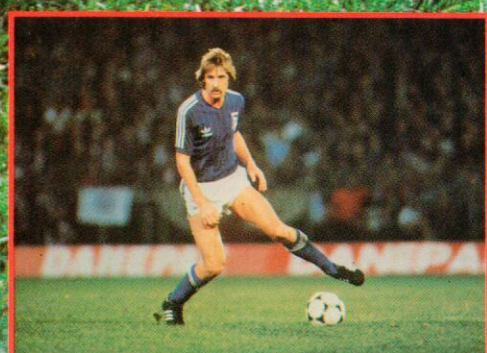
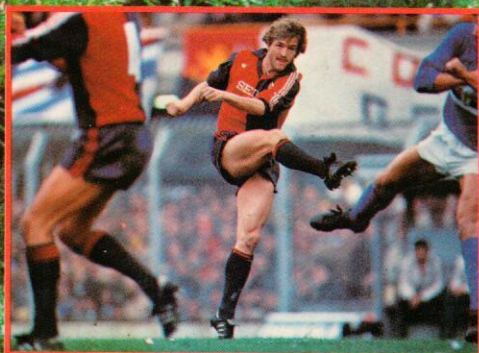


WIEL COERVER VOETBAL

LEERPLAN VOOR DE IDEALE
VOETBALLER



tekst Johan Derksen-foto's Robert Collette



WIEL COERVER

**LEERPLAN
VOOR DE
IDEALE VOETBALLER**

**tekst Johan Derksen
foto's Robert Collette**



MCMLXXXIII
Elsevier – Amsterdam/Brussel

Dit project kwam tot stand in samenwerking met

adidas 



PHILIPS



Steun van het

GEMEENTEKREDIET

*Jeugdvoetbal
bevorderen!*

Uitgever: Henk Schuurmans

Lay-out: Henk Simmer

Omslagontwerp: Ron Putto

Productie: Bram van der Linden en
Gerard van der Wolf

Lithografie: Nauta & Haagen b.v., Amsterdam

© MCMLXXXIII B.V. Uitgeversmaatschappij
Elsevier, Amsterdam/Brussel

D/MCMLXXXIII/0199/299 ISBN 90 10 04796 2

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

Medewerking aan dit boek verleenden:

Go Ahead Eagles

Bob Maaskant

Koninklijke UD

Wim Beltman

KNVB

Puma

Voetbal International

Westerkwartier

John Linse

Bob Thomas

Piet van der Klooster

Charles Ruys jr.

John van Woerden

FC Buitenveldert

Niac Mitra

Warna Agung

Arseto

Indonesische Voetbalbond PSSI



Wiel COERVER, die een veelbelovende trainersloopbaan door een hartoperatie bruusk diende af te breken, heeft in België niet de bekendheid die andere buitenlandse top-trainers er wel genieten.

Toch weet men hier te lande dat hij bij onze noorderburen niet een onbesproken figuur is. COERVER is de man die geen goed woord over heeft voor het werk- en krachtvoetbal dat niet alleen in Nederland doch ook elders, en m.n. in België, de kop op stak.

Voor hem is en blijft de techniek de basis van het voetbalspel, het balwerk het belangrijkste onderdeel van de voetbaltraining.

Zijn fysieke handicap heeft Wiel COERVER ertoe verplicht het voetbal anders te benaderen. Zijn aandacht voor de individuele techniek werd er alleen maar door vergroot. Hij had vooral oog voor de aangeboren bewegingen van de stervoetballers die hij op papier zette en met foto's illustreerde.

Het resultaat van dit geduldig observeren heeft COERVER vast gelegd in dit merkwaardige boek met honderden oefeningen. Belangrijk daarbij is dat hij zich in zijn boek niet uitsluitend richt tot trainers, die hij een onuitputtelijke keuze van individuele baloefeningen aanbiedt.

Door de vlotte leesbaarheid en de passende illustraties geeft hij de jonge en minder jonge voetballers een zeer bruikbare handleiding mee om hun eigen technische kwaliteiten te verbeteren.

M.I. vult dit boek een leemte op in de voetballiteratuur, waarin tot dusver te weinig aandacht werd besteed aan de individuele baltechniek.

Albert Roosens,
Secretaris-generaal van de K.B.V.B.



Inhouds- opgave



6	De ideale voetballer
22	Jan van Beveren: Het begin
23	Eerste leerfase
24	Basistechnieken
34	Oefenvormen
44	Beweeglijkheid en souplesse
54	Oefenvormen
56	Snel voetenwerk
66	Oefenvormen
68	Over de bal kijken
70	Schijnbewegingen
80	Oefenvormen
84	Creëren en improviseren
88	Traptechniek
96	Jan Peters: Een lefgosertje
97	Tweede leerfase
98	Aan- en meenemen van de bal
104	Afschermen van de bal
110	Vrijspelen van de bal
116	Partijspelen
120	Frans Thijssen: Succes is doping
121	Derde leerfase
122	Passeerbewegingen
132	Passeren van de tegenstander
140	Passeren of één-twee-combinatie
148	Op- of buitenom komen
150	Partijspelen
154	Michel van de Korput: Een veelzijdige voetballer
155	Vierde leerfase
156	Schieten
164	Koptechniek
170	Individuele acties
172	Partijspelen
176	Wim van Hanegem: Een geboren voetballer
177	Vijfde leerfase
178	Conditionele ontwikkeling
188	Wim Rijsbergen: Topvoetballer op mentaliteit
189	Zesde leerfase
190	Slidings
194	Kees van Kooten: De laatbloeiër
195	Zevende leerfase
196	Bewegen met en zonder bal
198	Vrouwenvoetbal
200	Een nieuwe generatie voetballers

De ideale voetballer

Uitblinkers

Door de jaren heen is het publiek massaal naar de stadions gekomen voor spelerspersoonlijkheden als Matthews, Di Stefano, Pele, Eusebio, Best, Charlton, Beckenbauer, Cruyff en Maradona. Het publiek komt niet voor onpersoonlijke ballen-inleveraars. In de jaren vijftig zorgden de Hongaren voor een nieuwe dimensie in de voetballerij, de Brazilianen kenden een sterke periode, Real Madrid deed iedere voetballiefhebber enige jaren op het puntje van zijn stoel zitten en het grote Ajax deed de harten sneller kloppen.

Al jaren komen er weinig technisch sterke creatieve voetballers meer bovendien, waardoor middelmaat en kleurloosheid de boventoon zijn gaan voeren. Daarom denkt het publiek met weemoed terug aan het verleden en blijven er steeds meer mensen weg uit de stadions.

Zelfs in de absolute top lopen veel spelers die machteloos zijn in balbezit, omdat ze de aanvallende technieken niet beheersen en daardoor geen openingen kunnen creëren. Natuurlijk wordt er in de top nog redelijk gevoetbald, maar dat komt omdat die clubs miljoenen uitgeven voor het aantrekken van de beste voetballers en coaches. De topclubs camoufleren de werkelijke situatie, in de hoogste afdelingen is bijna nergens sprake van een spannend competitieverloop. Het grote publiek heeft vaak geen oog voor de werkelijke situatie, omdat men via de televisie alleen de beste momenten uit topwedstrijden voorgeschoteld krijgt. Zelfs de topclubs, die op de been blijven door de beste spelers te kopen, hebben de grootste moeite om het publiek te blijven boeien. Daarom is het logisch dat al die andere clubs daar niet meer in slagen.

Toch is dat vreemd. Jaarlijks worden er duizenden kinderen lid van een voetbalclub, waar ze geconfronteerd



Diego Maradona, technisch perfect.

worden met gediplomeerde trainers die aan de lopende band afgeleverd worden door de trainerscursussen. Deze trainers hebben de beschikking over uitstekende accommodaties en prima materiaal. Omdat men steeds meer vrije tijd krijgt, is het aantal trainingsuren de laatste jaren verdubbeld. Honderden scouts stropen de velden af, er worden studiegroepen in het leven geroepen, er functioneren commissies, er verschijnt steeds meer vakliteratuur en we worden overspoeld met rapporten, maar desondanks wordt het voetbal niet aantrek-

kelijker. Steeds meer middelmatige voetballers en ballen-inleveraars handhaven zich op basis van inzet, conditie en loopvermogen, hetgeen de kwaliteit van het voetbal niet ten goede komt. Het is geen schande wanneer een voetballer zich op basis van inzet handhaaft, mits het voetbal afgewisseld wordt met attractieve individuele acties. Wanneer, zoals nu 't geval is, de werkers de overhand krijgen, ziet de toekomst er somber uit.

Het publiek verlangt namelijk meer dan inzet, het publiek vraagt oogstrelende individuele acties die onver-

Er is behoefte aan technische scholing

wachte spectaculaire voetbalmomenten veroorzaken.

Kwaliteit

Niet alleen de spelerspersoonlijkheden sterven uit, ook de goalgetters en spelers met ideeën en creatief vermogen worden steeds zeldzamer, terwijl attractief voetbal valt of staat bij ideeën, creativiteit en improvisatievermogen van de spelers.

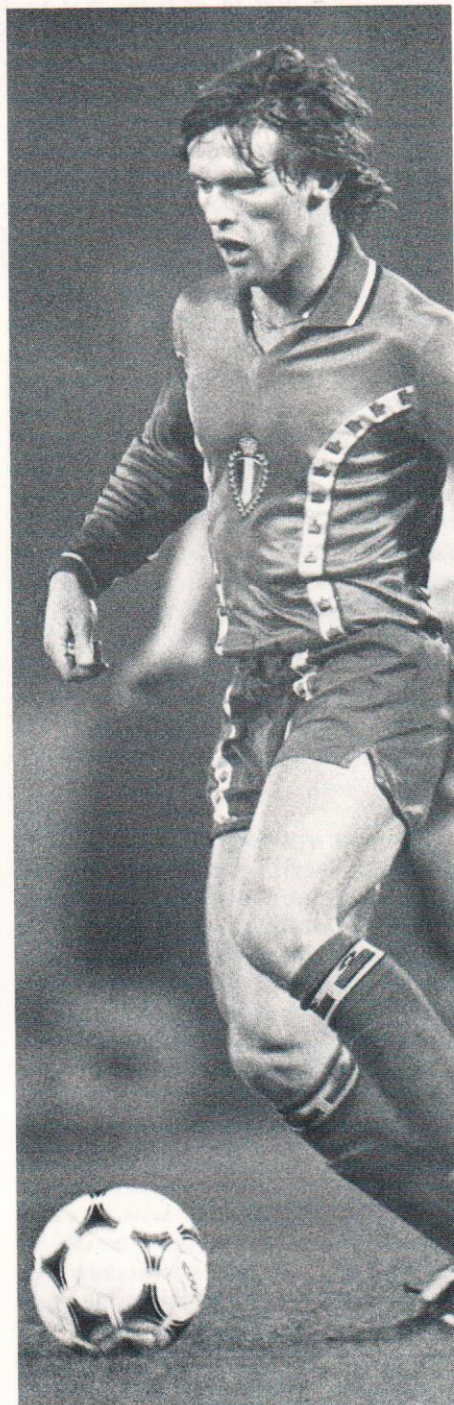
Maar wat zie je in de praktijk. Een jongen wordt op achtjarige leeftijd lid van een club en stopt dertig jaar later als veteraan. Na dertig jaar lang getraind te hebben onder een gediplomeerde trainer, is hij in negen van de tien gevallen nog steeds zwak in de kopduels, kan hij nog geen man passeren en is hij technisch nog steeds beperkt.

Wanneer zelfs de meeste spelers in de top de technische en creatieve kwaliteiten missen waarvoor het publiek massaal warm loopt, is de situatie bij de grauwe middelmaat helemaal droevig.

Bij de meeste clubs kom je zelfs niet één speler tegen met enige uitstraling of iets extra's in balbezit waarvoor het publiek even rechtop gaat zitten.

Trainingen

Terwijl de technische vaardigheid van de voetballers beperkt blijft, worden de hedendaagse spelers conditioneel steeds sterker, terwijl het atletisch vermogen ook toeneemt. De meeste spelers handhaven zich, omdat ze negentig minuten kunnen blijven gaan en hun directe tegenstander uitschakelen. Dergelijke spelers hebben behoefte aan een technische scholing, waardoor ze in balbezit niet langer machteloos zijn en niet alle ballen simpel bij een medespeler hoeven in te leveren, die er op zijn beurt weer machteloos mee is. De meeste trainers blijven helaas volharden in onrealistische trainingen, ze laten de spelers



Franky Vercauteren, techniek en werklust

allerlei conditionele tests afleggen, maar er wordt niet aan de gebrekkige aanvallende technieken gewerkt.

Zelfs spelers die onder trainers werken die al jaren de mond vol hebben over aantrekkelijk aanvallend voetbal, krijgen geen gespecialiseerde trainingen in het uitspelen van tegenstanders. Sterker nog, tijdens wedstrijden mogen de spelers in veel gevallen geen individuele acties maken, omdat zoiets balverlies kan opleveren. Er wordt dan ook zelden individueel op aanvallende technieken getraind.

Men ziet overal de spelers als kudde-dieren over het veld hollen, na het zoveelste fluitsignaal van de trainer volgt het zoveelste sprintje, kortom, de trainingen zijn bijna overal onzelfstandig en onpersoonlijk.

Helaas benutten de spelers hun uitstekende conditie, bij gebrek aan aanvallende technieken, hoofdzakelijk om te verdedigen. Hierdoor worden er van de speler in balbezit automatisch meer aanvallende kwaliteiten gevraagd dan vroeger om een opening te creëren of om een tegenstander uit te spelen, waardoor het voetbal steeds dieper in het slop raakt.

Natuurlijk wordt er ook op wedstrijd-niveau getraind, drie tegen twee, drie tegen drie, vier tegen drie, vier tegen vier, vijf tegen vijf enzovoort. Voor spelers die aanvallende technieken beheersen zijn dit nuttige positiespelen, maar al die talloze middelmatige voetballers, die zeker in moeilijke situaties machteloos zijn in balbezit, zijn in de loop der jaren nauwelijks betere voetballers geworden. Deze spelers zal men echt eerst de aanvallende technieken moeten leren en omdat dit nauwelijks gebeurt, zeker bij de jeugd niet, zijn ze zelfs aan het slot van hun loopbaan in balbezit hooguit in staat om de bal bij een medespeler in te leveren of kick and rush-voetbal te spelen.

Jeugdtrainingen

Iedereen heeft tegenwoordig de mond vol over jeugdopleiding, maar de praktijk wijst uit dat de jeugd in een ongezond voetbalklimaat opgroeit en dat het met de technische kwaliteiten van de meestal goedwillende mensen die de jeugd opleiden pover gesteld is. Het is een ramp voor het voetbal dat de jeugd, die staat te popelen om te leren voetballen, geen beroep kan doen op deskundige mensen die al die kinderen de onmisbare baltechnieken kunnen bijbrengen. Hierdoor kan de jeugd zich nauwelijks ontwikkelen, want wat heeft het voor zin om jeugd elf tegen elf te laten spelen, zolang men zelfs zonder tegenstander de bal niet beheerst. Tijdens een wedstrijd komen ze amper in balbezit en de meeste energie verprutsen ze met het achter een tegenstander aan hollen. Zelfs al zouden de balcontacten niet beperkt zijn, zouden ze nog niet in staat zijn om iets uit te proberen, omdat men de basistechnieken mist.

Wanneer je jeugdtrainingen analyseert, krijg je vaak de tranen in je ogen. In de voor jeugd beslissende jaren wordt zij overspoeld met nutteloze trainingen. Hoe haalt een trainer het in zijn hoofd om jeugdspelers, die dolgraag aan de bal zijn, rondjes te laten lopen, over poortjes te laten springen, koprollen en andere circusoefeningen te laten uitvoeren, of, wanneer er eindelijk eens een bal aan te pas komt, vijf minuten te laten wachten tot ze eindelijk weer eens aan de beurt zijn.

Tijdens de trainingen heeft de jeugd veel te weinig balcontact, al heeft het weinig zin om jeugdspelers een bal te laten trappen of stoppen. Daar ben je als jeugdspeler pas aan toe wanneer je een goed balgevoel hebt, hetgeen je verkrijgt na het afwerken van de baltechnieken. Daarna zul je merken dat het aanleren van een goede traptechniek bijna vanzelf gaat en dat je de bal met alle delen van het lichaam kunt afstoppen.

Het is toch niet te geloven, dat veel mensen nog steeds niet begrijpen dat de jeugd eerst zoveel mogelijk energie moet steken in het aanleren van baltechnieken van de beste voetballers, omdat deze topvoetballers zonder deze technieken ook machteloos geweest waren. Omdat dit bijna nergens gebeurt, gaat het met de jeugdopleiding in de beginfase meteen al fout. Alleen jeugdspelers met een aangeboren flair, die het ondanks de trainers toch proberen hebben een kans zichzelf te ontwikkelen tot technische voetballers, maar meestal wordt het maken van individuele acties de jeugd verboden. Voor getalenteerde jeugdspelers is het te hopen dat ze zo snel mogelijk bij een grote club terechtkomen, waar ze veel kunnen leren van oudere voetballers. Veel spelers haken helaas na verloop van tijd af, wegens te weinig technische vorderingen, waardoor ze geen plezier meer beleven aan voetballen. De rest blijft middelmatig, omdat er ook verder in hun loopbaan te weinig op techniek getraind wordt.

Technische training

Iedere trainer in een gespecialiseerde sport weet dat technische training een kwestie is van steeds maar weer herhalen, totdat men een bepaalde techniek perfect beheerst. Alleen de meeste voetbaltrainers, die op de cursussen overspoeld worden met fysiologie, schijnen dit niet te begrijpen. In bijna alle sporten laat men, vooral de jeugd, oefenen onder trainers die het hun perfect kunnen voordoen, totdat men dergelijke technieken goed onder de knie heeft. Dit gebeurt zelfs bij sporten waar men bij de technische uitvoering niet gehinderd wordt door een tegenstander die zo'n uitvoering moet proberen te verhinderen.

Hoewel er geen sport zo veelzijdig is als voetbal, waarvoor men talloze technieken nodig heeft om attractief te kunnen spelen, gebeurt dit in de

voetballerij bijna niet, waaruit ik nogmaals concludeer dat de opleiding van de voetballer vanaf de beginfase fout is. Ook het feit dat men nergens de jeugd buiten de normale trainingen om individueel ziet oefenen, bewijst dat er iets fout is. De in het verleden zo intensief bespeelde grasveldjes worden steeds leger, waar zie je de jeugd nog voetballen?

Wanneer de trainers de jeugd tijdens de clubtrainingen niet eens de technieken laten oefenen is het volkomen logisch dat de huidige generatie geen schijn- of passeerbewegingen meer beheerst. Trainers moeten niet alleen tijdens de clubtrainingen de technieken laten oefenen, maar de jeugd ook huiswerk meegeven, maar omdat zoiets nergens gebeurt, hebben de meeste voetballers nog nooit van zelfwerkzaamheid gehoord.

Individuele actie

Topvoetballers kunnen alleen collectief uitblinken bij de gratie van hun individuele kwaliteiten. Alle topvoetballers hebben hun klasse te danken aan het feit dat ze op het juiste moment een individuele actie kunnen maken. Tijdens een wedstrijd komt het tientallen keren voor, dat er een individuele actie in dienst van het collectief gemaakt moet worden. Het zijn altijd de spelers die een individuele actie in de benen hebben die wedstrijden beslissen en het publiek in extase brengen.

Dergelijke spelers geven het voetbal kleur, zonder individuele kwaliteiten waren zij even grauw gebleven als de meute onder de absolute top.

Tijdens de opleiding van voetballers leeft men nog steeds in een omgekeerde wereld. Jongens met flair mogen geen individuele acties maken en jongens die niet met dergelijke talenten geboren worden, laat men aan hun lot over, zij krijgen de onmisbare baltechnieken niet geleerd tijdens de clubtrainingen. Daarentegen eist men

Individuele acties worden verboden



François van der Elst, individuele actie



Eric Gerets, leider in de achterhoede

wel van dergelijke spelers dat ze collectief voetballen, hetgeen onredelijk is, omdat ze zonder tegenstander de bal niet eens beheersen, laat staan mét een tegenstander.

Deze spelers kunnen, zodra ze in een moeilijke voetbalsituatie terechtkomen, de bal alleen inleveren bij een medespeler of hem blind naar voren knallen, hetgeen voetbal oplevert dat niet om aan te zien is.

In de voor hun carrière beslissende jaren loopt de jeugd hoofdzakelijk achter tegenstanders aan, want meeverdedigen schijnt heel belangrijk te zijn. Het is heel eenvoudig om de tegenstander, die toch al niet veel aan de bal kan, het voetballen helemaal onmogelijk te maken. Spelers die niet getraind worden op het maken van individuele acties zullen altijd beperkte kleurloze voetballers blijven. Wanneer de jeugd alle energie zou steken in het perfectioneren van de individuele actie, zag het voetbal er in de toekomst heel wat beter uit.

Trainers

Er zijn diverse categorieën trainers, maar slechts een enkeling kan een voetballer de onmisbare baltechnieken leren. Welke categorie trainers er verantwoordelijk is voor de afzonder-

lijke onderdelen van het voetbal is niet duidelijk. De meeste spelers, die in de loop van hun carrière alle categorieën trainers meegemaakt hebben, zijn wanneer ze stoppen met voetballen nog steeds beperkt in hun technische mogelijkheden. De leraar op school en de professor aan de universiteit bepalen het leerplan dat de leerlingen/studenten gedoceerd krijgen. De kwaliteit van de universiteit staat of valt bij de deskundigheid van de professoren.

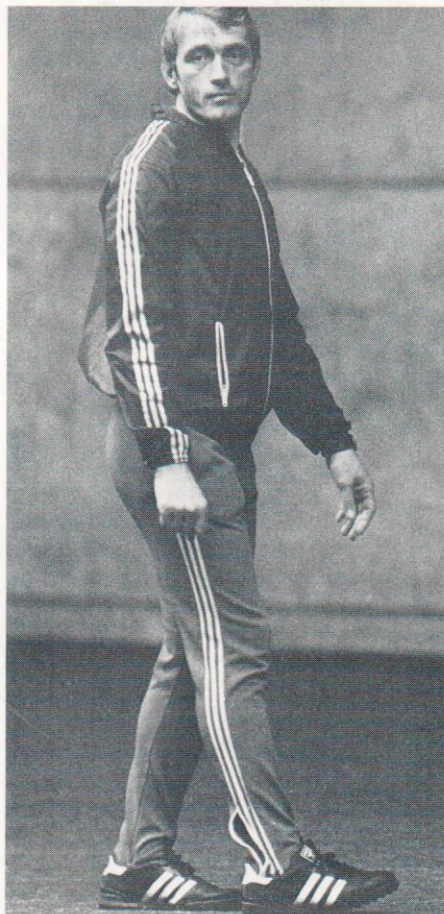
Dit is ook op voetballers van toepassing. Ook in de voetballerij bepalen de

gedoceerde hoeveelheid oefenstof en de kwalitatieve inhoud van de oefenstof de ontwikkeling van de desbetreffende voetballers. Dit is overigens geen kritiek op de trainers, zij hebben stuk voor stuk het beste voor met de voetballerij, maar zijn helaas door een gebrekkige technische opleiding als speler en als trainer niet in staat hun spelers de talloze baltechnieken van de beste voetballers ter wereld bij te brengen, te helpen afdwingen, te inspireren en te overtuigen van het nut van het zelfstandig oefenen van huiswerk.

Coaches

Het feit dat er door het ontbreken van een dergelijke technische opleiding voor voetballers ook nauwelijks goede trainers zijn, houdt niet in dat er ook geen goede coaches zijn. Er zijn wel degelijk goede coaches, die meestal bij de topclubs werken, waar ze de beste spelers beschikbaar hebben, die ze dan wel niet zelf opleiden, doch die aangekocht worden. Het is dan de taak van de coach om een goed voetbalklimaat te scheppen en van de beschikbare goede voetballers een collectief sterk elftal te maken. Spelers als Pele, Di Stefano, Happel, Beckenbauer, Cruyff enzovoort hebben gebruik makend van hun superieure technieken tijdens hun voetbalcarrière allerlei moeilijke voetbalsituaties opgelost, al doende hebben zij zich ontwikkeld tot voetbalpersoonlijkheden. Zij beschikken daardoor over de feeling die een goede coach moet hebben, iets dat met geen enkele theoretische scholing te leren is. Dergelijke coaches slaan geen prietpraat uit over tactische concepten, maar zeggen louter zinnige dingen over voetbal. Door hun vakmanschap als coach en hun sterke persoonlijkheid staan de beste clubs voor hen in de rij, zoveel behoefte heeft de voetballerij aan deze winnaars.

Zij kunnen echter van middelmatige



Paul van Himst, praktijkcoach

houden; alleen voor het belangrijkste, het leren van de technieken van de beste voetballers, hoeft men geen examen af te leggen. Daarom vraag ik me in alle bescheidenheid af wie het de voetballers dan wel moeten leren, wanneer de gediplomeerde trainers het niet kunnen. De conclusie is even logisch als triest, zelfs de docenten beheersen deze technieken niet, waardoor ze het de cursisten onmogelijk kunnen leren.

Opleidingen

De opleidingen in de diverse landen vormen één grote chaos. Zodra je alle opleidingen met elkaar gaat vergelijken, kom je tot de conclusie dat men het er niet over eens is hoe een trainer een voetballer moet opleiden. In het ene land moet men vijf jaar studeren voordat men topvoetballers mag trainen, in een ander land duurt zo'n opleiding slechts één maand, terwijl er ook nog landen zijn waar trainer een vrij beroep is. De praktijk wijst uit, dat in het land met de langste opleiding beslist niet het beste voetbal gespeeld wordt, sterker nog, in de landen met een korte opleiding wordt het technisch beste voetbal gespeeld. Een feit is, dat er in geen enkel beroep dergelijke waanzinnige verschillen zijn in de opleiding.

De duur van de opleidingen verschilt niet alleen, ook de inhoud van de opleiding is overal anders. Vooral in de landen waar je jaren moet studeren voordat je je trainer mag noemen, zijn de cursussen onzelfstandig en onpersoonlijk. Dit is vreemd, omdat voetbal een sport is die veel technische creativiteit, lef en zelfbewustzijn eist. Het de voetballers leren om zowel de bal als de tegenstander te beheersen is veel belangrijker voor het voetbal dan alle theorieën, concepten, tests, fysiologie, anatomie, statuten en reglementskennis bij elkaar.

De trainers worden volgepompt met fysiologie en anatomie, maar laten de

spelers vervolgens dezelfde oefeningen uitvoeren, wat voor een spierstelsel of constitutie ze ook hebben. Enige basiskennis over het functioneren van het lichaam is natuurlijk meegenomen. Het is dan wel een vereiste dat men leert welke voetbaloefenstof er gedoceerd dient te worden om gebruik te kunnen maken van die kennis. Dat kan op een eenvoudige maar duidelijke wijze gebeuren, waar men beslist geen jaren voor hoeft uit te trekken. Alleen domme mensen doen interessant en geleerd over voetbal. Zeker ex-voetballers die al jaren on-

der goede coaches gewerkt hebben, moet men daar niet te lang mee lastig vallen.

Het voordeel van korte opleidingen voor ex-voetballers is, dat dergelijke voetballers niet verloren gaan voor de voetballerij en meteen kunnen bewijzen of ze geschikt zijn als trainer of coach.

Literatuur

Ook in de vakliteratuur is men het er niet over eens hoe een voetballer opgeleid dient te worden. Iedereen heeft zijn eigen ideeën, theorieën en



Jan Ceulemans, allround voetballer

Docenten missen praktijkkennis



Ernst Happel, ex-topvoetballer, nu topcoach.

voetballers geen toppers maken. Spelers die de kwaliteiten missen om hun ideeën over voetbal in de praktijk te realiseren, kunnen zij niet opleiden. Natuurlijk zijn hun trainingen meestal praktijkgericht. Veel partijspelen en positiespelen, waarin de goede voetballers hun tactische en technische kwaliteiten kunnen etaleren. De meeste spelers bezitten dergelijke kwaliteiten echter niet, op zo'n moment zijn ook die coaches machteloos.

Zij missen de juiste oefenstof, het geduld en de gave om de technieken af te dwingen, omdat zij beschikken over

aangeboren kwaliteiten en zich niet kunnen verplaatsen in een speler die de top via veel en doelmatig trainen moet zien te bereiken.

Desondanks heeft de voetballerij veel te danken aan deze coaches, zij hebben in de loop der jaren veel clubs de status van topclub bezorgd en het publiek veel kijkgenot geschonken. Zonder deze coaches zou het voetbal er helemaal armoedig uitzien.

Gelukkig was het vroeger, en in sommige landen nog steeds, niet nodig om allerlei theoretische cursussen te volgen, anders waren deze topcoaches

waarschijnlijk ook nog verloren gegaan voor het voetbal.

Docenten

Ondanks het feit dat de kwaliteit van het voetbal er bepaald niet beter op wordt, terwijl iedere club één of meer trainers in dienst heeft die een langdurige studie achter de rug hebben, blijven de docenten beweren dat de voetballers volgens de richtlijnen van hun cursussen opgeleid moeten worden, terwijl ze tevens bepalen wie geschikt zijn om als trainer of coach te functioneren. Zelfs topvoetballers, die jarenlang bewezen hebben veel voetbalinzicht te hebben en het publiek kostelijk vermaakten, zijn afhankelijk van de docenten en hun cursussen. Zelfs docenten hebben het beste met de voetballerij voor, maar jammer genoeg hebben de meeste docenten, en de ontwerpers van de cursussen, veel te weinig praktijkervaring.

Wie niet weet wat voor een gevoel het is om een tegenstander uit te spelen, een individuele actie te zien lukken of alles met een bal te kunnen op een redelijk niveau mist automatisch wat specifieke eigenschappen om voetballers te kunnen opleiden. Wie niet jaren met zijn technische kwaliteiten en zijn tactisch inzicht tijdens wedstrijden moeilijke voetbalsituaties naar zijn hand gezet heeft, mist de praktijkervaring om een goede coach te zijn. Een gezonde dosis zelfkritiek zou bij deze docenten op zijn plaats zijn. Zelfkritiek hoort bij iedere ontwikkeling, zeker bij die van een docent. De docenten staan er geen moment bij stil, dat er wel eens iets mis kan zijn met hun opleidingen. Ze vragen zich niet eens af of het niet noodzakelijk is, dat cursisten in staat moeten zijn om voetballers de diverse baltechnieken individueel te kunnen leren voordat ze dat diploma krijgen. De docenten hebben werkelijk van alles bedacht om de cursisten jarenlang bezig te

Persoonlijkheden worden zeldzaam

methodieken. Ook de meeste oefenstofboeken die er verschijnen zijn geschreven door mensen die niet geremd worden door praktijkervaring. Het zijn meestal opsommingen van grote hoeveelheden onrealistische oefenstof.

De Hongaarse boeken worden geschreven door het kader van sport-academies en trainerssscholen. Alle afstanden en inspanningen zijn wetenschappelijk getest, hetgeen op zich best interessant is, maar je leest nergens hoe je de technieken van Hongaarse topvoetballers als Puskas, Hidegkuti, Bozsik en Kocsis leert die in de jaren vijftig het beste voetbal ter wereld speelden.

De Duitse boeken staan bol van de gymnastiekoefeningen en van de betweterige teksten die met een volkomen misplaatste arrogantie gebracht worden en de Engelse boeken zien er wel goed verzorgd uit, maar de trainingen in Engeland stellen bitter weinig voor, de kwaliteit van de Engelse oefenstofboeken is daar een uitstekende afspiegeling van.

Er verschijnen natuurlijk af en toe ook boeken waar wel zinnige dingen in staan, maar je leest nergens hoe je de baltechnieken kunt leren die noodzakelijk zijn om in balbezit de situatie zo goed mogelijk op te lossen.

Persoonlijkheid

Attractief voetbal vraagt een veelzijdige techniek, inzicht en persoonlijkheid van de voetballer om de talloze voetbalsituaties naar zijn hand te kunnen zetten. Het is logisch dat, wanneer trainers de schaarse talenten die een individuele actie in de benen hebben dit verbieden, er alleen nog vlakke wedstrijden gespeeld worden, die totaal niet aantrekkelijk zijn voor het publiek.

Omdat voetballers nog nooit van zelfwerkzaamheid gehoord hebben – zelfs full-profs hangen halve dagen rond zonder enig initiatief te tonen, terwijl



Franz Beckenbauer, persoonlijkheid.

zij tijd genoeg hebben om aan technische tekortkomingen te werken – zal het initiatief van de trainers moeten uitgaan. Pas wanneer de trainers de juiste baltechnieken aangeven, kunnen de spelers uitgroeien tot persoonlijkheden, want de meeste wedstrijd-situaties vragen zelfstandigheid, zelfbewustzijn en persoonlijkheid.

In geen enkele sport heeft een speler zoveel mogelijkheden tot balbezit als in voetbal. Helaas moeten de meeste spelers noodgedwongen de makkelijkste weg kiezen, de bal inleveren bij een medespeler. Op deze wijze wordt het publiek systematisch van de tribunes gejaagd. In plaats dat de speler moedig aanvallend voetbal bijgebracht wordt, overheerst de faalangst. Natuurlijk heeft een persoonlijkheid niet alleen de technische maar ook de tactische, verstandelijke, geestelijke en morele kwaliteiten die hiervoor noodzakelijk zijn.

Tactiek

De beste voetballers geven niet alleen aan hoe de jeugd technisch gevormd moet worden, ze bepalen ook hoe voetballers zich tactisch ontwikkelen. Wanneer je op jeugdige leeftijd door middel van je baltechniek al beslissende acties maakt, groei je automatisch in tactisch opzicht. Het grote probleem van het hedendaagse voetbal is, dat al die voetballers die de ballen trouw inleveren bij medespelers tevens stil staan in hun tactische ontwikkeling. Daarbij komt nog, dat bijna alle technisch beperkte voetballers een uitstekende conditie hebben, die ze louter gebruiken voor verdedigende tactieken, omdat er van aanvallende tactieken geen sprake kan zijn, wanneer een speler in balbezit geen aanvallende technieken beheerst.

Trainers vallen voetballers lastig met eindeloze tactische preken en tijdens de cursussen moeten aspirant-trainers nog steeds wedstrijd-analyses maken, maar zolang de voetballers de aan-



Wilfried van Moer, leider in het veld

Jeugd verprutst energie tijdens training

vallende technieken niet beheersen heeft het geen zin om over tactiek te praten. Om een elftal verdedigend te laten voetballen hoef je als trainer geen tactische prietpraat uit te slaan, met verdedigende tactieken worden we al doodgegooid in de vakliteratuur. Er bestaan geen tactische concepten waarmee je technisch beperkte voetballers openingen kunt laten creëren tegen een overmacht aan verdedigers. Het heeft ook geen enkele zin om technisch beperkte voetballers tijdens trainingen de bal slechts één of twee keer te laten raken, terwijl dergelijke spelers zonder tegenstander de bal niet eens beheersen. Alleen de technisch begaafde spelers kunnen zich tactisch ontwikkelen, omdat ze via hun technische vaardigheid steeds nieuwe situaties tegenkomen en oplossen. Technisch zwakke spelers zullen dan ook gedurende hun hele carrière tactisch zwak blijven, omdat ze in balbezit machteloos zijn.

Verstandelijk

Doordat de trainersopleidingen een chaos zijn, is er van een verstandelijke lijn in het opleiden van voetballers geen sprake. Omdat er zelden individueel met spelers getraind wordt en de voetballers keurig op het fluitsignaal van de trainer wachten, die zijn spelers dan dezelfde oefeningen laat uitvoeren, terwijl ze totaal verschillende posities in het elftal innemen, is het voor voetballers moeilijk om eventuele tekortkomingen en vorderingen te overdenken en te bespreken. Door deze gang van zaken is er onder de voetballers een desinteresse en onverschilligheid opgetreden en hebben ze eigenlijk niets te melden over hun eigen ontwikkeling, terwijl de jeugd in alle onderdelen van de maatschappij bewuster en zelfstandiger geworden is. De jeugd wil overtuigd zijn van de zin en het nut van hun bezigheden, maar daar is in de voetbalerij nog geen sprake van.

De trainer kauwt de training voor en de spelers voeren het als trouwe lijfeigenen uit. De trainer propt ze voor een wedstrijd vol met opdrachten en de spelers dansen kritiekloos naar zijn pijpen, al moeten ze negentig minuten achter een rugnummer aanlopen.

Het is dan ook vanzelfsprekend dat voetballers aan het slot van hun carrière nauwelijks vorderingen gemaakt hebben. Zelfs tijdens wedstrijdbesprekingen doen voetballers hun mond niet open. Alleen wanneer ze kritiek krijgen hoor je ze, dan weten ze precies wat andere spelers fout gedaan hebben. Tijdens de opleiding van een voetballer wordt niets aan zelfbeoordeling gedaan. Over gespeelde wedstrijden kunnen voetballers uren praten, over de trainingen die hun technische ontwikkeling bepalen hoor je ze zelden, omdat er weinig lijn in de opleidingen zit en omdat er nooit over gediscussieerd wordt. De spelers mag je het niet eens kwalijk nemen zolang de trainers niet eens weten hoe je de technische vaardigheid van een voetballer kunt verbeteren. Het gevolg is dat geen speler weet hoe hij individueel aan zijn technische tekortkomingen kan werken.

Geestelijk

Ondoelmatige oefenstof en het niet gericht werken aan technische tekortkomingen veroorzaken een te geringe technische en tactische ontwikkeling, maar omdat het succes uitblijft, treedt er tevens geen innerlijke geestelijke beleving op. Het is al onbegrijpelijk dat bij de jeugd weinig gedaan wordt aan een technisch veelzijdige basis, het is echter helemaal onbegrijpelijk dat er aan de geestelijke ontwikkeling van de spelers zo weinig gedaan wordt, omdat het juist deze innerlijke stuw- en drijfkrachten zijn die bij een deskundige training de prestatie van een voetballer bepalen. Juist in de voetbalerij heeft de menselijke geest veel invloed. Er kunnen ongekende

krachten opgeroepen worden die zelden worden aangesproken. Deze innerlijke krachten moeten echter wel aangeboord en ontwikkeld worden, evenals de verstandelijke en lichamelijke vermogens van voetballers. Hun geestelijke instelling kan een positieve uitwerking op de prestaties hebben, vooral bij jeugd veroorzaakt succes een heerlijk gevoel.

Al die voetballers die geen goede opleiding krijgen leren dat gevoel helaas nooit kennen, want de jeugd kan geen succes oogsten zolang zij het grootste deel van haar energie verprutst met



Zico, technicus.

rennen en andere ondoelmatige oefeningen, terwijl je jeugd zelfs niet hoeft te motiveren om met een bal te trainen.

Een trainer die de jeugd echt iets kan leren kan zijn hart ophalen, want er is geen gemakkelijker en dankbaarder werk dan het trainen met jeugdige voetballers.

De jeugd wordt namelijk nergens lui geboren, integendeel, jeugd bruist van de dadendrang, de innerlijke beleving, de bereidheid om iets te leren is volop aanwezig.

Daarom is het zo triest, dat de jeugd slechts zelden iemand treft die met

zinnige oefenstof komt, waardoor zij er met hart en ziel bij betrokken blijft. De jeugd haakt niet af door slappe, maar omdat de technische vorderingen uitblijven, waardoor de jeugd geen succes oogst. De ambitie, inspiratie en bezieling nemen af en ze haken af. Meestal komen ze vervolgens in een nog slappere omgeving terecht, waardoor veel jeugd definitief verloren gaat voor de voetballerij.

Moreel

Moreel hebben, zelfverzekerd zijn en lef uitstralen kan een voetballer alleen

wanneer hij zijn technieken beheerst. Wanneer hij een onderdeel niet onder de knie heeft, kan hij onmogelijk zelfvertrouwen uitstralen. Een slappe onzelfstandige speler, een meeloper, een ballen-inleveraar kan daarom nooit over de juiste wedstrijdmentaliteit beschikken. Helaas kom je dergelijke spelers in ieder elftal tegen. Alleen de uitblinkers zijn moreel sterk, zij hebben een geweldige wedstrijdmentaliteit, omdat ze alle facetten van de voetballerij beheersen, wat kan hun nog gebeuren.

Omdat de conditie steeds verder op-

gevoerd wordt en omdat vervolgens die conditie in dienst van verdedigende tactieken gebruikt wordt, zien we steeds minder spelers met moreel op de velden. Bijna iedere voetballer is onzeker aan de bal, omdat hij geen raad weet in balbezit. Succes verkrijgen door doelmatig trainen op aanvallende technieken is een voorwaarde voor de morele ontwikkeling van voetballers.

Kritiek

Natuurlijk worden er tijdens de opleiding van een voetballer ook nuttige



Willem van Hanegem, wedstrijdmentaliteit.

Technieken van topvoetballers

onderdelen behandeld. Het gaat erom dat de technische creativiteit van de voetballer, waarvoor het publiek naar de stadions komt, schromelijk verwaarloosd is, waardoor het voetbal in de problemen gekomen is.

Gelukkig voor het voetbal zijn de verdedigende en conditionele kwaliteiten van de topvoetballers nauwelijks meer te verbeteren. Een elftal kan tenslotte slechts met elf spelers verdedigen. Daarom zullen de trainers hopelijk inzien, dat ze al jaren te eenzijdig bezig zijn. De trainers kunnen hun meeste oefenstofboeken bij het grofvuil zetten, want al die tests, parcoustrainingen, circuits en conditionele oefenvormen hebben we niet meer nodig.

Wanneer we het voetbal weer nieuw leven willen inblazen en het weer attractief willen maken voor spelers en publiek, dan moeten we alle energie in het aanleren van de technieken van topvoetballers gaan steken. Dat is het enige onderdeel van de voetballerij, waar nog geen boeken over geschreven zijn, hetgeen tegelijkertijd de kritiek op de opleiding van voetballers rechtvaardigt.

Leerplan

Alleen de allerbeste voetballers kunnen het publiek nog boeien, daarom is dit leerplan volledig afgestemd op de specifieke kwaliteiten van die topvoetballers. Door je aan dit leerplan te houden, heb je de mogelijkheid om je bewust te ontwikkelen tot een voetballer die ver boven de middelmaat uitgroeit. Eerst besteed je alle energie om individueel minstens zo begaafd te worden als de erkende topvoetballers, vervolgens ga je deze technieken toepassen in oefen- en competitievormen, partijspele en wedstrijden, waardoor je je ook tactisch ontwikkelt.

Alle eigenschappen die je hiervoor nodig hebt, worden in dit leerplan behandeld; het leerplan is dan ook be-



Pele, superieure techniek.

stemd voor voetballers die de ambitie en de mentaliteit hebben om zoveel mogelijk technieken onder de knie te krijgen. Wanneer de jeugd op tienjarige leeftijd met dit leerplan begint, hebben dergelijke voetballers op zestienjarige leeftijd de technische vaardigheid van een topvoetballer. Dan kunnen ze deze technieken, ook in het collectief, gaan toepassen. Om dit zo snel en efficiënt mogelijk te bereiken, is het leerplan in leerfasen onderverdeeld, terwijl iedere leerfase weer in technische onderdelen onderverdeeld is. Op ieder onderdeel wordt vervolgens doelmatig getraind.

In de eerste leerfase staan de talloze balcontacten er garant voor dat je de bal en je lichaam leert beheersen, iets dat in het verdere verloop van de onderdelen steeds geperfectioneerd wordt.

In de tweede leerfase ga je met de in de eerste leerfase geleerde baltechnieken aan het werk. Je probeert je te handhaven in balbezit, ondanks de aanwezigheid van een tegenstander, je leert de bal af te schermen en je vrij te spelen.

In de derde leerfase leer je individueel en met behulp van een medespeler je tegenstander uitspelen. Vervolgens ga je trainen op het op- en buitenomko-

men, waarmee je iedere verdediging in de problemen brengt.

In de vierde leerfase leer je schieten, koppen en afwerken na een individuele actie. Daarna ga je de geleerde technieken tijdens partijspele toepassen, terwijl de nadruk op scoren ligt.

In de vijfde leerfase wordt duidelijk, dat terwijl je aan de technieken werkt je automatisch een optimale wedstrijdconditie krijgt.

