

Holistische benadering indoor - voetbalopleiding



**BVBA BRUYNINCKX
&
VLAAMSE ZAALVOETBALBOND
PRESENT
INDOOR FOOTBALL IN HOLISTIC WAY**



**VLAAMSE ZAALVOETBALBOND
V.Z.V.B.**

Met dank aan



Vanhaeren Sport
Vanhaeren.sport@tiscalinet.be



www.soccerpal.be
info@soccerpal.be

Vlaamse Trainersschool

<http://www.bloso.be/public/trainer/vts.asp>
vts@bloso.be

Holistische benadering mini-, zaal- en voetbalopleiding en competitie

HET GEHEEL IS NIET GELIJK AAN DE SOM VAN DE DELEN

Voetbal en ook andere sporten worden al te lang alleen vanuit een lichamelijke benadering getraind. Nochtans bevestigt de wetenschap als maar meer en meer het belang van de mentale begeleiding en inbreng. Bovendien toont neurologisch onderzoek aan dat wij zeer voorzichtig moeten omspringen met de idee dat wij « alles » perfect zien, horen en voelen en dat die informatiestroom vlot en ongestoord alle bewegingen stuurt.

Indien alle componenten van een training en een wedstrijd exact trainbaar, vrij van interne (je eigen gedachten) en externe ruis (storingen, afleidingen) en meetbaar zouden zijn, zou een modulaire aanpak onbetwistbaar de juiste vorming en begeleiding opleveren. Dat dit helemaal niet het geval is, wordt het best geïllustreerd met de volgende anekdote : « Een groepje proefpersonen wordt gevraagd om aandachtig naar beelden van een basketbaltraining te kijken. Op het scherm lopen een aantal spelers permanent door elkaar. Eén groep van spelers, die gele shirts draagt, geeft voortdurend de bal aan elkaar door. Aan de proefpersonen wordt gevraagd om exact het aantal balwisselingen te tellen. Tijdens de uitvoering van deze opdracht komt een als aap verklede man door de groep gewandeld. Wanneer na de test aan de proefpersonen gevraagd wordt of zij niets merkwaardigs gezien hebben tijdens de test, blijkt dat GEEN ENKELE PROEFPERSONOON de aap opgemerkt heeft. » (BBC the human senses)

Blijkbaar filteren onze hersenen volgens omstandigheden bepaalde informatie en kan een mentale interventie – hier uitgelokt door de opdracht : tel het aantal balwisselingen – het hele gebeuren beïnvloeden.

Voetbal op een holistische wijze wil rekening houden met deze variabele wisselwerking tussen lichaam en geest en de trainer bewust maken van een aantal « onzichtbare invloeden » tijdens de training en begeleiding.

Drie citaten van Tim Burns uit zijn boek 'Holistic Futsal' zetten ons verder tot nadenken aan :

GRATIEUS

« Becoming aware of your body and how it is affected by the surroundings is the first critical step towards mastery of the game. The second is developing total naturalness, and the third is creating an exceptional relationship with the ball. This is the way great soccer stars, from Pelé to Cruyff, develop their skills, their magic. If you watch a video of Cruyff playing you will see that magic in the form of graceful movements, even when he is under heavy pressure. This is the indication of a world class player. »

MOEITELOZE MAGIE

« Soccer requires the player to move both sides synchronously. This is dependant upon the timing resolution in the brain which controls all movements. Smooth, coordinated movements are the result of precise timing and good integration between the two sides of the brain. This manifests in the form of effortless, flowing physical movements and it is possible only because of the perfect coordination of body and mind. A player can develop magic only with the combined power of body, mind and spirit. »

TRAIN DE ZENUWEN

"Integrated development is what makes a Pele, a Cruyff or a Maradona. Childhood environment is important, as is the contribution of genes. However, a hereditary inclination has more to do with the trainability of a person's nervous system rather than a set of raw qualities which will surface at any rate. It is important to understand that it is NOT THE MUSCLES, but the NERVOUS SYSTEM that makes great players. Through mental and physical training combined with emotional intelligence, you can realize your potential."

De krachtlijnen van mental training bevatten een waarschuwing om het evidente van een training niet als een "puur mechanisch proces" op te vatten.

VISUALISERINGSMETHODE

In de moderne topsportbegeleiding wordt op mentaal vlak vooral "de visualiseringsmethode" aangeprezen als een aanvullende waardevolle trainingscomponent. Als je deze methode grondig gaat bestuderen kon je tot de volgende vaststellingen:

- je ogen vormen zoals verwacht het belangrijkste zintuig om tot beeldvorming te komen tijdens een bewegingsopdracht
- 80% van de noodzakelijke bewegingsinformatie krijgen wij via onze ogen
- wij gebruiken ook onze andere zintuigen
- een krachtig beeld bevat niet alleen visuele informatie, maar ook auditieve, tactiele en emotionele
- hoe meer zintuigen gebruikt worden om een bewegingsbeeld te registreren hoe krachtiger de beeldvorming zal zijn

Vandaar dat het visualiseren van een actie in je geest de volgende kenmerken bevat:

- **Levendigheid:** vooraleer een beeld echt inwerkt in je hersenen moet het levendig zijn. Dit is afhankelijk van hoe groot alle zintuigen betrokken geweest zijn bij het opnemen van de informatie. De levendigheid van het beeld is daarom rechtstreeks verbonden met de helderheid waarmee je het beeld voor je geest kan halen. Het beeld, het ermee verbonden gevoel en het geluid van de actie moeten helder zijn en niet wazig en onduidelijk.
- **Controleerbaarheid:** de uitwerking van een beeld in je geest is sterk verbonden met de controle die je erover hebt. Hoe groter de controle over het beeld hoe meer je individuele aanpassingen kunt uitvoeren. Zo kan je met het beeld doen wat je echt wenst te doen.
- **Perfectie:** om de werkelijkheid in je geest op te roepen moet je die werkelijkheid kunnen kopiëren, zodat je alle kenmerken van een actie duidelijk voor de geest kan halen. Zo krijg je een blauwdruk van het correcte bewegingspatroon.
- **Volledigheid:** je moet je de actie in zijn totaliteit kunnen inbeelden anders ontstaan koppelingsfouten met de werkelijkheid.
- **Succesvol:** je moet een ingebeelde actie altijd succesvol laten verlopen. Je richt je op een geslaagde, perfecte uitvoering.
- **Timing:** tijdens de uitvoering van een actie die je voor je geest haalt, respecteer je de actietijd. In je geest vertraag of versnel je de uitvoering niet. Het moet een kopie van de werkelijkheid zijn.
- **Oriëntatie:** als je de actie vanuit jezelf projecteert, kan je ook het positieve uitvoeringsgevoel oproepen. Kijk je door de ogen van een ander dan zal dit gevoel niet aanwezig zijn.

Deze mentale strategie geeft duidelijk aan hoe nauwkeurig, grondig, scherp, succesvol en allesomvattend een actie aangeleerd moet worden. De actie zelf is rechtstreeks verbonden met je lichaam dat je als uitvoerder goed onder controle kan houden. Het zijn echter de omgevingsinvloeden die je parten kunnen spelen. Bij het minste concentratieverlies wordt het totale beeld van een actie onscherp en concentratie is één van de belangrijkste factoren om prestaties te verhogen.

Waarmee moeten wij rekening houden als wij voetbal holistisch benaderen?

Stilaan wordt duidelijk dat het trainings- en wedstrijdproces een moeilijk te sturen globaliteit vormt. Op welke manier kunnen we meer greep krijgen op dit gebeuren?

Er zijn een aantal feiten die sterk opvallen:

- techniek moet verinnerlijkt (internalised) worden zodat de aandacht voor de omgevingsinvloeden kan vergroot worden. Denk aan de begrippen gratieus, moeiteloze magie en train de zenuwen. Een speler die de bal perfect beheerst, zal het spel veel beter lezen (aanwending van gerichte aandacht) en gebruik kunnen maken van zijn automatische verwerking (ontstaat door jarenlange herhalingen).
- de beeldvorming van bewegingen en acties moet versterkt worden. Hoe scherper bewegingspatronen tot stand komen en hoe zichtbaarder de ruimte gemaakt wordt waarin acties plaats vinden hoe sneller en effectiever een speler kan functioneren.
- het is heel belangrijk om te beseffen dat het neurologisch netwerk dat de zintuigelijke informatiestroom verstuurt ten gevolge van interpretaties in de hersenen, de verhouding tussen de linker en de rechter hersenhelft en emotionele beoordelingen niet altijd de juiste uitvoer oplevert. Te veel stress verlaagt het perifeer zicht; het dieptezicht van de mens is slecht ontwikkeld; lichtinval beïnvloedt de beeldvorming; de ene hersenhelft kan iets dominanter zijn ten opzichte van de andere (test kleuren); ons ontogenetisch (ontwikkelingsgeschiedenis van eicel tot mens) materiaal verwijst nog altijd naar onze oorspronkelijke bewegingspatronen als viervoeter.
- ons hele lichaam wordt gestuurd door ritmen (hart, longen, hersenen, bioritme enz...). Dit natuurlijk en individuele ritme kan niet genegeerd worden tijdens een trainingsproces.
- een trainingsorganisatie moet rekening houden met de principes van concentratie (Weinberg & Gould, 2003, 353-356):
 - o aandacht hebben voor de relevante tekens in de omgeving (selectieve aandacht)
 - o deze gefocuste aandacht behouden over een bepaalde periode
 - o bewust zijn van de situatie
 - o veranderen van focus wanneer nodig
- onze aandachtscapaciteit is beperkt. Te veel informatie tegelijkertijd aanbieden, zal het presteren verlagen. Uitbreiding van informatie moet gestructureerd en geleidelijk gebeuren. Vandaar het belang van het principe van progressieve integratie van oefenstof. Stap voor stap een oefening uitbreiden in de ruimte.
- emotionele belevingen werken onmiddellijk in op het aandachtsveld. Stressvolle situaties verlagen de mogelijkheid om te reageren op perifere stimuli (Horn, 2002, 444-445)
- bewegen en presteren in een wedstrijd moet het "automatische verwerkingsidee" respecteren (cfr. de ontspannen indruk die topspelers zoals Zidane, Roberto Carlos tijdens topwedstrijden geven) Proberen om actief of bewust het proces te controleren dat nodig is voor een bepaalde vaardigheid, kan de prestatie doen dalen (Horn, 2002, 445)

- je concentreren en optimaal presteren betekent dat je je vastkoppelt aan het HEDEN waardoor je mentaal relax bent en een hoge graad van concentratie en controle hebt (Weinberg & Gould, 2003, 357-358).
- de inrichting van je oefenvormen moet gerichte concentratie uitlokken, productief leren beklemtonen en via de uitvoering en de coaching succesbeleving laten ervaren.
- de specifieke bewegingspatronen en bewegingseisen van voetbal (voetbal is een hoekensport en vooral op inhibitie afgestemd) moeten altijd aanwezig zijn.

SCENARIO BIJSCHOLING

1. De deelnemers de holistische idee laten ervaren door een aantal testen

- a. Test 1 ontogenetische informatie (1^{ste} handvaardigheid en gevarenkleur)
- b. Test 2 ontogenetische informatie (stand voeten)
- c. Test 3 ontogenetische informatie (koppeling handen en voeten)
- d. Test 4 uitschakeling visuele informatie
- e. Test 5 het belang van herhaling van structuren en woordherkenning

Vlgones een oznrdeek op een Eglnese uvinretsiet mkaat het neit uit in wlkee vloogdre de ltteers in een wrood saath, het einge wat blegnaijrk is is dat de eretse en de ltaatse ltteer op de juitse patals saath.

De rset van de ltteers mgoen wllikueirg gpletaast wdoren en je knut vrelvogens gwoeon lzeen wat er saath. Dit kmot odmat we neit ekle ltteer op zcih lzeen maar het wrood als gheel.

- f. Test 6 de druk van ruimte en tijd gecombineerd met techniek

2. De oefenstof

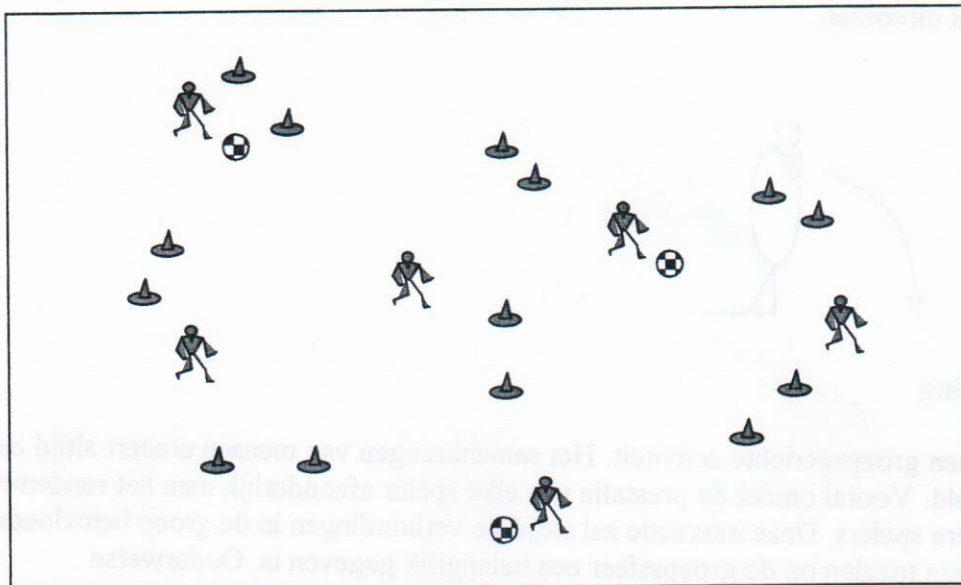
Tijdens de organisatie van de oefenstof zullen altijd de volgende principes gerespecteerd worden:

- a. Zo vaak mogelijk een ritme (timing) tijdens de uitvoering gebruiken (individueel en collectief)
- b. Bewegingen zeer veel herhalen
- c. Ruimte duidelijk structureren
- d. Actieplaatsen, balbanen, loopbanen duidelijk herkenbaar aanbieden (externe visualisering)
- e. Zeer veel aandacht besteden aan concentratie
- f. Snelheid, variatie, ritme en muziek gebruiken om de motivatie hoog te houden
- g. De speler laten sturen, coachen
- h. De vormingsvolgorde lichaamsbeheersing, balbeheersing, spelbeheersing respecteren
- i. Bewust leren omspringen met afstanden

De opwarming

1. Loslopen
2. Ritmisch gestuurde opwarmingsoefeningen
Synchron kappen versterkt het groepsgevoel en het groepsritme (10 maal uitvoeren)

- lopend 2 maal in handen klappen boven het hoofd gevolgd door met beide handen 2 maal op de dijen klappen
 - lopend gelijktijdig linker arm zijwaarts heffen en 2 maal met rechter hand op de dij klappen en wisselen
 - lopend 2 keer voor en achter de romp handen tegen elkaar klappen
 - lopend voorwaarts buigen en 2 maal in handen klappen naast linker voet en omgekeerd
 - lopend dijen heffen en 2 maal in handen klappen onder de dijen
 - lopend dijen heffen en 1 maal in handen klappen onder de dijen
 - lopend benen opwaarts zwaaien en 1 maal met beide handen onder de dijen klappen
 - lopend linker hiel tegen de linker dij aanslaan en met linker hand tegen enkel slaan; omschakelen naar rechts en vooraleer beweging rechts uit te voeren 3 maal ritmisch op voetpunten bewegen
 - lopend linker hiel tegen linker dij aanslaan en met linker hand op linker enkel slaan; onmiddellijk omschakelen naar rechts zonder tussensteps
3. Stretching
4. Balvaardigheid



De spelers krijgen de opdracht mekaar de bal tussen de kegeltjes door te passen. De afstand tussen de kegels kan verkleind worden om meer nauwkeurigheid uit te lokken.

