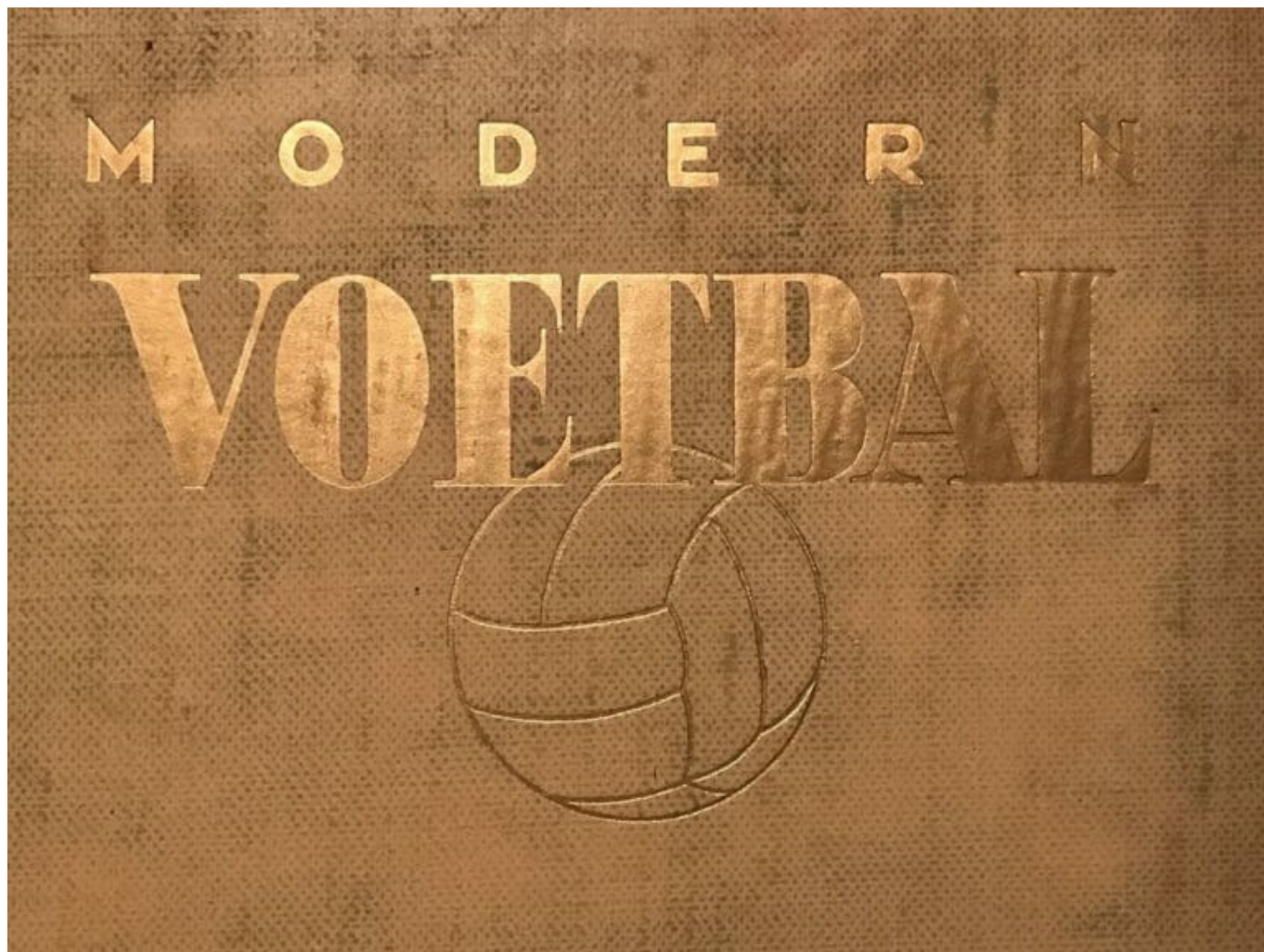


Jaap van der Leek. Modern voetbal (1946)





