

Cock van Dijk, hoofd jeugdopleidingen BVV Barendrecht:



“Pingelen is de basis van het combinatiespel”

Techniektraining leeft. Steeds meer trainers geven het geïsoleerd trainen van technische vaardigheden een plekje in hun visie. Toch zijn goede DVD's over dit onderwerp, zeker Nederlandstalig, zeer schaars. Cock van Dijk, Hoofd Jeugdopleidingen van voetbalvereniging Barendrecht gaat daar verandering in brengen. Hij komt binnenkort met een DVD met meer dan 2 uur beeldmateriaal. Het unieke aan deze DVD is niet alleen dat alles vanaf de basis stap-voor-stap wordt uitgelegd, maar ook dat deze helemaal gericht is op de praktijk van een amateurclub. Want bij een amateurclub is niet iedere speler een toptalent dat elke oefening al beheerst. Een goede reden voor TrainersMagazine om naar Barendrecht af te reizen en eens af te spreken met Cock van Dijk. Het resultaat was meer dan de moeite waard.

Tekst: Paul van Veen

“Ik ben enthousiast geworden toen Wiel Coerver in 1983 met een televisieserie kwam, met voor die tijd heel vernieuwende oefenstof. Ik was toen een jaar of 34, 35, ik voetbalde zelf nog, ging hiermee meteen zelf aan de slag en zorgde ervoor dat ik de verschillende oefeningen beheerste. Ik voetbalde toen nog in de 1e klasse en wat ik merkte was

dat ik, zelfs nog op die leeftijd, gewoon een betere voetballer werd. En datzelfde hoor ik nu van de trainers die ik nu train binnen de club. Ook zij zeggen dat ze een betere voetballer worden en dat ze graag hadden gewild dat ze deze oefeningen al jaren eerder hadden beheerst.”

“Die basis van Coerver uit 1983 vormt nog steeds de basis waarop we nu bij Barendrecht werken. Coerver was misschien wel de eerste die inzag dat het geïsoleerd trainen van technische vaardigheden spelers echt tot betere voetballers maakt. De laatste DVD van Coerver vind ik echter een stuk minder geschikt voor de amateurvoetbaltrainer. Ten eerste omdat je daar vooral spelers ziet die technisch zeer vaardig zijn. Dat is niet de praktijk van het amateurvoetbal. Het hele traject wat er aan vooraf is gegaan wordt voor het gemak vergeten. Ten tweede worden vooral ingewikkelde organisatievormen getoond die vaak niet geschikt zijn voor het amateurvoetbal. Je moet het als trainer een stuk eenvoudiger houden.”

“Dat is één van de redenen waarom ik een DVD ben gaan maken. Eentje die dicht bij de amateurwereld staat en waarbij, net als Coerver, het aanleren van technische vaardighe-

den centraal staat. Hierin hebben we onze ervaring van het jarenlang werken aan technische vaardigheden binnen een amateurclub meegenomen. Een andere reden om de DVD te maken is, dat aan het einde van een interne cursus, trainers nog steeds naar informatie hunkerden. Vooral om de eigen vaardigheid te verbeteren. Het idee was eerst om de DVD alleen binnen Barendrecht te gebruiken, maar we hebben besloten om deze beschikbaar te stellen voor de hele amateurwereld.”

“Er is een aantal dingen waar je tegen aan loopt als amateur-trainer. Als je met onderdelen van de Coerver-oefenstof aan de slag gaat, dan moeten de kinderen er wel erg aan wennen. Want kinderen willen partijtje spelen, kinderen willen doelschieten, etcetera. Maar als je eigen vaardigheid goed is en als je de drive hebt om kinderen dit te leren, dan kun je dat ook overbrengen. Als je even doorzet, en dat hoeft maar een week of drie te zijn, dan kun je terugkomen op een oefening en dan zien ze dat ze het steeds beter gaan doen. Dan zien de kinderen om, heb je ze voor je gewonnen en dan willen ze er zelf ook graag mee door.”

“Maar je moet er vroeg mee beginnen. Jeugdspelers van 14, 15 jaar en seniorenspelers willen juist dingen doen, die ze kunnen en over het algemeen niet ervaren wat ze niet kunnen. Dus is het belangrijk om vanaf jonge leeftijd al op deze manier te werken. Eigenlijk al vanaf de F, want hoe later je begint, hoe meer weerstand een speler er in het begin tegen zal hebben. Als je vanaf de F begint, dan heb je tot en met de 12/13 jaar spelers, die alles willen leren. Het interesseert ze niks dat ze dingen doen die ze niet kunnen. Die willen dat ook leren. Als je jaren op deze manier werkt, merk je dat zelfs A- en B-spelers geen moeite hebben om op deze manier te trainen. Ze hebben natuurlijk al een hoop vaardigheden onder de knie en ze kunnen vaardigheden verder uitbouwen in plaats van ze aan te leren.”