Opdrachten:

- bal tussen kegels door naar vrije medespeler spelen (max 1 m van poort verwijderd)
- met bal tussen kegels door dribbelen en pas naar medespeler
- bal 3 keer tussen kegels heen en weer spelen
- bal tussen kegels door; naast linker kegel door; opnieuw tussen kegel door en tenslotte naast rechter kegel door; bal wordt stilgelegd met voetzool en medespeler dribbelt verder
- snel bal door 3 poorten spelen
- bal door 1 poort spelen; bal stilleggen en per twee bal aan andere poort zoeken en erdoor spelen

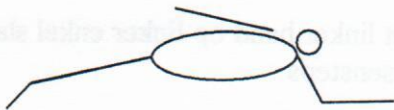
Stabilisatieoefening (volgens FIFA-richtlijnen blessurepreventie)

- gedurende 20 seconden in voorwaartse lig op voetpunten en voorarmen (lichaam vormt één rechte lijn)

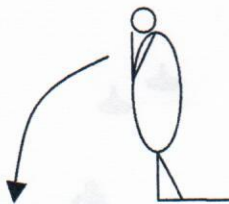


oefening 2 maal uitvoeren

- gedurende 20 seconden in zijwaartse lig op voeten en voorarm. Romp opspannen. 1 maal op linker voorarm en 1 maal op rechter voorarm



- gedurende 20 seconden op knieën zitten, bovenbenen en romp vormen één lijn; armen gekruist voor de borst. Romp en bovenbenen naar voren neigen en val tegen houden 2 maal uitvoeren.



Teambuilding

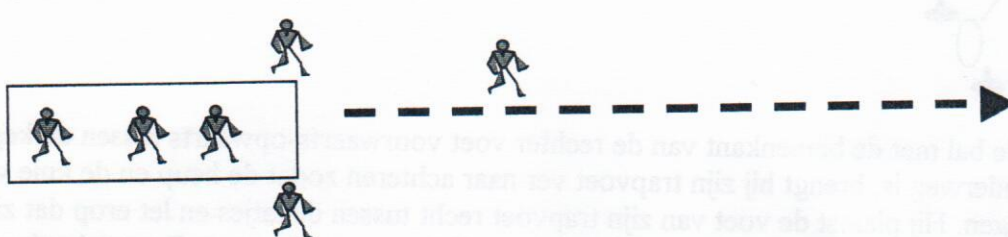
Voetbal is een groepsgerichte activiteit. Het samenbrengen van mensen creëert altijd een spanningsveld. Vooral omdat de prestatie van elke speler afzonderlijk mee het rendement bepaalt van de andere spelers. Deze interactie zal altijd de verhoudingen in de groep beïnvloeden. Vandaar dat waakzaam toezien op de groepssfeer een belangrijk gegeven is. Ouderwetse begeleidingsmodellen hanteren nog te vaak repressie en isolering als wapen tegen gestoorde verhoudingen en verminderde prestaties. Een groep kan een ideale vangnet vormen voor sluimerende individuele problemen, omdat het hoofddoel "winnen" altijd tesamen behaald moet worden. Laat de groep mee problemen oplossen en bespeel het solidariteitsgevoel. Indien de samenwerking altijd in hetzelfde spel geprojecteerd wordt, loop je als coach/trainer het risico dat het rollenpatroon als een camouflagenet gaat werken. Vaak is een ander samenwerkingsverband of een verschuiving van bevoegdheid voldoende om knelpunten op te lossen.

Momenteel wordt er veel aandacht gegeven aan de nonchalance en het te lage plichtsbewustzijn van Vincent Kompany. Deze jonge speler krijgt het verwijt niet altijd stipt te zijn. Om dit probleem op te lossen wordt onmiddellijk aan boetes gedacht. Deze externe ingreep zal echter niet veel invloed op zijn gedrag hebben en waarschijnlijk tot weinig verandering leiden. Het is veel verstandiger om zijn positie tegenover de groep anders in te vullen en Vincent even verantwoordelijkheid door te schuiven, waardoor hij zichzelf niet alleen onder druk moet zetten, maar gelijktijdig zijn gevoelsverhouding met de groep veel meer op de voorgrond treedt. De

opdracht is eenvoudig: laat Vincent Kompany gedurende een periode de opwarming aan het begin van de training leiden, zodat zijn stipte aanwezigheid anders ingevuld en aangevoeld wordt.

De volgende oefening heeft als doel samenwerking, coaching, collectief ritme, beleving, concentratie en motivatie aan het begin van een training te meten. Observeren welke de mentale ingesteldheid van je spelers aan het begin van een training is, kan veel verwachtingen met betrekking tot de rest van de oefensessie realistischer maken en een latere evaluatie objectiever en minder emotioneel doen verlopen. De eigenheid van elke speler zal ook zichtbaar gemaakt worden (leider of uitvoerder).

Opdracht: verdeel je spelers in 2 groepen (hier 2 x 6 spelers). Elke groep heeft een valmat ter beschikking. 4 spelers gaan op de valmat staan; 2 spelers nemen vooraan de hoekpunten van de mat vast; 1 speler gaat coachen. De twee groepen worden tegen elkaar uitgespeeld en moeten proberen over een bepaalde afstand (10m, 15m of 20m) de mat te verschuiven zonder dat één van de 3 spelers eraf stapt. Dit betekent dat de 3 spelers op bevel van hun coach gelijktijdig opwaarts moeten springen en dat de 2 trekkers de mat voorwaarts slepen. Wie het eerst volledig met zijn mat over de eindmeet raakt, wint de proef.



De oefening wordt 2 maal uitgevoerd.

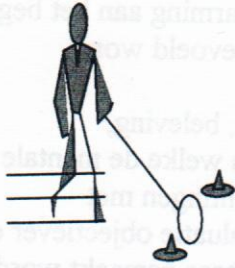
Het gebruik van SoccerPal op muziek om looptechniek, coördinatie en baltechniek te verbeteren

Het belang van een juiste voetplaatsing en voetdraaiing kan niet genoeg beklemtoond worden. Voortdurend je voeten in de looprichting plaatsen, bewegen op je voorvoeten en je evenwicht verzorgen, zijn zeer belangrijke componenten van snelheidstraining. Aangezien tijdens wedstrijden deze details van de bewegingsleer minder geobserveerd worden en het resultaat en de prestatie van een ploeg vaak alles overschaduwden, is het heel belangrijk de speler een scherp beeld te geven van zijn bewegingsvaardigheid. Vandaar dat tijdens de SoccerPaltraining hulpmiddelen gebruikt zullen worden om de bewegingen in de ruimte te visualiseren.

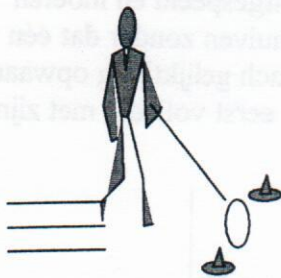
5 basisoefeningen om de voetplaatsing, de voetdraaiing en het gebruik van de voorvoet te verbeteren



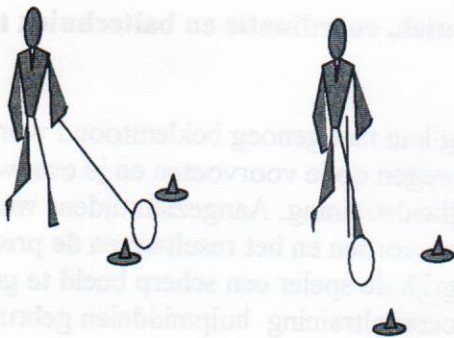
De speler trapt met de binnenkant van de rechter voet de bal voorwaarts-opwaarts tussen de kegels. Terwijl de bal onderweg is, plaatst hij zijn trapvoet recht tussen de latjes in de looprichting. Ook zijn steunvoet bevindt zich recht tussen de latten. Oefening met rechter en linker voet uitvoeren. Eerst telreeksen gebruiken, daarna ritmische muziek



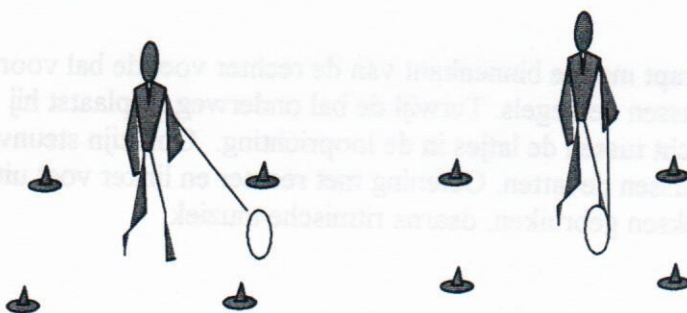
De speler trapt de bal met de binnenkant van de rechter voet voorwaarts-opwaarts. Terwijl de bal onderweg is, duwt hij afwisselend op de tenen van de rechter en de linker voet en zorgt ervoor dat zijn voeten zich recht tussen de latten in looprichting bevinden. Oefening met rechter en linker voet uitvoeren. Eerst telreeksen gebruiken, daarna ritmische muziek



De speler trapt de bal met de binnenkant van de rechter voet voorwaarts-opwaarts tussen de kegels. Terwijl de bal onderweg is, brengt hij zijn trapvoet ver naar achteren zodat de heup en de knie van de steunvoet buigen. Hij plaatst de voet van zijn trapvoet recht tussen de latjes en let erop dat zijn steunvoet in de traprichting wijst. Oefening met rechter en linker voet uitvoeren. Eerst telreeksen gebruiken, daarna ritmische muziek.



De speler trapt de bal met de binnenkant van de rechter voet voorwaarts-opwaarts tussen de kegels. De teruggekeerde bal wordt met de voetzool van de steunvoet stilgelegd en er wordt van trapvoet gewisseld. Afwisselend met linker en rechter binnenkant voet trappen en bal controleren. Eerst telreeksen gebruiken, daarna ritmische muziek.



De speler trapt de bal met de binnenkant van de linker voet zijwaarts-opwaarts tussen de kegels. De teruggekeerde bal wordt met de voetzool van de steunvoet stilgelegd en er wordt van trapvoet gewisseld. Afwisselend met linker en rechter binnenkant voet trappen en bal controleren. Eerst telreeksen gebruiken, daarna ritmische muziek.



De speler trapt de bal afwisselend met de binnenkant van zijn rechter en linker voet voorwaarts-opwaarts. Terwijl de bal onderweg is, duwt hij afwisselend op de trapvoet, de steunvoet en opnieuw op de trapvoet. Na deze drie grondcontacten wisselt hij van trapvoet. Hij zorgt ervoor dat de bal recht tussen de kegels getrapt wordt en dat zijn voeten telkens recht tussen de latjes geplaatst worden. Eerst telreeksen gebruiken, daarna ritmische muziek.

Controle productief leren: door de tientallen herhalingen gaat het lichaam zich aanpassen om vloeiender en efficiënter te functioneren. Door het gebruik van latten en kegels wordt gerichte concentratie gevraagd en gaat de beeldvorming m.b.t. de aangewende techniek versterkt worden. Nu gaan we de spelers hun technische vooruitgang laten meten en voor zichzelf een termijn doelstelling laten vastleggen.

Oefening: 2 spelers plaatsen zich op 4m van elkaar. 1 speler heeft een bal, de andere plaatst zich recht voor zijn medespeler met geopende benen. De speler met de bal probeert de bal tussen de benen van zijn medespeler door te spelen. Deze houdt de bal met de handen tegen als de bal duidelijk tussen zijn benen zou doorgaan. Na elke geslaagde uitvoering sluit de helper zijn benen en stapt één stap achterwaarts. Hier opent hij opnieuw zijn benen nadat hij de bal teruggespeeld heeft naar zijn medespeler. Nu probeert de speler die de bal trapt van op grotere afstand nauwkeurig tussen de benen van zijn medespeler door te trappen. De oefening wordt gedurende 2 minuten uitgevoerd en de speler die trapt, onthoudt hoeveel stappen zijn medespeler achterwaarts heeft geplaatst.

De oefening kan met de voorkeur- en de niet-voorkeurvoet uitgevoerd worden. Er kunnen rechte (diepe) en schuine ballen getrapt worden.

