

PVS

Focus

op het voetbalveld

Om je beste zelf te zijn op het voetbalveld!

Agenda

- Warming-up
- Kennismaking
- Wat is focus?
- Techniek 1
- Techniek 2
- Afronding



Warming up



Warming up

Agenda

- Warming-up
- Kennismaking
- Wat is focus?
- Techniek 1
- Techniek 2
- Afronding



‘Ik heb een geweldige en leerzame
tijd gehad op het voetbalveld.
Dat gun ik jullie ook!’



‘Ik deel lessen uit de psychologie omdat ik geloof dat het mensen kan helpen hun beste zelf te zijn.’





Psychologie speelt
een grote rol in de sport.

'Liverpool meldt zich bij fraai rijtje geïnteresseerden voor Lang'

20 oktober 2021 – Ook Liverpool is in de markt voor Club Brugge-smaakmaker Noa Lang. De 22-jarige aanvaller van de Belgische landskampioen heeft zich met zijn sterke optredens in de Jupiler Pro League, Champions League en het Nederlands elftal in de kijker gespeeld. Lang heeft de topclubs voor het uitzoeken.



[Tweeten](#)

AC Milan en Arsenal waren al langer in de markt, maar krijgen nu dus concurrentie van Liverpool. De Engelse topclub ziet Lang als ideale concurrent voor Sadio Mané. Bovendien kan de Nederlander ook als 'nummer tien' uit de voeten. Volgens *Calciomercato* hoopt Liverpool Lang te overtuigen om een langdurige verbintenis te ondertekenen op Anfield.



"De absolute wereldtop. Daar ga ik niet omheen draaien."
Noa Lang twijfelt geen moment als straatvoetballer en presentator Soufiane Touzani hem vraagt waar zijn plafond ligt. "Het zit allemaal in m'n hoofd. Klaar. Als ik m'n hoofd erbij houd, weet ik dat ik het ga halen."

Dat de aanvaller van Club Brugge zich zo durft uit te spreken over zijn torenhoge ambities is niet toevallig. Lang gelooft in zijn kwaliteiten en zit bovenal uitstekend in zijn vel.

Dat dankt hij onder meer aan de gesprekken die hij zo nu en dan voert met een sportpsycholoog. "Ik heb een psycholoog met wie ik aan de slag ga en praat. Dat heb ik wel nodig, vind ik zelf. Ik heb best wel wat meegemaakt", aldus Lang.



'Wat denken jullie nou?'

Die kans kwam in 2013, toen hij de gevoelige overstap maakte naar Amsterdam. Jaren later werd bij Ajax het eerste contact gelegd met de psycholoog. In eerste instantie stond Lang er sceptisch tegenover. "Ik dacht: wat denken jullie nou, met een psycholoog praten?"

"Maar ik kan het iedereen aanraden", vervolgt hij. "Het is niet dat we elke dag met elkaar praten. Daar heb ik ook helemaal geen zin in. Gewoon op de momenten waarop ik er behoefte aan heb. Niet alleen bij slechte momenten hoor, ook bij goede."



Je moet je kunnen afsluiten
en je op dat ene doel richten.



Video



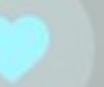
Focus
Krijgen.

Veerkracht
Wat er ook
gebeurt, focus
behouden.

Agenda

Agenda

- Warming-up
- Kennismaking
- Wat is focus?
- Techniek 1
- Techniek 2
- Afronding



Wat is focus? (denk eventueel aan filmpje Ronaldo)

Afzonderen

Weinig calorieën

Je concentreren op wat je te doen staat.

dat je je hoofd bij je doel houdt

Rustig worden denken aan wat je doet

Concentratie

concentratie op je taak die je moet doen

Concentratie

Op een ding letten



Wat is focus? (denk eventueel aan filmpje Ronaldo)

Je concentreren

Concentreren

Je concentreren

Concentreren op 1
bepaald iets

Concentratie

Richten op een doel

Dat je even je rust pakt

Concentratie

Concentratie



Wat is focus? (denk eventueel aan filmpje Ronaldo)

Tunnelvisie, je volledig richten op een ding

Taken uitvoeren

Ademhalen

Je richten op 1 doel en jezelf afsluiten van wat er om je heen gebeurt

Dat je niet afgeleid bent en met het spel bezig bent

Jezelf op een doel richten en niet afgeleid

Jezelf dwingen je zo goed mogelijk te concentreren en je alleen op je doel te richten

Dat je maar met een ding volledig bezig bent

Konsentaatsie



Wat is focus? (denk eventueel aan filmpje Ronaldo)

Ademhalen

Dat je niet afgeleid meer bent

Heel bewust bezig zijn met een ding. En je kunnen afsluiten van andere dingen.

