

## Cock van Dijk, BVV Barendrecht

Tekst/  
Paul Geerars

Tien jaar geleden was Cock van Dijk jeugdcoördinator bij BVV Barendrecht. In De Voetbaltrainer 73, een special over pupillenvoetbal, deden we al uitgebreid verslag van het jeugdbeleid van deze club. Van Dijk was drie seizoenen actief bij Feyenoord en DHC, maar nu, tien jaar later, heeft hij opnieuw een coördinerende functie als Hoofd Opleiding bij de club uit Barendrecht. Hij blijkt nog even enthousiast als het gaat om jeugdvoetballers beter te laten voetballen.

# 'Jeugdopleiding heeft beh

**Cock van Dijk:** "Wanneer je als club een goed beleid hebt, moet je je niet te veel laten leiden door de individuele ambities van de trainers. Een trainer van de D1 die aangeeft dat hij zo snel mogelijk de A1 wil trainen, kun je beter niet meer de D1 laten doen. Zijn hart ligt dan blijkbaar niet meer bij de D-pupillen. Geen probleem, maar als hij niet goed functioneert, moet je afscheid nemen. Natuurlijk is het verstandig om te weten wat de trainers nu en in de toekomst willen,

maar als club ben je het meest gebaat bij jeugdtrainers die langdurig bij dezelfde leeftijdsgroep actief zijn. Je krijgt dan specialisten en die zijn goud waard. Er zijn in mijn ogen twee soorten specialisten, namelijk die per leeftijdsgroep en die voor selectieteams dan wel niet-selectieteams. Ik denk dat we bij Barendrecht veel specialisten op de juiste plaats hebben. Zij weten ook van mij dat ik het liefste zou zien dat ze tien jaar aan dezelfde groep training geven. Ik vind de

oren te gaan trainen. Naar deze trainers ben ik vooral op zoek, maar helaas zijn ze niet zo gemakkelijk te vinden. Natuurlijk zijn er beginnende jeugdtrainers die binnen de jeugdafdeling 'carrière maken'. Bijvoorbeeld de A-junior die bij de 5/6-jarigen begint en na een bepaalde periode oudere pupillen blijkt te kunnen en willen trainen. Dat is ook goed, als je er als club maar voor zorgt dat zijn plek bij de kleintjes weer adequaat wordt ingevuld door de volgende beginnende trainers. Dan moet je er ook voor zorgen dat alle jeugdtrainers niet zo maar wat doen, maar werken volgens de rode draad die door de jeugdafdeling loopt. Bij carrièremakende jeugdtrainers ontstaat immers per definitie veel verloop in je groep trainers."

**'Het perfecte plaatje van een training is niet een realistisch voorbeeld voor een jeugdtrainer bij een amateurclub.'**



E1-trainer even belangrijk als de A1-trainer. Ieder is tenslotte specialist op zijn eigen gebied.

Ik ken drie soorten jeugdtrainers. De eerste groep trainers behaalt zijn diploma en begint als jeugdtrainer met de bedoeling om zo snel mogelijk senioren te gaan trainen. Daar heb ik niet zo veel mee. De tweede groep betreft trainers die een aantal jaren niet zo succesvol zijn geweest als seniorentrainer. Ze gaan weer 'terug' naar de jeugd, omdat daar altijd wel plek voor hen is. Dat kunnen best goede trainers zijn, maar daar heb ik ook niet zo veel mee. Als derde zijn er jeugdtrainers die bewust kiezen voor het jeugdvoetbal. Zij hebben bij voorbaat niet de ambitie of wens om seni-

### Beleid uitvoeren

**Cock van Dijk:** "Om bijvoorbeeld een E-pupillen-trainer goede omstandigheden te bieden, moet er een bepaalde cultuur heersen binnen de club. Ik vind het van groot belang dat er bij de pupillen sprake is van een individuele ontwikkeling. De trainer moet dus wedstrijden mogen verliezen. Ik hecht zelf ook helemaal geen waarde aan een gewonnen wedstrijd waarin slecht gevoetbald, gepingeld of samengespeeld is. De nadruk op individuele ontwikkeling moet zijn vastgelegd in een beleidsplan. Vervolgens moet er in de praktijk naar gehandeld worden. Daar gaat het bij veel clubs

