

Praktisch maatwerk leveren op individueel en teamniveau

Verhoog rendement met voetbalvoorkeuren

Als trainer heb je bepaalde (onbewuste) voorkeuren. Deze sluiten bij de ene speler van nature beter aan dan bij de andere speler. Dat zorgt ervoor dat de afstemming bij de één gemakkelijker gaat dan bij de ander, terwijl je elke speler effectief wilt bereiken. De be-like-me trainer gaat uit van zijn eigen voorkeuren, kopieert zichzelf en zal daardoor spelers die daar niet in passen onvoldoende kunnen bereiken. Dat roept een vraagstuk op. Hoe kun je als trainer-coach gericht en efficiënt de persoonlijke kracht van je spelers optimaal benutten binnen je eigen voetbalvisie? Inzicht in Voetbalvoorkeuren helpt daarbij. Martijn Leonard en Peter Murphy leggen uit hoe dat werkt.

Potentieel benutten

Martijn Leonard: 'In de hedendaagse en toekomstige voetbalontwikkeling vraagt het coachen, trainen en vormen om extra dimensies. In dit geheel vormt zelfinzicht een belangrijke katalysator. Wie is de speler als voetballer en zeker ook als uniek persoon? Dat is voortdurend het referentiepunt om tot zelfontplooiing te komen en al het potentieel dat de speler in zich heeft er ook uit te laten komen. Voetbalvoorkeuren geeft je als trainer-coach de sleutel tot persoonlijke afstemming. Daarnaast zal het rendement van een speler toenemen als hij zijn voorkeuren kan inzetten.

Een veel voorkomende uitspraak van trainer-coaches en spelers is, dat zij op basis van de kansen hadden moeten winnen. De statistiek 'expected goals' onderbouwt hun uitspraak vaak ook nog eens. Pech en toeval worden vervolgens als oorzaak van het falen aangegeven. Echter uit analyse blijkt dat spelers vaak grote kansen missen als ze in hun niet-voorkeur terecht komen. Het gaat er dus niet alleen

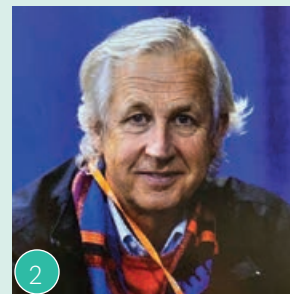
om of er kansen gecreëerd worden, maar ook dat binnen deze kansen de

individuele voorkeuren van een speler optimaal benut worden.'

Martijn Leonard is afgestudeerd op het onderwerp 'Flow in Sports'. Hij is onder meer werkzaam voor Flow Centre, waar alle wetenschappelijke kennis en praktische ervaringen over flow zijn samengebracht. Daarnaast is hij meer dan tien jaar hoofdtrainer geweest, onder andere in de jeugdopleiding van ADO Den Haag, en was hij een aantal jaren Hoofd Jeugdopleiding bij FFC in Moskou. Nadat hij in contact kwam met Peter Murphy bouwden ze samen met Bennie Douwes 'Voetbalvoorkeuren' verder uit. Peter Murphy heeft onder meer ervaring als bondscoach van het Nederlands vrouwenteam volleybal. Daarna is hij vijftien jaar werkzaam geweest voor NOC*NSF als prestatie manager Topsport en Talentontwikkeling met als specialiteit teamdisciplines. Ook was hij medeontwikkelaar en begeleider van het Mastercoach in Sports programma voor de bondscoaches. Vanuit die ervaring heeft hij de Action Types Academy opgericht, in 2007 het Jong Oranje van Foppe de Haan ondersteund en van 2011 tot 2018 de technische staf van Ajax 1. Op dit moment maken onder meer de jeugdopleiding van PSV en Feyenoord gebruik van de inzichten over voetbalvoorkeuren.



