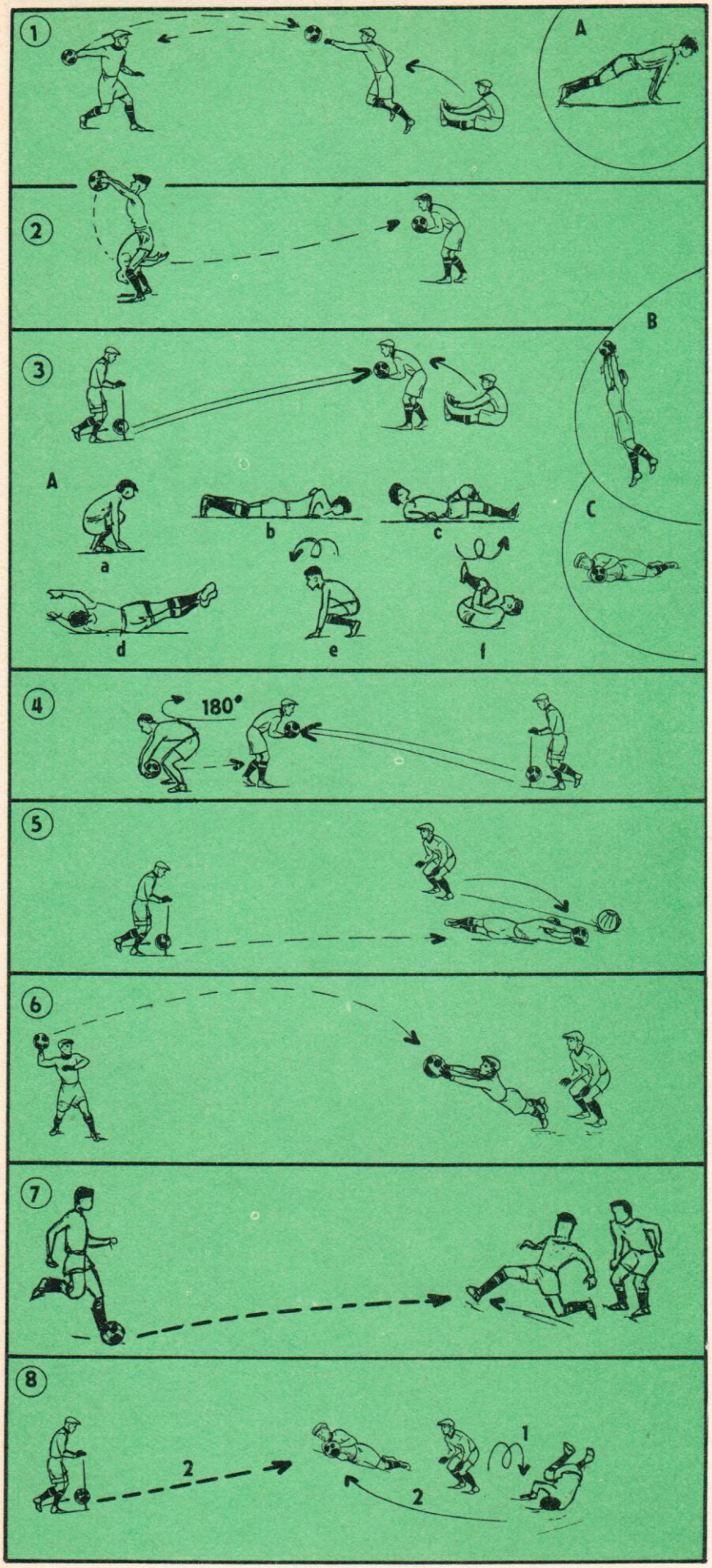
Doel van de oefening: oefenen in het vangen en stompen uit stand, in de val, ontwikkeling van reaktiesnelheid, behendigheid en het oriëntatievermogen.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: vrije natuur, veld, zaal.
Door middel van: oefeningen met de bal (tweetallen).
Materiaal: twee ballen.

Organisatie:

1. Tweetal onderlinge afstand 4–6 m; gooien van de bal met twee handen en met één hand, vangen en de bal in het "mandje" trekken.
   Variatie:
   A. De bal vangen met een sprong en in het "mandje" trekken.
   B. Stompen van de bal met de vuisten.
2. Tweetal onderlinge afstand 4–6 m; gooien en vangen van de bal met beide handen, maar ook met één hand tijdens een rustige looppas op één plaats..
   Variatie:
   A. Rustige loop voorwaarts, achteruit en zijwaarts.
   B. Zijwaartse sprongen.
3. Tweetal, huppen in hurkzit; elkaar de bal toegooien, met beide handen, vanaf de borst.
   Variatie:
   A. Ligsteun; de bal gooien met één hand.
   B. Buikligging; achteroverbuigen – de bal gooien met één hand.
4. De oefenmeester of een doelman rollen de bal over de grond naast de doelverdediger, die hem in de val pakt en teruggooit.
5. De oefenmeester, maar ook de doelman staat met de bal 2 m naast de doelverdediger; laat de bal op de grond vallen zodanig dat de bal 40–50 cm opstuitert. De doelverdediger staat in de uitgangshouding en pakt de stuiterende bal. Tijdens de val met de bal rolt de doelverdediger het lichaam zo dat dit de bal afschermt.
6. De trainer of één van de doelverdedigers gooit (later schieten) halfhoge ballen (1–1,5 m) naast de doelverdediger, die de bal in de val pakt, snel opstaat en terug gooit.
7. Tweetal afwisselend getimed aangooien langs de grond.
8. Tweetal tegenover elkaar; onderlinge afstand 4–6 m. Één gooit de baltussen de benen van andere, die de bal gooit met een boog boven het hoofd van de eerste. Beide maken steeds een snelle draai en duiken op de bal. Wisselen.

Methodiek: iedere oefening 15–25 keer.





OEFENING 233

Doel van de oefening: oefenen in het vangen, stompen uit stand, met een sprong en in de val, ontwikkelen van de reaktiesnelheid, behendigheid en het oriëntatievermogen.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: vrije ruimte, zaal.
Door middel van: oefeningen met de bal (tweetallen).
Materiaal: twee ballen (één medicin bal).

Organisatie:

1. Tweetallen onderlinge afstand 4–6 m. Één gooit achter elkaar met een boog de bal op de ander, deze staat snel op uit zit en stompt de bal met beide vuisten terug naar zijn medespeler.
   Variatie:
   De bal terugstompen uit ligsteun.
2. Tweetallen; één staat in spreidstand en gooit de bal met beide handen tussen zijn benen door met een boog naar de ander die de bal in het "mandje" vangt. Wisselen van taak.
3. Tweetal tegenover elkaar. Één schiet de bal met de bovenwreef "half volley" halfhoog. De ander zit. Op het moment van het schot springt hij op en vangt de bal in het "mandje". Wisselen van taak.
   Variatie:
   A. De bal vangen met een sprong uit hurkzit (a), uit buikligging (b), uit rugligging (c), uit liggen op de rechter- en linkerzij (d), na een koprol voorwaarts (e), koprol achterwaarts (f).
   B. Een hoge bal vangen met een sprong, de bal naar zich toetrekken en zich laten vallen (bal vast).
   C. Lage ballen langs de grond vangen links en rechts; zich op de zij laten vallen.
4. Tweetal tegenover elkaar. Één schiet de bal met de bovenwreef "half volley" half hoog aan. De andere vangt de bal in het "mandje" en maakt een snelle draai; gaat spreidstand staan en gooit de bal tussen de benen door terug.
5. Tweetal, onderlinge afstand 6–8 m. Één probeert met zijn bal de andere bal te raken die op 3 m afstand van de andere keeper ligt. Deze probeert met een duik te voorkomen dat zijn bal geraakt wordt (vangen van bal in beweging). Wedstrijdvorm.
6. Tweetal, onderlinge afstand 8–10 m. Één gooit met een boog de bal voor de andere zodat deze voordat de bal de grond raakt hem in het "mandje" vangt. ook met een val. Wisselen van taak. Gooien en vangen in een hoog tempo.
   Variatie:
   Beide doelverdedigers hebben een bal en gooien en vangen tegelijkertijd. Wedstrijdvorm.
7. Één schiet de bal over de grond, de andere probeert deze met zijn voeten te keren (spagaat).
8. Tweetal tegenover elkaar. Één zonder bal maakt een koprol voorwaarts in de richting van de ander met de bal, die ogenblikkelijk de bal naast de ander rolt. De eerste springt op en met een duik pakt hij de bal.

Methodiek: Iedere oefening 15–25maal herhalen.