mis. Iedere vereniging heeft wel een mooi jeugdbeleidsplan, maar wat gebeurt er vervolgens mee? Krijgt de E-trainer iedere keer kritiek na een verloren wedstrijd of wordt hij nadrukkelijk gesteund bij zijn werkzaamheden die zijn gericht op de ontwikkeling van de individuele voetballertjes? Het is dan ook heel belangrijk dat ouders van jeugdvoetballers voorafgaand aan elk seizoen worden geïnformeerd over het beleid van de club. Personen die het er niet mee eens zijn, staat het vrij om te vertrekken of niet in de selectie te spelen. Om draagvlak te krijgen, praat ik heel veel

allen beter te worden. Dat vertrouwen straal ik ook uit. Trouwens, vertrouwen is goed, maar controle is beter. Ik houd 'alles' dus wel goed in de gaten. Daarnaast is het van groot belang om fundamentele uitgangspunten voor trainingen en het begeleiden bij wedstrijden simpelweg vast te leggen. Daar valt vervolgens niet aan te torren."

### Verplicht opbouwen

**Cock van Dijk:** "In de F- en de E-leeftijdsgroep mag de keeper bij ons bijvoorbeeld niet uitschieten. Hij móet opbouwen. Op die manier worden de

ge bal kiezen. Hij moet zo veel als kan de voetballende oplossing kiezen. Dit kun je allemaal vragen van een speltje, maar daarbij gelden wel twee voorwaarden. Als het fout gaat, moet hij niet de schuld krijgen. Ook moet je de spelers tijdens de trainingsweek de gereedschappen aanreiken om voetballende oplossingen te kunnen kiezen.

Ook bij de D-pupillen en C-junioren stellen we dat we achterin voetballende oplossingen willen zien. We denken dat deze spelers dan later als A- of B-junior veel sneller geneigd zijn

# Behoeftte aan specialisten'

met alle betrokkenen, zoals trainers, ouders en bestuursleden. Ik heb veel aandacht voor het kader, zit elke maand met alle selectietrainers om tafel. Vier keer per seizoen komen alle jeugdtrainers per leeftijdsgroep bij elkaar. Ik heb bijna dagelijks overleg met de twee jeugdcoördinatoren en ik sta natuurlijk heel veel zelf op het veld om zowel trainers als spelers te begeleiden. Ik verzorg veel trainers- en leiderscursussen en techniektrainingen. Ik heb ook een dvd over techniektraining voor trainers uitgegeven. Naast pure techniektrainingen sta ik ook met trainers van alle leeftijdsgroepen op het veld om oefenstof die geschikt is voor hun trainingsgroep met hen door te nemen. Zonder spelers als demonstratiegroep, want de trainers waren de spelers op dat moment. Ik coach hen dan ook alsof ze de jeugdspelers zijn. Dat is een heel bewuste keuze, omdat ik wil dat de trainers zélf ondergaan wat zij later moeten doceren als trainer. Ik houd ook helemaal niet van demonstratietrainingen waarbij alles vlekkeloos verloopt, omdat de spelers allemaal zeer talentvol zijn ofwel de oefening al vele malen eerder hebben gedaan. Dan verdraai je de werkelijkheid. Het perfecte plaatje van een training is niet een realistisch voorbeeld voor een gemiddelde jeugdtrainer. Trainers gaan bij ons ook onderling bij elkaar kijken. Dit kan altijd beter, maar de cultuur is er naar om met z'n

verdedigers ook aanvaller tijdens de wedstrijd. Zij leren vrijlopen, krijgen balcontacten. Als de tegenstander onze achterhoede vastzet, moet de keeper het toch oplossen. Hij wordt dan zelf een speler die zich ook kan aanbieden, die meedoet aan de opbouw. We willen voetballende oplossingen zien. Een verdediger die een 'diepe' bal krijgt te verwerken, moet de bal niet over de zijlijn uitschieten, geen slidings maken en mag niet standaard voor de onzorgvuldige lan-

dit gedrag ook te vertonen. Op die leeftijd moeten ze weliswaar steeds meer zelfstandig de beste keuze maken als er een keer niet opgebouwd kán worden, maar ze hebben dan in ieder geval ervaring met voetballende oplossingen zodra dat mogelijk is. Hoe strikt hanteren we dit principe nu bij de pupillen? Je moet immers consequent zijn, maar het moet wel op voetballen blijven lijken. De wereld bestaat niet alleen uit zwart of wit. Wat doe je met het D-team aan het

**'Als je het vuur niet in jezelf hebt, kun je het ook niet bij een ander aansteken.'**





## Kenmerken van trainingen van E-pupillen (in circuitmodel)

### Warming-up

- vóór de training 4:4 partijtjes. Zodra de jongens op het veld komen, beginnen ze (10 tot 15 minuten vóór de training) op klaarstaande veldjes partijtjes te spelen. Vrij spelen zonder coaching.