Je kan je afsluiten van al het andere om je heen

Concentratie

Concentratie



Waar word jij door afgeleid (voor en/of tijdens het voetballen)?

Werk

Jo van Geffen

Scheids

Wa k dr na ga doen

Jo van geffen

lekker wijf langs de
zijkant

Door thijs z'n hoofd

Bier

Scheids



Waar word jij door afgeleid (voor en/of tijdens het voetballen)?

Werkv

scheidsrechter of
tegenstander

lekker wijf

Scheidsrechter

Toeschouwers

Scheids of dingen die
gebeuren tijdens de
wedstrijd

Supporters,
tegenstanders

Toeschouwers

Vrouwen langs de kant



Waar word jij door afgeleid (voor en/of tijdens het voetballen)?

Omgeving

Toeschouwers

wijven

Scheidsrechter en
tegenstander

Door wat ik in de avond
ga doen.

Toeschouwers

Tegestander

Scheidsrechter

Scheidsrechter



Waar word jij door afgeleid (voor en/of tijdens het voetballen)?

Toeschouwers

Verschillende geluiden
bewegingen om mij
heen

Activiteiten die ik ga
doen na het voetballen
of stress voor school
ofso

Toeschouwers

Thijs z'n hoofd

Tegenstander

Ouders en Jo van
Geffen

Publiek

Toeschouwers



Waar word jij door afgeleid (voor en/of tijdens het voetballen)?

Scheidsrechter

Scheidsrechter

Toesxhouwers

Tegenstanders die
denken da ze veel zijn

Toeschouwers

Scheids

Toeschouwers

Door lars z'n bicep

Scheids



Waar word jij door afgeleid (voor en/of tijdens het voetballen)?

Joh

Wat ik na de wedstrijd
ga doen

Werk



Wat wil je leren in focus?

