

Bas van Baar

TRAINING EN COACHING

8 april 2022

DELIBERATE PLAY

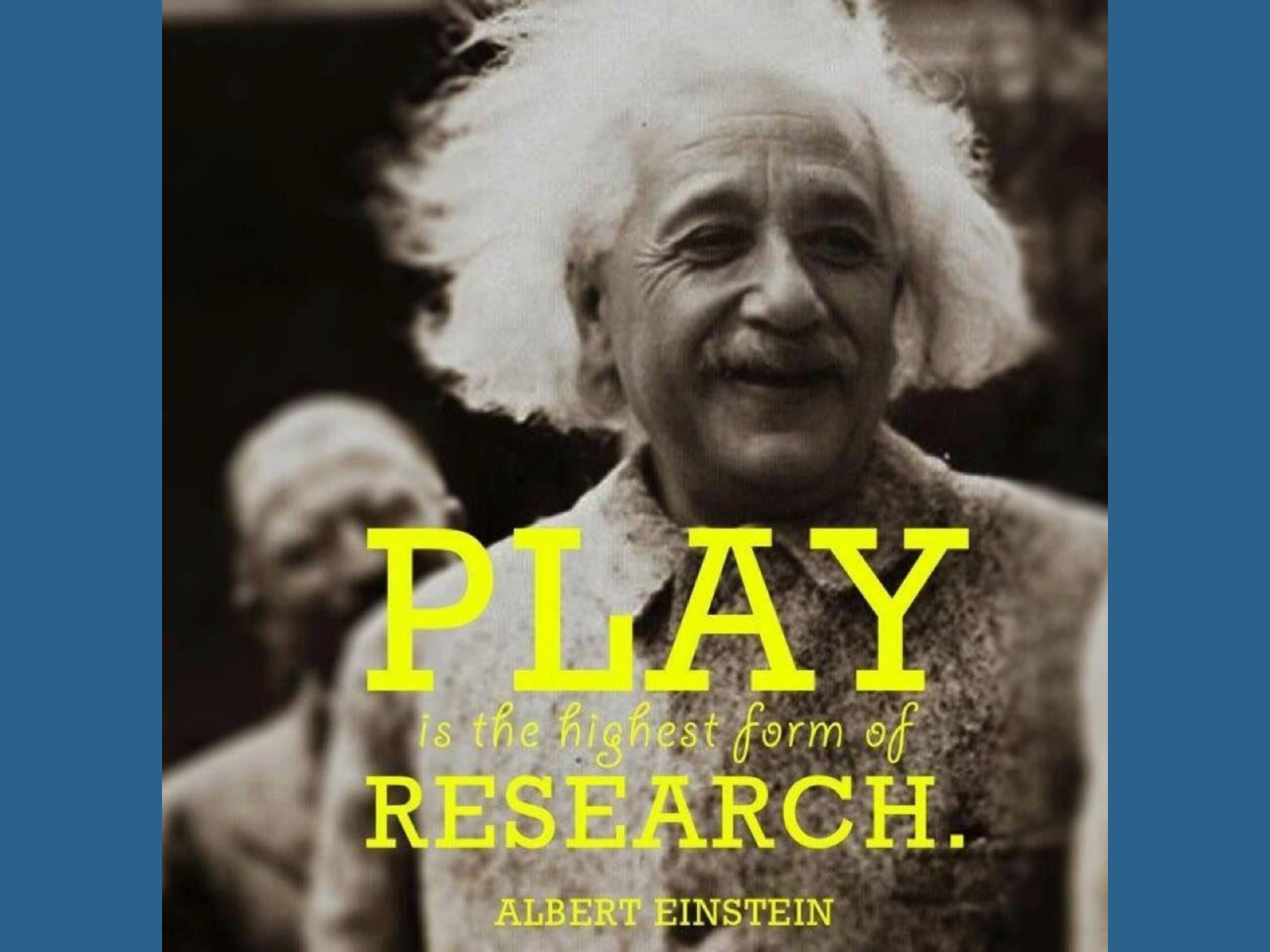
NTG

VOORSTELLEN



DELIBERATE PLAY

Een nieuwe methode om op te
leiden met plezier en motivatie



PLAY

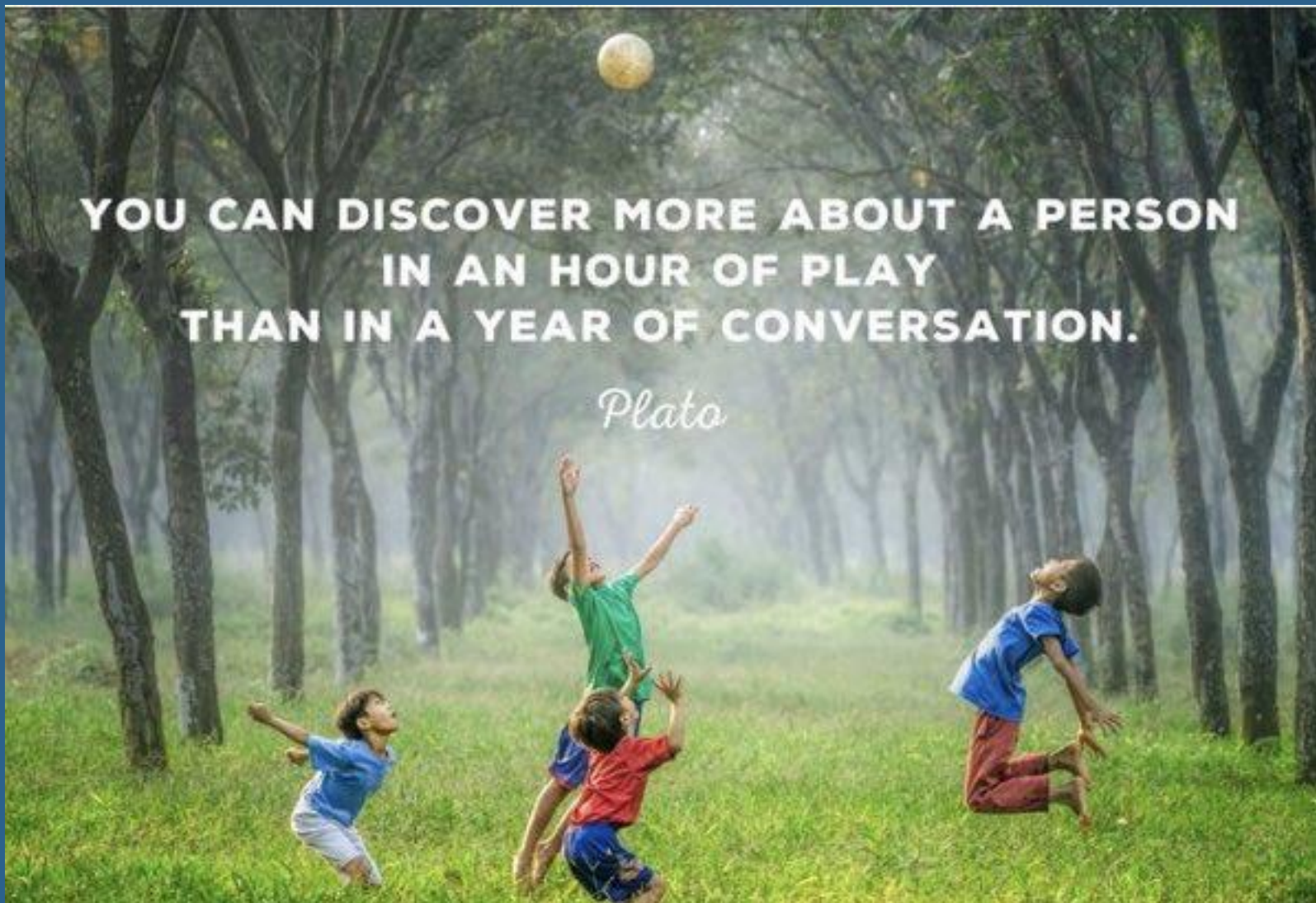
is the highest form of

RESEARCH.

ALBERT EINSTEIN

**YOU CAN DISCOVER MORE ABOUT A PERSON
IN AN HOUR OF PLAY
THAN IN A YEAR OF CONVERSATION.**

Plato



SPEELWIJZEKAARTEN

Speelwijzek kaart Atletico Madrid



Speelwijze:
Zak ver in en verdedig vanuit een laag blok. Blijf heel dicht bij elkaar als jullie op je eigen helft verdedigen. Laat de tegenstander maar komen! Speel fel in de duels op eigen helft en pak de bal af. Daarna ligt er natuurlijk ruimte om supersnel te counteren!