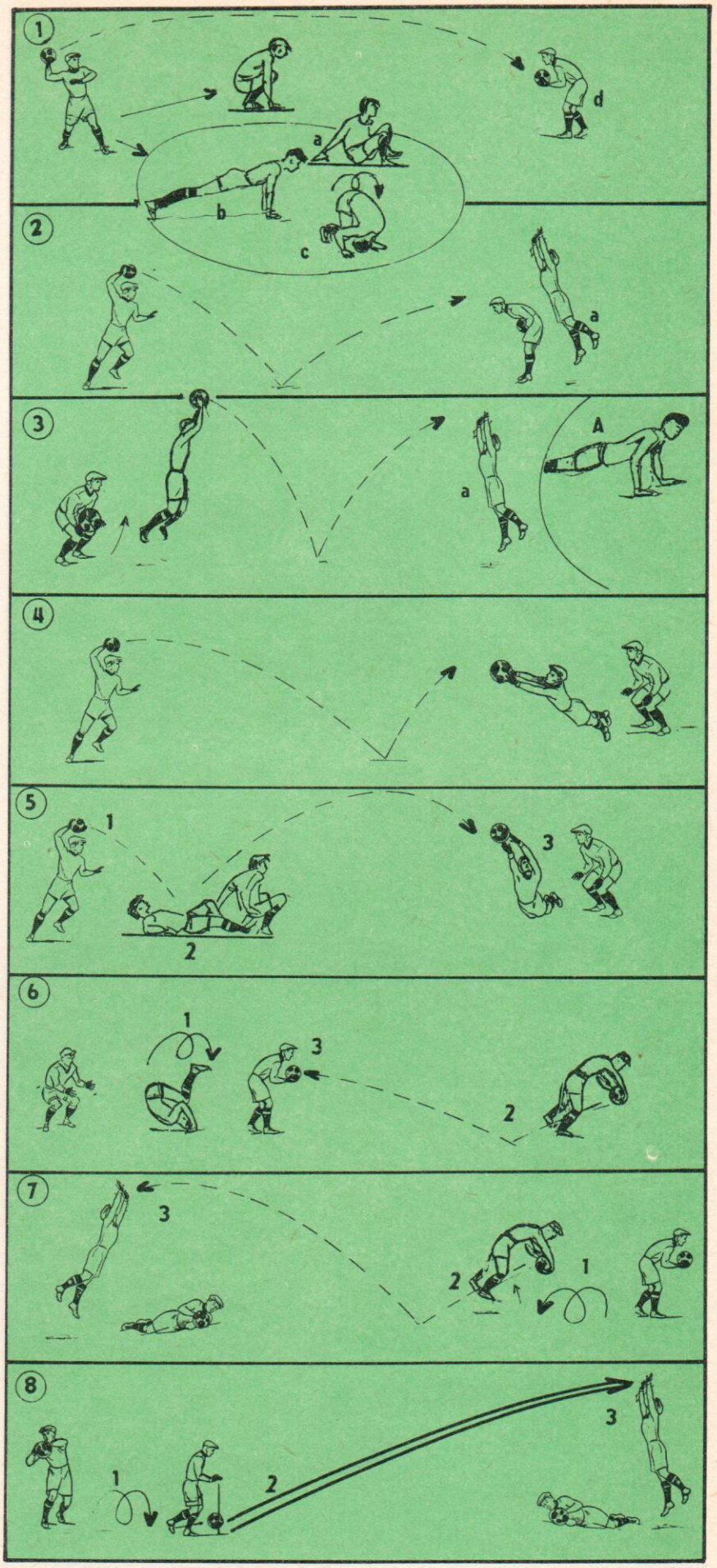
OEFENING 234

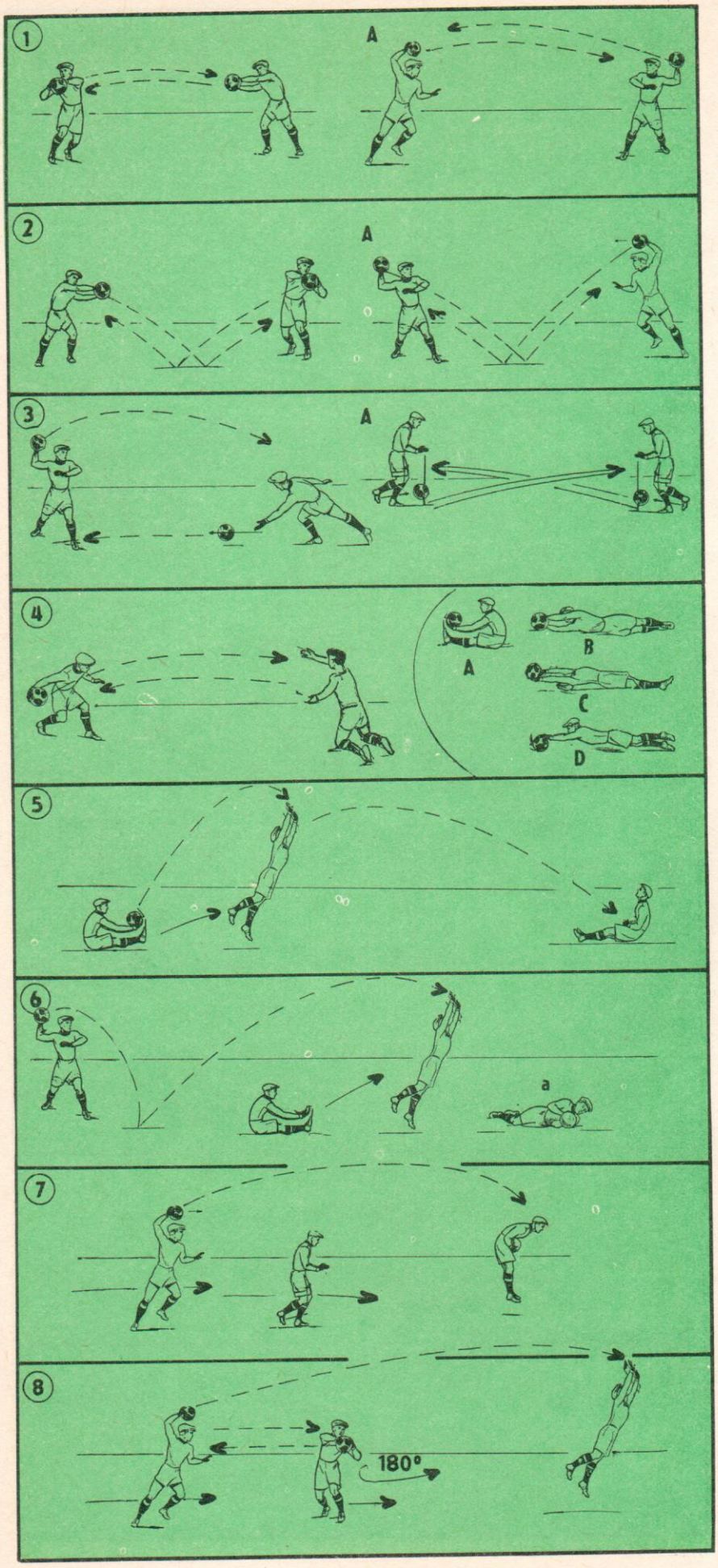
Doel van de oefening: oefenen in het vangen in stand, met een sprong, in de val, de dropkick beoefenen, ontwikkelen van de reaktiesnelheid, behendigheid en het oriëntatievermogen.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: vrije ruimte, zaal.
Door middel van: oefening met de bal (tweetallen).
Materiaal: ballen (in de zaal matten).

Organisatie:

1. Een tweetal tegenover elkaar. Één gooit de bal met een boog naar de ander, maakt hurkzit of gaat zitten (a); ligsteun (b); koprol voorwaarts (c) en staat snel weer op. De ander vangt de bal in het "mandje" of pakt de bal met een sprong en trekt hem in het "mandje" (d). Wisselen van taken. Oefenen in een hoog tempo.
2. Tweetal tegenover elkaar. Één gooit de bal met beide handen of met één hand op de grond voor de ander, die de stuiterende bal in het "mandje" vangt of met een sprong in het "mandje" trekt (a). Wisselen van taken. De afstand tussen het tweetal wisselt. Oefenen in een hoog tempo.
3. Tweetal tegenover elkaar. De eerste springt met gespreide benen op en werpt de bal met beide handen voor de ander op de grond. Deze vangt de bal in het "mandje" of trekt de bal met een sprong in het "mandje" (a). Wisselen van taken.
   Variatie:
   Na het werpen van de bal ligsteun maken en weer snel opstaan. Oefenen in een snel tempo.
4. Tweetal tegenover elkaar, tussenruimte 10–12 m. Één gooit met beide handen of met één hand de bal hard op de grond. De ander loopt de stuiterende bal tegemoet, vangt hem met een sprong op, trekt de bal in het "mandje" en valt door naar de grond.
5. Tweetal tegenover elkaar. Één gooit de bal krachtig op de grond en gaat op de rug liggen. De ander werpt zich op de stuiterende bal en vangt deze in de val. De bal zijwaarts werpen van de vallende doelverdediger. Wisselen van taken. Oefenen in een hoog tempo.
6. Tweetal. De één staat met de rug naar de ander, maakt spreidstand en gooit de bal tussen de benen door op de grond in de richting van de ander. Deze maakt een koprol voorwaarts en vangt de stuiterende bal in het "mandje". Wisselen van taken. Oefenen in een snel tempo.
7. Tweetal. De één staat met de rug naar de ander, maakt met de bal een achterwaartse koprol, komt tot spreidstand en werpt de bal tussen de benen door op de grond naar de ander, die met een sprong de bal vangt en in het "mandje" trekt. Na het vangen van de bal doorvallen op de grond. Wisselen van taken. Oefenen in een snel tempo.
8. Tweetal staat tegenover elkaar, tussenruimte 8–10 m. Één houdt de bal met beide handen voor zich vast, maakt een koprol voorwaarts en schiet de bal met een dropkick naar de ander die de bal met een hoge sprong vangt en in het "mandje" trekt. Wisselen van taken. Oefenen in een hoog tempo.

Methodiek: Iedere oefening 15–25 maal herhalen.





OEFENING 235

Doel van de oefening: oefenen in het vangen in stand, met een sprong, beoefenen van de dropkick, ontwikkelen van de reaktiesnelheid, behendigheid en het oriëntatievermogen.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: vrije ruimte, zaal.
Door middel van: oefeningen met de bal (tweetal).
Materiaal: twee ballen.

