

## WERKBLAD COMMUNICATIE MET OMGEVING

Onderstaande oefening is ontwikkeld voor het verbeteren van het kijkgedrag van voetballers. Echter kijkgedrag is bij meerdere sporten belangrijk. De oefening is daarom ook goed te gebruiken bij andere sporten. Het kan zijn dat hij dan nog wel sportspecifieker gemaakt dient te worden.

### **Waarom werkt de oefening:**

Voetballers veranderen gemiddeld iedere 4-6 seconden van richting en de spelsituatie verandert daardoor ook iedere 4-6 seconden. Het is voor een voetballer dus belangrijk een goede oriëntatie te hebben en om veel om zich heen te kijken gedurende de wedstrijd. Uit onderzoek blijkt dat als spelers die een aantal seconden voor ze de bal krijgen hebben waargenomen wat er om hen heen gebeurt, ook beter presteren wanneer ze de bal hebben. Spelers die hier enorm hoog op scoren zijn Lampard en Pirlo. Deze oefening zorgt ervoor dat spelers om zich heen leren kijken en snel kunnen reageren op de situatie en daardoor de handelingssnelheid verhoogd wordt.

### **Benodigdheden:**

- Groepen van drietallen
- Twee rode pionnen
- Twee blauwe pionnen
- Twee voetballen per drietal

### **Uitleg over de oefening:**

Op het moment dat speler 1. de bal op speler 3. inspeelt, houdt speler 2. één van de twee kleuren pionnen omhoog. Speler 3. kijkt over zijn schouder, benoemt de kleur en kaatst de bal terug naar speler 1. Daarna speelt speler 2 speler 3 in en herhaald het proces zich 10 maal. Dan wordt er van positie gewisseld.

### **Extra mogelijkheden:**

- De kleuren staan voor de manier van handelen. Bijv. Rood = over de grond terugspelen, geel = in de handen terugspelen
- Wisselt de kleuren om. Rood = blauw en blauw = rood
- Voegt meer kleuren toe
- Ipv pionnen een tegenstander die bepaalde handelingen uitvoert die de handeling van speler 3 bepaald. Bijv. als de tegenstander in zijn rug komt: kaatsen. Als de tegenstander blijft staan: aannemen en passen.
- Vingers opsteken ipv kleuren. Bijv. bij twee vingers kaatsen, bij drie vingers in de handen terugspelen.