In de zesde leerfase wordt, nadat je alle aanvallende technieken beheerst, pas aandacht besteed aan verdedigende kwaliteiten. Wanneer je alle technieken ook op snelheid perfect beheerst en onder volledige weerstand toegepast hebt, ga je pas verder met de laatste fase.

In de zevende fase ligt het accent op het bewegen zonder bal. Om gedurende de hele wedstrijd op het juiste moment de juiste positie in te kunnen nemen.

Spelers van zestien jaar en ouder, voor wie de competitie, het collectief, belangrijk is, hoeven zich natuurlijk niet precies aan het verloop van het leerplan te houden. De mogelijkheden en variaties, afhankelijk van de technieken die ze reeds beheersen, kunnen zij zelf bepalen.

Trainers kunnen een training samenstellen uit de onderdelen in de verschillende leerfasen, afhankelijk waarop men het accent wil leggen. Natuurlijk bestaan er nog veel meer oefenvormen dan in dit boek zijn aangegeven, het ligt aan het improvisatie- en creatievermogen van de trainer om de aangegeven onderdelen doelmatig uit te bouwen.

Het hoofddoel van dit leerplan is, dat de jeugd met haar hele ziel en zaligheid gericht met het aanleren van de aanvallende technieken van de beste voetballers bezig is. Volwassen voetballers, die tijdens hun jeugd deze ontwikkeling gemist hebben, kunnen

gebruik maken van dit leerplan om hun aanvallende kwaliteiten te verbeteren.

Trainer/coach

Om dit leerplan op al die ambitieuze spelers die een technisch creatieve voetballer willen worden toe te passen, hebben we trainers nodig die de materie beheersen en perfect kunnen demonstreren. In het begin zal dat enige moeite kosten, maar iedere voetballer die alle technieken beheerst, staat te popelen om zijn kennis over te dragen.

Wanneer je zelf keihard hebt moeten werken om alle technieken onder de knie te krijgen, dan overtuig je anderen makkelijker van het doel van de oefenstof. Ex-topvoetballers hebben het daarom vaak moeilijk als trainer, omdat zij vaak gebruik gemaakt hebben van aangeboren talenten en zich moeilijk verplaatsen in een speler die er keihard voor moet trainen. Ex-topvoetballers functioneren dan ook vaak beter als coach.

Bij trainers, die zelf alles aan hun lichaam ervaren hebben, zijn geduld en inspiratie de grootste krachten. Deze trainers hebben er geen enkele moeite mee om de minder begaafden te inspireren en te overtuigen dat ook zij alle technieken kunnen leren.

Omdat deze trainer alle aanvallende kwaliteiten van de topvoetballers op zijn spelers overbrengt, slaat hij de spijker op zijn kop. Hij maakt alle andere opleidingen overbodig. Alle andere opleidingen werken enkel en alleen een chaos in de hand.

We hebben dan alleen nog een coach nodig, een winnaar, die aan het collectief werkt. De trainer zorgt voor een individuele technisch veelzijdige creatieve opleiding, de coach maakt van die spelers een elftal. Je kunt die zaken natuurlijk niet helemaal gescheiden houden, want de trainer werkt tijdens zijn trainingen ook al aan het collectief en de coach zal er alles aan doen



De jeugd hunkert naar technische training.

om zijn spelers individueel nog sterker te maken, maar het hoofddoel van de trainer is zoveel mogelijk technisch creatieve voetballers opleiden en het hoofddoel van de coach is om van deze voetballers een collectief te maken.

Opleiding

In de toekomst moeten er zoveel mogelijk trainers opgeleid worden, die vooral bij de jeugd dit leerplan kunnen doceren, waardoor de technische creativiteit weer toeneemt. In deze groep nieuwe trainers staan automa-

tisch de goede coaches op. Het zou een ideale situatie zijn, wanneer de grotere clubs twee trainers in dienst hebben plus een coach. Bij kleine clubs kan men volstaan met een trainer voor de jeugd en een trainer voor de senioren.

Het is duidelijk, dat de toekomst van het voetbal afhankelijk is van deze trainers. Zij moeten al die voetballers die het talent niet bij de geboorte meegekregen hebben, alle aanvallende technieken leren, waardoor het voetbal weer een aantrekkelijk kijkspel wordt.

Een nieuwe generatie voetballers

Jeugd

De jongste jeugd moeten we niet lastig vallen met gerichte trainingen en opdrachten. Laat ze lekker hun gang gaan, laat ze pingelen, waardoor ze onbewust met de bal leren omgaan. Samenspelen heeft geen doel, omdat ze enkel en alleen oog hebben voor de bal en het doel. Echte wedstrijden spelen met die kinderen heeft geen zin, laat ze zoveel mogelijk kleine partijtjes spelen, waardoor ze veel balcontacten hebben, terwijl ze tijdens een echte wedstrijd, elf tegen elf, sporadisch een balcontact hebben.

Gericht trainen doe je met kinderen vanaf tien jaar. Wanneer de tennis-, turn- en zwemjeugd met plezier een paar uur per dag traint om iets in hun sport te bereiken, kan de voetbaljeugd gemakkelijk uren trainen op de baltechnieken en de schijn- en passeerbewegingen, wat nauwelijks kracht kost. De trainers moeten die kinderen overtuigen van het feit dat het erg belangrijk is om ook buiten de clubtrainingen om veel met de bal te trainen. Daar is overigens weinig overredingskracht voor nodig en het resultaat is dat die kinderen minstens acht uur per week bijna constant balcontact hebben, waar een doorsnee jeugdspeler jaarlijks nog niet aan toe komt. De trainers moeten de oefenvormen steeds kort uitleggen, goed demonstreren en corrigeren. Grote partijen hebben nog steeds geen zin. In kleine partijtjes komen ze veel vaker in balbezit, waardoor ze alle geleerde technieken kunnen uitproberen. Tijdens de trainingen is de jeugdspeler verplicht één van de geleerde technieken uit te voeren voordat hij de bal naar een medespeler mag spelen.

Tijdens de puberteit moet er nog bewuster aan de coördinatie in balbezit gewerkt worden. De spelers mogen de oefenvormen nooit verkrampd uitvoeren, het accent ligt steeds op een zo soepel mogelijke technische uitvoering. Nu ze de meeste balbewegingen

aardig onder de knie hebben, moeten ze in partijspelen initiatief gaan nemen. De jonge voetballers moeten inzien, dat ze iemand moeten worden en geen energie mogen verspillen met nutteloos rennen. Ze moeten zoveel mogelijk individuele en creatieve acties maken, die de flair en het zelfbewustzijn bevorderen.

Vanaf dertienjarige leeftijd wordt er niet alleen technisch creatief gewerkt, maar moet er ook dynamisch en explosief gewerkt worden. Tegelijkertijd wordt de laatste hand gelegd aan het perfectioneren van de technieken. Tot hun zestiende jaar hebben de jeugdspelers de tijd om alle technieken te leren en in spelsituaties toe te passen. Dit is veel belangrijker dan het winnen van een wedstrijd. De afgelopen jaren is er veel te vaak geselecteerd op fysiek en conditioneel sterke jongens die tien jaar later nog steeds tot de middelmaat behoren, omdat ze geen goede technische opleiding genoten hebben.

Technische ontwikkeling

Er moet in de beginfase alleen technisch getraind worden. Alleen sprint-snelheid is voor het grootste deel aangeboren, maar alle andere onderdelen zijn te leren, al zal er langdurig doel-

matig op getraind moeten worden.

Het eerste onderdeel uit de eerste leerfase, de basistechnieken, geeft de meeste problemen, omdat de juiste coördinatie verkregen moet worden. Iets dat de ene speler eerder onder de knie heeft dan de andere. Vooral spelers die er moeite mee hebben, moeten door de trainers geholpen en gestimuleerd worden, omdat ze anders afhaken of technisch middelmatig blijven.

Topvoetballers demonstreren regelmatig hun perfecte bewegingen, maar vaak steekt de jeugd er niets van op. Na zo'n demonstratie vertrekt de desbetreffende voetballer, terwijl de jeugd met open mond achterblijft. Dergelijke technieken beheers je niet na één demonstratie, er zal zeer intensief op getraind moeten worden. Wanneer het tijdens de clubtrainingen niet lukt, wordt er thuis vanzelfsprekend extra getraind. Zodra de jeugd succes heeft, zal de zelfwerkzaamheid toenemen. Iedere voetballer kan alle technieken leren, al zal een senior er meer trainingsuren in moeten steken dan een jeugdspeler. In ieder geval leer je gemakkelijker een nieuwe beweging dan dat je een verkeerd geleerde beweging verbetert. De praktijk wijst uit, dat een speler met een veelzijdige



Karl-Heinz Rummenigge, techniek op snelheid.

baltechniek nieuwe bewegingen opmerkelijk makkelijk leert, terwijl hij er ook nog plezier in heeft. De verschillende technieken komen in dit leerplan zo vaak terug, dat er na verloop van tijd een vorm van perfectie optreedt, waardoor het niet eens meer zichtbaar is of het om een geleerde of een aangeboren beweging gaat. Zodra een speler de technieken perfect beheerst, gaat hij ze onder weerstand uitproberen. In de eerste vier leerfasen worden alle onderdelen behandeld, waarna de technieken in competitie- en partijspelen toegepast moe-



Paulo Rossi, topscorer.

ten worden. Dergelijke spelen hebben nauwelijks doel wanneer de spelers de technieken nog niet beheersen.

Een zo veelzijdig mogelijke technische individuele opleiding is de basis van dit leerplan, omdat een dergelijke basis noodzakelijk is om collectief goed te kunnen voetballen.

Voetbalpersoonlijkheid

Er wordt nu aan de hand van het leerplan getraind, voetballers wachten niet meer op het fluitsignaal van de trainer, maar kunnen nu ook zelfstandig op de verschillende technieken

trainen, hetgeen een nieuwe generatie voetballers zal opleveren die meedenkt, meepraat en meewerkt aan de ontwikkeling van de eigen mogelijkheden.

Spelers die op de trainingen voor de makkelijkste oplossing kiezen, bal inleveren bij een medespeler, zullen dat ook in de wedstrijd doen. Voor dergelijke spelers is geen plaats meer, de geleerde technieken moeten toegepast worden, de trainer eist individuele acties, er moeten één-twee-combinaties gemaakt worden en er moeten voortdurend spelers op- en buitenkomen. Onzelfstandigheid en onpersoonlijkheid zijn taboe.

Voetbalpersoonlijkheden leert men kennen in moeilijke situaties, dan maken zij beslissende acties. Daarom moeten de trainers van de jeugd eisen dat ieder balbezit benut wordt om, gebruik makend van de geleerde technieken, zoveel mogelijk beslissende acties te maken, hetgeen noodzakelijk is om te kunnen uitgroeien tot een voetbalpersoonlijkheid.

Tactische ontwikkeling

Wanneer een technisch perfecte voetballer tactisch zwak is, is hij in de meeste voetbalsituaties nog machteloos. Voor de juiste tactische oplossing kiezen, het spel op het juiste moment snel maken en je op het juiste moment aanbieden leer je niet door middel van een theoretische scholing.

In dit leerplan krijgen de spelers de gelegenheid om zich tactisch te ontwikkelen. Eerst leren ze de technieken, op snelheid en met de blik over de bal. Vervolgens leren ze ieder balbezit optimaal te benutten. Wanneer de spelers hiertoe in staat zijn, kunnen ze zich pas tactisch ontwikkelen, zowel met als zonder bal. Desondanks is de tactische ontwikkeling van een voetballer niet voorspelbaar. Als trainer heb je de technische ontwikkeling helemaal in de hand, maar de praktijk wijst weer uit dat de tactische ontwik-

keling van een voetballer lang niet altijd parallel loopt met zijn technische ontwikkeling.

Verstandelijke ontwikkeling

Iedere voetballer die volgens dit leerplan traint, begrijpt precies waarmee hij bezig is. Hij leert de technieken van de beste voetballers. Hij wordt niet meer beziggehouden met onrealistische oefenstof en er wordt niet meer van de hak op de tak met hem getraind. Ieder onderdeel wordt doelmatig doorgenomen en de speler weet precies wat er de bedoeling van is.

Daar de resultaten snel zichtbaar worden, krijgt hij er steeds meer plezier in. De vorderingen spreekt de trainer regelmatig door met de groep en met de individuele speler, waardoor er automatisch een discussie ontstaat. Evenals op school weet de speler precies hoe hij ervoor staat, hetgeen noodzakelijk is om irritaties en frustraties te voorkomen. Meedenken, meepraten en zelfkritiek zijn een voorwaarde voor een gezonde ontwikkeling van de voetballer, al wordt daar tot op heden veel te weinig aandacht aan besteed.

De voetballer moet meedenken en meepraten over de inhoud van de trainingen en de wedstrijdbesprekingen, omdat de invloed van een speler tijdens de wedstrijden veel groter is dan de invloed van tien coaches.

Geestelijke ontwikkeling

Trainen doe je met inspiratie en bezieling. Deze stuw- en drijfkrachten bepalen hoe snel een speler zich ontwikkelt, maar bepalen tevens zijn niveau. Daarom moet er optimaal gebruik gemaakt worden van de vitaliteit van de jeugd en moet men de voetballers zoveel succes laten proeven, dat ze er met hart en ziel bij betrokken zijn. Technisch creatief presteren geeft iedere voetballer een heerlijk gevoel en stimuleert in hoge mate. Het werkt als een soort doping, waardoor steeds

Iedereen kan een goede voetballer worden



Iedereen kan een goede voetballer worden.

meer vitale krachten aangesproken worden. Voetbal is vooral passie en emotie. Daarom is een gezond voetbalklimaat zo belangrijk voor een jonge speler.

Morele ontwikkeling

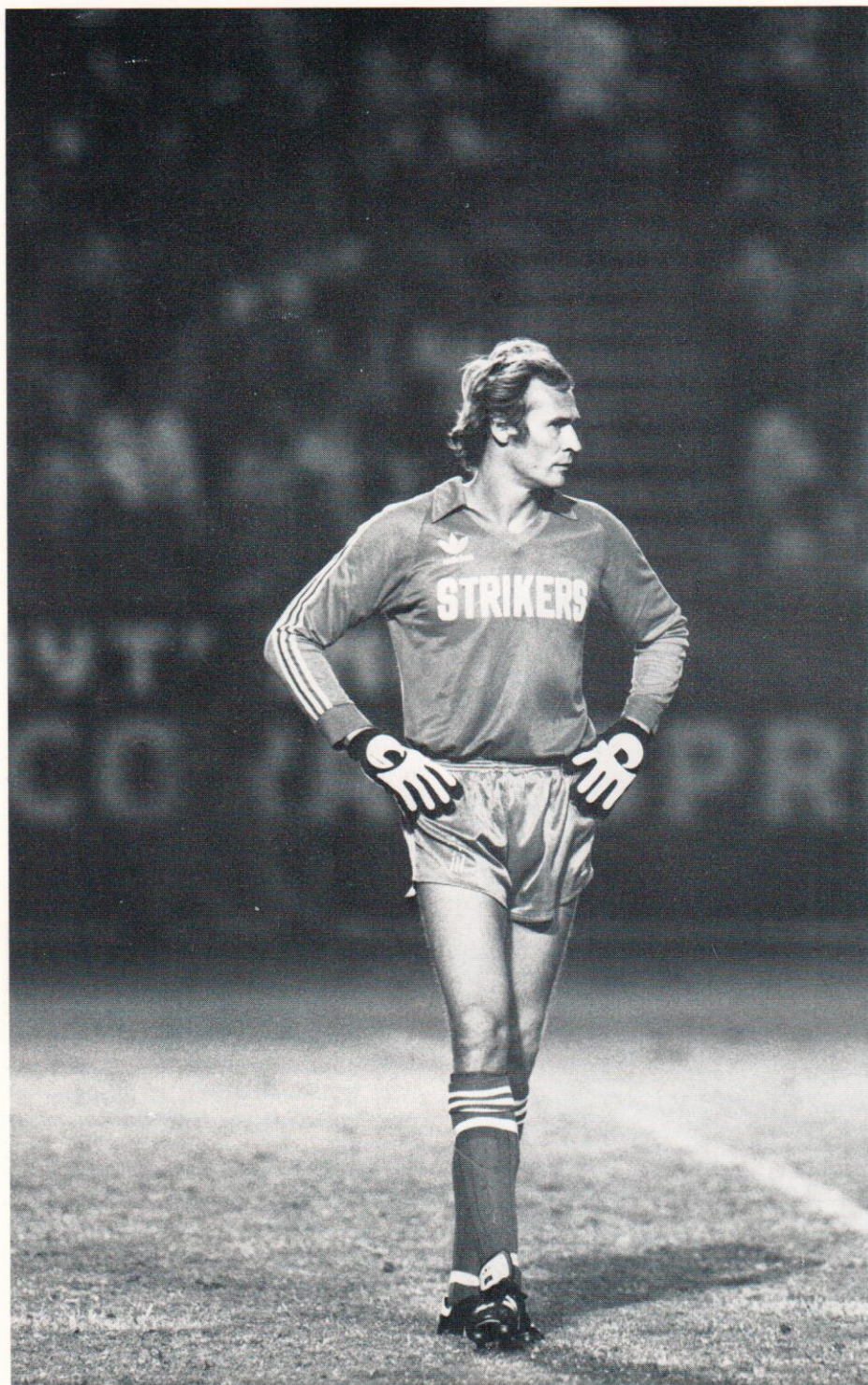
Alle topvoetballers hebben flair, wedstrijdmentaliteit, zelfvertrouwen, lef en voelen zich moreel sterk. Ze zijn moreel sterk geworden op basis van hun aangeboren kwaliteiten. Dit leerplan geeft iedere voetballer de mogelijkheid moreel sterk te worden, door alle technieken van de topvoetballers te leren. Met die bagage kan iedereen een attractieve voetballer worden.

De trainers moeten voor een gezond voetbalklimaat zorgen, waar geen plaats is voor monotone trainingen, slapte en sleur. Het groeiproces van een voetballer eindigt nooit. Technisch raak je nooit uitgeleerd, voetbalinzicht heeft men nooit genoeg en de mogelijkheden om wedstrijdsituaties op te lossen zijn zo talrijk, dat er moeiteloos tien boeken over volgeschreven kunnen worden. Van de innerlijke krachten in de voetballerij weten de meeste trainers en spelers het bestaan niet eens, maar een feit is dat de voetballer steeds meer moreel moet hebben om de conditioneel sterke muur van verdedigers uit te spelen. Daarom moet er dagelijks bewust doorgewerkt worden, want de complete voetballer is nog nooit opgeleid en zal ook nooit opgeleid worden, zoveel is er te specialiseren en te perfectioneren, zoals er evenmin een complete trainer of coach zal komen, om over het complete leerplan nog maar te zwijgen.

Dit leerplan is echter het bewijs, dat iedere normaal getalenteerde voetballer, met ambitie en een goede mentaliteit, de technieken van de topvoetballers kan leren, waardoor hij veel meer plezier en voldoening aan zijn carrière beleeft en het voetbal eindelijk weer attractief voor het publiek wordt.

Jan van Beveren

Het begin



Jan van Beveren kwam in de loop van de jaren zestig van de amateurclub Emmen naar Sparta Rotterdam. Hij was zestien jaar en werd keeper van het jeugdelftal. Ik trainde hem echter samen met de keeper van het eerste elftal, Pim Doesburg. We trainden twee keer per dag en omdat Pim Doesburg een fantastische profmentaliteit had, haalde hij na een half jaar het Nederlands elftal. Pim Doesburg inspireerde Jan van Beveren, die wat langer maar vooral eleganter was. Daarom werd Pim Doesburg aan PSV verkocht, want ik wist dat Jan van Beveren een nog betere keeper zou worden. Vervolgens ben ik met Jan van Beveren drie keer per dag gaan trainen. 's Morgens vroeg atletische training en dan nog twee keepers-trainingen. Omdat er geen realistische lectuur over keeperstrainingen op de markt was, ben ik met hem gaan trainen op de sterke eigenschappen van grote keepers als Frans de Munck, Gordon Banks, Piet Kraak en Lev Jaschin. Na twee jaar was Jan van Beveren de elegantste keeper ter wereld, terwijl ik merkte dat ik spelenderwijs een fabelachtige traptechniek kreeg van de dagelijkse keeperstrainingen.

Toen ben ik eens gaan nadenken; ik vroeg me af waarom er alleen met keepers individueel gewerkt werd, terwijl een voetballer veel meer individuele technieken nodig heeft. Maar ik was machteloos, omdat ik zoals iedere voetballer en trainer geen individuele technische opleiding genoten had.

Eerste leerfase

Het beheersen van lichaam en bal

1. *Basistechnieken*
2. *Souplesse en beweeglijkheid aan de bal*
3. *Snel voetenwerk aan de bal*
4. *Over de bal kijken*
5. *Schijnbewegingen aan de bal*
6. *Creëren en improviseren*
7. *Traptechniek en afstoppen*

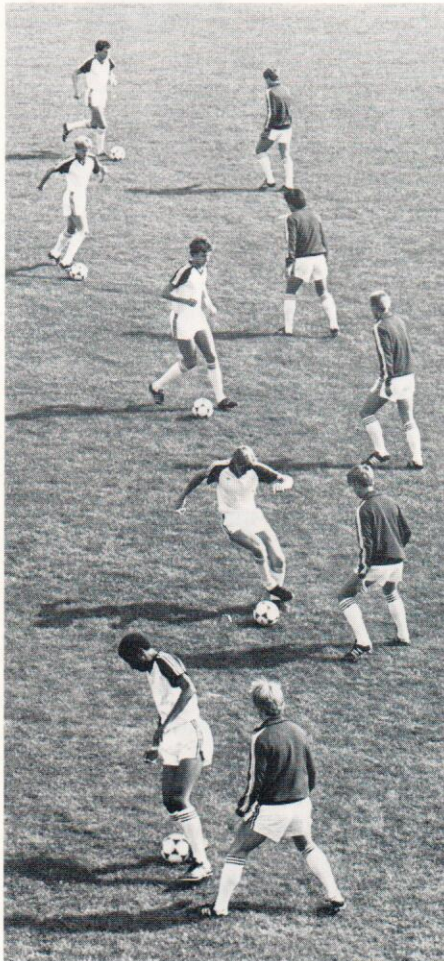
worden, zijn de technieken in vijf categorieën ingedeeld, waarvan er vier in deze eerste leerfase behandeld worden, terwijl de vijfde categorie, het passeren van een tegenstander, in de derde leerfase aan bod komt. Van de basis-, schijn- en passeerbewegingen zullen de spelers straks in de praktijk de bewegingen toepassen die hen het best liggen en waar ze het meest succesvol mee zijn.

In hoofdstuk twee ligt het accent

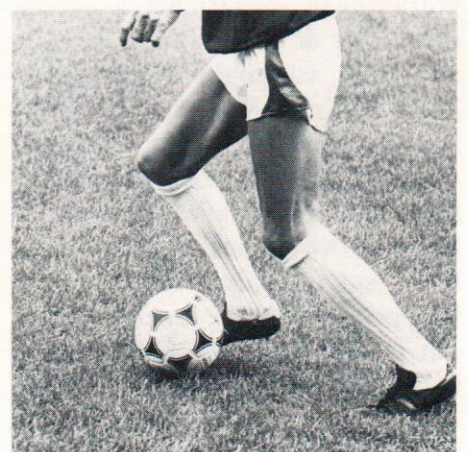
op het verkrijgen van de nodige souplesse aan de bal, terwijl in hoofdstuk drie het snelle voetenwerk doorgenomen wordt, waardoor het bewegingsritme van de benen opgevoerd wordt. Door de technische oefenvormen steeds te herhalen, wordt automatisch het balgevoel in beide benen sterk ontwikkeld. Tot slot van elk onderdeel worden alle oefeningen naar eigen inzicht door elkaar afgewerkt.

Het zo goed mogelijk leren beheersen van lichaam en bal is het doel van de eerste leerfase. Het is niet de bedoeling om door middel van veel bewegingen aan te tonen dat er in de voetballerij te weinig met de bal getraind wordt. Alleen met oefeningen aan de bal zou er moeiteloos een boek gevuld kunnen worden. Dat zul je straks zelf ervaren, wanneer je intensief met de bal gaat trainen, waardoor je er steeds meer plezier in krijgt. Succes is doping; zodra je voelt dat je vorderingen maakt, wil je steeds meer met de bal trainen, hetgeen de eigen vaardigheid ten goede komt. Er is geen sport waarvoor je zoveel techniek nodig hebt als voetbal. Je wordt steeds maar weer met andere situaties geconfronteerd, terwijl je ook nog met één of meer tegenstanders te maken hebt. Een goede techniek is een vereiste, om je zelfbewust uit allerlei voetbalsituaties te redden.

Om zo sterk mogelijk aan de bal te



De trainer moet deze technieken afdwingen door de oefening steeds te herhalen, desnoods via individuele trainingen, terwijl de spelers ook oefeningen als huiswerk mee moeten krijgen, want alle oefeningen kunnen in een kleine ruimte uitgevoerd worden. Ondanks het feit dat de spelers de bewegingen nog niet goed beheersen, moeten de trainingen met een partijtje afgesloten of onderbroken worden. Dat maakt een training nog aantrekkelijker voor een voetballer. Tijdens zo'n partijtje moet het accent liggen op de behandelde oefenvormen. Dwing de spelers de geleerde bewegingen toe te passen. Omdat de spelers tijdens deze trainingen voortdurend dribbelen en drijven, behoeven deze belangrijke onderdelen niet behandeld te worden. Wanneer deze leerfase doorlopen is, beheerst de speler zijn lichaam en de bal dusdanig, dat hij in balbezit niet langer machteloos is. Hij kan zich nu ontwikkelen als een technisch begaafde creatieve voetballer.



1. Basis- technieken



De bal met de binnenkant van de rechtervoet voor het lichaam langs kappen, met de buitenkant van de andere voet meenemen, weer met de binnenkant van de linkervoet voor het lichaam langs kappen enzovoort.

Zoals men op school eerst lezen en schrijven moet leren om verder te kunnen studeren, is het noodzakelijk de basistechniek te beheersen om te kunnen voetballen of gericht te kunnen trainen. Van de basistechniek maak je gebruik bij richtingsveranderingen, draaien en wenden, maar ook bij het afschermen van de bal, corrigeren en het vrijspelen van de bal wanneer er

De basisbewegingen in zigzag-vorm oefenen.



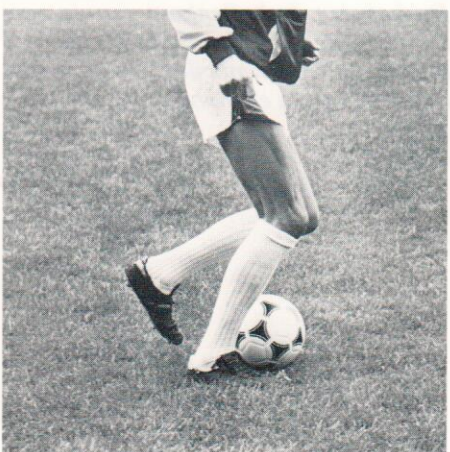
De bal met de binnenkant van de wreef onder het lichaam kappen, met de binnenkant van de andere voet meenemen en vervolgens weer met de binnenkant van de wreef onder het lichaam kappen enzovoort.



De bal met de buitenkant van de voet kappen, met de binnenkant van de voet meenemen, weer met de buitenkant van de voet kappen enzovoort.



EXERCISES



Basis- technieken



De bal met de binnenkant van de wreef kappen en met de buitenkant van dezelfde voet meenemen, vervolgens de bal met de buitenkant van de voet kappen en met de binnenkant van dezelfde voet meenemen.

geen medespeler aanspeelbaar is. In dergelijke situaties gebruiken de beste voetballers één of meer van deze bewegingen om een opening of een betere afspeelmogelijkheid te creëren.

De basistechniek kan in diverse vormen beoefend worden, individueel of met tweetallen, waardoor er steeds één speler rust heeft. Verder kan het in een vrije ruimte,

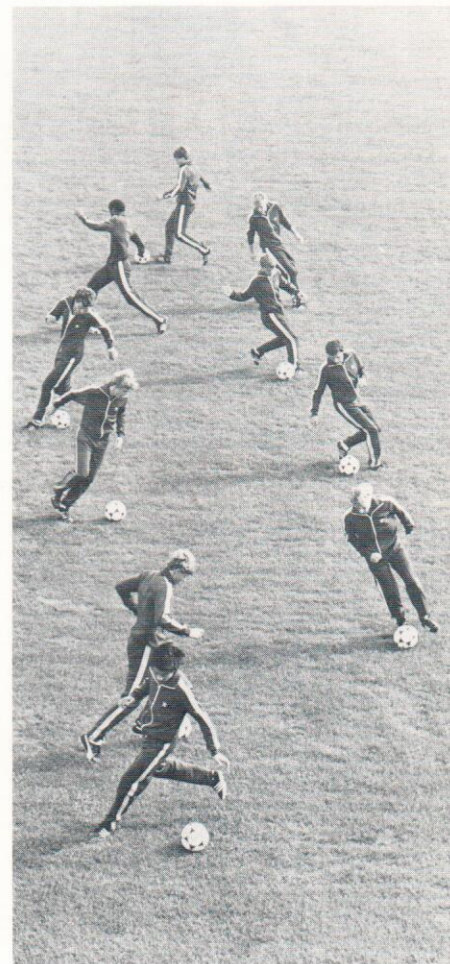
De basisbewegingen oefenen, heen en weer.



De buitenkant van de voet achter de bal zetten, om je eigen as draaien en de bal met de buitenkant van de voet meenemen.



De binnenkant van de voet achter de bal zetten, om je eigen as draaien en de bal met de binnenkant van de voet meenemen.



Technical



Basis- technieken



Met de punt van de voet de bal voorlangs het lichaam spelen, de bal met de buitenkant van de andere voet meenemen. De bal weer met de punt van de andere voet voorlangs het lichaam spelen enzovoort.

in de lengte van het veld, zigzag, in een kring, in een driehoek, in een vierkant of in vrije opstellingen.

Tussen de oefeningen wordt er zo weinig mogelijk gedribbeld om zoveel mogelijk tijd en alle energie in het verkrijgen van deze techniek te steken. De snelheid van handelen wordt aangepast aan de vaardigheid van de spelers.

De basisbewegingen oefenen in een vrije ruimte.



De bal met de punt van de voet onder het lichaam draaien, met de binnenkant van de andere voet meenemen.



Met de binnenkant van de voet over de bal stappen, de bal met de binnenkant van de andere voet meenemen. Hetzelfde met de andere voet uitvoeren.



Basis- technieken



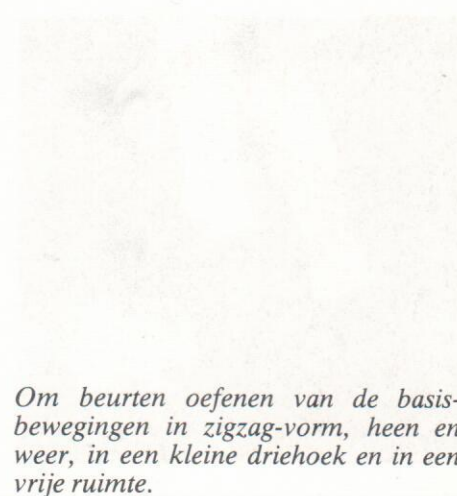
De bal afstoppen, via een snelle draai dezelfde voet achter de bal plaatsen en de bal in tegenovergestelde richting meenemen.



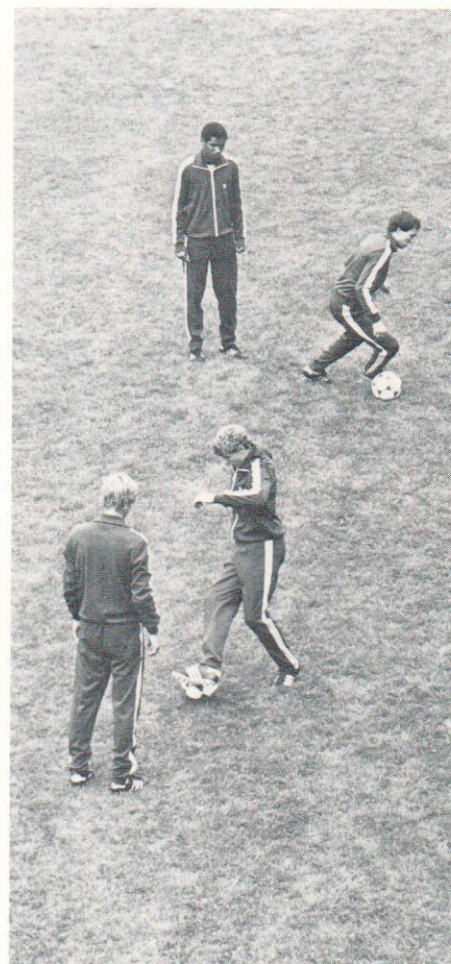
De bal onder de voet afstoppen, snel draaien en de bal met de andere voet meenemen.



Het standbeen naast de bal plaatsen, de bal met de binnenkant van de andere voet achter het standbeen langs spelen.



Om beurten oefenen van de basisbewegingen in zigzag-vorm, heen en weer, in een kleine driehoek en in een vrije ruimte.





Basis- technieken



De bal onder de voet naar je toe halen en met de buitenkant van dezelfde voet weer meenemen, vervolgens hetzelfde met de andere voet.

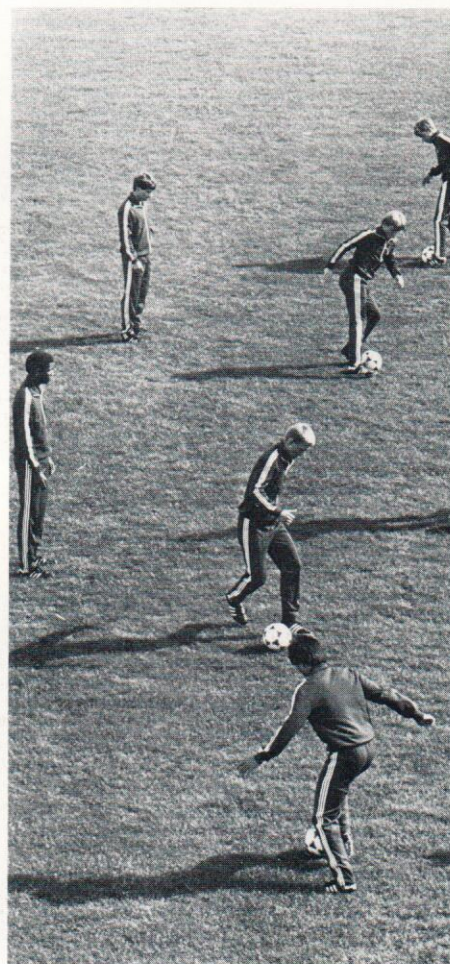


De bal terugtrekken onder de voet, afstoppen met de binnenkant van dezelfde voet en de bal met de binnenkant van de andere voet meenemen.



Standbeen naast de bal, de bal onder het lichaam halen en met de binnenkant achter het standbeen langs spelen.

Het oefenen van de basisbewegingen met drietallen, met twee ballen, terwijl er steeds één speler rust.





In een kring-opstelling naar een paaltje werken, heen en terug. Alle oefeningen kunnen ook in een kleine driehoek, zig-zag-vorm of in een vrije opdracht uitgevoerd worden.

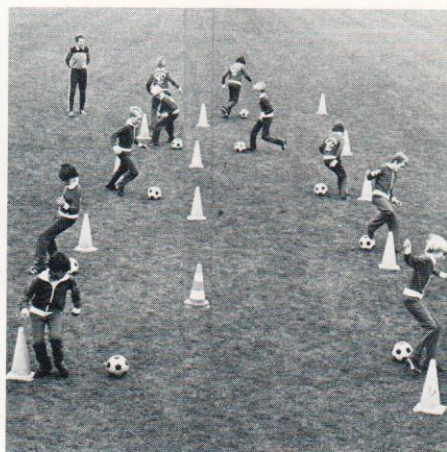


In zig-zag-vorm oefenen op paaltjes, rechts heen, links terug.

Basis- technieken



Eén rij paaltjes. Steeds één keer op een paaltje en één keer in de vrije ruimte oefenen.



Iedere speler oefent de basistechnieken in een eigen driehoek.



In een kring oefenen in zig-zag-vorm.



Drietallen met twee ballen. De twee spelers in balbezit hebben een vrije opdracht. Ze wisselen om beurten met de vrije man.

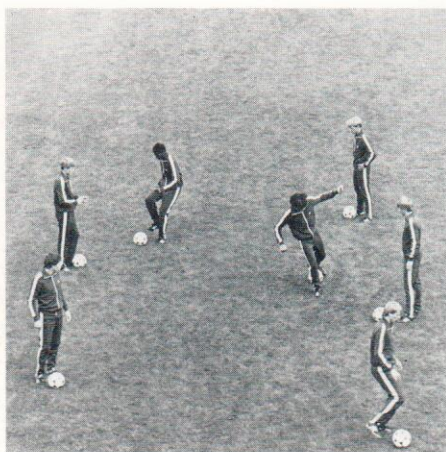


Tweetallen met twee ballen oefenen heen en weer.

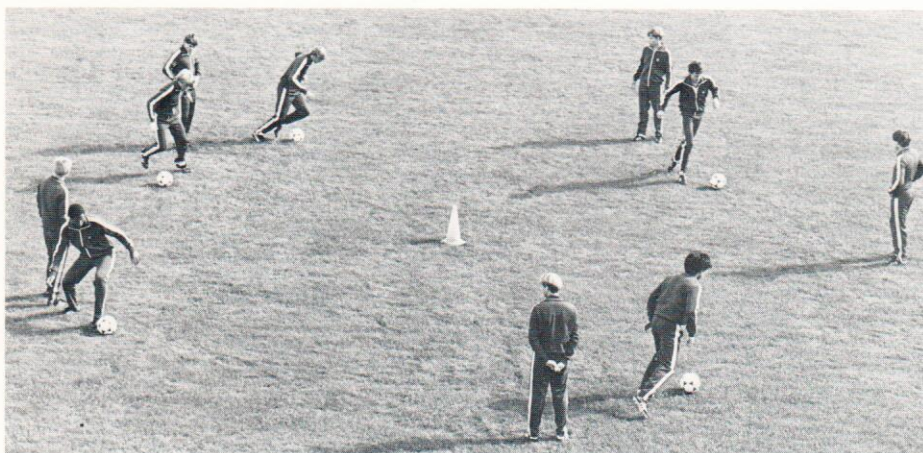
Basis- technieken



Zig-zag-opstelling. De achterste speler werkt naar voren en voert bij iedere speler een basisbeweging uit. Vooraan neemt hij plaats in de zig-zag-opstelling.



Drietallen met twee ballen. Twee spelers oefenen samen de basistechnieken, waarna de speler met het gezicht naar de derde speler als eerstvolgende aan de beurt is voor rust.



Tweetallen met één bal in een kring. Eén speler heeft rust, de andere speler oefent tussen twee spelers.

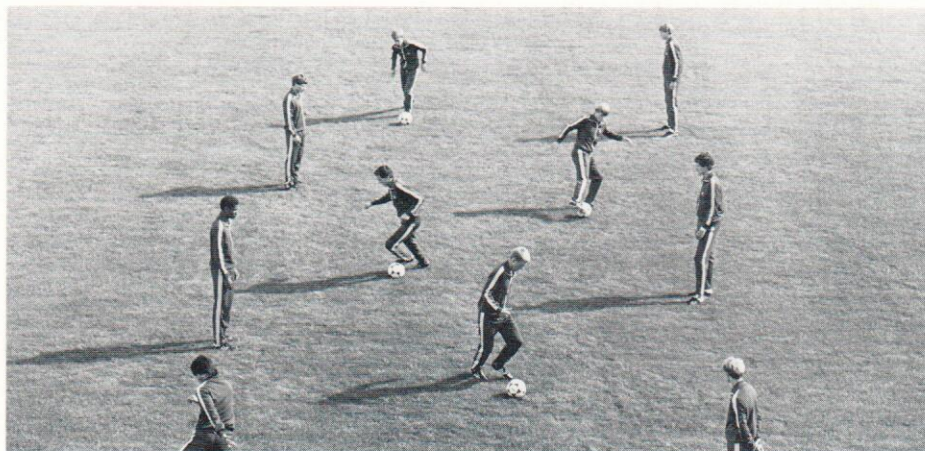


Tweetallen met één bal in een kring. Eén speler heeft rust, de andere oefent tussen het paaltje in het midden en zijn partner.



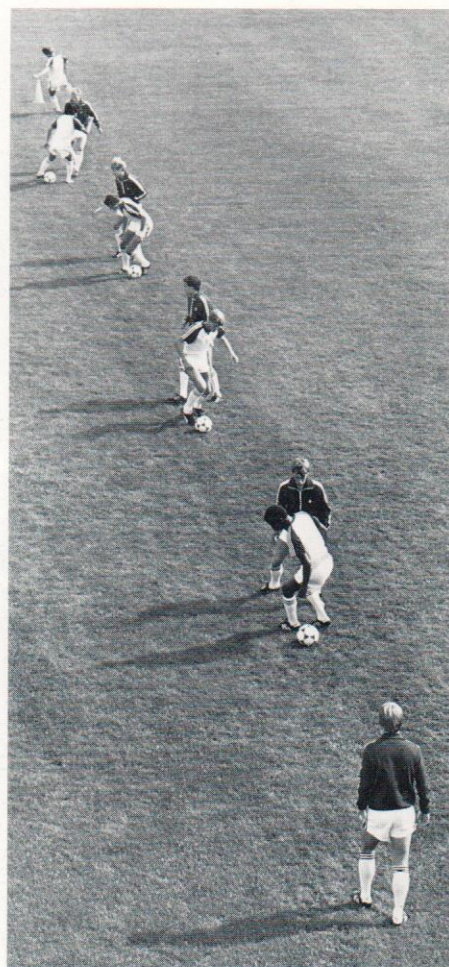
Vier tweetallen werken in twee driehoeken. In iedere driehoek werken twee spelers, terwijl het andere tweetal rust heeft. Wanneer je het middelste paaltje wegneemt, kunnen de vier tweetallen in een vierkant rondwerken.

Basis- technieken



Tweetallen met één bal in een zig-zag-vorm. Eén speler heeft rust, de andere speler oefent tussen twee spelers. Dezelfde oefeningen kunnen natuurlijk ook uitgevoerd worden in een kleine driehoek, heen en weer of in vrije opdracht.

Rechts: tweetallen vormen een rij. Eén speler heeft rust, de andere speler oefent tussen twee spelers.

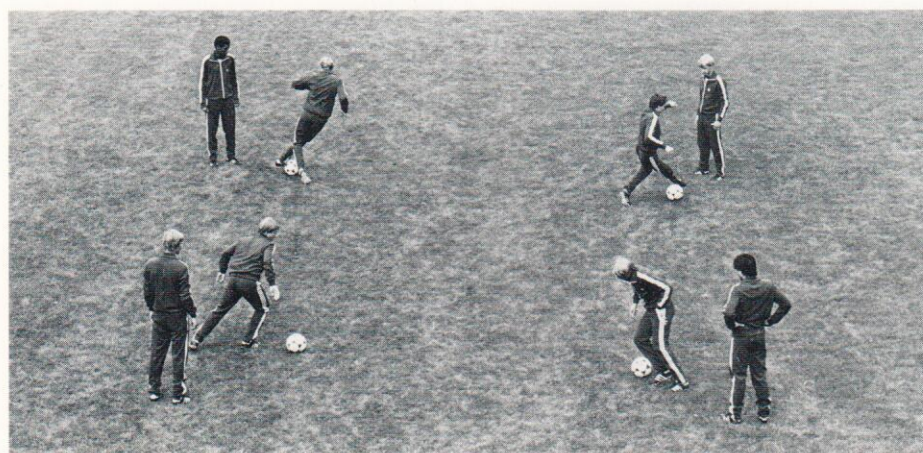


Tweetallen met één bal. Om beurten de oefeningen uitvoeren aan weerskanten van de paaltjes.





Boven: viertallen met twee ballen. Tweetallen in balbezit voeren de oefeningen uit aan weerskanten van de twee passieve spelers. De oefeningen worden altijd met de buitenste voet uitgevoerd.