1 Martijn Leonard



2 Peter Murphy

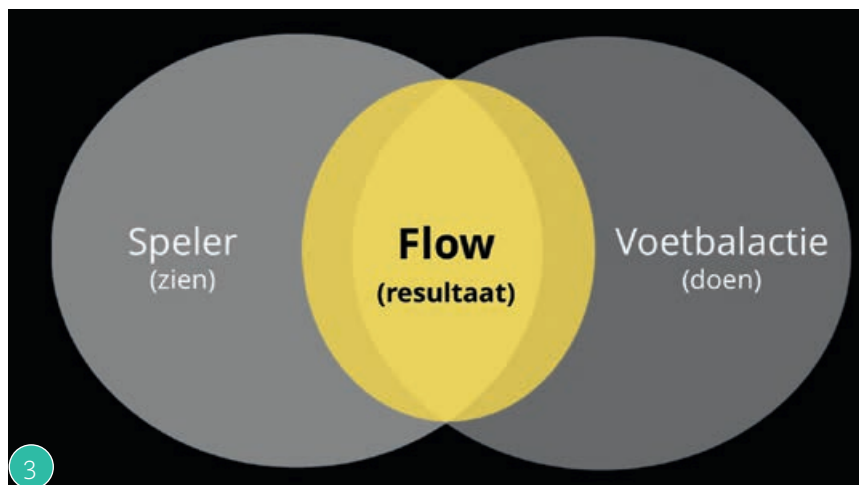
ActionTypes-benadering

Peter Murphy: 'De ActionTypes-benadering is het fundament voor het doorontwikkelde en specifiek op voetbal gerichte voetbalvoorkeuren. Het geeft inzicht in de natuurlijke manier van handelen van spelers, die je als trainer-coach dient te respecteren en waar je niet aan dient te tornen. Doe je dat wel, dan zullen spelers te veel gaan nadenken en bewust aandacht besteden aan hun handelingen. Het gevolg hiervan is dat ze aarzelend gaan handelen, onnodige fouten gaan maken en dat er geen flow ontstaat. Het is waar de schoen voor menige trainer-coach nogal eens wringt: een spelconcept hanteren waarin je als trainer wellicht heel goed thuis bent en dat in theorie doortimmerd in elkaar zit, leidt tot een ondermaats rendement als het niet past bij de voorkeuren van de spelers binnen de selectie.'

Martijn Leonard: 'Iedere coach heeft zijn eigen voorkeuren. Het gevaar is dat de coach alleen vanuit zichzelf gaat redeneren. De 'be like me-coach'. Het draait om 'one size fits one' en niet om 'one size fits all'. Anders doe je de uniciteit van iemand tekort. Wanneer een coach zich bewust is van de voorkeuren van de speler, kan hij maatwerk leveren.'

Peter Murphy: 'De uitvoering behoort toe tot degene die het daadwerkelijk uitvoert: de speler. De bal moet van A naar B. Hoe diegene dat doet, is aan hem. Dat gaat door middel van techniek. Techniek is een middel en geen doel op zich. Als je als coach jouw speler vol gaat stoppen met allerlei opdrachten, kun je de natuurlijke beweging van die speler blokkeren. Hij wordt als het ware in een harnas gepropt, waar hij niet in past. Als coach moet je daar echt mee oppassen. Dan haal je de natuurlijke beweging weg en dan vermindert de motivatie. Wat helpt is om de voorkeuren van de ander te kennen en je te verplaatsen in de wereld van die speler.'

Martijn Leonard: 'Het gaat erom dat de speelwijze als een maatpak is voor de spelers. Dat de voetbalvoorkeuren