Organisatie:

1. Tweetal tegenover elkaar. Gooien met beide handen vanaf de borst elkaar tegelijkertijd twee ballen toe en vangen deze in het "mandje".
   Variatie:
   Tegelijkertijd vangen en werpen twee ballen met één hand.
2. Tweetal tegenover elkaar. Tegelijkertijd gooien en vangen van twee ballen met beide handen. De bal met een stuiter op de grond gooien.
   Variatie:
   Tegelijkertijd twee ballen vangen en gooien met één hand en stuiteren op de grond.
3. Tweetal tegenover elkaar. Tegelijkertijd gooien en vangen van twee ballen. Één gooit de bal met een boog, de ander over de grond.
   Variatie:
   Twee ballen schieten en vangen na een dropkick.
4. Tweetal tegenover elkaar. Één zit op de knieën, de ander staat. Tegelijkertijd twee ballen gooien en vangen.
   Variatie:
   A. Één zit, de ander staat.
   B. Één ligt op de rechter- of linkerzij, de andere staat.
   C. Één ligt op de rug, de ander staat.
   D. Één ligt op de buik, ander staat.
5. Tweetal tegenover elkaar in zitspreidstand, Onderlinge afstand 6–8 m. Één gooit de bal zo hoog mogelijk, springt op, vangt de bal en trekt hem in het "mandje" en werpt met kracht de bal naar de ander, die zit. Deze herhaalt de oefening.
6. Tweetal achter elkaar. Één gooit de bal met kracht op de grond achter de rug van de ander, die vanuit zit opspringt, de bal vangt en in het "mandje" trekt, resp. doorrolt op de grond (bal vast) – (a).
7. Tweetal achter elkaar loopt in een rustige looppas. Één gooit de bal met een boog voor de ander die probeert de bal met een sprong te vangen.
8. Tweetal tegenover elkaar loopt in een rustige looppas – één voorwaarts, de ander achterwaarts. Snel de bal gooien en vangen. Gekombineerd met een lange worp naar de één, waarbij deze een draai van 180° maakt en de bal vangt met een sprong.

Methodiek: Iedere oefening 15–25 maal herhalen.

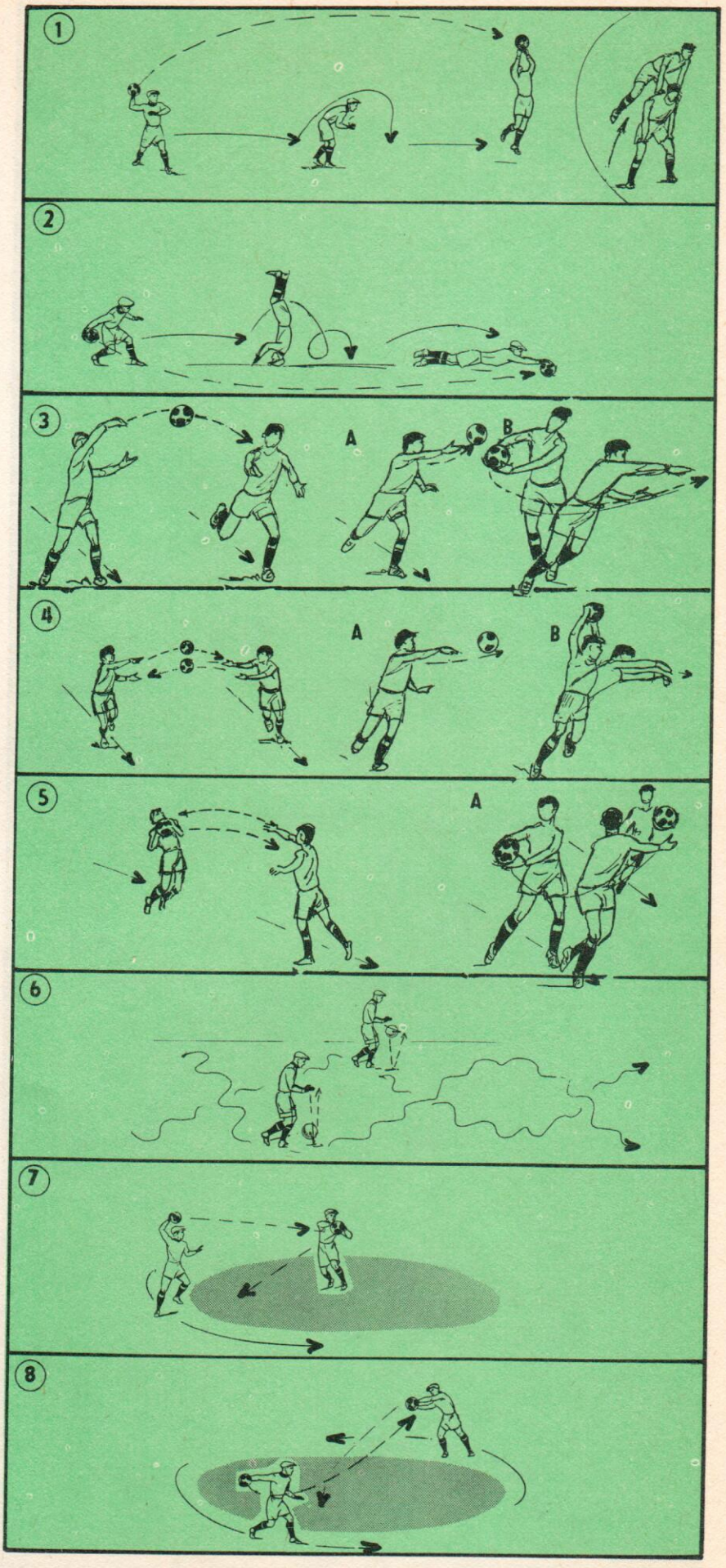
OEFENING 236

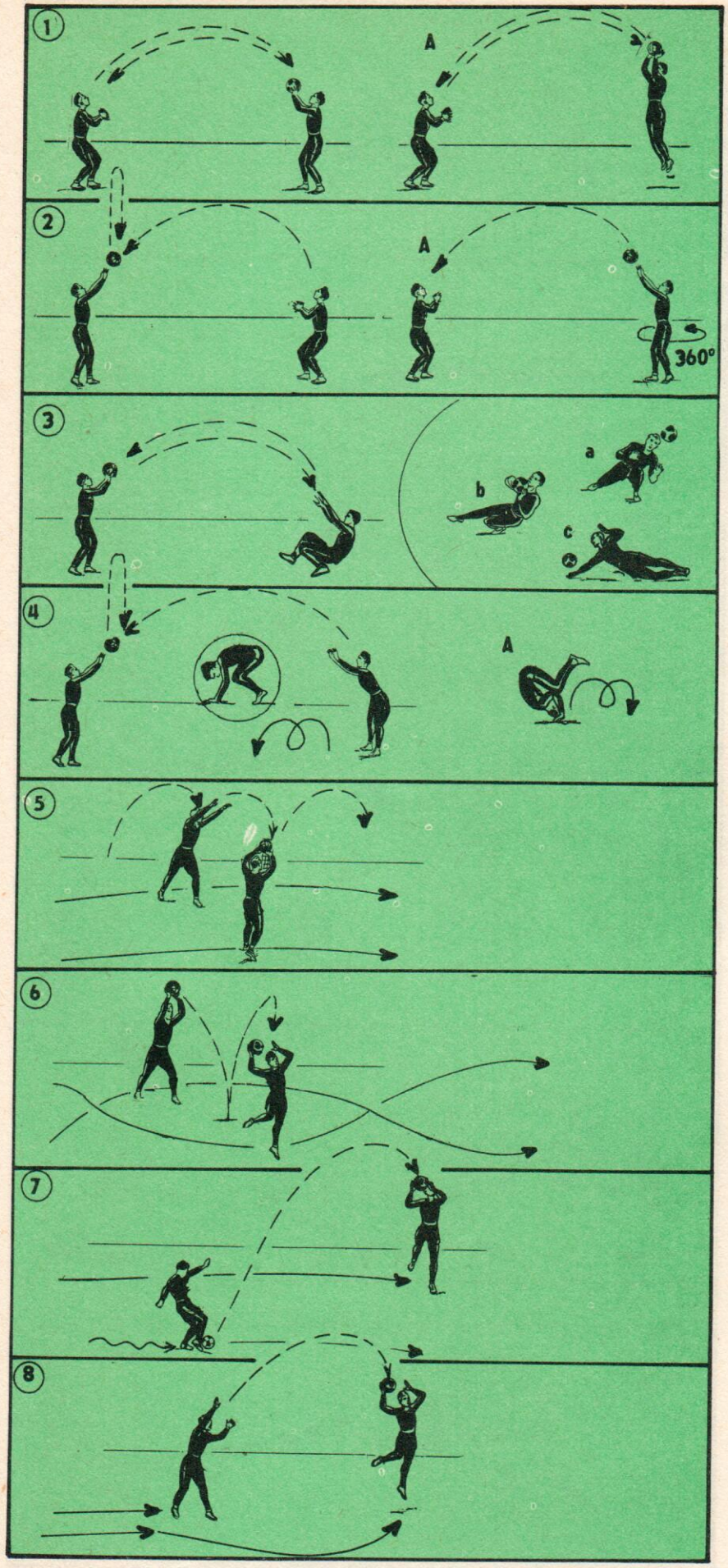
Doel van de oefening: oefenen in het vangen tijdens de beweging, ontwikkelen van de reactiesnelheid, behendigheid en het oriëntatievermogen.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: vrije ruimte, zaal.
Door middel van: oefeningen met de bal (tweetal).
Materiaal: twee ballen.