“Bij de F-pupil begin je heel spelenderwijs dingen aan te leren. Je kunt bijvoorbeeld al een aantal vormen uit het rijtje balgevoel of een aantal schijnbewegingen proberen aan te leren. Je zult na een paar maanden al een ongelooflijke vooruitgang zien. Maar ga alsjeblieft niet proberen om spelers van 6, 7 of 8 jaar die bewegingen perfect te laten doen.

Doe het voor, laat ze het proberen en vanaf de E zorgen we er wel voor dat de puntjes op de i gezet worden.”

“Probeer het ook vooral eenvoudig te houden. Uiteraard voor de F-jes, maar eigenlijk geldt dit voor alle leeftijdsgroepen. Want hoe meer zaken je inbouwt in een oefenvorm, op des te meer dingen moet je letten, coachen en corrigeren. Al dat corrigeren werkt niet leuk voor kinderen, want ze horen steeds wat er niet goed gaat. Houd de organisatievorm eenvoudig en concentreer je op 1 of 2 dingen.”

“Bij de F-jes hebben de kinderen met oefeningen om het balgevoel te verbeteren vaak al weerstand zat. Want wat is de grootste weerstand op deze leeftijd? Inderdaad, de BAL! Stel



je voor dat daar de tegenstander nog bij komt. Wij proberen er voor te zorgen dat we een speler handiger aan de bal maken, want dan kunnen we de volgende stap zetten en uiteindelijk kun je de stap naar volledige weerstand maken. Echter, bij F-jes krijgen ze ook elke training te maken met volledige weerstand. Want als we tien minuten of een kwartier aan de gang zijn geweest met basisvaardigheden, dan gaan we daarna vaak even een partijtje doen. Je kunt dat immers geen half uur achter elkaar volhouden. En als een

spelertje in zo'n partijtje zomaar de bal weg schiet, dan zeg je heel vriendelijk dat hij dat niet moet doen, maar dat hij de bal beter eerst even kan aannemen, om daarna te gaan pingelen.”

“Bij de E-tjes ga je duidelijk aan de slag met alle basistechnieken en schijnbewegingen en vanaf de D kun je met alles volop aan de slag. Op die leeftijd gaan ze het ook beheersen. Op dat moment ga je extra weerstanden inbouwen in je organisatievormen. Een weerstand kan zijn dat je tegenstanders er bij zet die nog geen volledige weerstand geven, maar een weerstand kan ook zijn dat het sneller moet. In partijvormen blijf je continu stimuleren om acties te maken. Constant stimuleren we om te kijken voordat ze een bal spelen. Als bij de D1-groep, die ik zelf train, een bal geschoten wordt zonder te kijken, dan geef ik bijvoorbeeld een vrije trap tegen. Je neemt de bal aan, je kijkt en als er niemand vrij staat, dan mag, nee moet je dus gaan pingelen. Maar ook tijdens de wedstrijd stimuleren we spelers acties te durven maken, om te durven die bal aan te nemen.”



“Maar wat is misschien wel de meest gehoorde coaching tijdens een pupillenwedstrijd? Inderdaad: (over)spelen! Je hoort het vaak zelfs al roepen als een spelertje de bal nog niet eens heeft. Zeker ouders hebben dit hoog in het vaandel staan. Dat is misschien wel één van de moeilijkste dingen waar een jeugdtrainer mee te maken heeft. Want natuurlijk mislukt het wel eens en soms mislukt het heel vaak. Dan gaan trainers twifelen, zeker omdat dan vaak ook ouders komen, die het zo helemaal niks vinden en die vooral die wedstrijd willen winnen. Dan moet je sterk in je schoenen staan. Wij zeggen dan altijd: als je als jeugdtrainer kinderen meer plezier wilt laten hebben in het voetbal, dan ben je eigenlijk verplicht om ze te ontwikkelen. En dat ontwikkelen begint bij het pingelen. Pingelen, altijd maar pingelen.”

