

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."



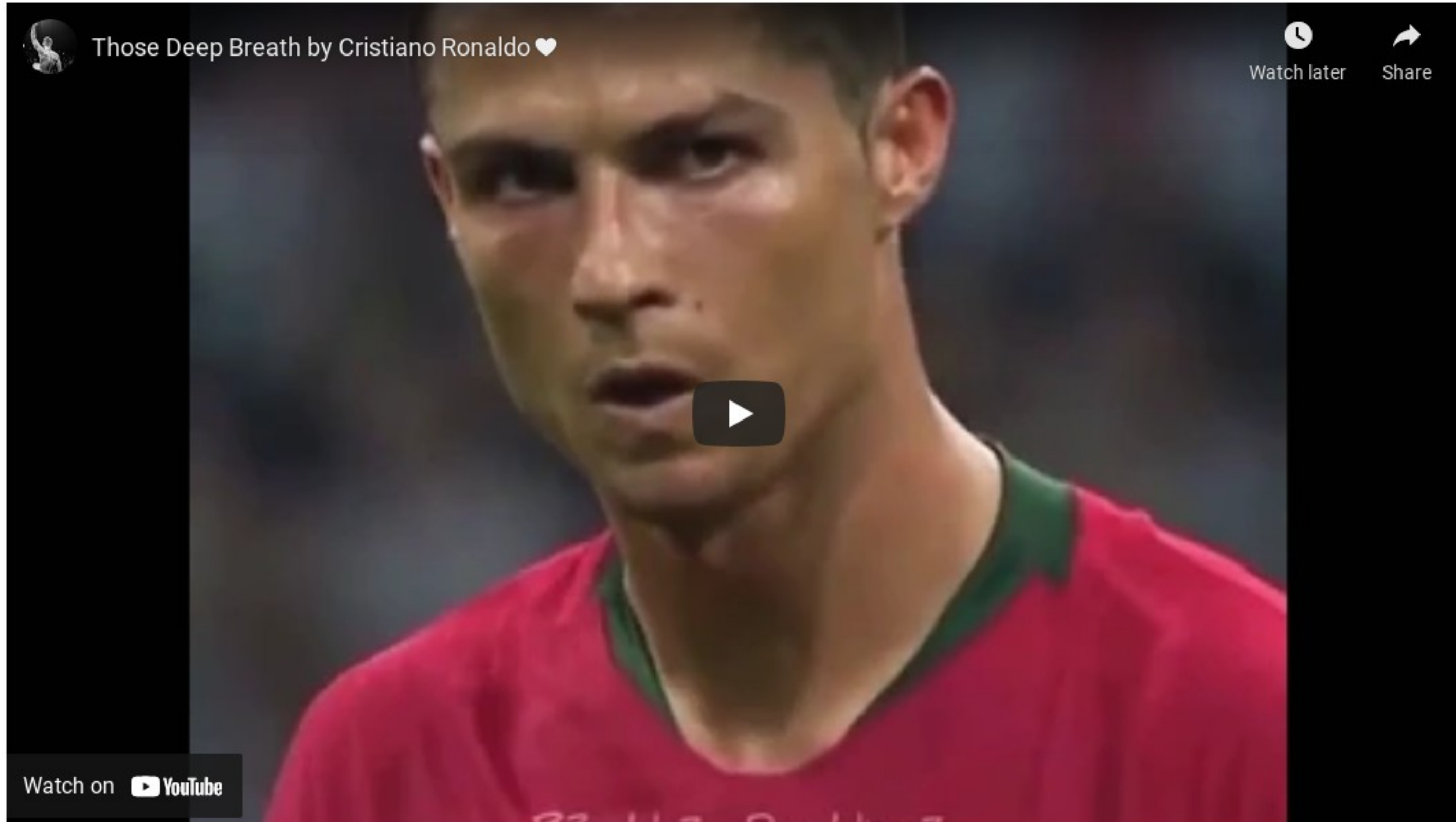




Je moet je kunnen afsluiten  
en je op dat ene doel richten.