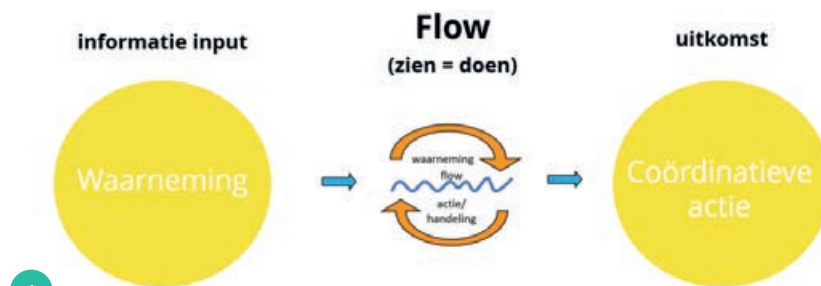


3 In flow vormen de speler en wat hij doet (voetbalactie) één geheel. Zien en doen vallen samen.

optimaal benut worden. Als dat niet samenvalt en één geheel is, gaat het vaak fout, of wordt in ieder geval een deel van het potentieel niet benut. Als dat wel gebeurt, kan er flow ontstaan. In flow ga je volledig op in waar je mee bezig bent. De persoon en wat hij doet vormen één geheel. Dat lukt alleen als de speler volledig expressie kan geven van zichzelf. Alleen dan kan flow ontstaan en ervaart de speler moeiteloosheid, dat het als vanzelf gaat. Zien en doen vinden tegelijk plaats, er zit geen denken tussen (afbeelding 3). Het potentieel van de speler wordt volledig benut. Zo'n flow-ervaring is voor iedereen gelijk. Ook de stappen naar flow zijn gelijk. Echter, elk persoon heeft zijn eigen individuele route. Zo zal elke speler in flow moeiteloosheid ervaren, echter de route daarnaartoe is voor elke speler anders. Inzicht in voetbalvoorkeuren geeft trainer-coaches en spelers inzicht in deze individuele route naar flow.'

Handelingssnelheid en nauwkeurigheid

Martijn Leonard: 'Het handelen van spelers start altijd bij de waarneming. Die informatie wordt razendsnel in de hersenen verwerkt en omgezet in een coördinatieve handeling. Iedere speler kent daarbij zijn eigen individuele systeem voor waarnemen en handelen. De kwaliteit van de waarneming bepaalt de kwaliteit van de informatieverwerking in het brein en daarmee de kwaliteit van de handeling. Spelers nemen iets waar en dat wordt verwerkt in de hersenen. Vervolgens sturen de hersenen dit naar de spieren toe. Dus als er iets misgaat in de waarneming, dan wordt het niet goed verwerkt in het brein en worden ook de spieren niet goed geactiveerd. Daardoor is de kans op fouten groter. Dan kun je gaan werken met de spieren of met het hoofd, maar het begint met de waarneming. Dus daarmee zul je ook aan de slag moeten gaan wil je flow creëren.'



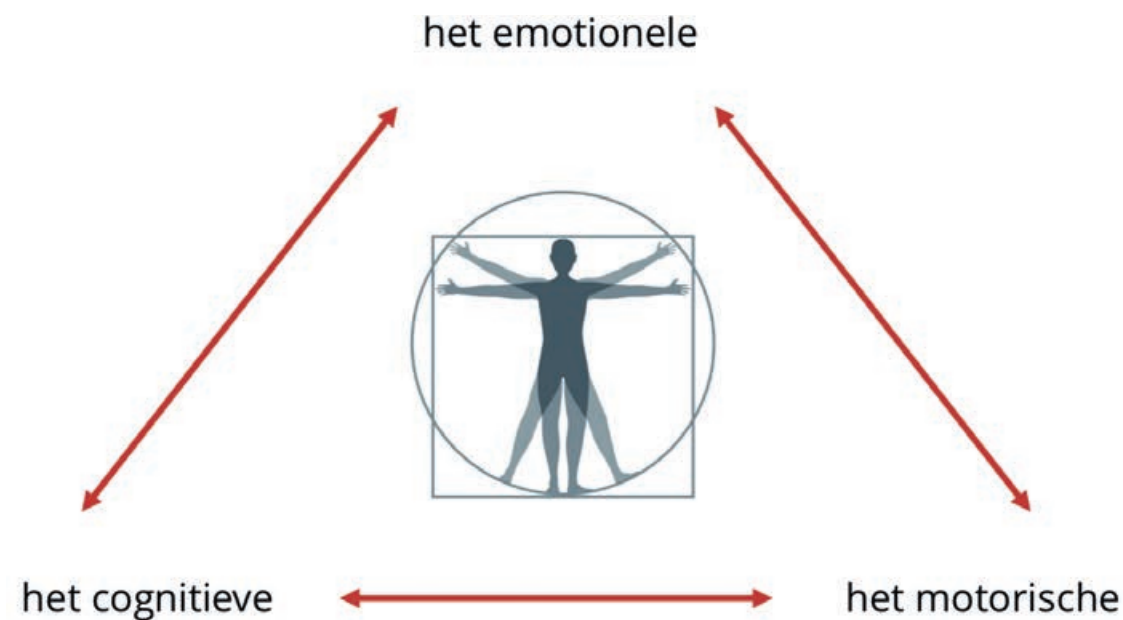
4 Sensorische input gaat naar het brein. Vanuit het brein worden alle spieren aangestuurd waardoor er actie ontstaat.