“Natuurlijk is het niet helemaal zwart-wit. Als een kind echt altijd maar zelf pingelt en helemaal nooit de bal afspeelt, dan moet je naar een modus toe, waarin hij af en toe de bal afspeelt, zodat een ander spelertje ook de kans krijgt om te pingelen. Maar wat we de trainers meegeven is: je hoeft niet te zeggen dat ze moeten pingelen, maar verbiedt het ook niet. Als ze pingelen, zeg je niks. Maar zeg niet dat ze het niet mogen.”

“Want er speelt nog iets mee. Spelers in de F-leeftijd zijn heel egocentrisch. Niet egoïstisch, maar egocentrisch. Dat wil zeggen dat ze heel erg op zichzelf gericht zijn. Ze zijn aan de bal en willen daar iets mee doen. Die andere spelers,

daar hebben ze (nog) niets mee. Dus vanuit zichzelf willen ze op die leeftijd wat gaan doen, lopen, dribbelen en dus ook pingelen. Als je dit pingelen op die leeftijd eruit wilt hebben, dan kost dat heel veel energie en belemmert dat de kinderen in hun ontwikkeling. Want de tijd, die je daarin steekt, kun je dus niet gebruiken om ze vaardiger aan de bal te maken. Maar ook, van die grote hoeveelheid tijd die je er nu in steekt, daar heb je misschien maar een kwart van nodig als ze tweedejaars D-tjes zijn. Op 12-, 13-jarige leeftijd

zijn ze namelijk in een volgende ontwikkelingsfase en worden zij minder egocentrisch en zijn veel meer gericht op anderen (medespelers). Dus als jij die kinderen op jonge leeftijd handiger met de bal hebt gemaakt, dan kun je op 12-, 13-jarige leeftijd tijd en energie gaan steken in het samenspel. Dan zijn ze én vaardig aan de bal én ze zijn er aan toe om aan een positie spel te beginnen en combinatievoetbal te gaan spelen, dus heb je in de opleiding de tijd optimaal benut.”

“Door spelers technisch te ontwikkelen gaat automatisch ook het combinatiespel vooruit. Je kunt met matige voetballers geen positie spel spelen. Immers, niks is (technisch) moeilijker dan een positie spel, waarbij je de bal maar 1x mag raken. Natuurlijk heb je hiervoor ook tactisch een hoop nodig, maar je moet die bal wel exact op de juiste plek neer kunnen leggen. De technische ontwikkeling begint bij het pingelen, dus eigenlijk kun je zeggen dat het pingelen de basis is voor combinatiespel op oudere leeftijd.”

“We besteden veel aandacht aan tweebeinigheid. Ook een speler uit de C6 moet een bal kunnen aannemen met zijn zwakke been en met dat been kunnen spelen naar een speler die 5 of 6 meter verderop staat. Maar een bal met je zwakke been met je wreef in de kruising schieten, bereik je lang niet altijd, maar dat hoeft ook niet. Als je kinderen echt de tweebeinigheid van bijvoorbeeld Sneijder wil laten krijgen, dan moet hij óf een toptalent zijn óf je moet alle oefenstof tweebeinig doen. Daar ben ik nu met de D1 mee bezig. Ik doe zelfs veel oefenstof alleen maar met het zwakke been. Ook speel ik vaak partijtjes met alleen het zwakke been. Twee maanden geleden zag dat er nog niet uit, maar nu zie je niet eens het verschil meer als je langs de kant staat. Er heeft wel eens iemand tegen mij gezegd: zwakke been? Drie maanden alles alleen maar met het zwakke been doen en je praat niet meer over een zwak been. Nu wil ik best ver gaan, maar dat vind ik een beetje overdreven. Deze manier werkt ook erg goed. En denk nu niet dat ze de tweede keer roepen van: hoera, weer een partijtje met het zwakke been. Maar nu is het anders. Ze zijn er nu nog trots op ook.”

“Bij de C-junioren ga je door waar je bij de D gebleven bent. Juist ook voor spelers in de groeispurt is het belangrijk dat we op de technische vaardigheden blijven trainen, want je moet de coördinatie goed houden. Bij de B en A ga je het proberen te perfectioneren. Natuurlijk doe je daar ook nog oefenvormen geïsoleerd, maar dan verlang je een veel hoger tempo. Maar naast de weerstand kun je ze ook combinaties van bewegingen aanleren en tegenstanders toevoegen.”