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)

Consentrrren

Concentratie

Je richten op 1 ding

Goed opletten

Als je maar met 1 ding bezig bent

Goed opletten

Als je op 1 ding bent gericht

Op een ding geconcentreerd zijn, zonder aan de omgevingsfactoren te denken

Dat je maar aan één ding denkt en niks anders





# Wat is focus? (denk eventueel aan filmpje Ronaldo)

Ademhaling

Concentratie

Op 1 ding concentreren

Concentratie

Als je op 1 ding concettert

concentratie

Concentratie

Ademhaling Naar een ding kijken  
Concentratie

Als je jezelf op een ding consenteert





# Wat is focus? (denk eventueel aan filmpje Ronaldo)

Geen afleiding

Bezig zijn met 1 ding

Concenteren op 1 ding

Richten op een ding

Concentratie

Je volledig concentreren op datgene wat je moet soen

Geconcentreerd

Concentren

Concentratie





# Wat is focus? (denk eventueel aan filmpje Ronaldo)

Diep ademhalen door je neus en je mond uit

Concentreren op waar je mee bezig bent en niet afgeleid worden

Opletten en dat je naar een ding blijft kijken

Diep ademhalen focus op de bal en niks anders!!!

Op een dink concentreren

Je concentreren

Je concentreren en

Op een moment concentreren en je aefocust houden op

Concentreren om een beoogd doel of resultaat te behalen





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

Chickies

Concentreer

Omgeving

Meiden

Schreeuwende mensen

Scheids

Door chikies

Meiden

Met de dingen om me  
heen





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

Ik ben bang als ik iets  
fouts doe

Sheids

Scheidsrechter

Scheidsrechter

Door publiek/omgeving

Mijden.

Als er mensen mijn naam  
zitten te schreeuwen van  
wat ik moet doen word ik  
afgeleid door dat ik dan  
niet weet wat ik moet  
doen

Scheids

Publiek, andere spelers ,  
scheids en trainers





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

Scheids

Omgeving

Schreeuwende mensen  
langs de zijlijn

Van alles

Commentaar en SCHEIDS  
😡

Scheids

Door de omgeving

Scheids

Door dat je bijvoorbeeld  
iets niet goed doet  
Dat je  
aan jezelf gaat twifelen