Links: tweetallen met één bal. In een vierkant oefenen naar eigen keuze, in een kleine driehoek voor de partner, tussen twee spelers of rondwerken.

Basis- technieken



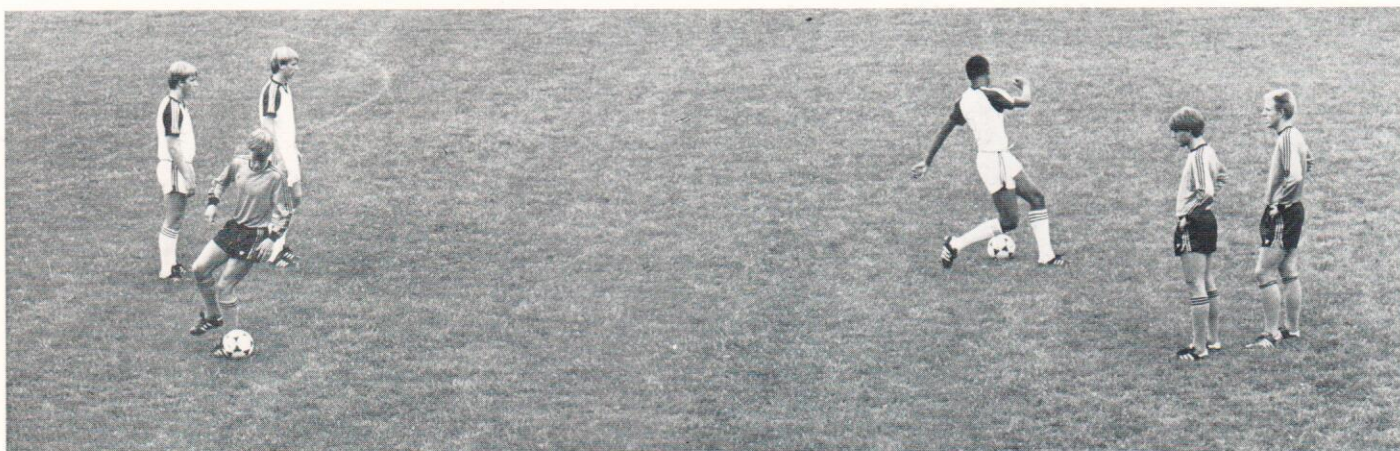
Tweetallen met één bal in vrije opstelling. De spelers in balbezit oefenen de basistechnieken naar eigen keuze.



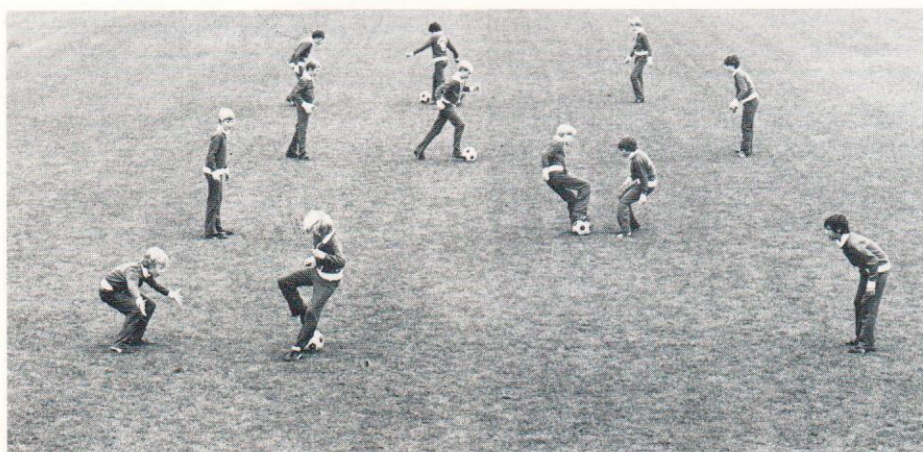
Tweetallen met één bal in een kring. De speler in balbezit oefent tussen twee spelers.



Tweetallen met één bal. In een driehoek rondwerken, tussen twee spelers werken of in een vrije opdracht werken.



Twee drietallen met één bal. Van ieder drietal start er een speler met bal op snelheid. Ter hoogte van de andere groep maakt hij een beweging en speelt de bal terug naar zijn eigen groep. Hij sluit zich aan bij de andere groep.



Drietallen met één bal. De speler in balbezit maakt de oefeningen tussen de twee andere spelers. Om beurten wisselen.



Twee drietallen met één bal. Van ieder drietal start er een speler met bal op snelheid. Ter hoogte van de andere groep maakt hij een beweging, vervolgens gaan de twee spelers in balbezit terug naar het midden, waar ze nog een beweging maken. Ze keren weer terug naar de andere groep en spelen na het maken van een derde beweging de bal terug naar de eigen groep, terwijl zij zich aansluiten bij de andere groep.

Basis- technieken



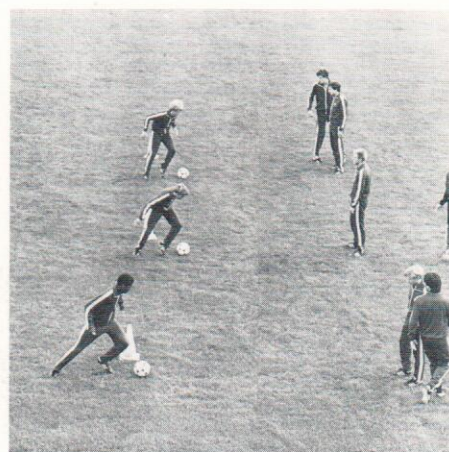
Drie drietallen met één bal in een driehoek. Van ieder drietal start er een speler met bal op snelheid naar de volgende groep. Ter hoogte van die groep maakt hij een beweging en hij speelt de bal terug naar zijn eigen groep, vervolgens sluit hij zich aan bij de groep waar hij zich bevindt.



Twee achterste spelers starten, bij de voorste spelers maken ze een beweging, ze komen terug en maken bij de achterste spelers weer een beweging en kiezen vervolgens positie voor de voorste spelers.



Onder: drietallen met één bal. Speler in balbezit werkt naar eigen keuze. Hij voert de bewegingen uit bij de paaltjes en medespelers. Om beurten wisselen.



DRIBBLING



2. Souplesse en beweeglijkheid aan de bal



Bij het uitvoeren van alle basistechnieken het accent leggen op de souplesse en beweeglijkheid.

De bal met de binnenkant van de voet op de binnenkant van de andere voet kappen. De knieën raken bijna de bal.



Met de punt van de schoen de bal voor het lichaam langs halen. Met een sterke inbuiging door de knieën de bal met de buitenkant van de andere voet meenemen.



Bal afstoppen, been zo ver mogelijk zijwaarts plaatsen en hem met de buitenkant van de andere voet meenemen. Afstoppen enzovoort.

Aan het hoekige oneconomische bewegen van de Europeanen ziet men dat er nauwelijks aandacht besteed wordt aan de souplesse en beweeglijkheid aan de bal. Spelers die hierin uitblinken, zoals de Brazilianen, hebben een aangeboren souplesse. Zij hebben deze beweeglijkheid aan de bal niet via gerichte trainingen verworven. Aan het houterige bewegen van de jeugd zie je dat er behoefte is aan gerichte oefenstof, omdat het intussen duidelijk is dat al die gymnastische oefeningen de souplesse en beweeglijkheid aan de bal niet verbeteren. Dat bereik je alleen door doelmatige baltrainingen.

Bij de basistechnieken is daar al een begin mee gemaakt, omdat het hier om totaliteitsbewegingen gaat die zowel het enkel- als het heupgewricht bestrijken. Tevens krijgt de wervelkolom een goede beurt door de talrijke snelle draaien. Alle basisbewegingen kunnen benut worden voor de souplesse en beweeglijkheid aan de bal, alleen moet het lichaam nu zo laag mogelijk aan de grond gehouden worden door middel van een sterke inbuiging door de knieën, terwijl bij richtingsveranderingen het standbeen zo ver mogelijk van de bal blijft om de lichaamsverlaging mogelijk te maken. Wanneer je als voetballer souplesse en beweeglijkheid aan de bal bezit, word je attractiever voor het publiek, en de acties kosten minder kracht tijdens trainingen en wedstrijden.



Souplesse en beweeglijkheid aan de bal



De bal onder de voet terughalen, vervolgens met de buitenkant van dezelfde voet meenemen.



De bal onder de voet terughalen en met de buitenkant van dezelfde voet wegdraaien. De bal onder de voet terughalen enzovoort.



Combinatie van voorgaande oefeningen. De bal onder voet terughalen en met de buitenkant meenemen, de bal onder voet terughalen en met de buitenkant wegdraaien.

Individueel oefenen van de basisbewegingen, met de nadruk op souplesse en beweeglijkheid.





Souplesse en beweeglijkheid aan de bal



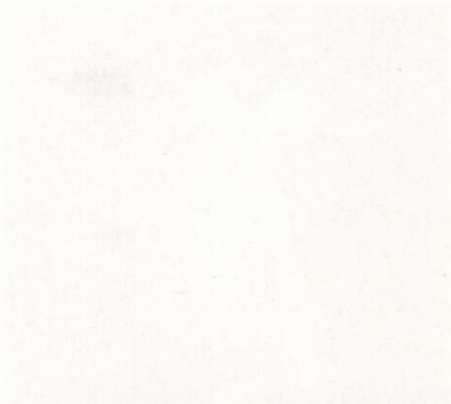
De bal met de binnenkant van de voet afrollen, met de binnenkant van de andere voet afstoppen, een tussentik en de bal met de binnenkant van de andere voet afrollen.



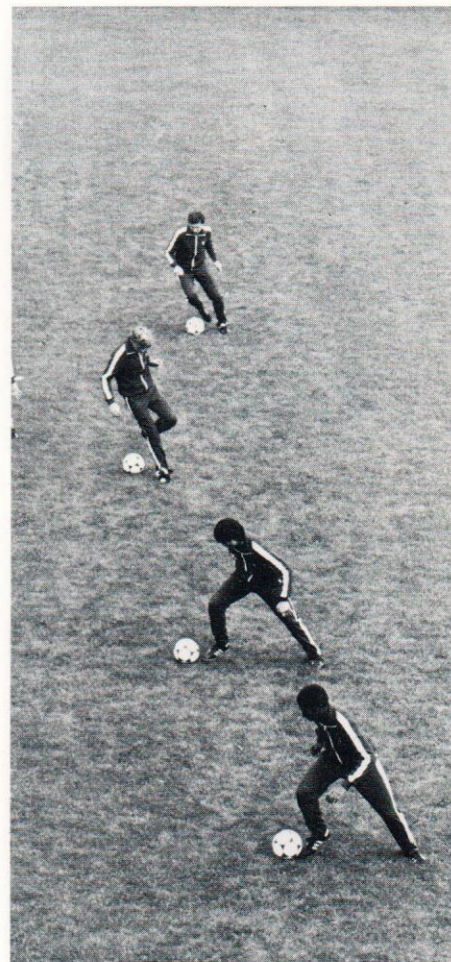
De bal afrollen met de binnenkant van de voet, met de binnenkant van de andere voet afstoppen en weer afrollen in de lengterichting.



De bal met de buitenkant van de voet afrollen, meenemen met de buitenkant van de andere voet en met die buitenkant afrollen.



Het oefenen van de basisbewegingen met de nadruk op souplesse en beweeglijkheid.



THE SOCCER FOOTBALLER'S
TECHNIQUE



Souplesse en beweeglijkheid aan de bal



De bal met de buitenkant van de voet onder het lichaam afrollen, met dezelfde voet afstoppen en met de buitenkant van de andere voet weer afrollen.



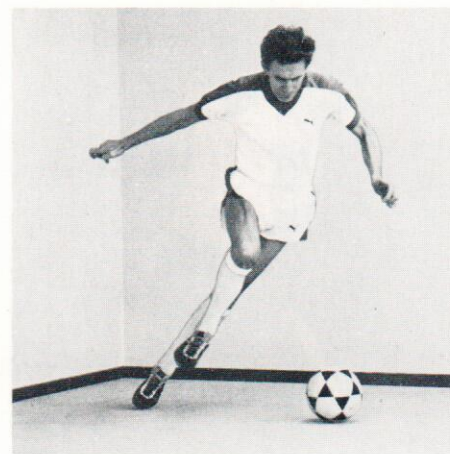
De bal met de buitenkant van de voet opwippen.



De bal in zig-zag-vorm met de buitenkant links en rechts meenemen.

Tweetallen oefenen de basistechnieken, met de nadruk op souplesse en beweeglijkheid.

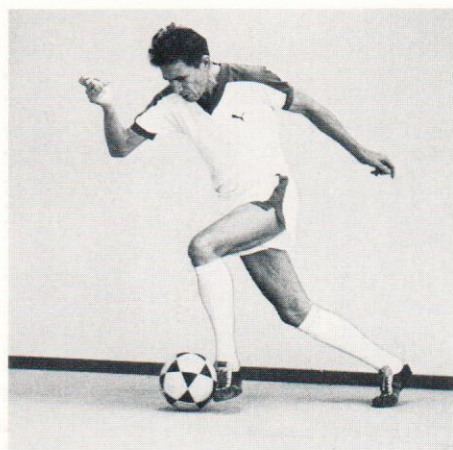




Souplesse en beweeglijkheid aan de bal



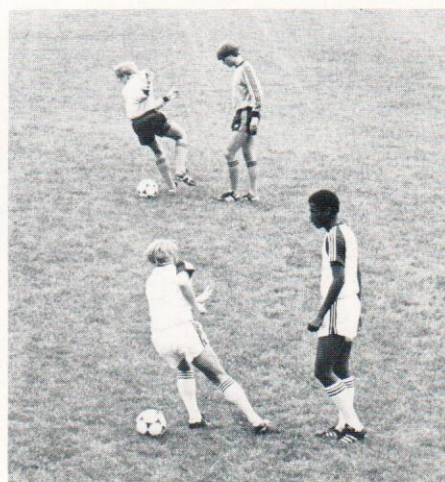
Met de binnenkant van de rechtervoet over de bal stappen. Met de binnenkant van de linkervoet de bal meenemen en meteen in de start vallen. De bal afstoppen en de oefening herhalen in de lengterichting.



Dezelfde oefening, maar nu afwisselend links en rechts, waardoor je heen en weer op de plaats werkt.



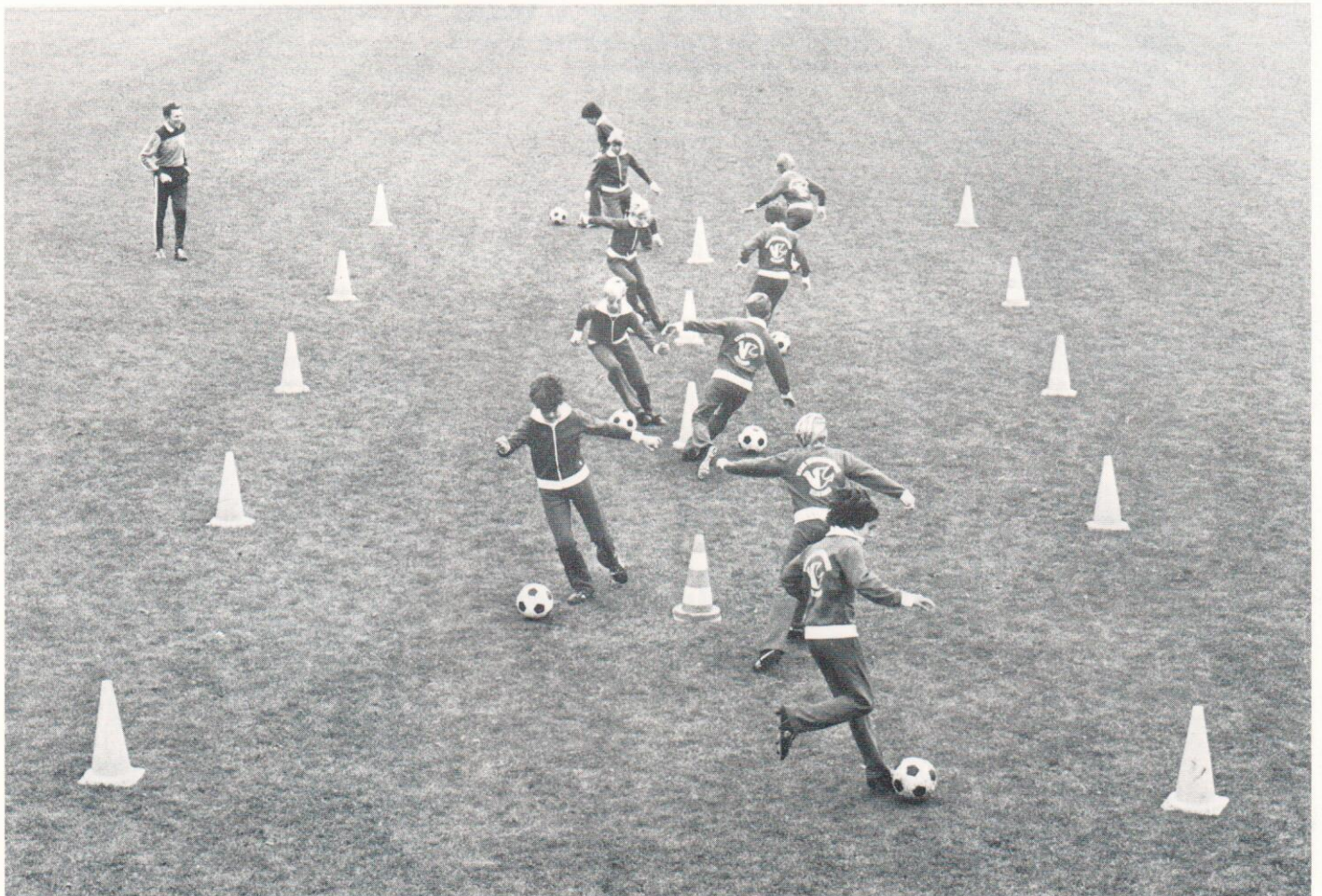
Met de binnenkant van de voet over de bal stappen, hem in de draai met de binnenkant van de andere voet meenemen. Weer met de binnenkant van de voet over de bal stappen enzovoort.



Tweetallen werken om beurten, met de nadruk op souplesse en beweeglijkheid.

Handball

Handball



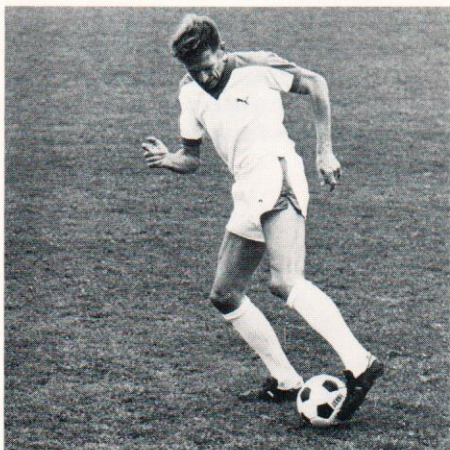
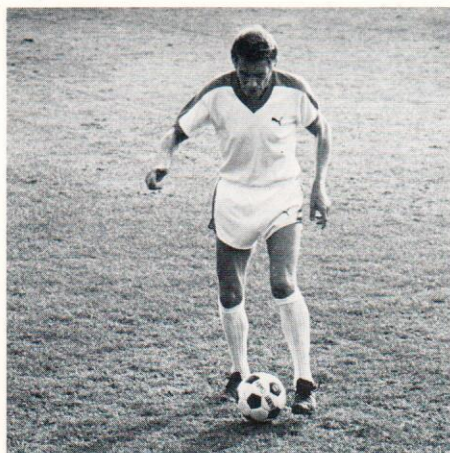
Souplesse en beweeglijkheid aan de bal



U treft op deze pagina's slechts wat voorbeelden, omdat alle oefenvormen waarin de basistechnieken uitgevoerd zijn tevens het accent op de souplesse en de beweeglijkheid aan de bal leggen.



Tip-Adressen 10-Breiter



3. Snelvoetenwerk aan de bal



De bal onder het lichaam in zig-zag-vorm tussen de voeten heen en weer tikken.



De bal met de binnenkant van de wreef op de binnenkant van de andere voet kappen. Een paar snelle tussentikken en de bal met de binnenkant van de wreef van de andere voet kappen.



De bal met de punt van de voet onder het lichaam op de binnenkant van de andere voet spelen, een paar snelle tussentikken en de bal vervolgens met de punt van de andere voet onder het lichaam spelen.

Terwijl er op een steeds kleinere ruimte gevoetbald wordt, besteden de trainers nauwelijks aandacht aan het snelvoetenwerk aan de bal. Vooral in het strafschoopgebied van de tegenpartij is de snelheid van handelen in balbezit vaak beslissend. Verder zijn deze technieken noodzakelijk om de grove tackles van verdedigers te kunnen ontwijken. Ook bij dit onderdeel kunnen de basistechnieken benut worden, alleen moeten de voeten nu zo snel en soepel mogelijk contact met de bal hebben. Na iedere oefening wordt de bal via een paar snelle tussentikken naar de andere voet gespeeld, waarna de oefening met die voet herhaald wordt. Hierdoor heb je als speler duizenden balcontacten per uur, waardoor het bewegingsritme en het snelvoetenwerk verbeterd worden, maar ook het balgevoel in beide benen wordt ontwikkeld. Iedere voetballer beleeft veel plezier aan deze oefeningen die op een kleine ruimte geoefend kunnen worden.

DRILLS

DRILL 1



Snelvoetenwerk aan de bal



De bal onder de voet afrollen, een paar tussentikken en de bal onder de andere voet afrollen.

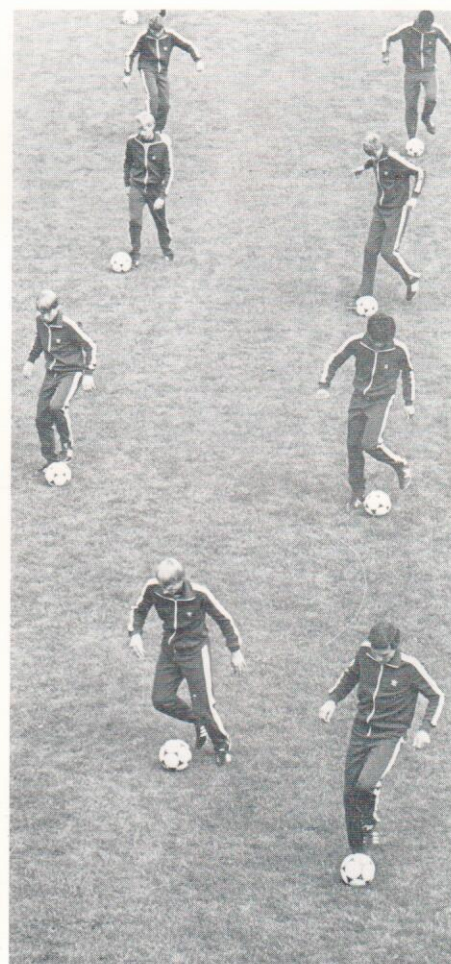


De bal onder de voet op de binnenkant van de andere voet tikken, een paar tussentikken en de bal onder de andere voet op de binnenkant van de andere voet tikken.



De bal onder de voet terughalen en met de buitenkant van dezelfde voet meenemen. Een paar tussentikken en de bal met de andere voet terughalen.

Oefenen van snelvoetenwerk.



Techniques of
the World
of Soccer



Snelvoetenwerk aan de bal



De bal terughalen op de binnenkant van dezelfde voet, een paar tussentikken en met de andere voet terughalen op de binnenkant.



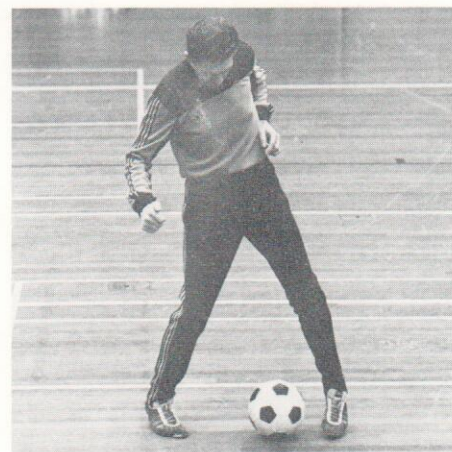
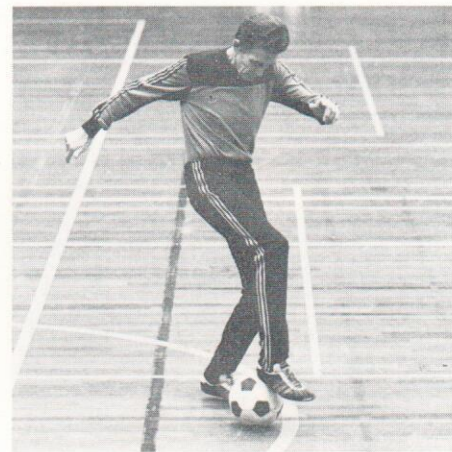
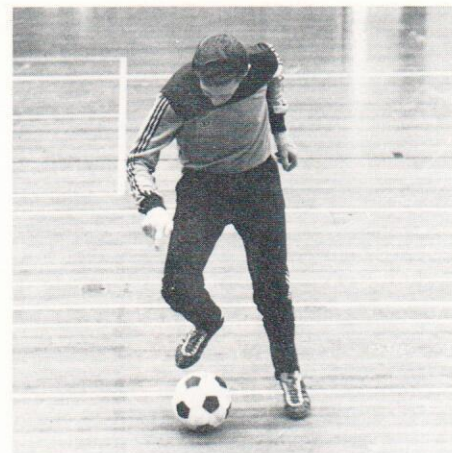
De bal onder de voet terughalen en met de buitenkant van dezelfde voet voorwaarts of zijwaarts meenemen. Een paar tussentikken en vervolgens hetzelfde herhalen met de andere voet.



De buitenkant van de voet over de bal rollen en hem met de binnenkant op de binnenkant van de andere voet spelen. Een paar tussentikken en hetzelfde herhalen met de andere voet.

Het oefenen van snelvoetenwerk in een vrije ruimte.





Snelvoetenwerk aan de bal



De voet op de bal zetten, een snelle draai maken en de bal met de andere voet overnemen en met de binnenkant meenemen. Een paar tussentikken en de oefening met de andere voet herhalen.

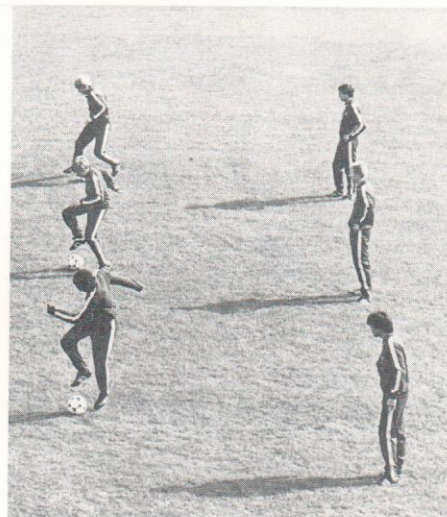


De bal onder de voet heen en weer rollen, een paar tussentikken en de bal onder de andere voet heen en weer rollen.



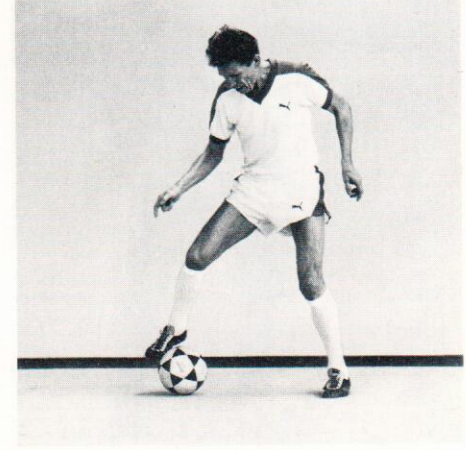
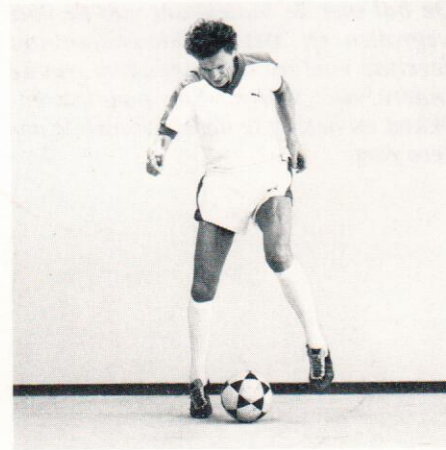
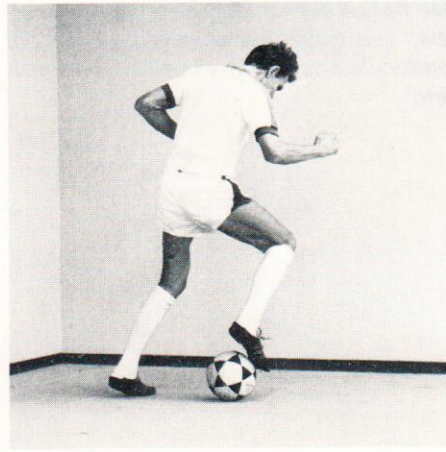
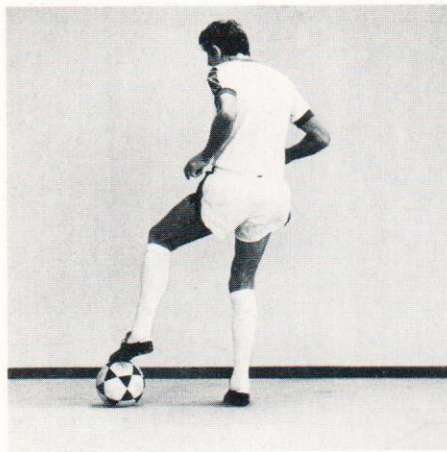
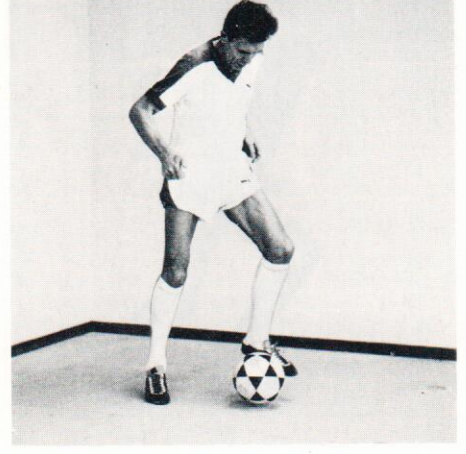
De bal met de buitenkant van de voet weggrollen en met de binnenkant van dezelfde voet op de binnenkant van de andere voet spelen. Een paar tussentikken en hetzelfde herhalen met de andere voet.

Tweetallen oefenen om beurten snelvoetenwerk.

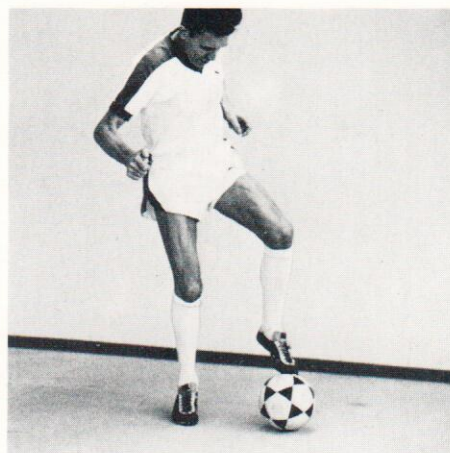


YEARBOOK

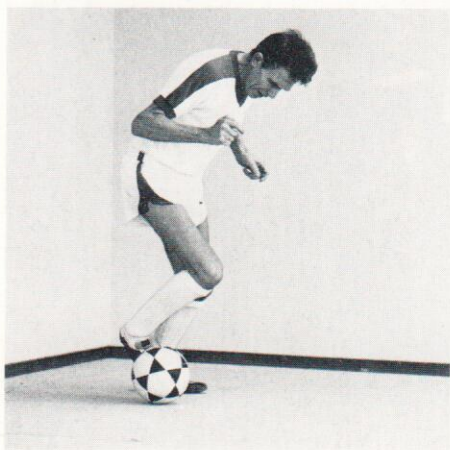
FOOTBALL



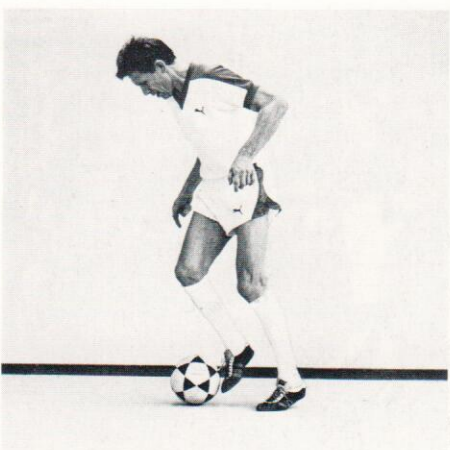
Snelvoetenwerk aan de bal



De bal terughalen en met de binnenkant op de binnenkant van de andere voet spelen. Een paar tussentikken en hetzelfde met de andere voet herhalen. Je werkt op de plaats.



De voet op de bal; terwijl je een snelle draai maakt, neem je de bal met de andere voet over en je neemt hem vervolgens met de buitenkant van de voet mee. Een paar tussentikken en hetzelfde herhalen met de andere voet.

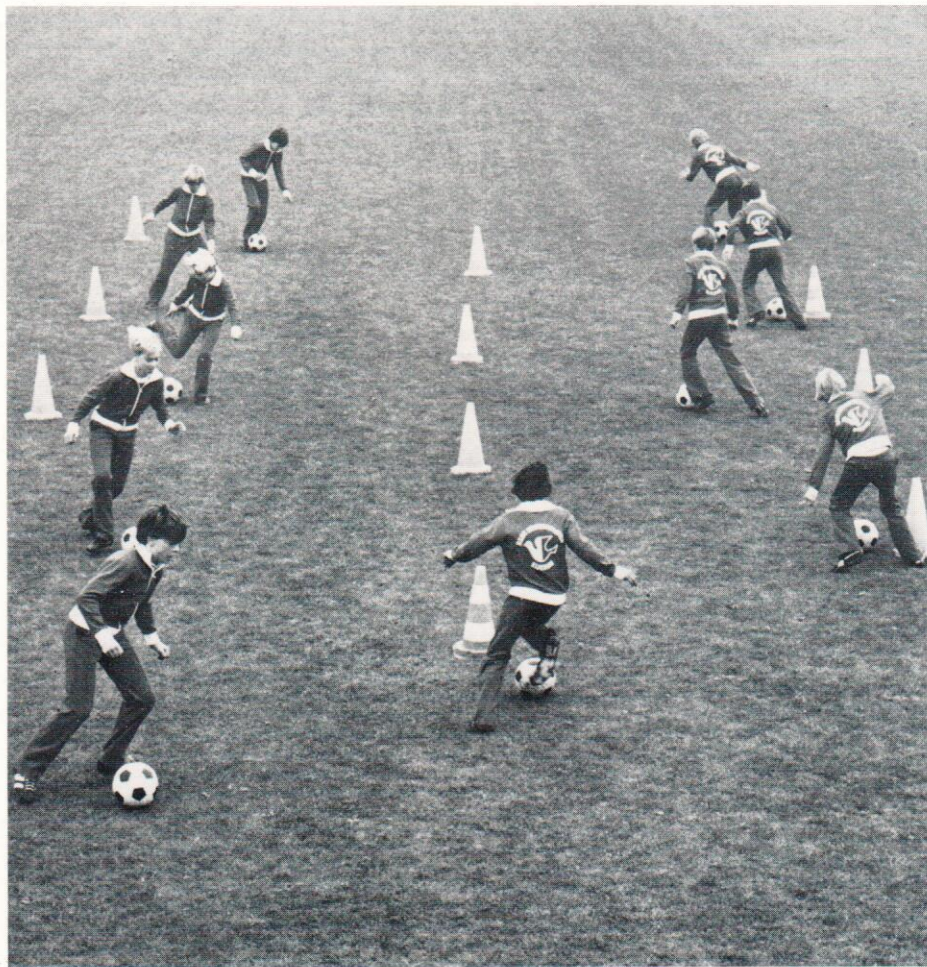


De bal terughalen met de punt van de voet, vervolgens met de binnenkant van de andere voet terughalen en met de buitenkant wreef van die voet meenemen. Een paar tussentikken en hetzelfde herhalen met de andere voet.



Drietallen oefenen snelvoetenwerk. Eén speler heeft steeds rust.

SOCCER



Snelvoetenwerk aan de bal



U treft op deze pagina's slechts wat voorbeelden, omdat alle oefenvormen waarin de basistechnieken uitgevoerd zijn tevens het accent op het snelvoetenwerk leggen.



SPORTS

FOOTBALL



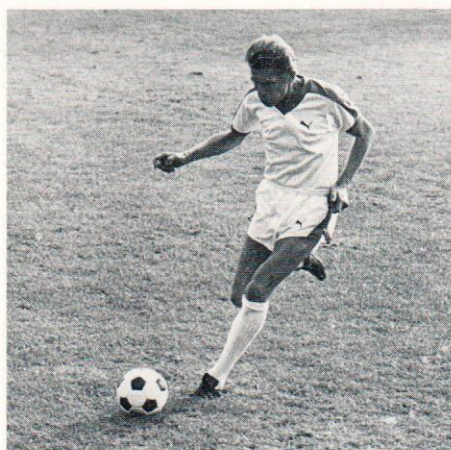
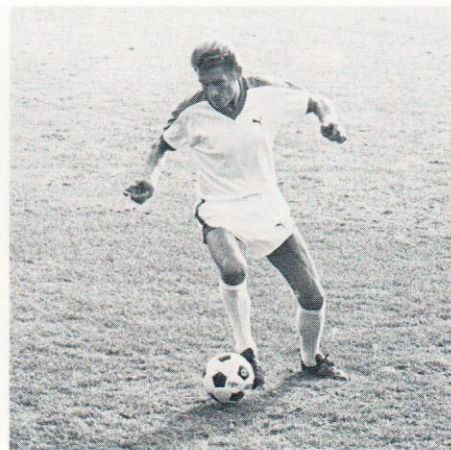
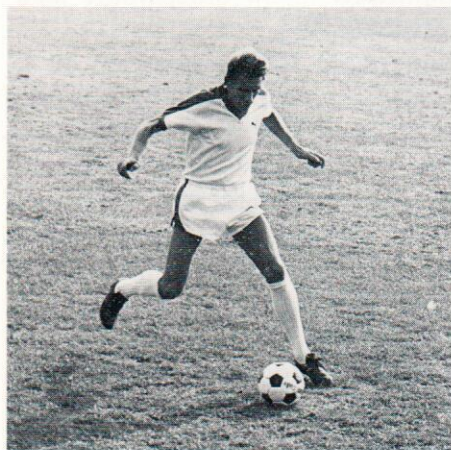
4. Over de bal kijken



Technisch beperkte voetballers kunnen het spel nooit snel maken, omdat ze, zelfs zonder tegenstander, alle aandacht op de bal gericht hebben. Van enig overzicht kan dan ook geen sprake zijn. Daarom heeft het geen enkele zin om technisch beperkte voetballers partijspelen of combinatie-vormen te laten uitvoeren, waarbij de bal slechts één of twee keer geraakt mag worden. Geen enkele trainer of coach hoeft een voetbalpersoonlijkheid te vertellen hoe hij moet handelen in onvoorspelbare wedstrijdsituaties.

Dergelijke spelers overzien de situatie al wanneer ze nog niet eens in balbezit zijn. Deze spelers hebben nauwelijks oog voor de bal, maar hebben hem wel onder controle. Om dit te bereiken, wordt er in dit onderdeel een basis gelegd door alle technieken uit de vorige onderdelen te laten uitvoeren, terwijl de blik zoveel mogelijk over de bal gericht is. Ook in het verdere verloop van het leerplan wordt dit steeds van de spelers geëist.

Zodra de spelers de baltechnieken beheersen, moeten zij alle oefenvormen uitvoeren, terwijl de blik steeds over de bal gericht is.



5. Schijnbewegingen aan de bal



Je zet de voet naast de bal. Op het moment dat de hak naast de bal staat, sla je met de binnenkant van de voet de bal tegen de binnenkant van de andere voet.



Je doet alsof je de bal trapt, maar op het laatste moment neem je hem met de buitenkant van het schietbeen mee.



Je doet alsof je trapt, maar op het laatste moment kap je de bal onder je lichaam op de binnenkant van de andere voet.

De mogelijkheden om via een schijnbeweging een tegenstander op het verkeerde been te zetten zijn niet in één boek samen te vatten. Ook om in balbezit te komen of een tegenstander in balbezit uit balans te brengen gebruik je schijnbewegingen. Helaas zie je bijna louter voetballers op onze velden die zelden of nooit een schijnbeweging maken. Daardoor is het voetbal voorspelbaar geworden, hetgeen de attractiviteit niet ten goede komt. Voetballers die een tegenstander willen uitspelen, zullen de basistechnieken moeten beheersen, maar zij zullen ook de schijnbewegingen moeten leren. Wanneer je de basisbewegingen beheerst, mag dat geen probleem zijn, omdat veel van deze bewegingen nu ook als schijn-, trap-, kap- en stopbeweging gebruikt worden. Je zult zelf zien dat iedere tegenstander reageert op een schijnbeweging. Er wordt straks van je geëist, dat je zoveel mogelijk schijnbewegingen toepast in de praktijk. Dan ga je na verloop van tijd automatisch de schijnbewegingen gebruiken die je het best liggen, waardoor niet eens meer te zien is of die schijnbewegingen aangeboren of aangeleerd zijn.

Football Skills Hofmann



Schijnbewegingen aan de bal



Je doet alsof je trapt, maar je tikt de bal achter het standbeen langs en neemt hem mee.

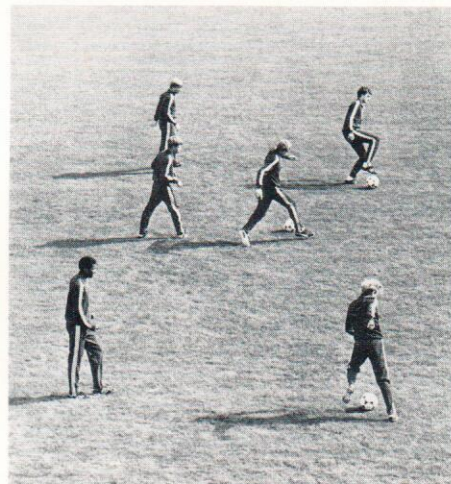


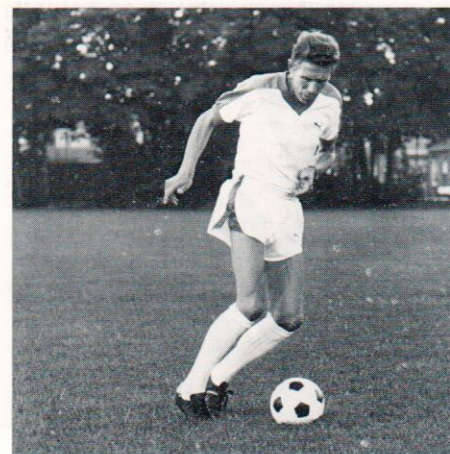
Je stapt over de bal heen. Vervolgens neem je de bal met de binnenkant van de andere voet mee.



Je doet alsof je start, maar je komt terug in uitgangspositie.

Het oefenen van de schijnbewegingen.





Schijnbewegingen aan de bal



Je doet alsof je de bal speelt, maar je neemt hem met de binnenkant van de voet mee en je neemt hem met de buitenkant van de andere voet over.



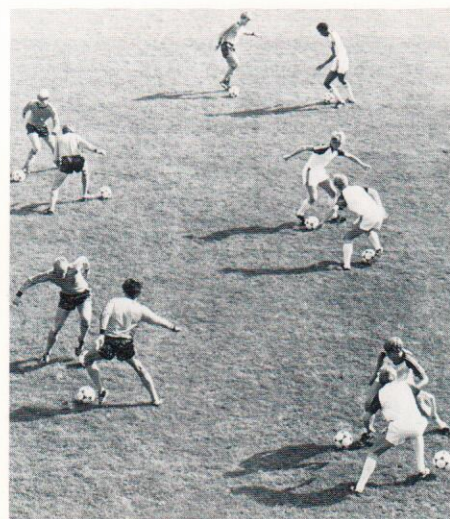
Je doet alsof je trapt, maar op het laatste moment stop je de bal af, je schermt hem af met het lichaam en je neemt hem met het andere been mee.



