

het VOETBALDICTAAT

SIEGFRIED PANDAY
arts - voetbaltrainer

INHOUDSOPGAVE THEORETISCH DEEL

INLEIDING	7
RANDVOORWAARDEN VOOR SUCCES	9
SOORTEN TRAINERS	10
CONDITIETRAINING	12
DE ONTWIKKELING VAN DE TECHNISCHE VAARDIGHEDEN	15
BAL BIJ DE TEGENSTANDER: CONTRAPRESSIE OF TERUGZAKKEN	16
BIJ BALVEROVERING VOLGT TRANSITIE	18
AANWIJZINGEN BIJ HET AANVALLEN EN HET VERDEDIGEN	19
HET DUEL	20
DE VOORZET	21
DE BUITENSPELVAL	22
NUMERIEKE ONGELIJKHEID	23
WEERSOMSTANDIGHEDEN	24
SPELHERVATTINGEN	25
DE VRIJE TRAP	27
TEAM-SPELSTRATEGIE	28
TACTISCHE OPDRACHTEN EN TIPS VOOR DE SPECIFIEKE ELFTALPOSITIES	31
SPELPRINCIPES MODERN VOETBAL	39
OVER SPELSYSTEMEN	41
KEUZES MAKEN	44
WEDSTRIJDANALYSE	46
SLOTWOORD	47

INHOUDSOPGAVE PRAKTIJK DEEL

WARMING UP OEFENINGEN

1 WARMING UP A MET COORDINATIE OEFENINGEN	51
2 WARMING UP B MET SPRONG OEFENINGEN	52
3 WARMING UP C MET DE BAL	53

CONDITIEOEFENINGEN

4 DUURTRAINING OPBOUWEN	54
5 TESTEN VAN HET DUURVERMOGEN:	55
6 TEMPOLOPEN	56
7 HERHAALD LANG SPRINTVERMOGEN	57
8 CHICKENRUN OVER 15m	58
9 ZIG-ZAG SPRINTEN	59
10 HERHAALD KORT SPRINTVERMOGEN	60

PASSOEFENINGEN

11 PASSVORM 1	61
12 PASSVORM 2	62
13 PASSVORM 3	63

KLEINE POSITIESPELEN ZONDER DOELEN

14 KLEIN POSITIESPEL 3:1	64
15 KLEIN POSITIESPEL 4:2	65
16 KLEIN POSITIESPEL 5:2	66
17 KAATSSPEL 2+2 KAATSERS tegen 2+2 KAATSERS	67

GROTE POSITIESPELEN ZONDER DOELEN

18 4:4+4 NEUTRALE KAATSERS	68
19 PRESSIESPEL 8:4	69
20 PRESSIESPEL 7:3	70
21 THROUGHPASS SPEL IN 2 VIERKANTEN	71
22 ONDERSCHEPPEN VAN THROUGH-PASSES	72
23 TRANSITIESPEL 4+3N v 4 op 40X30m veld met 11 man	73
24 TRANSITIEBOX 5:5+2N op 40X30m	74

DUEL EN KLEINE PARTIJ SPELEN OP DOELEN

25 1:1 DUEL	75
26 2:1 OP DOEL	76
27 2:2 OP DOEL	77
28 3:2 OP DOEL	78
29 3:3 OP DOEL	79

AFWERKOEFEININGEN

30 AFWERKOEFEINING VANAF DE ACHTERLIJN	80
31 AFWERKOEFEINING 3e MAN DIEP AANSPELEN	81
32 AFWERKOEFEINING MET 3e MAN	82

33 AFWERKOEFFENING VANAF DE HOEKGEBIEDEN	83
34 AFWERKFORMEN MET DUBBELPAS:	84
35 AFWERKEN VAN VOOR EN ACHTERZETTEN vanaf de achterlijn.	85
36 AFWERKOEFFENING CORNERS EN VRIJE TRAPPEN vanaf de flank.	86

AFWERKEN IN SPELVORMEN

37 DIEPTESPEL ZOEKEN EN BIJSLUITEN in 5:5	87
38 3e MAN BENUTTEN	88
39 AFSTANDSCHOT EN REBOUND SPEL	89
40 AANVALSPEL MET KAAZERS 4+4K versus 4+4K	90
41 KOP-SCHIETSPEL in 16m gebied.	91