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

Scheids

Scheidsrechter

Scheids

Mijn moeder

Omgeving

Scheids

Scheidsrechter die  
partijdig is en ben nog  
steeds geomotioneerd

Mensen aan de zijkant

Weet ni Alex ofzo





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

Geschreeuw

Omgeving

door de grensrechters

Vorbijgaande fietsers

Ik ben bang als ik iets fout  
doe

Ik kan niet sturen

Met fe dingen om mij heen

Publiek





# Wat wil je leren in focus?

Heel de wedstrijd  
kunnen concentreren

Hoe je je kan focussen

Bezig zijn met wedstrijd

Je eigen gedachte  
behouden

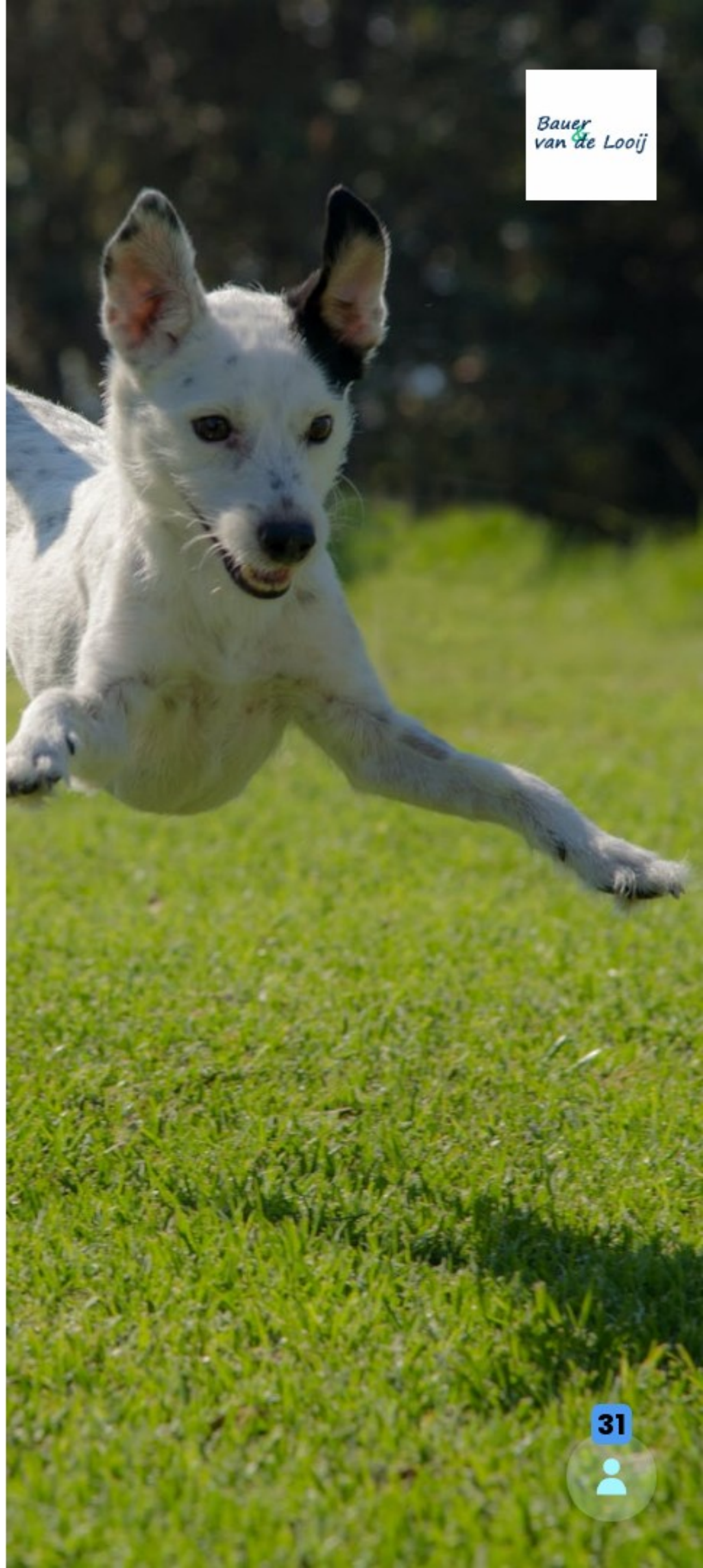
Beter concentreren

Hoe je je kan focussen

In de wedstrijd op niks  
anders focussen dan  
**WINNEN**

??????