Synchronisatie en bewegingskoppeling: de 6 gebruikte technieken gaan nu door een groep spelers synchroon uitgevoerd worden. Zij krijgen een structuur aangeboden, waardoor zij hun bewegingsgeheugen voldoende tijd geven om geleidelijk aan de opeenvolging van de oefeningen onder meer tijdsdruk achter elkaar uit te voeren. De volgende opbouw wordt gebruikt:

Fase 1: Koppeling= 4 maal afwisselend met linker en rechter binnenkant voet tegen de bal trappen
 Oefening 1 8 x maal links en 8 x maal rechts uitvoeren
 Koppeling
 Oefening 2 8 x maal links en 8 x maal rechts uitvoeren
 Koppeling

Oefening 3 8 x maal links en 8 x maal rechts uitvoeren
 Koppeling
 Oefening 4 8 x maal links en 8 x maal rechts uitvoeren
 Koppeling
 Oefening 5 8 x maal links en 8 x maal rechts uitvoeren
 Koppeling
 Oefening 6 8 x maal links en 8 x maal rechts uitvoeren

Fase 2: Koppeling= 1 maal afwisselend met linker en rechter binnenkant voet tegen de bal trappen

Oefening 1 4 x maal links en 4 x maal rechts uitvoeren
 Koppeling
 Oefening 2 4 x maal links en 4 x maal rechts uitvoeren
 Koppeling
 Oefening 3 4 x maal links en 4 x maal rechts uitvoeren
 Koppeling
 Oefening 4 4 x maal links en 4 x maal rechts uitvoeren
 Koppeling
 Oefening 5 4 x maal links en 4 x maal rechts uitvoeren
 Koppeling
 Oefening 6 4 x maal links en 4 x maal rechts uitvoeren

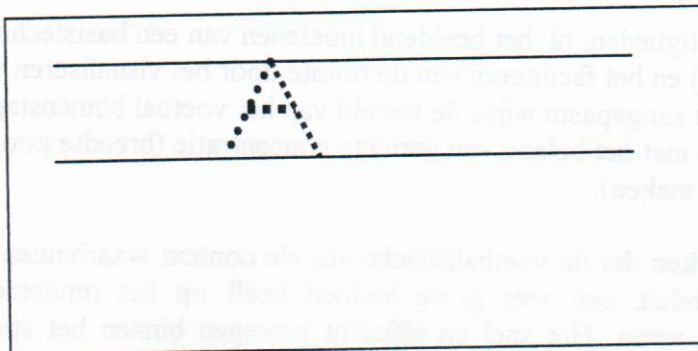
Fase 3: Nu wordt geen koppeling meer gebruikt. Er wordt in de derde tijd van voet gewisseld.

Oefening 1 2 x maal links en 2 x maal rechts uitvoeren
 Koppeling
 Oefening 2 2 x maal links en 2 x maal rechts uitvoeren
 Koppeling
 Oefening 3 2 x maal links en 2 x maal rechts uitvoeren
 Koppeling
 Oefening 4 2 x maal links en 2 x maal rechts uitvoeren
 Koppeling
 Oefening 5 2 x maal links en 2 x maal rechts uitvoeren
 Koppeling
 Oefening 6 2 x maal links en 2 x maal rechts uitvoeren

Door deze synchrone uitvoering wordt de beperkte capaciteit van concentratie aangescherpt en wordt de groepsgerichte uitvoering beklemtoond. Door in de derde fase de 6 bewegingen elkaar snel te laten opvolgen, wordt de automatische verwerking getraind. Een automatische verwerking moet snel verlopen en is niet direct onder bewuste controle (Horn, 2002, 442-443). Op deze wijze ontwikkel je een grote motorische vaardigheid en verbreed je je perceptie.

Visualiseren van een positie (externe visualisering) en vormgeving van een beweging

Onderwijs



Wanneer een kind zich in het eerste leerjaar aanbiedt, wordt schrijfvaardigheid een vast onderdeel van het eerste leerproces. De manier waarop deze opgave aan het kind doorgegeven wordt, bewijst heel duidelijk hoe adequaat de leerkracht rekening houdt met het ontwikkelingsperspectief van het 6-jarige kind. In geen enkele school gaat men deze kinderen vragen om een letter die op het bord geschreven werd op een groot wit blad na te schrijven. Indien dit zou gebeuren, zou deze letter in de meest onmogelijke vormen overal op dit witte blad terug te vinden zijn en zou een buitenstaander vaak het geschreven – getekende – teken niet herkennen. De kinderen zouden op deze manier te veel vaardigheden gelijktijdig onder de knie moeten krijgen en weinig succeservaring opdoen. Deze eerste opdracht vraagt immers oog-hand coördinatie en ruimtelijk inzicht. Vandaar dat de kinderen vooraf ingerichte werkbladen krijgen waarop de vorm van de letters reeds aanwezig is en de letters duidelijk geordend in de ruimte tussen lijntjes en in de juiste verhouding met de grootte van het blad aangebracht zijn. De schrijfo opdracht wordt begeleid door een model dat overschreven moet worden en de ruimte wordt zichtbaar georganiseerd door lijnen te trekken waarbinnen de letters tot stand gebracht moeten worden. Die lijnen zijn dan ook nog in een juiste verhouding met de totale oppervlakte van het blad geplaatst. Deze voorstelling zal een kind op weg zetten naar een georganiseerd en conventioneel schrijfgedrag.

Voetbal

In het voetbal ontbreekt dit inzicht vaak om kinderen beeldrijke opgaven aan te bieden. Zeer veel volwassenen gaan er immers van uit dat kinderen kunnen positioneren door te putten uit de voorraad ruimtelijke ervaringen die men tijdens spel- en wedstrijdvormen opdoet (al dan niet door coaching begeleid of eventueel gecorrigeerd) of door strak opgelegde spelpatronen na te spelen. Bijna altijd worden de spelstructuren in figuren aangeboden (driehoek, ruit, vierkant enz...) die gemarkeerd worden met hoeden of kegels. Het is voor bijna iedereen voor de hand liggend dat de abstractie van deze figuren geen moeilijkheid vormt voor kinderen en dat zij tijdens het voetbalspel gebruik zullen maken van de aangeleerde structuren. Dit is een redenering die wij vanuit onze wereld van volwassenen als vanzelfsprekend ervaren. Toch stellen we vast dat in ons voetbal, zowel jeugd als seniors, het spelen op balbezit problematisch is. Deels heeft het slecht positioneren hier mee te maken – ook de zwakke looptechnische en voetbaltechnische vaardigheid vormen een oorzaak – en moeten wij ons de vraag stellen of wij de jongeren leren zich op de juiste manier te **plaatsen en verplaatsen**.

In de bijgevoegde oefeningen m.b.t. visualiseren van een positie wordt positioneren niet langer in een abstracte vorm aangeboden, maar wordt geprobeerd door de ruimte zichtbaar te maken het leerproces ervaringsgewijs aan te bieden. De psychologie van het kind leert ons hoe belangrijk dit

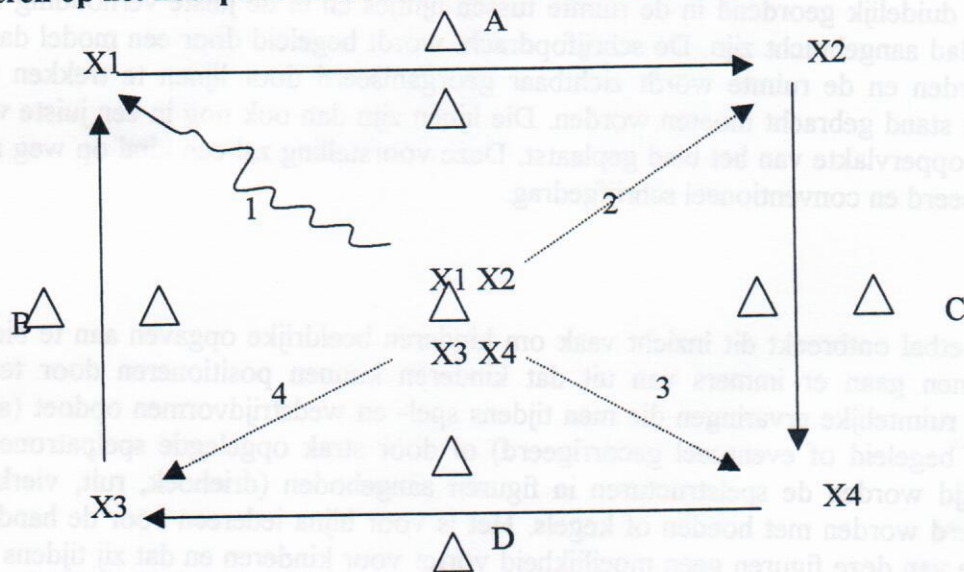
zinnol ervaren voor het leren is. Vandaar dat ik posities niet meer markeer maar laat zoeken, ontdekken en interpreteren. De hele oefenreeks is gebaseerd op **het markeren van de baan van de bal** – de rest wordt een ontdekkingsreis voor de kinderen die hun spelbeheersing en ruimtelijk inzicht aanzienlijk verhoogt.

Het respecteren van twee wetmatigheden, nl. het beeldend inoefenen van een basistechniek (zie SoccerPal – pas binnenkant voet) en het faciliteren van de ruimte door het visualiseren van posities zorgt ervoor dat kinderen op een aangepaste wijze de wereld van het voetbal binnenstappen en opnieuw geconfronteerd worden met het belang van gerichte concentratie (breedte poortjes kan passen makkelijker of moeilijker maken).

Tenslotte wil ik ook nog opmerken dat de voetbalistische visuele context waarbinnen alle loop- en coördinatiebewegingen plaatsvinden, een zeer grote invloed heeft op het rendement van deze bewegingsvaardigheden en vice versa. Het snel en efficiënt bewegen binnen het speelveld en de juiste visuele interpretatie van het spel in functie van de 2 belangrijkste weerstanden van het voetbal, i.c. de tijd en ruimte, zijn twee dominanten die onverbrekkelijk met elkaar verbonden zijn. Vandaar dat leren kijken in het spel, het leren interpreteren van looplijnen, dribbellijnen en passlijnen ook voldoende aandacht moet krijgen.

Tijdens de hieronder aangeboden oefeningen wordt heel bewust de weerstand van tijd en ruimte verlaagd om succesbeleving uit te lokken en ontstaat hierdoor niet onmiddellijk een “emotionele block” bij de beginnende kinderen. Een negatieve emotie werkt immers onmiddellijk in op het perifeer zicht, waardoor het leren stilvalt.

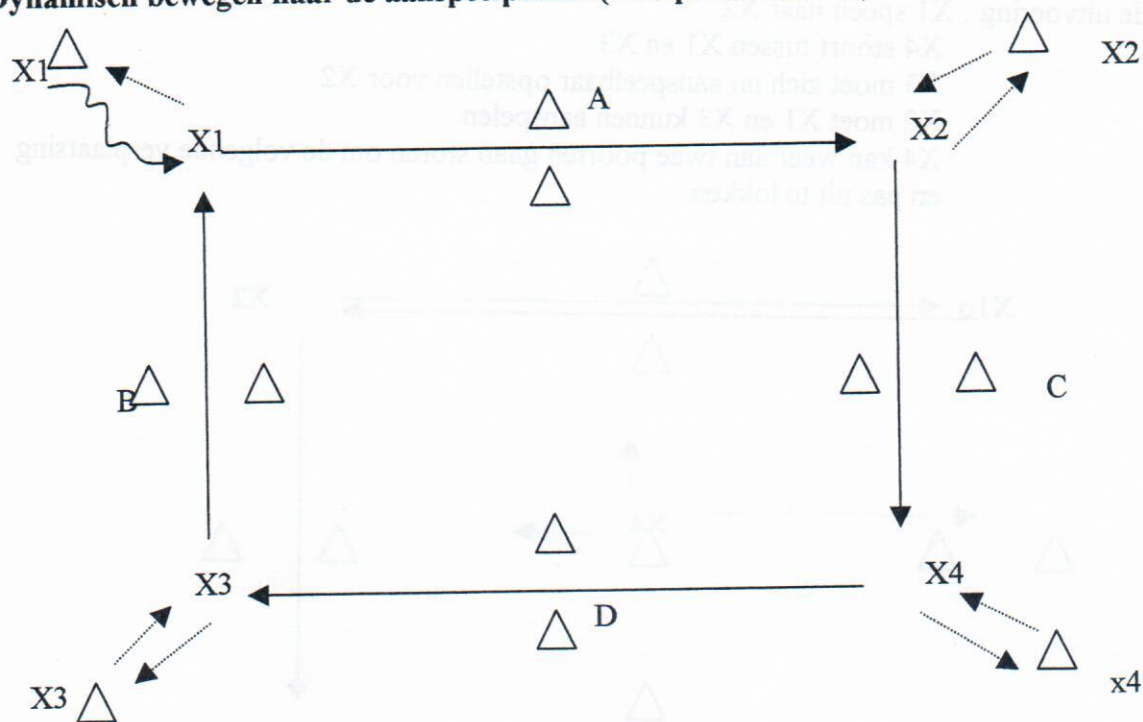
Positioneren op het hoekpunt vanuit het midden van een vierkant



Uitvoering :

1. X1 dribbelt vanuit midden vierkant met bal naar hoekpunt
 2. X1 speelt bal door poort A – X2 loopt naar positie om bal te kunnen ontvangen en door te spelen
 3. X3 loopt naar positie om bal van X2 te ontvangen en door te spelen naar X4
 4. X4 loopt naar positie om bal te kunnen ontvangen en door te spelen naar X1
- Oefening wordt nog drie maal herhaald. Elke speler vertrekt éénmaal dribbelend met de bal Vanuit het middenpunt van de cirkel.

Dynamisch bewegen naar de aanspeelpositie (hoekpunt vierkant)



X1-X2-X3-X4 nemen nu plaats aan de buitenste kegels.