CORNER

42 CORNERTRAINING 8:8 met 3 doeltjes op 40m afstand van het grote doel	92
43 CORNERSPEL 8:8 OP 70X70m	93

TACTISCHE PARTIJSPELEN OP VERSMULD VELD

44 UITBREKEN MET DIEPTESPEL 6:6	94
45 BIJSLUITSPER 5:5	95
46 HOOG DRUK ZETTEN OF INZAKKEN 6:6+1N	96
47 AANVALLEN EN VERDEDIGEN 7:7	97
48 DRUKSPER 6:5 OP KORT VELD	98
49 OMSCHAKELSPER MET 3 VIERTALLEN.	99
50 OMSCHAKELLEN MET 4 VIERTALLEN	100
51 DIEPTESPEL 8:6 OP VERSMULD VELD	101

TACTISCHE PARTIJSPELEN OVER DE FLANKEN

52 LIJNVOETBAL 8:8 of 7:7	102
53 MEERDERHEID UITSPEREN 7:5	103
54 FLANKSPER 9:6 op 1 helft	104
55 SPEL MET ZIJZONES 7:7 + 2N	105
56 VLEUGELSPER MET ZIJZONES IN 8:8 (+1N)	106
57 SPEL MET ZIJZONES 8:8	107

TACTISCHE PARTIJSPELEN OP EEN BREED VELD

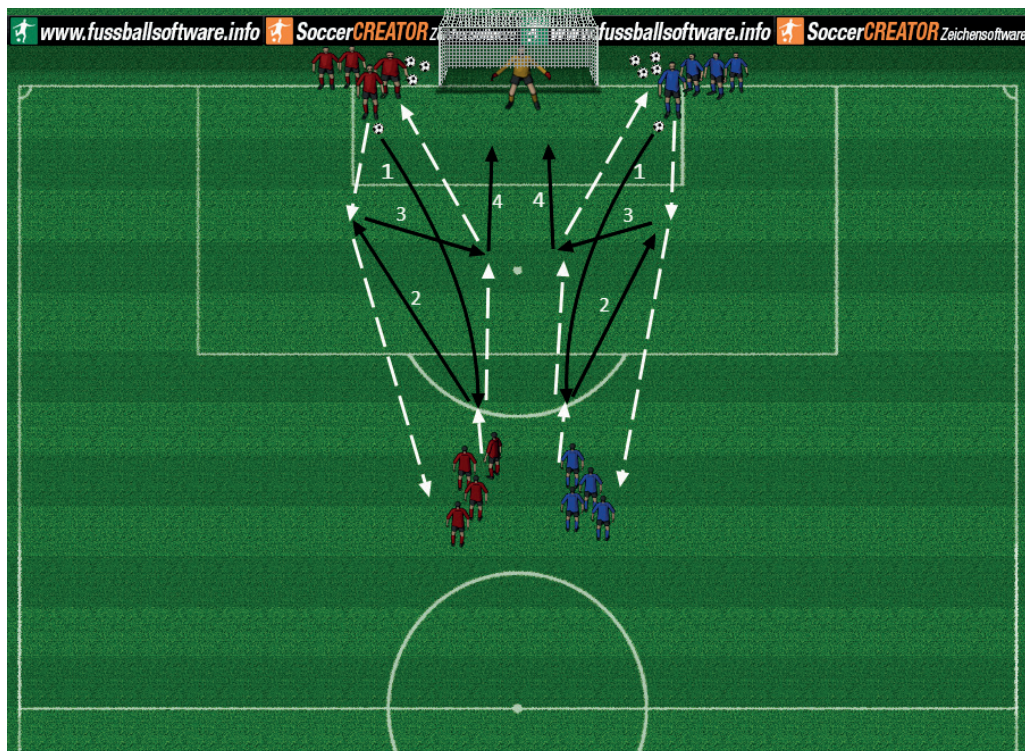
58 VERDEDIGEN IN MINDERHEID EN BESPELEN VAN RUIMTE ACHTER DE VERDEDIGING 6:4	108
59 BIJSLUIT-TERUGSLUIT SPEL 5:5 tot 8:8	109
60 DIEPTEPAS EN BIJSLUITEN 7:7+1N	110
61 INZAKKEN EN COUNTEREN	111
62 KANTELEN – DRUK ZETTEN – CONTRAPRESSIE	112
63 VRIJLOPEN TUSSEN DE LINIES en OPENDRAAIEN. DOORDEKKEN NAAR MIDDENVELD.	113
64 OPBOUWEN ONDER DRUK	114
65 DE LANGE BAL EN DE AFVALLENDE BAL.	115
66 VERTICAAL DIEPTESPEL/CROSSPAS	116