Beter concentreren  
tijdens de wedstrijd





# Wat wil je leren in focus?

Beter concentreren in de wedstrijd

Bezig zij met de wedstrijd

Dat je alleen maar bezig bent met bijv de wedstrijd

Beter concentreren in de wedstrijd

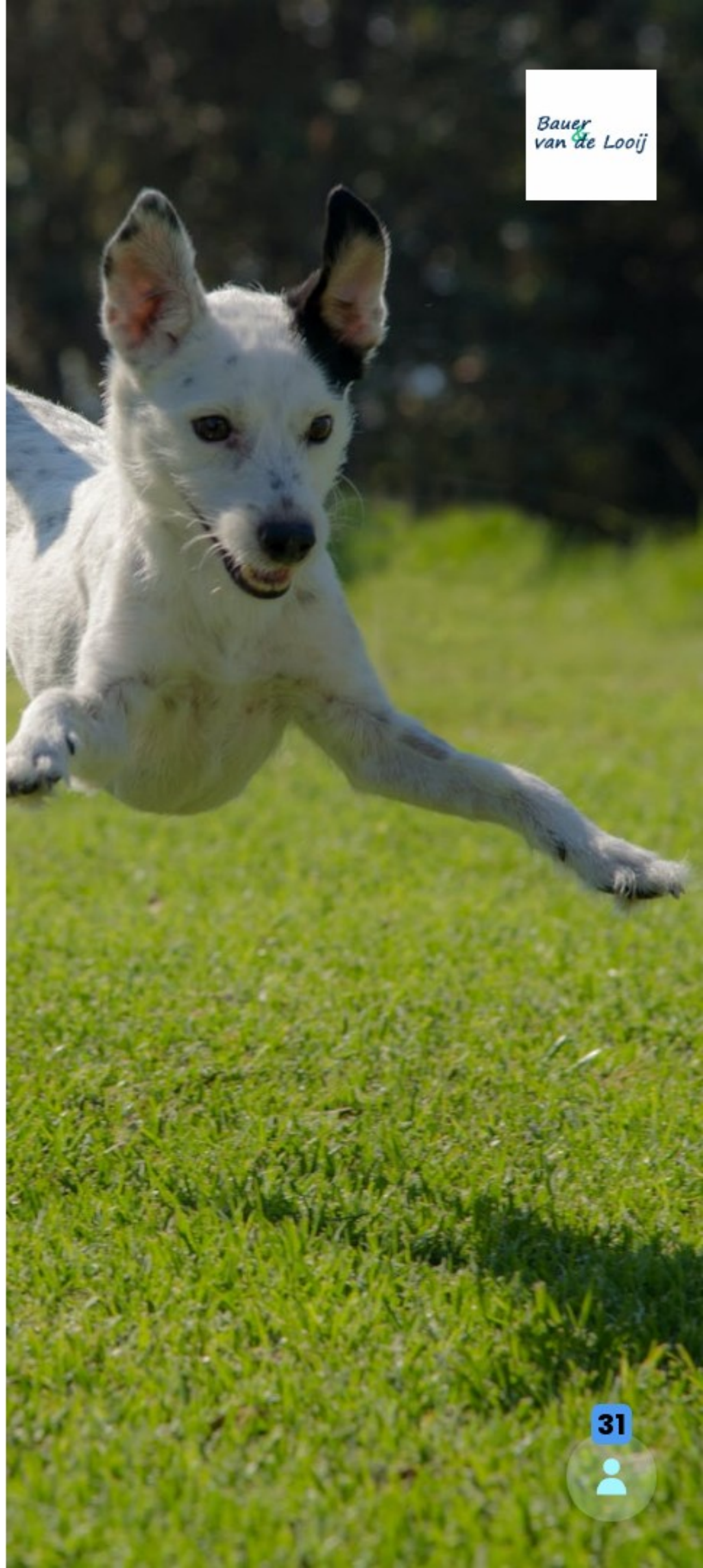
Behouden

???????

Hoe jezelf te focussen, deze focus vast te houden. En zo beter te presteren

Hoe je je goed kan focussen en als je die focus hebt om het dan ook zo te houden

Hoe dat moet





# Wat wil je leren in focus?

Beter concentreren

Betere concentratie

In de wedstrijd op niks anders fucussen dan WINNEN!!!!!!!