“Spelers moeten, als ze naar de senioren gaan, alle technieken beheersen. Ook daar moeten ze nog steeds bijleren. Waar ik me bijvoorbeeld bijzonder over verbaas is, dat op alle niveaus, ook op het absolute topniveau, goede verdedigers niet eens tweebeinig een sliding kunnen maken. Hoeveel strafschoppen worden er elk weekend niet veroorzaakt, omdat een speler maar één kant een sliding in kan zetten. Als een speler vanaf de rechterkant komt en je wilt als verdediger de bal in een sliding met je rechterbeen wegtikken, dan is de kans op lichaamscontact (en dus een strafschop) erg groot. Een sliding met je ‘verkeerde’ been kan je leren, dat is trainbaar. Ik vind dan ook dat je dat als trainer – zeker op het allerhoogste niveau – moet trainen. Dat geldt natuurlijk ook voor andere technieken. Geleidelijk aan zie je dat er steeds meer techniektrainers bij BVO’s niet alleen de jeugd trainen, maar ook spelers in de top.”

“Maar je moet nooit je doel als trainer uit het oog verliezen. En helemaal niet als jeugdtrainer. Je moet kinderen met plezier laten voetballen. Maar wat zie je vaak als doel? Het winnen. Stel nu dat je het winnen als doel hebt en je verliest, dan heb je dus een waardeloze dag. Dan heb je verloren, gefaald. Ik probeer als trainer altijd spelers voetbal leuk te laten vinden. Natuurlijk proberen we die wedstrijd te winnen, het is extra leuk als je wint. Maar als je verliest, betekent dat niet dat je gefaald hebt. Dat hoeft helemaal

Eigen vaardigheid

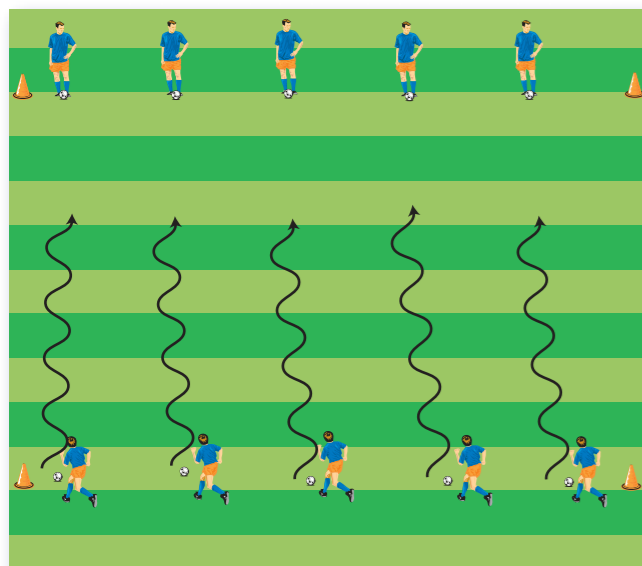
“Om deze visie over te dragen aan de spelers is de eigen vaardigheid van de trainer ook zeer belangrijk. Dat moet je aanleren én daarnaast moet je dat ook onderhouden. Bij Barendrecht zijn we hier ook actief mee bezig. Zo stond ik afgelopen zondag bijvoorbeeld weer met 25 trainers van Barendrecht een uur op het veld om de eigen vaardigheid van de trainers te verbeteren. Het is fantastisch te zien hoe enthousiast die trainers zijn. Dat maakt het zijn van hoofd jeugdopleiding en het overdragen van kennis extra leuk.”

niet te betekenen, dat je slecht gespeeld hebt. Misschien was immers de tegenstander wel veel beter. Als trainer moet je spelers het gevoel geven dat ze beter worden en tot hun 40e het voetbal leuk blijven vinden.”

“Als jeugdtrainer heb je ook maar één ding waar je wat mee kunt: je eigen team. Zeker als je én trainer én leider bent. Train om je eigen team beter te maken! Je kunt niks met tegenstanders. Je kunt een tegenstander niet beïnvloeden en ze slechter maken dan ze zijn. Met kinderen is het ook erg moeilijk om tactisch oplossingen te zoeken en de wedstrijd te winnen. Hoeveel wedstrijden op jeugdniveau worden nu tactisch gewonnen? En als dat al gebeurt, is dat eenmalig, daar heb je de week erna niets meer aan. Ga dus met het niveau van je spelertjes aan de slag en of dat nu de C8 of de D1 is, dat maakt niet uit. Probeer van een gemiddeld niveau een hoog niveau te maken en een niveau daaronder op een gemiddeld niveau te brengen. Want als C8 met 8-0 verliest, dan was de tegenstander waarschijnlijk gewoon beter. Ga dan gewoon met die gasten aan de slag en laat de tweede keer dat je tegen die tegenstander speelt zien dat je een heel stuk vooruit bent gegaan. En dan kun je nog steeds verliezen, maar dan ben je wel op de goede weg.”