SPELPATRONEN / PERIODISERING

VOORBEELD VAN EEN TRAININGSCHEMA BIJ DE AMATEURS

AFWERKCOEFENINGEN

30 AFWERKCOEFENING VANAF DE ACHTERLIJN



- de lange bal verwerken
- 1-2 combinatie met de aangever
- schot op doel

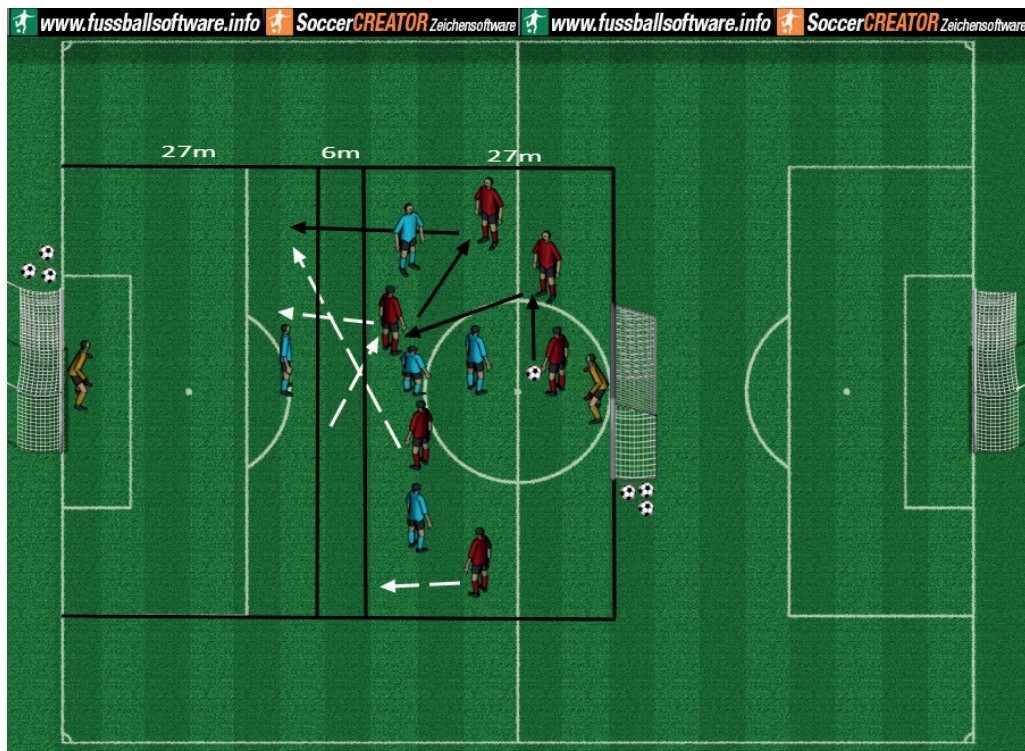
Doordraaien: aansluiten aan de overkant.

Belasting:

- 8 minuten van links
- 8 minuten van rechts

TACTISCHE PARTIJSPELEN OP VERSMALD VELD

44 UITBREKEN MET DIEPTESPEL 6:6



Een 60x40m veld met 1 grote en 2 kleine doelen en met een middenzone van 6m.

Het team in balbezit heeft 1 spits in de 6m middenzone.

Het andere team heeft 1 verdediger op eigen helft.

Uitvoering:

- De bal mag pas diep gespeeld worden naar de andere helft, als de spits uit de middenzone balcontact gehad heeft.
- Het spel begint in een van de 27m vakken.
- De spits biedt zich vanuit de 6m middenzone aan op zijn eigen helft voor een kaats.
- Mislukt dit dan moet hij na 5 seconden terug in het 6m vak en zich opnieuw aanbieden.
- Bij een doelpoging of een achterbal draaien de rollen om en geeft de keeper een nieuwe bal, zodra de uitgangsposities weer zijn ingenomen.

Belasting:

- 3 keer 5 minuten met 2 minuten relatieve rust ertussen.
- 3e beurt maximaal 2 maal raken toestaan.