Werk goed samen!
Gebruik de coachwoorden hieronder om dit voor elkaar te krijgen.



DUELS LAAG BLOK SNEL GAAN AANVALLEN

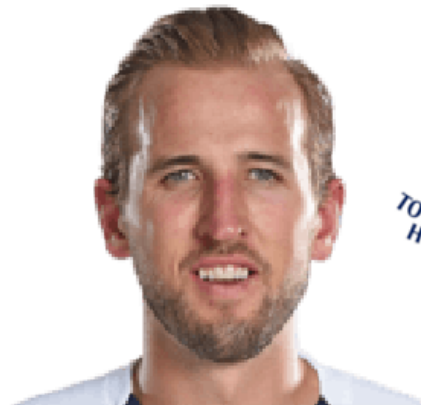






Stengs

**Kun jij met 1 meename de
bal goed hebben liggen
om vooruit te spelen?**



Kane

**Hoe vaak kun jij als spits in
de bal komen, en hem laten
vallen op een middenvelder?**

■ ACHTERGROND

- 'Deliberate practice model' van Côté, Baker en Abernethy (2007)
 - Free play = vrij spelen
 - Deliberate play = doelbewust spelen
 - Deliberate practice = doelbewust trainen
- Deliberate play: trainer denkt na over spelvorm, waarbinnen de spelers 'vrij' spelen.
- Doelstelling = 'verstoort' in de spelvorm

■ WAAROM?

- Alle doelstellingen
 - Alle sporten
 - Wedstrijdecht / representatief
 - Leuk!
 - Herhalingen
-
- Dus: effectief trainen met behoud van motivatie en plezier

■ WAAROM? (2)

- *The role of deliberate practice and play in career progression in sport: the early engagement hypothesis*
Ford et al., 2009

- Onderscheid trainen vs. spelen: *practice* vs. *play*
- Wereldtoppers tussen 6-12 jaar:
 - Vroeg begonnen met voetbaltraining
 - Veel tijd aan voetbalspellen besteed

■ WAAROM? (3)

- *Early engagement*
 - Vroeg beginnen
 - Veel uren maken
- Op jonge leeftijd: spelen > trainen
- Verhouding spelen/trainen ontwikkelt zich:

— Deliberate play

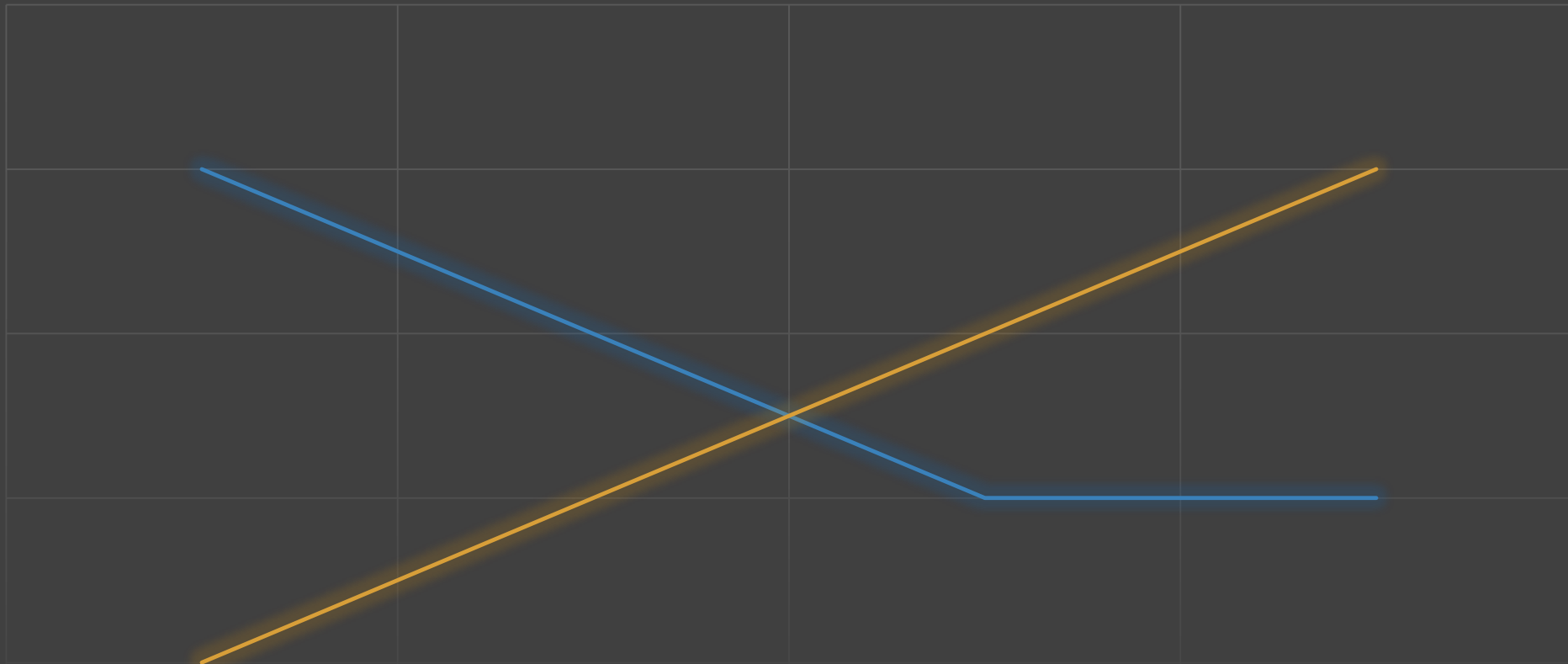
— Deliberate practice

Onderbouw

Middenbouw

Bovenbouw

Senioren



■ WAT LEVERT HET OP?

- Wetenschap:
 - Deliberate play:
 - Is goed voor de creativiteit
 - Draagt bij aan het aanpassingsvermogen ("gogme")
 - Ontwikkelt intrinsieke motivatie
 - Zien spelers als 'plezier'

■ WAT LEVERT HET OP?

- Praktijk:
 - Deliberate play:
 - Verbetert onderlinge coaching
 - Verbetert initiatief ("gogme")
 - Verbetert algemene niveau en intensiteit van de spelvorm
 - Zien spelers als 'plezier'!

A black and white photograph of Johan Cruyff, a Dutch football player, looking upwards with a slight smile. He has wet hair and is wearing a light-colored shirt. In the background, a crowd of people is visible, and a person in the foreground is holding a camera up to take a picture. The image is framed by a dark blue border at the top and bottom.

Ik ben overal tegen.
Tot ik een besluit neem,
dan ben ik ervoor.
Lijkt me logisch.