Vervolgens: 20 minuten individuele techniek: oefenstof in diverse eenvoudige organisatievormen.



Baas worden over de bal.

Het aanleren van bewegingen en verbeteren van balgevoel en lichaamscoördinatie, ter ondersteuning is een dvd beschikbaar.

35 - 40 minuten te verdelen over:

- technieken als: traptechniek, aan- en meenemen, enz.
- 1:1 met verminderde- en volledige weerstand
- algemene tactische vorming door middel van een positie spel; 2:1, 3:1, 5:2
- 4:4 in specifieke vormen, zoals lijnvoetbal, een breed veld met 4 doeltjes

15 minuten 4:4 als laatste trainingsonderdeel

- de basisvorm volgens de uitgebreide uitwerking.

Belangrijke facetten voor spelers van de E-groep zijn het maken van individuele acties en het spelen vanuit een positie. En willen winnen!

Alle technische vormen moeten geconcentreerd worden uitgevoerd.

De partijvormen worden scherp gespeeld met inzet en beleving.



eind van een spannende 0-0-wedstrijd waarin de tegenstander vol druk zet? Natuurlijk gedrag is dat een voetballer dan de bal toch eens verzorgd over de zijlijn trapt om onder de druk vandaan te komen. Ik verwacht dan dat de trainer op zijn minst dit gedrag niet beloont. Hij hoeft voor mij de speler in kwestie er niet op aan te spreken, maar de trainer moet de neiging onderdrukken om dit voetbalgedrag dat het resultaat waarschijnlijk positief beïnvloedt, al roepend toe te juichen.”

### Kampioen

**Cock van Dijk:** “Kampioenschappen tot en met de D-pupillen zeggen mij niet zo veel. Dat heb ik ook heel lang gedacht over de C-junioren, maar daar ben ik enigszins op teruggekomen, omdat de stap naar de landelijke tweede divisie (BVV Barendrecht B1) niet te groot mag zijn. Bij de D1 gaat een eventueel kampioenschap echt niet vóór alles, om de volgende D1 in het seizoen daarna in een hogere klasse te laten spelen. Het loopt zo als het loopt en als je in een jeugdopleiding echt bezig bent met opleiden, dan speelt uiteindelijk iedereen wel op zijn eigen niveau. Je moet bij de pupillen ook vooral naar je eigen spel kijken, onafhankelijk van de tegenstander. Daar heb je geen invloed op. Wel op je eigen team, door goed te trainen en bij wedstrijden op een goede manier de juiste aanwijzingen te geven. Trouwens, ook bij de B- en A-junioren is kampioen worden niet de hoofddoelstelling. Wedstrijden willen winnen, ja natuurlijk. Maar binnen het kader van de doelstellingen van het beleidsplan: 1:4:3:3/1:3:4:3, met verzorgd en opbouwend voetbal uitgaande van eigen kwaliteiten.”

### Jaarplan

**Cock van Dijk:** “In het jeugdplan van Barendrecht zijn de bijlagen misschien wel het belangrijkste. Daarin staan onder meer de jaarplannen per leeftijdsgroep uitgewerkt. Dan hebben we het ook over zogenaamde eindtermen: wat moeten de (selectie)spelers in een bepaalde leeftijdsgroep uiteindelijk beheersen voor ze overgaan naar de volgende leeftijdsgroep? De niet-selectieteams zijn daar eigenlijk een afgeleide van. Plezier geldt voor

