

Techniektrainer Cock van Dijk



'Wij staan nu bekend als een gestructureerde club'

Steeds vaker worden wedstrijden op details beslist. In het amateurvoetbal schort het echter vaak al aan de basisvaardigheden. Cock van Dijk geeft daarom al jarenlang specifieke techniektrainingen en cursussen. Ook bracht hij zijn eigen dvd en boek met oefeningen uit. KCVO Vaassen is één van de uiterst enthousiaste clubs waar Van Dijk succesvol zijn methodiek implementeerde. "De spelertjes worden zichtbaar beter."

Tekst: Jeroen de Laat

In 2007 was KCVO Vaassen een doorsnee amateurvereniging. Niets bijzonders. Marcel Leerkes had bij aanvang van zijn tweede termijn als technisch coördinator van de jeugdafdeling echter grootste plannen. Hij wilde de opleiding verbeteren. "We wilden meer structuur in de jeugdafdeling krijgen om spelers op te leiden voor het eerste team. Maar ook de minder getalenteerde voetballertjes wilden we op een hoger niveau brengen, zonder dat dit ten koste gaat van het plezier", vertelt Leerkes. "Daarom hebben we op elke leeftijdscategorie een eigen coördinator gezet." Maar de club wilde méér. In het TrainersMagazine las Leerkes over de techniektraining van Cock van Dijk. "Ik was direct nieuwsgierig. Bij een vergadering van onze technische jeugdcommissie heb ik in de groep gegooid of we niet eens zo'n cursus moesten volgen." Dat gebeurde uiteindelijk in september 2008. "We hadden zo'n 25 cursisten. Iedereen was enorm enthousiast."

Circuitmodel

De cursus werd op een vrijdag afgesloten en in het weekend werd de hele structuur

in de jeugdafdeling van KCVO omgegooid: van de standaardteams tot de lagere elftallen. "De aanpak van Cock bleek voor

'De trainers gaan weer met plezier naar het voetbalveld'

ons het Ei van Columbus, we kregen eindelijk de gewenste structuur." Op maandagavond wisten de F- en E-pupillen niet wat ze zagen, toen ze het trainingsveld opkwamen. "We hebben direct het circuitmodel ingevoerd. Normaal heeft elke coach een eigen elftal onder zich. Wij zijn daar vanaf gestapt. De trainingen zijn in blokken van tien minuten opgesplitst. Eerst is er een warming-up, die standaard is zoals iedereen die kent. Daarna houden de spelertjes zich bijvoorbeeld tien minuten bezig met de basistechnieken, vervolgens schuiven ze door om tien minuten bezig te zijn om hun traptactie te verbeteren, dan nog tien minuten andere oefenvormen en tot slot een afsluitende partijvorm."

De aparte trainingsblokken worden door assistent-trainers gegeven. De teams schuiven telkens door naar een ander deel van het veld, terwijl de coaches blijven staan. "Op deze manier konden we afscheid nemen van, met alle respect, de welwillende vader die op het veld stond. Daarnaast was een veel gehoorde klacht onder de coaches van met name de kwalitatief mindere teams, dat ze niet wisten hoe ze hun spelers een uur moesten bezighouden tijdens de training. "De trainers gaan nu weer met plezier naar het voetbalveld, omdat ze handvatten hebben om mee te werken. Bovendien hebben we nu duidelijk in kaart wat een speler moet kunnen als hij eerstejaars D-pupil is, en wat hij moet kunnen wanneer hij naar de C-junioren overstapt. Zo weet een trainer precies wat hij kan vragen en wat hij ze moet bijbrengen. Daar kan de training op worden aangepast."

De aanpak bevalt iedereen uitstekend. Want naast de trainers, zijn ook de spelers en ouders erg enthousiast. "Vooral die kleintjes hangen aan de lippen van een trainer als er uitleg wordt gegeven. Natuurlijk, er loopt er altijd wel één te klagen, maar die beheerst de techniek dan gewoon nog niet goed genoeg." Een bijkomend voordeel is de overzichtelijke indeling van de velden. "Alles wordt vooraf klaargezet en iedere trainer heeft zijn eigen hoekje. Daarom hoeft er niet meer het bekende gevecht om een veld of materiaal te worden gehouden."