Concentratie
vasthouden

Lang vast houden

Betere concentratie

beter concentreren

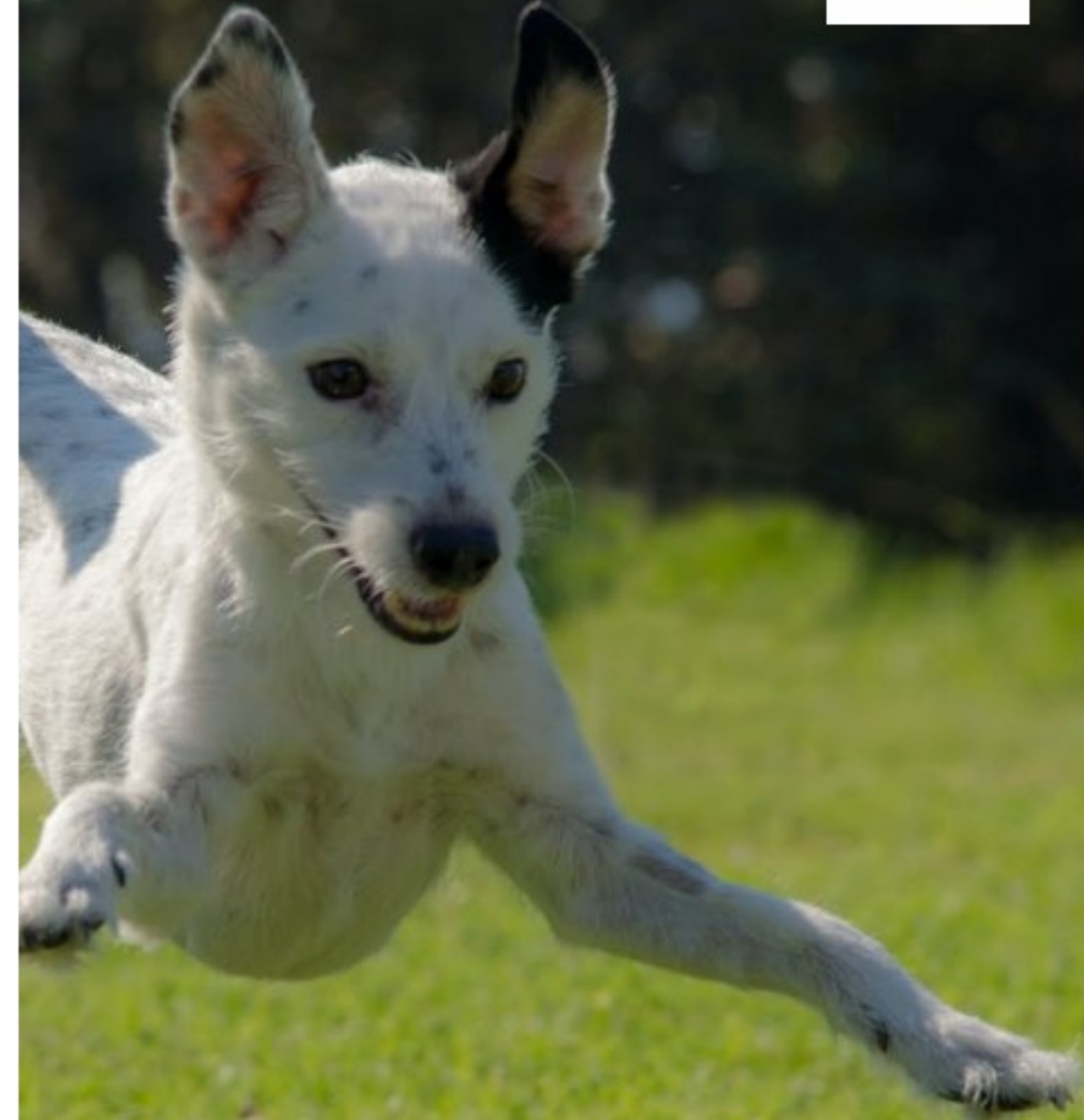
Hoe thijs dat zo goed
kan

Doelgericht denken
zonder afleiding

Je concentratie leren
houden op 1 punt

Hoe je je moet
concentreren op één
ding

beter concentreren



Wat wil je leren in focus?