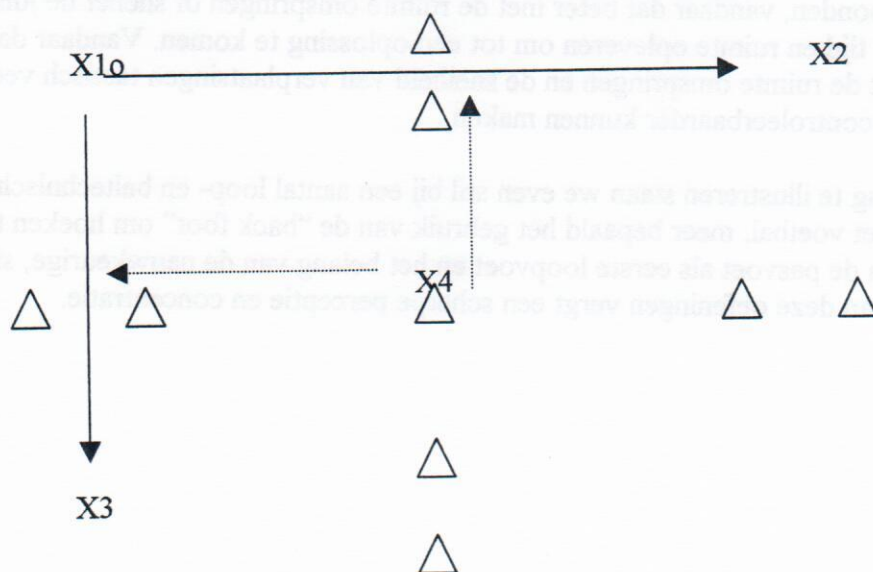
X1 dribbelt met de bal naar de positie waar hij via poort A X2 kan bereiken.

X2-X3-X4 en na de ingangzetting ook X1 bieden zich elke keer aan in de positie waar zij via de twee poorten de bal in vierkant kunnen blijven rondspelen.

Positioneren in een 1><3 situatie

Eerste uitvoering : X1 moet twee aanspeelmogelijkheden hebben

X4 mag alleen de bal onderscheppen aan de poorten. Indien hij van poort wisselt moet hij eerst het middenste hoedje of kegeltje raken.



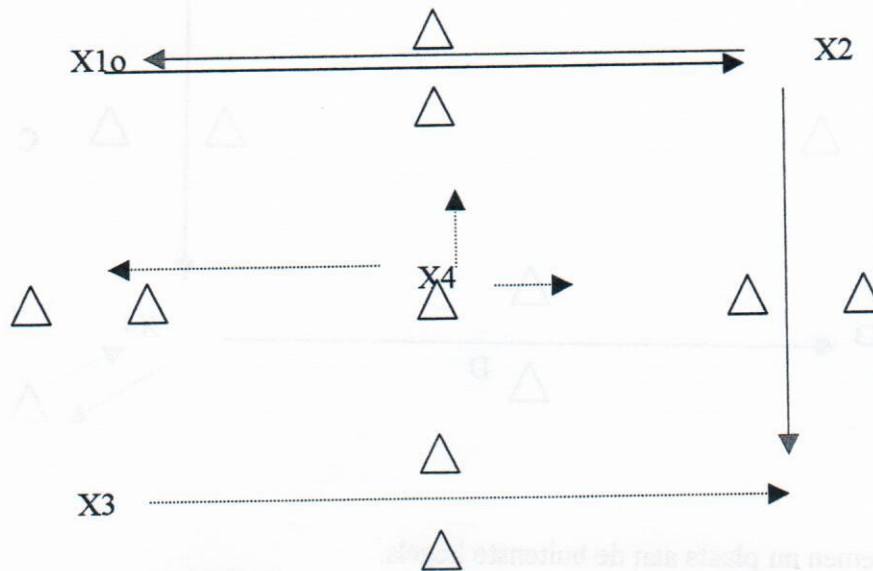
Tweede uitvoering : X1 speelt naar X2

X4 stoort tussen X1 en X3

X3 moet zich nu aanspeelbaar opstellen voor X2

X2 moet X1 en X3 kunnen aanspelen

X4 kan weer aan twee poorten gaan storen om de volgende verplaatsing en pas uit te lokken.

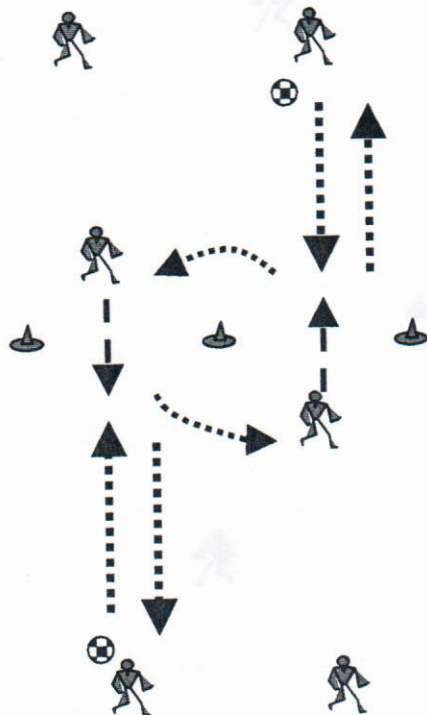


**Efficiënte loop- en pastechniek door visualiseren van bewegingsopdrachten en pasrichtingen.
De visualisering tijdens het passen heeft als doel de aandacht te concentreren.**

Tijdens een wedstrijd moet een speler zeer veel beslissingen kunnen nemen onder druk van de tijd en ruimte. Hoe groter de druk is, hoe korter de beslissingstijd. Indien techniek echt verinnerlijkt is of tot in de perfectie aanwezig dan nog kan de complexiteit van een spelactie wegens tijd- en plaatsgebrek grote problemen veroorzaken. De twee weerstanden tijd en ruimte zijn overbrekelijk met elkaar verbonden, vandaar dat beter met de ruimte omspringen of sneller de juiste verplaatsing uitvoeren meer tijd en ruimte opleveren om tot een oplossing te komen. Vandaar dat de wijze waarop we met de ruimte omspringen en de snelheid van verplaatsingen tactisch veel spelproblemen controleerbaarder kunnen maken.

Om deze stelling te illustreren staan we even stil bij een aantal loop- en baltechnische en tactische aspecten van het voetbal, meer bepaald het gebruik van de “back foot” om hoeken te openen, het aanwenden van de pasvoet als eerste loopvoet en het belang van de nauwkeurige, strakke passing. De inrichting van deze oefeningen vergt een scherpe perceptie en concentratie.

Het aanwenden van de pasvoet als eerste loopvoet



De buitenste spelers spelen de bal in op de linker voet van de speler die zich lopend door de kegels aanbiedt. Zij spelen de bal met hun linker voet terug en gebruiken deze voet om onmiddellijk links af te draaien en opnieuw door de kegels te lopen en de oefening te herhalen.

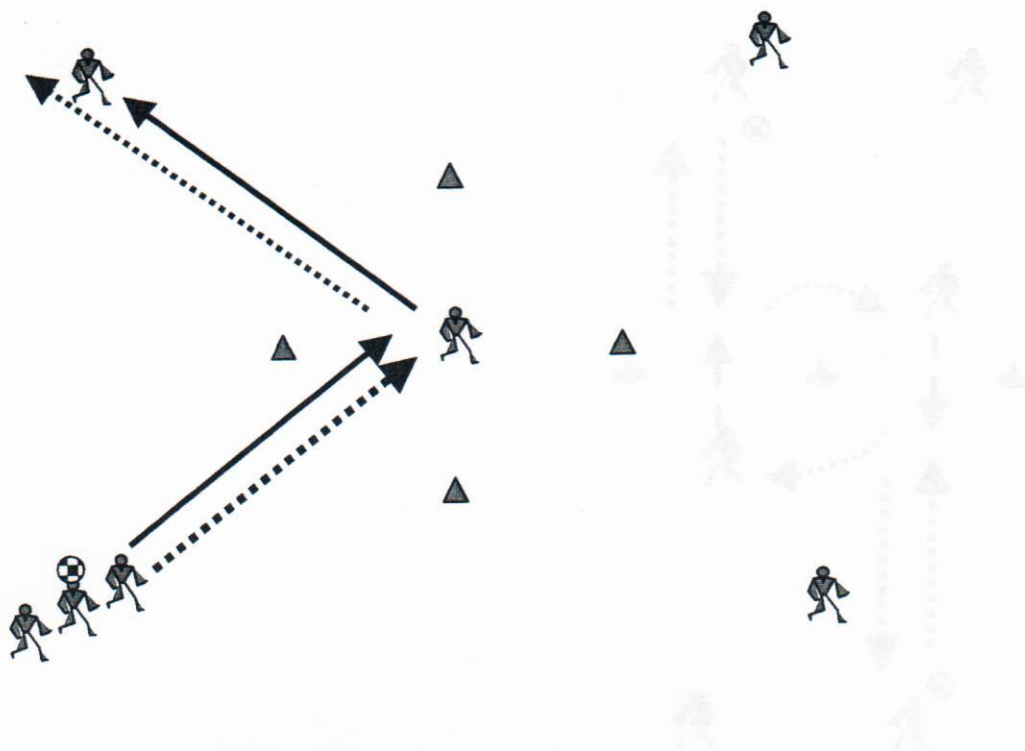
Deze oefening kan symmetrisch uitgevoerd worden als de middenste spelers zich aan de andere kant van de middenste kegels oriënteren en alle passen met de rechter voet uitvoeren.

Tijdens de uitvoering van deze oefening wordt het principe van zeer veel opeenvolgende **HERHALINGEN** weer toegepast.

Het gebruik van de back foot om hoeken te openen

Het modern voetbal gaat als maar sneller en elk specifiek bewegingsvoordeel wordt uitgebuit. Vandaar dat het heel belangrijk is kritisch toe te kijken tijdens wedstrijden van topteams. Georiënteerde controles zijn in zodat passen en lopen vaak geïntegreerd gebeuren. Bovendien, hoe beweeglijker gereageerd wordt op de bal hoe beter het principe van "split vision" gerespecteerd wordt. Voortdurend snel je gezichtshoeken verleggen is heel belangrijk.

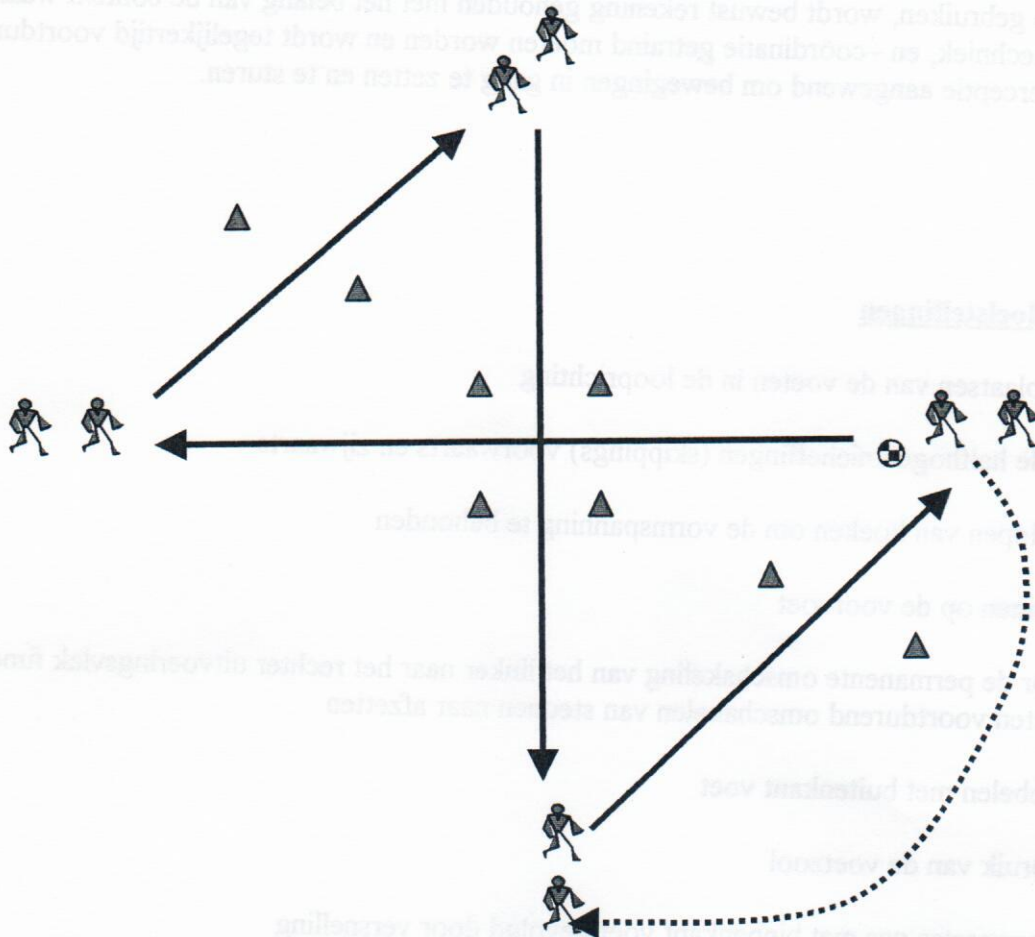
De volgende oefening illustreert deze efficiënte techniek. Let erop dat de bal altijd voorbij de steunvoet of de voet die het dichtst bij de bal is moet gaan. De "back foot" is daarom de achterste voet of de verst verwijderde voet van de bal tijdens een pas. De afstand tussen de middenste kegels kan vergroot of verkleind worden om de uitvoeringsconcentratie te beïnvloeden. De positie ten opzichte van de middenste speler moeten altijd door observatie en schatting gezocht worden.



De middenste speler biedt zich eerst altijd frontaal aan ten opzichte van de pasgever. Hij speelt de bal in één tijd en opendraaiend door naar de speler op het volgende hoekpunt. Hier gebruikt hij zijn rechter voet als pasvoet en ook als loopvoet, want na de pas volgt hij snel de bal. De speler die de bal inspeelt naar de middenste speler neemt diens plaats in.

Het belang van nauwkeurige, strakke passing

Ook hier is het de bedoeling om zeer geconcentreerd en nauwkeurig te werken. Alleen de paszones worden afgelijnd, waardoor de spelers altijd hun juiste positie moeten zoeken. Zij worden verplicht snel hun perceptie aan te spreken (anticiperend), omdat de uitvoering van de strakke, nauwkeurige bal alleen lukt als zij zich juist positioneren en zeer nauwkeurig spelen.