Je doet alsof je de bal trapt, maar je neemt hem met de buitenkant van de voet mee.



Tweetallen met twee ballen oefenen de schijnbewegingen.



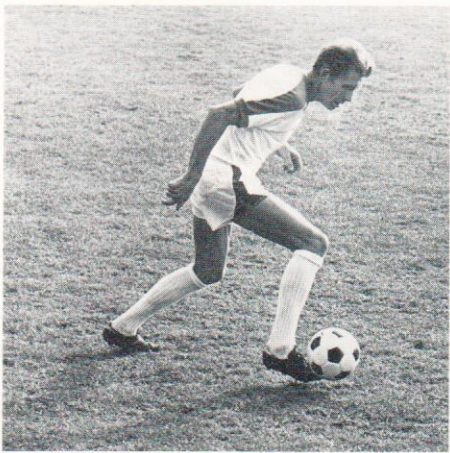
CONTINUOUS DRIBBLING



Schijnbewegingen aan de bal



Je doet alsof je de bal hakt, maar je versnelt in voorwaartse richting.



De bal terughalen en met de buitenkant wreef van dezelfde voet meenemen.

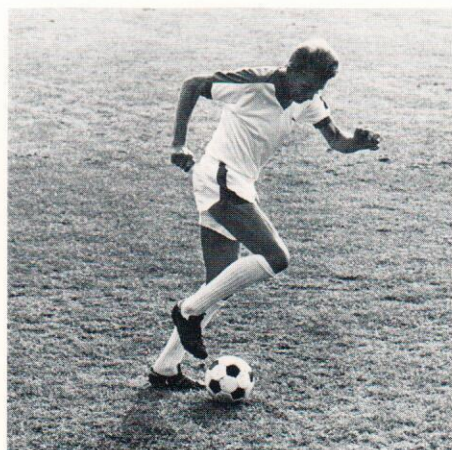
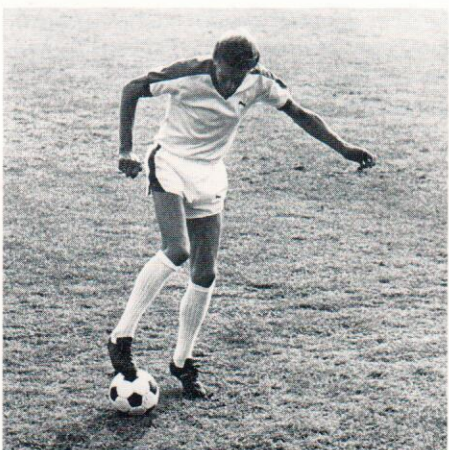
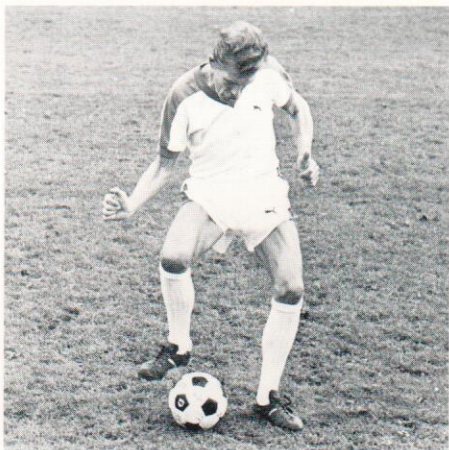


Je doet alsof je de bal met de binnenkant van de voet speelt. De voet gaat tot het midden over de bal, dan draai je de bal achter het standbeen langs.

Het oefenen van schijntrappen.



ROBERT



Schijnbewegingen aan de bal



Je doet alsof je de bal kapt, maar je zet de voet achter de bal en je wipt hem over het been van de tegenstander heen.

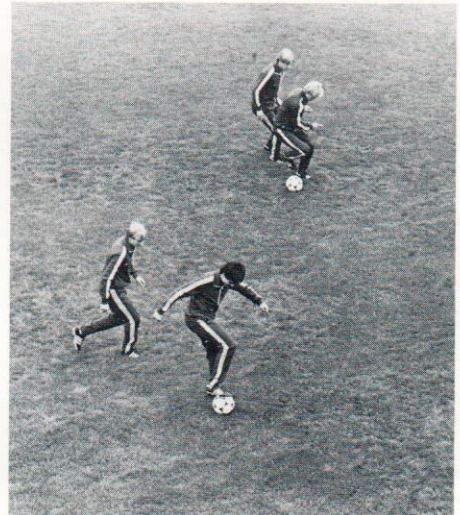


Je doet alsof je de bal met de binnenkant van de voet trapt, maar je rolt de voet over de bal en haalt hem terug.



Je doet alsof je trapt, maar je draait de bal met de punt van je schoen onder je lichaam en neemt hem in tegenovergestelde richting mee.

Het oefenen van schijnbewegingen met tegenstand.

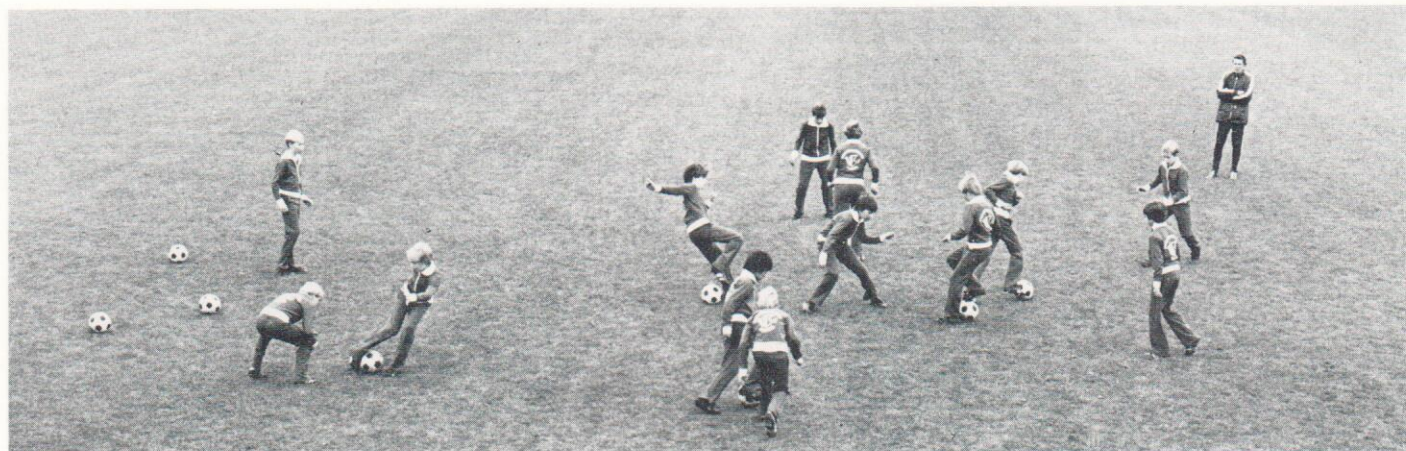




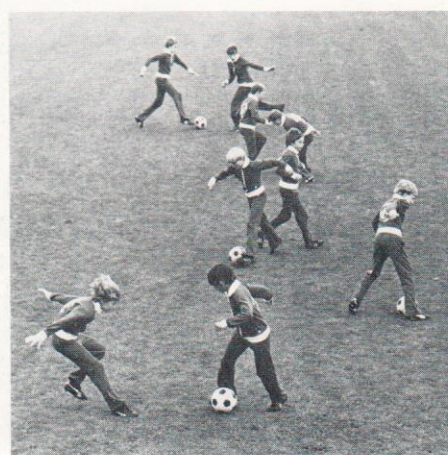
Alle schijnbewegingen kunnen in de oefenvormen waarin de basistechnieken doorgenomen zijn uitgevoerd worden. Zodra men de schijnbewegingen individueel beheerst, wordt er met een tegenstander geoefend.

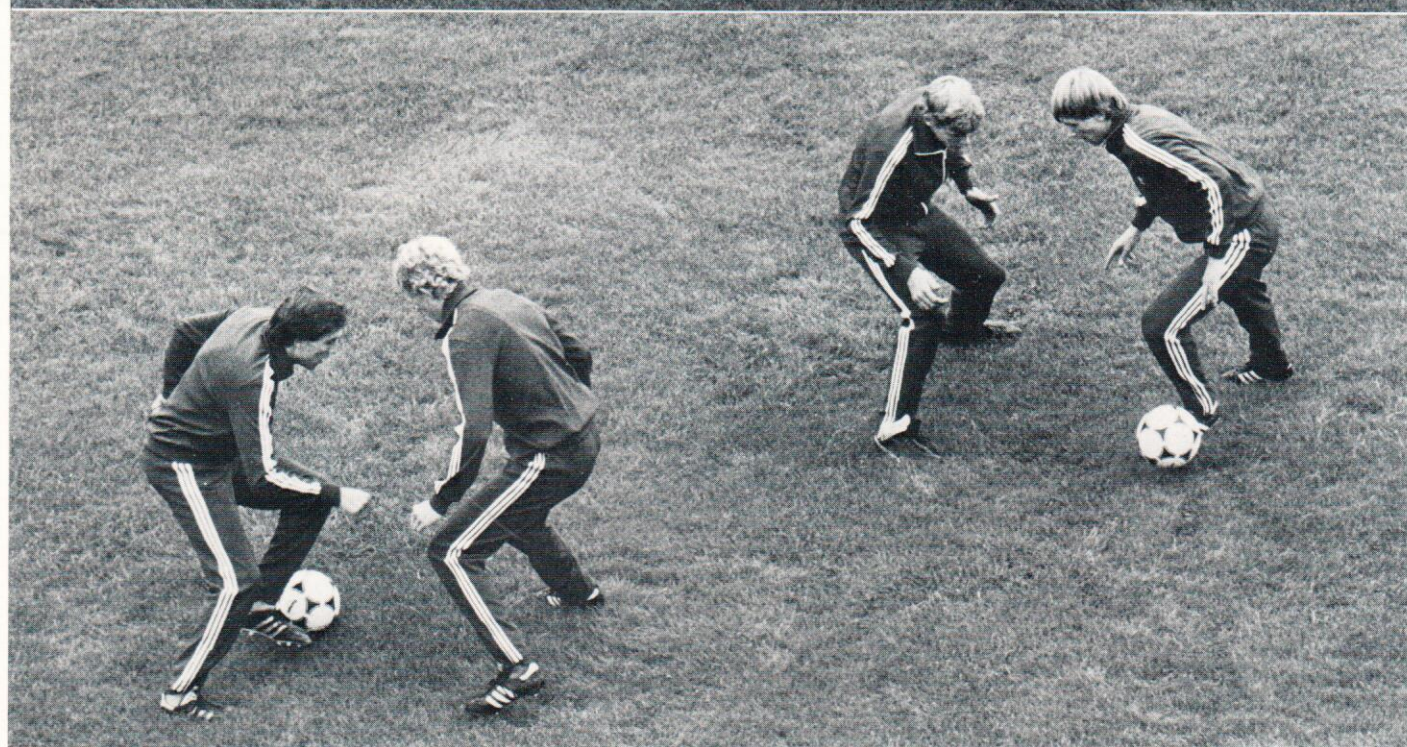
Het oefenen van een schijntrap.

Schijnbewegingen aan de bal

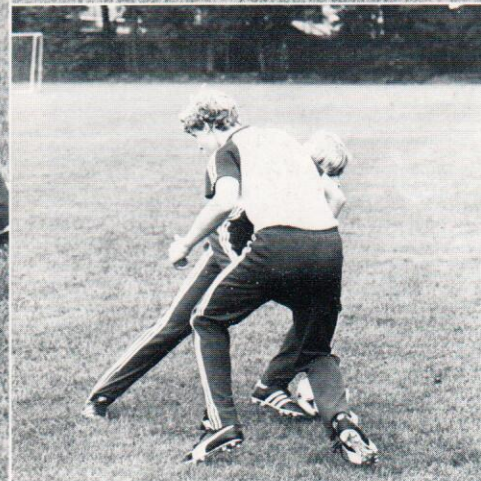
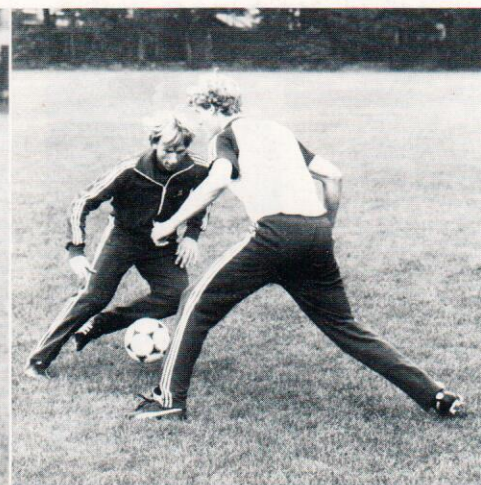


Op deze pagina het oefenen van de schijnbewegingen. Tweetallen met ieder een bal oefenen de bewegingen op elkaar, er wordt met een vaste tegenstander geoefend en er wordt in een vrije ruimte geoefend. Dan blijven de tegenstanders staan en zoeken de spelers in balbezit steeds een tegenstander op.





Schijnbewegingen aan de bal



Op deze pagina's het oefenen van de schijnbewegingen met een tegenstander.

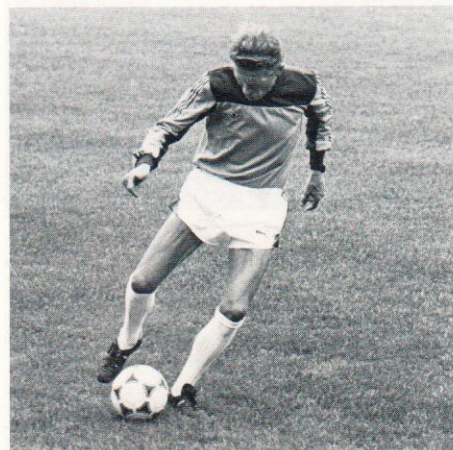
Een viertal met twee ballen. Twee spelers in balbezit maken een schijnbeweging en kiezen zijwaarts positie. De tegenstanders draaien zich steeds om en blijven als verdedigers fungeren.



6. Creëren en improviseren



De bal afrollen met de binnenkant van de voet tegen de binnenkant van de andere voet. Vervolgens de bal terughalen en weer afrollen.



De bal terughalen en met de buitenkant van de voet meenemen. Vervolgens een overstap maken en de bal weer meenemen.



De bal afstoppen, voet voor de bal neerzetten; je doet alsof je de bal met de buitenkant van de voet meeneemt, maar je neemt de bal met de buitenkant van de andere voet mee.

Dit zijn slechts drie voorbeelden, maar er zijn natuurlijk legio mogelijkheden. Alle baltechnieken kunnen benut worden.

Wanneer je door het herhalen van de oefenvormen alle technieken perfect op snelheid kunt uitvoeren, hoeft je deze technieken niet meer individueel te oefenen. Het creatie- en improvisatievermogen is de belangrijkste kwaliteit waarover een voetballer moet beschikken. In geen enkele andere sport heeft een speler in balbezit zoveel mogelijkheden om de creatieve vermogens de vrije loop te laten. Daarom moet er tijdens de opleiding vanaf de eerste minuut aan het creatie- en improvisatievermogen gewerkt worden. Voetbal schreeuwt om een zo creatief mogelijke ontwikkeling van de spelers. In dit onderdeel moeten alle geleerde technieken naar eigen keuze door elkaar geoefend worden.

Iedere voetballer, junior en senior, kan zich in dit onderdeel lekker uitleven. Hij zal al doende steeds meer mogelijkheden en bewegingen ontdekken aan de bal, hetgeen een stimulans voor hem zal zijn, waardoor hij nog intensiever op dit onderdeel gaat oefenen. Je moet er wel voor zorgen dat de bewegingen niet in een monotoon tempo uitgevoerd worden.

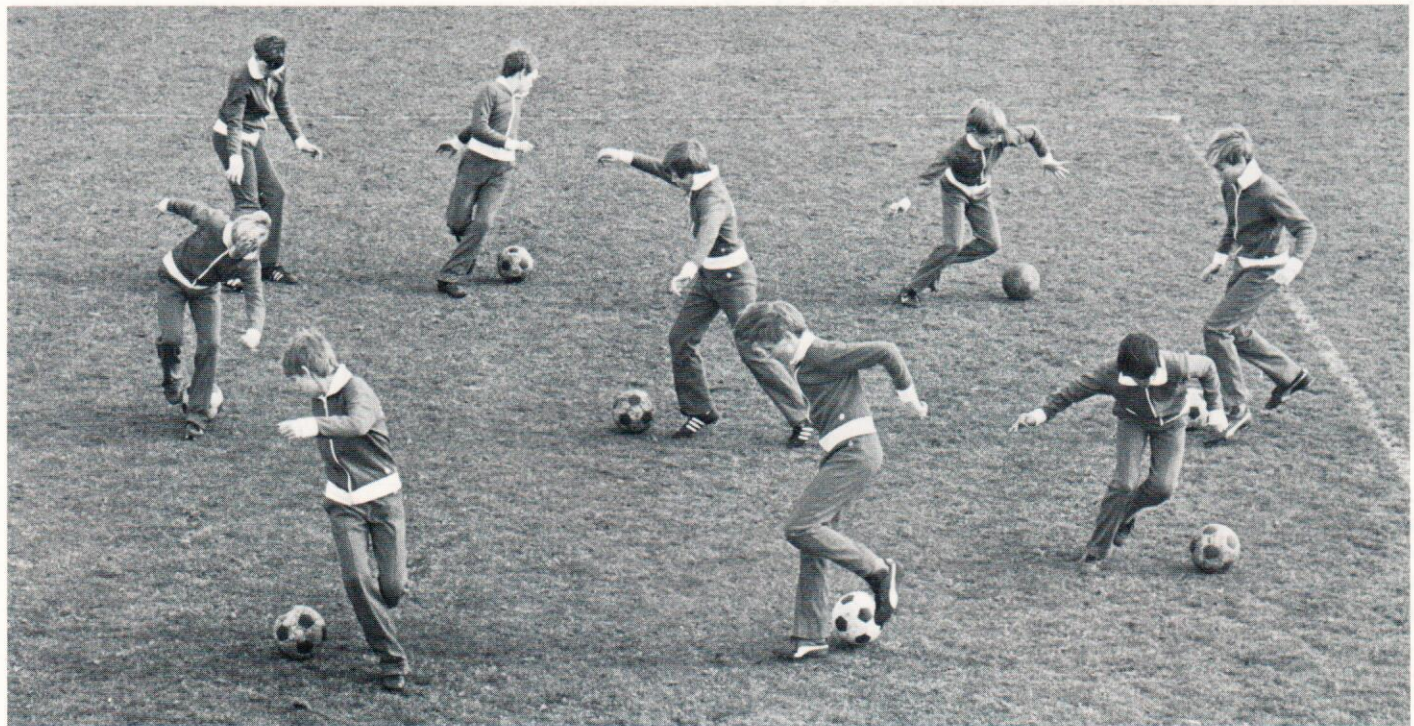
Er moet met ritmewisselingen gewerkt worden.

CREATIE- EN IMPROVISATIEVERMOGEN



Creatie- en improvisatievermogen is de beste individuele training, die ook thuis als huiswerk geoefend kan worden. Natuurlijk moet een voetballer ook onder weerstand kunnen creëren en improviseren, daarom worden er tegenstanders ingeschakeld.

Creëren en improviseren



7. Traptechniek en afstoppen



De tweetallen bij de ballen moeten de ballen diagonaal over de verdediger heen in het andere doel liften.



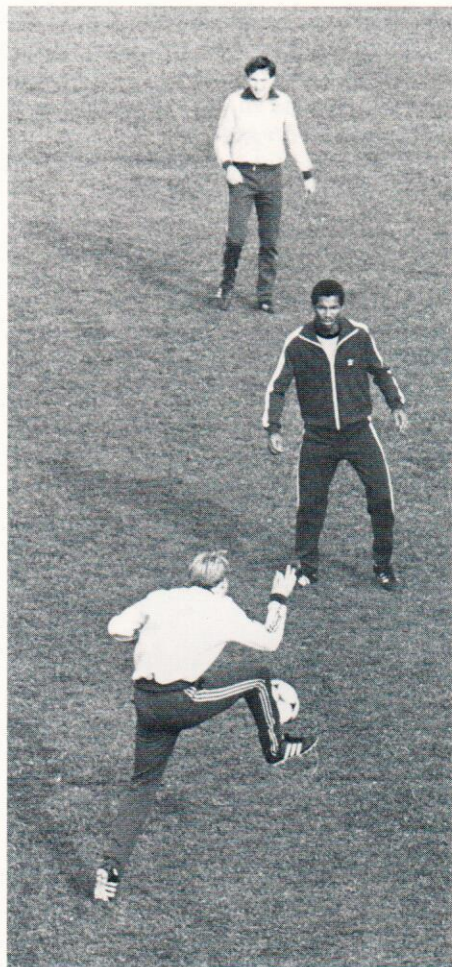
Het tweetal met de ballen geeft van het doel afdraaiende voorzetten, het andere tweetal werkt bij de eerste paal af. Wanneer alle ballen afgewerkt zijn, wisselen van taak.



Je kunt pas effectief op traptechniek gaan oefenen, wanneer de spelers de voorgaande onderdelen doorlopen hebben. Traptechniek en het stoppen van de bal zijn in de eerste plaats balgevoel. Alle technisch begaafde voetballers bezitten een goede traptechniek, terwijl er nooit speciaal op geoefend is, maar dergelijke spelers hebben balgevoel. Dan gaat ook het ontwikkelen van het zwakke been een stuk makkelijker. Dit is nodig, omdat in het hedendaagse voetbal de tijd en ruimte ontbreken om de bal eerst voor het sterke been te leggen.

De traptechnieken kunnen gevarieerd geoefend worden, de trainers bepalen steeds de afstand en de intensiteit. Wanneer je de traptechniek doorneemt, oefen je meteen het stoppen van de bal. Omdat de traptechniek ook bij het aan- en meenemen van de bal, het passeren, het maken van één-twee-combinaties, het schieten en bij het koppen nog aan de orde komt, krijgt iedere voetballer spelenderwijs een goede traptechniek.

Traptechniek en afstoppen



De achterste speler lift de bal over het hoofd van de middelste speler, de voorste speler kaatst hem ineens naar de middelste speler. De middelste speler neemt aan en wisselt van plaats met de voorste speler. Vervolgens lift de voorste speler de bal over de middelste speler naar de achterste speler.

Zes spelers vormen een kring, waarin twee drietallen elkaar twee ballen toespelen. Op het moment dat een speler de bal speelt, is er ook weer een bal onderweg naar hem.

Dezelfde oefening kan natuurlijk ook met één drietal met twee ballen uitgevoerd worden.



De achterste speler lift de bal steeds over het hoofd van de middelste speler. Hij krijgt hem direct terug en neemt positie in, waarna hij de bal van de achterste speler ontvangt. Hetzelfde nu met vier spelers, ieder een bal, in de lengte van het veld.



De buitenste spelers plaatsen de ballen naar de binnenste spelers. Deze spelers nemen de ballen aan en plaatsen ze terug, waarna zij zich omdraaien om de ballen weer van de andere spelers te ontvangen.



Traptechniek en afstoppen



Tweetallen met twee ballen. De ballen gelijktijdig naar elkaar plaatsens.



Twee tweetallen stellen zich achter elkaar op, iedere speler een bal. Gelijktijdig de ballen over het hoofd van de andere spelers plaatsens.



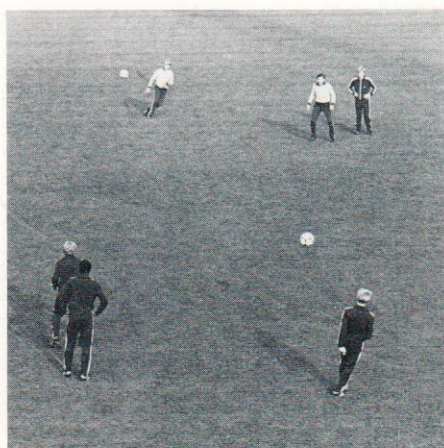
Drie spelers stellen zich op in een grote driehoek. De vierde speler in balbezit speelt de bal aan de binnenkant langs een speler en sprint zelf buitenom. Vervolgens speelt hij de bal naar de volgende speler en neemt diens plaats in, terwijl de aangespeelde speler de bal weer aan de binnenkant langs de volgende speler plaatst en zelf buitenom gaat.



Drietal met twee ballen. De voorste speler heeft de bal gespeeld, de andere speler neemt hem aan en kiest positie naast de voorste speler die intussen de bal ontvangt van de achterste speler.



Twee drietallen, ieder drietal één bal. De spelers in balbezit plaatsen de ballen naar medespelers die hun plaatsen innemen. De spelers die de ballen getrapt hebben sluiten zich zijwaarts bij het andere drietal aan.

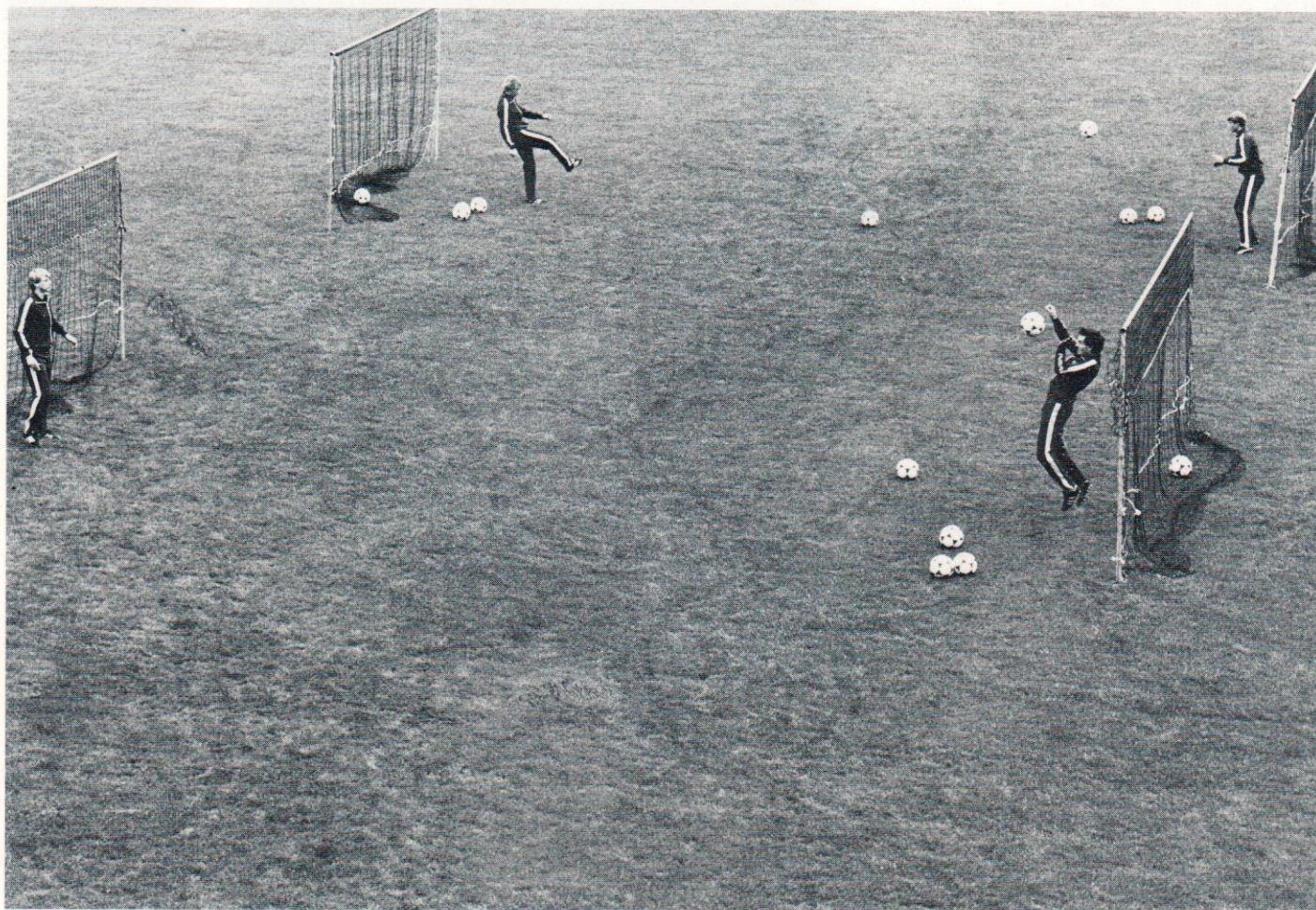


Traptechniek en afstoppen



Zes spelers in een kring, twee ballen. Je slaat steeds één speler over, de speler die de bal ontvangt kaatst de bal terug naar de naast hem staande speler die weer één speler overslaat.

De spelers met de ballen trappen de ballen naar hun partners die ze op allerlei manieren proberen te stoppen. Wanneer alle ballen verwerkt zijn, wisselen van taak.



Jan Peters

Een lefgosertje

Jan Peters was zestien jaar, toen hij naar NEC kwam. Nadat ik bij Sparta had gemerkt dat ik een fantastische traptechniek kreeg door dagelijks met Jan van Beveren te werken, wilde ik ook de technieken van alle topvoetballers onder de knie krijgen. Na één maand intensief oefenen beheerste ik de technieken, terwijl ik als voetballer altijd beperkt gebleven was. Voor mij was dat het bewijs dat iedere normaal getalenteerde jongen alle technieken kan leren, ik had het ten slotte zelf aan mijn lichaam ontvonden.

Vervolgens ben ik bij NEC met tien jonge spelers twee keer per dag gaan werken. De resultaten waren spectaculair: vier jongens haalden het Nederlands elftal, terwijl de andere zes uitgroeiden tot goede eredivisievoetballers. Die jongens hadden in één maand meer balcontacten dan voorheen in een heel seizoen. Daarnaast gingen ze ook nog voor zichzelf individueel oefenen, omdat ze elkaar wilden aftroeven; er heerste een heerlijke prestatieve sfeer.

Jan Peters ontwikkelde zich het snelst, omdat hij zowel tijdens de trainingen als de wedstrijden de meeste lef toonde. Jan Peters had flair en daardoor was hij als jongen van achttien jaar al een topper. Later is hij uitgegroeid tot één van de beste voetballers van Europa.



Tweede leerfase

Beheersen van de tegenstander

1. Aan- en meenemen van de bal
2. Afschermen van de bal
3. Diepgaan met bal en één tegen één situaties
4. Partijtjes

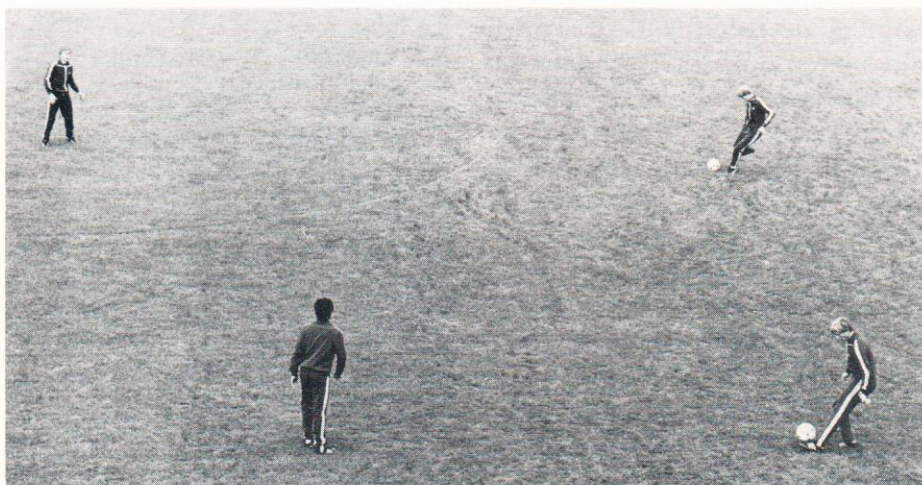
Nu je in de eerste leerfase gemerkt hebt dat je wel degelijk succes aan de bal kunt hebben, zijn de innerlijke beleving en de prikkel om je nog verder als voetballer te ontwikkelen er alleen maar groter op geworden. Het zelfvertrouwen en moreel zijn ongetwijfeld zo groot, dat je staat te popelen om je tegenstander nu met al de geleerde technieken te beheersen. Daar ligt de nadruk op in deze tweede leerfase. Balbezit moet nu optimaal benut

worden, de tegenstanders worden alle kanten opgestuurd zonder dat er balverlies optreedt. Er worden nu zelfstandigheid, flair en zelfbewustheid geëist. Kleurloos voetbal wordt niet langer geaccepteerd, alle technieken moeten nu benut worden om de tegenstander af te troeven. De weerstand van die tegenstander wordt geleidelijk opgevoerd.

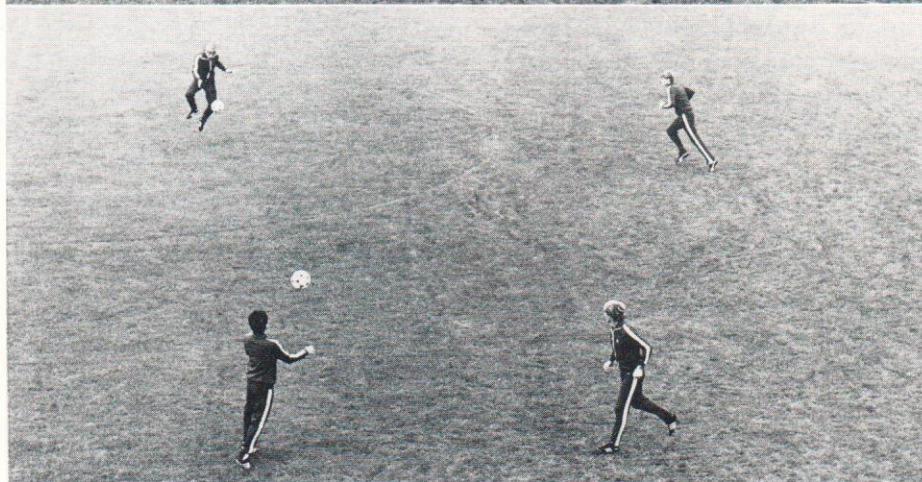
In de oefen- en competitievormen van de onderdelen moeten alle baltechnieken geoefend worden om te kunnen ontdekken welke bewegingen een speler in een bepaalde situatie het best liggen en waar hij succes mee heeft.

De speler in balbezit bepaalt nu de situatie. Hij laat zijn tegenstander nu alle hoeken van het veld zien.





Twee spelers trappen de ballen diagonaal en wisselen van plaats met de spelers die de ballen aangenomen hebben.



De buitenste spelers plaatsen de ballen op de middelste spelers. Zij nemen de ballen in een draai aan en plaatsen ze in tegenovergestelde richting.

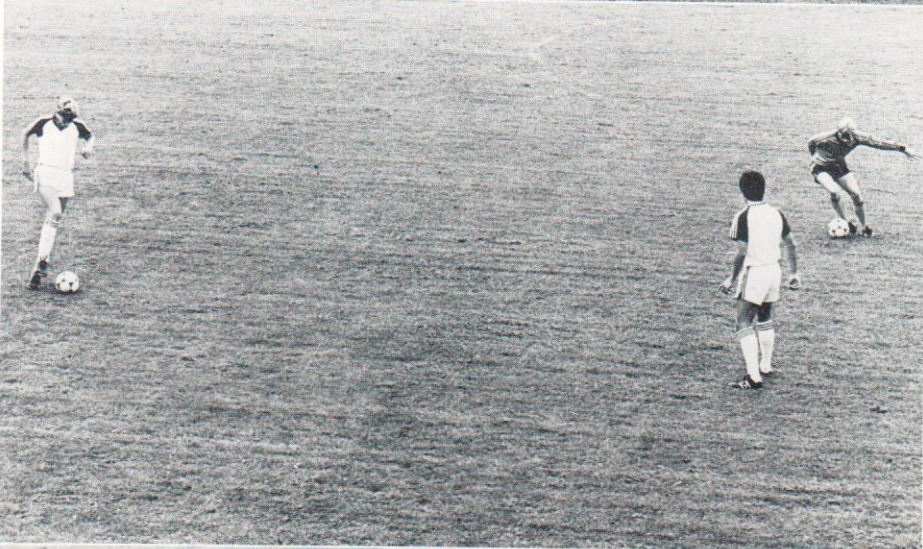


Aan-en meenemen van de bal



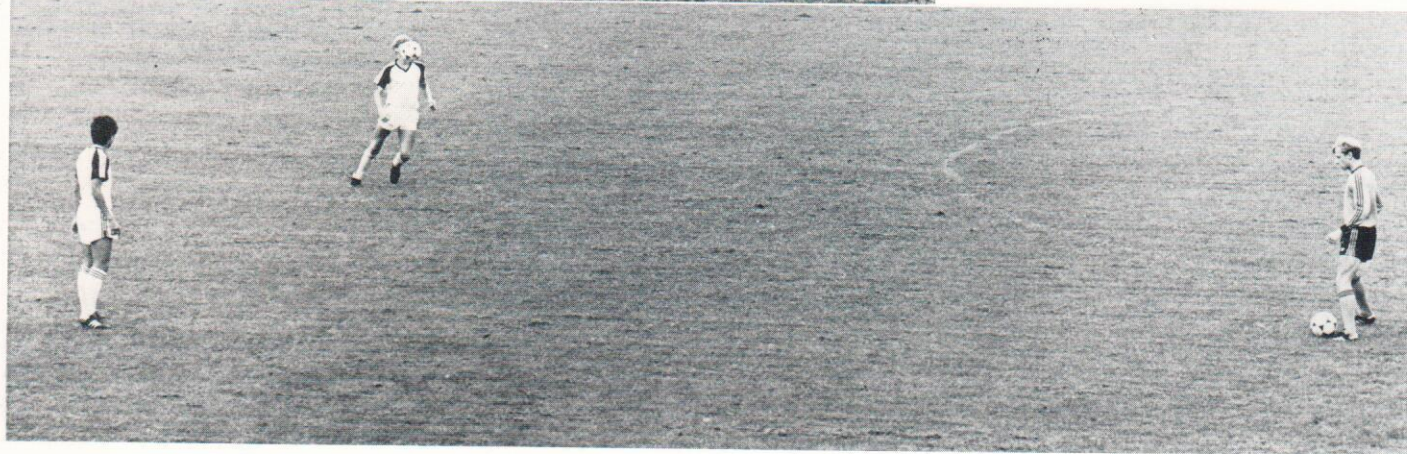
In dit onderdeel leer je de bal aan-en meenemen, terwijl een tegenstander dat probeert te verhinderen. Je moet nu op een correcte manier je lichaam gebruiken en op het juiste moment gebruik maken van een schijnbeweging of een schouderduw. De verdedigers moeten meewerken om iedereen de gelegenheid te geven zich in dit onderdeel te bekwamen. De weerstand van de verdedigers wordt opgevoerd tot honderd procent.

De harde en korte dekking in het hedendaagse voetbal, het gebrek aan ruimte, de snelheid van de bal en het feit dat direct spelen vaak niet mogelijk is, zijn er de redenen van dat er gericht geoefend wordt op dit onderdeel.



Drietal met twee ballen vormt een vierkant, waarvan één hoek vrij blijft. De speler zonder de bal wordt aangespeeld, hij neemt de bal aan en zoekt de vrije hoek op. Vervolgens wordt de volgende speler zonder bal aangespeeld.

Bij het aannemen van de bal kunnen de spelers een schijnbeweging maken.



ROTHOMAGNE Indebonny



*De tweetallen in het midden duelleren.
De winnaars spelen de ballen terug en
wisselen van plaats, waarna de ballen
opnieuw aangespeeld worden.*

*De winnaars van de duels nemen de
plaatsen in van de aanspelers die zich
zijwaarts aansluiten bij de spelers die
de duels verloren hebben.*

Aan-en meenemen van de bal



De winnaar van het duel neemt de bal mee, plaatst hem vervolgens met de hak terug en loopt door. Hij vecht nu een duel uit met zijn nieuwe partner, terwijl de speler die het duel verloren heeft de bal aanspeelt.



De winnaar van het duel neemt de bal mee naar het afspeelpunt. De speler die het duel verliest speelt zijn bal op het andere tweetal.



De winnaars van de duels nemen de ballen aan en spelen die diagonaal naar de verliezers. De winnaars lopen door en gaan opnieuw in duel, terwijl de verliezers de ballen nu aanspelen.

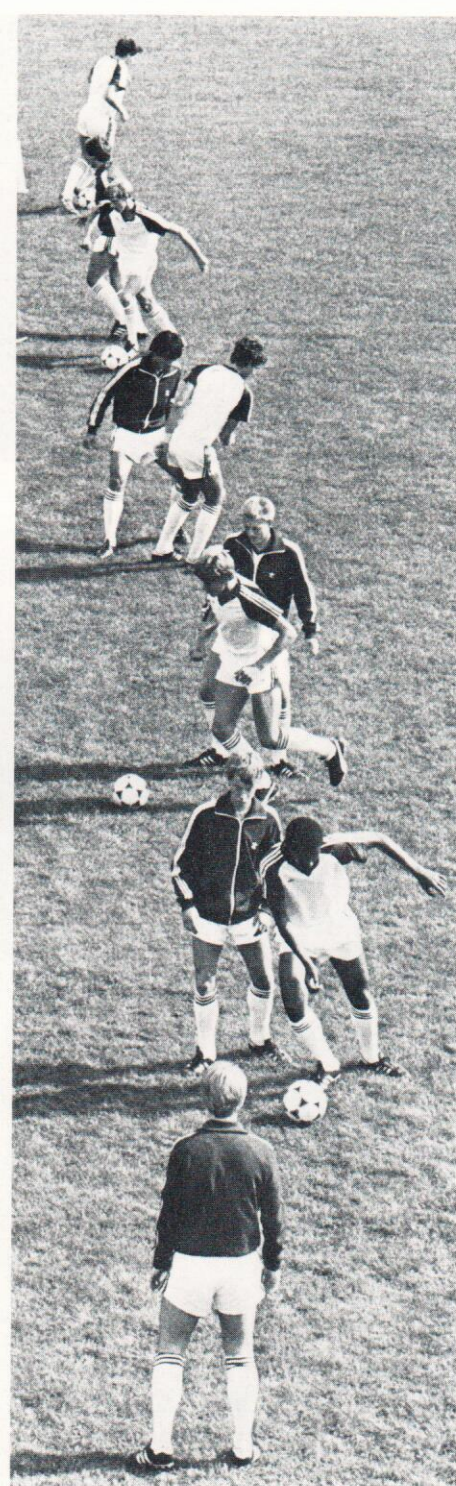
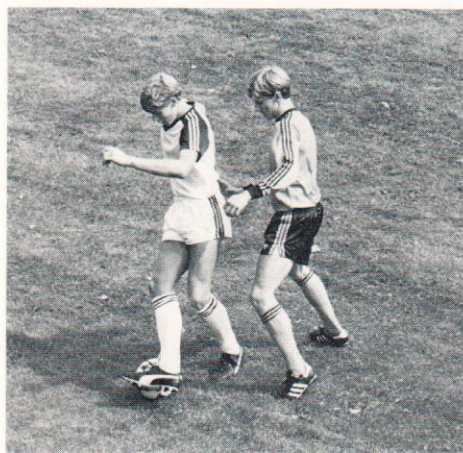
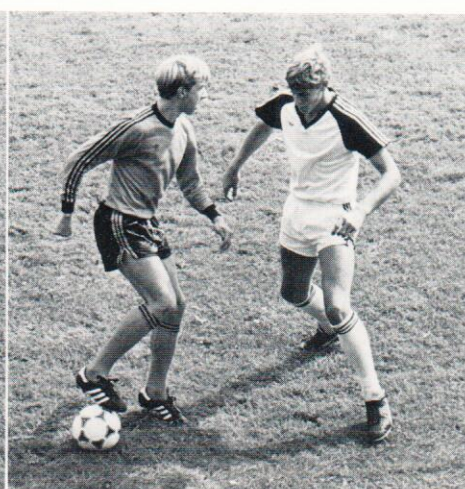
Aan-en meenemen van de bal



*De tweetallen in het midden duelleren.
De winnaars nemen de ballen mee naar
achteren, spelen de buitenste spelers
aan en wisselen van plaats.*



*De winnaar neemt de bal mee naar de
andere kant. De speler die de bal aan-
gespeeld heeft, sluit zich aan bij de ver-
liezer. Zij krijgen de bal op hun beurt
aangespeeld.*



De speler plaatst op het juiste moment zijn lichaam tussen de bal en de tegenstander en benut hiervoor de basisbewegingen.