Behouden

Je concentratie
behouden

Concentratie houden

Concentratie houden

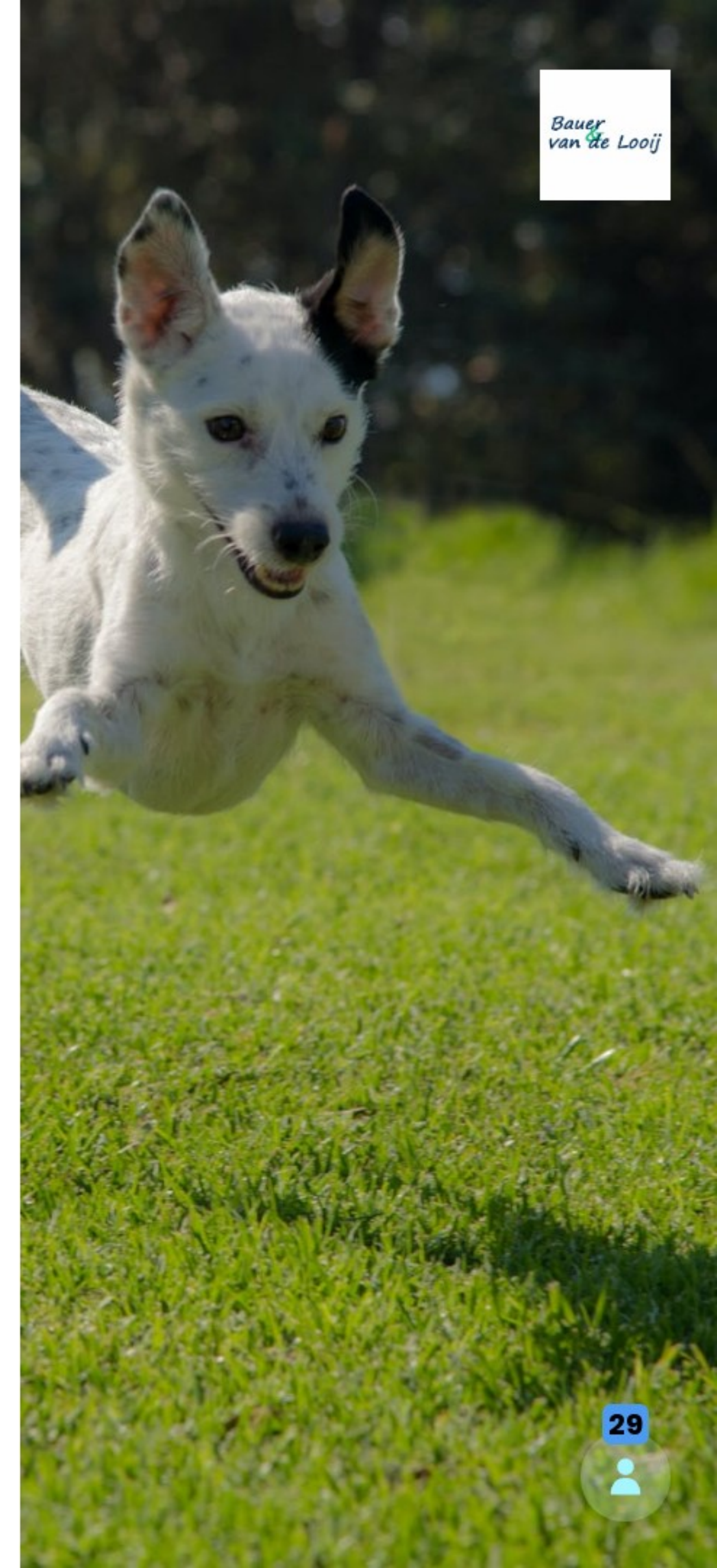
Op 1 ding concentreren

Hoe ik me moet
concentreren op 1 ding
voor lange tijd

Behouden van
concentratie

1 op 1

Behoude



Wat wil je leren in focus?