Balgevoel oefening in de lengte van een rechthoek (F-pupillen) Ontlopen buitenspel



Organisatie:

- De spelers starten op een zijde van de rechthoek en dribbelen naar de overkant
- Op een teken van de trainer dribbelen ze naar de overkant
- Onderweg voeren ze een balgevoel oefening uit (bijvoorbeeld alleen met het mindere been de bal spelen)

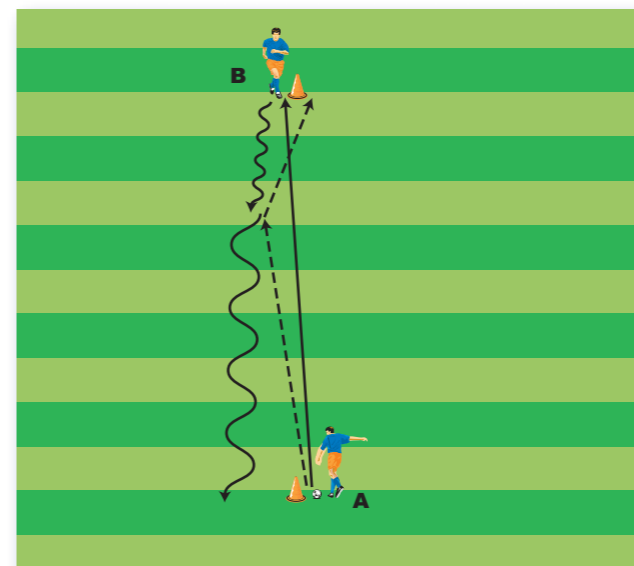
Coaching:

- De spelers vertrouwen geven ook als het iets minder gaat

Variatie:

- Verschillende balgevoel oefeningen voor de spelers

1:1 in pass vorm (C-junioren)



Organisatie:

- Spelers staan in tweetallen tegenover elkaar
- A speelt naar B en loopt bal achterna om druk te zetten op B, B neemt bal aan en passeert A, spelers lopen door naar Pylon, B speelt A aan en oefening begint opnieuw.

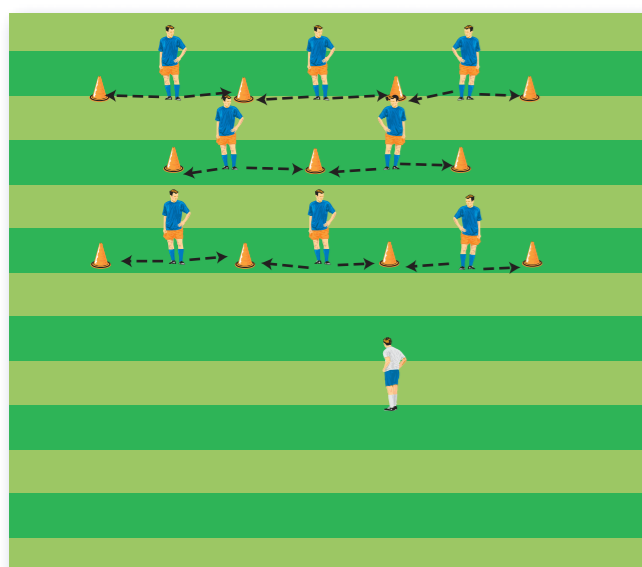
Coaching:

- Snel uitvoeren passeerbewegingen

Variatie:

- Passeeracties blijven maken tot de andere speler de bal afpakt

Snel voetenwerk in de roosteropstelling (E-pupillen)



Organisatie:

- Elke speler staat tussen 2 pylonnen
- Tussen deze pylonnen doen de spelers oefeningen op het teken van de trainer