Organisatie:

1. Tweetal loopt achter elkaar in een rustige looppas. Één maakt een "bokhouding", de ander werpt de bal met een boog over hem heen, springt over de bok in spreidstand en probeert met een sprong de bal te vangen.
2. Één staat op zijn hoofd, benen in spreidstand. De ander rolt de bal langs hem heen, springt door zijn gespreide benen met een zweefsprong en probeert de bal te vangen tijdens de duik.
3. Tweetal naast elkaar; lopen in een rustige looppas, de bal van boven het hoofd met één hand gooien, vangen met beide handen.
   Variatie:
   A. De bal zijwaarts gooien met één hand.
   B. De bal zijwaarts gooien met beide handen.
4. Tweetal loopt naast elkaar in een rustige looppas, twee ballen opgooien en vangen tegelijkertijd, boven het hoofd gooien met één hand.
   Variatie:
   zie oef. 3.
5. Tweetal tegenover elkaar, tussenruimte 6–8 m, de bal gooien en vangen met één hand, met beide handen, tijdens de looppas. De één beweegt vooruit, de andere achterwaarts.
   Variatie:
   Tweetallen lopen achter elkaar in de looppas, gooien en vangen de bal aan de eneaan de andere kant.
6. Tweetal naast elkaar, rustige looppas. Dribbelen met de bal als bij basketbal met plaatsverwisseling.
7. Tweetal; één staat midden in een kring, de ander loopt om de kring heen. Gooien en vangen met één hand.
8. Tweetal tegenover elkaar, rustige looppas. In een kring de bal gooien en vangen met één hand.
   Variatie:
   Gooien en vangen met twee ballen.

Methodiek: Iedere oefening 15–25 maal herhalen.





OEFENING 237

Doel van de oefening: krijgen van balgevoel, oefenen in het vangen van de bal tijdens de beweging, ontwikkelen van reaktiesnelheid, behendigheid en het oriëntatievermogen.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: vrije ruimte, zaal.
Door middel van: oefeningen met de bal (tweetal).
Materiaal: ballen.

Organisatie:

1. Tweetal, tussenruimte 4–6 m. De bal naar elkaar toe kaatsen als bij volleybal. Afstand vergroten en verkleinen.
   Variatie:
   Hetzelfde, maar nu met een sprong.
2. Tweetal, tussenruimte 4–6 m. De bal naar elkaar toe spelen als bij volleybal. Wanneer de bal aangespeeld wordt, boven het hoofd omhoog kaatsen.
   Variatie:
   Met een sprong en een draai van 360°
3. Tweetal, tussenruimte 4–6 m. De bal naar elkaar toe kaatsen als bij volleybal. Één kaatst de bal uit stand, de ander keert de bal met een val zijwaarts (a), achterwaarts (b), voorwaarts (c).
4. Tweetal, afstand 4–6 m. De bal naar elkaar toe spelen als bij volleybal. Één kaatst de bal en maakt koprol voorwaarts, de andere herhaalt. Wanneer men in het bezit van de bal is, deze omhoog spelen.
   Variatie:
   Na het kaatsen koprol achterwaarts.
5. Tweetal naast elkaar, rustige looppas. Bal naar elkaar toe kaatsen als bij volleybal.
6. Tweetal naast elkaar, rustige looppas. Tegelijkertijd de bal krachtig op de grond gooien, wisselen van plaats (gekruist) en de bal vangen voordat deze de grond raakt.
7. Organisatie van deze oefening als boven, maar de bal met een boog voorwaarts schieten.
8. Tweetal naast elkaar, rustige looppas. Één werpt de bal hoog voor zich uit, de ander sprint toe en vangt de bal met een sprong.

Methodiek: Iedere oefening 15–25 maal herhalen.

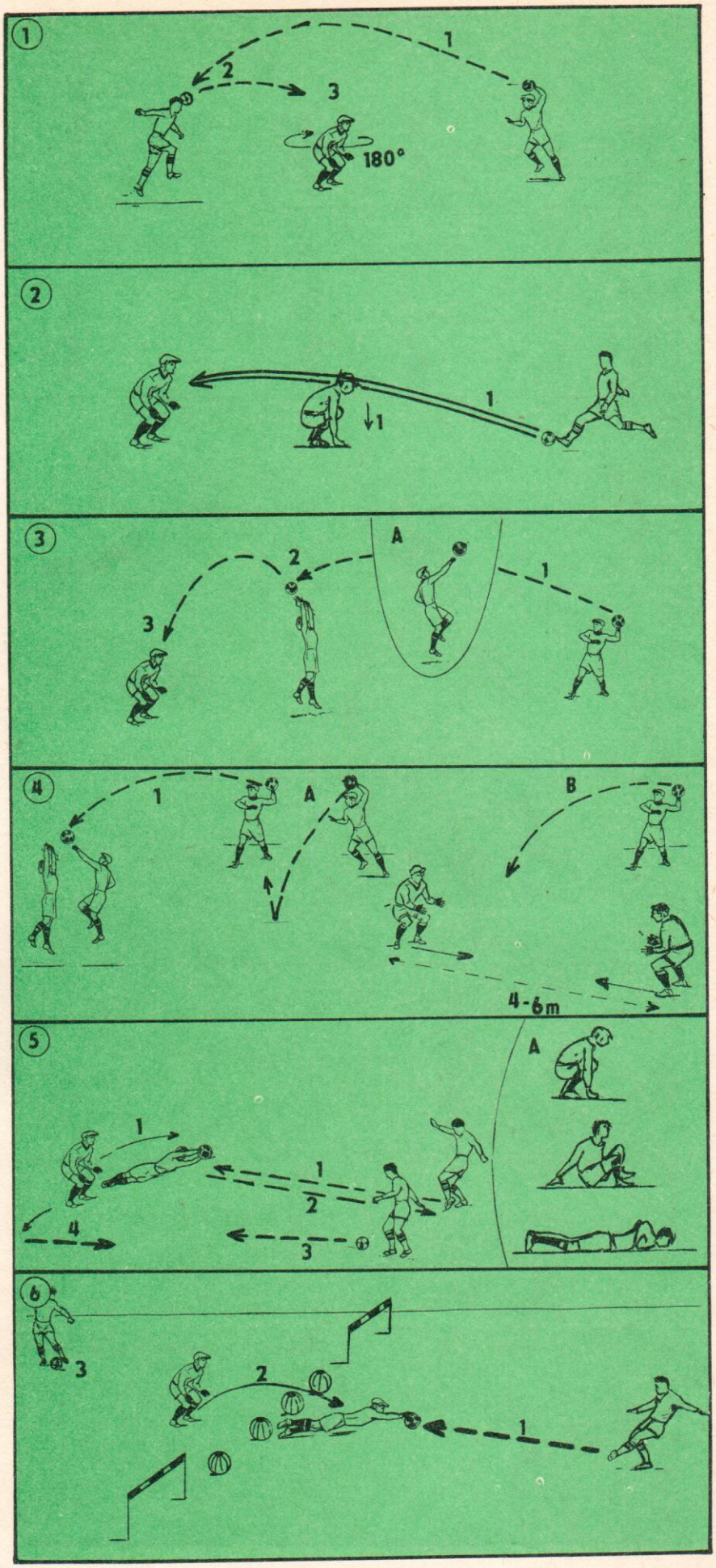
OEFENING 238

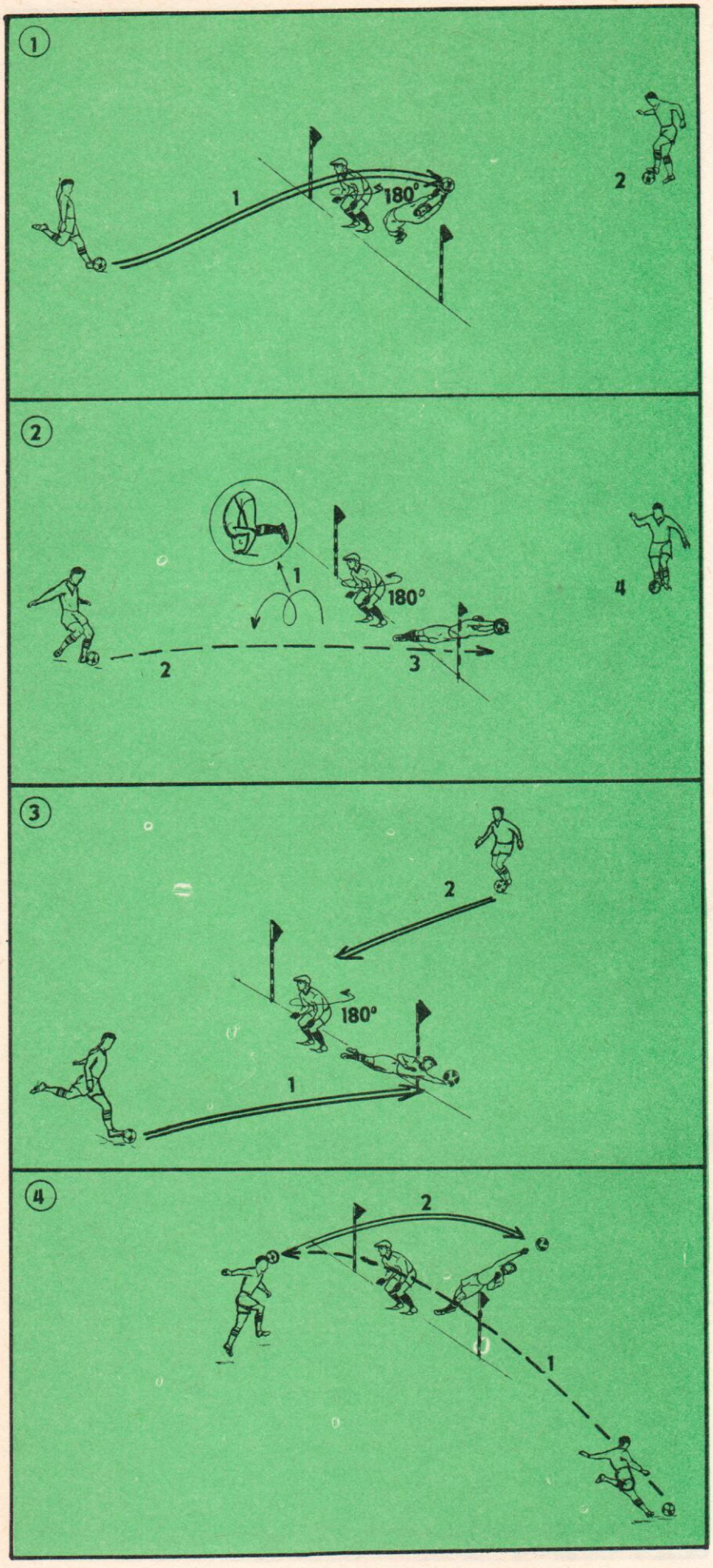
Doel van de oefening: oefenen in het vangen, stompen, ontwikkelen van de reaktiesnelheid en het oriëntatievermogen.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: vrije ruimte, zaal.
Door middel van: oefeningen met de bal (drietal).
Materiaal: twee ballen, horden, medicin ballen; in de zaal banken en matten.