Concentratie
behouden

Foquse op de wedstrijd

Concentratie
behouden

Focussen op de
wedstrijd

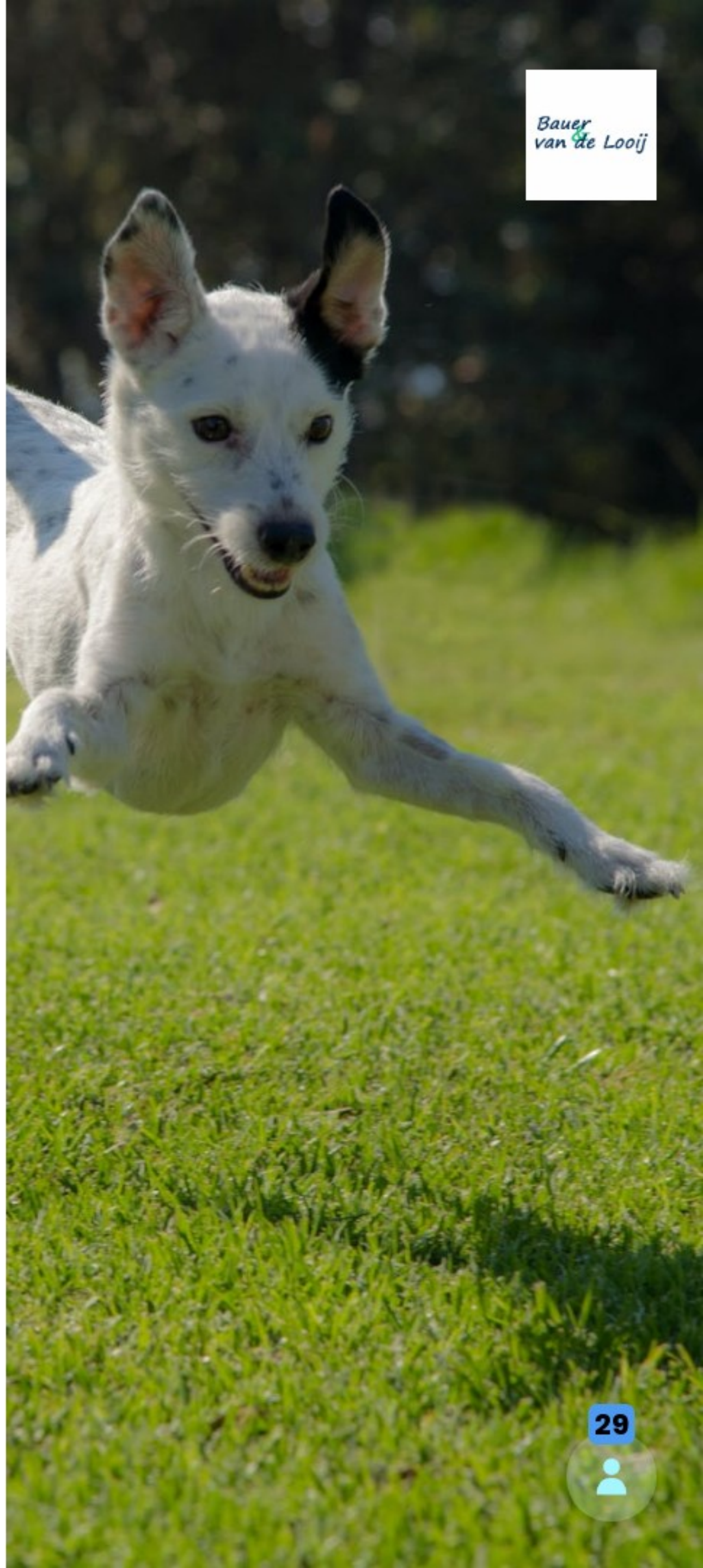
Concentreren

Concentreren op een
ding

Concentratie
behouden

Op 1 ding concentreren

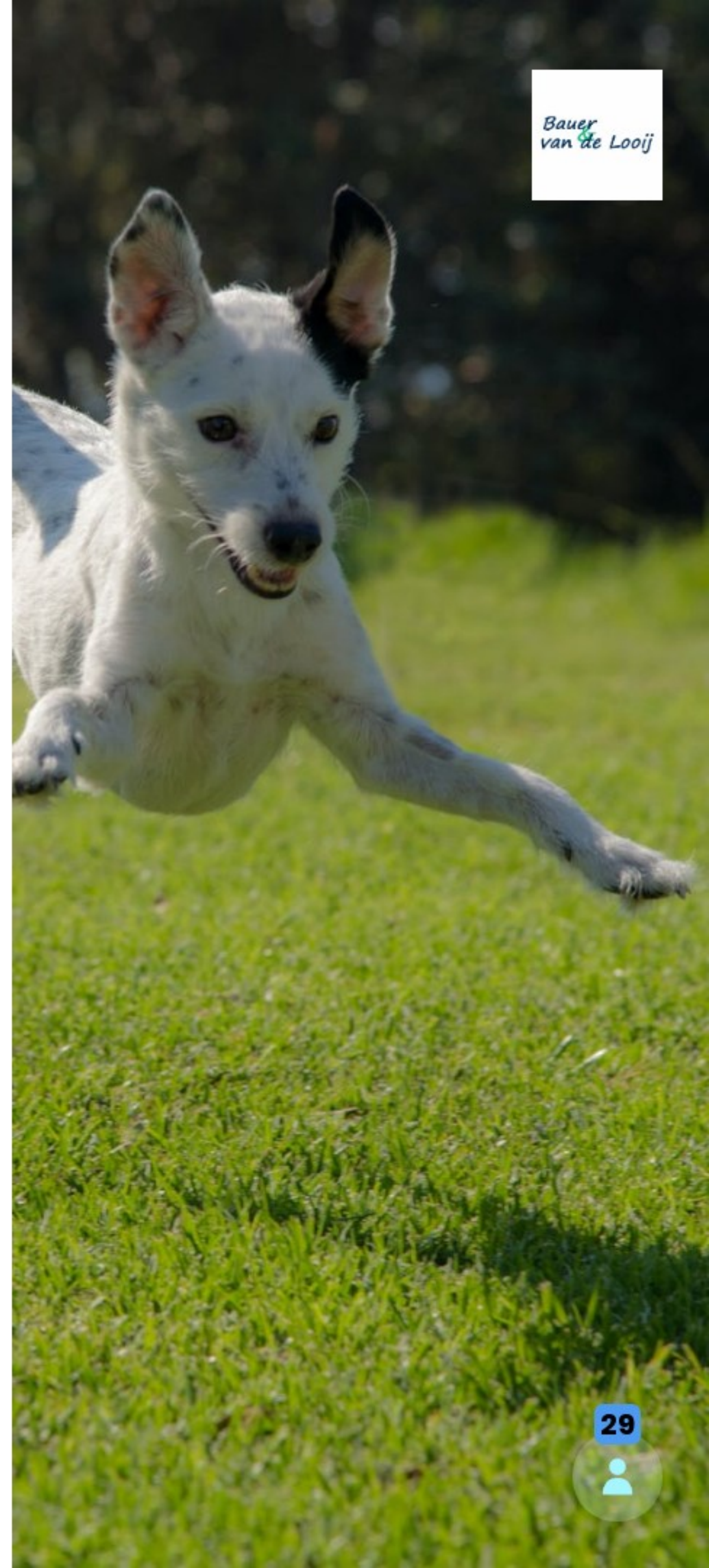
Koncendratie
fasthouden



Wat wil je leren in focus?

Constentratie vast
bleiven houden

Het houden



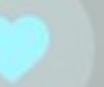
Leerdoelen

- Jij begrijpt wat focus is
- Je hebt twee technieken om focus te krijgen
- Jij wordt de beste versie van jezelf tijdens het voetballen



Agenda

- Warming-up
- Kennismaking
- Wat is focus?
- Techniek 1
- Techniek 2
- Afronding



IN DE HERACLES ALMELO APP



Focus is in het hier en nu bezig zijn (liefst met datgene wat bijdraagt aan het behalen van je (team)doelen)



Je moet je kunnen afsluiten
en je op dat ene doel richten.

Wat is focus?



Focus is als een spier



Of als je telefoon



Agenda

→ Techniek 1





Techniek 1



Wat is jouw doel op het voetbalveld?



Wat controleer je?



Stel een volledig controleerbaar doel





Video Van Persie (tweedeling)