Peter Murphy: ‘Als de waarneming ‘goed’ is, creëer je voorwaarden voor een goede uitvoering van de voetbalhandeling (afbeelding 4). Dan is er bij vaardige spelers zowel handelingsnelheid als handelingsnauwkeurigheid. Met andere woorden: ze komen in hun kracht. Dat is niet het geval als de waarneming niet klopt met hoe de motoriek voor de speler is georganiseerd. De balaanname en voortzetting vragen in dat geval om coördinatieve aanpassing buiten de voor hem natuurlijke patronen. Hierdoor komen de handelingsnelheid en de handelingsnauwkeurigheid onder druk. Tijd en ruimte hebben is dan cruciaal. Echter, als dit er niet is, bijvoorbeeld in en rond het strafschopgebied van de tegenstander, liggen mislukte acties op de loer.’

Achterhalen voetbalvoorkeuren

Peter Murphy: ‘Binnen ieder individu zijn cognitie, emotie en motoriek met elkaar verbonden (afbeelding 5). De motoriekstijl zegt naast de wijze van zelfexpressie ook iets over hoe het cognitief en emotioneel bij een voetballer werkt. Bijvoorbeeld hoe je met hem communiceert, hoe hij leert en hoe hij (ont)spanning reguleert. Met de motoriek als ingang worden dankzij de lichaam- en breinverbinding van een persoon de natuurlijke voorkeuren achterhaald. Met behulp van relatief eenvoudige fysieke testjes wordt inzichtelijk wat de motorische voorkeuren van een speler zijn. Zo kun je van iedere speler of coach een profiel opstellen met daarin de individuele voorkeuren.

Met het achterhalen van voorkeuren wordt niemand in een hokje geplaatst. De natuurlijke voorkeuren van een individu, die we bij de geboorte al mee hebben gekregen, worden inzichtelijk gemaakt. Het is waar we in ons onbewuste handelen gemakkelijk naartoe gaan en wat ons weinig aandacht en energie kost. Mensen die hun natuurlijke voorkeuren voor een langere tijd achtereen negeren, krijgen met de gevolgen daarvan te kampen. Voorbeelden daarvan zijn ziektes, uit goede



5

De cognitieve, emotionele en motorische dimensie zijn met elkaar verbonden.

doen zijn, blessures en uiteindelijk zelfs burn-outs of bore-outs.’



Martijn Leonard: ‘In een metafoor: stel dat je rechtshandig bent, dan zul je in jouw onbewuste handelen gemakkelijker en beter schrijven met rechts. Soms raak je in een situatie dat je (ook) jouw linkerhand moet gebruiken. Dat kost normaliter meer aandacht, gaat minder snel en minder nauwkeurig. Het is moeizamer, maar hoe vaker je het oefent des te beter gaat het. Toch zal het waarschijnlijk nooit het niveau van je rechterhand halen. Dit weerspiegelt de betekenis van natuurlijke voorkeuren die ieder individu heeft om tot flow te komen. Tegelijkertijd zit achter elk profiel een eigen dynamiek die maakt dat ieder afhankelijk is van de context, vermoeidheid, spanning of stress. Inzicht

‘Inzicht hebben in de voorkeurs-handelingen van spelers is heel belangrijk. Ieder mens heeft voorkeuren. En dus kun je een sporter in zijn kracht zetten als je dat allemaal doorhebt’ – Louis van Gaal in Zomergasten.

in deze voorkeuren zorgt dat spelers tools krijgen om zich op het veld staande te houden. De voorkeuren kunnen ook worden gebruikt om een teamconstruct te maken. Zo kan de afstemming tussen de spelers onderling worden verbeterd.’