De spelers in balbezit schermen door middel van een basisbeweging naar eigen keuze de ballen af.

2. Afschermen van de bal

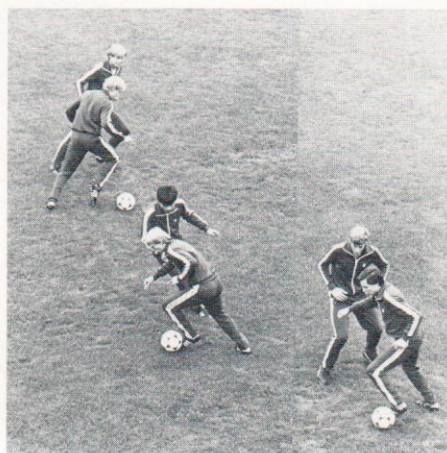


Goede voetballers plaatsen op het juiste moment steeds het lichaam tussen bal en tegenstander, niet alleen om de bal af te schermen, maar tevens om een snelle voortzetting van het spel mogelijk te maken. Omdat alle basistechnieken benut kunnen worden, kan dit onderdeel ook veelzijdig en gevarieerd geoefend worden.

Je kunt gebruik maken van beide benen, hetgeen een groot voordeel is, terwijl de blik over de bal en de souplesse en beweeglijkheid tevens een rol spelen om de bal zo optimaal mogelijk te kunnen afschermen. De oefenvormen zijn leuk om te doen, je daagt je tegenstander uit, probeer maar eens aan de bal te komen. Op het juiste moment zet je dan het lichaam tussen de bal en de tegenstander.

Het is logisch dat je straks in de wedstrijdssituaties automatisch de bewegingen gebruikt die je het best liggen.

Het afschermen van de bal in een vrije ruimte.





Links: de verdedigers en spelers in balbezit bewegen zich vrij door elkaar. De spelers in balbezit zetten steeds op het juiste moment het lichaam tussen de bal en een verdediger.

Rechts: tweetallen met één bal. De speler in balbezit zoekt de verdediger steeds op. Hij schermt de bal af door middel van een basisbeweging.



Tweetallen stellen zich op in een kring. De spelers in balbezit werken heen en weer tussen twee spelers.



Afschermen van de bal

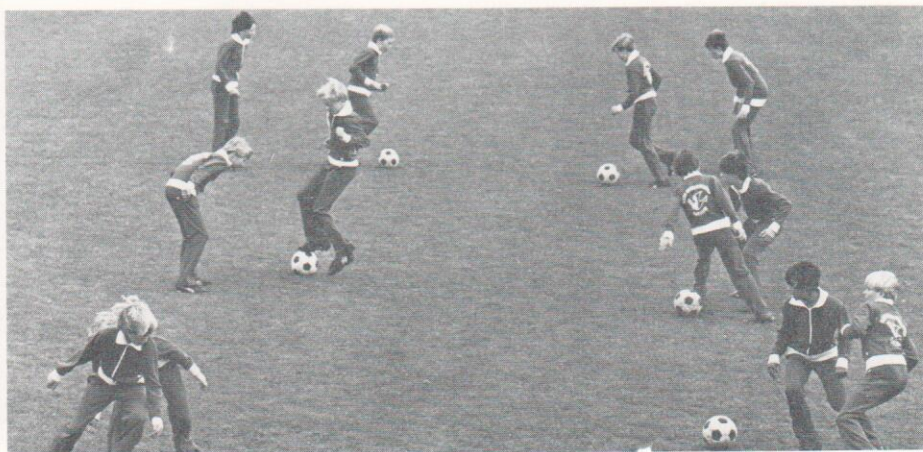


De spelers in balbezit zoeken om beurten de verdediger op. Zodra hij aanvalt, schermen ze de bal af en kiezen positie.



Links: tweetallen oefenen om beurten het afschermen van de bal.

Viertallen met twee ballen. De buitenste spelers fungeren als verdedigers. De spelers in balbezit werken heen en weer, maar houden het lichaam steeds tussen de bal en de verdedigers.





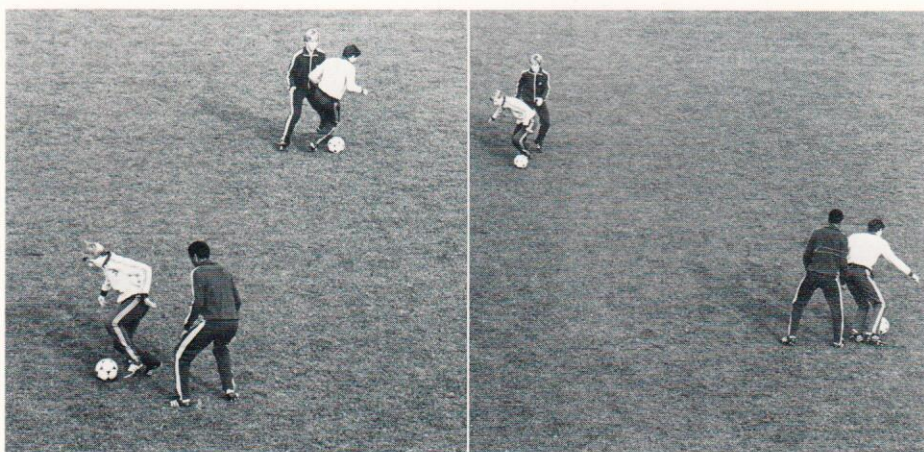
Drie spelers stellen zich op in een vierkant met één lege hoek. De twee spelers in balbezit zoeken om beurten de lege hoek op, maar stuiten daar op de verdediger. Ze schermen de bal af en gaan terug naar hun uitgangspositie.



De bal afschermen onder volledige weerstand.



Afschermen van de bal



Tweetallen met één bal stellen zich op in een driehoek. De speler in balbezit werkt rond en maakt bij iedere verdediger een basisbeweging, waarmee hij de bal afschermt.

Tweetallen met één bal. De spelers in balbezit werken heen en weer, de andere spelers fungeren als verdedigers.

Dezelfde opstelling



Dezelfde opstelling, maar je zoekt nu de lege hoek op nadat je de bal aangespeeld krijgt.



Speler in balbezit start steeds explosief naast een verdediger.



Drietal met twee ballen in een vierkant met één lege hoek. De spelers in balbezit starten om beurten naar de lege hoek, waar ze op een verdediger stuiten. De speler in balbezit speelt de verdediger door middel van een basisteknik uit en neemt zijn plaats in.



3. Vrijspelen van de bal



Het vrijspelen van de bal is één van de belangrijkste kwaliteiten die een voetballer moet bezitten om attractief te kunnen voetballen. Spelers in de diepte zijn moeilijk aan te spelen en zodra je met de bal aan de voet wilt oprukken, stuit je meteen op een verdediger. De meeste voetballers leveren in dergelijke situaties de bal risicoloos bij een medespeler in of hij wordt lukraak diep gespeeld, hetgeen meestal balverlies oplevert.

Om te voorkomen dat alle voetballers obligate éénheidsworsten worden, moet er met lef en zonder faalangst geoefend worden op het vrijspelen van de bal. Het afschermen van de bal komt nu goed van pas. Bij het vrijspelen moet er gebruik worden gemaakt van geleerde basis- en schijnbewegingen. Zodra de directe tegenstander uitgespeeld is, ruk je met de bal aan de voet op. Ieder balbezit moet optimaal benut worden. In dit onderdeel moeten de spelers doorlopend vrijspelen, afschermen, oprukken en basis- en schijnbewegingen maken. Wanneer dergelijke acties niet eindeloos herhaald worden tijdens de training, zal een speler zo'n beweging nooit toepassen in de wedstrijd.

Nadat de speler in balbezit zijn tegenstander uitgespeeld heeft, plaatst hij de bal naar de neutrale speler, die intussen zijn bal naar de verdediger gespeeld heeft. Hij probeert op zijn beurt de tegemoetkomende verdediger uit te spelen.



De speler in balbezit probeert de lijn door middel van een dribbel te passeren. De verdediger biedt weerstand. Twee aanvallers proberen om beurten de lijn te passeren die verdedigd wordt door één verdediger.

Drie aanvallers en drie verdedigers voeren om beurten een één tegen één duel.

Zodra een aanvaller balverlies lijdt, wordt hij verdediger.



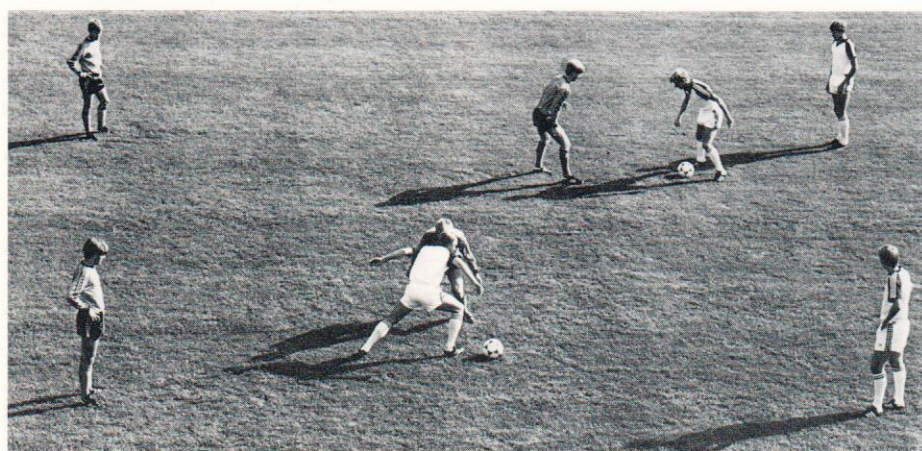
Vrijspelen van de bal



Twee drietallen tegenover elkaar. De spelers in balbezit spelen de naar binnen komende verdedigers uit door middel van een basisbeweging. Ze plaatsen de bal terug en worden vervolgens verdedigers.

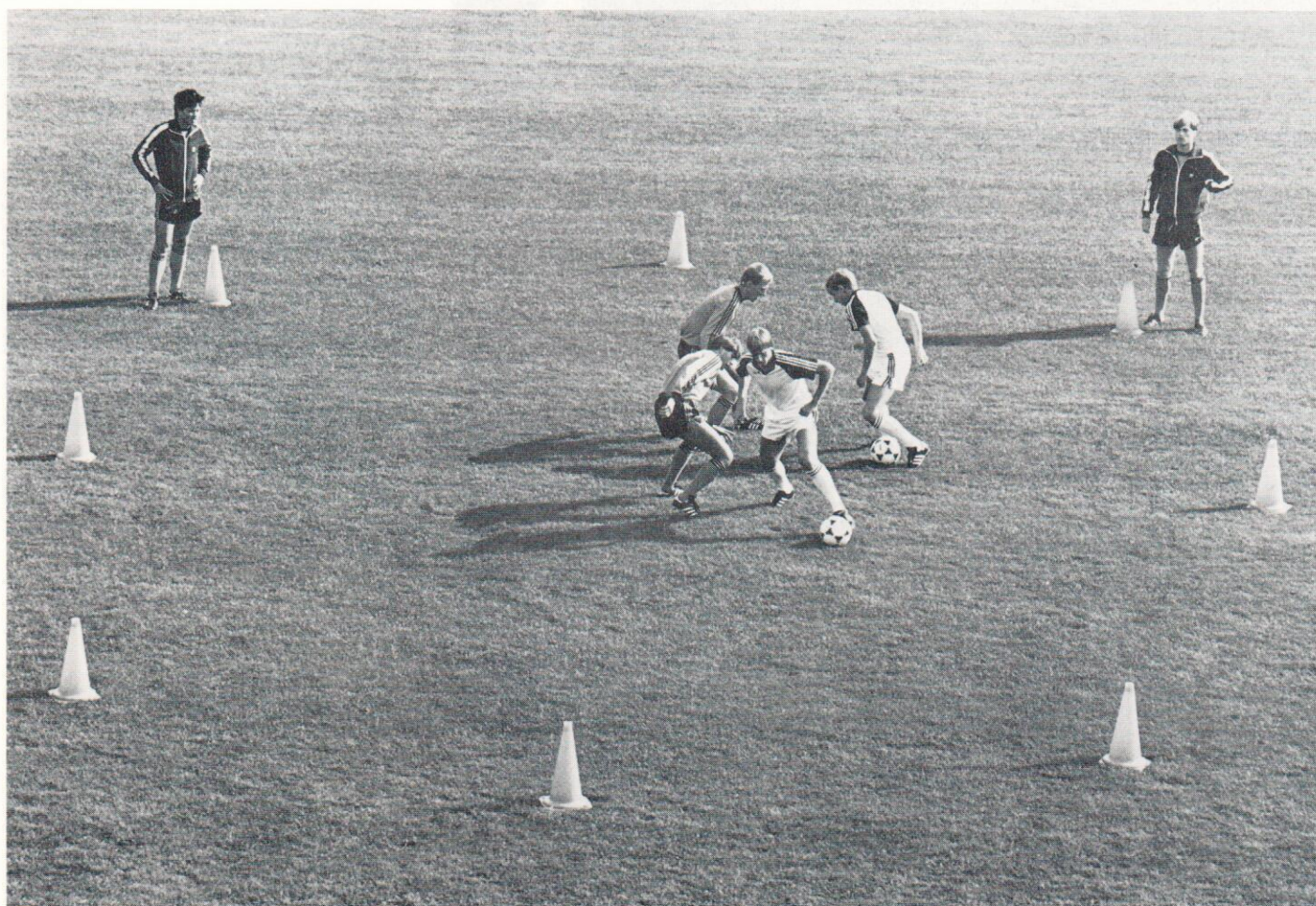


Twee drietallen. De spelers in balbezit dwingen de verdedigers, die gedoceerd weerstand bieden, achteruit. Wisselen van taak enzovoort.

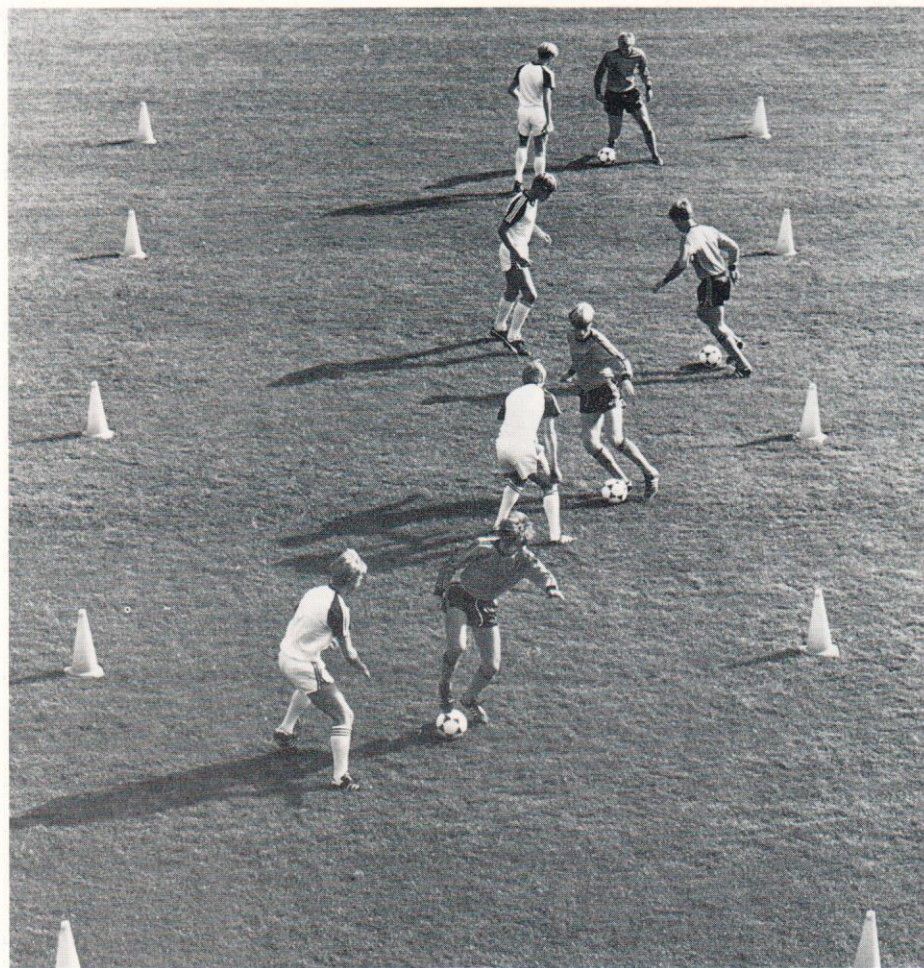


Twee tweetallen spelen één tegen één in een afgebakende ruimte. Scoren is mogelijk door de bal over de denkbeeldige lijn te dribbelen. Na verloop van tijd wisselen de spelers in het midden met de spelers die als pionnen dienst doen.

Twee tweetallen spelen één tegen één in een afgebakende ruimte. Zodra een speler balverlies lijdt, krijgt hij rust. De wachtende speler wordt de frisse verdediger. De verdediger wordt aanvaller.



Vrijspelen van de bal

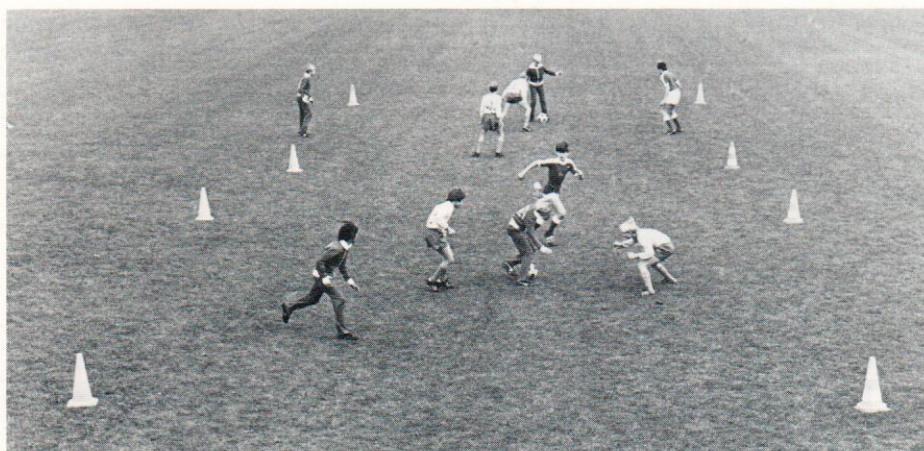


Eén tegen één in een afgebakende ruimte. De winnaars spelen steeds tegen elkaar.

Drie tweetallen spelen één tegen één in een afgebakende ruimte. Scoren is mogelijk door de bal over de denkbeeldige lijn te dribbelen.



Drie tweetallen spelen één tegen één in een afgebakende ruimte.



Twée tegen twée met één neutrale speler in een afgebakende ruimte. Scoren is mogelijk door de bal over de denkbeeldige lijn te dribbelen.

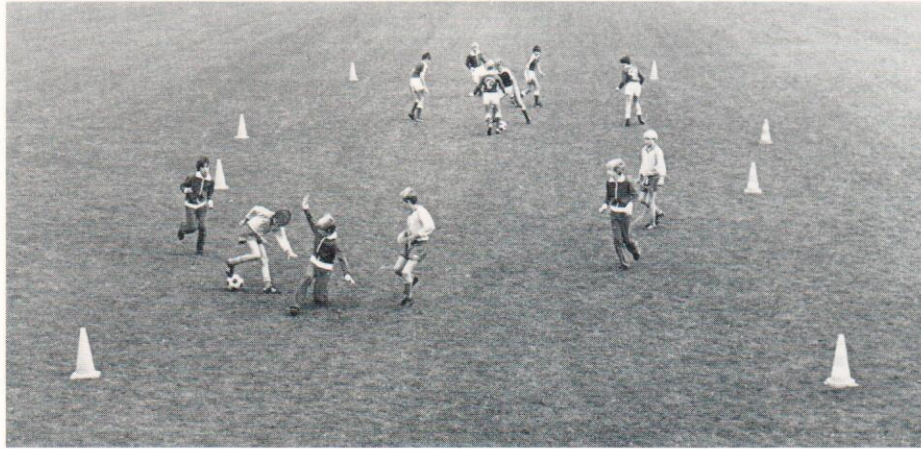


Twée tegen twée in een afgebakende ruimte. Scoren is mogelijk door de bal over de denkbeeldige lijn te dribbelen. Na het scoren blijft balbezit gehandhaafd.



Eén tegen één in een afgebakende ruimte met twee neutrale kaatsers. De spelers in het midden moeten zoveel mogelijk individuele acties maken en kunnen scoren door de bal over de denkbeeldige lijn te dribbelen. De speler in balbezit mag samenspelen met de twee kaatsers, terwijl de kaatsers ook mogen samenspelen. Na het maken van een x-aantal acties wisselen de spelers in het midden met de twee kaatsers.

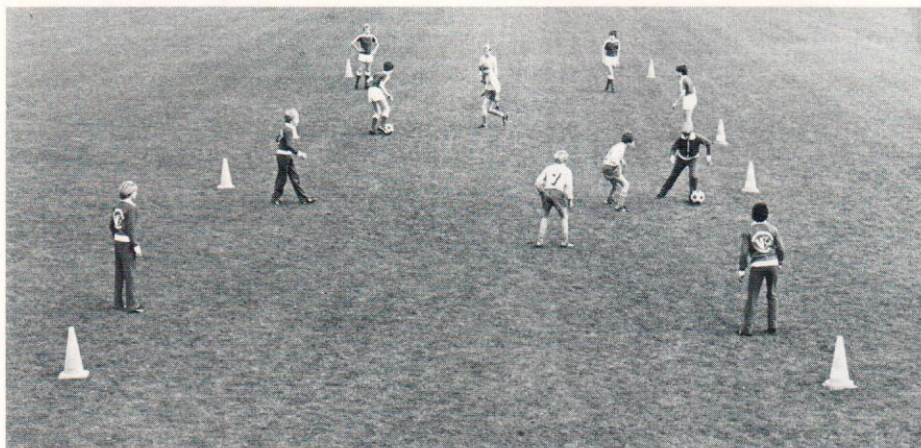
4. Partij spelen



Drie tegen drie. In balbezit schijn- en basisbewegingen toepassen. Scoren is mogelijk door de bal over de denkbeeldige lijn te dribbelen.



Rechts: twee tegen twee met twee neutrale kaatsers in een afgebakende ruimte. In balbezit moeten er weer zoveel mogelijk individuele acties gemaakt worden. De kaatsers mogen de ballen naar elkaar plaatsen. Steeds wisselen van taak.



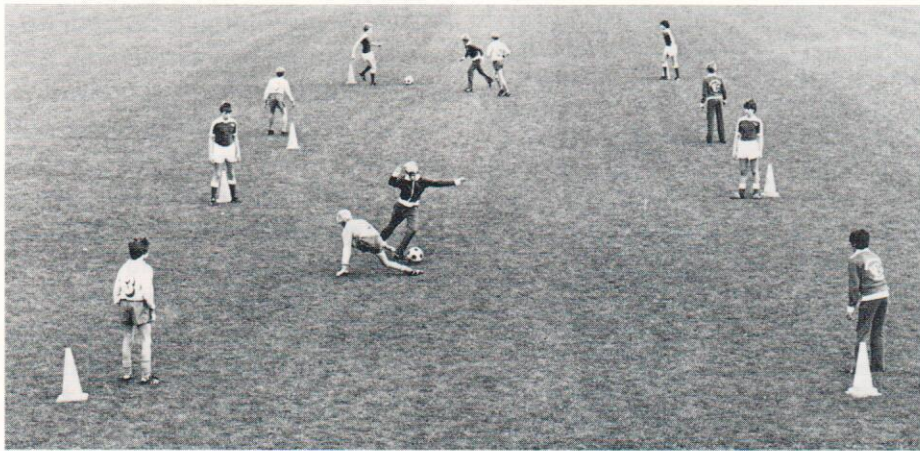
Nu er in de voorgaande onderdelen een goede balvaardigheid, ook onder weerstand, opgebouwd is, kunnen er volop partijtjes gespeeld worden. Deze partijtjes moeten klein gehouden worden om zoveel mogelijk balbezit te garanderen. Tijdens de partijtjes staat het maken van individuele acties centraal. Spelers die monotoon voetballen en de ballen risicoloos inleveren bij medespelers zonder een individuele actie gemaakt te hebben, lopen voor straf een rondje. Net zo lang tot die spelers inzien dat ze door ballen in te leveren nooit een goede voetballer worden. Alle energie en positieve agressie moet in de individuele actie gelegd worden.

Pas wanneer je een individuele actie in de benen hebt, kun je je ontwikkelen tot een voetbalpersoonlijkheid. Ook wanneer de individuele acties in het begin balverlies opleveren verandert er niets. De individuele actie blijft centraal staan.

De spelers bezitten nu zoveel technische creatieve kwaliteiten dat onbenut balbezit verloren tijd is.

De verdedigers moeten zoveel mogelijk kracht sparen door zo soepel mogelijk weerstand te bieden. Na verloop van tijd ontdekken de spelers automatisch welke bewegingen het best lukken, terwijl het waarnemingsvermogen, het reactiever-

Vier tegen twee. De speler in balbezit moet minstens drie balcontacten hebben voordat hij de bal mag passeren. Bij balverlies wisselen met een verdediger.



Eén tegen één met vier neutrale kaatsers.



Twee tweetallen spelen één tegen één met vier neutrale kaatsers. Scoren is mogelijk door de bal over de denkbeeldige lijn te dribbelen.

Twee tegen twee met één neutrale speler. Er kan gescoord worden door de bal tussen de paaltjes door naar een medespeler te plaatsen.

Partij spelen



Twée tegen twée met vier neutrale kaatsers. De kaatsers en de spelers in het midden wisselen steeds van taak.



Drie tegen drie met de nadruk op het maken van individuele acties in balbezit. Scoren is mogelijk door de bal tussen de paaltjes door naar een medespeler te plaatsen.

Eén tegen één met één neutrale speler en twee neutrale kaatsers. De neutrale speler en de kaatsers mogen de bal slechts één keer raken. De twee spelers moeten zoveel mogelijk individuele acties maken. Scoren is weer mogelijk door de bal over de denkbeeldige lijn te dribbelen.



Frans Thijssen

Succes was doping



Frans Thijssen was een normale voetballer toen hij zich als jongen van zeventien jaar bij NEC meldde. Hij was bescheiden, je hoorde hem nooit, maar hij was wel evenwichtig. Hij wilde alle technieken leren en je hoefde hem nooit te motiveren, hij ging uit zichzelf individueel oefenen.

Toen hij de technieken beheerste, betekende het succes doping voor Frans Thijssen. Daarom staat het voor mij vast, dat het beleven van

succes een voorwaarde is voor een snelle ontwikkeling. Wanneer Frans Thijssen de technieken niet geleerd had, was hij altijd een doorsnee voetballer gebleven. Door het succes ontwikkelde hij zich tot een zelfbewuste jongen. Hij werd een specialist in het onderdeel kappen en draaien en ik durf te beweren dat hij op dat gebied de beste ter wereld is. Ook Frans Thijssen heeft het in het begin erg moeilijk gehad, maar hij zette door en haalde het Neder-

lands elftal. In een later stadium werd Frans Thijssen zelfs 'Voetballer van het jaar' in Engeland.

Derde leerfase

Passeren en uitspelen

1. Passeren-bewegingen
2. Passeren van de tegenstander
3. Passeren of 1-2-combinaties
4. Op- of buitenomkomen
5. Partijspelen

In de eerste leerfase besteed je al je energie om zo sterk en veelzijdig mogelijk aan de bal te worden, terwijl je in de tweede leerfase deze technieken benut om je tegenstander weg te spelen. Je hebt nu dan ook al een redelijke technische basis, terwijl het feit dat bepaalde bewegingen steeds beter lukken er de reden van is dat de innerlijke beleving en de inspiratie een steeds grotere rol gaan spelen in je verdere ontwikkeling. Je voelt dat je

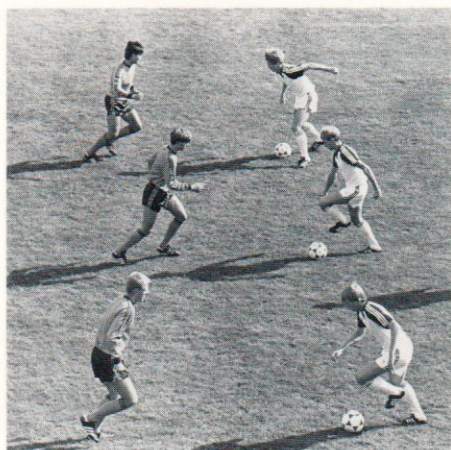
moreel sterker wordt aan de bal, nu wil je steeds meer. Bij balbezit moet je nu het zelfvertrouwen en de flair hebben om je tegenstander te passeren of door middel van een één-twee-combinatie uit te spelen. Je beheerst nu je lichaam, de bal en dus ook je tegenstander. Je hebt in deze leerfase de mogelijkheden om individueel langs een tegenstander te komen of zo'n tegenstander via een één-twee-combinatie uit te spelen, maak daar dan ook gebruik van. Dat geldt niet alleen voor aanvallers, ook voor middenvelders en verdedigers is het uitermate belangrijk dat ze een individuele actie in de benen hebben. Anders blijf je een beperkte voetballer die geen kansen creëert of medespelers in kansrijke posities manoeuvreert. Alleen topvoetballers forceren openingen via individuele acties, zonder deze individuele capaciteiten zouden zij ook machteloos zijn. Dan zouden dergelijke topvoetballers tot de grauwe middelmaat behoren. De meeste spelers zijn niet eens in staat om met één man meer een tegenstander weg te spelen, daarom zijn dergelijke spelers helemaal machteloos zodra ze geconfronteerd worden met een overmacht aan verdedigers rond het strafschopgebied.

Zelfs peperdure aanvallers worden moeiteloos uitgeschakeld door een mandekker, indien ze geen hulp krijgen van op- en buitenomkomende medespelers.

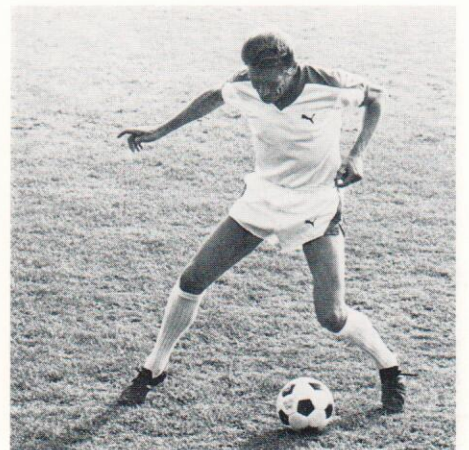
Je ziet nog te vaak dat verdedigers de bal in de voeten van een aanval-



ler spelen die een man in zijn rug heeft. Dat is een mogelijkheid, maar de situatie wordt veel interessanter wanneer de verdediger zijn tegenstander gepasseerd is, waardoor hij in samenwerking met de aanvaller, gebruik makend van hun creatieve vermogens, de mandekker van de spits kan uitspelen. Ballen risicoloos inleveren bij medespelers heeft nog nooit een interessante voetbalsituatie opgeleverd.



DRAG KICKING



1. Passeer- bewegingen



Terwijl je verend op het standbeen staat, haal je de bal met de binnenkant van de andere voet naar je toe, om de bal vervolgens explosief met de buitenkant van dezelfde voet mee te nemen.



Dezelfde oefening, maar nu wip je de bal met de buitenkant van de voet over de denkbeeldige voet van je tegenstander.



Je staat weer verend op je standbeen, maar in plaats van de bal met de buitenkant van de andere voet mee te nemen, zet je de voet zijwaarts neer en je neemt de bal met de buitenkant van de andere voet mee.

Je ziet haast niet meer dat een speler door middel van een individuele actie zijn tegenstander passeert, terwijl het publiek juist voor dergelijke voetbalmomenten komt kijken. Wat nog erger is, dat je nergens spelers op passeerbewegingen ziet trainen, hetgeen duidelijk maakt dat de trainers óf de materie niet beheersen óf het niet belangrijk vinden, al geloof ik dat het met onkunde te maken heeft. Dezelfde trainers zie ik verontwaardigd reageren wanneer een speler de bal verliest op het moment dat hij een tegenstander wil passeren, terwijl je zo'n trainer niet hoort wanneer de spelers elkaar de bal risicoloos toespelen, waardoor je het publiek van de tribunes jaagt, of de ballen door slecht passen bij de tegenpartij inleveren. Veel trainers gaan zelfs zo ver, dat ze spelers met flair een verbod opleggen om via individuele acties tegenstanders te passeren. Wanneer men in het verleden de grote voetbalpersoonlijkheden ook zo aangepakt had, waren die spelers nooit boven de grauwe middelmaat uitgekomen.

Een normaal getalenteerde voetballer kan iedere passeerbeweging leren, vooral nu de coördinatie een stuk verbeterd is. Een ander voordeel is, dat je de basis- en schijnbewegingen uit de voorgaande hoofdstukken nu ook als passeerbewegingen kunt benutten. Je herhaalt deze passeerbewegingen weer zo vaak mogelijk, tot je ze perfect beheerst. Dan ga je de weerstand van je tegenstander ge-



Passeer- bewegingen



De schaar. Je zet het linkerbeen over de bal heen en je neemt de bal explosief mee met de buitenkant van de andere voet.

leidelijk opvoeren. Tot slot gebruik je alle passeerbewegingen in allerlei partijspelen met volledige weerstand van je tegenstander. Al doende ontdek je zelf welke passeerbewegingen je het beste liggen. Wanneer je met bepaalde passeerbewegingen succes hebt, blijf je ze gebruiken. Wanneer je na verloop van tijd op het juiste moment je tegenstander kunt passeren, beteken je meer voor je elftal dan tien ballen-inleveraars bij elkaar.



Dezelfde beweging, maar nu zet je de schaar met het rechterbeen in, waarna je de bal explosief met de buitenkant van de andere voet meeneemt.



De dubbele schaar. Je stapt snel met je linkerbeen en rechterbeen over de bal heen en neemt de bal explosief met de buitenkant van je linkervoet mee.



De speler in balbezit passeert zijn tegenstander en speelt de bal vervolgens naar de derde speler, die hem passeert en de bal weer naar de vrijstaande speler plaatst.



Passeer- bewegingen



De schaar om de bal heen. Je zet je voet om de bal heen en neemt de bal met de buitenkant van de andere voet mee.



Je dreigt alsof je je tegenstander rechts passeert, maar je neemt de bal explosief met de buitenkant van de linkervoet mee.



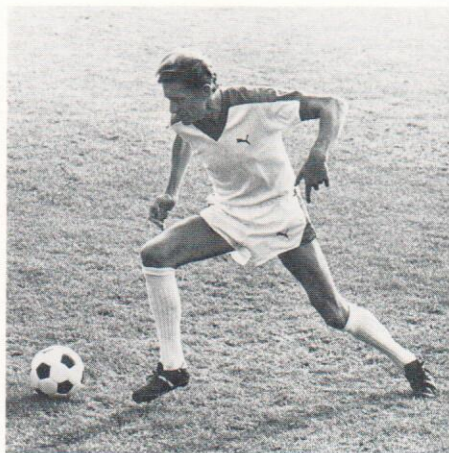
Je zet de linkervoet zijwaarts over de bal en neemt de bal met de buitenkant van de rechtervoet mee.

De speler passeert een tegenstander. Vervolgens stopt hij de bal af en wordt verdediger, terwijl de andere speler hem gaat passeren.

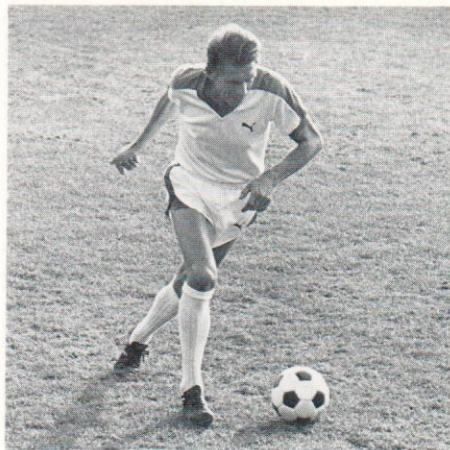




Passeer- bewegingen



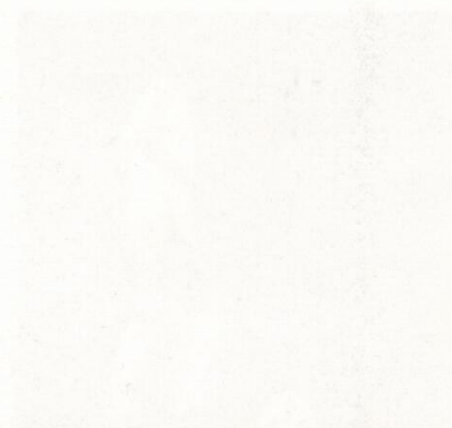
Je doet alsof je de bal naar binnen kapt, maar je neemt de bal explosief met de buitenkant van dezelfde voet mee.



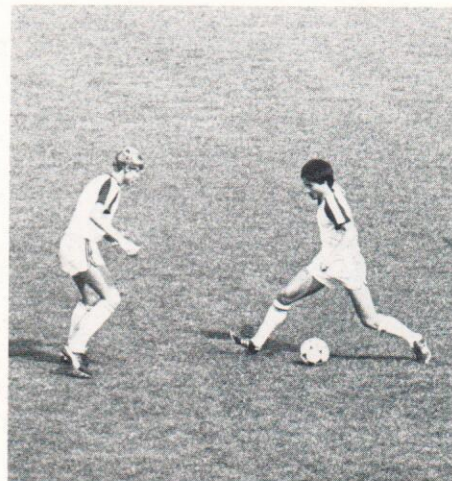
Je doet alsof je de bal met je linkervoet kapt, maar je neemt de bal met je rechtervoet mee.

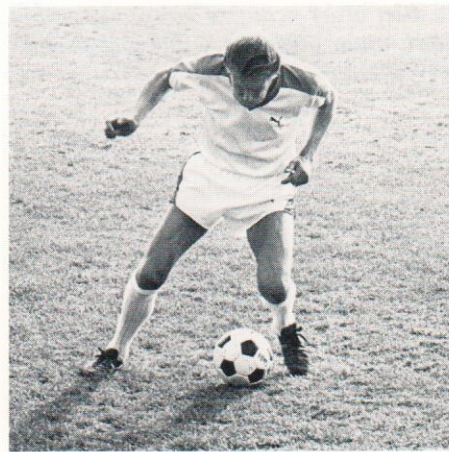
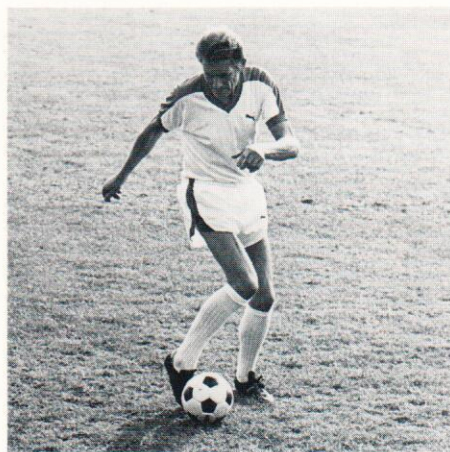


Je doet alsof je naar rechts gaat door de bal met de binnenkant van je linkervoet op de binnenkant van de rechtervoet te tikken. Dan start je toch in tegenovergestelde richting.



Spelers oefenen om beurten de passeerbewegingen met een tegenstander.

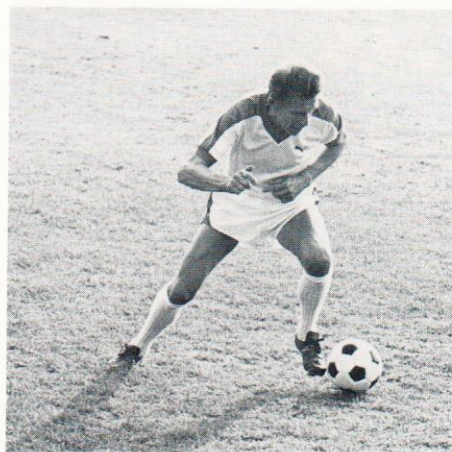




Passeer- bewegingen



Terwijl je doet alsof je de bal met je rechtervoet langs je tegenstander speelt, trek je de bal voor je lichaam langs en je passeert hem vervolgens met de binnenkant van de andere voet.



Je doet alsof je de bal met je rechtervoet kapt, maar je zet die voet naast de bal om de bal vervolgens met de buitenkant van je linkervoet mee te nemen.



Met je linkerbeen een grote stap voorbij de bal maken, zodat de tegenstander niet bij de bal kan komen. Vervolgens met de buitenkant van de rechtervoet van je tegenstander afdraaien.

De verdedigers jagen op de spelers in balbezit.





Het oefenen van de passeerbewegingen, in zig-zagvorm of heen en weer.

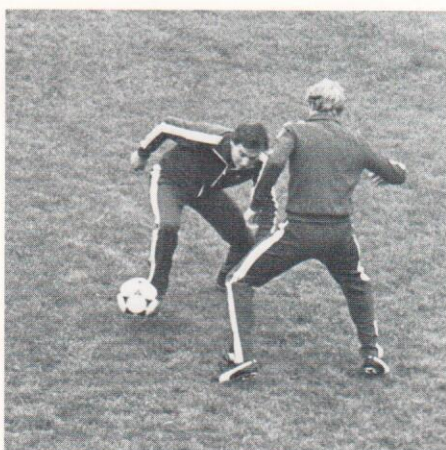


Twee groepen spelers, iedere speler heeft een bal. De eerste twee spelers oefenen de passeerbewegingen en sluiten achter aan.

2. Passeren van de tegenstander



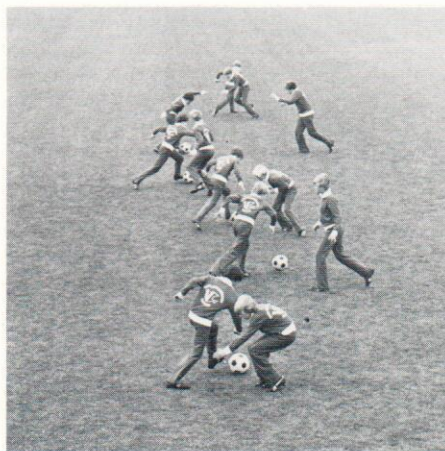
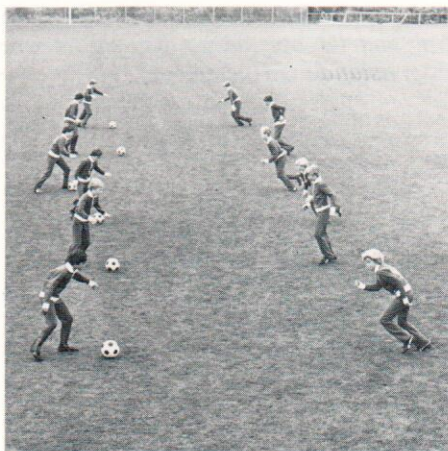
De speler maakt een schaar en speelt de bal met de buitenkant van de andere voet langs de tegenstander.



Je staat verend op je standbeen, je haalt de bal met de binnenkant van de voet naar je toe, om de bal vervolgens explosief met de buitenkant van de voet langs je tegenstander te spelen.



