



BALBAL VISTA
PASSIE VOOR ONTWIKKELING
WWW.BALBALVISTA.BE

Ik krijg vaak de vraag, ... “kan u me een aantal Balbal Vista trainingen voor 10 jarigen bezorgen?”. Voor mij een lastige vraag. Om dit te illustreren heb ik gepoogd om mijn laatste Balbal Vista training te reconstrueren. Het betreft een indoor training met 5 spelers : een U8 speler, 3 U9 spelers en een U11 speler – over de leeftijdsgrenzen heen dus. Vanuit de eenvoud gestart en afhankelijk van datgene wat je als coach ziet, probeerde ik bij te sturen met een aanpassing van de oefenvorm. Verwacht dus geen aaneenschakeling van verschillende oefenvormen. U zal tijdens het doornemen van dit document wel de rode draad herkennen. Het zijn de spelers zelf die zullen aangeven en vanuit de vaststelling probeerde ik het leerproces te bepalen.

Een verhaal over, ... gestemd op het veld, over open en krom staan, over transitie coaching, over chaos en botsauto's, over de aandachtsspier, ... en twee poten !

1. Geen spreekangst meer ...



Er werd gestart met een voorstellingsronde :
“Stel jezelf eventjes voor en geef aan waar jij sterk in bent ?”

Doelstellingen :

- ik durf spreken voor een groep(je) – hoe zeg ik iets (stil, zonder oogcontact, wiebelend, zelfzeker, met of zonder intonatie, ...)
- ik kan mijn sterke kanten benoemen (bij de opstart geeft dit positief gevoel aan de speler – sommigen hebben echt moeite om voor

zichzelf een positief punt uit te spreken – opvallend is ook dat een twijfelende speler vaak net hetzelfde zegt van de speler net voor zich (eigenheid – identiteit)

-ik leer luisteren naar anderen en probeer anderen in te schatten

-...

Na de voorstellingsronde kreeg iedere speler nog een vraag over een speler die zich had voorgesteld. Heb ik wel geluisterd en opgepikt ?

2. Gebruik makend van de korte afstand hersenen – handen ...

Handbalspelletje 2v2 + N speler in de vrije ruimte (bal naar mekaar gooien)



Er wordt bewust gespeeld zonder overgooiers om het kijkgedrag te stimuleren. In balbezit wordt er dus 3v2 gespeeld waarbij er inhoudelijk altijd een vrije man is. De neutrale man (= kameleon) regelmatig wisselen.

Er wordt een minuutje gespeeld zonder richtlijnen - daarna worden enkele vragen gesteld aan de spelersgroep – om vervolgens opnieuw een korte periode te spelen - ...

Mogelijke vragen :

- Kan je de vrije man vinden ?
- Wat doe je na het gooien ? Blijf je staan of beweeg je onmiddellijk door ?
- Hoe sta je bij het gooien ? Sta ik open of sta ik krom en kan ik niet alles zien ?
- Wat doen je hoofd en je ogen in dit spelletje ?
- Hoe loop je vrij ? Waar loop je vrij ?
- Als je vrij staat – hoe kan je de balbezitter helpen ? Door de stem te gebruiken (“geef”)
- Kan je snel spelen of heb je net veel tijd nodig om in te spelen ?

Spelregels :

- vrij spel waarbij bal op de grond mag vallen
- bal mag niet op de grond vallen – valt de bal op de grond dan is de bal voor de tegenpartij
- er wordt gespeeld met verschillende soorten ballen : stuiterballen, tennisballen, zachte ballen, harde bal, voetbalbal, handbal, volleybal, ...
- de pass naar een medespeler MOET een botspass zijn
- na 5 passen mag er gescoord worden in het doeltje (gooien in het doeltje, met het hoofd, ...)
- welk team haalt de hoogste reeks ?
- welke speler is de vrijloopkampioen ?
- ...

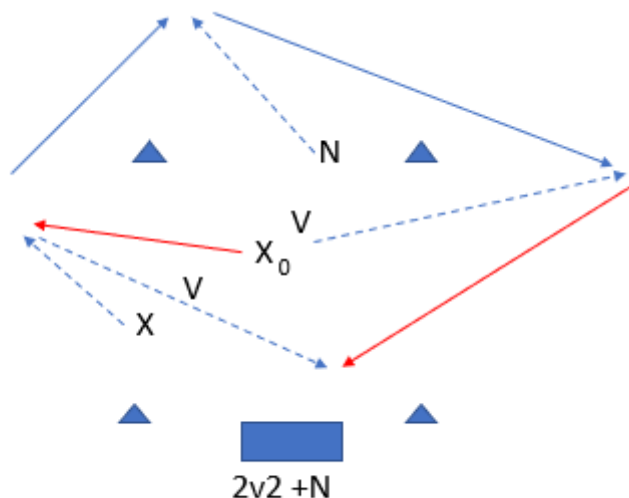
3. Transitiecoaching ... van handbal naar voetbal

In het verlengde van vorm 2 wordt er nu 2v2 +N voetbal gespeeld.

