

Coerverkwartiertje – variaties-

Na de fase van de minipupil, waarin deze spelenderwijs leert omgaan met de bal (en waar de trainer geen trainer maar *spelbegeleider* is), komt de fase waarin de basisvaardigheden van het voetbal moeten worden aangeleerd, zoals: bewust leren dribbelen, trappen, aannemen, schieten, kappen en nog andere balhandelingen. In deze belangrijke fase van de ontwikkeling van de technische vaardigheden, is de trainer de *voetballeraar*. Immers, het vergt van de trainer niet alleen bepaalde eigen voetbalvaardigheden, maar zeker ook didactische en pedagogische vaardigheden om de spelers te leren hoe dat allemaal in zijn werk gaat. Als hulpmiddel is voor hen als extra thema aan het Rode Draad leerplan toegevoegd: het leerplan “techniektraining”, dat als bijlage zal worden toegevoegd aan het Technisch Jeugd Beleidsplan (hierna: TJB) en kan worden ingezien op de website van de club.

De techniektraining dient een vast onderdeel te zijn van elke training van de pupillen. Ook in de laatste fase van de onderbouw waar het positiespel een grotere rol gaat spelen, dient het accent nog vooral op de balvaardigheid te liggen. Als de traptechnieken en de balaanname na de onderbouw goed ontwikkeld zijn, zullen de spelers in staat zijn om ook een goed positiespel te spelen om al voetballend tot doelkansen te komen.

Voor de ontwikkeling voor de balvaardigheid dienen we gezamenlijk ervoor te zorgen dat de bovengenoemde vaardigheden structureel worden geïntegreerd in de veldtrainingen van onze pupillen. Om dat te verwezenlijken, doen wij de pupillentrainers nadrukkelijk de suggestie om elke training (als warming up) te beginnen met een kwartiertje *oefeningen balvaardigheid*, waarbij in ieder geval ruimschoots aandacht wordt gegeven aan:

- het dribbelen in verschillende tempo's;
- het maken van diverse kapbewegingen, schijnbewegingen e.d.;
- voor de jongsten (O8 en O9): oefeningen snel voetenwerk;
- traptechniek en balaanname;
- jongleren met de bal (als *actieve rust* gedurende 1 a 2 minuten tussen de andere oefeningen door);
- afschermen van de bal.

Dat kwartiertje noemen we het **Coerverkwartiertje**: bij de O8 en O9 duurt dit maximaal 10 minuten en bij de O10-O12 maximaal 15 minuten. Als de spelers gedurende hun pupillenjaren twee keer per week deze basisvaardigheden oefenen, bouwen zij een technische voorsprong op ten opzichte van hun leeftijdgenoten van andere clubs. Onze junioren elftallen zullen daarvan de vruchten plukken en op termijn ook onze seniorenteams.

Variaties in het Coerverkwartier

Om te voorkomen dat de spelers het Coerverkwartiertje gaan ervaren als saai door het herhalend karakter van de oefeningen, is het aan de trainers om regelmatig de oefening te gieten in een iets andere vorm, waarbij wel steeds de bovengenoemde aandachtspunten/technieken aan bod komen. Vaak is een kleine verandering van de oefening al voldoende om spelers weer enthousiast te maken en de indruk te geven dat ze iets nieuws leren. Ook kun je de motivatie van de spelers prikkelen door er een competitie element aan toe te voegen (bijv: wie kan de bal het vaakst hoog houden –al of niet met stuit?- Of: wie kan de bal het vaakst achter elkaar tegen de boarding schieten met de binnenkant van de voet zonder dat de bal ver wegrolt?).

Hierna doe ik suggesties om voor de verschillende aandachtspunten/technieken variaties aan te brengen om spelers bij de les te houden. Ik maak daarbij een splitsing tussen de oefeningen voor enerzijds de O8/O9 en anderzijds de O10/O11/12.

1. Het dribbelen in verschillende tempo's (2 a 3 minuten)

- a. Laat de spelers door elkaar dribbelen in een afgebakende ruimte (ca. 10 bij 10 meter). Geef aan dat er gedribbeld wordt in twee (of drie, afhankelijk van het niveau van de groep) verschillende tempo's, terwijl de bal nog wel met elke stap aangetikt kan worden).
Aanwijzingen: Loop op je voorvoeten, want dan kun je steeds snel van richting veranderen en probeer de bal bij elke stap te raken. Gebruik daarbij afwisselend de binnenkant van je voet en de buitenkant van je voet.

- b. Als oefening 1, maar laat ze eerst een minuut alleen met het rechterbeen oefenen, daarna een minuut met het linkerbeen.
- c. Laat de spelers op linie lopen met de bal over een afstand van circa 20 meter, waarbij ze eerst 4 keer de bal met de rechtervoet raken (afwisselend binnen en buitenkant) en vervolgens 4 keer met de linkervoet (afwisselend binnenkant en buitenkant).
- d. Zet een rijtje hoedjes in een rechte lijn met tussen de hoedjes ongeveer 1,5 meter afstand over een lengte van 8 meter. Als de spelers daar tussendoor zijn gedribbeld, gaan de spelers terug om een aantal kegels heen die zodanig zijn opgesteld dat zij steeds een halve kapbeweging moeten maken afwisselend met de binnenkant van de linker en de rechter voet.
- e. Oefening d. kan ook zo opgezet worden dat na de dribbel (of de kapbewegingen) zij op de terugweg de bal van een bepaalde afstand in een leeg doeltje mogen schieten met de binnenkant van de voet.
- f. Oefening e. kan ook zo worden opgezet dat na de dribbel (of de kapbewegingen) zij op de terugweg de bal van een bepaalde afstand in een pupillendoel met keeper mogen schieten door gebruik te maken van de traptechniek met de (binnenkant van de) wreef.