zowel selectie als niet-selectieteams, terwijl het leeraspect bij de selectieteams over het algemeen weer iets groter mag zijn. Per leeftijdsgroep wordt in de jaarplannen in ieder geval duidelijk wat de spelers aangereikt is. Een volgende trainer kan daar weer verder op bouwen. Bij de E-pupillen staat het aanleren van technische vaardigheden centraal. We hebben bijvoorbeeld uitgewerkt welke bewegingen onder welke weerstand moeten worden uitgevoerd. Je kunt echter ook niet de héle training en altijd maar weer uitsluitend met techniek bezig zijn. Kleine positie spelen komen dus ook voor, maar ook dit kun je zien als technische oefeningen onder weerstand. Verder leren de E-spelers daarmee de basisprincipes van vrijlopen en daar is ook niets mis mee. Spelertjes het verschil leren inzien tussen vrij staan en aanspeelbaar zijn! Alle variaties van 4:4 zie ik ook als een soort positie spel. De training moet altijd worden afgesloten met een partijtje 4:4, meestal de basisvorm. Heb je m er dan tien spelers, dan maak je maar twee organisaties, in plaats van een partijvorm van 6:6 of iets dergelijks.”

Bij de F-jes is er sprake van een grote nadruk op heel veel balcontacten door middel van kleine partijspelletjes. Kies voor een overzichtelijke organisatie en ga dus niet werken met looplijnen of ingewikkelde stroomvormen. Ook maken we een begin met het aanleren van de eerste technische bewegingen. We moeten ons bij de F goed realiseren dat ‘bewust aanleren’ vaak erg lastig is. F-pupillen kun je vooral onbewust laten leren, dus door te zorgen voor een goede organisatievorm waarin zij vooral veel v etballen. Een eigen voorbeeld van de trainer is ook heel waardevol. F-jes moeten mogen pingelen. Eigenlijk hoef je dat helemaal niet te zeggen, want ze doen dat uit zichzelf wel. De trainer en leiders bij de wedstrijden moeten dus niet steeds het afspelen gaan benadrukken, maar vooral stimuleren dat ze individuele acties (mogen) maken. Al je coaching moet positief zijn en uitsluitend op het individu gericht.”

## F-spelertjes begeleiden bij wedstrijden

- Overspelen of pingelen?
- Speelluh, speel naar Niek, Sam staat vrij, kijk dan toch!, waarom zie je dat nou niet?  
Zou dit het plezier, het samenspelen en leren voetballen bevorderen?

Je bent 6 jaar, er staan nog 9 kinderen op het veld en je hebt eindelijk de bal. Wat wil je?



- Scoren. Als er een tegenstander voor je staat, wil je die voorbij. Maar niemand gunt je de bal. Je moet hem weggeven!
- Pingelen mag, stimuleer het maken van acties. Mislukken mag!
- Accepteer dat kinderen van deze leeftijd op zichzelf gericht zijn. Er komt een moment dat ze gaan overspelen.
- Geef positieve ondersteuning. Altijd! Bijt op je tong als dat nodig is.
- Plezier hebben, daar gaat het om!
- Plezier is ... dat shirt van Barendrecht aantrekken
- Plezier is ... een goal maken
- Plezier is ... vertellen op school over die ene goal
- Plezier is ... die bal laten doen wat jij wilt
- Plezier is ... papa die zegt dat je iets g ed doet
- Plezier is ... een leider hebben die aardig voor je is!





## Kenmerken van trainingen van B-spelers

Warming-up wordt uitgevoerd volgens een vast patroon en oefeningen

20 minuten individuele in diverse organisatievormen.

- het onderhouden en verbeteren van balgevoel, coördinatievermogen en handelingssnelheid

- baas zijn over de bal, ook bij weerstand en een hoge bewegingssnelheid!

50 minuten te verdelen over:

- conditionele trainingvormen (zoveel mogelijk met bal)
- technieken als traptechniek, koppen, aan- en meenemen, enz.
- 1:1 met verminderde en volledige weerstand
- positiespel; 3:1, 5:2, 4:2, 3:2, enz.
- tactische vorming in brede zin en in de vorm van: mandekking, persoonlijke dekking, rugdekking (t.o.v. medespelers), op- en buitenomkomend, linietactie en de taken die aan de verschillende posities in het elftal zijn verbonden, binnenste lijn bezetten (verdedigend), insnijden (aanvallend)
- 4:4 in specifieke vormen, zoals lijnvoetbal, een breed veld met 4 doeltjes, met grote doelen, lang smal veld (dieptespel)
- oefeningen om de kracht- en lenigheid te vergroten

15 minuten 4:4 (als laatste trainingsonderdeel)

- de basisvorm: zie de uitgebreide uitwerking.