Organisatie:

1. Tussen twee spelers in staat een doelman in uitgangshouding. Één speler gooit de bal met een boog op de ander, die de bal kaatst op de doelman; koppen, schieten.
2. Drietal, opstellen volgens tekening. Één schiet de bal op de doelverdediger, de ander gaat op het moment van schieten op de hurken zitten, zodat de doelverdediger verrast wordt en hij de bal met een reflex moet vangen.
3. Drietal, opstellen volgens tekening. Een bepaalde speler (oefenmeester) gooit met een hoge boog de bal op de doelman in het midden die de hoge bal met beide vuisten naar de andere doelverdediger stompt, die de bal vangt.
   Variatie:
   Stompen met één vuist.
4. Drietal. Een bepaalde speler (oefenmeester) gooit de bal met een hoge boog tussen beide doelverdedigers. De doelverdedigers springen omhoog en proberen de bal te vangen, naar zich toe te trekken of te stompen met beide vuisten. Wedstrijdvorm.
   Variatie:
   A. De bal vangen na stuiteren op de grond.
   B. De bal gooien tussen de doelverdedigers die 4–6 m van elkaar staan.
5. Drietal. De doelverdediger duikt op de ballen die twee spelers naast hem inschieten. De gevangen ballen gooit hij terug naar de speler die inschoot.
   Variatie:
   Duiken uit zit, hurkzit, rugligging, uit stand.
6. Drietal, de spelers en het materiaal opstellen volgens tekening. Oefenen "onder druk". Tussen twee spelers met de ballen zijn twee horden geplaatst (bank, medicin bal). De spelers schieten afwisselend op de doelman die de ballen tegemoet moet springen, over de horde springen en de bal moet vangen. Op het moment dat de doelman de bal terug geeft aan de speler die schoot, schiet de tweede speler. De doelman herhaalt de oefening.

Methodiek: Iedere oefening 10–25 maal herhalen.





OEFENING 239

Doel van de oefening: oefenen in het vangen, stompen, het ontwikkelen van de reaktiesnelheid, behendigheid en het oriëntatievermogen.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: vrije ruimte, zaal.
Door middel van: oefeningen met de bal – twee doelverdedigers en één speler (resp. één doelverdediger en twee spelers).
Materiaal: 4–6 ballen, medicin ballen, slalompaaltjes.

Organisatie:

1. Doelverdediger staat tussen twee spelers in een "open" doel. De spelers schieten op de doelverdediger. De doelverdediger vangt de ballen "onder druk" en geeft deze terug aan de speler die inschoot.
2. De doelverdediger staat tussen twee spelers in een "open" doel. De doelverdediger maakt een koprol voorwaarts naar de speler die de bal heeft. Op het moment van de koprol schiet de speler de bal zijwaarts van de doelverdediger in. Deze werpt zich met een duik op de bal en pakt de bal in de val.
3. De doelverdediger staat in een "open" doel. De spelers staan recht tegenover de paaltjes. De doelverdediger duikt naar de bal, vangt hem en geeft de speler die schoot de bal terug.
4. De doelverdediger staat in een "open" doel. Één speler passt van zijwaarts een hoge bal voor het doel, de ander kopt de bal in. De doelverdediger vangt de bal en geeft deze terug aan de speler die de voorzet gaf.

Methodiek: Iedere oefening in zes series van 10 herhalen. Bij het oefenen wisselen twee doelverdedigers van taak.

