

Beste speler,
Beste ouders,



Een voetbalseizoen stopt als het volgende begint...

Volgende maand gaat het seizoen 2015 – 2016 van start.

Na een toch wel verdiende zomerrust kregen onze batterijen ruim de kans om zich terug op te laden. Nadat we onze hersenen moesten pijnigen tijdens de examens zal wat beweging heel zeker van pas komen.

Tijdens het tussenseizoen is het zeker wel de bedoeling dat je lichaam echter zowel mentaal als fysiek laat rusten.



Om optimaal aan de start van het nieuwe seizoen te komen kun je voor jezelf enkele 'trainingen' maken en uitvoeren.

Je hoeft natuurlijk niet zelf ingewikkelde oefeningen in elkaar te steken of halve of hele marathons gaan lopen. Helemaal niet!

In dit bundeltje geven we je een heleboel mogelijkheden om vooraf al wat aan je voetbaltalenten te werken.



TECHNIEK

1) Technische bewegingen:

De tussenperiode is de uitgelezen kans om je technische mogelijkheden te verbeteren. Het is dus aan te raden om tijdens de tussenperiode enkele technische oefeningen te doen die je nog onvoldoende kent.

Techniek leer je niet enkel op training. Integendeel. Techniek leer je vooral thuis door alleen met een bal bezig te zijn.

Vroeger hebben de meeste onder jullie wel al een Cd-rom gekregen met heel wat verschillende technische bewegingen.

Voor degene die dit echter nog niet zouden hebben en daar interesse voor hebben dan mag je dit altijd komen vragen aan de trainer.

Neem deze bewegingen vooraf eens allemaal door.

Kies daarna één beweging uit de reeks en probeer die zelf uit te oefenen. Bekijk heel goed de beweging die je kiest. Het is heel belangrijk dat je vooraf weet hoe je die kunt of moet uitvoeren. Probeer tegen de start van het seizoen alle verschillende bewegingen eens uit.

Het is heel belangrijk om die oefeningen heel veel te herhalen.

Eens je de oefening kunt gebruiken zonder erbij te moeten nadenken ben je al goed op weg om ook tijdens wedstrijden die beweging te gebruiken.

Onderstaande sites zijn zeker de moeite waard om technische bewegingen te bekijken en te leren.

<https://www.youtube.com/watch?v=vqXO2lJkhMA>

https://www.youtube.com/watch?v=SmeWpGK3Jp8&list=PLhgDGqK1Zog6DAse nR7d6XQLQXc_Jrr9f

Eén van de meest technische voetballers die we kenden was **Johan Cruyff**. Met zijn uitspraken slaat hij heel vaak de nagel op de kop.



*“1000 keer herhalen van dezelfde beweging thuis,
100 keer oefenen op training op die beweging
om ze ten slotte te gebruiken in een wedstrijd
en te **SCOREN!**”*

Je kunt deze uitspraak eigenlijk in één woord samenvatten: **OEFENEN!!!!**

2) Jongleren of balgoochelen.

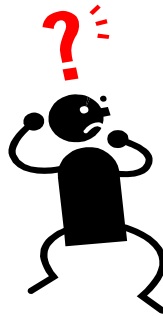


A) Houd de bal hoog, afwisselend met de linker en de rechter voet.

Je mag enkel de voeten gebruiken en steeds wisselen van voet.

Dij en hoofd tellen dus niet mee!

Je zou toch moeten in staat zijn de bal op die manier minimum 50 keer hoog te houden.



Hoeveel keer kun jij dat?

B) Houd de bal afwisselend hoog:

* 1 x linker voet – 1 x rechter voet,

* 2 x linker voet – 2 x rechter voet,

* 3 x linker voet – 3 x rechter voet,

.....

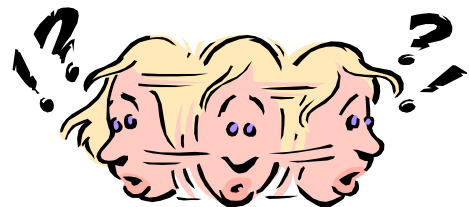
* 10 x linker voet – 10 x rechter voet.



Wie raakt tot 10???

C) Houd de bal hoog. Je mag zowel voeten, dijen, schouder als hoofd gebruiken.

***Variatie:** Begin met je linker voet, daarna linker dij, daarna hoofd en zo afdalen via rechter dij naar je rechter voet. Klim dan van daar terug omhoog om terug te eindigen bij je linker voet.



Hoeveel keer kun je dit na elkaar?

Je ziet dat er dus heel wat mogelijkheden zijn om je techniek thuis te oefenen.

De slimmerds onder jullie zullen dit niet alleen tijdens de voorbereiding op het seizoen proberen maar doen dit eigenlijk het hele jaar door.

Techniek is heel belangrijk, maar voetbal is echter nog veel meer dan dat alleen. **FYSIEK** komt zeker op de tweede plaats. Een voetballer moet dus in staat zijn om gedurende een hele wedstrijd het beste van zichzelf te geven. Hij moet dus beschikken over **UITHOUDING**. Voor onze leeftijdsgroep willen we dit nu niet meteen benadrukken. Ons lichaam is volop in ontwikkeling en onze spieren mogen we niet gaan 'uitputten'. Ons lichaam heeft heel wat energie nodig om te groeien en we willen het die nodige kracht dan ook geven.