Betere concentratie

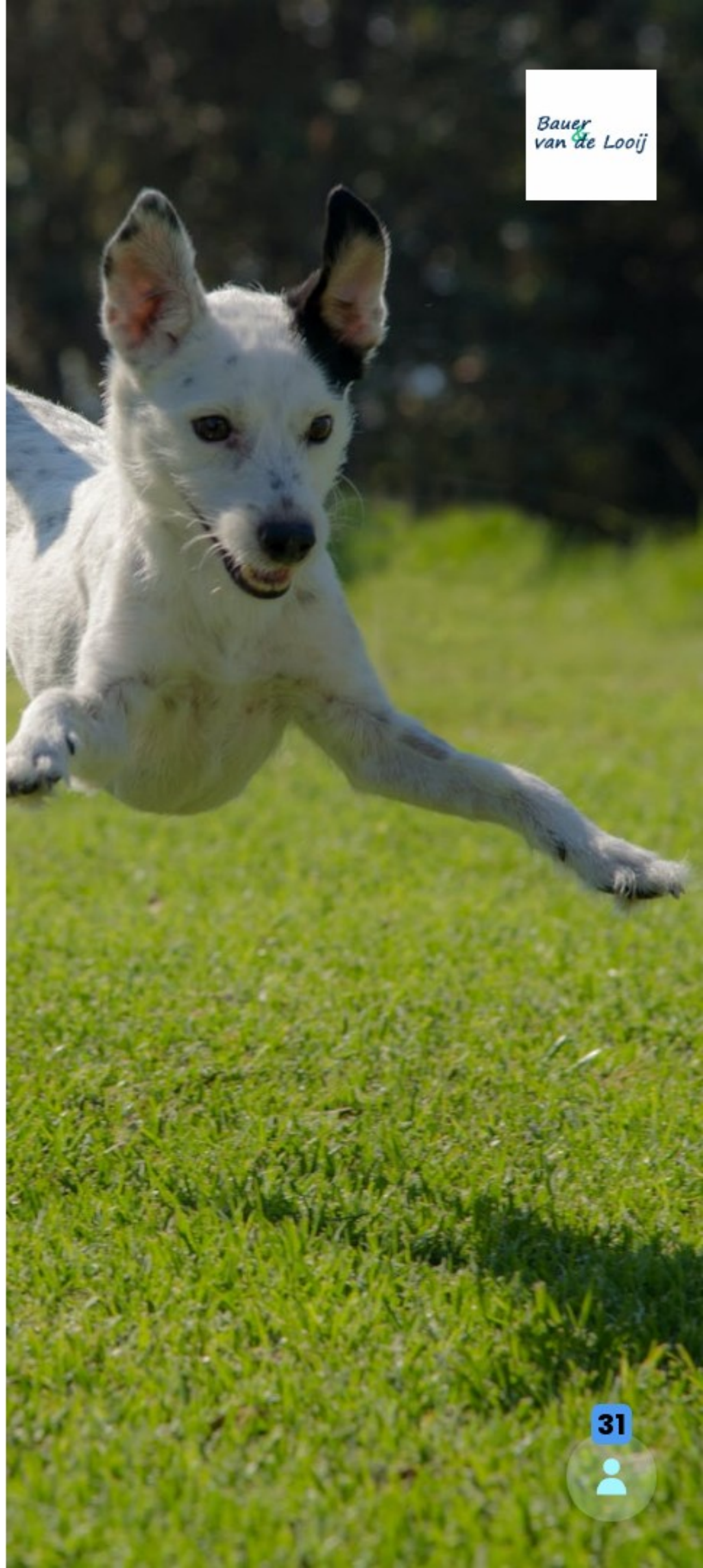
Beter consentreren

Vrijetrappeb

Niet op de andere letten als ze schreeuwen wat ik moet doen

Weet ik veel

Betere concentratie





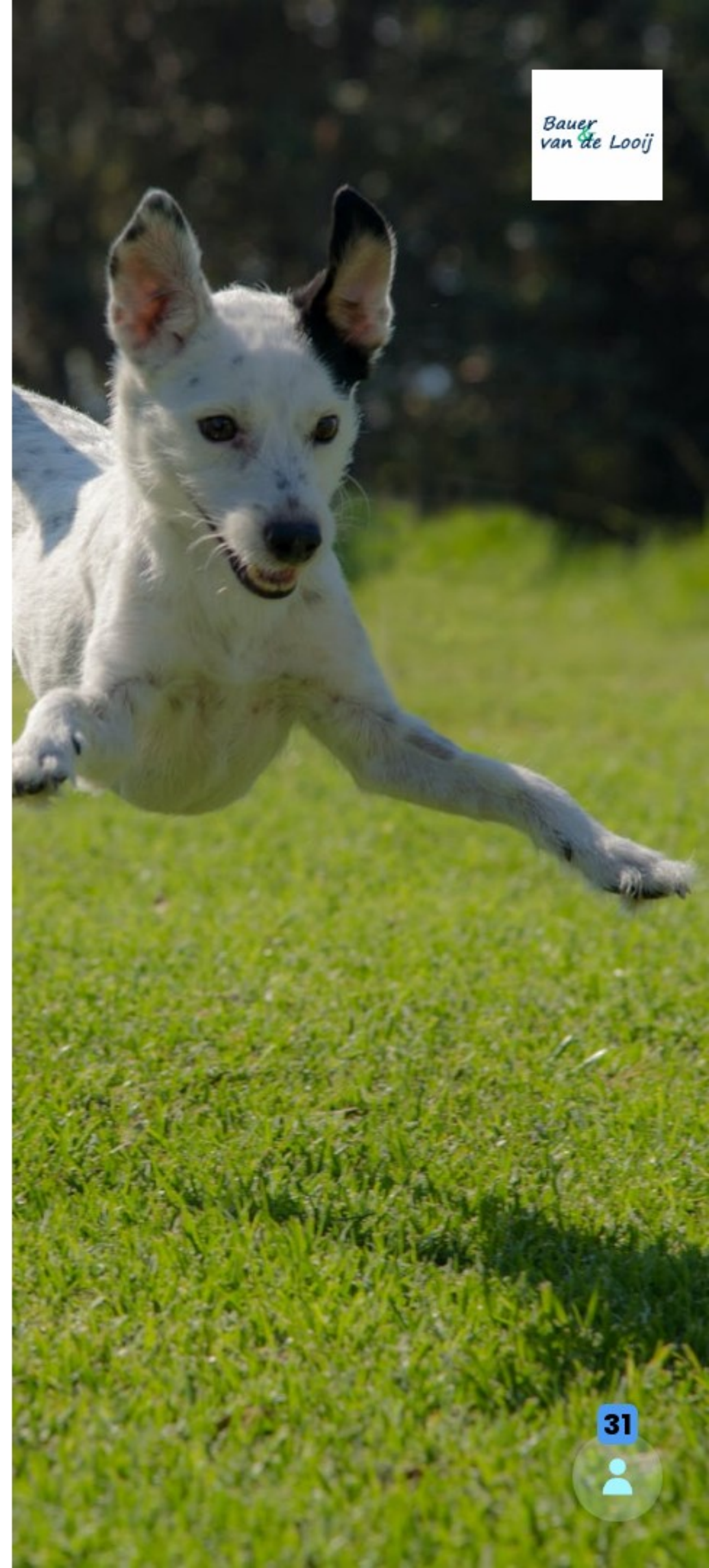
# Wat wil je leren in focus?

Betere concentratie hoi

beter concentreren

Om je te focussen op  
de wedstrijd en  
gefocust te blijven

Beter concentreren





# 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 AT MELO 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?





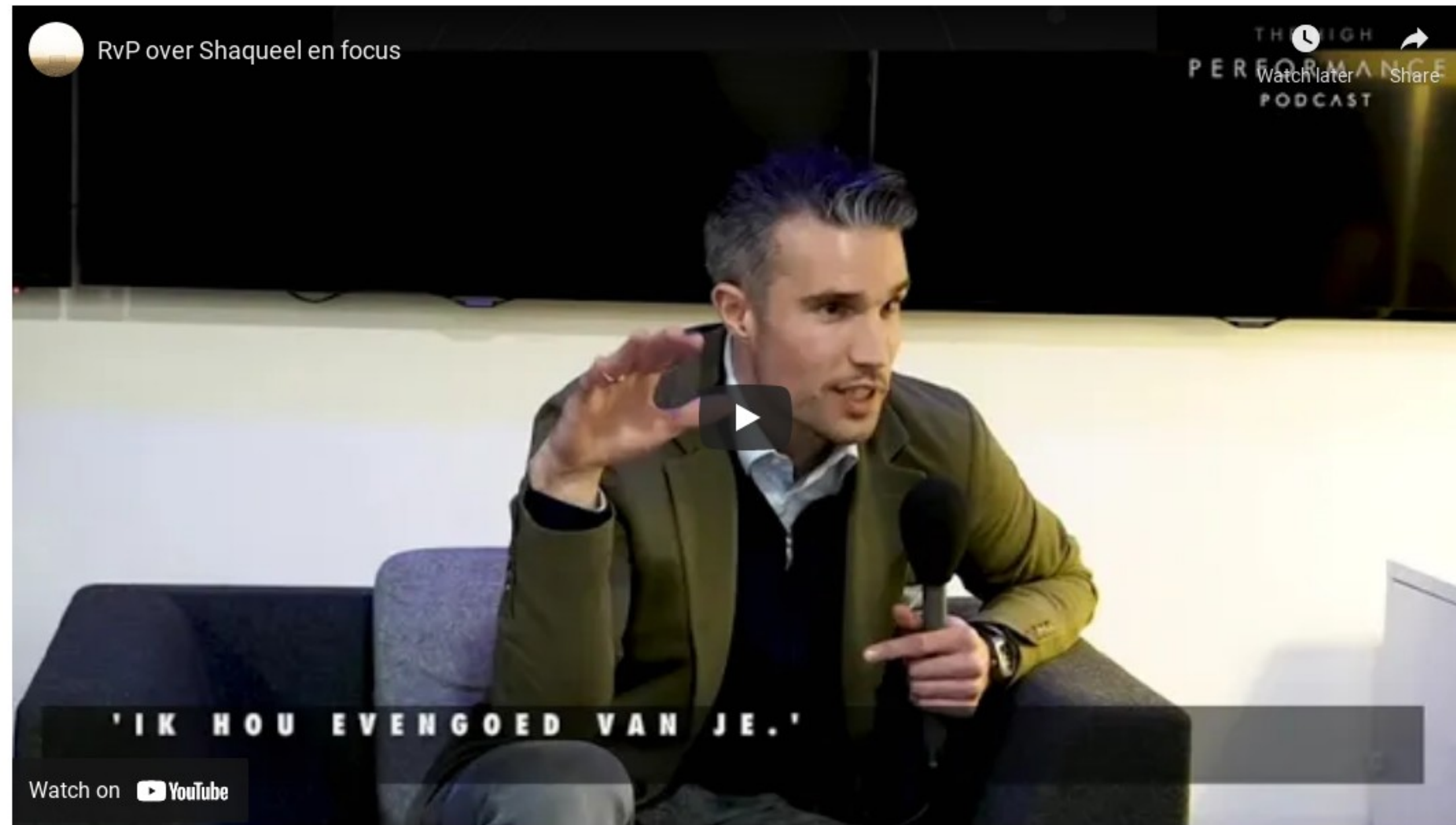
Wat controleer je?





Stel een volledig controleerbaar doel





Video Van Persie (tweedeling)