Tijdens de laatste training voor de wedstrijd een 'grote partij' met keepers

Belangrijke facetten voor de B-groep zijn een hoge balsnelheid en strijd in een 'kleine ruimte'. Moeten winnen!.

Alle technische vormen moeten geconcentreerd worden uitgevoerd.

De partijvormen worden scherp gespeeld met inzet en beleving

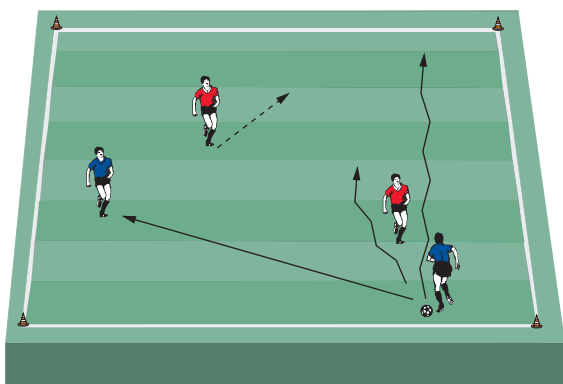
## Warming-up

**Cock van Dijk:** "Tot en met de D-leef-tijd vind ik dat je voor een training geen warming-up hoeft te doen. Wij beginnen bij Barendrecht elke training standaard met vier tegen vier, waarbij de spelers een grote eigen verantwoordelijkheid hebben. Ik zet vooraf veldjes uit of leg pylonen klaar en afhankelijk van het aanwezige aantal spelers, zetten ze zelf een partijtje in gang. Komt er een speler bij, dan doet hij mee. Tot een maximum van vier tegen vier. De volgende die komen, gaan naar het volgende veldje. Spelers komen op deze manier eerder op de training. Kinderen komen naar de club om te voetballen en wat is er mooier dan te beginnen met een partijtje? Verder gebruiken ze één bal per speelveldje, dus je komt niet in de situatie dat er aan het begin van de training ballen zoek zijn omdat ze door elkaar heen ballen hebben lopen schieten."

## Trainingsgroep

**Cock van Dijk:** "Wij trainen bij Barendrecht altijd met zogenaamde trainingsgroepen en niet met teams. Ik ben bijvoorbeeld D1-trainer, maar samen met de D2-trainer en een assistent-trainer organiseren wij de training van de D1/2-trainingsgroep. We zetten dan een circuit uit. Drie groepen van ongeveer acht spelers lopen de verschillende onderdelen langs waarbij dan een trainer staat. Dan kan puur techniek zijn, passen/trappen, een positiespel, enzovoort. Na drie keer 20 minuten is het tijd voor de partijvorm. Opnieuw maximaal vier tegen vier, soms met keepers. Dat is ook bij de C-junioren nog de bedoeling. Bij de F-jes zullen partijtjes eerder 2:2 zijn dan 4:4. Het grote partijtje van 8:8 op driekwart veld, aanval tegen verdediging, komt nauwelijks voor. Dat is een bewuste keuze waar trainers ook aan moeten wennen. Je zou dus kunnen zeggen dat bij ons het wedstrijdgericht trainen weinig voorkomt. Hooguit bij de A-junioren en af en toe bij de B's. In de jeugdopleiding zijn de competitiewedstrijden op zaterdag ook trainingen. Het is een groot partijtje, de ultieme trainingvorm."

## Lijnvoetbal 2:2



### Doel

#### Aanvallend

- maken van veel acties (pingelen) en samenspelen
- bij 1 tegen 1 'moeten' de acties worden gemaakt
- als er rugdekking is, dan de breedtepass op de tweede aanvaller
- het herkennen en gebruik maken van waar de ruimte is

#### Verdedigend

- bal veroveren bij 1 tegen 1
- tweede verdediger op juiste moment rugdekking geven

### Organisatie

- rechthoek van ca. 15 meter breed en 10 meter lang
- de brede zijden van de rechthoek zijn de achterlijnen
- twee tweetallen per rechthoek
- hesjes
- een bal

### Inhoud

- twee tweetallen proberen bij elkaar de bal over de achterlijn te dribbelen
- als de bal over de zijlijn is, dan indribbelen (tegenstander op 2 meter)