De afstand tussen de kegels kan verkleind of vergroot worden en alle kegels kunnen dichter of verder uit elkaar geplaatst worden.

Functionele organisatie van de ruimte om de voetbalspecifieke positie- en bewegingseigenschappen uit te lokken

Om voetbalspecifieke loop- en coördinatie training duidelijk tot stand te brengen is het noodzakelijk dat de oefenstof in herkenbare steeds weerkerende structuren wordt aangeboden.

Vooral de principes “inhibitie” (in elke beweging zit reeds de remfase om de volgende beweging te kunnen inleiden) en “hoekenspel” krijgen zeer veel aandacht. De speler moet tegelijkertijd technisch en tactisch handelen en is altijd gekoppeld aan medespelers om beslissingen te nemen.

Het gebruik van ruimte moet bewust gebeuren en de speler aan de bal moet rekening houden met de druk die van een tegenstrever kan komen, de beschikbare ruimte en de positie van zijn

medespeler. Neurologisch is het bovendien zeer belangrijk voortdurend links en rechts te handelen en te interpreteren.

De 2 gebruikte structuren zijn het kruis en de vierhoek om de loop-, dribbel- en pasbanen duidelijk in beeld te brengen. Daarenboven kunnen de pasbanen nog scherper vastgelegd worden door poortjes te plaatsen die dienen om de nauwkeurigheid van de pas te verbeteren. Door deze structuren te gebruiken, wordt bewust rekening gehouden met het belang van de context waarin voetballooptechniek, en -coördinatie getraind moeten worden en wordt tegelijkertijd voortdurend de visuele perceptie aangewend om bewegingen in gang te zetten en te sturen.

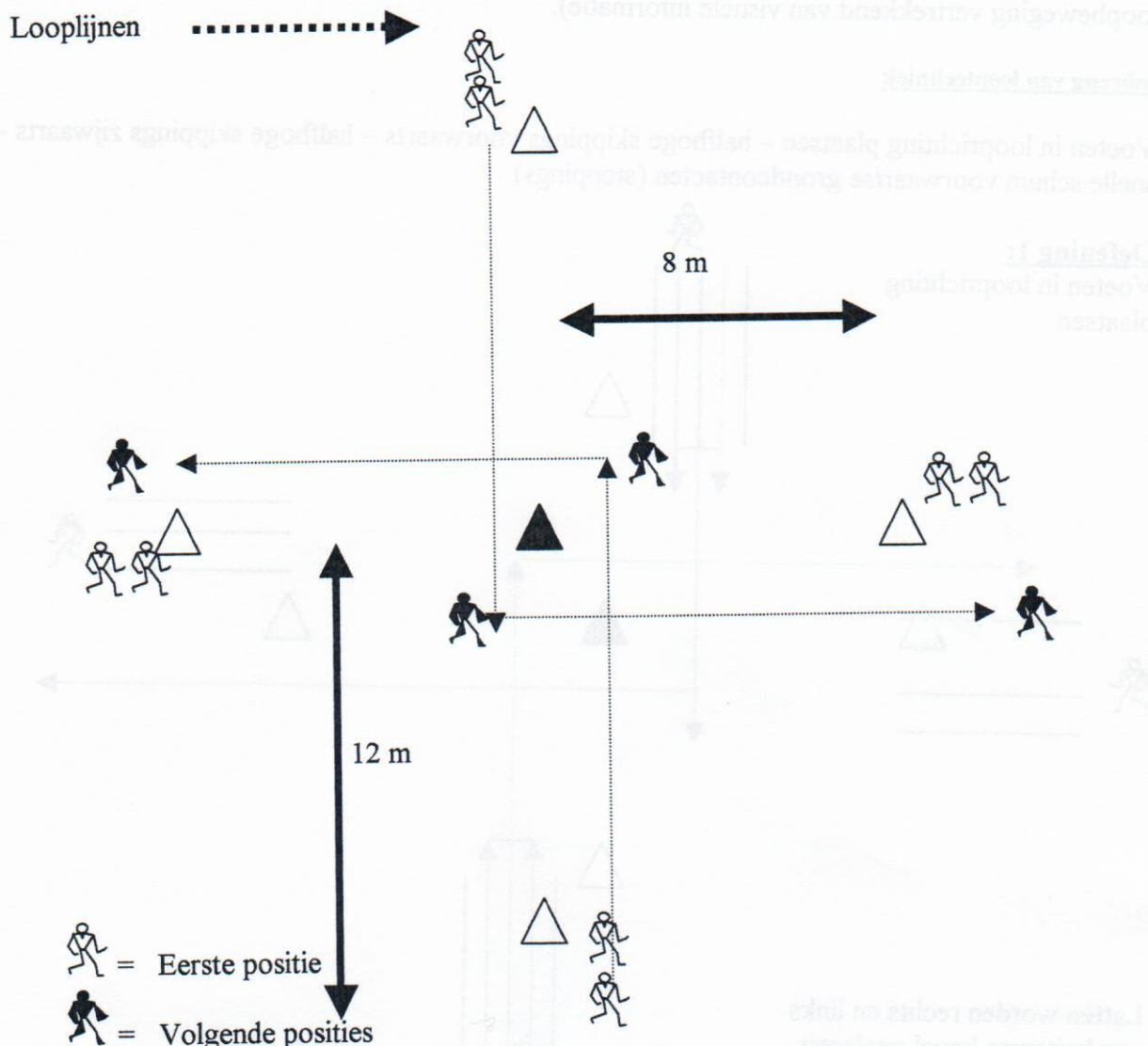
Oefenstof

Algemene doelstellingen

- ☐ het plaatsen van de voeten in de looprichting
- ☐ snelle halfhoge knieheffingen (skippings) voorwaarts en zijwaarts
- ☐ het lopen van hoeken om de vormspanning te behouden
- ☐ remmen op de voorvoet
- ☐ door de permanente omschakeling van het linker naar het rechter uitvoeringsvlak functie voeten voortdurend omschakelen van steunen naar afzetten
- ☐ dribbelen met buitenkant voet
- ☐ gebruik van de voetzool
- ☐ voorwaartse pas met binnenkant voet gevolgd door versnelling
- ☐ schuin voorwaartse pas met binnenkant voet gevolgd door versnelling
- ☐ georiënteerde passing door back foot te gebruiken en hierdoor de volgende loopinzet te optimaliseren

Structuur 1: kruis

Het belang van KRUISELINGS tegenover elkaar staan:
→ het begrip SCHRANKEN in het zonevoetbal.



Creatief inlopen structuur:

- vertrekken rechts van buitenste kegel en links afslaan voorbij middelste kegel. Omkering oefening: links vertrekken, rechts afslaan.
- uitvoeren per 2 of uitvoeren per 4
- vertrekken voor buitenste kegel. Eén speler per koppel heeft de leiding. In 't midden van de looplijn beslist leidinggevende speler links of rechts uit te wijken. Afhankelijk van uitwijking in 't midden links of rechts afslaan voorbij middelste kegel.
- In 't midden van de looplijn terugkeren (= ½ draai) naar de startkegel. Aan startkegel opnieuw ½ draai, versnellen en afhankelijk van looplijn links of rechts van buitenste kegel in 't midden links of rechts afslaan.
- Vertrekken rechts van buitenste kegel en ongeveer 1,5 m voor middelste kegel vooraleer links af te slaan een volledige draai rond de as maken. Afwisselend van rechts en links van de buitenste kegel vertrekken.

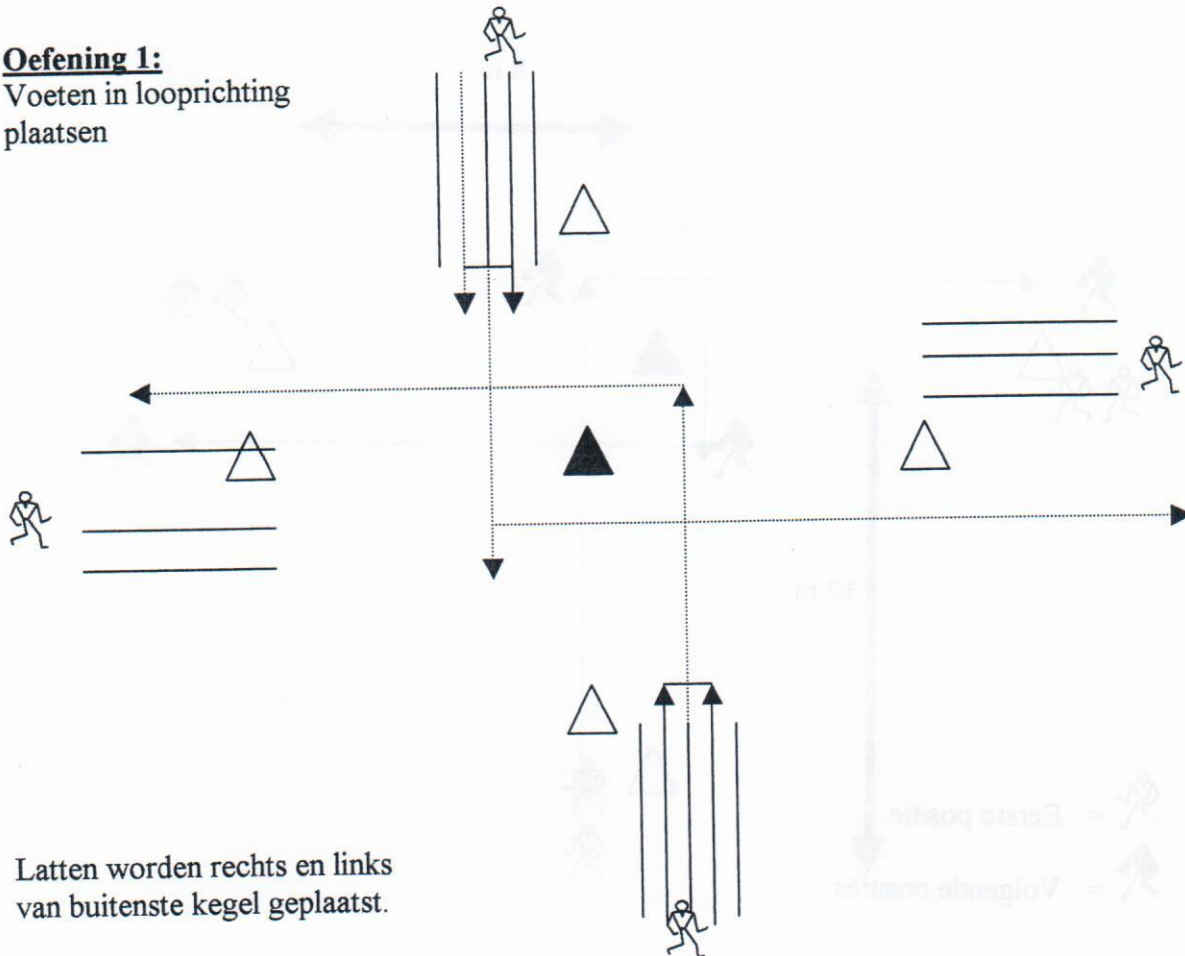
Tijdens het inlopen wordt reeds gewezen op het belang van een dynamische starthouding (op voorvoeten bewegen) – remmen en afzetten op de voorvoeten – het aanhouden van de vormspanning (geen bochten lopen) – het belang van de visuele perceptie (ingangzetting loopbeweging vertrekkend van visuele informatie).

Inbreng van looptechniek

Voeten in looprichting plaatsen – halfhoge skippings voorwaarts – halfhoge skippings zijwaarts – snelle schuin voorwaartse grondcontacten (steppings)

Oefening 1:

Voeten in looprichting plaatsen

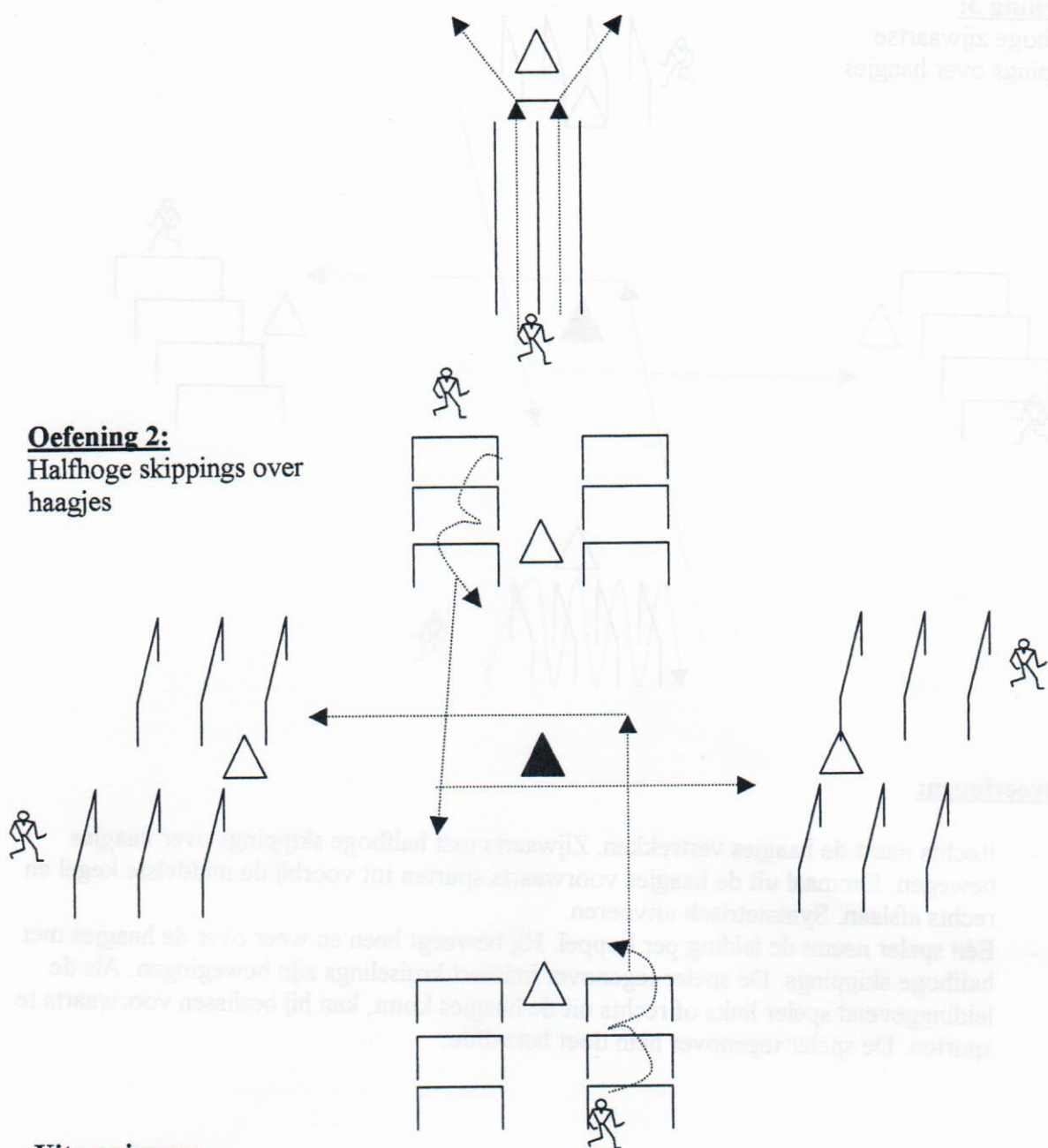


Latten worden rechts en links van buitenste kegel geplaatst.