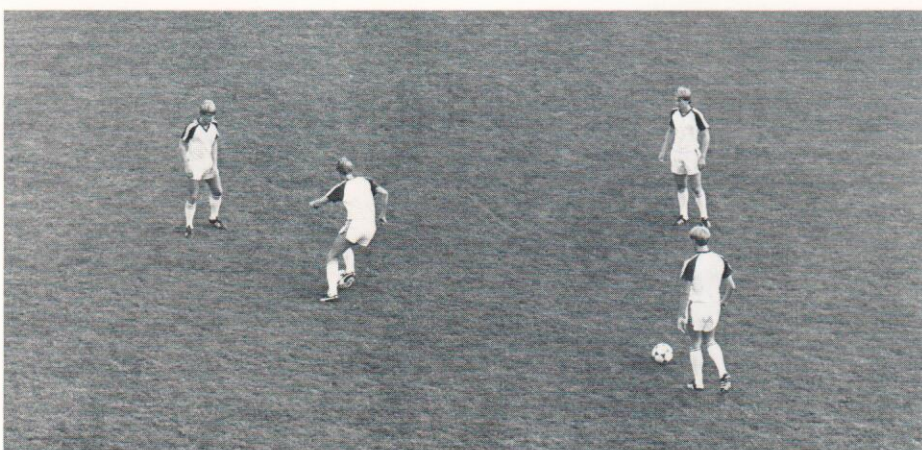
Alle passeerbewegingen moeten met een tegenstander geoefend worden. De speler in balbezit maakt een schaar en neemt de bal met de wreef van de andere voet mee, waardoor hij zijn lichaam tussen de bal en de tegenstander plaatst.



De spelers passeren hun tegenstanders, spelen de bal terug en worden vervolgens verdedigers.



Iedere speler heeft een bal, de spelers passeren elkaar om beurten.



Vier spelers stellen zich op in een driehoek met twee ballen. De speler in balbezit passeert een tegenstander, waarna de verdediger de andere bal krijgt en de volgende speler passeert.

Passeren van de tegenstander



Drietallen met één bal.

De speler in balbezit passeert zijn tegenstander en speelt de bal naar de derde speler. Hij wordt meteen verdediger en zoekt zijn tegenstander op.



De middelste speler krijgt de bal aangespeeld, neemt de bal uit de draai mee en passeert de derde speler. Vervolgens speelt hij de verdediger aan, die de bal weer uit de draai meeneemt.



Drietallen met twee ballen.

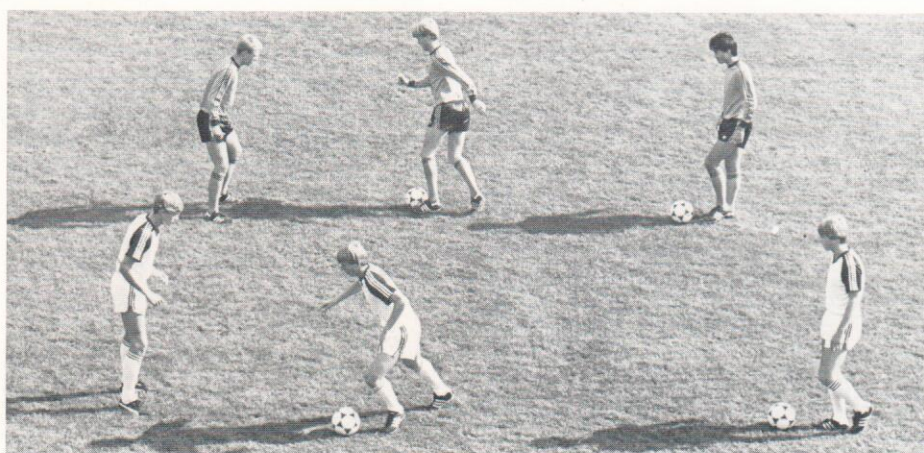
Twee spelers oefenen de passeerbewegingen, waarna de speler die in de richting van de derde speler passeert hem de bal toespeelt. Hij zoekt de andere speler, die inmiddels gedraaid is, weer op.



Dezelfde opstelling, maar nu tikken de spelers de bal aan de ene kant langs de verdedigers en passeren hun tegenstanders aan de andere kant.



Vier spelers stellen zich op in een vierkant. Twee verdedigers spelen twee spelers aan. De twee spelers in balbezit passeren de verdedigers en spelen de bal naar de volgende spelers, waarna zij verdedigers worden.



Drietallen met twee ballen. De speler in balbezit passeert de tegenstander zonder bal, waarna de verdediger de bal steeds van de andere kant krijgt toegespeeld en aanvaller wordt.

Passeren van de tegenstander



*Drietallen met twee ballen.
De spelers in balbezit passeren om beurten de verdediger. De speler die niet langs de tegenstander komt wordt verdediger.*

Vier spelers in balbezit passeren achter elkaar twee spelers. Zodra het mislukt worden zij verdedigers.



*Vier spelers in balbezit passeren om beurten twee verdedigers.
Spelers die niet langs hun tegenstander komen worden verdediger.*





Drie spelers tegenover elkaar krijgen om beurten de bal aangespeeld van een vierde speler. De speler in balbezit passeert zijn tegenstander en levert de bal weer bij de vierde speler in, die heeft intussen een bal naar de verdediger gespeeld die nu de tegenover hem staande speler passeert.

De verdediger die gepasseerd wordt, krijgt de bal aangespeeld van de andere kant en passeert de voorste speler.

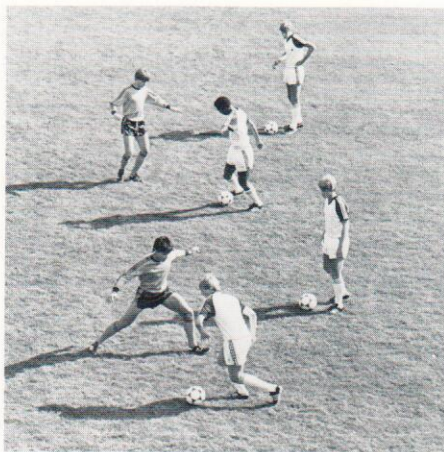
Twee spelers in balbezit proberen twee verdedigers te passeren en de bal over de lijn te dribbelen. Vervolgens spelen de andere twee spelers in balbezit de verdedigers aan die op hun beurt de bal over de andere lijn moeten dribbelen.



Passeren van de tegenstander



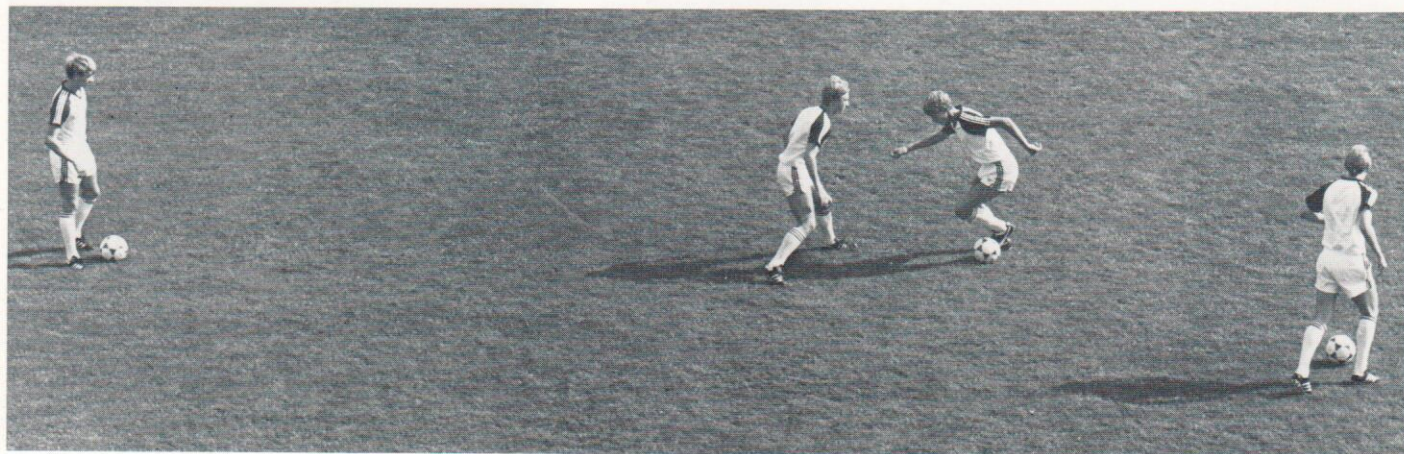
Drie spelers met twee ballen passeren nadat ze de bal via een boogbal ontvangen hebben om beurten de in het midden staande verdediger.



Drie spelers in balbezit proberen om beurten de verdediger te passeren. Wanneer het mislukt wordt de desbetreffende speler verdediger.

Twee spelers in balbezit, plus één verdediger.

De spelers in balbezit passeren de verdediger om beurten over zijn linker- en rechterbeen, en terug.





De verdediger door middel van een passeerbeweging of een één-twee-combinatie uitspelen. Na een x-aantal keren wisselen van opdracht.

Twee verdedigers, twee kaatsers en drie spelers die om beurten de verdedigers door middel van een passeerbeweging of een één-twee-combinatie passeren. Wie de bal verliest, moet verdedigen.



3. Passeren of 1-2 combinatie



Jagen op de bal. De speler in balbezit passeert zijn tegenstander door middel van een één-twee-combinatie. Vervolgens speelt hij de bal naar zijn medespeler die hem dan weer door middel van een passeerbeweging of een één-twee-combinatie met de derde speler moet passeren.



De speler in balbezit probeert zo vaak mogelijk zijn tegenstander uit te spelen door middel van een passeerbeweging of een één-twee-combinatie. Bij balverlies wisselen van taak.



Het passeren van een tegenstander gaat helemaal gemakkelijk wanneer een medespeler zich op het juiste moment aanbiedt voor een één-twee-combinatie. Na het passeren is een één-twee-combinatie het beste middel om één of meer tegenstanders uit te spelen, maar helaas zien we ook steeds minder geslaagde één-twee-combinaties op de velden, hetgeen te maken heeft met de keiharde mandekking, het hoge tempo en het gebrek aan ruimte, terwijl de beperkte technische mogelijkheden van de spelers ook een rol spelen.

De trainers moeten inzien, dat al dat nutteloze geoefen op paaltjes en op passieve tegenstanders geen enkele zin heeft. Voor een geslaagde één-twee-combinatie heb

De drie spelers in de witte shirts spelen om beurten de tweede verdediger uit door middel van een passeerbeweging of een één-twee-combinatie. Vervolgens wordt de eerste verdediger uitgespeeld, terwijl de tweede verdediger dan als kaatser optreedt.



Drie spelers in trainingspak met twee ballen. Ze gaan om beurten door middel van een passeerbeweging of een één-twee-combinatie langs hun tegenstander, terwijl de twee andere spelers als kaatsers dienst doen. Wanneer de verdediger gepasseerd is, krijgt hij de andere bal weer aangespeeld en wordt hij aanvaller.

Links: je speelt de speler in de dekking aan. Hij kaatst de bal terug, waarna je óf de bal op de diepsprintende medespeler plaatst óf de tegenstander passeert. Wie niet in balbezit is wordt verdediger.

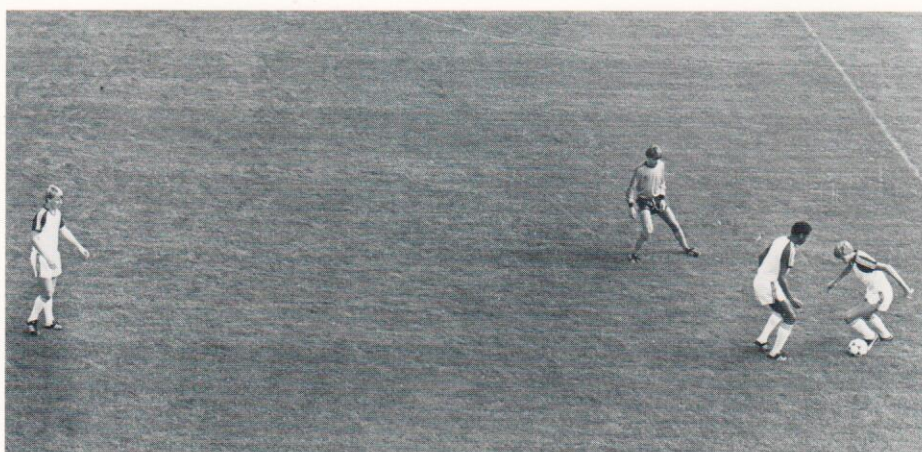
Passeren of 1-2 combinatie



De speler in balbezit heeft een boogbal ontvangen van de speler op de voorgrond die meteen positie kiest voor een één-twee-combinatie. Vervolgens speelt de speler op de achtergrond een boogbal en hij biedt zich als kaatser aan. De speler die de bal verliest wordt verdediger.

Onder: drie spelers, ieder een bal. De drie spelers moeten de verdediger om beurten door middel van een passeerbeweging of een één-twee-combinatie passeren. Wie de bal verliest wordt verdediger.

je twee voetballers met inzicht en balgevoel nodig en door voortdurend één-twee-combinaties op paaltjes te maken krijg je natuurlijk nooit een beter inzicht of een goed balgevoel. Als kaatser moet je verscheidene afspeelmogelijkheden hebben. In veel gevallen zul je de bal naar een andere speler moeten plaatsen, hetgeen vooral in de partijspelen aan het slot van deze leerfase toegepast wordt. Wanneer je de passeerbewegingen



De speler die zijn tegenstander passeert plaatst de bal naar de derde speler. De neutrale kaatser biedt zich daar aan voor een eventuele één-twee-combinatie.



Speler maakt één-twee-combinatie met achterste speler, die vervolgens een boogbal van de andere kant ontvangt en óf een lange óf een korte één-twee-combinatie maakt.



Vijftallen, twee spelers in het midden. De eerste speler in het midden wordt aangespeeld en kaatst de bal terug. De tweede speler wordt door middel van een passeerbeweging of een één-twee-combinatie uitgespeeld.

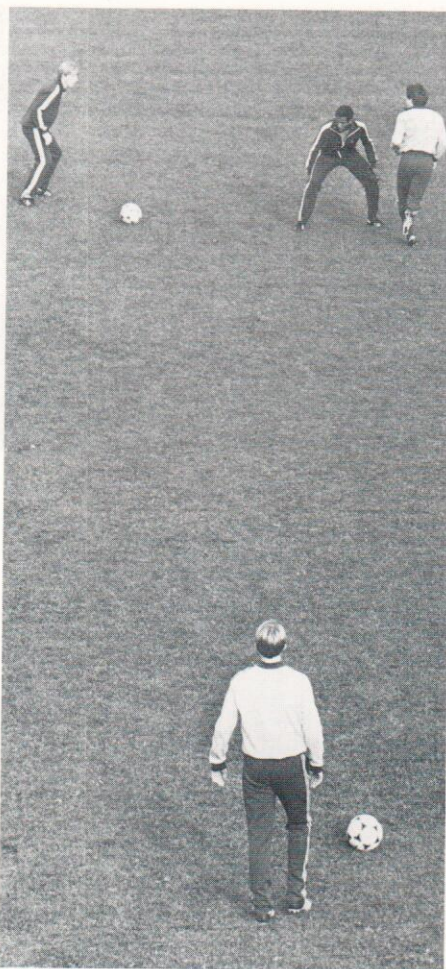


Passeren of 1-2 combinatie



Doorlopend één-twee-combinaties maken, terwijl de spelers in het midden steeds wisselen van taak. Zij zijn om beurten kaatser en verdediger.

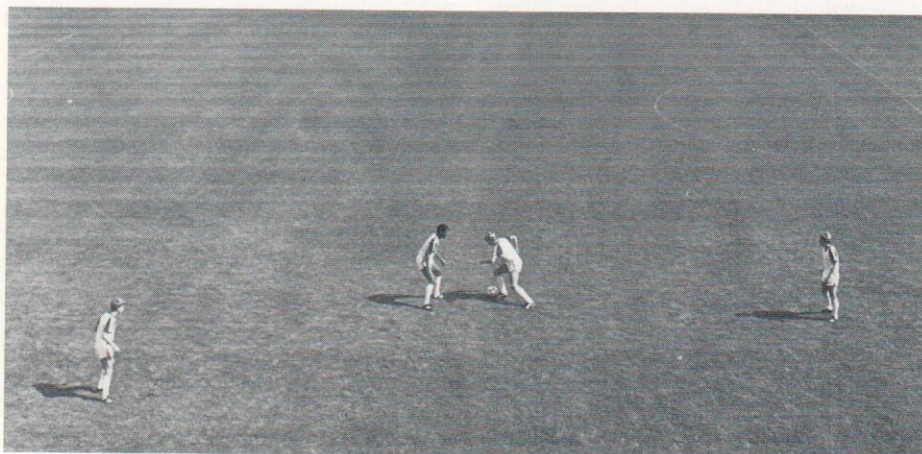
De speler in de donkere broek passeert zijn tegenstander door middel van een passeerbeweging of een één-twee-combinatie en stelt zich in het verlengde van zijn tegenstander op. Vervolgens speelt de andere speler in het wit de bal naar de andere speler in de donkere broek die op zijn beurt zijn tegenstander uitspeelt en zich ook in het verlengde van hem opstelt.



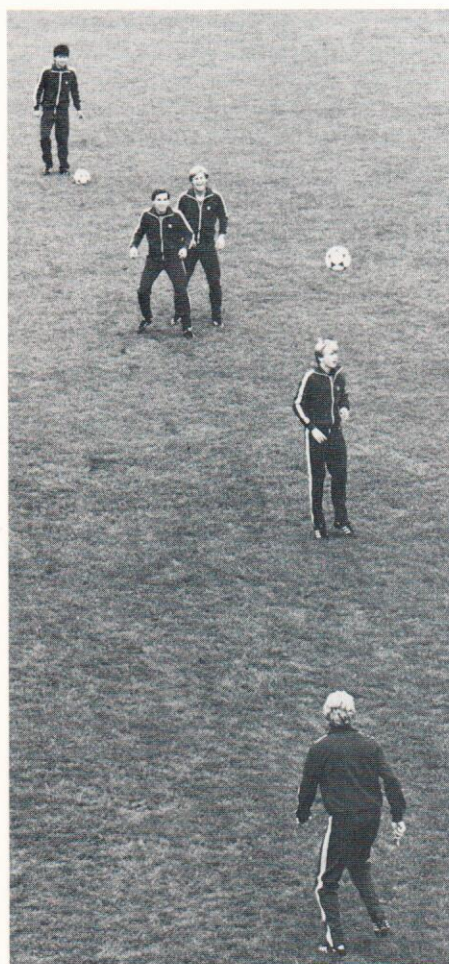
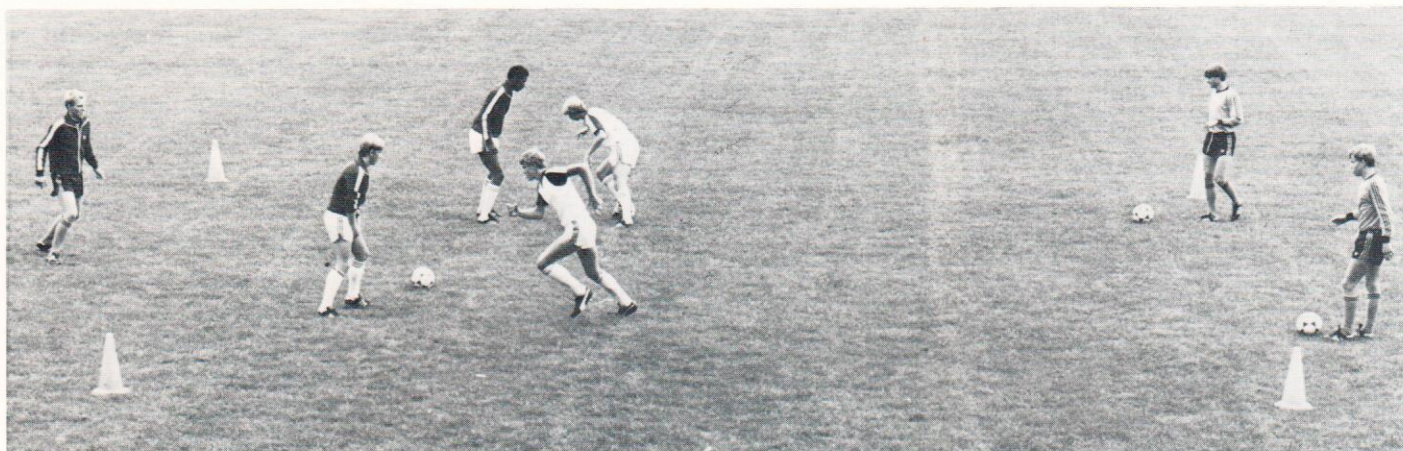
beheerst en ook nog het inzicht en balgevoel hebt om er een perfecte één-twee-combinatie uit te gooien, hoef je voor geen enkele verdediger bang te zijn. In die verschillende partijspelen en competitievormen moeten de verdedigers er daarom alles aan doen om de bal te onderscheppen. Wanneer zij daarin slagen, mogen zij, als beloning, proberen hun tegenstanders uit te spelen, waarbij het over de bal kijken goed van pas komt.

Nadat de verdediger door middel van een één-twee-combinatie uitgespeeld is, krijgt hij de bal van de speler op de voorgrond die hij vervolgens door middel van een passeerbeweging passeert. Waarna de verdediger de bal van de andere kant ontvangt en vervolgens zelf bepaalt of hij een passeerbeweging of een één-twee-combinatie maakt.

Drie spelers passeren om beurten de verdediger door middel van een passeerbeweging of een lange één-twee-combinatie. Wie de bal verliest wordt verdediger.



STRENGTH STRETCHING



Twee verdedigers proberen te verhinderen dat de aanvallers, in de witte shirts, de denkbeeldige lijn passeren door middel van een passeerbeweging of een één-twee-combinatie met de kaatser achter de denkbeeldige lijn. Vervolgens spelen de spelers in de zwarte broeken de verdedigers aan die dan hetzelfde doen.

De speler op de voorgrond plaatst de bal met een boog over de verdediger. Hij kiest positie, terwijl de speler in balbezit de verdediger passeert door middel van een passeerbeweging of een één-twee-combinatie. De kaatser kiest nu positie naast de verdediger die de bal van de andere kant ontvangt.

Passeren of 1-2 combinatie



De speler op de achtergrond moet de twee verdedigers, in de lichte shirts, uitspelen door middel van een één-twee-combinatie met de kaatser, een passeerbeweging of een lange één-twee-combinatie.

Drie spelers proberen om beurten twee verdedigers uit te spelen. Dat kan via een één-twee-combinatie met een kaatser, via een passeerbeweging of via een lange één-twee-combinatie.





De speler in balbezit passeert zijn tegenstander of geeft de bal aan de opkomende medespeler. De verdediger ontvangt nu de bal van de andere kant, de speler zonder bal achter hem start als opkomende medespeler.

Links: drie tweetallen, ieder tweetal één bal. De speler zonder bal kiest positie als verdediger, de speler in balbezit achter hem staat gereed om te starten zodra zijn medespeler zijn verdedigende taak volbracht heeft. De verdediger wordt opkomende medespeler.

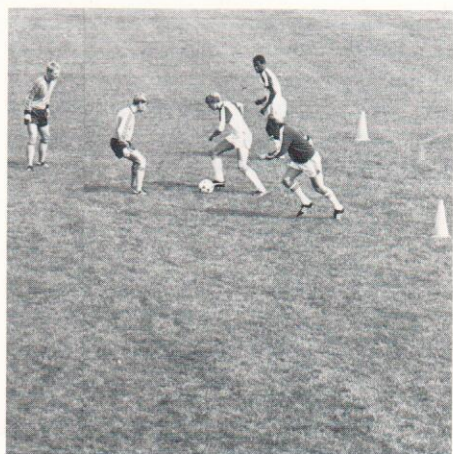
Tweetallen proberen om beurten de verdediger uit te spelen door middel van een passeerbeweging of het afspeelen naar een opkomende medespeler.



4. Op- of buitenomkomen



Drie tweetallen proberen elkaar om beurten uit te spelen door middel van passeerbewegingen en de hulp van een opkomende medespeler.



Twee tegen twee met de bal over de lijn dribbelen. De neutrale speler fungeert steeds als opkomende medespeler bij de partij in balbezit.

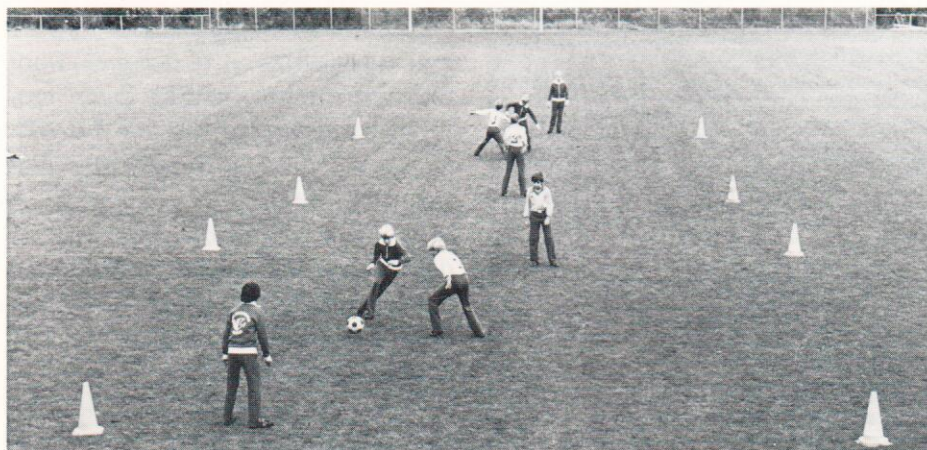


Op- en buitenomkomende spelers zijn nauwelijks af te stoppen wanneer ze de bal op het juiste moment aangespeeld krijgen. De verdedigers staan met hun rug naar het doel en concentreren zich op de man in balbezit. Wanneer er dan spelers op- of buitenomkomen op volle snelheid en ook de bal nog goed aangespeeld krijgen, zijn dergelijke spelers uitermate moeilijk af te stoppen, ondanks het feit dat een laatste man voor rugdekking zorgt. Er ontstaat altijd een vorm van paniek in zo'n verdediging en door allerlei positiewisselingen ontstaan er tegelijkertijd nieuwe openingen. Het is een ideaal wapen, maar je ziet het veel te weinig, omdat de trainers er te weinig aandacht aan besteden.

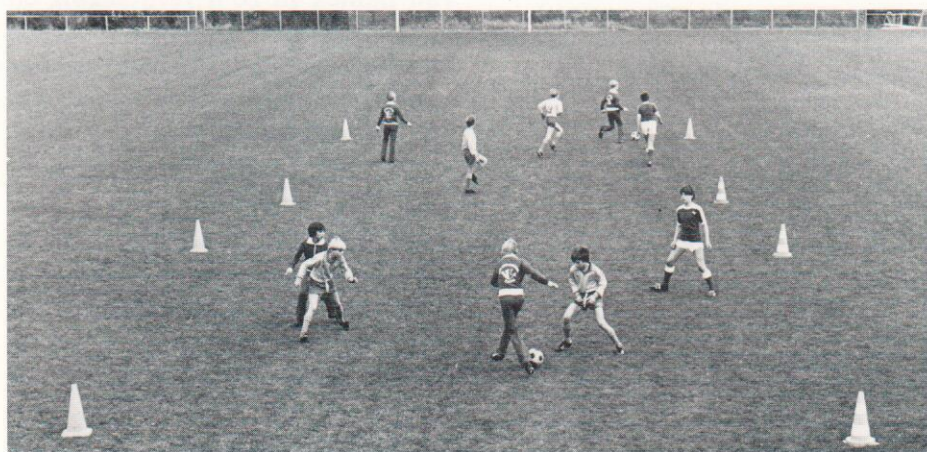
Zoals bijna alle onderdelen, kun je ook dit onderdeel in allerlei partijspelen en competitievormen oefenen, totdat spitsen en middenvelders er zeker van kunnen zijn dat er op- en buitenomkomende spelers langssprinten zodra ze in balbezit zijn.

Een speler die te weinig gebruik maakt van dit gevaarlijke wapen moet in partijspelen als neutrale man spelen, die steeds bij de partij in balbezit is. Hij moet dan voortdurend langssprinten om zodoende aan de lopende band tegenstanders uit te spelen.

Twee tweetallen. Het tweetal in balbezit probeert met de hulp van de neutrale opkomende medespeler zo vaak mogelijk het andere tweetal uit te spelen door middel van passeerbewegingen en opkomende medespelers.



Eén tegen één, met twee neutrale kaatsers. Zoveel mogelijk passeerbewegingen en één-twee-combinaties maken. Je kunt dit spel ook spelen met over de lijn dribbelen als doel. De twee spelers wisselen steeds van taak met de twee kaatsers.

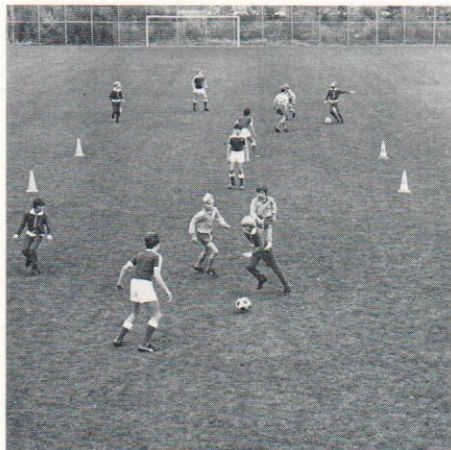


Twee tegen twee met één neutrale speler. Iedere succesvolle passeerbeweging of één-twee-combinatie levert één punt op. Vervolgens in competitievorm de bal over de lijn dribbelen, de scorende partij blijft in balbezit.



Eén tegen één, met vier neutrale kaatsers. Indien de speler in het midden niet aanspeelbaar is, mogen de kaatsers elkaar de bal toespelen.

5. Partij spelen

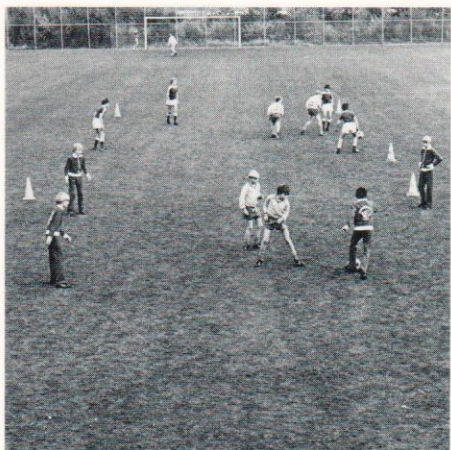


Twee tegen twee, met twee kaatsers. Je creatief uitleven, veel passeerbewegingen en één-twee-combinaties maken.

Aan het slot van de tweede leerfase moest je ieder balbezit benutten om door middel van de technieken je tegenstander uit te spelen. Nu moet je ieder balbezit benutten om één of meer tegenstanders te passeren. Natuurlijk verbeter je meteen de, tijdens voorgaande onderdelen geleerde, technieken. Onzelfstandigheid en onpersoonlijkheid worden niet geaccepteerd. Je moet inzien dat je iemand moet worden als voetballer, anders bereik je het belangrijkste doel van

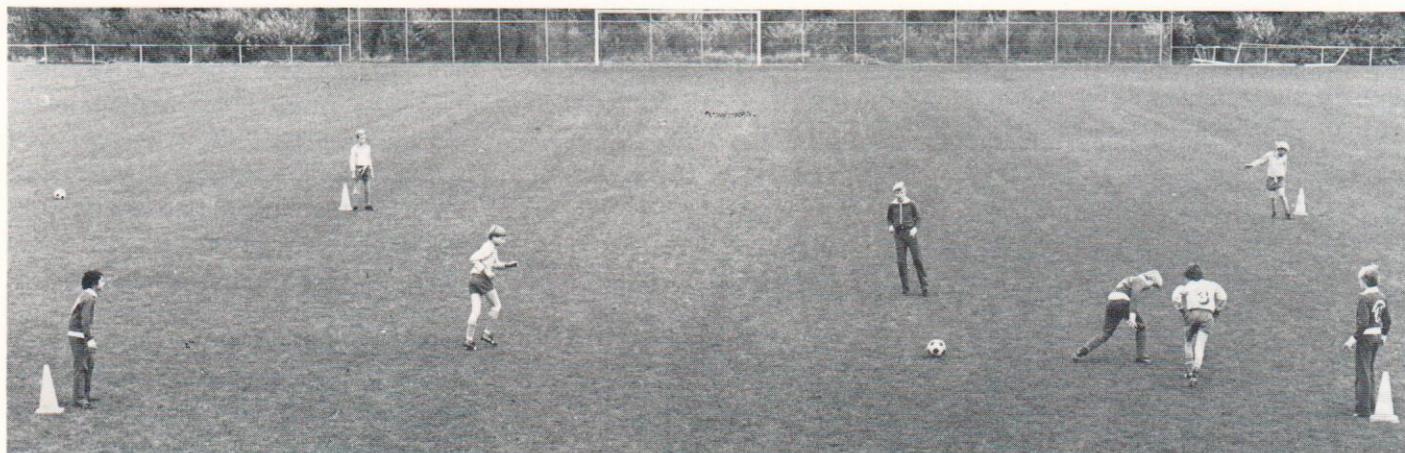


Twee tweetallen spelen één tegen één, met vier kaatsers. De spelers in het midden moeten zich creatief uitleven.

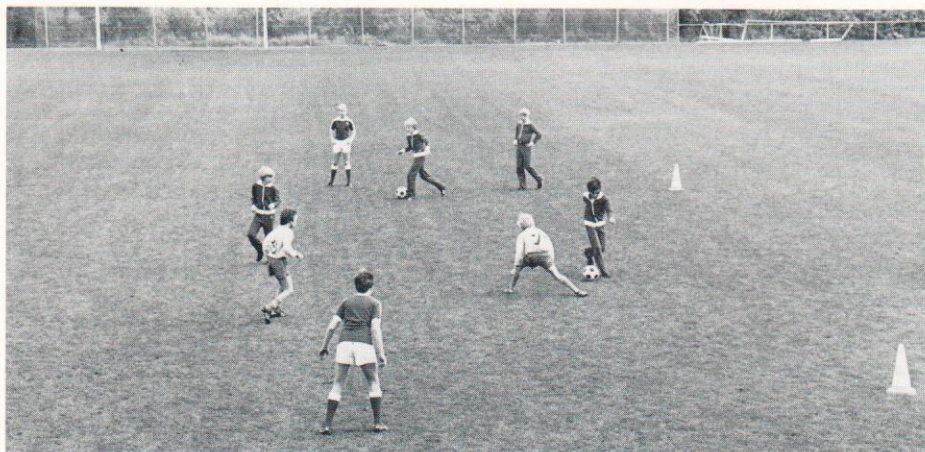


Vier tegen twee. Het viertal moet zoveel mogelijk één-twee-combinaties maken.

die leerplan niet. Wanneer je in balbezit niet aangevallen wordt, lever je de bal niet in bij een medespeler, maar je zoekt een tegenstander op en je probeert hem te passeren, de wijze waarop, bepaal je zelf. Meer nog dan in voorgaande partijspelen kun je je creatief uitleven, waarbij het inzicht, het waarnemingsvermogen en het reactievermogen verbeterd worden. Vooral partijspelen met één of meer kaatsers zijn geschikt, omdat de innerlijke beleving geen mo-



Twee tegen twee, met vier kaatsers.



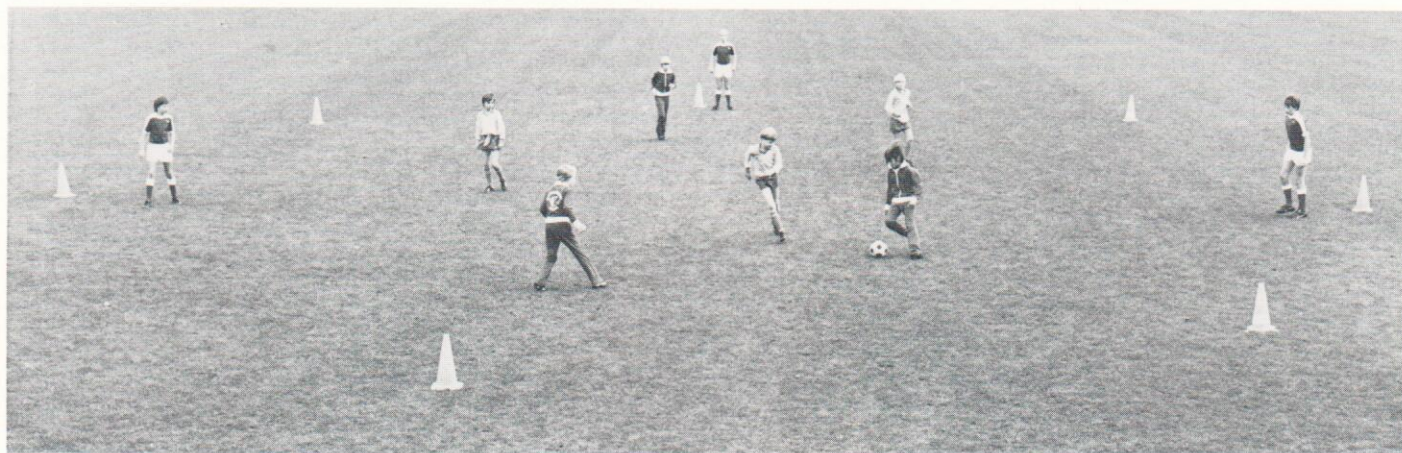
Links: drie tweetallen, met twee kaatsers.

Het eerste tweetal probeert de bal over de lijn te dribbelen. Vervolgens krijgen de verdedigers de bal toegespeeld, zij proberen op hun beurt de bal bij het derde drietal over de lijn te dribbelen.

Twee tegen twee, met vier kaatsers, die zich over de hele breedte tussen de paaltjes aanbieden. Indien er geen afspelmogelijkheden zijn, mogen de kaatsers elkaar de bal onderling toespelen.



Partij spelen

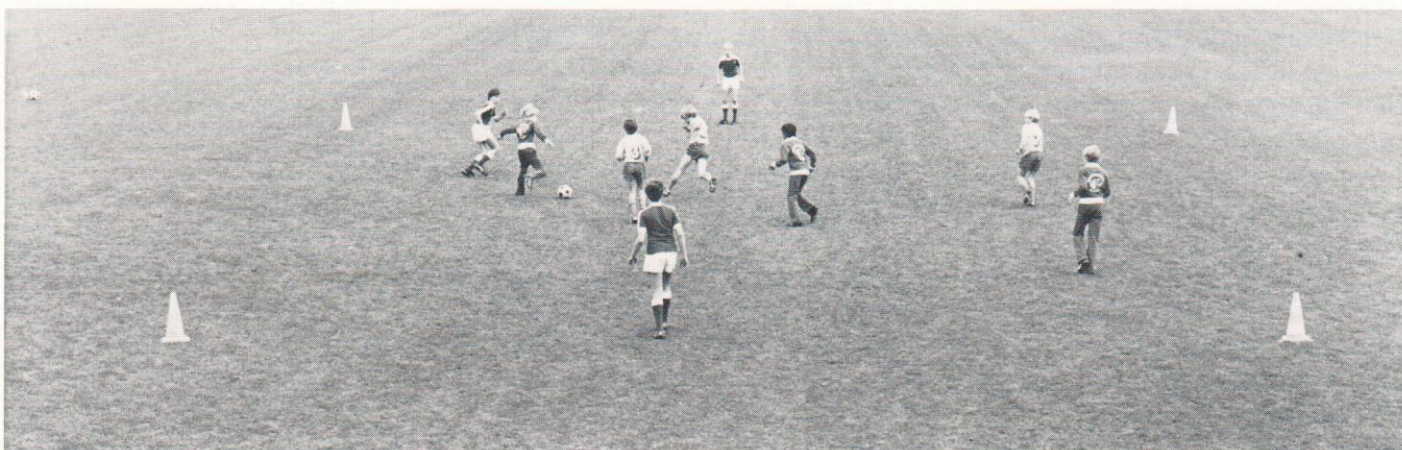


Drie tegen drie, met drie kaatsers. Creatief uitleven en steeds wisselen van drietal.

Links: drie tegen drie, met twee kaatsers. De bal zoveel mogelijk bij de tegenpartij over de lijn dribbelen. De partij die scoort blijft steeds in balbezit.

Drie drietallen. Twee partijen spelen drie tegen drie. Van de derde partij fungeren twee spelers als kaatsers, terwijl de derde speler neutraal is en meespeelt bij de partij in balbezit. Creatief uitleven en de bal zoveel mogelijk over de lijn dribbelen, de scorende partij blijft steeds in balbezit.

ment verflauwt, terwijl er bij op-tredende vermoeidheid gewisseld kan worden. Wanneer je een partij speelt met één, twee, drie of vier kaatsers, voel je langzamerhand dat je iemand wordt als voetballer. De tijden dat je een ballen-inleverbaar was zijn voorgoed voorbij. Je beheerst nu alle technieken om verdedigers uit te spelen en wanneer je daar veelvuldig gebruik van maakt, ontwikkel je meteen je inzicht, waardoor je steeds meer betekenis krijgt voor je team.



Michel van de Korput

Een veelzijdige voetballer



Het prettige bij NEC was, dat je daar de jeugd rustig kon opleiden en inpassen. Bij Feyenoord moest er gepresteerd worden, waardoor een jongen als Michel van de Korput minder aandacht kreeg dan Frans Thijssen. Tijdens de trainingen gaf hij zich altijd volledig en omdat hij meer aangeboren talent had dan Frans Thijssen, beheerste hij na verloop van enige tijd alle technieken.

Buiten het veld is Michel van de

Korput een bescheiden jongen gebleven, maar als voetballer is hij toch iemand geworden. Hij haalde zelfs al heel jong de top, al hoefde hij er veel minder voor te doen dan Frans Thijssen.

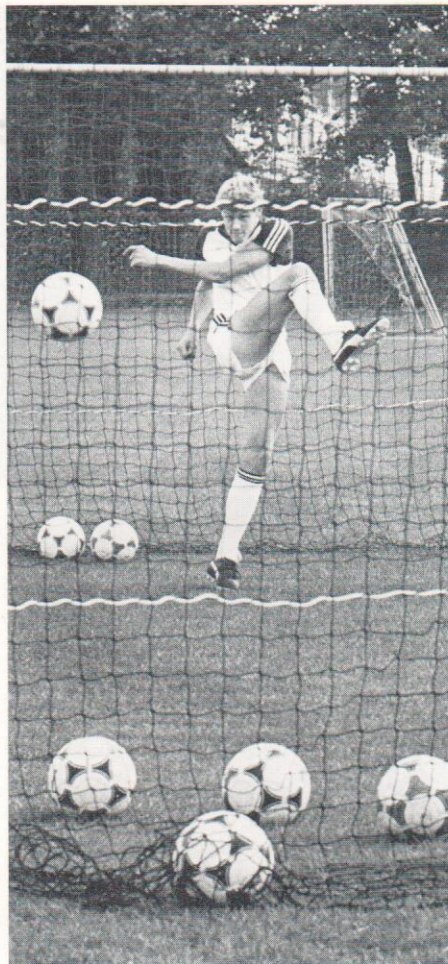
Dankzij alle technieken is Michel van de Korput vooral een veelzijdige voetballer geworden. Hij haalde het Nederlands elftal en handhaaft zich al jaren bij Europese topclubs, omdat hij op allerlei posities bruikbaar is.

Vierde leerfase

Kansen creëren en afwerken

1. Schieten
2. Koppen
3. Individuele actie met afwerken
4. Kansen creëren en afwerken

We zijn nu pas aan het afwerken toe, omdat je als voetballer eerst alle technieken moet beheersen voordat je zonder gebruik te maken van kick and rush-voetbal kansen kunt creëren. Er wordt dagelijks op grote doelen getraind, maar tijdens de wedstrijden zie je zelden door middel van aanvallende technieken gecreëerde kansen. De meeste voetballers beheersen die aanvallende technieken niet, maar moeten wel opboksen



tegen een muur van conditioneel sterke verdedigers. Daarom moesten eerst de voorgaande onderdelen doorlopen worden. Dan beheers je de aanvallende technieken wel om kansen te creëren.