Directe en indirecte spelers

Peter Murphy: ‘Er bestaan meerdere voetbalvoorkeuren. In dit artikel gaan we in op één voetbalvoorkeur: de directheid van een speler. Mensen zijn op verschillende wijze met de intentie van hun handelen verbonden, namelijk op een directe of indirecte manier. Dit is terug te zien in het handelen op het veld. Als het om het samenspel tussen de spelers op het veld gaat, laat voetbalvoorkeuren zien dat daarin onder andere direct (verticaal) versus indirect (horizontaal) handelen voor kenmerkende verschillen tussen spelers zorgen. Daarbij toont het de invloed van deze verschillen op de effectiviteit van spelers voor het doel van de tegenstander. Op deze key-momenten speelt zelforganisatie een cruciale rol. Het is de kunst om in die situaties zo weinig mogelijk aanpassingen in het waarnemen en handelen te hoeven maken. In het voetbal zijn

Directe (verticale) spelers	Indirecte (horizontale) spelers
	
<ul style="list-style-type: none"> - Richten zich direct op de intentie/het doel en willen direct impact leveren. Zij hebben eerst de richting van de intentie nodig om vervolgens op de nuances van de situatie te anticiperen. - Volgorde in behoeften: <ol style="list-style-type: none"> 1. Oriënteren zich direct op de beste richting naar hun doel. 2. Pas onderweg wegen zij af en zoeken zij naar de nuances in de actie. - Hebben een voorkeur voor verticaal handelen. Zij zoeken voor en achter ruimte om daarin verticaal te bewegen. - Kijken van nature voortdurend voor en achter om te observeren wanneer en waar zich in die richting mogelijkheden voordoen. - Komen in hun natuurlijke expressie als ze met een meer verticale bal worden aangespeeld waarop ze meteen, zonder extra bewegingsaanpassing, de weg naar de intentie kunnen vervolgen 	<ul style="list-style-type: none"> - Richten zich eerst op de situatie en willen de situatie voordelig beïnvloeden om een zo goed mogelijke uitgangspositie te creëren om van daaruit efficiënt naar de intentie te gaan. - Volgorde in behoeften: <ol style="list-style-type: none"> 1. Weegt eerst de situatie af (waar ligt de ruimte c.q. wie staat/staan er vrij) en willen de beste uitgangspositie creëren. 2. Van daaruit gaan zij efficiënt naar hun doel/intentie. - Hebben een voorkeur voor horizontaal handelen. Zij zoeken links en rechts ruimte (vaak tussen de linies) om in die richtingen te kunnen differentiëren. - Kijken van nature voortdurend links en rechts om te observeren wanneer en waar zich in die richting mogelijkheden voordoen. - Komen in hun natuurlijke expressie als ze met een horizontale bal worden aangespeeld waarop ze als differentiatie meteen een links-rechtskeuze toe kunnen passen.

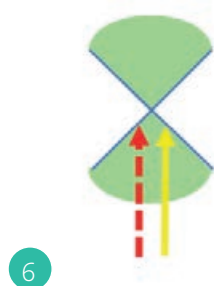
tijdens het aanvallen onder meer de volgende kenmerken karakteristiek voor directe en indirecte spelers (tabel 1).

Martijn Leonard: 'Het verschil tussen verticale en horizontale spelers is essentieel voor de wijze van aanbieden van de ontvangende speler ten opzichte van de speler met de bal. Veel heeft te maken met de positie van het lichaam (meer specifiek de stand van het bovenlichaam) van de ontvangende speler op het moment waarop de bal de voet van de medespeler verlaat. Directe spelers hebben in de waarnemingsfase van de actie een oriëntatie van hun lichaam (de richting van de rode pijl) nodig die in één lijn is met de aankomende bal binnen een hoek van 45 graden (de richting van de gele pijl) om efficiënt informatie te kunnen verzamelen en effectief te kunnen handelen (afbeelding 6).

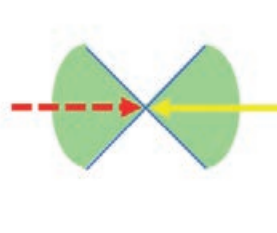
Indirecte spelers daarentegen hebben in de waarnemingsfase van de actie een hoek nodig (binnen 45 graden) tussen de richting van hun lichaam (de richting van de rode pijl) en de richting van de aankomende bal (de richting van de gele pijl) om efficiënt informatie te verzamelen en effectief te kunnen handelen (afbeelding 7).'