Uitvoeringen :

- Voor latjes vertrekken en voetplaatsing aanpassen als de voeten tussen de latten geplaatst worden.
- Naast latjes vertrekken (aan buitenkant) en na 4 grondcontacten beide voeten tussen latten en voorwaarts versnellen.
- Latten voor kegel plaatsen; tijdens vertrek in latten lopen en op het ogenblik dat de latten verlaten worden links of rechts afslaan. Aan middelste kegel afslaan.

Oefening 2:
Halfhoge skippings over
haagjes



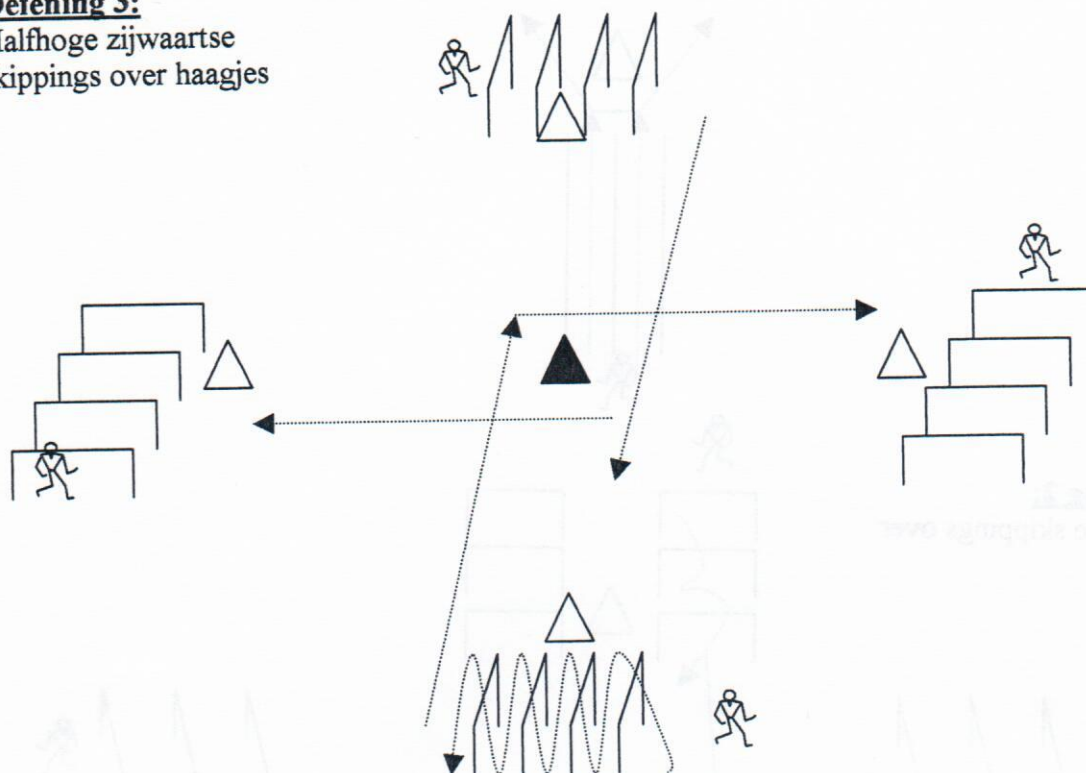
Uitvoeringen:

Vooraleer over de haagjes gewerkt wordt, vertrekken alle spelers eerst vanuit **valstart** om het belang van de knieheffing in de start aan te geven.

- Halfhoge skippings over drie haagjes gevolgd door versnelling en voorbij het middelste hoedje links of rechts afslaan.
- In elk koppel krijgt één speler de leiding. Spelers lopen zijwaarts heen en weer achter de 3 haagjes; de leidinggevend speler kiest om links of rechts van de buitenste kegel met 3 halfhoge skippings over de haagjes te lopen; versnelt en zal vervolgens links of rechts afslaan voorbij de middenste kegel. De tegenover hem staande speler imiteert de bewegingen en zorgt ervoor dat hij dezelfde looplijn volgt (kruiselings tegenover elkaar staan en bewegen).

Oefening 3:

Halfhoge zijwaartse
skippings over haagjes



Uitvoeringen:

- Rechts naast de haagjes vertrekken. Zijwaarts met halfhoge skippings over haagjes bewegen. Eenmaal uit de haagjes voorwaarts spurten tot voorbij de middelste kegel en rechts afslaan. Symmetrisch uitvoeren.
- Eén speler neemt de leiding per koppel. Hij beweegt heen en weer over de haagjes met halfhoge skippings. De speler tegenover imiteert kruiselings zijn bewegingen. Als de leidinggevend speler links of rechts uit de haagjes komt, kan hij beslissen voorwaarts te spurten. De speler tegenover hem doet hetzelfde.

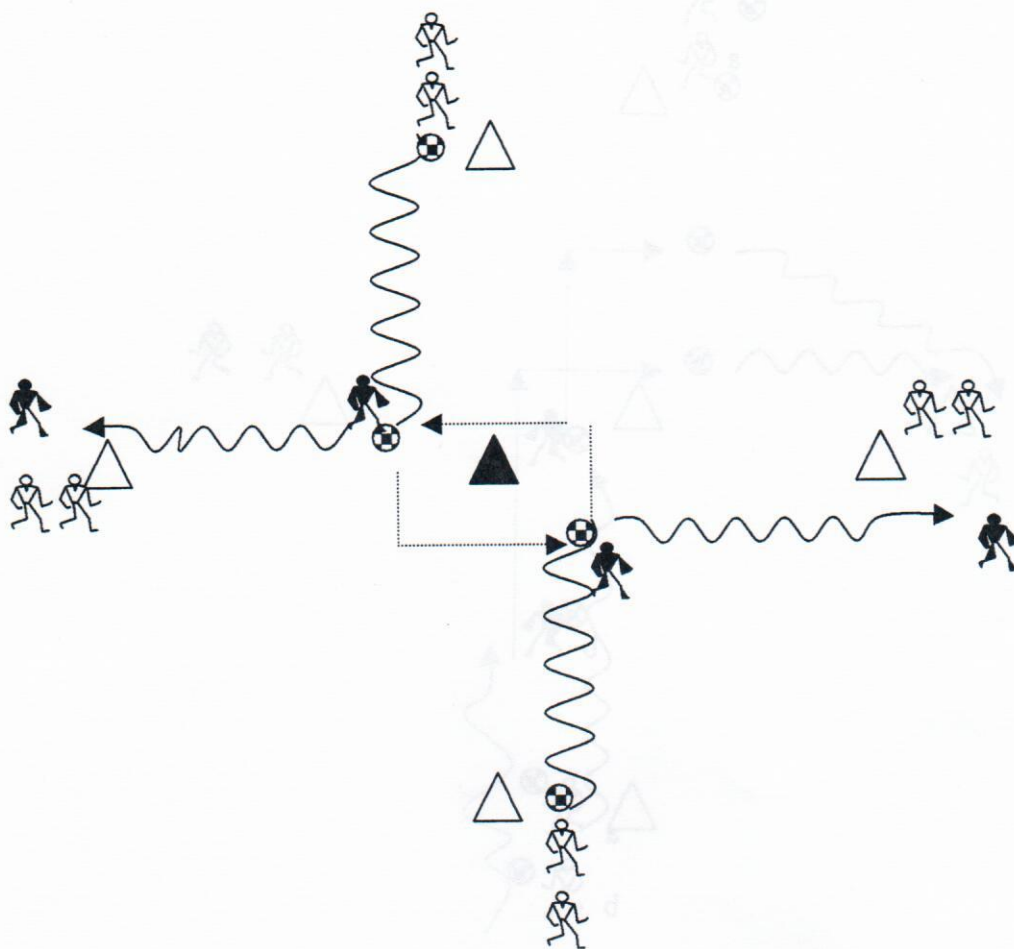
Dribbellijnen



Vanaf deze oefening wordt de bal gebruikt. Op deze manier evolueren we nu in de richting van voetbalcoördinatie.

Oefening:

Enkelstrekking tijdens dribbelen met bal. Dribbelen met buitenkant voet (wreef). Voet en knie lichtjes indraaien. Loskomen van bal en na het lopen van een hoek stilliggende bal dribbelend meenemen (opnieuw enkelstrekking)

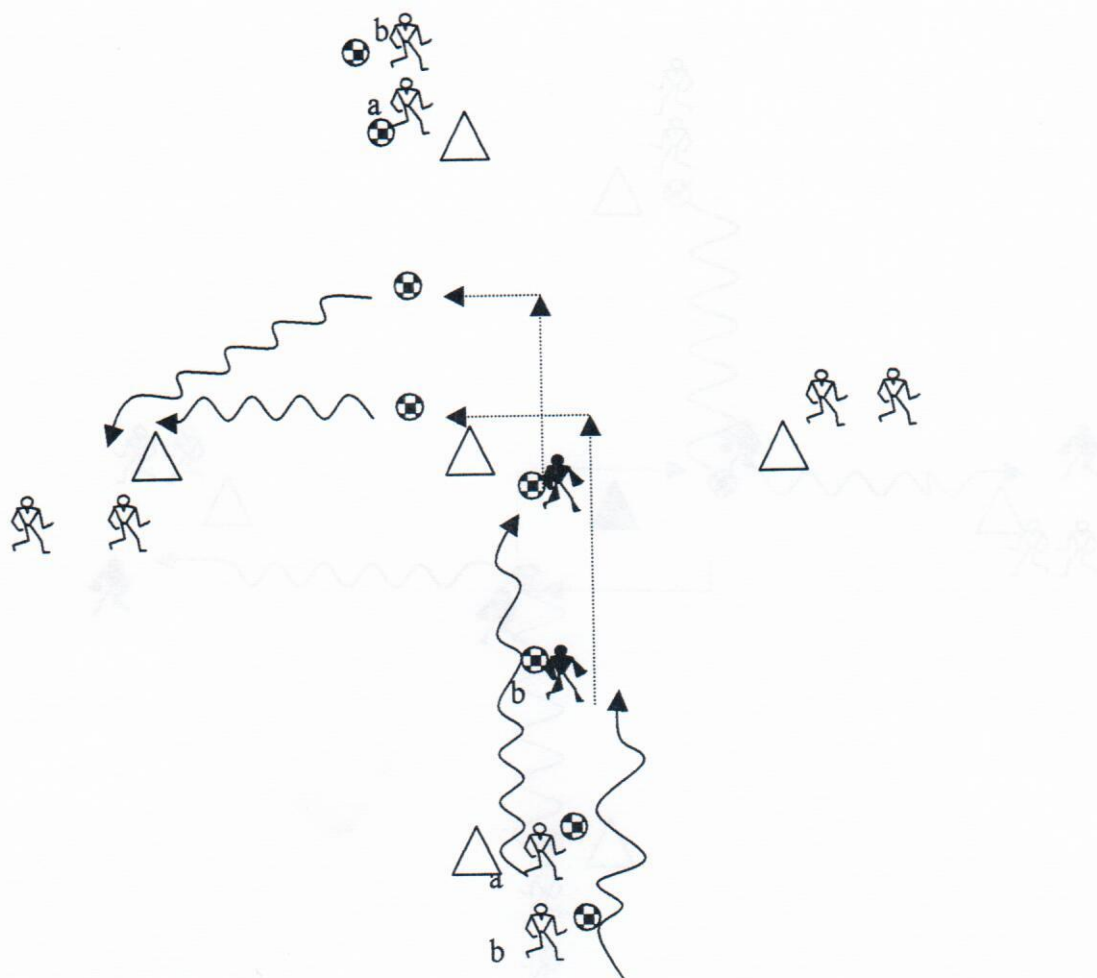


Uitvoeringen:

Snel dribbelen met buitenkant rechter voet. Bal met voetzool stilleggen;hoek lopen en met zelfde voet bal van medespeler dribbelend tot aan buitenste kegel brengen. Oefening met rechter en linker voet uitvoeren.