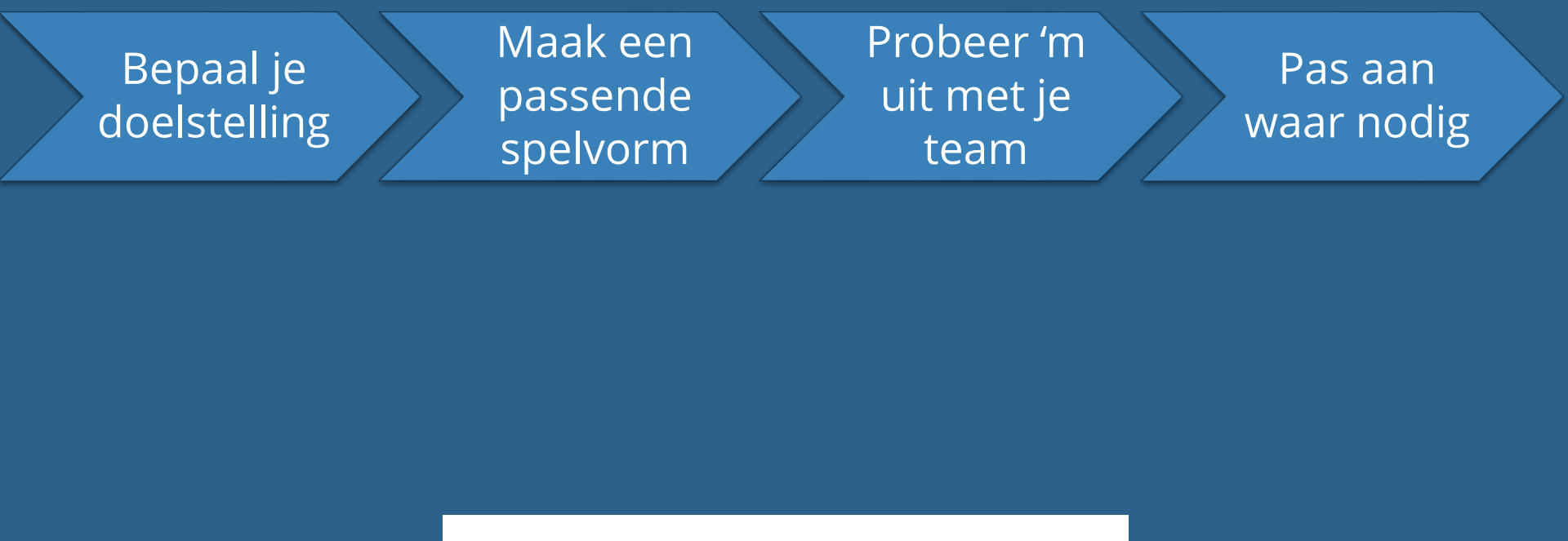
Johan Cruyff

DE
TIJD

DE PRAKTIJK

Van wetenschappelijk artikel naar
het sportveld

WERKEN MET DELIBERATE PLAY



Bepaal je
doelstelling

Maak een
passende
spelvorm

Probeer 'm
uit met je
team

Pas aan
waar nodig

■ MAAK EEN PASSENDE SPELVORM

SPELER

Elke speler is anders,
en dat doet iets met
het spel.

Wie laat je tegen elkaar
spelen?

Hoe motiveer je je
spelers?

Welke beperkingen leg
je ze op?

TAAK

Meestgebruikt.

Volledige invloed bij
jou als trainer.

Wat is de bedoeling
van het spel?

Hoe verdien je punten?

Welke regels zijn er?

OMGEVING

Ondersteunend aan de
taak.

Afmetingen en vorm
veld?

Positie en grootte
doelen?

Vakken/zones in veld?

DOELSTELLING: 1V1 AANVALLEND

SPELER



Maradona

Hoe vaak kun jij je
tegenstander opzoeken
en passeren?

TAAK

Minimaal 3x raken op
helft tegenstander.

OMGEVING

Eindzone van 15 meter
waar je alleen met een
dribbel in mag komen.

DOELSTELLING: SNEL OMSCHAKELEN NAAR VERDEDIGEN

SPELER

Na balverlies begin je luid te tellen: 1, 2, 3, etc.

TAAK

Na balverovering binnen 6 seconden scoren telt x3.

Of:

Sta je bij een tegendoelpunt nog op helft tegenstander, gaat er bij jouw team een punt af.

OMGEVING

Bij een uitbal of na een doelpunt, speelt de trainer vanaf de middenlijn een nieuwe bal in.

VOORBEELDEN



COACHUITDAGING

Laat het probleem
zien, en laat je speler
zelf met mogelijke
oplossingen komen

SPELERSUITDAGING

Een speler moet
scoren met zijn
mindere been

SPELERSUITDAGING

Minimaal 5x de bal
op de helft
van de tegenstander
af te pakken

COACHUITDAGING

Vraag een speler
voorafgaand aan
de training wat hij
vandaag graag zou
wilen leren