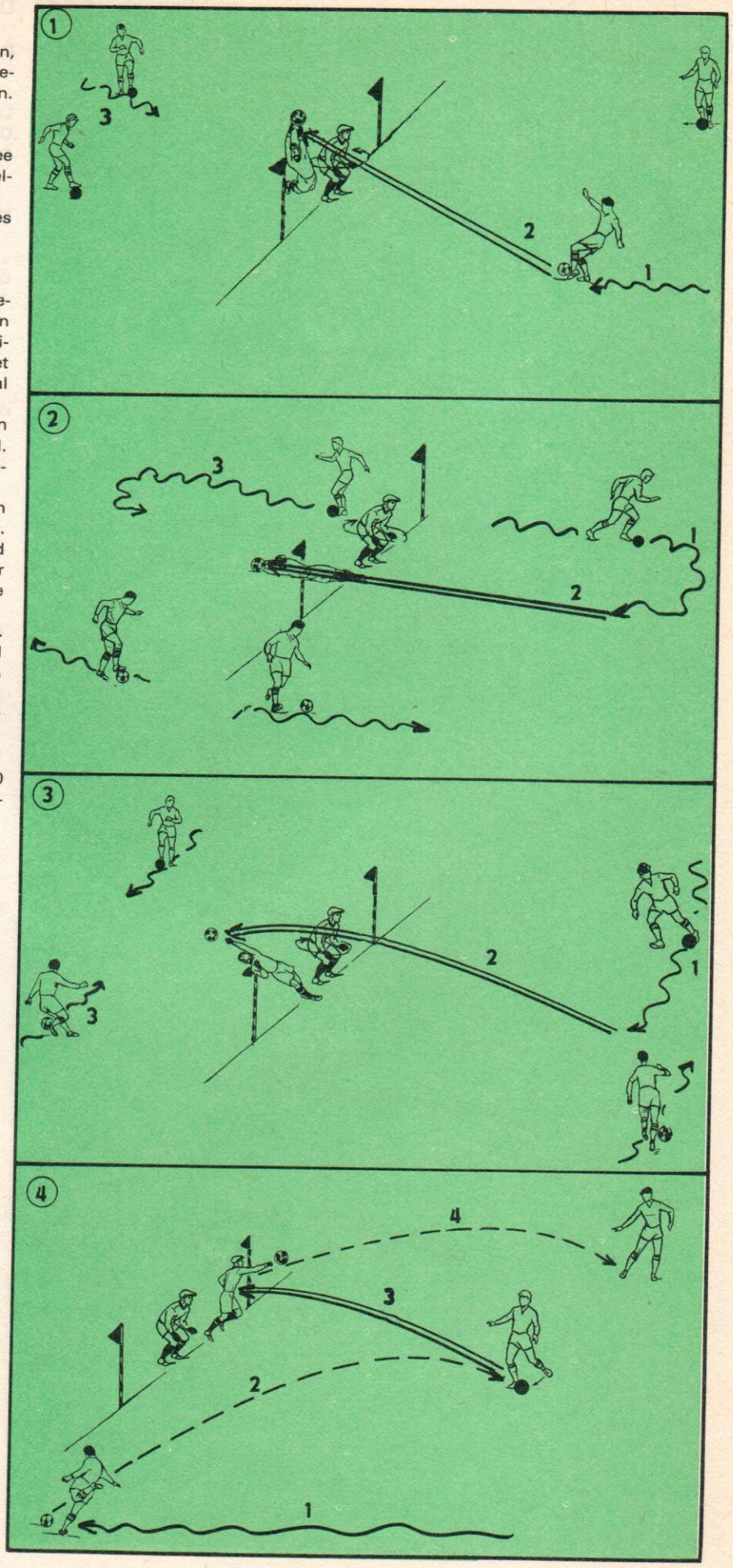
OEFENING 240

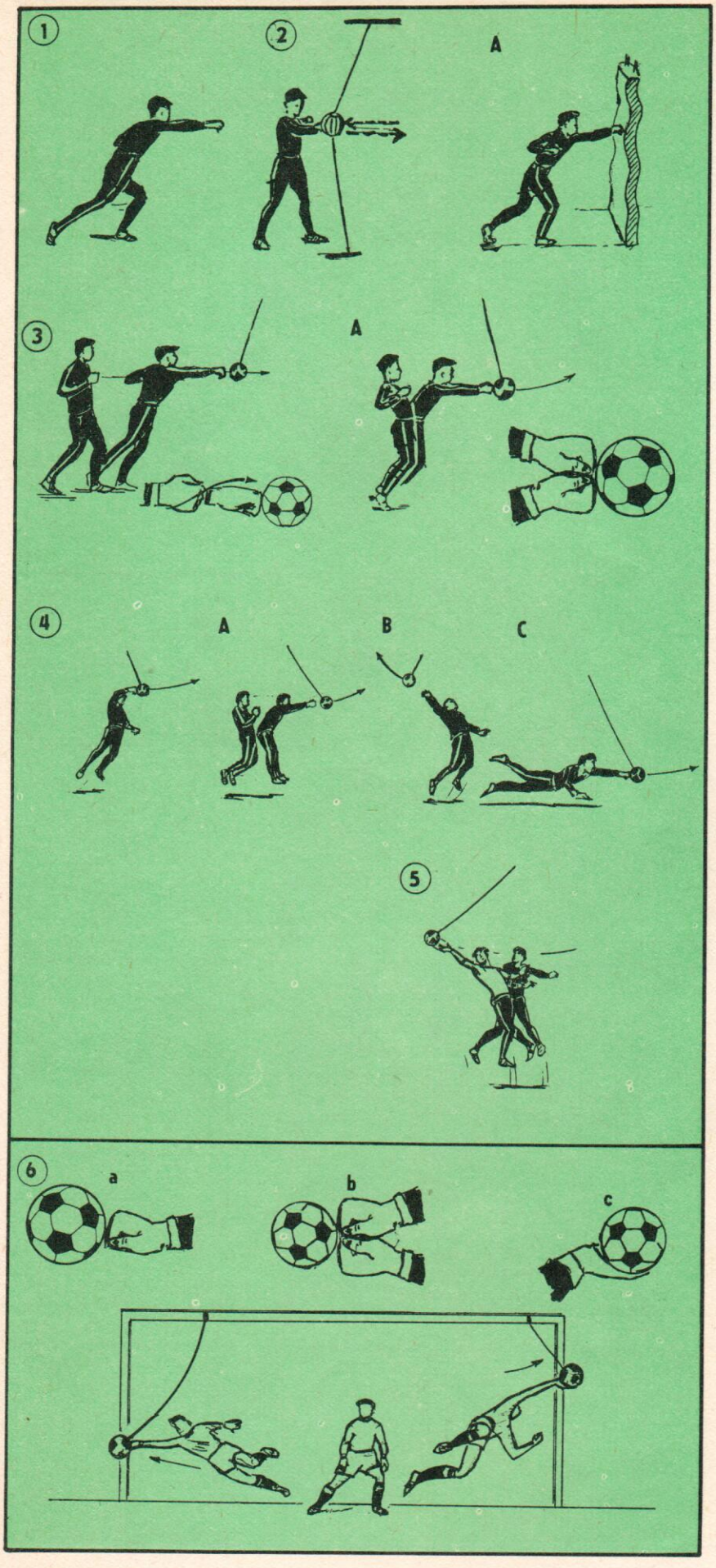
Doel van de oefening: oefenen in het vangen, stompen en werpen, ontwikkelen van de reaktiesnelheid, behendigheid en het reaktievermogen.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: vrije ruimte, zaal.
Door middel van: oefeningen met de bal – twee doelverdedigers en twee tweetallen (resp. doelverdediger en vijf spelers).
Materiaal: 4 ballen, medicin ballen, slalompaaltjes (in de zaal twee matten).

Organisatie:

1. De doelverdediger staat tussen de twee tweetallen in een open doel. Iedere speler heeft een bal. De spelers schieten afwisselend na het leiden van de bal (afstand van 15–20 m) op het doel. De doelverdediger vangt en stompt de bal afwisselend van de ene en de andere kant.
2. De doelverdediger staat tussen twee tweetallen in een "open" doel. Iedere speler heeft een bal. De spelers leiden de bal vanaf de doel en schieten uit een draai op het doel.
3. De doelverdediger staat tussen twee tweetallen in een "open" doel. Iedere speler heeft een bal. De spelers schieten afwisselend parallel lopend met de doellijn op het doel. De doelverdediger vangt en stompt de ballen afwisselend aan de ene en de andere kant.
4. De doelverdediger staat in een "open" doel. Twee spelers leiden de bal zijwaarts van het doel en schieten afwisselend de bal voor het doel op een derde speler, die de bal snel verwerkt en schiet. De doelverdediger vangt de bal en geeft hem door naar de speler aan de andere kant.

Methodiek: Iedere oefening in zes series van 10 herhalen. Bij het oefenen wisselen twee doelverdedigers van taak.





OEFENING 241

Doel van de oefening: oefenen in het stompen met één, twee handen (vuisten), ontwikkelen van de behendigheid en het oriëntatievermogen.
Leeftijdskategorie: BA, S.
Omgeving: vrije natuur, veld, zaal.
Door middel van: oefeningen met de bal (tweetal).
Materiaal: pendelbal, kopgalg, boxpeer, matten.

Organisatie:

1. Box imitatie. Oefenen 3 × 3 min. met 2 min. rust.
2. Stompen op boxpeer. Bij het huppen 10 maal zo snel mogelijk links en rechts op de boxpeer stoten. Oefenen 4maal met 1 min. rust.
   Variatie:
   Stoten op de mat.
3. Achter elkaar op de pendel bal stompen. Driemaal razendsnel op de pendelbal stoten. Oefenen 3 × 3 min. met 1 min. rust.
   Variatie:
   Stompen met beide vuisten.
4. De doelverdediger zet met beide benen of één been af en stompt met de vuisten de pendelbal weg.
   Variatie:
   A. Met beide vuisten stompen.
   B. Met de handpalm wegslaan.
   C. In de val.
5. Tweetal. De doelverdediger stompt de pendelbal aan de kopgalg met één – twee vuisten. Één speler probeert de bal te koppen.
6. Twee ballen hangen op verschillende hoogten en afstand in de hoeken van het doel. De doelverdediger gaat afwisselend de bal stompen in de val met één hand (a), twee handen (b), of met de handpalm (c).

Methodiek: Iedere oefening herhalen wij driemaal drie minuten met één minuut rust. Twee doelverdedigers wisselen van taak.