Discussie

In september/oktober gaf Cock van Dijk een tweede cursus bij KCVO in Vaassen, een club met inmiddels bijna zeshonderd leden. "Het was een oprisser voor de trainers die er de eerste keer ook bij waren en de nieuwe coaches konden nu eindelijk zelf zien hoe het precies werkt. Hij heeft verschillende leeftijdscategorieën specifieke trainingen gegeven. Wat voor mij het meest nuttig was? We hadden een goede discussie over hoe de geleerde oefeningen moeten worden toegepast in een wedstrijd. Want het is leuk een schaar te oefenen op de training, maar je moet het in een duel wel effectief kunnen toepassen. Daarom is de aanpak van Cock erg sterk: hij mengt vaak twee vormen in één oefening." Leerkes heeft buiten de cursussen om regelmatig contact met Van Dijk. "En verder halen we vaak oefeningen van zijn dvd en uit zijn boek. Daar maken we zelf tekeningen bij en die vertalen we dan naar het veld."

Dat de aanpak werkt, is een zekerheid. Leerkes ziet het zelf dagelijks op het voetbalveld. "Vooral aan de jongens die nu in de D-pupillen spelen, merk ik grote vooruitgang. Zij werken al vier jaar met deze methode. En hoe jonger ze zijn, hoe beter je ze kunt vormen." Hij geeft zelf circuittraining bij de allerkleinsten en is hoofdtrainer van de A1. "Ik merk dat mijn spelers steeds behendiger worden met een bal. Een voorbeeld? Het chocoladebeen is in de amateurwereld een veel gebruikte term. Onze spelertjes zijn echter steeds meer tweebenig en gebruiken hun zwakke been niet alleen om op te staan. Het Cock-je is op onze vereniging inmiddels een begrip: scoren met je mindere been." Leerkes noemt het een uitkomst. "Ik heb zelf negen jaar in het eerste elftal gespeeld, maar nooit specifieke techniektraining gehad. Als we dat in de jeugd hadden gekregen, waren we zeker betere voetballers geworden."

Scout

De resultaten liegen er niet om. Vrijwel alle jeugdelftallen van KCVO spelen in de 1e Klasse. "Dat was ons doel en dat is nu nagenoeg het geval. Niet gek voor zo'n vereniging. In ons dorp hebben we drie voetbalclubs. Wij staan bekend als de meest gestructureerde en best georganiseerde club. We hebben allemaal gediplomeerde trainers om de jongens training te geven, we weten waar we mee bezig zijn. Het wordt kennelijk gewaardeerd, want de ledengroei is enorm. Dat wijt ik grotendeels aan onze huidige aanpak." Inmiddels zijn ook de betaald voetbalclubs wakker geschud. "Vorige week stond er een scout van FC Zwolle naast het veld. Hij heeft weer drie namen opgeschreven van onze E-pupillen. Hij zei dat het duidelijk zichtbaar is dat we bewust met techniektraining bezig zijn. Een groter compliment kunnen we niet krijgen. Sinds de ommekeer zijn er hierdoor al twee spelers in de Voetbalacademie van een BVO opgenomen: één speelt bij Zwolle en de ander bij Vitesse."

Cock van Dijk is sinds 1984 actief bezig met het trainersvak. Hij begon als jeugdtrainer bij CVV Rotterdam en keerde via TOGB, BVV Barendrecht, Feyenoord en DHC uiteindelijk terug in Barendrecht. Tussen 2004 en 2008 was de Rotterdammer daar D-trainer en Hoofd Jeugdopleiding. Vervolgens gaf hij één seizoen techniektraining bij betaald voetbalclub AZ. sindsdien legt Van Dijk zich helemaal toe op het geven van cursussen en clinics aan collega-trainers. "Tijdens de cursussen gaat het om aanleren, beheersen en toepassen van technieken", aldus de enthousiaste techniektrainer.

Interesse? Ga snel naar de website www.cockvandijk.nl of benader Cock van Dijk persoonlijk via telefoon 06-14391601 of stuur een e-mail naar cmcs.dijk@chello.nl.