### Coaching

#### Aanvallend

- bij 1 tegen 1 moet de actie worden gemaakt (pingelen)
- initiatief durven tonen
- kleine ruimte, dus de bal kort aan de voet
- de bal goed afschermen, lichaam steeds goed tussen tegenstander en bal, dat betekent ook dat er alleen kan/mag worden gescoord met het juiste been. Dat wil zeggen rechts passeren, dan rechts afschermen en scoren en andersom
- de tweede aanvaller strak aanspelen met het juiste been (naar links passeren met rechts en andersom - niet om de bal heen lopen)
- de tweede aanvaller moet het veld zo breed mogelijk houden om de tweede verdediger te dwingen te kiezen, rugdekking aan de andere verdediger (1 tegen 1 voorkomen) of zijn aanvaller dekken
- als de tweede aanvaller wordt aangespeeld, dan moet hij de bal in de beweging aanvallend aannemen

#### Verdedigend

- bal veroveren door goed naar de bal te kijken en op de voorvoeten bewegen om snel te kunnen reageren
- wijkend bij 1 tegen 1 om de tweede verdediger tijd te geven rugdekking te komen geven
- de verdedigers moeten de bal veroveren in plaats van weg te trappen (want dan hebben ze de bal nog niet!)
- geen trek- en duwwerk en blijven staan (geen sliding)
- de tweede verdediger geeft rugdekking, houdt zich op tweede aanvaller en schakelt snel naar tweede aanvaller wanneer die in balbezit komt

#### Methodiek

Bij de jongste leeftijdsgroepen lekker laten voetballen, waarbij er twee coachmomenten zijn:

- het maken van acties staat centraal
- het zien van waar ligt de ruimte om te scoren

Vanaf de D-leeftijdsgroep geleidelijk de tactische zaken inbrengen, zoals:

- het zo breed mogelijk houden van het veld door de aanvallers
- rugdekking geven van de tweede verdediger
- benadrukken: met het juiste been scoren, passeren en aannemen
- steeds de bal aan het 'buitenste' been, afschermen van de bal



### Eigen voorbeeld

Cock van Dijk: "Ik vind dat elke jeugdtrainer een goede eigen vaardigheid moet hebben en bijvoorbeeld de schaarbeweging moet kunnen voordoen. Dat is tenslotte de vader en moeder van alle schijnbewegingen. Tachtig procent van de jeugdtrainers die ik tegenkom, kunnen het echter niet. Daar schrik ik van."

## A/B/C-junioren

**Cock van Dijk:** “Als je bij een club begint met techniektraining, dan is dat prima voor de jongste pupillen die gestructureerd volgens een plan oefenstof krijgen aangereikt. Wanneer deze pupillen over vijf jaar junior zijn geworden, kunnen hun toekomstige trainers daar mooi op verder bouwen. Maar wat kunnen we doen met de A/B/C-junioren van dit moment, die nog geen structurele technische scholing hebben genoten? Daar is een inhaalslag te maken. Dat is moeilijk, want junioren hebben over het algemeen een hekel aan dingen die ze niet kunnen. Een aantal spelers in je groep zal echt weerstand hebben tegen het inslijpen van technische vaardigheden die ze nog niet beheersen. Toch kun je er aan werken, maar doe het dan steeds kort. Bij elke vorm van trainen moet je soms dingen doen die niet leuk zijn, maar je wordt er wél beter van!

Bij de pupillen kun je eindeloos herhalen en krijgen de spelers er geen

veel combineren met afwerk- en conditionele vormen. Als trainer heb je verder veel invloed op de motivatie van je spelers door je eigen houding. Ben je er zelf niet van overtuigd dat ze beter worden door techniektraining, dan straal je dat ook niet uit. Of sta je zelf met je handen in de zak als zij zich technische vaardigheden proberen meester te maken, dan wordt

voor het eerste. Je geeft hen één, twee jaar de tijd om zich te bewijzen. In het tweede team krijgen zij vanzelf te maken met een hoger tempo en een grotere fysieke weerstand. Dat gaat vanzelf. Wat je kunt beïnvloeden is de speelwijze. In het tweede team moet ruimte zijn voor jonge spelers om zich op een specifieke positie te ontwikkelen richting het eerste team.