In eerste instantie vrij spel zonder veel bemoeienissen van de coach.

Eerste vaststelling : *spelers speelden vrij klein – bewogen weinig en er werd veel balverlies geleden – veel met het hoofd naar beneden – pas rond kijkend nadat ze de bal ontvangen hadden (soms nog worstelend met de bal).*

Op basis van de eerste vaststelling volgde een eerste interventie van de Balbal Vista coach : vooraleer er gescoord mocht worden, moest iedereen de bal geraakt hebben én moest de bal minstens door 2 zijden van het vierkant gespeeld worden. Op de tekening is de rode pass een illustratie van zo'n pass door een zijde.



Tweede vaststelling : *spelers maakten beter gebruik van de ruimte (speelveld groter maken) – toch werd er nog steeds heel veel balverlies geleden. De spelers waren heel onrustig aan de bal. Ze kozen te pas en ten onpas voor een bal in de eerste tijd of hadden net heel veel baltoetsen nodig om tot spelen te komen waardoor een potentieel afspeelpunt te traag werd ingespeeld.*

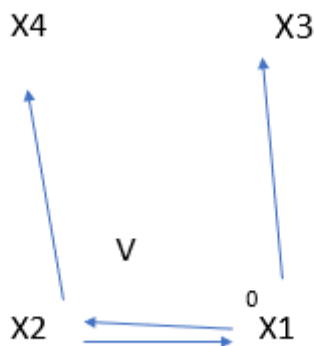
Op basis van de tweede vaststelling schakelde de Balbal Vista coach eventjes naar een mentaal item in functie van de vaststellingen : wie balverlies lijdt, moet onmiddellijk 3 keer pompen. Het was de coach niet zozeer om dat pompen te doen maar veeleer rond het tijdelijk creëren van een 3v1 situatie als er een speler aan het pompen is. De focus lag iets hoger omdat er een koppeling werd gemaakt met het lijden van balverlies.

Derde vaststelling : *de spelers bleven in balbezit heel onrustig acteren – er werd vooral te pas en ten onpas gekozen voor een snelle bal in één tijd, daar waar rust aan de bal aan de orde was.*

4. Rond, ronder, rondst, ... rondo !



In aansluiting op de laatste vaststelling in vorm 3 werd eventjes geschakeld naar een rondo-vorm 4v1. De doelstelling is hier vooral rust aan de bal te bewaren wanneer dit kan en dus de keuze leren maken tussen de bal in 1 tijd spelen en de bal controleren.



Op de tekening speelt X1 in op X3 en dan is het de bedoeling dat X3 inschat en kijkt waar de verdediger (V) zit. Zit hij ver dan heeft hij tijd om te controleren en rust te houden. Op die manier leren spelers controle houden over de bal (lichaamsperceptie) – leren ze inschatten wanneer de positie van de verdediger gevaarlijk begint te worden (tijdsperceptie) en leren ze inschatten waar de verdediger zit (ruimteperceptie). Het is leren kijken maar ook iets doen met het kijkgedrag, ... ik noem het graag “zien”. Op het moment dat X1 de bal speelt naar X2, dient X2 snel te spelen (wellicht in één tijd) naar X1 of X4 omdat de verdediger (V) hier heel dicht staat. Opnieuw gaat het hier over het kijkgedrag en zien ! Bijkomend gaat het over klaar staan op de voorvoeten

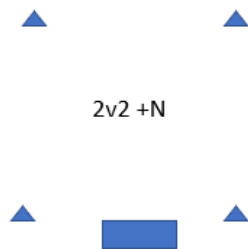
en het openstaan (open lichaamshouding) van X2 zodat hij makkelijk zijn twee opties (hier X 4 en X1) kan inspelen. De kans is steeds groot dat X2 krom staat en alleen oog heeft voor de bal(bezitter). Bij een open bekkenhouding is X4 een bijkomende optie.

Vaststellingen : spelers leerden in deze eenvoudiger vorm van 4v1 iets makkelijker de keuze maken tussen rust aan de bal en een snelle bal – het kijkgedrag omzetten in het zien waarbij de positie van de verdediger (jager) bepalend was.

Fun – element in deze vorm : welke verdediger krijgt het meeste passen tegen zich m.a.w. welk viertal haalt het hoogst aantal passen.