Varianten :

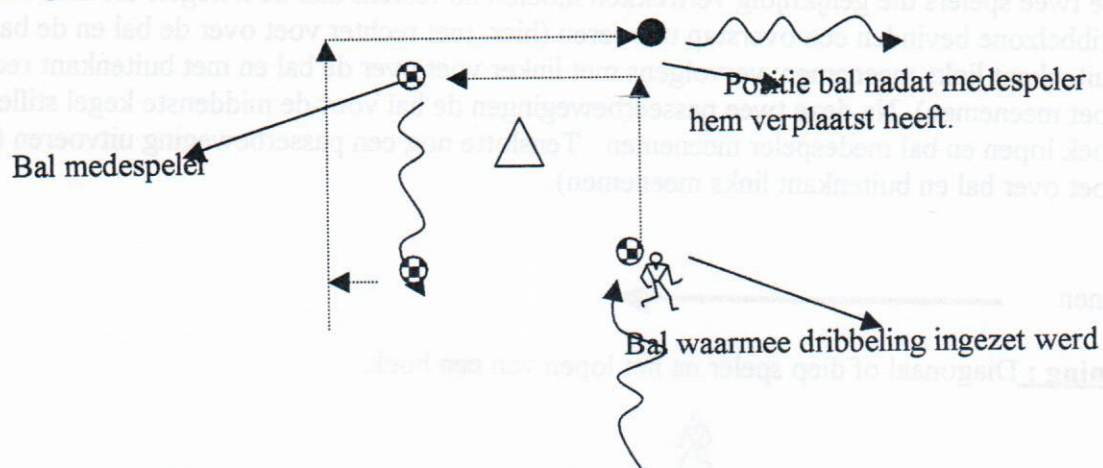
- per 2 uitvoeren
- per 4 uitvoeren
- met 2 koppels uitvoeren



Speler "a" dribbelt met bal tot op 1 meter van middenste kegel. Speler "b" dribbelt tot in het midden van de dribbellijn. Speler "a" legt bal met voetzool stil, loopt door en neemt links afslaand met rechter voet de bal mee van speler "b" tegenover hem. Speler "b" loopt voorbij de bal aan de middenste kegel, loopt hoek en neemt de bal mee van speler "a" tegenover hem.

- omschakeling van voet tijdens dribbelen: de bal die 1m voor de middenste kegel stilgelegd wordt met de rechter voetzool en die moet meegenomen worden nadat men de hoek gelopen (links) heeft voorbij de middenste kegel, wordt opnieuw 1m voorbij de middenste verplaatst. Na het stilleggen van de bal buitenwaarts draaien, weer een hoek lopen (rechts) en nu met linker voet dribbelend de bal tot aan de buitenste kegel meenemen.

Medespeler voert dezelfde opdracht uit, vandaar dat er nu links een bal klaarligt.



Passeerbewegingen gevolgd door bewegingen in hoeken

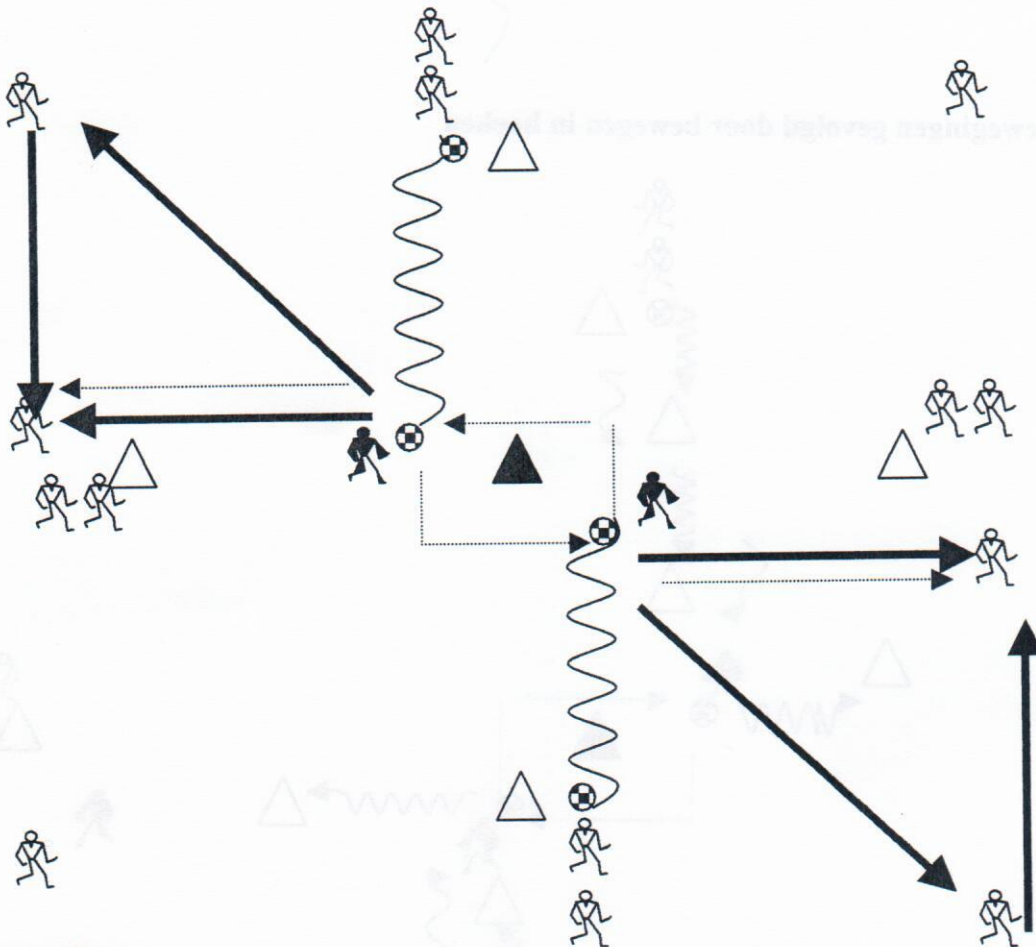


De twee spelers die gelijktijdig vertrekken moeten nu telkens aan de 2 kegels die zich in hun dribbelzone bevinden een overstap uitvoeren (hier: met rechter voet over de bal en de bal met buitenkant links meenemen; vervolgens met linker voet over de bal en met buitenkant rechter voet meenemen). Na deze twee passeerbewegingen de bal voor de middenste kegel stilleggen, hoek lopen en bal medespeler meenemen. Tenslotte nog een passerbeweging uitvoeren (rechter voet over bal en buitenkant links meenemen).

Paslijnen



Oefening : Diagonaal of diep speler na het lopen van een hoek.



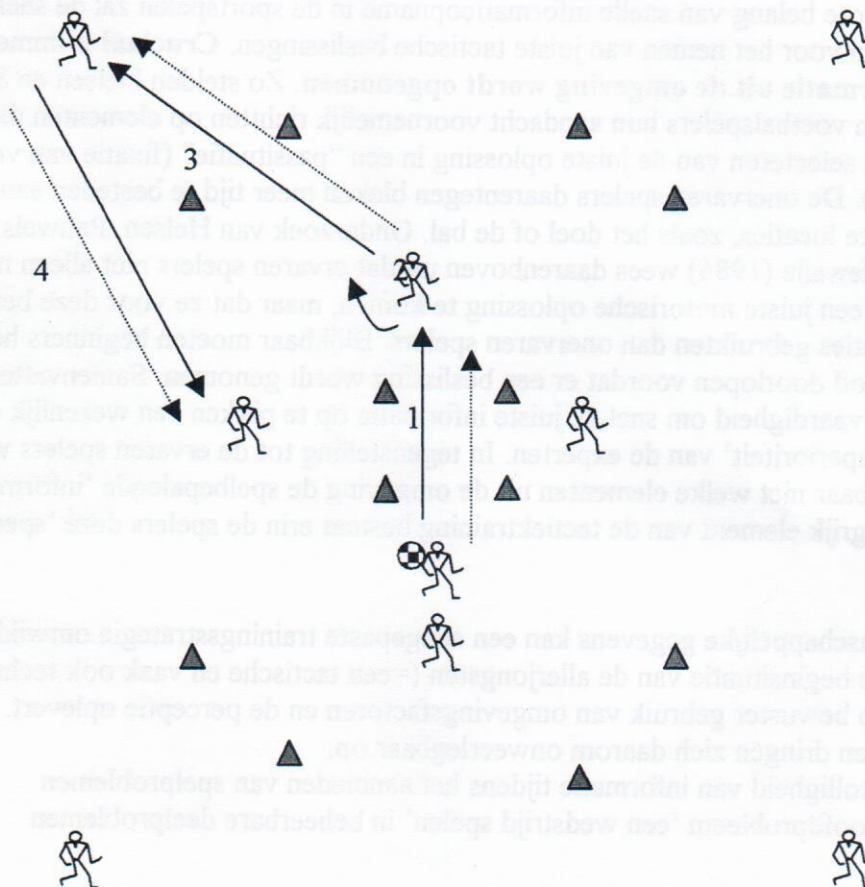
Uitvoeringen:

- na het lopen van een hoek diep spelen op een wachtende speler voor je
- na het lopen van een hoek diagonaal spelen op kaatser. Bal niet volgen, maar rechtdoor lopen naar eindkegel om daar de bal van de kaatser opnieuw te ontvangen. Plaatswissel met kaatser.
- visueel gestuurd : kaatser staat achter medespeler tegenover je die gelijktijdig de dribbeling aan de startkegel inzet. Eén kaatser heeft de leiding. Als de dribbeling ingezet is, loopt de leidinggevende kaatser naar het linker of rechter hoekpunt. De kaatser aan de overzijde plaatst zich kruiselings. De 2 dribbelaars moeten dribbelend de juiste hoek nemen om diagonaal op de kaatser te kunnen passen.

Georiënteerde controle gevolgd door passen in hoeken. Verhoging weerstand door pressing.

Nu wordt er gebruik gemaakt van een dubbele vierhoek of een vierhoek in een vierhoek. De voetbalspecifieke loop- en coördinatietechnieken worden nu in een tactisch patroon aangeboden. De twee dominanten zijn :

- pressing op de ingespeelde bal zet
- druk weg nemen door bal via schranking (diagonale passing) te passen



1. De bal wordt ingespeeld op de speler recht tegenover je.
Na de pas wordt onmiddellijk druk gezet op de speler die de bal gaat ontvangen (pressing)
2. De speler die de bal ontvangt kan links of rechts met de achterste voet opendraaien (vrije keuze).
3. De bal wordt naar een speler die in steun staat gespeeld.
4. De bal wordt opnieuw naar een speler die centraler staat gespeeld en de oefening herhaald zich.

Het innemen van de juiste positie in functie van de opgelegde pasrichtingen (gemarkeerd door de kegels) verplicht de speler scherp de ruimte te observeren, de juiste afstand ten opzichte van zijn medespeler te respecteren en bewust positie te kiezen.

DE PERCEPTIEBENADERING

Met de perceptiebenadering wordt gepoogd om de behandelde voetbalproblematiek **ZICHTBAARDER** en **EENVOUDIGER** te maken. De invloed van het **visuele** in de voetbalsport is vaak veel groter dan heel wat trainers, begeleiders en supporters vermoeden. Grondig onderzoek van het begrip "perceptie" leert ons in eerste instantie dat één van de voornaamste elementen van de tactische handeling zonder twijfel de opname betreft van de **relevante omgevingsinformatie**. Kenmerkend voor de sportspelen is dat deze continue "informatiestroom" onder tijdsdruk dient gekanaliseerd te worden. Hoe sneller de informatie kan opgenomen en verwerkt worden, hoe meer kans de speler heeft om, binnen de beschikbare tijd, de gepaste tactische beslissingen te nemen. Ondanks het grote belang van snelle informatieopname in de sportspelen zal de snelheid op zich niet garant staan voor het nemen van juiste tactische beslissingen. **Cruciaal** is immers dat **enkel de relevante informatie uit de omgeving wordt opgenomen**. Zo stelden Helsen en Starkes (1999) vast dat ervaren voetballers hun aandacht voornamelijk richtten op elementen die relevant waren voor het selecteren van de juiste oplossing in een "passituatie" (fixatie van vrije medespelers en vrije ruimte). De onervaren spelers daarentegen bleken meer tijd te besteden aan het fixeren van minder relevante locaties, zoals het doel of de bal. Onderzoek van Helsen, Pauwels en Van Outryve D' Ydewalle (1986) wees daarenboven uit dat ervaren spelers niet alleen minder tijd nodig hadden om tot een juiste motorische oplossing te komen, maar dat ze voor deze beslissing ook minder oogfixaties gebruikten dan onervaren spelers. Blijkbaar moeten beginners het gehele informatieaanbod doorlopen voordat er een beslissing wordt genomen. Samenvattend kan gesteld worden dat de vaardigheid om snel de juiste informatie op te pikken een wezenlijk onderdeel is van de 'tactische superioriteit' van de experts. In tegenstelling tot de ervaren spelers weten de beginners blijkbaar niet welke elementen uit de omgeving de spelbepalende 'informatiedragers' zijn. Een belangrijk element van de tactiektraining bestaat erin de spelers deze 'specifieke' kennis bij te brengen.

Uit deze wetenschappelijke gegevens kan een aangepaste trainingsstrategie ontwikkeld worden die getoetst aan de beginsituatie van de allerjongsten (=een tactische en vaak ook technische nulsituatie) een bewuster gebruik van omgevingsfactoren en de perceptie oplevert. De volgende aandachtspunten dringen zich daarom onweerlegbaar op:

- vermijd overvloedigheid van informatie tijdens het aanbieden van spelproblemen
- verdeel het hoofdprobleem 'een wedstrijd spelen' in beheerbare deelproblemen
- maak vooraf een functiebeschrijving van de spelers die je inschakelt tijdens je trainingen
- bepaal vooraf de controlestructuren (de handelingsschema's) die aangewend zullen worden tijdens de vorming vanaf duiveltje tot senior.
- zorg ervoor dat vanaf de eerste leerfase (duiveltjes) een steeds terugkerende wedstrijdgerichte structuur (de ruitformatie) aangewend wordt die later bij afdalingen tot op het laagste niveau (=de beginsituatie) altijd als referentiepunt kan gehanteerd worden om spelproblemen te situeren
- stop een logische opbouw in de opeenvolgende wedstrijdvormen (van ruit naar dubbele ruit) voor de verschillende jeugdcategorieën vooraleer de

11><11 veldbezetting aan bod komt. Dit betekent dat in de keuze van de voorbereidende optimale wedstrijdvormen/veldbezettingen bij de jeugd – K+4><K+4, K+6><K+6, K+8><K+8 of K+4><K+4 en K+7><K+7- het didactisch belang van deze structuren en de consistentie (=vrij van innerlijke tegenspraak) hiervan niet over het hoofd gezien mag worden en dat veldzettingen die constant verbonden zouden moeten zijn met de verschillende tactische leerfasen – wat nu nog altijd niet het geval is – duidelijk, exact, gestructureerd en vrij van overbodige details aan de spelers aangeboden moeten kunnen worden.