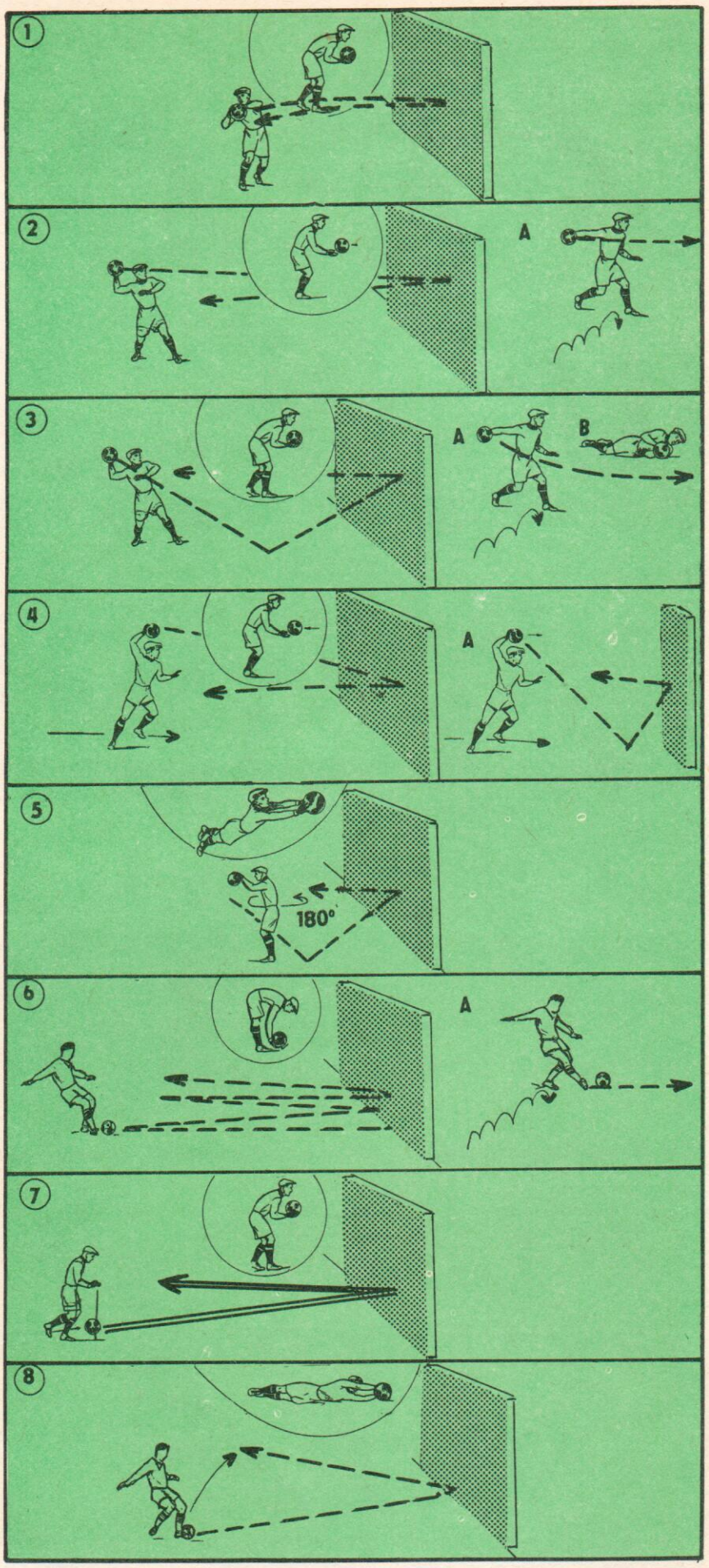
OEFENING 242

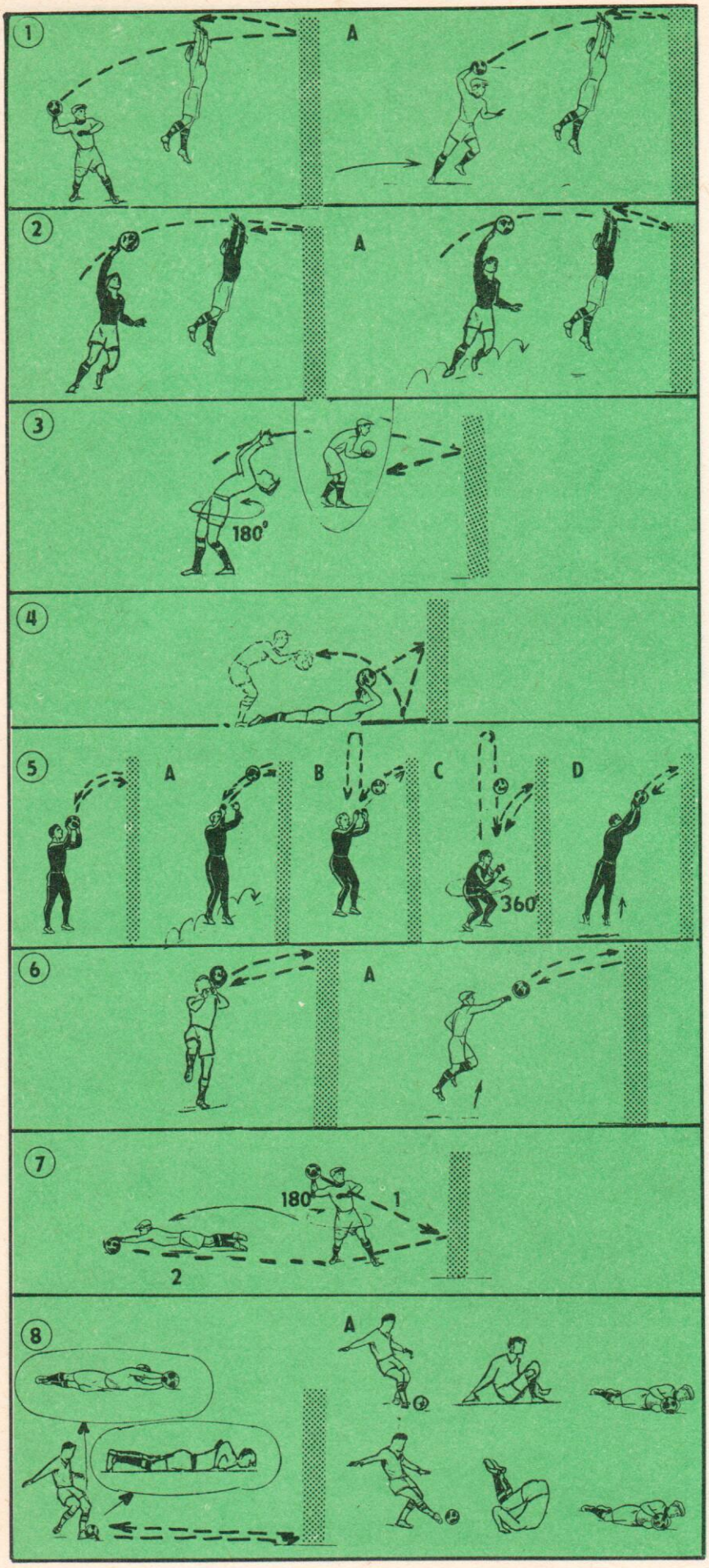
Doel van de oefening: oefenen in het vangen, ontwikkelen van de reaktiesnelheid, behendigheid en het oriëntatievermogen.
Leeftijdskategorie: D, C, BA, S.
Omgeving: vrije ruimte, zaal.
Door middel van: oefeningen met de bal op een kaatsmuur (individueel).
Materiaal: kaatsmuur, bal.

Organisatie:

1. De bal werpen met beide handen vanaf de borst op de muur en hem in stand in het "mandje" vangen.
2. De bal werpen met één hand op de muur en weer vangen in het "mandje".
   Variatie:
   Bij het werpen en het vangen een stap zijwaarts maken.
3. De bal werpen met één hand op de muur. De bal raakt de grond, na één stuiter opvangen en de bal aan de borst in het "mandje" trekken.
   Variatie:
   A. Bij werpen en vangen een stap zijwaarts maken.
   B. Vangen zijwaarts in de val.
4. De bal gooien en vangen op de kaatsmuur met een aanloop van 3–4 m.
   Variatie:
   De bal na het kaatsen op de grond vangen.
5. De doelverdediger staat in spreidstand met de rug naar de muur en gooit de bal tussen de benen door via de grond op de muur, draait 180° en vangt de kaatsende bal op.
6. De doelverdediger schiet (2–3 keer) met de linker- en rechtervoet, binnen- of buitenkant wreef op de muur. Daarna vangt hij de bal, trekt hem aan de borst in het "mandje".
   Variatie:
   Bij het schieten stappen (sprongen) zijwaarts maken.
7. De doelverdediger schiet de bal met een dropkick op de muur en vangt de kaatsende bal in het "mandje".
8. De doelverdediger schiet de bal op de muur zodanig, dat de bal 3–4 m zijwaarts kaatst. Hij maakt een zijsprong en vangt in val de kaatsende bal.

Methodiek: Iedere oefening 10 maal in 3 series herhalen.





OEFENING 243

Doel van de oefening: oefenen in het vangen, het stompen van de bal, ontwikkelen van de reaktiesnelheid, behendigheid en het oriëntatievermogen.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: vrije ruimte, zaal.
Door middel van: oefeningen met de bal op de kaatsmuur (individueel).
Materiaal: kaatsmuur, bal.

Organisatie:

1. De bal gooien met beide handen of met één hand op de muur, vangen met een sprong en in het "mandje" trekken.
   Variatie:
   Vangen en gooien met een aanloop.
2. De doelverdediger gooit de bal zijwaarts op de kaatsmuur; hij doet dat met één hand vanaf boven zijn hoofd. Met een sprong de bal vangen en in het "mandje" trekken.
   Variatie:
   Gooien en vangen met aanloop (de doelverdediger maakt sprongen zijwaarts).
3. De doelverdediger staat met de rug naar de muur en gooit de bal met beide handen over zijn hoofd op de muur, maakt een draai van 180°. Tijdens de draai vangt hij met een sprong de bal en trekt hem in het "mandje".
4. Buikligging, de bal met beide handen op de muur gooien, snel opstaan en de gekaatste bal opvangen.
5. De bal kaatsen op de muur als bij volleybal.
   Variatie:
   A. Bij het keren van de bal stappen, sprongen zijwaarts maken.
   B. De bal kaatsen op de muur, de teruggekomen bal omhoogkaatsen.
   C. Als B, maar met een draai van 360°.
   D. Als hierboven, maar met sprongen.
6. De bal kaatsen met de vuisten op de muur, opspringen.
7. De doelverdediger staat in spreidstand en gooit de bal zo op de muur dat deze tussen zijn benen komt, een draai van 180° maken en met een val de bal pakken.
8. De doelverdediger schiet vanaf een afstand van 10 m op de muur over de grond, maakt ligsteun, staat snel op en pakt met een val de kaatsende bal.
   Variatie:
   A. De doelverdediger gaat zitten.
   B. De doelverdediger maakt een koprol voorwaarts.

Methodiek: De oefening 10 maal in 3 series herhalen.