**‘De ultieme trainingsvorm is de wedstrijd op zaterdag.’**

het ook niets. Als je het vuur niet in jezelf hebt, kun je het ook niet bij een ander aansteken.” (zie kader Jaarplan voor B-spelers]

## Tweede team

**Cock van Dijk:** “In iedere club zou het zo moeten zijn dat je tot en met de A-junioren puur aan het opleiden bent, met alle gevolgen en keuzes van dien. Vervolgens zie ik het tweede elf-

Daarom speelt het tweede elftal ook op dezelfde manier als het eerste team. Een heel talentvolle rechtshalf ga je in het tweede team niet laatste man zetten, omdat dit het beste is voor het resultaat van het team. Nee, je probeert hem specifiek te ontwikkelen als rechtshalf om hem uiteindelijk in het eerste team te krijgen. De trainer van het tweede moet weliswaar loyaal zijn aan de hoofdtrainer, maar hij moet ook stáán voor zijn eigen groep. Dat kan een spanningsveld opleveren en dus moet je daar heel goed, tijdig en expliciet over communiceren met elkaar. Afspraken maken en vastleggen, daar heb je het weer. Een hoofdtrainer is voor mij iemand die zich met méér zaken bemoeit dan enkel zijn eigen elftal. Hij heeft in principe de meeste kennis en ervaring en is tenslotte in dienst van de club. Doelstelling van het tweede is niet om kampioen te worden, maar nog steeds om individuele voetballers op te leiden. Bij veel clubs staat tenslotte in beleidsplannen geschreven dat het eerste elftal uit zoveel mogelijk zelf opgeleide spelers moet bestaan. Maar hoe wordt er vervolgens voor gezorgd dat hier ook daadwerkelijk aan gewerkt wordt? Vaak blijft het bij vrijblijvende woorden en dat is zonde. Het is toch jammer dat een voormalige A-junior na 12 jaar opleiding in één keer in het diepe van het seniorenvoetbal wordt gegooid waar hij het allemaal zelf moet uitvinden? Je moet het tweede elftal in mijn ogen serieus nemen, met een volwaardige trainer en staf, met een volwaardige trainingsgroep en met voldoende trainingsmomenten per week.” 

**‘Wedstrijdgericht trainen komt bij ons weinig voor.’**

genoeg van, terwijl je junioren het steeds ‘tussendoor’ zou kunnen aanbieden. Dan wordt vaak aanbevolen om het in de warming-up te verpakken, maar daar heb ik een hekel aan. Ik vind dat namelijk te denigrerend voor zoiets belangrijks als het ontwikkelen van voetbaltechniek. Een warming-up wordt vaak ook gezien als een bijzaak om ‘warm’ te worden, terwijl ik techniektraining zie als een oefening waarbij altijd 100% aandacht en energie gevraagd moeten worden. Bij junioren zou ik techniektraining

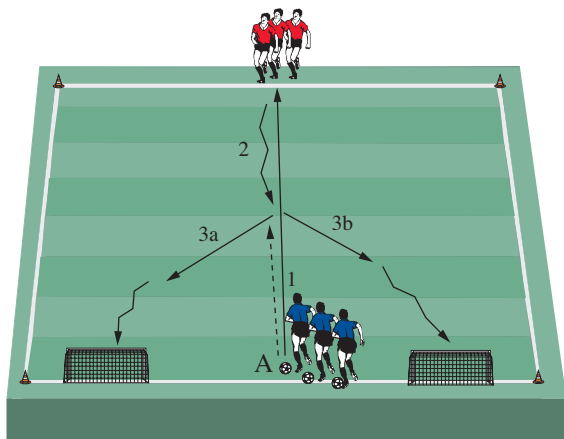
tal als een plek voor een voortgezette opleiding. Vanuit de A1 kunnen namelijk maar weinig spelers direct de overstap maken naar het eerste team. Dat zijn uitzonderingen, terwijl voor meer spelers het tweede team wel haalbaar is. Ik vind het belangrijk dat het tweede team een voortzetting is van de jeugdopleiding. In een ideale situatie kijkt de hoofdtrainer van een club verder dan zijn huidige selectie en heeft hij oog voor de jonge spelers die op (korte) termijn de potentie hebben om in aanmerking te komen