Martijn Leonard: 'Voor de concrete toepassing van de voetbalvoorkeuren

Tabel 1: Karakteristieken van directe en indirecte spelers bij balbezit in het voetbal.



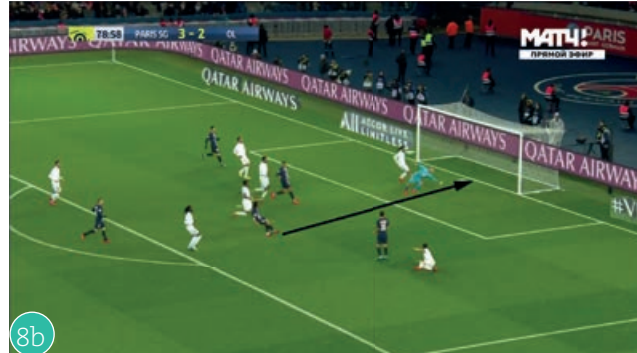
6 De oriëntatie van het lichaam van een directe speler ten opzichte van de bal.



7 De oriëntatie van het lichaam van een indirecte speler ten opzichte van de bal.



8a De richting van het bovenlichaam en de aankomende bal zijn vrijwel evenwijdig (in één lijn binnen 45 graden).



8b Cavani schiet de bal binnen.



9a Er is een hoek tussen de richting van het bovenlichaam van Cavani en de aankomende bal.



9b Cavani schiet de bal in kansrijke positie ruim naast.



10a Er is een hoek tussen het bovenlichaam van Mbappé en de aankomende bal.



10b Mbappé scoort.

in wedstrijden en trainingen wordt de voetbalcontext als uitgangspunt genomen. Trainer-coaches kunnen hierdoor in concrete voetbaltaal aan de slag binnen het aanvallende, het verdedigende, het omschakelen en de spelhervattingen. Een voorbeeld van een directe speler is Edinson Cavani en een voorbeeld van een indirecte speler

is Kylian Mbappé. Een directe speler als Cavani komt in zijn kracht als de richting van het bovenlichaam en de passlijn van de bal vrijwel evenwijdig (of bij een kaats terug frontaal) lopen (afbeeldingen 8a en 8b).

Een directe speler komt in zijn zwakte als de richting van het bovenlichaam

een hoek (binnen 45 graden) ten opzichte van de aankomende bal heeft (afbeeldingen 9a en 9b).

Een indirecte speler als Mbappé komt juist in zijn kracht als de richting van het bovenlichaam een hoek ten opzichte van de aankomende bal heeft (afbeeldingen 10a en 10b).



De richting van het bovenlichaam van Mbappé en de aankomende bal zijn vrijwel in één evenwijdige lijn (binnen 45 graden).



Mbappé raakt de bal verkeerd en produceert een rollertje dat ruim naast gaat.

Mbappé komt in zijn zwakte wanneer de aankomende bal en richting van zijn bovenlichaam in één lijn zijn (afbeeldingen 11a en 11b).

Peter Murphy: 'Je ontkomt er niet aan dat spelers ook weleens in hun niet-voorkeur uitkomen. Daar moet die speler ook mee kunnen omgaan. Degene die de bal ontvangt, is verantwoordelijk voor de vervolgactie. Niet de speler waar de bal vandaan kwam. Je kan dus niet zeggen: 'Die bal kwam niet in mijn voorkeur uit, dus ik kon er niks mee.' De speler die de bal ontvangt, is verantwoordelijk, dus die moet het ook oplossen. Hoe de bal ook komt. Een ontvanger kan zich wél dusdanig positioneren dat hij er gemakkelijker een gevolg aan kan geven. Dat is het principe. Ook in zijn niet-voorkeur kan een speler presteren, maar het leidt op de lange termijn niet tot duurzame prestaties. Terugkomend op het verzilveren van een kans wil je natuurlijk dat een speler in zijn voorkeur uitkomt. Dat is met name van belang in het zestienmetergebied. Dan is er weinig tijd en ruimte waardoor de waarneming een grotere rol gaat spelen. De speler komt onder druk te staan. Als er veel ruimte is, dan is die druk er niet. Dan is het minder van belang dat een speler in zijn voorkeur komt, want hij heeft nog de tijd om te corrigeren naar zijn voorkeursstijl.'