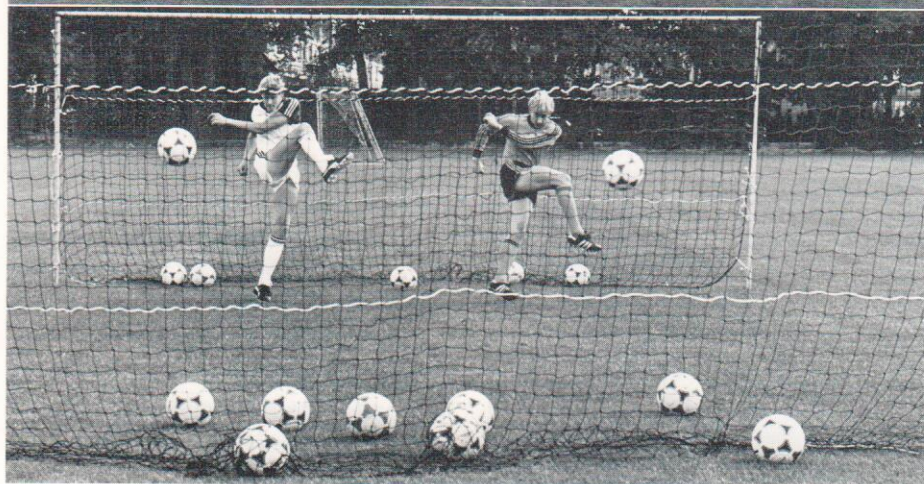
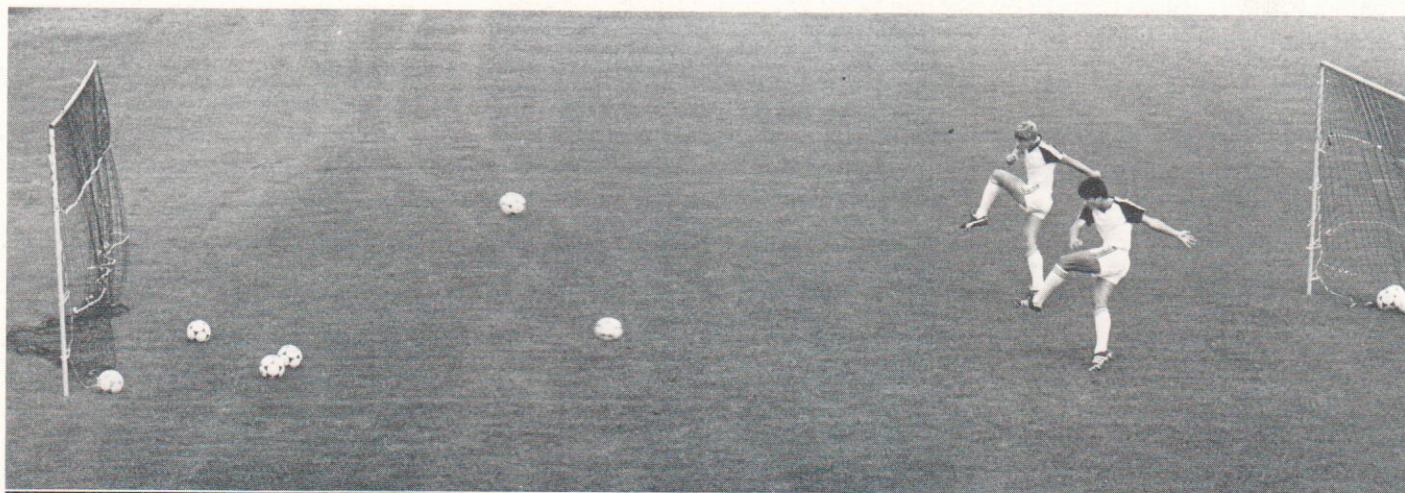
In balbezit heeft een speler nu dan ook een niet te stuiten drang naar het doel, hij heeft nu de mogelijkheden om tegenstanders te passeren en uit te spelen. Dan wil iedere voetballer ook scoren. De onzekere balleninleveraar heeft plaats gemaakt voor de zelfbewuste technisch begaafde brutale aanvaller.

Vooral in het strafschopgebied van de tegenstander moet het gebeuren, daar worden de wedstrijden beslist, voor die acties komt het publiek massaal naar de stadions.

Iedere jeugdspeler moet tijdens zijn voetbalopleiding in de aanval gespeeld hebben, waardoor hij straks weet wat aanvallen is. Van iedere voetballer moet straks, in balbezit, dreiging uitgaan. Alleen dan kan het voetbal nog gered worden.



Handen creëren en afwerken

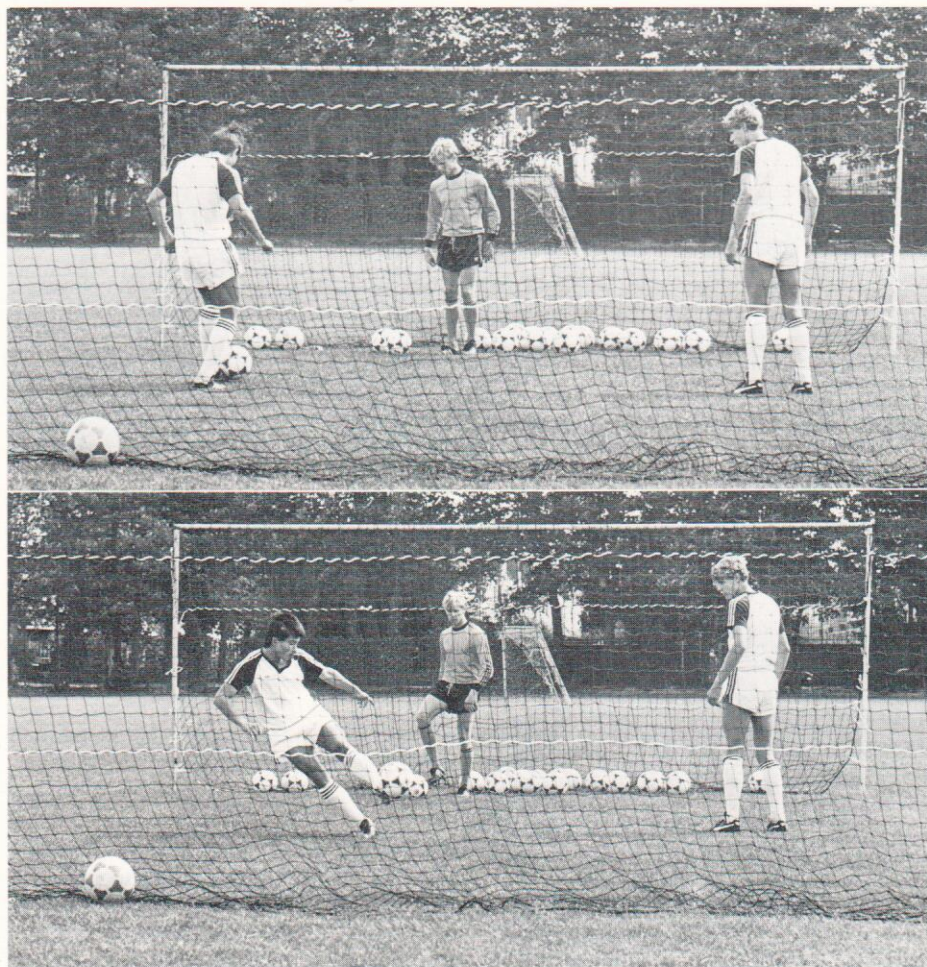


Schieten. Let op de techniek en zuiverheid.

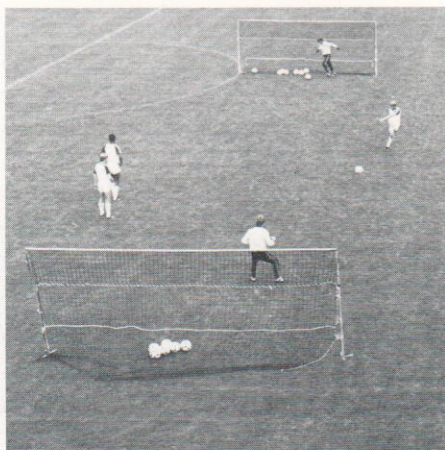
De speler in het doel geeft de ballen aan, de andere twee spelers werken vanuit de draai af.



1. Schieten en afwerken



De keepers spelen de ballen aan, de spelers nemen aan en werken af. Na het afwerken stellen ze zich op om de bal van de andere keeper te ontvangen.



De speler met de donkere broek speelt de bal aan, de twee spelers wippen de bal op en schieten uit de draai.

In het hedendaagse voetbal moeten de kansen benut worden. Er worden steeds minder kansen gecreëerd, daarom moet er met beide benen uit allerlei hoeken en standen geschoten worden, want doelpunten betekenen succes en succes trekt publiek.

Het benutten van een kans is wedstrijd-bepalend voor een speler. Na een doelpunt krijgt een voetballer vleugels, terwijl een gemiste kans deprimerend kan werken op het hele elftal.

Normaal gesproken zou iedere voetballer goed moeten kunnen schieten, want doelpunten maken is het belangrijkste onderdeel van het voetbal. In de praktijk komt daar helaas weinig van terecht; er zijn slechts weinig spelers die twee-benig zijn, de meeste spelers hebben zelfs met hun sterke been nog tijd en ruimte nodig om aan te leggen.

Schoten uit de tweede lijn zie je niet meer, profs die de hele dag kunnen trainen zijn zelfs niet in staat een goed schot uit de tweede lijn te lossen. Dit is onbegrijpelijk, omdat deze techniek met behulp van twee doelen en wat goede ballen vrij snel te leren is. Vanaf dit moment moet er dagelijks op schieten getraind worden.

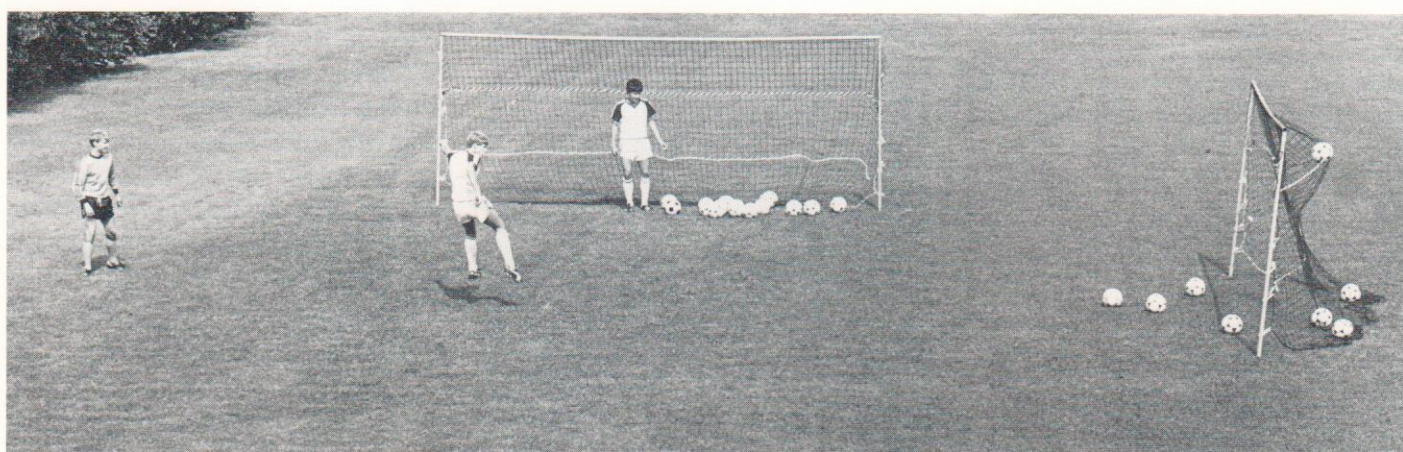


De speler in het doel speelt de ballen om beurten links en rechts van de speler in het midden die de ballen dus ook met links en rechts afwerkt.



Links: de speler in het doel speelt de bal naar de speler in de zwarte broek, hij kaatst de bal naar de derde speler die afwerkt. De speler die geschoten heeft wordt steeds kaatser.

De speler in het doel speelt de ballen aan, de andere twee spelers werken om beurten af. De doelen kunnen steeds verplaatst worden, hetgeen de trainers de mogelijkheid geeft om steeds nieuwe oefenvormen te creëren.



Schieten en afwerken



Boven: de speler achter het doel gooit de ballen over het doel aan, de andere speler werkt af.

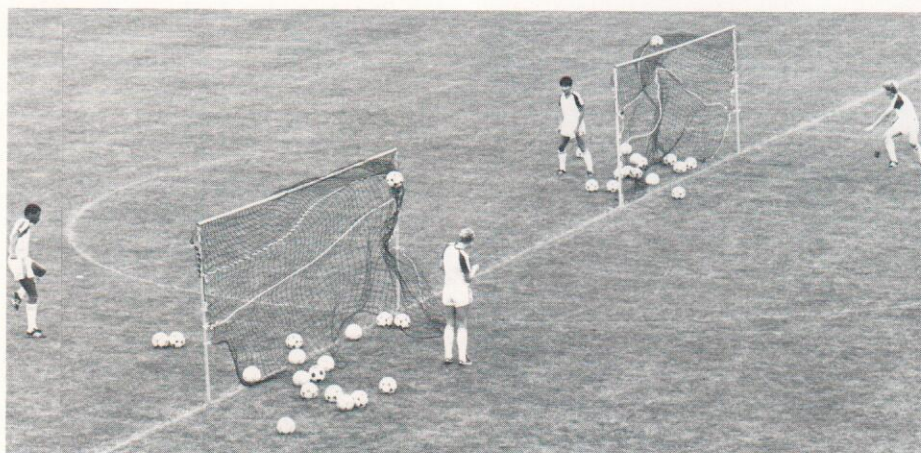


Links: de speler achter het doel speelt de bal naar de speler naast het doel. Hij geeft, zonder aannemen, een voorzet en de derde speler werkt de ballen af.





Twee spelers schieten om beurten op twee keepers die elkaar ook steeds afwisselen.



Links: de spelers achter de doelen geven voorzetten, de andere spelers werken af. Wanneer alle ballen verwerkt zijn, wisselen van taak.

Twee spelers geven om beurten voorzetten op spelers die bij de eerste paal afwerken.



Schieten en afwerken

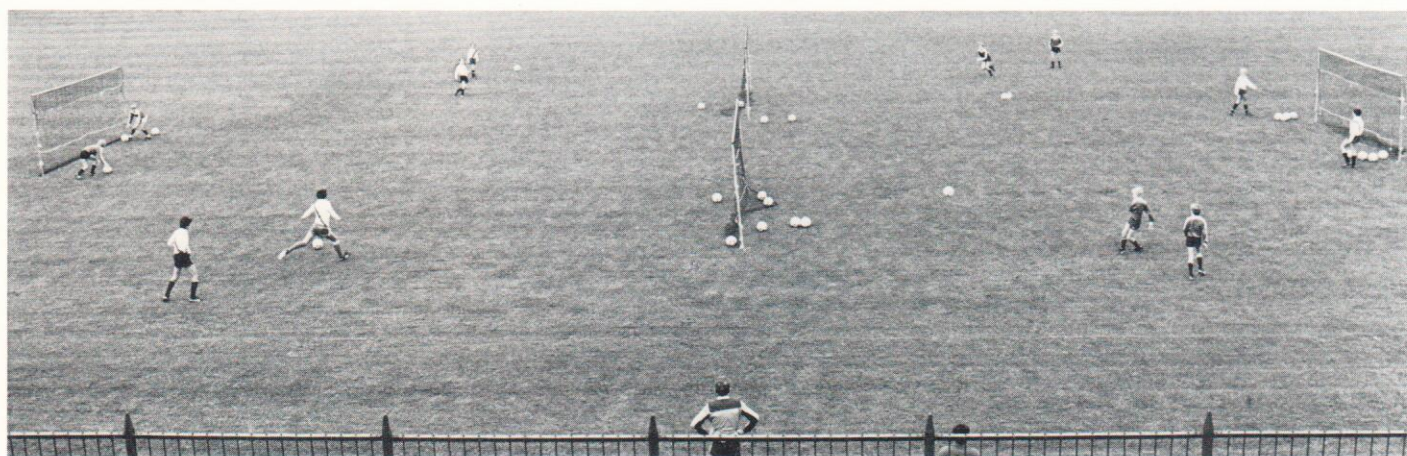


De twee spelers aan de zijkanten geven de ballen aan. De drie spelers bij het achterste doel werken om beurten af.



De spelers in de doelen geven de ballen diagonaal, over de grond of door de lucht, aan. De andere spelers werken vanuit een draai af.



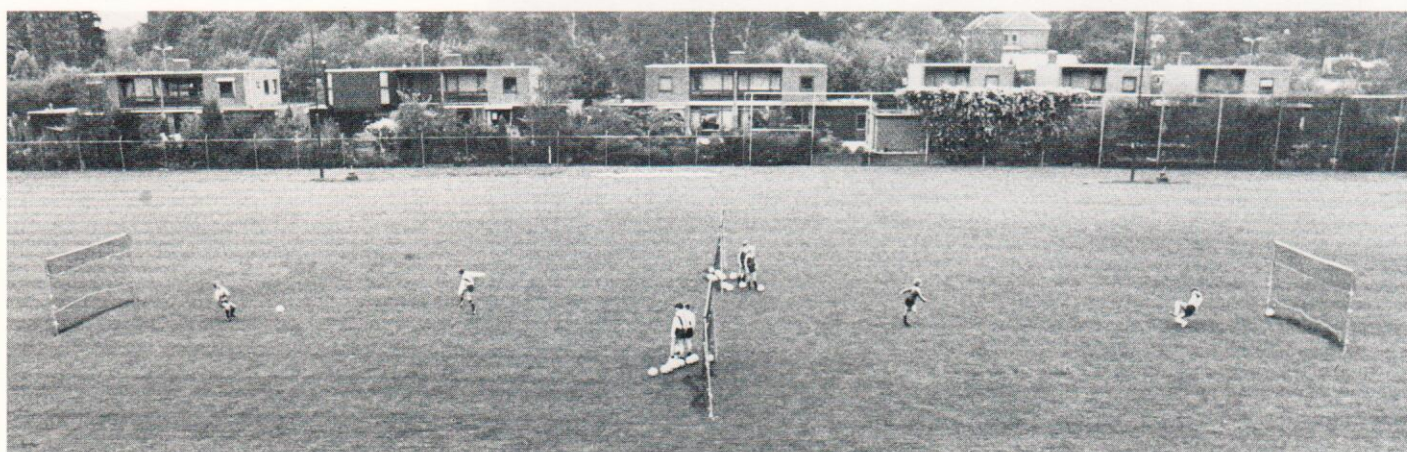


*De spelers bij de doelen aan de zijkan-
ten geven de ballen aan. De spelers in
het midden werken vanuit een draai af
op de doelen in het midden.*

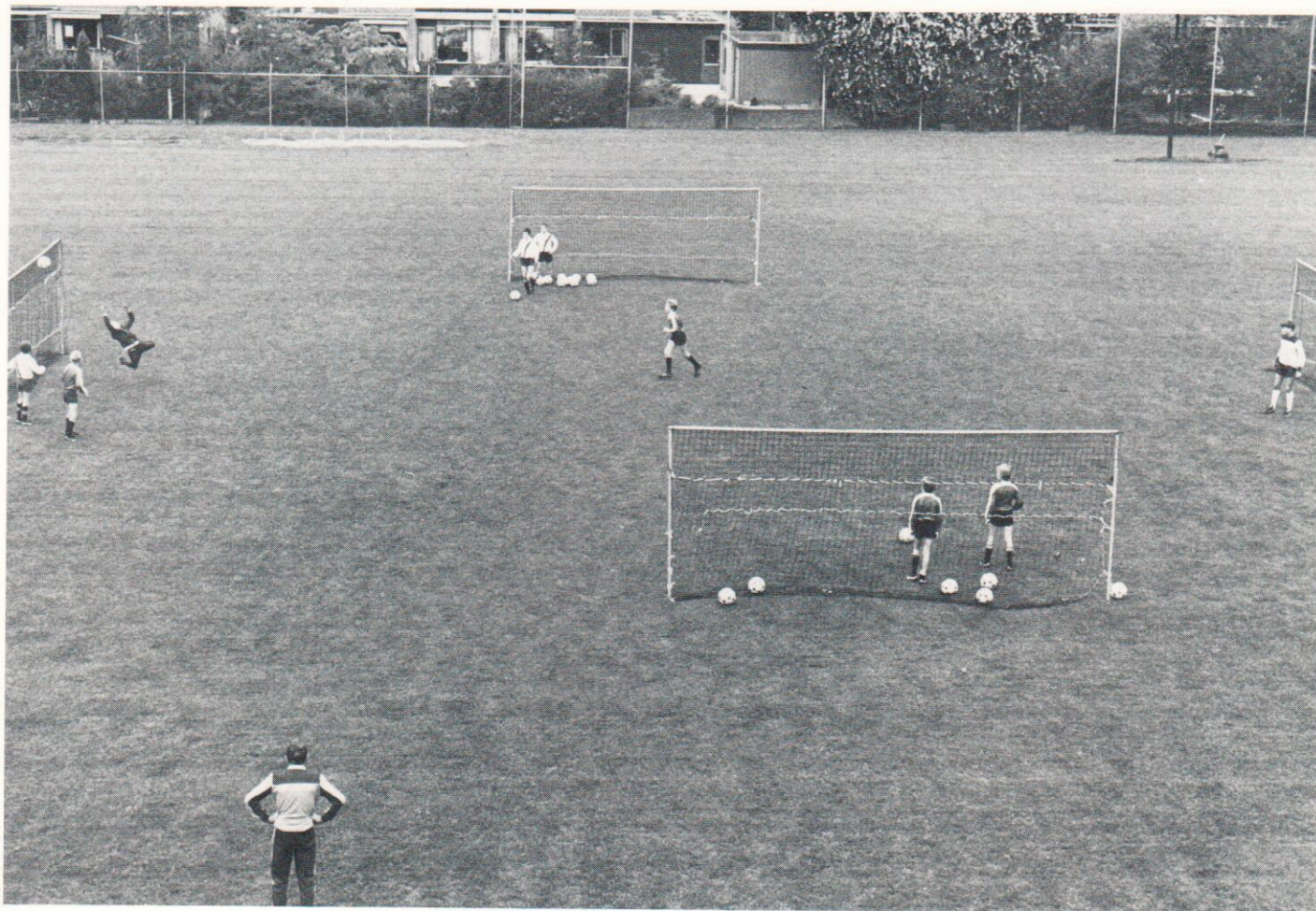


*Links: de spelers bij de zijwaartse doe-
len geven de ballen zijwaarts aan op
spelers die vanaf grote afstand afwer-
ken.*

*De ballen liggen bij de doelen in het
midden. Vandaar dribbelen de spelers
even en werken vervolgens af.*



Schieten en afwerken



De spelers bij de middelste doelen plaatsen de ballen om beurten op opkomende spelers die afwerken. Na het afwerken lopen die spelers achter het doel langs en bieden zich weer aan.

De spelers bij de doelen op de voorgrond geven de ballen om beurten op opkomende spelers die afwerken op de doelen op de achtergrond.



Uit stand kopen, afzetten met beide benen.

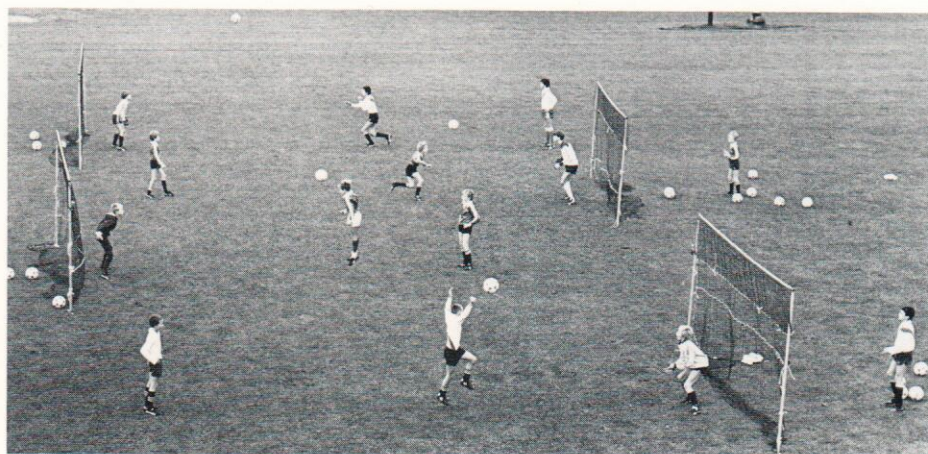


De ballen worden aangegooid van achter de doelen. De vier spelers in het midden kopen om beurten in en wisselen steeds van doel.

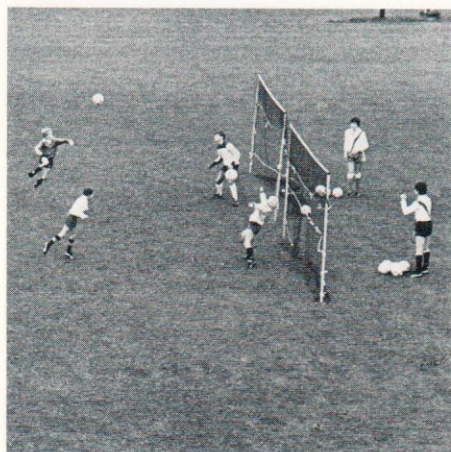


De keepers gooien de ballen op allerlei manieren aan. Drie spelers kopen om beurten in en bieden zich vervolgens bij de andere keeper aan.

2. Kop- techniek



Achter de doelen staan spelers die ballen aangooien. Twee spelers koppen om beurten in.



De spelers achter de doelen gooien de ballen diagonaal naar spelers die in-koppen.



Wanneer de tegenpartij verdedigend speelt, is er alleen nog ruimte door de lucht, daarom wordt koppen steeds belangrijker. Steeds meer doelpunten komen dan ook direct of indirect tot stand uit een kopduel. Het Engelse voetbal toont aan, dat mannelijke kopduels in de doelmond wel degelijk spectaculair zijn. De bal hoog voor het doel brengen is dan ook veel attractiever voor het publiek dan het eindeloze gecombineer op het middenveld. Overal ter wereld worden miljoenen betaald voor kopspecialisten, omdat er heel weinig voetballers zijn die goed kunnen koppen, terwijl ze gedekt worden door een tegenstander.

Deze wedstrijdsituaties eisen een realistische training, waarbij de spelers leren afzetten met het linker- en het rechterbeen, maar tevens met beide benen.

Bij de jeugd is een realistische kop-training helemaal belangrijk, omdat dan tevens de sprongkracht ontwikkeld wordt. Daarom zijn deze verplaatsbare doelen zo handig, want met behulp van deze doelen kunnen er ook nog allerlei kopselletjes gespeeld worden. Deze doelen moeten op ieder trainingsveld staan, zodat spelers voor en na de training ook individueel kunnen werken.

De keepers gooien de ballen aan. De spelers komen afwisselend van rechts, afzettend met het linkerbeen, en van links, afzettend met het rechterbeen.



De speler op de achtergrond lift de bal over de middelste speler heen naar de speler op de voorgrond. Vervolgens kopt hij de bal voor de voeten van de opkomende speler, die van voren aansluit.



De speler op de voorgrond lift de bal op de achterste speler die hem weer voor de voeten van de opkomende speler kopt, die achteraan aansluit.



Kop- techniek



Twee spelers geven voorzetten, de andere spelers koppen de ballen in.



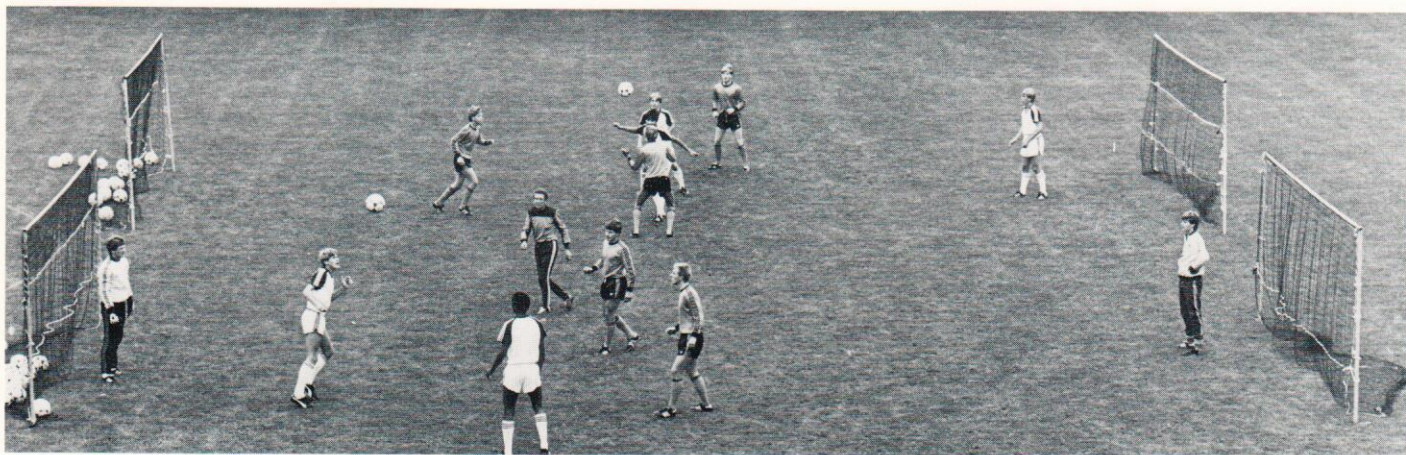
Eén speler (niet zichtbaar) geeft voorzetten, twee tweetallen duelleren in de lucht. Ieder probeert tot scoren te komen.



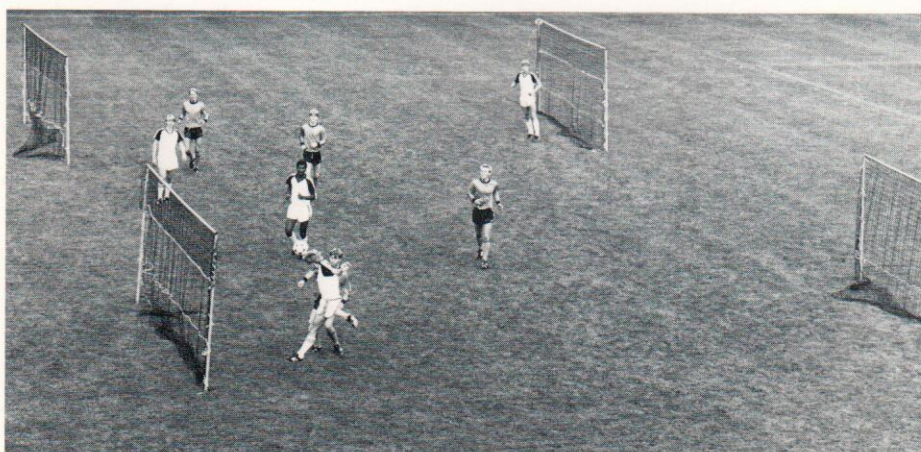
De spelers bij de ballen geven de voorzetten die de andere spelers inkoppen.



Eén tegen één met twee neutrale spelers (witte shirts). Iedere speler mag scoren, de scorende partij blijft in balbezit.



Op de voorste doelen twee tegen twee met één neutrale speler. Op de achterste doelen drie tegen drie, terwijl één speler van de partij die niet in balbezit is als keeper fungeert.



Vier tegen vier op vier doelen. De bal mag niet met de handen beroerd worden. Scoren is alleen mogelijk met het hoofd.

Kop- techniek



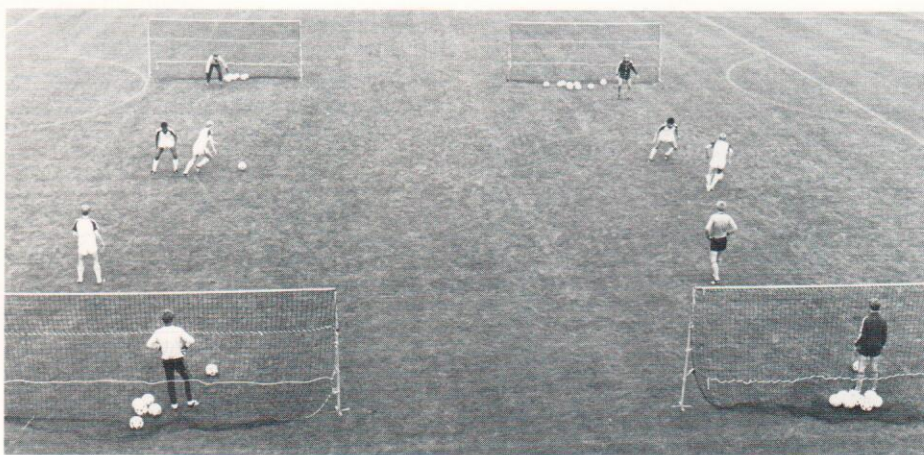
De spelers bij de doelen (links) geven diagonaal voorzetten waarna twee tweetallen door middel van een kopduel proberen te scoren.



De spelers achter de doelen gooien de ballen aan. De tweetallen in het midden starten achter elkaar en naast elkaar en proberen door middel van een kopduel tot scoren te komen.



De keepers gooien de ballen aan. Twee spelers proberen om beurten van links en rechts komend het kopduel van de vaste verdediger te winnen.



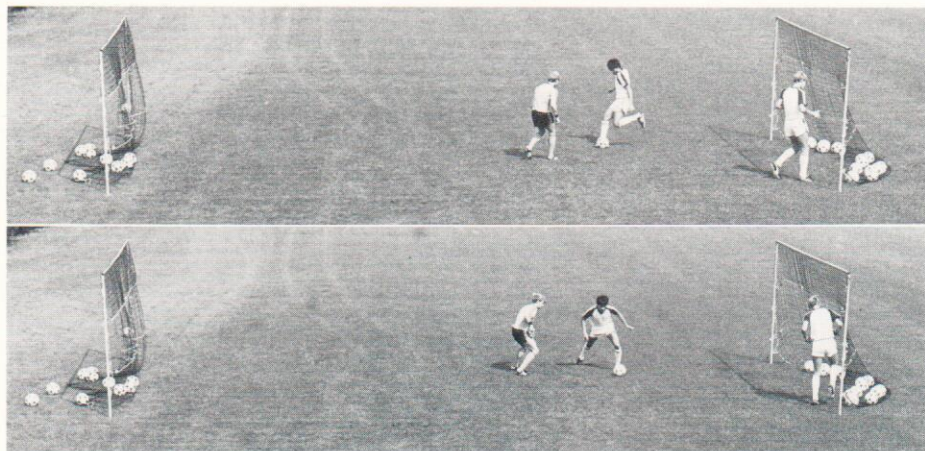
De spelers gaan de ballen halen bij de keeper (rechts). Ze passeren een tegenstander en werken af. Na het afwerken worden ze verdedigers, de verdedigers gaan de ballen halen.

Links: de keepers trappen de ballen over de verdedigers naar de aanvallers. Zij maken een individuele actie en werken af. Vervolgens trappen de keepers aan de andere kant de ballen naar de verdedigers die nu aanvallen.

Twée spelers in balbezit passeren hun tegenstanders en werken af. De verdedigers krijgen de bal toegespeeld en worden aanvallers. Zij werken op het andere doel af.



3. Individuele acties



De twee aanvallers starten om beurten vanuit het doel. De verdediger biedt weerstand.

Rechts: één tegen één met een neutrale kaatser. De speler die scoort wordt kaatser, de kaatser wordt verdediger.

De individuele acties uit de tweede en derde leerfase kunnen benut worden voor het afwerken op doel.

De speler krijgt de bal aangespeeld in de dekking. Vervolgens één tegen één met afwerken.

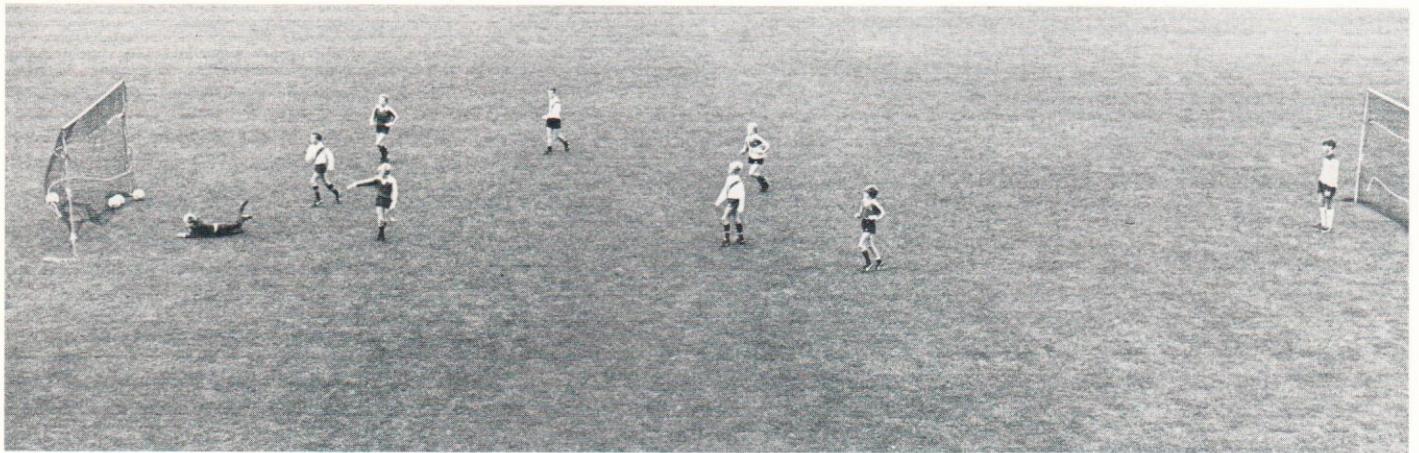


De individuele actie bepaalt de amusementswaarde voor het publiek. Spelers met een individuele actie in de benen creëren beslissende openingen; wanneer dergelijke spelers na een geslaagde individuele actie ook nog scoren, staat het publiek helemaal op de banken. Daarom moet de jeugd in de voor hun toekomst beslissende jaren ijzersterk worden in het maken van individuele acties zodat zij niet ten onder gaat in de kleurloze meute.

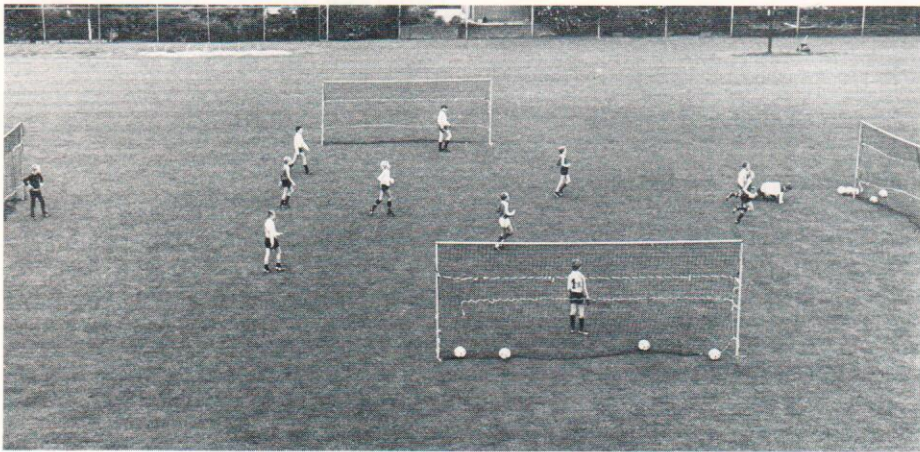
Voor een trainer bestaat er geen dankbaarder werk, want de jeugd doet niets liever dan pingelen en scoren. Door aan de lopende band individuele acties te maken krijgt de jeugd spelenderwijs meer inzicht en ziet men in dat het maken van individuele acties meer rendement en doelrijpe kansen oplevert dan het inleveren van de bal bij medespelers.

Spelers zonder individuele kwaliteiten kunnen in geen geval boven de grauwe middelmaat uitkomen. Buiten het strafschopgebied van de tegenpartij is er meer dan voldoende ruimte om een individuele actie te maken, binnen het strafschopgebied is het snelvoetenwerk uitermate belangrijk. Omdat je steeds minder ruimte en tijd krijgt om te schieten en te combineren is de snelheid van handelen bepalend.

Alle oefen- en competitievormen kunnen weer gebruikt worden, terwijl de verplaatsbare doelen op allerlei manieren neergezet kunnen worden.



Drie tegen drie met afwerken op doel.



Drie tegen drie (vier tegen vier) op vier doelen.

Drie tegen drie, met drie doelen. De ene partij speelt op één doel, de andere partij speelt op twee doelen. Wanneer er te weinig keepers zijn fungeert één drietal steeds als keeper.

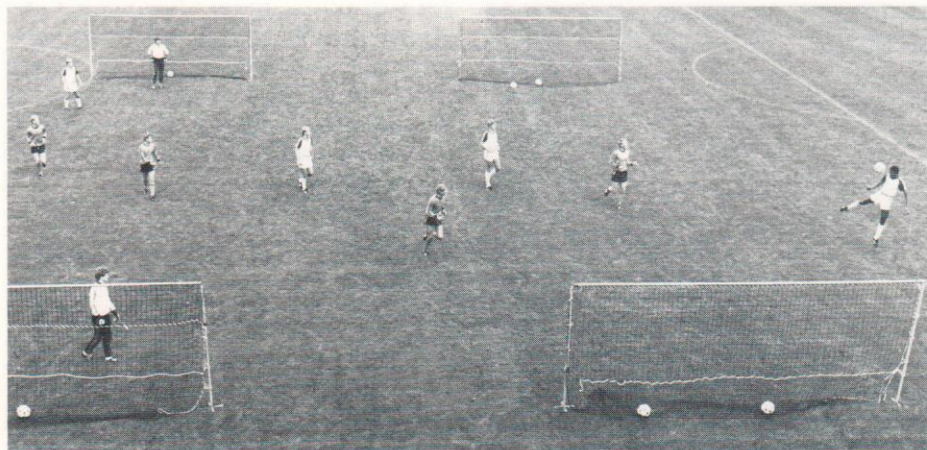


4. Partij spelen



Het prettige van doelen met rechte netten is, dat je de doelen achter elkaar kunt zetten, waardoor er partijtjes tussen de doelen gespeeld kunnen worden.

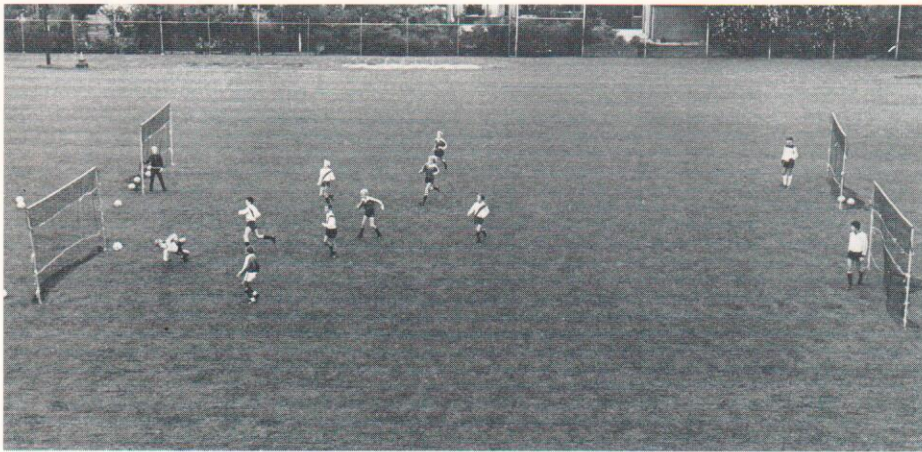
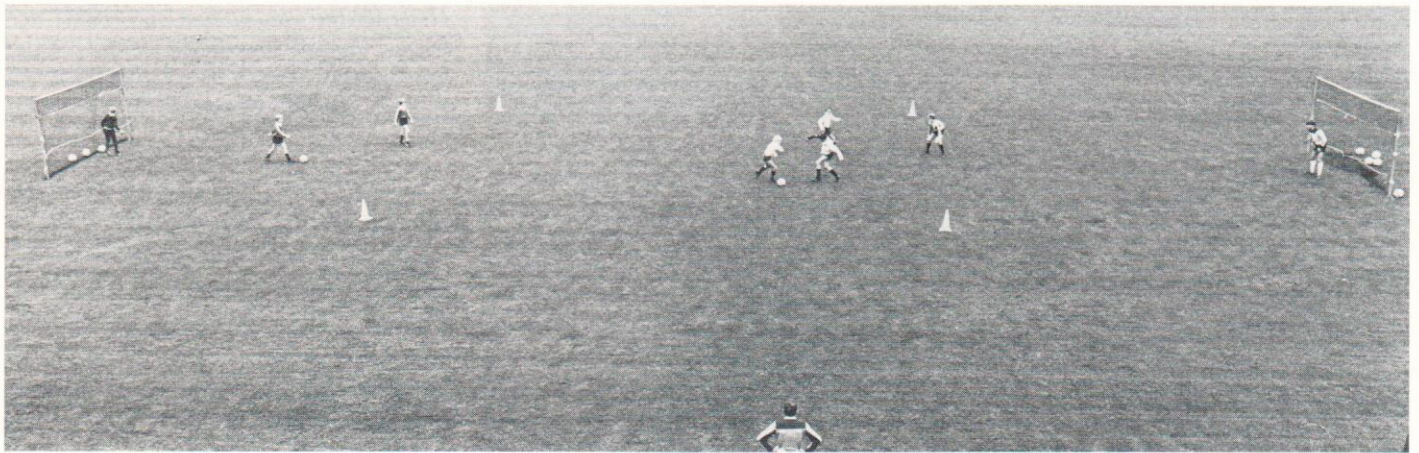
Nu hebben de spelers pas alle technieken onder de knie die noodzakelijk zijn om in dit onderdeel kanssen te kunnen creëren en te scoren. Voordat je partijtjes op grote doelen gaat spelen, moet je eerst alle technieken beheersen, anders heeft het niet veel zin. De praktijk geeft dit aan, de spelers zijn aan het eind van hun carrière nog even beperkt als in het begin. Ze voetballen jaar in jaar uit, maar kunnen zich niet ontwikkelen, omdat ze de vereiste technieken niet beheersen.