## Individuele sport

**Cock van Dijk:** “Ik verzorg ook trainerscursussen in het land. Op de eerste cursusbijeenkomst leg ik de stelling neer dat jeugdvoetbal een individuele sport is. Dat levert heel wat fronsende wenkbrauwen op, want voetbal is toch een teamsport waarbij je dingen samen doet? Dat kan wel zo zijn, maar het gaat om het idee over jeugdvoetballers waar je als trainer van bewust moet zijn. De laatste avond sluit ik af met de wens dat ik hoop dat de cursisten vinden dat jeugdvoetbal óók een individuele sport is. Ouders en met name vaders van vijfjarigen zijn ontzettend blij dat hun kind gaat voetballen. Eindelijk gaat hun zoon echt voetballen en wedstrijden spelen. Fout. Deze kleuters gaan niet voetballen, maar spelen met een bal. Dat is heel wat anders. Op zaterdag ga je niet naar voetballen kijken, maar je gaat kijken naar kinderen die achter een bal aan rennen. Voor dat besef is heel wat nodig, zo blijkt.”



## Duel 1:1 met scoren op twee doeltjes



### Doel

- oefenen en toepassen van passeer- en schijnbewegingen in 1 tegen 1 duels
- aanleren en of verbeteren van de traptechniek met binnenkant voet
- aanleren en of verbeteren van de bal aanname

### Organisatie

- 6 tot 8 spelers
- 4 ballen
- 2 kleine doeltjes

### Inhoud

- speler 1 passt naar de 'tegenstander' en loopt de bal na
- vervolgens wordt hij verdediger en gaat het duel aan met de aangespeelde speler
- de aangespeelde speler neemt de bal recht vooruit aan
- de aanvaller speelt de verdediger uit
- de aanvaller komt tot scoren in één van de twee doeltjes
- de spelers wisselen van plaats als er is gescoord of de verdediger in balbezit komt
- als de verdediger de bal verovert of als er wordt gescoord, wisselen de spelers van positie
- vervolgens het volgende tweetal

### Coaching

- een goede inspeelpass met binnenkant voet (strak en over de grond) en de bal direct nalopen (of sprinten)
- bij de aanname de bal dicht aan de voet houden (vaart uit de bal halen)

### Aanvaller

- met overtuiging de verdediger uitspelen door middel van schijn- en passeerbewegingen
- het bewegingstempo van de aanvaller moet 'hoog' zijn
- bij en na de passeerbewegingen de bal goed afschermen (lichaam tussen bal en tegenstander)
- in het linker doeltje scoren met het linkerbeen, niet om de bal heen lopen (idem rechts)

### Verdediger

- in goede verdedigingshouding, door de knieën / op de voorvoeten
- snel reageren op de acties van de aanvaller

- recht voor de bal blijven (binnenste lijn bezetten)
- goed naar de bal kijken!
- met twee benen verdedigen (niet over het standbeen heen verdedigen)
- in balbezit proberen te komen. Voetballend oplossen, de bal niet wegschieten of een sliding maken (ook niet bij de wedstrijdvorm!)

### Methodiek

#### Spel van de aanvaller

- de schijn- en passeerbewegingen worden door de trainer aangegeven (inslijpen van diverse bewegingen)
- vrij om te bepalen welke beweging wordt gemaakt

#### Spel van de verdediger

- alleen druk zetten (inkomen en vlak voor de aanvaller inhouden)
- volledige weerstand

#### De balaanname

- in stand (goed vaart uit de bal halen)
- in de bal komen (de bal kort aan de voeten houden en doorbewegen, niet bij de balaanname stilhouden)
- eerst een vooractie (oogcontact houden met de speler die de pass geeft)

### Variatie

- oefenvorm (verminderde weerstand)
- wedstrijdvorm (volledige weerstand), individueel of per viertal (de teams namen geven)
- de verdediger wordt in balbezit aanvaller en dribbelt de bal over de lijn tegenover de doeltjes (of er worden op die lijn twee doeltjes geplaatst)
- In plaats van de bal recht vooruit aannemen, wordt de bal nu direct schuin naar een doeltje aangenomen
  - de verdediger zal dus richting het 'bedreigde' doeltje lopen (sprinten) om te voorkomen dat direct wordt gescoord
  - de eerste beweging van de aanvaller zal een afdraaibeweging (moeten) zijn
  - vervolgens zullen (bijna zonder uitzondering) één of meer halve draaien worden gemaakt om uiteindelijk frontaal de verdediger uit te kunnen spelen met schijn- en passeerbewegingen en tot scoren proberen te komen.