Agenda

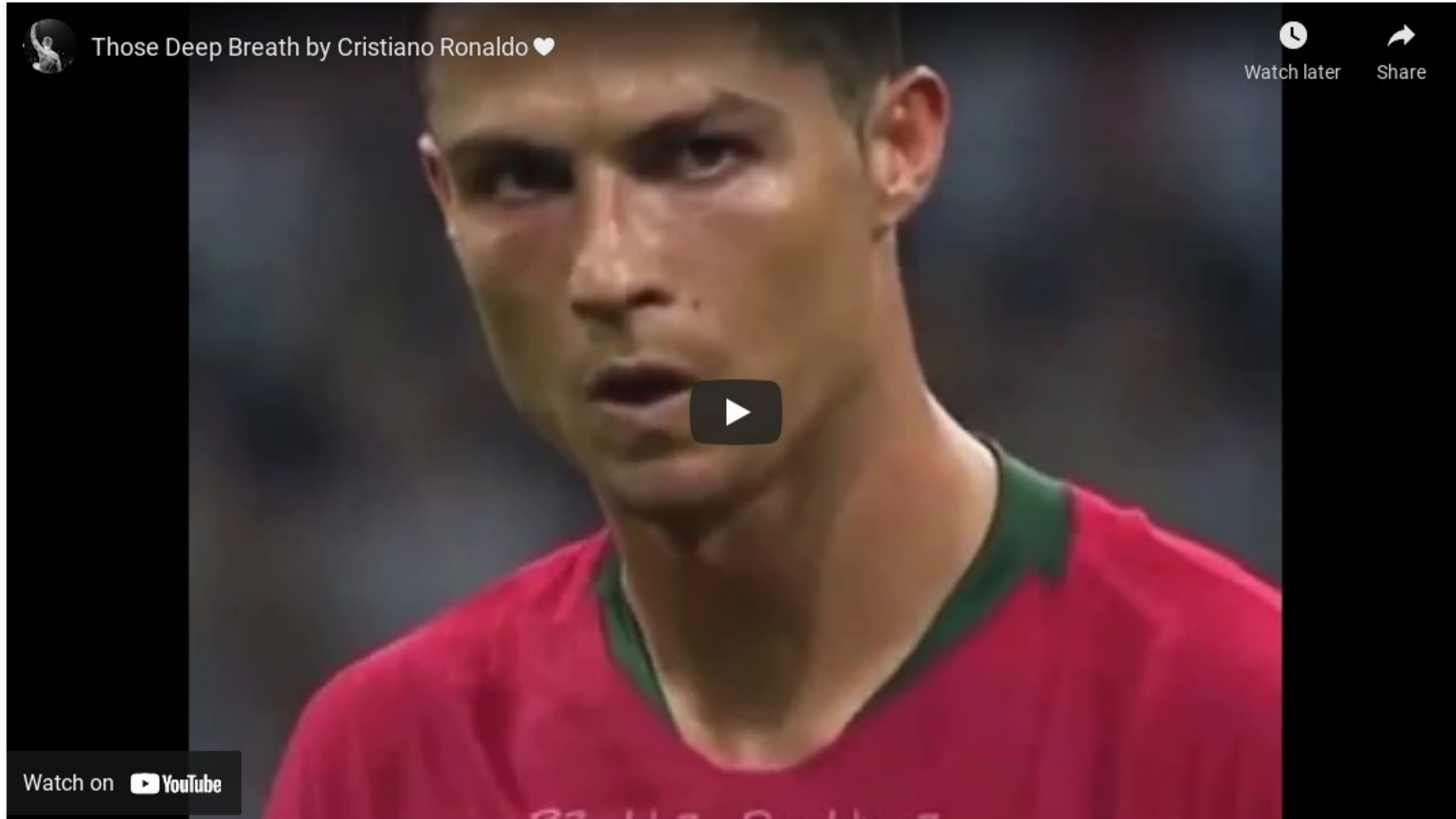
→ Techniek 2





Techniek 2





Video





Ademhaling



Agenda

→ Afronding





Afronding



Evaluatie

Sterk mee oneens

Ik begrijp wat focus is

8.1

Ik heb twee technieken geleerd om mezelf te focussen

7.8

Deze workshop heeft me geholpen om mijn beste versie van mezelf te zijn tijdens het voetballen

6.4

Sterk mee eens

Wat neem je uit deze workshop mee (naar het voetbalveld)?

Manieren om mezelf beter te concentreren

De twee ademhaling technieken

Denken aan wat je doet en niet ergens anders aan denken

Aademhaling

niks

Manieren om je te focussen

Dat je zelf kan weten of ik me best doe en mezelf uit de wedstrijd haal

Je te focussen op iets wat je wilt bereiken

Je leren focussen op 1 punt

Wat neem je uit deze workshop mee (naar het voetbalveld)?

Focus

Niet zo veel eigenlijk

2 technieken op je te focussen waar je mee bezig ben

Meer letten op mijn focus wat ik zelf dus bepaal

Ademhaling techniek

Handvaten voor focus te houden

Ademhaling

Focussen voor een wedstrijd

De technieken om beter te focussen

Wat neem je uit deze workshop mee (naar het voetbalveld)?

Ademhalingstechnieken om de focus te pakken

Ademhaling

Technieken voor concentratie

Ademhaling

Ademhaling

Hoe ik mij kan inhouden of volledig kan richten op een ding

Ademhaling

Techniek 2

Minder letten op niet controleerbare dingen

Wat neem je uit deze workshop mee (naar het voetbalveld)?

Ademhaling

PVS

Focus

op het voetbalveld

Om je beste zelf te zijn op het voetbalveld!