Martijn Leonard: 'Binnen een voetbalvisie kunnen de voetbalvoorkeuren van de spelers worden benut, zodat de spelers in hun kracht komen en daarmee het rendement wordt verhoogd.'

Afbeelding 12 geeft spelers en trainer-coaches daarin een duidelijk handvat. Als de bedoeling van iedere zone duidelijk is, kun je je als coach de vragen stellen: hoe ga je, als directe speler of als indirecte speler, de bal in iedere zone verwerken? Bijvoorbeeld bij een teruggetrokken voorzet. Hoe ga je daar tegenaan lopen als directe speler? En als indirecte speler? Daarvoor kan een coach voetbaltaal gebruiken: op welke plaats vertrek je, in welke richting, op welke snelheid en op welk moment? Dat verschilt voor een directe speler en een indirecte speler.

Regelmatig hoor ik spelers onderling afstemmen in welke situatie ze de bal wél willen ontvangen en in welke situatie juist niet. Zonder dat ze dit wellicht beseffen, heeft dat vaak te maken met de voorkeuren. Alleen zijn er natuurlijk veel verschillende situaties op het veld. Het is onmogelijk om iedere situatie los te bespreken. Daarvoor is de directheid een mooi principe. Als je het principe daarachter kent, kunnen daarmee alle situaties worden opgelost. Voetbalvoorkeuren geeft een handvat waardoor de kans op succes groter is. Dan kost

het minder moeite en gaat zowel de handelingssnelheid als de nauwkeurigheid omhoog. Als je de voorkeuren van elkaar weet, kun je er ook op trainen. Bovendien kun je het ook als strategie inzetten om de voorkeuren van de spelers van de tegenpartij te verstoren.'

Vertaling trainingsveld

Peter Murphy: 'Het is bijna overbodig om te zeggen dat de voorkeuren ook terug moeten komen in de oefenstof. De oefenstof moet passen in de voetbaleigen bedoelingen. Daarmee bedoel ik, dat om het optimale leereffect te realiseren, de context van het voetbal zoveel mogelijk behouden moet blijven.'

Martijn Leonard: 'Naast het verwerken van de voetbalvoorkeuren in de oefenstof is het gebruik van videoanalyse een krachtig middel om bewust de voetbalvoorkeuren in te zetten. Als een speler in zijn voorkeur komt, maakt hij zijn actie vaak vooruit. Komt hij in zijn niet-voorkeur, dan gaat hij, als hij naar voren kan, vaak in zijn actie terug. Door videoanalyse kun je dit laten zien en bespreekbaar maken, zodat hij zich ervan bewust



Een overzicht van de bedoeling voor verschillende zones.

wordt. Anders blijft die speler continu dezelfde fouten maken. Daarna kun je dat verwerken in de training. Op die manier ervaart die speler zijn voorkeuren en wordt het proces versterkt zodat hij het ook kan toepassen in de wedstrijd. Dat kan gewoon in een teamtactische training zoals bij de KNVB-cursussen wordt geleerd. Daar kan de directheid als extra element aan worden toegevoegd. Als voorbereiding op een teamtactische training kun je wat minder voetbaleigen oefeningen gebruiken als introductie en bewustwording van de voetbalvoorkeuren voor de spelers. Voorbeelden van oefenvormen zijn terug te vinden in het kader. In oefenvorm 1 lopen twee spelers tegelijk in. Elke speler komt in beide richtingen aan bod, zo wordt zowel de voorkeur als de niet-voorkeur getraind. Als principe hantelen we twee derde trainen in iemands voorkeur en een derde in de niet-voorkeur. Een uitbreiding daarop is oefenvorm 2, waarin ook het uitspelen van het overtal aan de zijkant terugkomt. Als het overtal is uitgespeeld, wordt de bal naar de assistzone gespeeld om vanuit daar de bal voor te geven. Dan komt weer de vraag hoe een speler ertegenaan loopt. Nu staan er mannequins in het zestienmetergebied, maar er kan natuurlijk ook een verdediger worden toegevoegd. Door de directheid te implementeren geef je de oefenstof een extra dimensie. De eerste stap hierin is om het onbewuste bewust te maken. Vervolgens kan dit gericht worden verwerkt in de teamtactische training, waarbij het effect het meest zichtbaar wordt als er weinig tijd en ruimte is voor de spelers.'