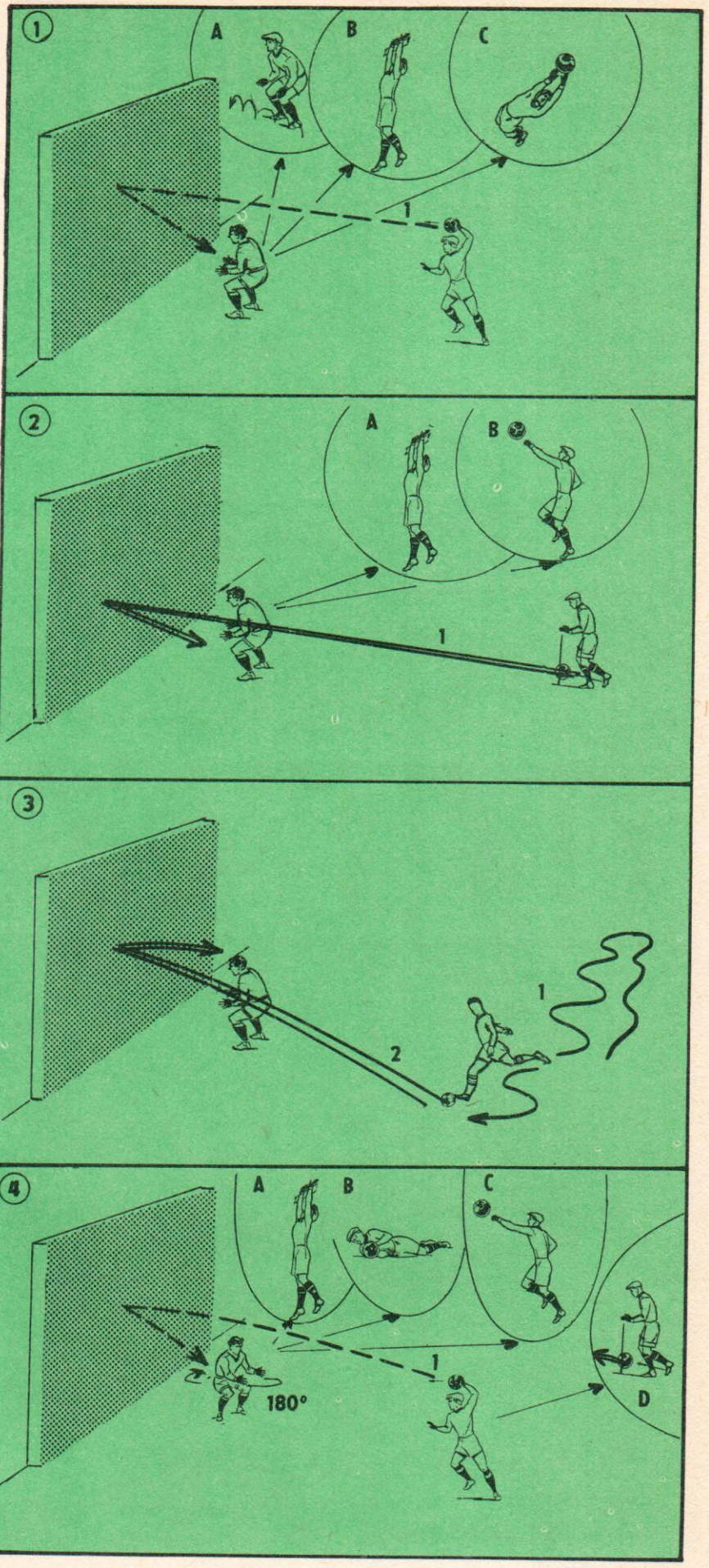
OEFENING 244

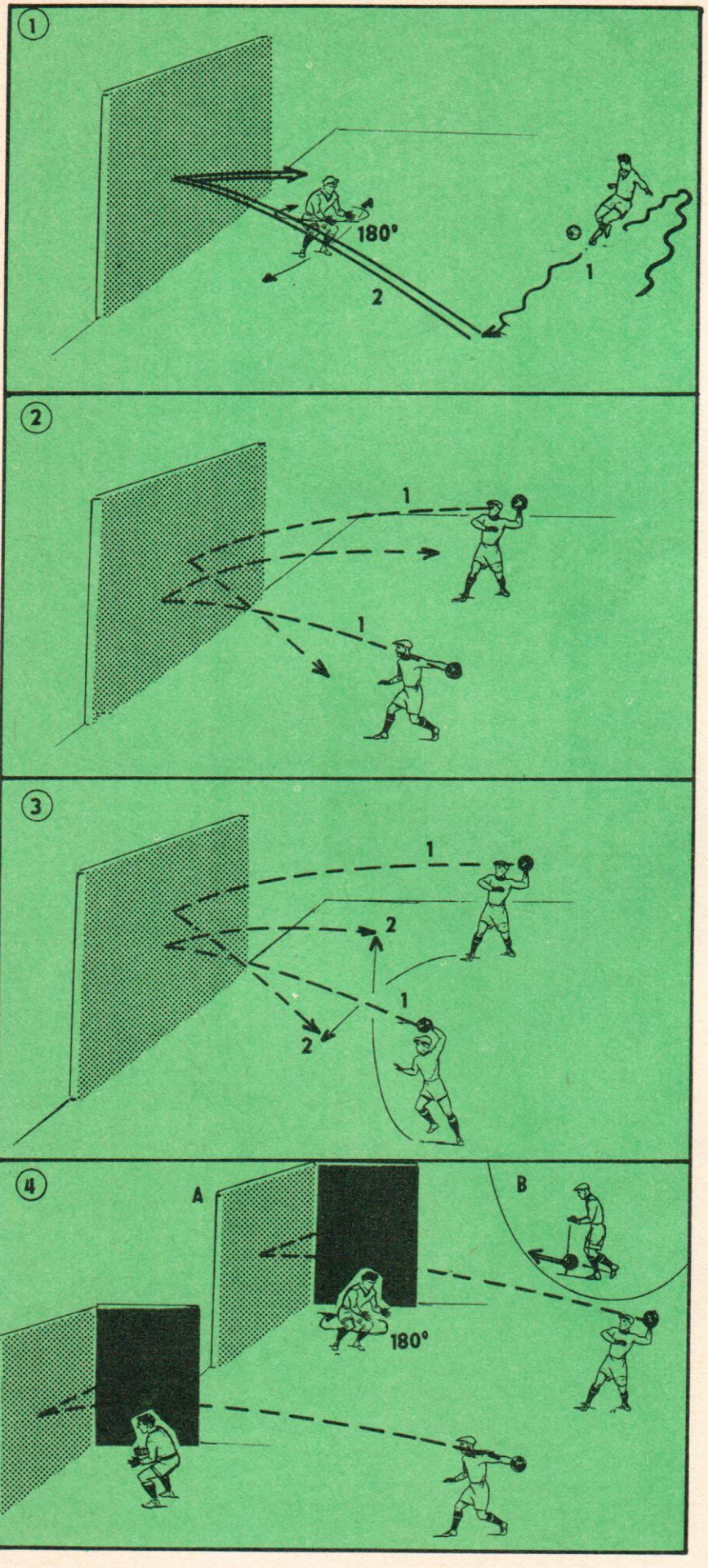
Doel van de oefening: oefenen in het vangen, stompen van de bal, ontwikkelen van de reactiesnelheid, behendigheid en het oriëntatievermogen.
Leeftijdskategorie: C, BA, S.
Omgeving: vrije ruimte, zaal.
Door middel van: oefeningen met de bal op de kaatsmuur (tweetal).
Materiaal: kaatsmuur, bal.

Organisatie:

1. De doelverdediger staat met het gezicht naar de kaatsmuur, afstand 2–4 m. De oefenmeester (resp. andere speler) gooit de bal over de doelverdediger heen op de muur. De doelverdediger vangt de kaatsende bal.
   Variatie:
   A. Vangen met stappen (sprongen) zijwaarts.
   B. Vangen met een sprong.
   C. Vangen in een val.
2. De doelverdediger staat met het gezicht naar de muur, afstand 3–5 m. De oefenmeester geeft een dropkick op de kaatsmuur. De doelverdediger vangt de kaatsende bal.
   Variatie:
   A. Vangen met een sprong.
   B. De harde bal stompen met de vuisten.
3. De doelverdediger staat met het gezicht naar de muur, afstand 3–5 m. De oefenmeester leidt de bal uit verschillende richtingen en schiet over de grond op de muur. De doelverdediger vangt de kaatsende bal in een val.
4. De doelverdediger staat met de rug naar de kaatsmuur en volgt de oefenmeester die de bal op de muur gooit. Wanneer de bal de muur raakt, maakt de doelverdediger een draai van 180° en vangt de bal.
   Variatie:
   A. Vangen met een sprong.
   B. Vangen in de val.
   C. De harde bal stompen met beide vuisten.
   D. De oefenmeester schiet de bal met een dropkick.

Methodiek: Iedere oefening 10 maal in 3 series herhalen.





OEFENING 245

Doel van de oefening: oefenen in het vangen, de bal stompen, ontwikkelen van de reaktiesnelheid, behendigheid en het oriëntatievermogen.
Leeftijdkategorie: C, BA, S.
Omgeving: vrije ruimte, zaal.
Door middel van: oefeningen met de bal bij de kaatsmuur (tweetal).
Materiaal: kaatsmuur, twee ballen.

Organisatie:

1. De doelverdediger staat met de rug naar de muur en volgt de trainer die de bal in verschillende richtingen leidt. De doelverdediger staat recht tegenover de bal (het eigen positiespel kontroleren door zijwaartse stappen te maken). De oefenmeester schiet de bal op de muur, de doelverdediger maakt een draai van 180° en vangt de bal in de val.
2. Tweetal staat naast elkaar, tussenruimte 3–4 m. Zij gooien gelijktijdig de ballen op de muur en vangen de bal van de ander op.
3. Tweetal staat naast elkaar, tussenruimte 3–4 m. Zij gooien de ballen gelijktijdig op de muur, wisselen snel van plaats en proberen de eigen bal te vangen.
4. De oefenmeester gooit de bal op een rechthoekige kaatsmuur (hoek van de zaal). De doelverdediger probeert de bal te vangen.

   Variatie:

   A. De doelverdediger staat met de rug naar de muur en vangt de bal op na een draai van 180°
   B. De doelverdediger vangt de bal op die door de trainer via de grond op de muur geschoten is.

Methodiek: iedere oefening 10 maal in 10 series herhalen.

LITERATUUR

Batty, A. G.: Moderní trénink kopané. Olympia, Praha 1971.

Benedek, E.: Párharc a labdarúgásban. Sport, Budapest 1972.

Dobrý, L. — Choutka, M. — Rovný, M.: Sportovní hry. SPN, Praha 1966.

Haare, D. a kol.: Nauka o sportovním tréninku. Olympia, Praha 1973.

Heddergott, K. H.: Novaja futbolnaja škola. FiS, Moskva 1976.

Horský, L.: Tréning v ľadovom hokeji. Šport, Bratislava 1977.

Hošek, V. — Man, F.: Psychologické problémy v kopané. Metodický dopis ÚV ČSZTV, Praha 1974.

Choutka, M.: Moderní kopaná. Olympia, Praha 1970.

Kačáni, L.: Zdokonaľovanie vybraných špecifických herných činností v etape vrcholovej športovej prípravy futbalistov. Rigorózna práca FTVŠ-UK. Bratislava 1970.

Kačáni, L.: Adaptácia na herné, súťažné podmienky ako predpoklad rastu výkonnosti futbalistov. In: Šimonek, J. a kol: Aktuálne problémy športového tréningu. Šport, Bratislava 1976.

Korček, F.: Tréning mladých futbalistov. Šport, Bratislava 1973.

Lamich, G.: Spiele für das Fussballtraining. Sportverlag, Berlin 1970.

Macák, I.: Psychológia telesnej výchovy. SPN, Bratislava 1959.

Matoušek, F.: Základy kopané. Olympia, Praha 1973.

Navara, M. a kol.: Jednotný tréninkový systém kopané. Metodický dopis ÚV ČSZTV, Praha 1976.

Navara, M.: Charakteristika základních komponentů zatížení hráče kopané v průběhu utkání. In: Korček, F. a kol.: Príprava vrcholových futbalistov. Metodický list SÚV ČSZTV, Bratislava 1976.

Palfai, J.: Moderní trénink kopané. STN, Praha 1966.

Zalka, A.: Labdarúgók felkészítése. Sport, Budapest 1975.

Der Fussball-Trainer, 27, 1976, č. 1, s. 22, č. 5, s. 14, č. 8, s. 15, č. 9, s. 15, č. 11, s. 22–23.

Tréner, 19, 1974, č. 6, s. 278–280.

ŠPORT • BRATISLAVA
EURHA SPORT • AMSTERDAM

DYNAMO ballen



een begrip....

in de voet- en handbalwereld

- ballen met een volledige garantie !

vertegenwoordiging voor Zwitserland:
FLEURY - EDITIONS SA
1411 Orges s/Yverdon, Suisse

vertegenwoordiging voor België
M. MICHEL BROGLESOORENS - WATERMOLENSTRAAT 31
9650 ERRELE - TELEFOON: 055 - 22 28 55