# Agenda

→ Techniek 2



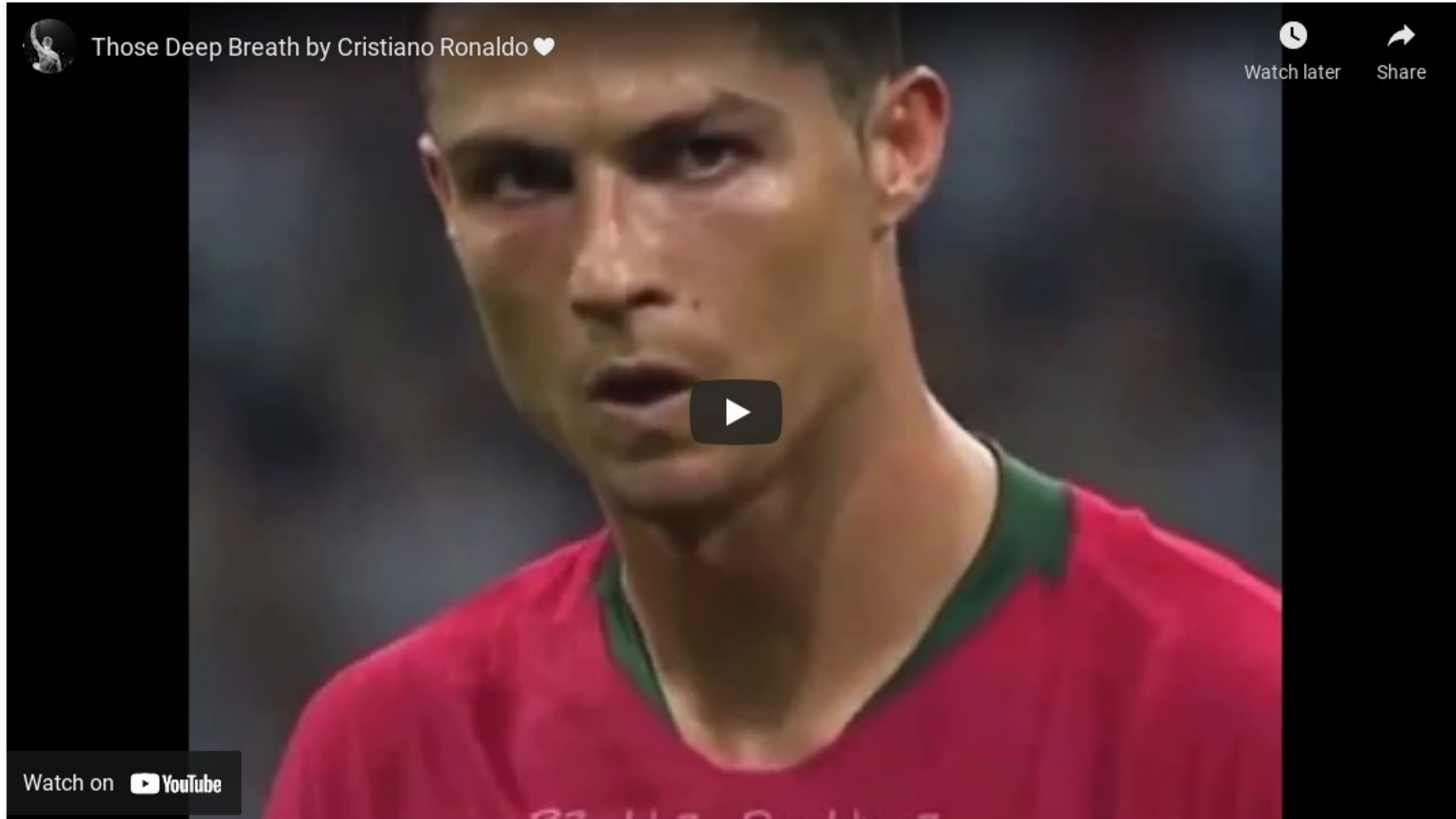




Techniek 2







Video







Ademhaling





# Agenda

→ Afronding







Afronding





# Evaluatie

Sterk mee oneens

Ik begrijp wat focus is

7.5

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

6.5

Sterk mee eens



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

Focussen

Heb rust behouden en je focussen op 1 ding

Dat ik beter kan concentreren

Leren hoe ik moet focussen

Goed focussen

Het rustig blijven tijdens een wedstrijd

Concentratie

Dat je je moet concentreren

Concentreren



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

Hoe je je moet focussen en wanneer dat handig is

Hoe je je moet focussen

Dat ik me meer ga focussen

Beter focussen

Gewoooooon winnen

Focussen op een ding

Goed concentreren tijdens de wedstrijd

Focussen op een ding

fuckkussen



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

Wa focus is

Bij een wedstrijd waarbij je denkt het gemakkelijk wordt jezelf op pompen door een snelle ademhaling moeilijke wedstrijd een slome ademhaling

Rustig blijven op het veld doormiddel van ademhaling



PVS

# Focus

op het voetbalveld

Om je beste zelf te zijn op het voetbalveld!