Voetballen tijdens de Thomas Oriëntatiedag

In april was de 51ste Thomas Oriëntatiedag in Eindhoven. Andries Jonker was de inleider/keynote speaker. Hij is gek van voetbal, deed de Algemene Basisopleiding Jeugdvoetbalspelleider, ging daarna naar de Amsterdamse ALO en werd docent LO. Na vijf jaar werkzaam te zijn geweest in het speciaal onderwijs werd hij STK (sporttechnisch kader)-medewerker bij de KNVB. Momenteel is hij trainer van Telstar. Na een gloedvolle inleiding waarbij de ingrediënten plezier en beleving zeer belangrijk waren, toog hij naar een sportzaal om daar een workshop voetbal te geven.

TEKST HANS DIJKHOFF



Andries Jonker

Na zo'n inleiding kun je een theoretisch verhaal verwachten. Dat is geenszins het geval. De workshop is een afspiegeling van wat Jonker altijd wil bereiken: rode koppen en een lach. De insteek is een les met een hoeveelheid materiaal die op een willekeurige school voorhanden is. Dus niet

De workshop is een afspiegeling van wat Jonker altijd wil bereiken: rode koppen en een lach

iedereen een bal maar zes ballen, acht pylonnen en twaalf lintjes. Vanzelfsprekend maar hoe vaak kom je niet op een training een groep tegen die rondjes aan het lopen is of groepjes wachtende kinderen en "Denk je dat Robben beter gaat voetballen door aan de gewichten te hangen?".

Veel bewegen

Iedereen beweegt zich vrij door de zaal waarbij de ruimte is afgebakend door de aanwezige lijnen en de pylonnen die de achterlijnen markeren. De opdracht is heel simpel. Doe maar iets met de bal. Iedereen loopt door elkaar. Sommigen hebben een bal, maar niet iedereen (zes ballen). De bal moet over de grond als je afspeelt. Een voorbeeld zegt alles.
Iedereen is geconcentreerd bezig en beweegt constant door de ruimte. Het is duidelijk te zien

wie de meer ervaren voetballers zijn. Bij hen loopt het soepel terwijl de minder ervaren voetballers met de techniek van het stoppen moeite hebben. Toch is dat geen bezwaar.

Vervolgens doe je hetzelfde maar je mag de bal maar drie keer raken. Daarna drie keer raken,

De aanwijzing hoe de bal te stoppen: onder de voet, werkt goed. Vooral de motivatie om het stoppen onder de voet te laten gebeuren, snijdt hout. De bal ligt direct stil en het zorgt ervoor dat de pass niet te hard wordt gegeven; leren inschatten

stilleggen en doorlopen zonder bal. Een ander pakt de bal op en doet hetzelfde.
Dan wordt de ander er nog meer bij betrokken en wordt het voor jezelf iets lastiger (zeker als je technisch wat minder in huis hebt. Je moet om je heen kijken want je mag de bal pas afspelen als iemand erom vraagt. De snelheid van de bal moet zijn aangepast aan de afstand waarover de pass wordt gegeven en dat ook nog eens over de grond.

▼ *Stoppen onder de voet*



De aanwijzing hoe de bal te stoppen: onder de voet, werkt goed. Vooral de motivatie om het stoppen onder de voet te laten gebeuren, snijdt hout. De bal ligt direct stil en het zorgt ervoor dat de pass niet te hard wordt gegeven; leren inschatten. Bij het stoppen met de binnenkant van de voet komt al veel meer techniek kijken zoals meegaan met de balrichting en knie naar voren drukken terwijl ook het bovenlichaam naar voren neigt. *To much information* voor dit begin. Houd het simpel. Voor het schieten is de aanwijzing dat je het been na laat wijzen in de richting van de pass.

Daarna werd de groep over twee helften verdeeld. In de twee veldjes lopen de spelers kris-kras doorelkaar op een half veldje. De LO-docenten hebben er zichtbaar plezier in. Je ziet de mensen die minder vaak voetballen zienderogen vooruitgaan. Daarna werd de ruimte nog een verkleind tot een kwart veldje. De laatste vorm is dat je drie keer raakt en passt. Maar als er geen ontvanger is, stop je de bal onder de voet en loop je door. Het zijn speelse, intensieve spelvormen waarbij iedereen bezig is en er is onderling contact. Nu zijn dit natuurlijk ideale leerlingen maar ik denk dat de vormen zelf zo uitdagend zijn dat iedereen daar plezier aan kan beleven.

Instructie

De groep wordt bij elkaar geroepen en door middel van een voorbeeld wordt de volgende vorm uitgelegd. Twee rijtjes tegenover elkaar waarbij de voorste de bal aan de voet meeneemt en stillegt voor de eerste van het rijtje er tegenover en hij sluit bij het andere rijtje achteraan (‘rijtje lopen’). Dat wordt weer gedaan met de beproefde manier van stoppen onder de voet. Ieder rijtje heeft een bal en de spelers kruizen elkaar in het midden. Van speels door elkaar naar overzichtelijk. De docent kan individueel aandacht geven.



De moeilijkheidsgraad van de vormen neemt toe. De bal moet worden meegenomen om het rijtje heen. Met korte tikjes om de achterste heen draaien;



▲ *Ruimte kleiner maken*

eerst met de binnenkant, dan met de buitenkant. De uitleg en het voorbeeld worden weer gegeven en daarna gaan! Als dit goed gaat, kun je de snelheid waarmee je uitvoert verhogen. Dat is per individu verschillend. De differentiatie zit ingebakken. De volgende vorm waarbij je na het ronden van de groep de bal naar de overkant speelt laat zien of je in staat bent een gerichte pass over vijf meter te geven. Je speelt de bal nu terug naar je eigen groep. Alles komt samen: handelingssnelheid, balsnelheid, techniek. Je leert doseren.



Partijtje

Er wordt vier tegen vier gespeeld met gelijkwaardige teams. De bedoeling is de bal in de ploeg te houden. Bij twee doelpunten verschil wisselt een partij. Je mag nooit meer dan twee partijen achterelkaar spelen.

Zo gauw je positiespelletjes gaat spelen, dienen de spelers van gelijk niveau te zijn. Zorg er altijd voor twee afspeelmogelijkheden te hebben: links en rechts. Later komt daar de diagonaal ook bij. Door het veel te spelen, kan je spelinzicht vooruitgaan. Wil je veel en zonder teveel dode momenten spelen dan moet je de bal bij 'uit' niet ingooien maar intrappen. Het onder controle brengen van een bal uit de lucht is technisch moeilijk. Dat moet je nu nog voorkomen. Dus vanaf de grond inspelen.

Wil je veel en zonder teveel dode momenten spelen dan moet je de bal bij 'uit' niet ingooien maar intrappen. Het onder controle brengen van een bal uit de lucht is technisch moeilijk. Dat moet je nu nog voorkomen. Dus vanaf de grond inspelen

Slot

Er worden diverse partijtjes gespeeld en men is gretig. Er wordt veel geleerd en methodisch zien we spelen-oefenen-spelen. De deelnemers applaudisseren. Ze hebben geleerd, zijn beter geworden in bewegen en dat in zo'n korte tijd. Dit is een mooie workshop en het doel van Andries is bereikt: lachende gezichten en rode koppen.

Contact
hans.dijkhoff@kvlo.nl

Foto's
Hans Dijkhoff

Kernwoorden
voetbalworkshop Thomas studiedag