Jaap van der Leck (1911 – 2000) was oefenmeester bij **De Volewijckers (1942-1944)**, DOS, Sportclub Enschede, Feyenoord (1956-1958), Heracles, Willem II (1963-1971) en DWS. Ook was hij tussen 12 juni 1949 en 30 mei 1954 bondscoach van het Nederlands voetbalelftal. Met Oranje won hij vijf wedstrijden, speelde hij er drie gelijk en verloor hij er 21. Met Nederland was hij actief op de Olympische Zomerspelen 1952. Bij De Volewijckers was hij de oefenmeester die de club in 1944 naar het kampioenschap van Nederland voerde. In 1946 publiceerde hij zijn boek *Modern voetbal* waarin hij liet zien dat het stopperspil-systeem veel meer was dan een star verdedigingssysteem dat alleen bij zwakke elftallen zou passen, zoals critici in die tijd beweerden. In zijn inleiding zegt hij: “De Volewijckers gaven daarop het gepaste antwoord, door in het seizoen 1943-’44 – toen zij het kampioenschap van Nederland behaalden – in 26 wedstrijden 89 maal te scoren, waarbij 31 maal in acht wedstrijden om het landskampioenschap. Een uitzonderlijk hoog aantal. (...) Het stopperspil-systeem is een prachtig systeem, mits de toepassing goed is, mits men het begrijpt en aanvoelt. Het is geen kwestie van alleen: De achterspelers bij de buitenspelers, de spil bij den midvoor, de kanthalves bij de binnenspelers! Groote componisten schreven schitterende composities.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	8	MENTAL-TRAINING EN CONCENTRATIE	87
Inleiding	7	De het leven en in de sport	88
De techniek van het voetbalspel	11	Concentratie	101
Lichaamstechniek	11	Hoe de Volewijckers kampioen van Nederland werd	100
Lopenstechniek	12	Beelding en geladenheid	110
Stuiterstechniek	14	Lichaam, verstand, ziel	121
Takelen	16	TRAINING EN TRAININGSMETHODEN	127
Postuurspel en denken	18	Lichaamlijke training	134
Het spelen van den bal	22	Verstandelijke training	136
Trappen	27	Geestelijke training	136
HET STOPPERSPIL-SYSTEEM	31	Oefening met zelftraining	137
De doelvindiger	33	a. Basisoefeningen	138
De verdediger	35	Elementaire oefeningen	138
De spits	40	Oefeningen voor aanpakvaardigheden	140
De aanvallende	40	Oefeningen weggevoerd van het veld	141
De verdedigende	41	Individuele oefeningen	148
De vleugelwinger	42	Groepoefeningen	147
De middenwinger	43	b. Loofoefeningen	148
De aanvallende	43	Algemene oefeningen voor de loop	149
De verdedigende	44	techniek	149
De doelvindiger	44	Oefeningen in het sprinten	149
Het systeem moet goed gespeeld worden	44	Oefeningen in het verdedigingsver	149
Is het stopperspil-systeem een verdedigend	44	spel	149
speelsysteem?	44	c. Lichaamsoefeningen	149
Oefeningen bij rust, geen doel	44	Oefeningen voor de gestandheid van de	149
Kort en lang samenstellen	44	sprint	149
Oven vier lijnen voor het veld	44	beoordeling van de training	149
Het denken	44	Trainingsoefeningen	149
De loop	44	Jeugdtraining	149
De aanpak	44	De training voor verschillende periodes	149
De aanpak	44	Individuele of zelftraining	149
De aanpak	44	Schema's voor zelftraining	149
De aanpak	44	Hoe de training verlopen moet	149
De aanpak	44	Wederzijdse beoordeling	149
De aanpak	44	Hoe de spelers getraind moeten worden	149
De aanpak	44	Oefeningsoefening	149
De aanpak	44	Waar de oefeningen van denken moet	149
De aanpak	44	De personen van den oefeningen	149

Indien

deze echter gespeeld worden door mensen met valsche instrumenten en zonder muzikaal gevoel, blijft er van deze onstrfelijke muziek niets over! (...) Om het stopperspil-systeem goed te spelen moeten spelers, oefenmeester, leiders in de vereeniging, het systeem van a tot z kennen en het begrijpen tot in de kleinste finesses. De Volewijckers werd niet aniet alleen door het spelen van het stopperspil-systeem kampioen! Daar waren nog andere factoren, als de mentale gesteldheid en de uiterste concentratie van de spelers, die haar gunstigen invloed uitoefenden op het algeheel resultaat der verrichtingen." Daarom gaat het boek zowel in op de finesses van het stopperspil-systeem als op mentale gesteldheid en concentratie.

Inhoud: