

Blog 1 van 3

Martijn Leonard, voetbalspecialist Actiontypes Academy Nederland.
Next Talent, Flow Centre en Action Types.

Afgelopen seizoen maakte de spits van ADO Den Haag – Thomas Verheydt – maar liefst 37 doelpunten. Een record voor Thomas. In de voorgaande vijf seizoenen scoorde hij er namelijk respectievelijk 13, 2, 13, 10 en 20. Hij maakte in seizoen 2021-2022 dus twee tot drie keer zoveel doelpunten als eerdere seizoenen.

Na een mindere fase afgelopen seizoen waarin Thomas Verheydt diverse kansen miste bloeide hij onder hoofdtrainer Giovanni Franken weer helemaal op. Giovanni liet de voetbalvoorkeuren van de spelers uit zijn selectie in kaart brengen. Hij wist vervolgens de kracht van zijn verschilmaker - Thomas Verheydt - uitstekend te benutten, de speelwijze en de sterktes van andere spelers tot in de kleinste details hierop af te stemmen en dit trainbaar te maken.

In deze blog krijg je meer inzicht in dit proces.

Waarom miste Thomas kansen?

Afgelopen seizoen werd Thomas bewust gemaakt van zijn individuele voorkeuren naar flow (in het voetbal noemen we deze voorkeuren: *voetbalvoorkeuren*). Aan de voltallige selectie lieten we middels coördinatietestjes en beelden de voorkeuren van Thomas zien. Bij de gemiste kansen zag iedereen dat Thomas zijn (onbewuste) voorkeuren niet inzette. Bij 95% van zijn doelpunten, zette hij zijn voorkeuren juist wel in. Toen dit inzicht indaalde bij Thomas, zei hij: “jongens, dit wist ik echt niet hoor. Als ik dit had geweten had ik echt wel anders positie gekozen!”. Thomas en het team werden bewust gemaakt van hun kracht. Een belangrijke eerste stap naar meer flow was hiermee gezet!

Videoclip - Thomas benut zijn voetbalvoorkeuren niet en mist een grote kans. Klik hier op de link <https://youtu.be/nf9U9VEzE0o>.

Wat zijn individuele voorkeuren naar flow?

Er bestaan tientallen individuele voorkeuren naar flow die je in de sport kunt inzetten. Een voorbeeld van een individuele voorkeur vinden we in de *waarneming*. In de sport start het handelen van de sporter meestal bij de waarneming. De informatie die via de zintuigen binnenkomt wordt razendsnel in de hersenen verwerkt en omgezet in een coördinatieve handeling.

Tijdens flow vinden zien en doen gelijktijdig plaats, er zit geen denken tussen. Dit kan alleen plaatsvinden als gebruik wordt gemaakt van de individuele voorkeuren bij het waarnemen. En iedere sporter heeft zijn eigen voorkeuren bij het waarnemen, die hen flow geeft. Op deze wijze bepaalt de kwaliteit van de waarneming, de kwaliteit van de informatieverwerking in het brein en daarmee de

kwaliteit van de handeling. Als er namelijk iets misgaat in de waarneming, dan wordt het niet goed verwerkt in het brein en worden vervolgens de spieren niet goed aangestuurd. De kans op fouten wordt daardoor groter. Dan kun je gaan sleutelen aan de spieren of aan het brein, maar het begint allemaal bij de waarneming. Wil je flow creëren dan zul je je dus bewust moeten worden van je voorkeuren bij het waarnemen en deze vervolgens inzetten.

Thomas in flow

Toen Thomas zich bewust werd van zijn kracht (o.a. voorkeurswaarneming) en hoe hij deze in kon zetten door zijn positie, richting, moment en snelheid te beïnvloeden, begon hij weer te scoren. De eerst volgende wedstrijd maakte hij direct drie doelpunten.

Zijn medespelers zagen hoe het werkte en het effect ervan. Hoofdtrainer Giovanni Franken - die bezeten is van elk detail in het voetbal - ging nog een stap verder. Hij wilde niet alleen Thomas in zijn kracht zetten, maar ook de spelers die voor de toevoer naar Thomas moesten zorgen. Hij deed aanpassingen in de speelwijze om de kans zo groot mogelijk te maken dat de verschildmaker – Thomas Verheydt – in zijn kracht werd benut. Als de voetbalvoorkeuren van Thomas werden benut was hij door niemand af te stoppen en bleef hij maar scoren zoals we allemaal hebben kunnen zien.

Videoclip - Thomas benut zijn voetbalvoorkeuren en verzilvert de kansen. Klik hier op de link. <https://youtu.be/NtdsauFkbqI>.

Bij de doelpunten in het filmpje zet Thomas meerdere voorkeuren naar flow in. Ik kan me voorstellen dat het lastig is om te zien om welke voorkeuren dat precies gaat. Bewustzijn over individuele voorkeuren naar flow is essentieel om dit te zien.

Wil jij weten welke individuele voorkeuren er naar flow zijn? Hoe je deze kunt ontdekken bij jezelf en bij je spelers? En hoe je de inzichten vervolgens kunt inzetten om het rendement te verhogen?

Wil je hier meer over weten?

Op maandagavond 5 en 12 september vindt de cursus **Inzicht in Voetbalvoorkeuren** plaats in Delft. **Meer informatie op [Inzicht in voetbalvoorkeuren](#)**