Dit wil echter niet zeggen dat we de hele dag in onze luie zetel moeten liggen!



Neen, we zoeken een beetje een middenweg. Toch willen we jou geen loopoefeningen meegeven. Jongens van jullie leeftijd zijn voortdurend in beweging. Het tussenseizoen is ook het moment om ook eens wat andere sporten uit te proberen.

- a) Een lange wandeling, fiets- mountainbiketocht, zwemmen of een bosloop kunnen je basisconditie onderhouden, zodat je niet helemaal van nul moet beginnen aan het seizoen.
- b) Zoek ook een aantal intensieve sporten die leuk vindt: tennis, squash en minivoetbal.
- c) Bij het begin van volgend seizoen wordt de conditie tijdens de voorbereidingsperiode geleidelijk aan opgebouwd zodat je terug in conditie bent voor de eerste belangrijke afspraak half augustus. (start competitie) Dus af en toe een (intensieve) sportactiviteit is goed maar hou het vooral voor jezelf aangenaam. Een echt trainingsschema is absoluut niet nodig. Blijf dus tijdens de tussen periode 'gezond' in beweging.

Belangrijk:

Regels die blijven gelden bij het beoefenen van andere sporten:

- Voldoende opwarmen
- Regelmatig drinken, met kleine beetjes en als je dorst krijgt is het eigenlijk al te laat.





PASSING

Passing? Kun je dit dan werkelijk alleen oefenen?

Ja, dat kan. Zelf je passing kun je oefenen zonder de hulp van vrienden of ouders. De ideale tegenstander om je passing te oefenen is ... een muurtje. Een muurtje is trouwens altijd heel eerlijk. Krijgt het een slechte pass, dan geeft het een slechte terug! De oorzaak van een slecht uitgevoerde oefening ligt dus steeds bij jezelf en niet bij het muurtje! Breek het daarom dus ook niet af!



Je kunt hier volgende oefeningen eens uitproberen.

Sta ongeveer 2 meter van de muur vandaan om de oefeningen uit te voeren.

1. Speel de bal tegen de muur met je binnenkant of buitenkant van de voet. Neem de terugkaatsende bal aan met de zool. Speel daarna de bal terug met de andere voet.
2. Speel de bal tegen de muur. Neem de terugkaatsende bal aan met de binnenkant of de buitenkant van de voet. Doe een korte zijdelingse verplaatsing en herhaal dit in de andere richting.
3. Speel de bal tegen de muur. Neem de terugkaatsende bal aan met de zool en trek die achter je steunbeen om je dan zo zijwaarts te verplaatsen. Oefen dit in beide richtingen.
4. Speel de bal achter het steunbeen tegen de muur.
5. Speel de bal schuin in tegen de muur. (één-twee beweging). Neem de bal aan met de binnenkant van je buitenste voet en draai open.

- Doe alle oefeningen zowel met je linker als je rechter voet.

- Steun zoveel mogelijk op je voorvoet.



- Houd je lichaam goed in evenwicht.



- Romp rechtop, kijk niet voortdurend naar de bal.



- Blijf steeds rustig, knieën lichtjes gebogen.



Denk nooit dat je alles al kunt. Alles kan altijd beter, sneller...



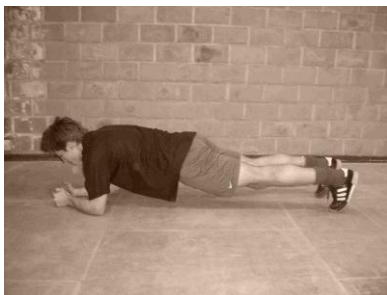
ROMPSTABILISATIE

Oefeningen op rompstabilisatie stellen ons lichaam in staat een betere stabiliteit (evenwicht) te houden van de romp en het bekken tijdens het sporten.

Een goed evenwicht is noodzakelijk voor een goede beweeglijkheid.

De onderstaande oefeningen zijn de ideale oefeningen om hieraan te werken.

Door dit één keer te doen zul je tijdens het sporten zeker het verschil niet voelen, zelfs niet na tien keer. Maar wie dit echt regelmatig doet, zal hier in de tweede seizoenshelft zeker al de vruchten van plukken. DOEN DUS!!!



Zo, een hele boterham dus om je vrije tijd tijdens de eerste drie weken van juli te vullen. Of je dit nu wel of niet gaat proberen kunnen wij niet controleren. Dit is ook helemaal niet de bedoeling. Weet wel dat je na verloop van tijd toch kunt zien wie dit echt heeft geprobeerd. Vandaar dat we toch uitdrukkelijk willen vragen om dit voor jezelf te doen. Er zal nog meer dan tijd genoeg overblijven om nog andere zaken te doen. Zelfs voor wie op vakantie is kan dit geen probleem zijn. Ook daar zijn ballen en muurtjes te vinden...

We wensen je verder nog...

- een fantastische vakantie.
- veel succes met de oefeningen uit de bundel.
- een schitterend voetbalseizoen!

namens de trainers.