6. Dessertwedstrijdvorm met een toefje chaos ...

Aansluitend op die rondo-vorm werd er opnieuw geschakeld naar een herkenbare vorm 2v2+N die al eerder aan bod kwam. De rugzakken van de spelers waren al gevuld met de insteek uit oefenvormen 2,3,4 en 5. Er werd verder gewerkt op de aandachtspunten doch ook ietwat uitgebreid. Dit keer was de balbezitter de hoofdacteur. Wat doet de balbezitter na het inspelen ? Blijft hij gewoon staan en doet hij niet meer mee ? Probeert hij zich onmiddellijk aanspeelbaar op te stellen onder / achter de bal ("steun") of beweegt hij door naar vrije ruimte voor de bal ("geef") ? Waar ben ik t.o.v. de bal – ruimtes leren lezen.



Leuk om te ontdekken dat spelers moeite hebben om eenvoudige coachingswoorden ("geef" en "steun") te gebruiken op het veld. Spreken en verbaal aanwezig zijn in het spel is niet voor iedereen zo eenvoudig. Toch eventjes geschakeld als stemcoach, ... kids eens laten brullen als een leeuw, tong laten uitsteken, ... zorgt voor hilariteit op het veld maar onbewust wordt er "gestemd" op het veld.

In deze vorm was er vooral aandacht voor het kijkgedrag : waar zit de bal, waar zitten mijn medespelers / tegenspelers, waar is de ruimte, vrijlopen is ook weg van de bal bewegen, ...



In combi met bovenstaande werd hier bewust gekozen om op het einde van de vorm kort te schakelen naar "chaos" . De Balbal Vista coach koppelde voortdurend wisselende opdrachten voor een korte periode (van 30 seconden tot 1 minuut) waardoor de spelers zich steeds dienden aan te passen en rust in het spel te behouden. Enkele voorbeelden :

- 1 speler krijgt de opdracht : 1 keer raken
- spelers moeten na het geven van een pass luidop 3 zaken roepen die passen in een door de coach voortdurend luidop roepende wisselende context (vb. kleur : speler roept dan bijv. groen, zwart, blauw – vb. fruit : speler roept dan bijv. appel, banaan, peer – vb. fruit en kleur : speler roept dan bijv. Groene peer, gele banaan, oranje sinaasappel
- er moet gescoord worden binnen de 30 seconden
- wisselen van speelrichting
- wisselen van coachingsstijl : Balbal Vista coach gaat heel kort en bewust "agressief" coachen met een andere stemintonatie
- overgooiers aan / overgooiers af / 1 speler per team met overgooier
- 1 team/ speler gebruikt alleen de linkervoet
- 1 speler speelt de bal niet met de voet maar met de hand
- ...



Je ziet de spelers worstelen en het niveau van het spel is niet hoog maar dat voortdurend aanpassen – die gecreëerde onrust - heeft een bedoeling. Wanneer spelers wedstrijden spelen komen ze ook in steeds wisselende situaties waarop ze moeten anticiperen en reageren. Die chaos in het hoofd van de speler werd beeldend voorgesteld met het beeld van botsauto's in het hoofd en dat vertaalt zich vaak ook in botsend spel op het veld. De Balbal Vista coach probeert samen met de spelers weer overzicht te krijgen en rust te bewaren. De coach focust dan vooral op de ademhaling. De focus op de ademhaling is een nuttig en makkelijk instrument om weer tot rust te komen in het spel. Eventjes de aandacht op de ademhaling en de ontstane rust zorgt voor wat minder “gebots” in het hoofd van de speler en minder “gebots” op het veld. We trainen hier figuurlijk weliswaar de aandachtsspier.

Een chaosmoment wordt altijd beëindigd met een kort en rustiger moment (hier : 3 minuten) van vrij voetbal spelen.

7. Over twee poten ...

Omdat de intensiteit vrij hoog lag, werd er afgesloten met een technische en rustiger vorm om de tweevoetigheid wat te stimuleren. Geen sinecure in de beginfase en een vorm die zeker herhaald dient te worden.



Beschrijving van de vorm :

- X1 dribbelt de bal in
- X2 maakt zich aanspeelbaar
- X1 speelt de bal in met rechtervoet op het rechterbeen van X2
- X2 doet een aanname voorwaarts met rechtervoet waarbij de denkbeeldige lijn tussen de twee pionnen gebroken wordt

- X2 probeert te scoren in 1 van de 2 doeltjes dat verdedigd wordt door X3
- X2 mag de bal finaal maar twee keer raken : aanname + trap

-wie scoort mag in doel

Enkele vaststellingen en logisch gekoppelde coachmomenten :

- op het juiste moment vrijkomen (x2)
- hard inspelen van X1 (snelheid van de bal helpt de controle van X2 goed uit te voeren)
- X1 dient gericht in te spelen voor X2
- X2 dient op het juiste moment in die bal te stappen en de bal kort voorwaarts duwen
- de loopbeweging en de manier van het voorbereiden van de trap net na de controle was bij sommige spelers weinig coördinatief
- X2 dient te kijken vooraleer hij trapt op doel

Spelers sloten deze training af met een letterlijke schouderklop voor mekaar !