Een blokje
winnen

Elk doelpunt met
het hele team
samen vieren

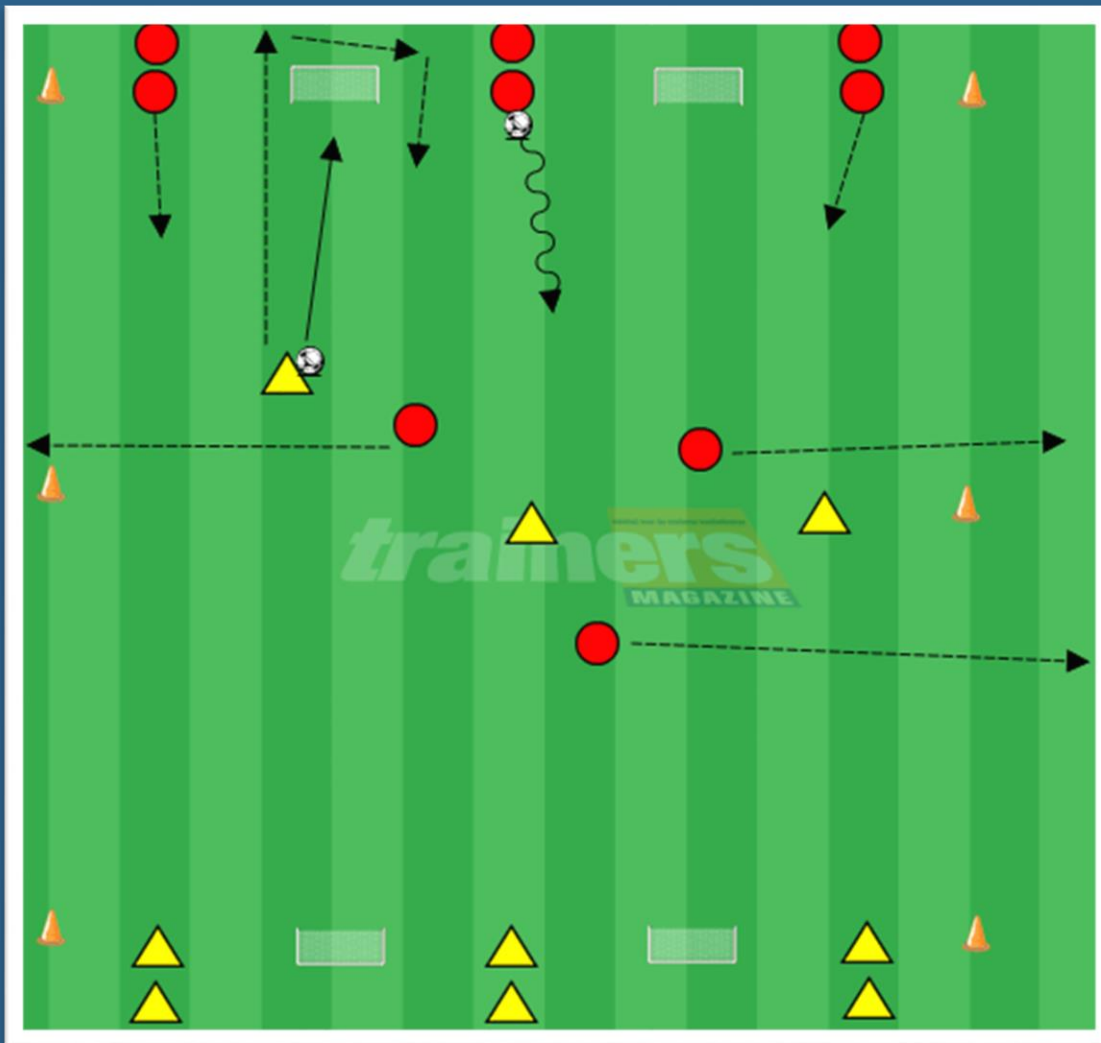
Pak de bal op eigen helft
af, en creëer binnen 8
seconden een kans
(schot op doel)