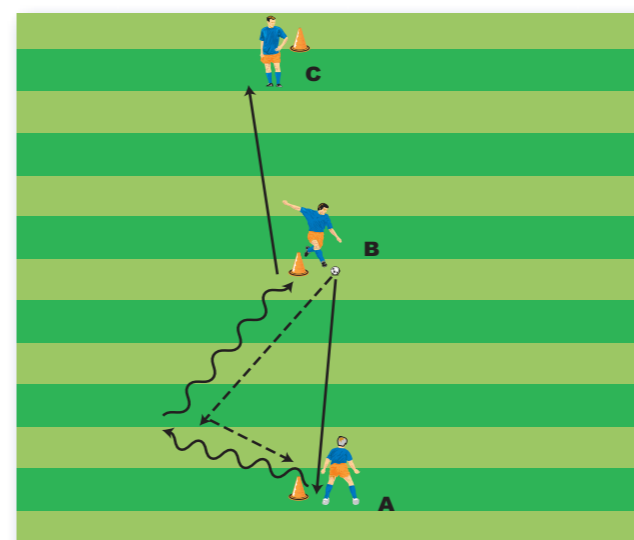
Coaching:

- Goed uitvoeren van de oefeningen
- Snel voetenwerk coachen

Variatie:

- Verschillende oefeningen voor het versnellen van het voetenwerk

Passen, zijwaart aannemen en afdraaien (B-junioren)



Organisatie:

- 3 spelers per groep
- Speler B passt de bal naar speler A, A neemt zijwaart aan en dribbelt, B zet druk op A, A draait af en dribbelt verder, B neemt plek A in, A speelt naar C en oefening begint opnieuw

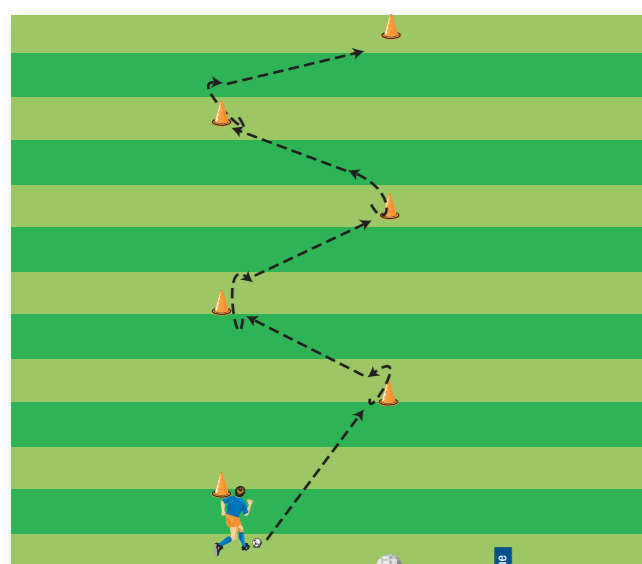
Coaching:

- Goede aanname
- Goede afdraai beweging

Variatie:

- Alles met het mindere been

Afdraai beweging in zig zag opstelling (D-pupillen)



Organisatie:

- Spelers dribbelen van pylon naar pylon en voeren bij elke pylon een afdraai beweging uit

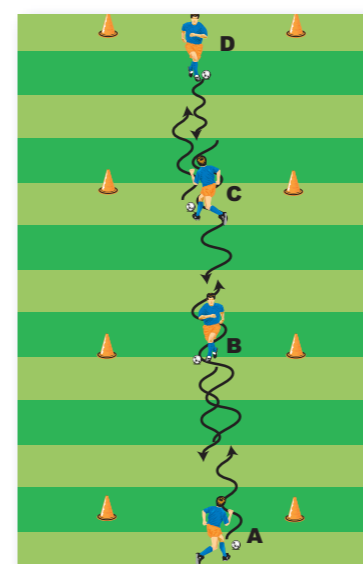
Coaching:

- Uitvoering van de afdraai beweging
- Snelheid hoog houden

Variatie:

- Variatie in de afdraai beweging, binnenkant/buitenkant voet

Schijnbewegingen in een dribbelvorm (A-junioren)



Organisatie:

- 4 spelers per groep
- A en B en D en C dribbelen naar elkaar en maken vlak voor elkaar een schijn- of passeer beweging naar rechts en dribbelen door
- B en C maken bij de "zijlijn" een 1/2 draai, A en D komen elkaar tegen en maken een schijn- of passeer beweging naar rechts
- B en C dribbelen na de 1/2 draai naar elkaar, maken vlak voor elkaar enzovoort.

Coaching:

- Recht op elkaar afdrillen en goed over de bal heen kijken
- Hoge handelingssnelheid en goede uitvoer van de passeerbewegingen

Variatie:

- Oefening beide kanten op uitvoeren
- Verschillende passeerbewegingen