Van be-like-me naar coach van de toekomst

Martijn Leonard: 'Het doel van dit artikel is om een korte introductie in voetbalvoorkeuren te geven, inclusief een concrete toepassing voor directe en indirecte spelers bij het aanvallen op helft van de tegenstander. Er zijn echter nog meer voetbalvoorkeuren, die niet alleen in het aanvallen, maar ook in het verdedigen, het omschakelen en bij spelhervattingen toepasbaar zijn. De verbinding tussen lichaam en brein biedt niet alleen inzicht in de motorische voorkeuren, zoals in dit artikel

Trainingsvorm 1

Doel

- Verbeteren van het scoren vanuit een teruggetrokken voorzet.

Organisatie

- 1 groot doel
- 4 mannequins
- 4 pylonen (om eventueel de assistzone te markeren)
- Voldoende ballen

Inhoud

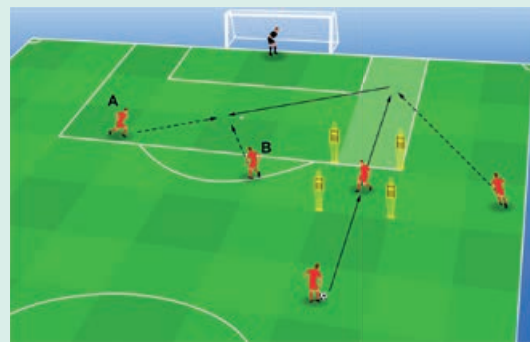
- De eerste speler speelt de speler in tussen de mannequins.
- Deze speler speelt de bal vervolgens in de assistzone (het wit gearceerde gebied).
- De derde speler geeft vanuit de assistzone een teruggetrokken voorzet.
- Speler A (een directe speler) en speler B (een indirecte speler) werken af.

Coaching

- Startpositie van de speler die de teruggetrokken voorzet geeft.
- Timing van speler A en speler B (plaats, moment, richting en snelheid).

Methodiek

- Tegenstander toevoegen voor degene die de voorzet geeft.
- Mannequin(s) toevoegen in het zestienmetergebied.
- Verdediger(s) toevoegen voor speler A en speler B.



Trainingsvorm 2

Doel

- Verbeteren van het uitspelen van het overtal aan de zijkant.
- Verbeteren van het scoren uit een teruggetrokken voorzet.

Organisatie

- 1 groot doel
- 4 pylonen (eventueel 4 extra pylonen om de assistzone mee te markeren)
- 4 mannequins
- Voldoende ballen

Inhoud

- Aan de zijkant in het gele vak wordt 3:2 gespeeld.
- Als het overtal is uitgespeeld, wordt de bal in de assistzone (het wit gearceerde gebied) gespeeld.
- Een aanvaller uit het gele vak sprint naar de assistzone om vanuit daar een teruggetrokken voorzet te geven.
- Speler A (een directe speler) en speler B (een indirecte speler) werken af.

Coaching

- Startpositie van de speler die de teruggetrokken voorzet geeft.
- Timing van speler A en speler B (plaats, moment, richting en snelheid).

Methodiek

- Een verdediger uit het gele vak mag de teruggetrokken voorzet voorkomen.
- Verdediger(s) toevoegen voor speler A en speler B.



besproken, maar geeft ook inzicht in de cognitieve en emotionele voorkeuren van spelers. De praktische hamvragen zijn steeds: 'Hoe zet je iemand in zijn of haar kracht?', 'Hoe stem je de communicatie af?', 'Hoe leert hij of zij?', 'Hoe komt hij of zij in concentratie?' en 'Hoe speel je in op behoeften en diepe motivationele drijfveren?' De antwoorden op deze vragen hel-

pen om de speler naar zijn of haar volgende niveau te coachen. Naar ons idee een essentieel onderdeel voor de coach van de toekomst.' 🧠

Meer weten over voetbalvoorkeuren?
Zie www.voetbalvoorkeuren.nl