Links: vier tegen vier op vier doelen. In twee doelen staan keepers, in de andere doelen kan alleen met het hoofd gescoord worden.

Drie tegen drie in een afgebakende ruimte. Wanneer je de denkbeeldige lijn passeert zo snel mogelijk afwerken.





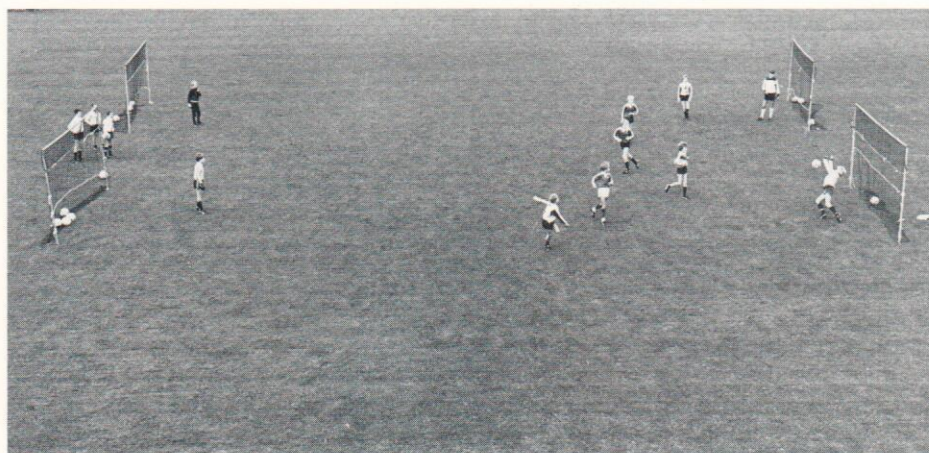
Drie tweetallen proberen elkaar om beurten uit te spelen. Eén tweetal verdedigt steeds de denkbeeldige lijn. Wanneer die lijn gepasseerd wordt moet er zo snel mogelijk afgewerkt worden. De verdedigers ontvangen nu de bal van de andere kant en worden aanvallers.

Links: vier tegen vier op vier doelen. Drie groepen van vier spelers, om beurten fungeren vier spelers als keepers.

Hetzelfde, maar nu drie tegen drie met één neutrale speler. Wie scoort de meeste doelpunten achter elkaar.



Partij spelen



Drie drietallen spelen om beurten tegen elkaar. Eén drietal heeft steeds rust. De partij die scoort blijft in balbezit.

Nu je de technieken beheerst en uit alle hoeken en in allerlei standen op doel geschoten hebt, kun je je creativiteit de vrije loop laten in een partij.

In allerlei partijvormen, waarbij de weerstand geleidelijk opgevoerd wordt, moeten alle geleerde technieken nu benut worden. Vooral in de partijspelen op meer doelen kan men zich heerlijk uitleven. Wanneer een speler in balbezit zich nog steeds onpersoonlijk gedraagt, krijgt de tegenpartij de bal, want kleurloosheid is nu zeker uit den boze.



Drie tegen drie met een neutrale kaatser op de denkbeeldige lijn.

Vier tegen vier. Aan de éne kant kan er in de twee doelen gescoord worden, aan de andere kant door de bal over de denkbeeldige lijn te dribbelen. De partij die scoort blijft altijd in balbezit.



Wim van Hanegem

Een geboren voetballer



Wim van Hanegem was al een topper toen ik hem bij Feyenoord ontmoette. Hij had niet veel baltrainingen nodig, omdat hij alle technieken bij zijn geboorte cadeau gekregen had. Daardoor was hij niet machteloos in balbezit en niet afhankelijk van een trainer. Wim van Hanegem zou onder iedere trainer een topper geworden zijn.

Hij was links stijf; wanneer hij rechts wat vaardiger geweest was, had hij zich in een kleine ruimte nog

beter kunnen redden.

Ik heb er bij Feyenoord steeds naar gestreefd om de conditie van Wim van Hanegem op te voeren, zodat hij nog meer in balbezit kwam, wat zijn rendement voor het collectief aanzienlijk zou verhogen. Je kunt de lichamelijke kwaliteiten van voetballers altijd verbeteren of perfectioneren, alleen bij de pure sprintsnelheid ben je aan grenzen gebonden. Pure sprintsnelheid is vooral een aangeboren zaak.

In voetbal is snelheid echter niet alleen sprintsnelheid. Snelheid is vooral het vermogen om het spel snel te maken. Daar was Wim van Hanegem een absolute meester in. Gebruik makend van zijn technische en tactische kwaliteiten haalde hij de wereldtop.

Vijfde leerfase

Conditionele kwaliteiten

1. *Beweeglijkheid en behendigheid*
2. *Basis-uithoudingsvermogen*
3. *Snelheid*
4. *Uithoudingsvermogen en het spel snel maken*
5. *Explosieve kracht*

In de vijfde leerfase wordt er extra aandacht besteed aan de conditionele kwaliteiten van de speler, maar alle in de voorafgaande onderdelen geleerde technieken worden weer herhaald. De trainer bepaalt de intensiteit, het aantal herhalingen, de duur en de rustperiodes.

Er wordt bijna overal onrealistisch op de conditionele kwaliteiten getraind, anders hadden de spelers uit de Oostbloklanden al jaren de dienst uitgemaakt. Van rennen en sprinten, binnen een wetenschappelijk verantwoord trainingsprogramma, word je echter geen voetbalpersoonlijkheid, maar een conditioneel supermens met een minimaal technisch creatief vermogen. Hoewel het noodzakelijk is dat een voetbaltrainer enige fysiologische basiskennis heeft, hoeft hij beslist niet alle Latijnse namen van de spieren op te kunnen dreunen. Hij moet wel de realistische oefenstof beheersen om de coördinatie, snelheid, explosieve kracht en het

uithoudingsvermogen van voetballers te kunnen opvoeren.

Het gebeurt nog veel te vaak dat de spelers na een fluitsignaal als kuddedieren over het veld gejaagd worden om allerlei onzelfstandige en onpersoonlijke oefeningen uit te voeren.

Technisch begaafde voetballers mogen best eens aan een ouderwetse conditietraining onderworpen worden, maar technisch beperkte voetballers mogen hun kostbare tijd niet verprutsen met geestdodende conditionele oefenvormen.

Ook conditioneel moet er wedstrijdgericht getraind worden, je verbetert je techniek en al doende ontwikkel je een optimaal aan de wedstrijd aangepaste conditie.

Beweeglijkheid en behendigheid

De vakliteratuur puilt uit van de onrealistische oefenvormen om de beweeglijkheid en behendigheid van de voetballer te ontwikkelen. In de praktijk zie je echter dat een voetballer, nadat hij tien jaar dergelijke oefenstof over zich heen gehad heeft, zich nog steeds hoekig en oneconomisch beweegt, hetgeen alles zegt over het nut van dergelijke oefenstof.

Wanneer een goed getrainde turner de baltechnieken gaat oefenen, slaat hij zelfs een modderfiguur, omdat de vereiste coördinatie ontbreekt. Alleen door voortdurend met de bal te trainen, krijg je de juiste coördinatie en souplesse.

Zeker in het enkel- en heupgewricht krijg je een optimale be-

weeglijkheid, terwijl de beweeglijkheid in de wervelkolom (wendingen) zich ook ontwikkelt. Alleen voor het voor voetballers minder belangrijke schoudergewricht is volop oefenstof voorradig in de vakliteratuur.

Basis-uithoudingsvermogen

Sportmensen leggen de laatste jaren steeds langere afstanden af om een basis te leggen voor het uithoudingsvermogen. Het gaat dan niet om de snelheid en intensiteit, maar meer om de duur. De polsslag schommelt tijdens duurtraining tussen de 130 en 140 slagen per minuut. Hartvolume, ademhaling en doorbloeding, die voor een groot deel het uithoudingsvermogen bepalen, worden dan ontwikkeld.

Het hartvolume is de hoeveelheid bloed die het hart per minuut door het lichaam pompt. Des te meer bloed er door het lichaam gepompt wordt, des te meer zuurstof krijgen de spieren, waardoor de spieren meer arbeid kunnen verrichten, terwijl het lichaam sneller herstelt na een inspanning.

Duurlopen zijn overbodig, omdat de basis van het uithoudingsvermogen gelegd kan worden bij het oefenen van de baltechnieken. De trainer moet de spelers de baltechnieken laten oefenen, maar er voor zorgen dat de hartslag tussen de 130 en 140 slagen per minuut schommelt. Je verbetert je technische mogelijkheden en spelenderwijs bouw je een uitstekend basis-uithoudingsvermogen op.

Snelheid

Bij het ontwikkelen van de lichamelijke kwaliteiten is alleen het opvoeren van de pure sprintsnelheid een probleem. Sprintsnelheid is voor het grootste deel aangeboren. Een langzame speler zal, zelfs door middel van ideale sprinttrainingen, nooit de sprintsnelheid van een explosieve speler krijgen.

In de voetballerij bedoelen we met snelheid echter niet alleen de sprintsnelheid. In de eerste plaats moet een voetballer het vermogen hebben om het spel te maken en dat kan iedere speler die volgens dit leerplan werkt bereiken, omdat het tactisch inzicht in de loop van het leerplan sterk ontwikkeld wordt. Langzame voetballers hoeven dus niet te wanhopen. Er zijn talloze snelle voetballers die het spel niet snel kunnen maken, omdat ze in balbezit de technieken en het juiste inzicht missen.

Je moet een zo dynamisch mogelijke voetballer worden die, wanneer de wedstrijd het toelaat, het spel snel kan maken. Vooral bij jeugd tussen dertien en zestien jaar moet er veel aandacht aan snelheid besteed worden. Je kunt alle oefen- en competitievormen nu op snelheid uitvoeren, daarom kun je zelfs in partijspelen nog de nadruk op snelheid leggen.

Het heeft geen nut om op snelheid te trainen wanneer je nog niet hersteld bent van een vorige inspanning. Daarom kunnen de oefen- en competitievormen met drie of vier spelers uitgevoerd worden, waardoor je voldoende rust hebt.

Uithoudingsvermogen en het spel snel maken

Alle oefen- en competitievormen kunnen gebruikt worden om de polsslag naar 170 tot 180 slagen per minuut te stuwen. De duur, intensiteit, het aantal herhalingen en de rustperiodes kunnen door de trainer bepaald worden, terwijl alles geleidelijk opgevoerd kan worden.

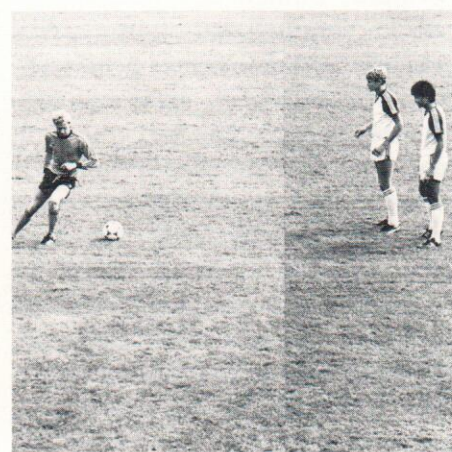
De bezieling en beleving onder de spelers is dan zo groot, dat ze

eerder afgeremd dan aangespoord moeten worden. Dit in tegenstelling tot het gangbare gedragspatroon bij conditionele oefenvormen zonder bal. De feeling van de trainer is erg belangrijk, omdat zeker jeugdige voetballers voldoende rust moeten krijgen tussen de oefenvormen. Deze rustperiodes kunnen opgevuld worden met soepele baloefeningen. Trainers met improvisatievermogen kunnen zich heerlijk uitleven.



Vier spelers plaatsen de ballen binnendoor langs de paaltjes van het vierkant en sprinten zelf buitenom. Bij de paaltjes kunnen ook allerlei bewegingen gemaakt worden. Om beurten wisselen er twee spelers.

Drie spelers met één bal. De eerste speler sprint met de bal aan de voet een x-aantal meters weg. Hij stopt de bal af en speelt deze terug, waarna speler twee hetzelfde doet. De derde speler overbrugt de helft van de afstand, keert terug naar zijn uitgangspositie en plaatst de bal naar de overkant. Nummer één begint vervolgens opnieuw.



Conditionele ontwikkeling



De spelers in balbezit plaatsen de ballen naar de spelers aan de andere kant en sprinten de ballen achterna. Dit herhalen ze drie keer (of meer).

Links: de spelers met de ballen werken. Ze kunnen de ballen terugplaatsen of bij de paaltjes laten liggen en terugsprinten, waarna de volgende spelers de ballen weer gaan halen. Er kunnen onderweg ook weer allerlei bewegingen ingebouwd worden.

Twee drietallen, twee ballen. De spelers in balbezit sprinten met de ballen naar de overkant en plaatsen ze terug. Vervolgens zijn er allerlei variaties mogelijk. De spelers in balbezit kunnen in het midden alle bewegingen maken.



Conditionele praktijk

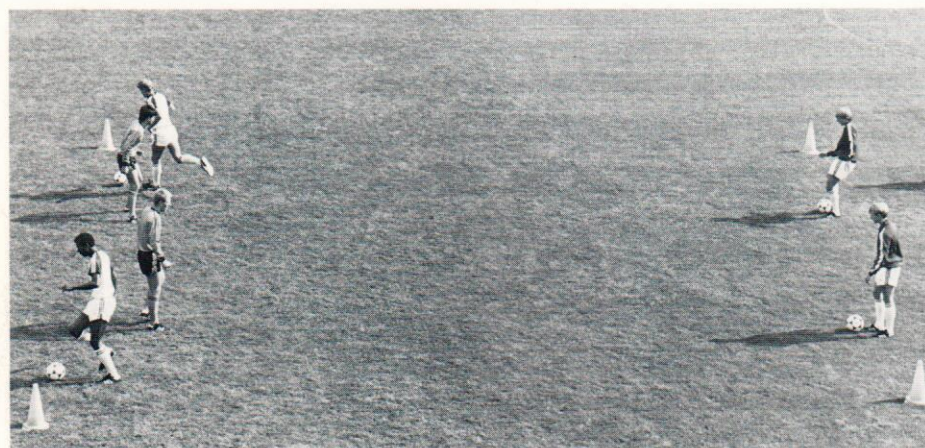


Drie spelers vormen een vierkant met een vrije hoek. De twee spelers in balbezit plaatsen om beurten de bal diagonaal naar de vrije hoek die daar door de derde speler afgestopt wordt.

In dezelfde opstelling gaat de speler zonder bal de bal ophalen en plaatst hem naar de hoek die hij net verlaten heeft.



De spelers in balbezit maken ter hoogte van verdedigers een beweging naar eigen inzicht. Ook tussen de twee verdedigers wordt er nog een dubbele beweging uitgevoerd.

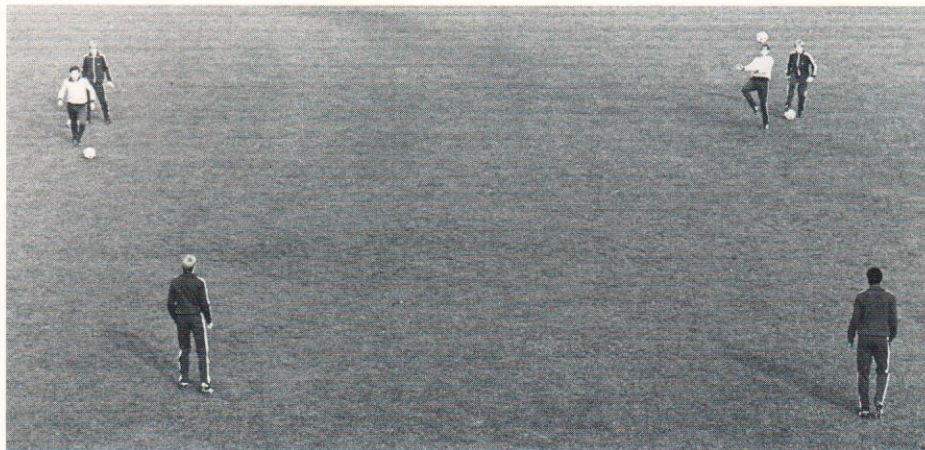


Eén tweetal krijgt de ballen van het andere tweetal. Ze passeren hun tegenstanders op snelheid. De verdedigers krijgen de ballen van de andere kant en worden aanvallers.

Conditionele ontwikkeling



De twee spelers die de ballen geplaatst hebben nemen de plaatsen in van de spelers die de ballen aannemen en op snelheid oversteken, om ze vervolgens weer terug te plaatsen.



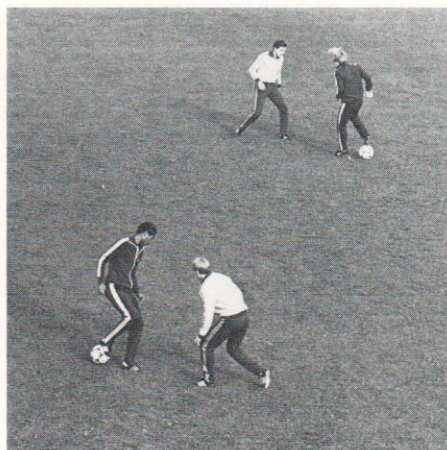
Links: de spelers op de voorgrond hebben de ballen geplaatst. De spelers op de achtergrond nemen ze aan en passeren de spelers op de voorgrond. Vervolgens spelen de twee spelers op de achtergrond de ballen weer naar de spelers op de voorgrond.



Drie spelers zonder bal vormen een driehoek. De drie spelers in balbezit passeren iedere tegenstander twee keer buitenom. Steeds wisselen van taak en de oefeningen ook in omgekeerde richting uitvoeren.

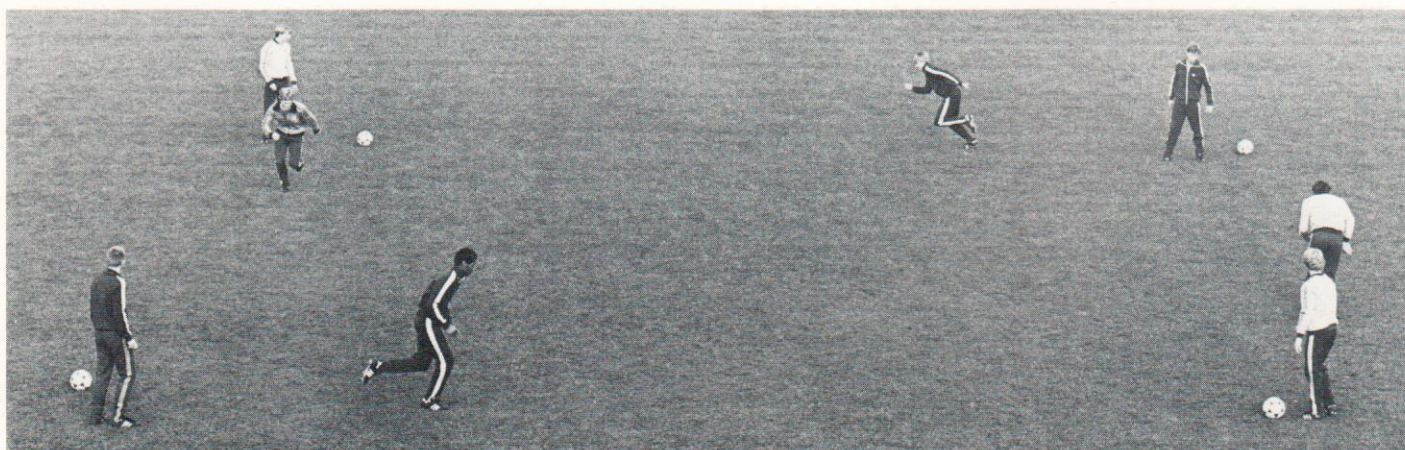


De speler in balbezit passeert zijn tegenstander of speelt de bal op de opkomende speler. De verdediger krijgt de bal toegespeeld van de andere kant en de speler die de bal niet heeft wordt opkomende man.



Rechts: de spelers in balbezit sprinten met de bal naar de tegenstander aan de andere kant, schermen hem daar af en sprinten met de bal terug. Steeds wisselen van taak.

Vier tweetallen vormen een groot vierkant. Eén speler van ieder tweetal gaat een bal halen bij de volgende speler. Vervolgens gaan ze in tegenovergestelde richting rond het vierkant, terwijl er bij het passeren van iedere tegenstander een beweging gemaakt wordt. Ze laten de bal liggen waar ze hem gehaald hebben en sprinten terug naar de eigen plaats. Daarna wisselen van taak.



Conditionele ontwikkeling



De spelers in de lichte jacks maken lange één-twee-combinaties en sluiten zich vervolgens bij de andere groep aan. Na een x-aantal minuten wordt er gewisseld van taak, dan werken de spelers in de donkere jacks.



Drie tweetallen spelen om beurten de vaste verdedigers in het midden uit. Dat kan door middel van een individuele actie of een één-twee-combinatie, terwijl de speler zonder bal ook buitenom kan komen.



De spelers in balbezit werken steeds tussen twee spelers. Er zijn natuurlijk weer allerlei variaties mogelijk. Steeds wisselen van taak.



De spelers in de donkere broeken zijn om beurten verdediger en kaatser. De spelers in het wit maken een individuele actie of een één-twee-combinatie. Steeds wisselen van taak.

Links: de spelers in balbezit passeren hun tegenstanders, stoppen de ballen af en gaan gereed staan om te verdedigen. De andere spelers pikken de ballen op en worden aanvallers.

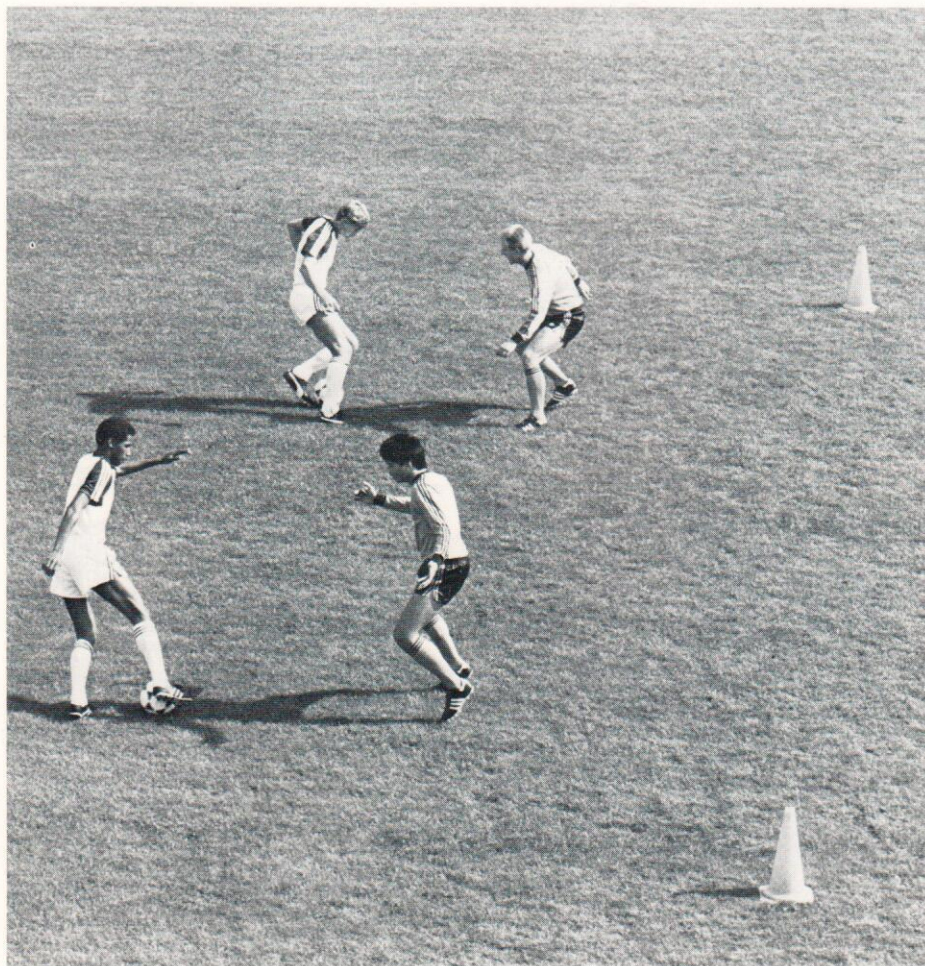
De twee spelers in het wit werken om beurten. Ze passeren de verdediger en keren vervolgens terug via een nieuwe passeerbeweging of een één-twee-combinatie met de andere speler.



Conditionele ontwikkeling



Twee spelers in balbezit sprinten om beurten in de ruimte, waar ze op een verdediger stuiten die uitgespeeld wordt.



Twee spelers spelen om beurten op snelheid een verdediger uit die op een denkbeeldige lijn opereert.

Links: de twee spelers in de donkere broeken moeten de denkbeeldige lijn verdedigen. De twee aanvallers moeten een x-aantal individuele acties maken. Daarna wisselen van taak.



Afzetten met één been, opvangen op het andere been, één tussenhup en uit de stand zo explosief mogelijk afzetten met hetzelfde been.

Dezelfde oefening, maar nu zo ver mogelijk zijwaarts uitvoeren.



Zo explosief mogelijk afzetten met het ene been, op het andere been neerkomen, door de knie buigen en het lichaam weer met het afzetbeen zo ver mogelijk omhoog stuwten.

Deze oefening kan tevens als hinksprong gemaakt worden, uit stand afzetten en opvangen met hetzelfde been.



Conditionele ontwikkeling



In zig-zag-vorm kruissprong maken, een tussenhup maken en hetzelfde met het andere been.

Zo ver mogelijk, uit stand, zijwaarts springen. Door de knie buigen en, uit stand, afzetten met het andere been.



In zig-zag-vorm, met korte aanloop, om beurten links en rechts afzetten en een kopbeweging maken.



In de voetballerij heeft men weinig ervaring met krachttraining, omdat dit onderdeel, evenals de conditietrainingen, overgenomen is van andere sporten. Trainers die beweren dat krachttraining overbodig is, omdat veel topvoetballers nooit aan krachttraining gedaan hebben, vergeten dat die spelers over een aangeboren kracht beschikken, terwijl andere spelers wegens het ontbreken van vooral explosieve kracht de top niet halen, ofschoon ze in principe wel de aanleg hebben. Krachttrainingen voor het seizoen aan moderne krachtoestellen kunnen dan ook geen kwaad. Ook tijdens het seizoen is één krachttraining per week erg nuttig. Tijdens dit leerplan wordt de explosieve kracht door middel van de talloze explosieve acties al spelenderwijs ontwikkeld. Voor een verdere ontvan je eigen lichaamsgewicht door allerlei sprongen te maken.

Wanneer je als speler twintig sprongen maakt en tien keer links en tien keer rechts uit stand afzet, stuw je met ieder been tien keer je lichaamsgewicht omhoog. De ontwikkeling van de afzetkracht in beide benen wordt al vrij snel zichtbaar, hetgeen tevens de ontwikkeling van de snelheid ten goede komt.

De jeugd tot en met twaalf jaar springt al genoeg tijdens het oefenen van de koptechniek, bij de jeugd tussen de dertien en zestien jaar kunnen geleidelijk aan door middel van de sprongen de explosieve kracht en het atletisch vermogen verbeteren.

Wim Rijsbergen

Topvoetballer op mentaliteit



Op het moment dat ik trainer van Feyenoord werd, was Wim Rijsbergen daar wisselspeler. Ik ben met hem gaan werken en nauwelijks één jaar later speelde hij de WK-finale met het Nederlands elftal tegen Duitsland.

Wim Rijsbergen was niet sterk aan de bal, maar hij trok zich van niemand iets aan. Tijdens de trainingen lapte hij zelfs de op- en aanmerkingen van de vedetten aan zijn laars. Hij liep over van ambitie en

had een voorbeeldige mentaliteit. Daardoor heeft hij de top gehaald. Voor mij is dat het bewijs, dat iedere jongen met een goede mentaliteit het enorm ver kan schoppen in de voetballerij, want Wim Rijsbergen was bepaald geen talent, maar door zijn aangeleerde kwaliteiten kreeg hij zelfvertrouwen en na verloop van tijd was hij voor geen enkele tegenstander van naam bang. Hij werd een zelfverzekerde voetballer en handhaafde zich jaren in de top,

terwijl hij veel hinder ondervindt van enkelblessures; zonder die blessures had hij zich ongetwijfeld nog beter ontwikkeld.

Zesde leerfase

Verdedigende kwaliteiten

De toename van verdedigende tactieken en de ontwikkeling van de verdedigende kwaliteiten van de spelers zijn verontrustend. Vooral omdat de aanvallende kwaliteiten van de spelers niet meegegroeid zijn. In de vaklectuur wordt er voortdurend over verdedigende concepten geschreven, maar je leest helaas nergens hoe je de aanvallende technieken moet leren. Daarom staat dit leerplan bijna helemaal in het teken van aanval-

correcte manier moeten verdedigen.

Al die voetballers die zich op basis van inzet en mentaliteit handhaven voeren voortdurend een gevecht om de bal. Een technisch begaafde voetballer beheerst zijn lichaam zo goed, dat hij veel correcter kan verdedigen.

Het voordeel van dit leerplan is, dat spelers die over aanvallende kwaliteiten beschikken die tijdens

de wedstrijd willen demonstreren. Een technisch sterk elftal zet de tegenstander graag vast op de eigen helft, terwijl er achterin maatregelen genomen worden om counters te voorkomen. Voor een technisch elftal is dit de beste verdediging. Technische voetballers dekken bij balverlies meteen positie af. Persoonlijkheden hebben er een hekel aan om achter een tegenstander aan te hollen. Permanente mandekking is even onrealis-

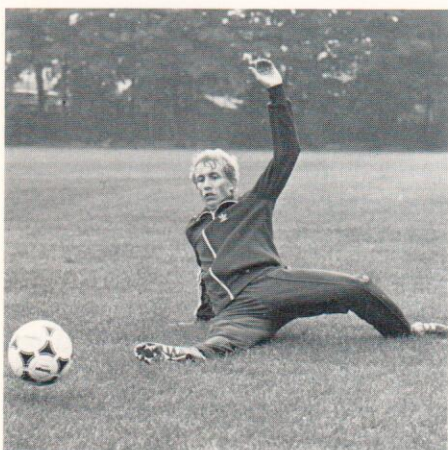
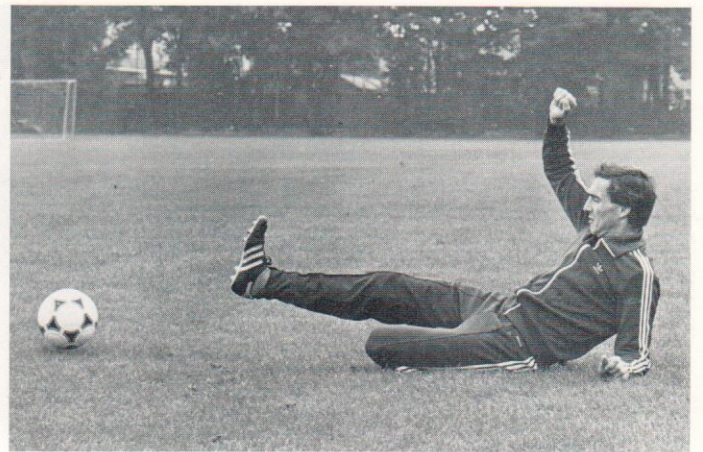


len. Natuurlijk wordt er ook aandacht besteed aan de verdedigende kwaliteiten van de spelers tijdens de talloze competitievormen en partijspelen die doorgenomen worden, komen de verdedigende kwaliteiten uitgebreid aan de orde. Je hebt al geleerd om bij het aan- en meenemen van de bal het lichaam correct te gebruiken om de tegenstander van de bal te houden en tijdens de talloze oefenvormen en partijtjes heb je ook steeds op een



tisch als permanente ruimtedekking. Omdat ook de verdedigers nu individuele kwaliteiten hebben, waardoor ze een tegenstander kunnen uitspelen, zal er met uitzondering van de spitsen steeds minder in de mandekking gespeeld worden. Zodra je alle aanvallende technieken beheerst, heb je in de partijvormen alle gelegenheid om je te bekwamen in de ruimtedekking en het organiseren van de verdediging.

Football Skills



1. Slidings- technieken



Sliding met de buitenkant van de voet, met en zonder tegenstander. Het andere been is zijwaarts van het lichaam.

De sliding is de enige verdedigende techniek die we doornemen, omdat bij een technisch perfecte uitvoering het blessuregevaar, zowel voor de verdediger als voor de aanvaller, nihil is. Wanneer je je tegenstander vastzet op de eigen helft, geeft het een prettig gevoel wanneer je de sliding beheerst, waardoor je op één lijn kunt spelen.

Er zijn zes manieren om een sliding te maken. De in voorgaande



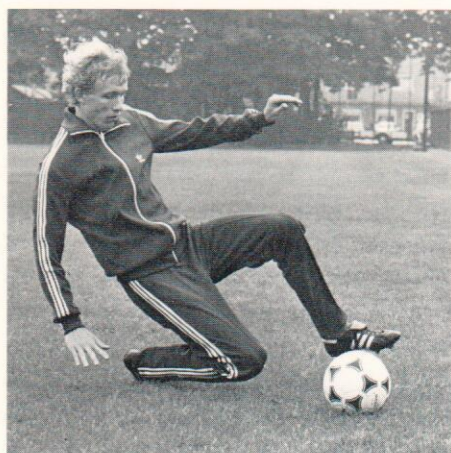
Sliding met de voetzool, met en zonder tegenstander. Het andere been is onder het lichaam.

Sliding met de buitenkant, met en zonder tegenstander, de enkel aan de grond. Het andere been zijwaarts van het lichaam.



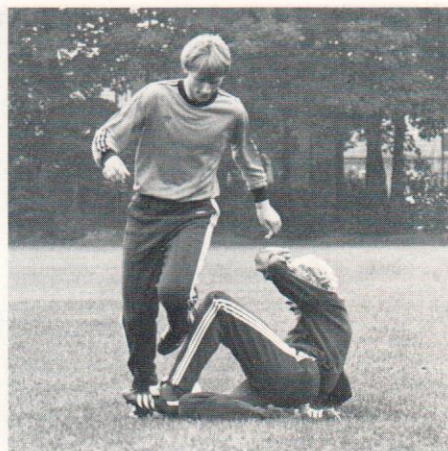
Rechts: een slidingbroek van soepel tentzijl voorkomt schaafwonden.

onderdelen verworven beweeglijkheid en souplesse komen nu goed van pas. Bij het oefenen van de sliding is een 'slidingbroek' van soepel tentzijl aan te raden om eventuele schaafwonden te voorkomen. Hoewel het publiek in principe voor aanvallende acties naar de stadions komt, zal een perfecte sliding het voetbal geen geweld aan doen, omdat een sliding bij de veelzijdigheid van een voetbalwedstrijd hoort.

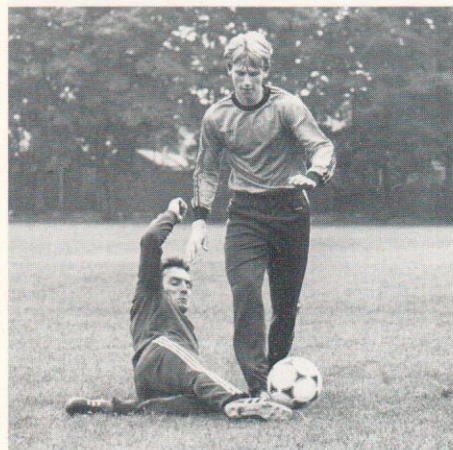


Sliding, de bal met de binnenkant van de voet klemmen, maar nu zijwaarts.

Slidings- technieken



Sliding, met en zonder tegenstander, de bal met de binnenkant van de voet klemmen. Het andere been gebogen onder het lichaam.



Sliding, met en zonder tegenstander, de bal wegtrappen. Het andere been is gebogen onder het lichaam.



Twee tweetallen. De twee spelers plaatsen de ballen door middel van slidings uit de afgebakende ruimte. Er zijn diverse variaties mogelijk. De andere twee spelers kunnen de ballen weer binnen de afgebakende ruimte plaatsen of als tegenstanders fungeren.

Kees van Kooten

De laatbloeier

Toen ik trainer van Go Ahead Eagles werd, had Kees van Kooten al een hele carrière achter de rug; hij was een normale voetballer met een goede wedstrijdmentaliteit gebleven.

Ondanks het feit dat ik betrekkelijk kort met Kees van Kooten gewerkt heb, ontwikkelde hij zich uitstekend in die periode.

Hij bewees dat er in de voetballerij voor ieder type plaats is. Voor kleine, lange en zware jongens. Toen Kees van Kooten de technieken beheerste, kon hij zich voor het eerst in zijn carrière handhaven in een kleine ruimte. Hij ontwikkelde zich zelfs zo goed, dat hij in de herfst van zijn carrière het Nederlands elftal nog haalde.

Voor mij is dit het bewijs dat een voetballer ook op latere leeftijd alle technieken nog kan leren. Dat is vooral noodzakelijk, omdat er op een steeds kleinere ruimte gespeeld wordt, waardoor er meer technische vaardigheid en beweeglijkheid van de spelers worden gevraagd.



Zevende leerfase

Bewegen met en zonder bal

De modieuze kreet 'collectief' is tot op dit moment nauwelijks gevallen, maar vanaf de eerste training ben je al bezig met het collectief, omdat je zonder de technieken machteloos bent, waardoor je onmogelijk collectief goed kunt voetballen. Je moet eerst individueel sterk zijn voordat je collectief gaat voetballen.

In de voetballerij wordt sinds jaar en dag de tegenovergestelde volgorde toegepast, maar de resultaten zijn bekend. Spelers zijn aan het eind van hun carrière technisch nog even beperkt als toen ze begonnen.

Wanneer je als voetballer in de jeugd alle technieken leert, heb je volop de gelegenheid om uit te groeien tot een voetbalpersoonlijkheid. In de grote partijtjes (5 tegen 5, 7 tegen 7, voorhoede tegen achterhoede) wordt er nu meer overzicht van de speler gevraagd; het bewegen zonder bal wordt belangrijker, omdat iedereen weet dat de bal het tempo bepaalt. De prak-



Drie tegen drie met twee neutrale kaatsers.

Drie tegen drie met drie neutrale kaatsers tussen de paaltjes. Scoren is mogelijk door de bal over de denkbeeldige lijn te dribbelen.

tijk wijst echter uit dat direct spel, zeker rond of in het strafschopgebied, vaak onmogelijk is. Meestal moet er een tegenstander uitgespeeld worden om een scoringskans te creëren; nu je die technieken beheerst, moet je er ook gebruik van maken. Daarnaast moet je steeds op het juiste moment positie kiezen om de speler in balbezit afspeelmogelijkheden te bieden. De coaches hebben nu voldoende spelers ter beschikking die hun ideeën in de praktijk kunnen realiseren, want alle spelers die dit leerplan doorlopen hebben, beschikken over aanvallende technieken. Tijdens de opleiding is al gebleken voor welke posities de desbetreffende spelers geschikt zijn. Gericht op die posities moeten er specialisatietrainingen ingepast worden. Ook de coaches moeten, ondanks dat ze in eerste instantie verantwoordelijk zijn voor het collectief, aan de individuele ontwikkeling van de spelers blijven werken.



Bewegen met een voetbal



Vier tegen vier met twee neutrale kaatsers.



Vier tegen vier met één neutrale speler. Scoren is mogelijk door de bal tussen de paaltjes door over de drie denkbeeldige lijnen te dribbelen. Wanneer de ene partij gescoord heeft, blijft die partij in balbezit en kan er vervolgens in de andere twee doelen gescoord worden.



Drie tegen drie met drie neutrale kaatsers.

Bewegen met en zonder bal



Drie tegen drie met vier neutrale kaatsers.

Drie tegen drie met één neutrale speler.



Vier tegen vier met vier kaatsers (de keepers).



Jong geleerd, oud gedaan.



Vier spelers in balbezit oefenen om beurten één-twee-combinaties of een passeerbeweging en sluiten zich aan bij de andere groep.

Drie spelers maken om beurten een één-twee-combinatie of een passeerbeweging.

De vrouwen in het midden zijn om beurten verdedigster en kaatster.



Vrouwen-voetbal



Steeds meer meisjes gaan op jeugdige leeftijd voetballen.

De kwaliteit van het vrouwenvoetbal laat nog wat te wensen over, omdat de meeste vrouwen pas op latere leeftijd zijn gaan voetballen. Nu de meisjes op steeds jongere leeftijd lid worden van voetbalclubs, heeft het vrouwenvoetbal zeker op technisch gebied grote mogelijkheden.

Vrouwen hebben minder kracht en snelheid dan mannen, daarom is dit leerplan uitermate geschikt voor vrouwen. Zij zullen zich vooral moeten bekwamen in de technieken. Wanneer een meisje van tien met dit leerplan begint, is ze een paar jaar later soepel en sterk aan de bal.

De mannen maken vaak denigrerende opmerkingen over vrouwenvoetbal, maar ze vergeten dat ze zelf bijna allemaal beperkt en hoekig aan de bal zijn, ondanks het feit dat ze al jaren lid zijn van een club. Het vrouwenvoetbal heeft wel degelijk toekomst, zeker wanneer de vrouwen de nadruk leggen op technisch creatief voetbal.



Het oefenen van de baltechnieken.

Een nieuwe generatie voetballers

Ik hoop dat we het er intussen over eens zijn dat de jeugd een trainer nodig heeft die hun de technieken van de topvoetballers kan leren. Verder moet die trainer de spelers de gelegenheid geven om die technieken te benutten om uit te kunnen groeien tot een goede voetballer die zich boven de grauwe massa uitwerkt.

In dit leerplan staat een aantal technieken en oefeningen aangegeven, al is een leerplan nooit compleet.

Wanneer een trainer, of een speler, intensief aan dit leerplan werkt, zal hij steeds meer bewegingen en oefeningen ontdekken en creëren, waardoor zo'n trainer in staat is zijn spelers gevarieerd en doelmatig te laten trainen.

Als de spelers na verloop van tijd, en nadat ze de oefeningen als huiswerk steeds herhaald hebben, succes krijgen, hoeft een trainer zijn spelers helemaal niet meer te motiveren of inspireren. Succes betekent

doping voor een voetballer.

Zo ontstaat er een nieuwe generatie voetballers, voetballers die niet meer op het fluitsignaal van de trainer wachten, maar individueel aan de bal werken, meepraten, meedenken en zichzelf ontwikkelen. Op die manier leggen deze voetballers een individuele technisch creatieve basis die onmisbaar is om uit te groeien tot een uitbinker.