Zet hoog druk, en pak de
bal af tijdens de opbouw
van de tegenstander

Bij elke goal moeten alle
veldspelers op de helft
van de tegenstander zijn

Een blokje
winnen





OMSCHAKEL SPEL

Scoren
Sweaty

Teamjuich
na goal

Een
blokje
winnen

Bal atpakken
op eigen helft,
daarna binnen
10 sec. scoren

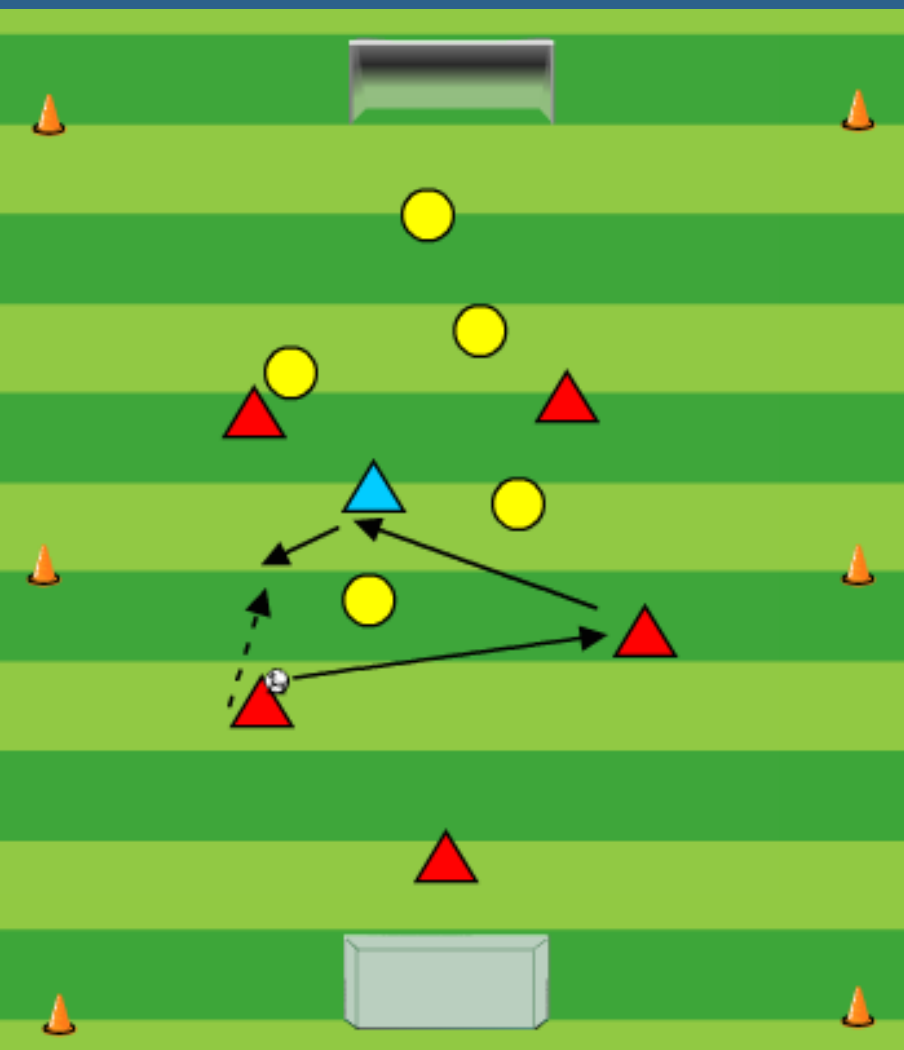
Cavani -
Goal

3x voorzet
in 1 blokje

Steekpass*

Pingelen
+
Scoren

Scoren
uit een
rebound



- Doelstelling: verbeteren combinatiespel op middenveld
- “Barcelona-partijspel”
- Goals vanuit 1-2 of 3^e man tellen dubbel
- 1 speler is Messi: 1x raken

SPEELWIJZEKAARTEN

Speelwijzek kaart Atletico Madrid



Speelwijze:
Zak ver in en verdedig vanuit een laag blok. Blijf heel dicht bij elkaar als jullie op je eigen helft verdedigen. Laat de tegenstander maar komen! Speel fel in de duels op eigen helft en pak de bal af. Daarna ligt er natuurlijk ruimte om supersnel te counteren!

Werk goed samen!
Gebruik de coachwoorden hieronder om dit voor elkaar te krijgen.



DUELS LAAG BLOK SNEL GAAN AANVALLEN







Winkel van Sinkel



Te koop	Kosten
Begin de partij met de bal	1
Extra klein doeltje bij de tegenstander	2
Elke ingooi is een corner	2
Tegenstander mag de bal max 2 keer raken	3
Tegenstander moet de bal verplicht 3 keer raken	3
Tegenstander moet scoren uit een pass	3
Tegenstander moet de bal over de grond passen	3
Obstakel voor je eigen doel	4
Elke corner is een penalty (missen= punt voor tegenstander)	4
Starten met een 1-0 voorsprong	4
Geen buitenspel	4
2 ^e keeper uit je eigen team	5
Tegendoelpunt eraf	6
Speler overkopen	10

WERKEN MET LEVELS

LEVEL 1:

GEEF EEN PASS DIE AANKOMT

LEVEL 2:

GEEF EEN PASS MET JE
OEFENBEEN

LEVEL 3:

GEEF EEN PASS OP IEMAND Z'N
BUITENSTE BEEN

LEVEL 4:

GEEF EEN PASS MET JE BUITENKANT
VOET (MET DRAAI)

LEVEL 5:

GEEF EEN WREEFPASS DOOR DE LUCHT

LEVEL 6:

DOE EEN KAATS BINNENKANT VOET
OP IEMAND ANDERS (3e man)

LEVEL 7:

GEEF EEN VOLLEY-PASS
(DUS UIT DE LUCHT!)

— — — — —
PROBEER NIEUWE DINGEN!





FC Barcelona – Chelsea

24 april 2012



Halve finale Champions League. Barcelona staat 2-1 voor en gaat met die stand door naar de finale. Chelsea staat met 10 man en Barcelona krijgt zelfs een penalty, maar Messi mist!

