



Wedstrijdanalyse

Hoe win ik een wedstrijd?

Essentiële spelonderdelen

- 1 Opbouw of aanvallende structuur
- 2 Press of verdedigende structuur
- 3 Omschakelen
- 4 Strafcorner (aanvallend en verdedigend)
- 5 Spelbepalende tegenstander

1 Opbouw en aanval

(De volgende onderdelen kunnen worden besproken)

1.1. Kom, ruit, 3- of 5 opbouw

1.2. Hoge bal

1.3. Middenvelders en/of spitsen aanspelen

1.4. Opbouw bij mandekking en opbouw bij zonedekking

1.5. Positiespel in de cirkel (guard, tweede paal)

2 Press of verdedigende structuur

(De volgende onderdelen kunnen worden besproken)

2.1. Full press

2.2. Delay press

2.3. Running press

2.4. Side pocket press

2.5. Channeling (naar buiten dwingen) of funneling (naar binnen dwingen)

3 Omschakelen

3.1. Van aanval naar verdediging

- Druk op de bal houden
- As dicht
- Achter de bal komen

3.2. Van verdediging naar aanval

- Inspelen as
- Diepte achter linker voet verdediger
- Helpkant breed houden

4 Strafcorner

4.1. Strafcorner aanvallend: rechtstreekse schot en twee varianten

4.2. Strafcorner verdedigend: 3-1 en/of 2-2 verdediging

(Zie voor de strafcorner apart document)

5 Spelbepalende tegenstander

5.1. Middenvelder: dubbele dekking = rugdekking door voorstopper

5.2. Spits: dubbele dekking = rugdekking door laatste man

5.3. Verdediger hoge bal: 15 meter afstappen

5.4. Verdediger lange bal: frontaal verdedigen en middenvelders knijpen naar de as

5.5. Zwervende speler: tot middenlijn verdedigen, over de middenlijn vrij laten

Wedstrijdvoorbereiding

Duur: 15 minuten (in totaal)

Onderdelen:

- 1 Tactisch onderwerp 1: opbouw en/of turn over aanvallend
- 2 Tactisch onderwerp 2: verdedigende systeem (press)
- 3 Strafcornier (aanvallend en verdedigend)
- 4 Opstelling
- 5 Pep-talk

Algemene kenmerken:

- 1 Herhaling en uitwerking onderwerpen vorige wedstrijd en trainingsstof
- 2 Positief en de wel-boodschap
- 3 Concreet: visualiseer
- 4 Team en individuele afspraken
- 5 Combinatie concentratie en ontspanning, rust en vertrouwen

Coaching tijdens de wedstrijd

- 1 Wees positief: stimuleer (aanmoedigen) en instrueer (geef opdrachten en oplossingen)
- 2 Lichaamstaal is het grootste deel van de communicatie, dan intonatie, dan inhoud van de boodschap
- 3 Coach spelers die niet direct betrokken zijn bij het spel
- 4 Kom in de rust terug op de onderwerpen uit de wedstrijdvoorbepreking
- 5 Gebruik tijdens de wedstrijd een standaard wedstrijd analyse formulier (zie bijlage)

Wedstrijdanalyse na de wedstrijd

- 1 Eindig de wedstrijd centraal
- 2 Benadruk de goede momenten en geef complimenten
- 3 Geef kort de problemen aan en verwijst naar de komende trainingen
- 4 Geef emoties (zeker bij verlies) de ruimte maar waak het constructieve teamproces
- 5 Betrek de spelers in het zoeken naar oplossingen