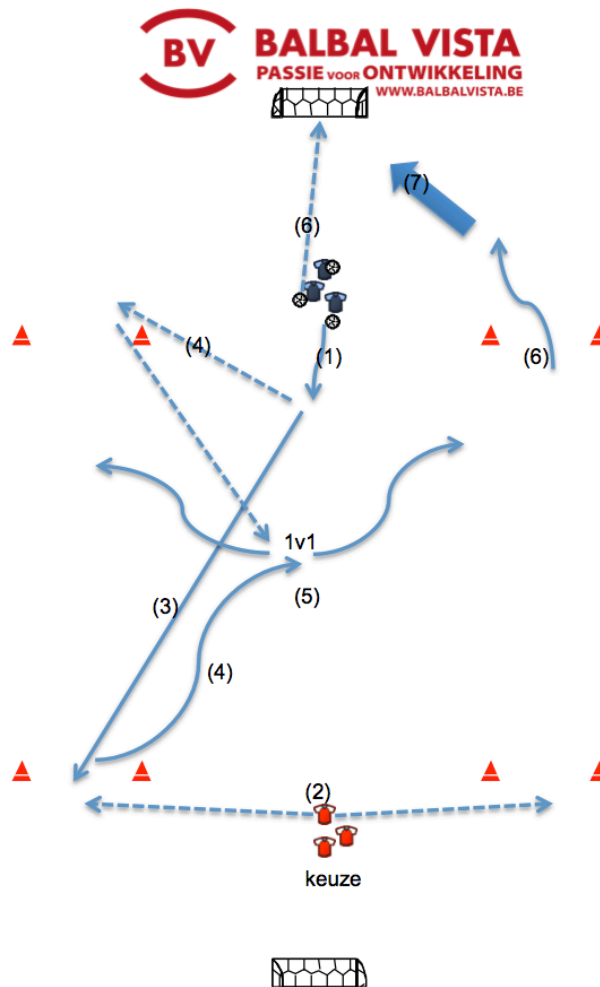


Een verhaal over lichaamsperceptie, ruimteperceptie en tijdsperceptie, ...

Perceptie, ook wel waarneming genoemd, is het proces van het verwerven, registreren, interpreteren, selecteren en ordenen van zintuiglijke informatie.

(bron : Wikipedia)

Deze week vooral met spelers U7 tem U13 aan de slag geweest, ... Ik neem u graag mee in het oneindig verhaal van deze week d.m.v. één oefenvorm. Eventjes ontrafelen, ...



Beschrijving:

- blauwe speler met bal dribbelt in (1)
- rode speler kiest vrij positie achter één van de twee doeltjes (2)
- blauwe speler dient te kijken (waarnemen) en zijn pass aan te passen ifv loopactie rode speler (3)
- rode speler ontvangt de bal en dribbelt in(4) terwijl de blauwe speler leert een hoekje lopen (4)waarna een 1v1 duel frontaal wordt gespeeld (5)
- de balbezitter kan steeds door 1 van de 2 poorten dribbelen (6)
- op het moment dat een speler door een poort dribbelt mag een wachtende speler positie nemen als doelman (6)
- de balbezitter probeert te scoren in het doel dat verdedigd wordt door een doelman

Keypoints en aandachtspunten in de oefenvorm:

- blauwe speler dient bij de start en tijdens het indribbelen oog te hebben voor de loopactie van de rode speler (waarnemen)
 - na het inspelen maakt de blauwe speler een weliswaar niet natuurlijke loopbeweging ifv het 1v1 duel dat zich aandient maar we zien in de praktijk dat dit voor hersenkronkels zorgt – zeker als je vooraf aangeeft dat ze aan dezelfde kant hun hoekjesloop dienen uit te voeren of net aan de tegenovergestelde kant (waarnemen)
 - waar de blauwe speler zijn hoekjesloop doet, is heel bepalend voor de rode speler aan de bal die in de 1v1 de ruimte dient te zoeken (waarnemen)
 - er is bewust gekozen voor 2 poorten zodat de speler aan de bal de keuze heeft (waarnemen)
 - in functie van het functioneren in balverlies binnen een 1v1 kan hier nadruk gelegd worden op de lichaamswaarneming van de verdediger (wanneer contact met aanvaller, voorvoeten, indraaien, stabiliteit van het lichaam in de contactfase, buik boven de bal en het inwerken in het duel) – ook de tijdsperceptie speelt hier een rol (wanneer ga ik voor de bal en werk ik me in het duel) – net als de ruimtperceptie want ook hier kan de verdediger slim zijn tegenstander naar buiten duwen (kortom waarnemen)
 - wachtende spelers dienen het spel te observeren want zij kunnen op het moment dat een poort gepasseerd wordt door een aanvaller plots de rol van doelman spelen (waarnemen)
 - de aanvaller die komt scoren, dient zijn trap op doel vanuit een verhaal van waarnemen uit te voeren (waar is de keeper – wanneer trap ik – staat mijn lichaam goed tov van de bal, ... m.a.w. waarnemen)
 - de coach geeft geen signaal wanneer de volgende golf / speler mag vertrekken – spelers dienen zelf te kijken en te beslissen – mekaar aanmanen om op te starten – heerlijk !
- ...

Kijken dus, ... of neen liever “zien” dan kijken ! Wie “ziet” geeft aan dat hij iets doet met zijn kijkgedrag en zit al een stapje verder dan de kijkers.

“Lieve kijkers, ... mijn 15 minuten zijn om – ik ga zien – tot de volgende !”

Kristof Mortier
Balbal Vista coach



BALBAL VISTA
PASSIE VOOR ONTWIKKELING
WWW.BALBALVISTA.BE