In de slotfase schiet Messi nog op de paal. Barcelona lijkt makkelijk te winnen, maar Chelsea wil zijn levensgevaarlijke counter nog 1x succesvol gebruiken....

FC Barcelona

Blijf dominant aanvallen
en zorg snel voor de 3-1!

Chelsea

Loer op de counter en
scoor de 2-2, waarmee
jullie doorgaan naar de
finale!

• PRIJZENKAST VAN: •

Hooghouden
Level 9

Dribbelvorm
Level 10

Snel
voetenwerk
Level 7

Techniekserie
Level 3



Truc
Level 7

Snel
voetenwerk
Level 6

Hooghouden
Level 8

Dribbelvorm
Level 9



Dribbelvorm
Level 7

Hooghouden
Level 7

Techniekserie
Level 2

Dribbelvorm
Level 8



Dribbelvorm
Level 6

Truc
Level 6

Snel
voetenwerk
Level 5

Hooghouden
Level 6



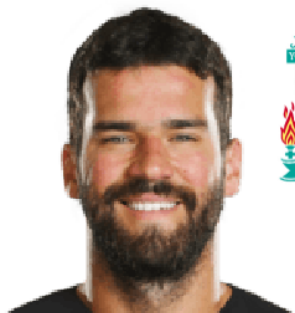
Truc
Level 5

Snel
voetenwerk
Level 4

Techniekserie
Level 1

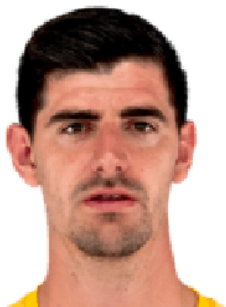
Dribbelvorm
Level 5





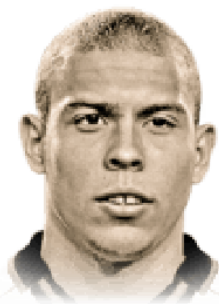
Allison

**Zoek zo snel mogelijk de
aanvallers nadat je de bal
hebt veroverd!**



Courtois

**Kun jij alle schoten van de
tegenstander klemmen?**



Ronaldo

**Kun jij passen of zelfs
scoren met
een puntertje?**



Maldini

**Lukt het jou om steeds
druk op de bal te zetten,
en voor de bal te blijven?**



Manuel Neuer

Probeer veel betrokken te zijn bij de opbouw.



Jordan Henderson

Kun jij elke pass zuiver en strak spelen?



Jan Oblak

Sta altijd goed klaar om reddingen te maken.



Giorgio Chiellini

Kun jij de hele wedstrijd je concentratie vasthouden en sterk verdedigen?



Steven Bergwijn

Laat gruwelijke dribbels en acties zien!



Zlatan Ibrahimovic

Probeer te scoren door een acrobatisch schot, zoals een omhaal/volley/etc.



Denzel Dumfries

Val mee aan, maar zorg dat je ook op tijd terug bent om te verdedigen.



Georginio Wijnaldum

Blijf de hele partij actief en maak veel meters.

Cheat en Challenge

Brazilië



Cheat:

Als je direct scoort
(dus met 1x raken),
telt die goal dubbel

Challenge:

Er moet een panna zijn
in de aanval voor elke
goal, of panna de
keeper bij het schot

Portugal



Cheat:

Als je scoort uit een
voorzet, telt die goal
dubbel

Challenge:

Je mag alleen maar
direct (dus met 1x
raken) scoren

BEDANKT!

VRAGEN/OPMERKINGEN?



@BaarvB

Bas van Baar

TRAINING EN COACHING

Praktijk

We spelen in 2 teams een bal/doelspel. Beknopte regels: met bal in je handen mag je niet lopen. Bal niet afpakken uit handen. D.m.v. gooien vooruit komen. Punt door iemand aan te spelen in de eindzone.

Eventuele methodische stap:

Na balverovering moet je vooruit

Beide teams maken voor zichzelf een 3x3 rooster met doelstellingen. Beide teams wijzen 1 speler aan die niet mee speelt maar met stift de scores afkruist op hun rooster (taak voor geblesserde / niet actieve spelers).

Het eerste team dat 3 op een rij haalt wint!

Zijn er meer dan 2 niet-actieve spelers dan kunnen zij observeren wat het spelen met doelstellingen doet met het spel.