- bied de belangrijkste weerstanden van het voetbalspel “tijd en ruimte” aan in een perceptuele context die overaanbod van informatie verlaagt.
- deel de speelruimte tijdens trainingssessies op in zones die de perceptuele problematiek en de complexiteit van de speltactiek vereenvoudigen en tegelijkertijd plastischer (beeldender) maken of visualiseer je problematiek.
- maak gebruik van het principe “fading”, wegnemen van de zonemarkeringen om het tactisch inzicht te projecteren en evalueren in een normale wedstrijsituatie.
- aangezien de trainingsproblematiek door de visualisering en structurering minder complex geworden is, kan de betrokkenheid van de spelers onmiddellijk vergroot worden en kan vaak overgegaan worden van trainergestuurde naar spelergestuurde coaching.

Oefening 1: bewust positioneren

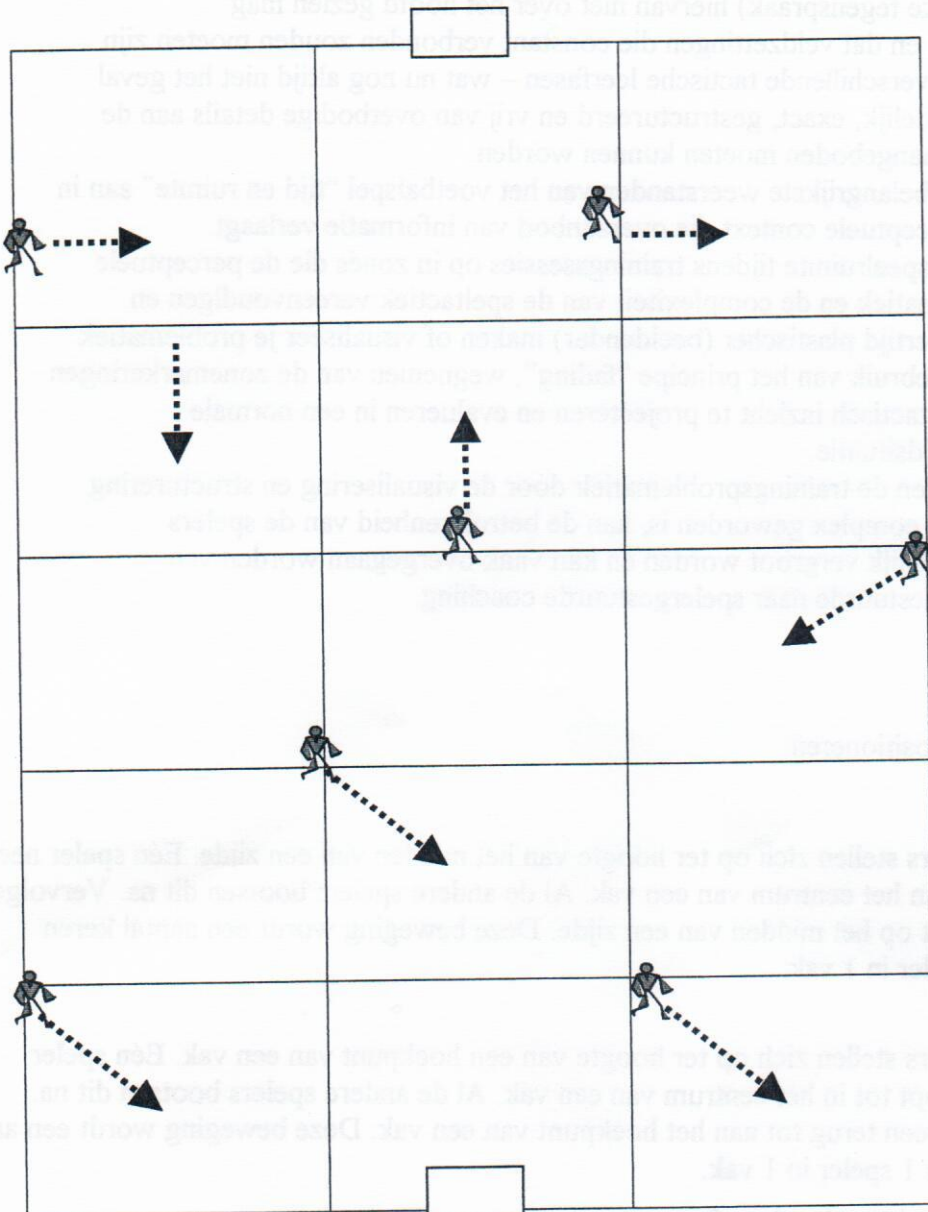
Uitvoering 1: de spelers stellen zich op ter hoogte van het midden van een zijde. Eén speler neemt de leiding en loopt tot in het centrum van een vak. Al de andere spelers bootsen dit na. Vervolgens loopt iedereen terug tot op het midden van een zijde. Deze beweging wordt een aantal keren herhaald. Slechts 1 speler in 1 vak.

Uitvoering 2: de spelers stellen zich op ter hoogte van een hoekpunt van een vak. Eén speler neemt de leiding en loopt tot in het centrum van een vak. Al de andere spelers bootsen dit na. Vervolgens loopt iedereen terug tot aan het hoekpunt van een vak. Deze beweging wordt een aantal keren herhaald. Slechts 1 speler in 1 vak.

Uitvoering 3: mix van uitvoering 1 en 2.

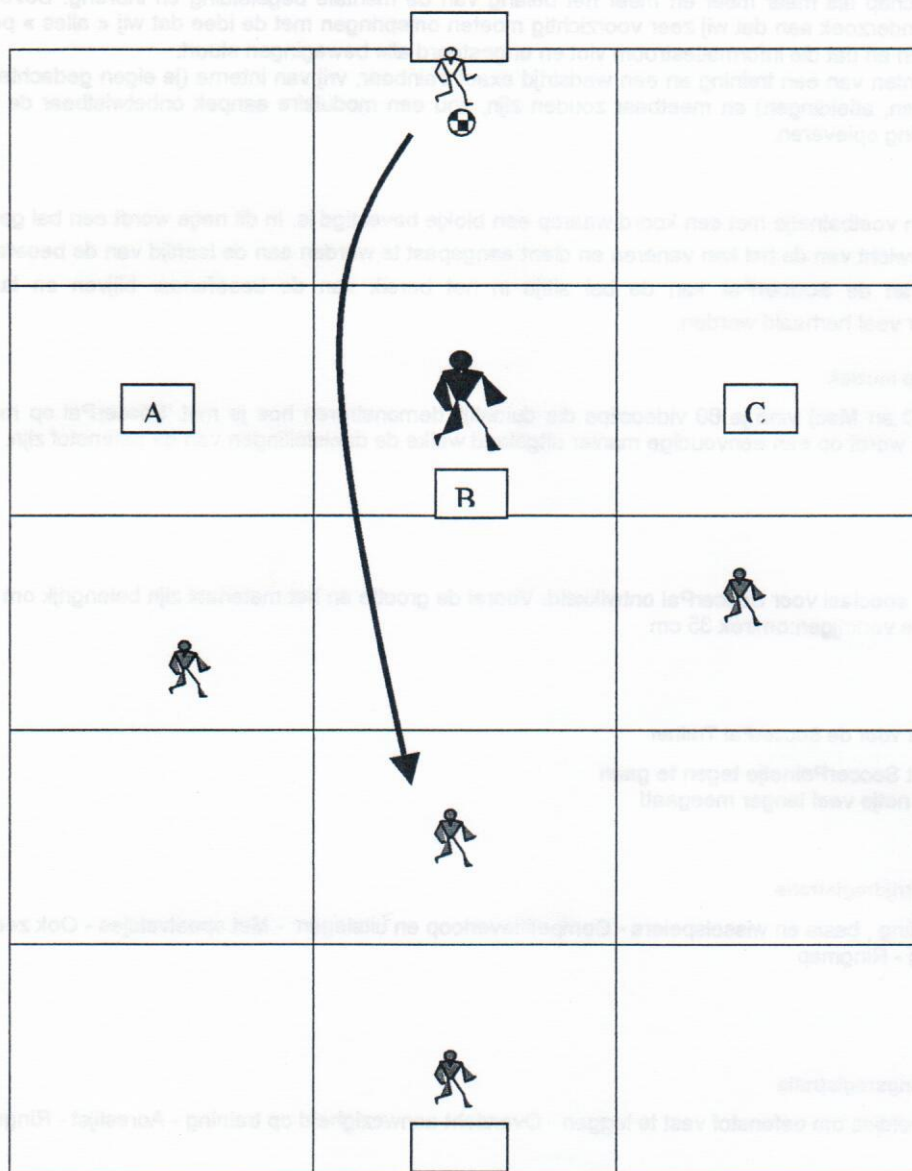
Uitvoering 4: idem 3 maar nu met bal

Uitvoering 5: nu bal naar elkaar doorspelen op het ogenblik dat iemand zich in het centrum van een vierhoek aanbiedt. Zonder bal lopen de speler van het midden van de ene zijde naar het midden van een andere



Oefening 2: wedstrijdvorm : $K+1 > K+3$

De verdediger moet de balbezitter altijd onder druk zetten. De aanvallers mogen niet met de bal lopen en de bal alleen ontvangen in het midden van een vierhoek. De aanvallers moeten minstens 5 passen naar elkaar spelen vooraleer zij een doelpoging ondernemen. De coach kan opleggen vanuit welk vak gescoord mag worden (A, B of C)



Deze oefenstof kan uitgebreid worden naar andere veldbezettingen ($K+2 > K+3$; $K+2 > K+4$ enz...) en de principes van het zonevoetbal kunnen nu beter zichtbaar gemaakt worden (bv. rugdekking, kantelen enz...)

Andere producten:



Prijs: €15

DVD FOOTBALL IN A HOLISTIC WAY

Voetbal en ook andere sporten worden al te lang alleen vanuit een lichamelijke benadering getraind. Nochtans bevestigt de wetenschap als maar meer en meer het belang van de mentale begeleiding en inbreng. Bovendien toont neurologisch onderzoek aan dat wij zeer voorzichtig moeten omspringen met de idee dat wij « alles » perfect zien, horen en voelen en dat die informatiestroom vlot en ongestoord alle bewegingen stuurt.

Indien alle componenten van een training en een wedstrijd exact trainbaar, vrij van interne (je eigen gedachten) en externe ruis (storingen, afleidingen) en meetbaar zouden zijn, zou een modulaire aanpak onbetwistbaar de juiste vorming en begeleiding opleveren.



Prijs: €7

SoccerPal trainer

De **SoccerPal** is een voetbalnetje met een koord waarop een blokje bevestigd is. In dit netje wordt een bal gestopt. De grootte en het gewicht van de bal kan variëren en dient aangepast te worden aan de leeftijd van de beoefenaar. Door het gebruik van de **SoccerPal** kan de bal altijd in het bereik van de beoefenaar blijven en kunnen trapbewegingen zeer veel herhaald worden.



Prijs: €25

CD-ROM SoccerPal op muziek

Op deze cd-rom (PC en Mac) vind je 60 videoclips die duidelijk demonstreren hoe je met 'SoccerPal op muziek' moet omspringen en wordt op een eenvoudige manier uitgelegd welke de doelstellingen van de oefenstof zijn.



Prijs: €15

Skill Ball

De skill balls werden speciaal voor SoccerPal ontwikkeld. Vooral de grootte en het materiaal zijn belangrijk om meer trainingsrendement te verkrijgen: omtrek 35 cm



Prijs: €1,5

Verstevegingsrondjes voor de SoccerPal Trainer

- Om slijtage aan het SoccerPalnetje tegen te gaan
- Zorgt ervoor dat je netje veel langer meegaat!



Prijs: €7

Coachmanager Wedstrijdregistratie

Formaat A5 - Opstelling, basis en wisselplayers - Competitieverloop en uitslagen - Met speelveldjes - Ook zeer handig voor scouting - Ringmap



Prijs: €7

Coachmanager Trainingsregistratie

Formaat A5 - Speelveldjes om oefenstof vast te leggen - Overzicht aanwezigheid op training - Adreslijst - Ringmap



Prijs: €26

Het Duivels Football Fun Boek

Ons boek is samengesteld uit 11 modules met het FUN element als rode draad. Alles wordt aangebracht in spelvorm, wedstrijdvormen, partispelen, reactiespelen, aandachtsspelen, pré-techniekscholing en soccer-pal. Loopspelen voetbalgelinkt, eindspelen, estafettespelen...



Prijs: €26

Coördinatiescholing voor voetballers

Coördinatiescholing als basis voor het duel 1 tegen 1. Het boek, 162 pagina's in kleur met meerdere foto's, in de eerste plaats een praktijkboek met 100 oefen-, spel- en wedstrijdvormen. Wordt met cd rom geleverd: 32 movies, totale duur 52 minuten, thema lichaam- en balberheersing

Met dank aan
Met dank aan

erima

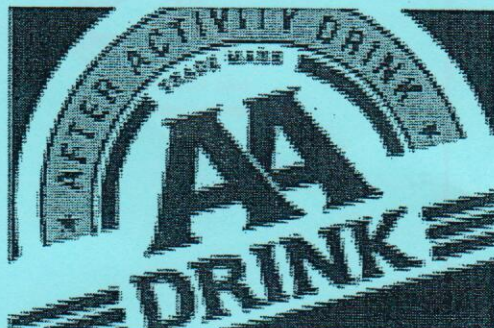


www.erima.be
e-mail: wim.schots@erima.de



EUROVOLLEYCENTER

www.eurovolleycenter.be
evc-hotel@skynet.be



AA-drink@pandora.be

Topsportschool
Redingenhof Leuven