2. Kap- en schijnbewegingen (2 a 3 minuten)

In de instructiefilmpjes op YouTube van Cock van Dijk (een leerling van Wiel Coerver!) worden de kapbewegingen 'halve draaien' genoemd, omdat dit benadrukt wat een kapbeweging in feite is (mits goed uitgevoerd). Bij het oefenen van de verschillende bewegingen is het van belang om uit te leggen wanneer je welke beweging toepast. De keuze voor een bepaalde kap- of schijnbeweging hangt steeds af van de situatie in de wedstrijd, maar vooral van de plek waar de tegenstander zich bevindt die je wilt uitkappen of passeren.

2.1. Kapbewegingen

Wij streven er naar om elke speler minstens 5 kapbewegingen te leren. In de voorbeelden hieronder wordt er steeds van uitgegaan dat het rechterbeen wordt gebruikt om de positie van de tegenstander te kunnen aangeven. Oefen je met het linkerbeen, dan bevindt de tegenstander zich aan je andere kant. De 5 kapbewegingen die wij spelers willen aanleren zijn, de kapbeweging:

- Binnenkant rechtervoet (tegenstander loopt rechts van je)
- Buitenkant rechtervoet (tegenstander loopt links van je)
(bij gebruikmaking linkervoet is het andersom)
- Bal terughalen onder je voetzool
- Bal terughalen met de binnenkant van je rechtervoet achter het (linker) standbeen (of andersom: terughalen met links achter het rechterbeen). Ook wel de "Cruyff turn" genoemd.
- Overstap met rechts: het standbeen staat links achter de bal, de rechtervoet gaat over de bal heen en draait vervolgens meteen terug door de bal met de buitenkant van dezelfde voet mee te nemen en weg te draaien (of: mee te nemen met de binnenkant van de andere voet).
Overstap met links: andersom.

NB: Het is belangrijk dat op het moment waarop de kapbeweging wordt uitgevoerd, de dribbelsnelheid niet te hoog is, maar de uitvoering van de kapbeweging juist wel. En dan meteen daarna op hoge snelheid doorgaan om te profiteren van de verwarring bij de tegenstander.

Bekijk de filmpjes op YouTube om te zien en te horen welke aanwijzingen je kunt geven.

2.2. Schijnbewegingen

Dat zijn bewegingen bedoeld om de tegenstander die zich voor je bevindt te passeren: het zijn aanvallende schijnbewegingen.

- *Schaarbeweging:* deze beweging wordt vaak toegepast door de flankaanvallers. De aanvaller probeert de links- of rechtsback van de tegenstander op het verkeerde been te zetten om vervolgens buitenom te gaan om een voorzet te kunnen geven. De rechtsbuiten gaat eerst met het linkerbeen (en het hele lichaam) over de bal naar binnen toe met de bedoeling om te verdediger mee te lokken. Het tweede deel van de schaar bestaat uit het met de buitenkant van de rechter voet schuin voorwaarts meenemen van de bal om langs de verdediger te glippen. Afhankelijk van het voordeel dat de schaar oplevert, bepaalt de aanvaller of hij snel tot een voorzet komt of er zelfs zoveel voordeel uit haalt, dat hij helemaal kan door dribbelen tot aan de achterlijn en dan pas zijn voorzet geeft. Dat laatste heeft als voordeel dat de buitenspeler zicht krijgt op welke medespeler(s) er het beste voor staan om te scoren. Voor de linksbuiten geldt e.e.a. andersom.

NB: de dubbele schaar is voor gevorderden. Adviseer spelers eerst de enkele schaar goed te beheersen. Uiteindelijk is de bedoeling om de tegenstander te passeren en niet om een kunstje te doen om het kunstje.

- *Uitvalsplas:* deze beweging is grotendeels gelijk aan de schaarbeweging, enkel stapt de aanvaller bij deze beweging niet over de bal heen, maar maakt hij enkel een snelle stap naar binnen (met het hele lichaam), onmiddellijk gevolgd door het met de buitenkant van de andere voet schuin voorwaarts meenemen van de bal om de tegenstander te passeren.
- *Overstap:* deze schijnbeweging lijkt erg op de kapbeweging met dezelfde naam. Het verschil is, dat, na de overstap wordt gekozen voor een beweging voorwaarts (in plaats van een halve draai) door de bal met de buitenkant van dezelfde voet schuin voorwaarts mee te nemen.
- *Binnenkant / buitenkant:* bij deze beweging wordt de bal consequent met de binnenkant van dezelfde voet in de dribbel meegenomen om vervolgens op korte afstand van de tegenstander de bal plots met de buitenkant van dezelfde voet mee te nemen langs de tegenstander.
- *Buitenkant / binnenkant:* hier geldt het tegenovergestelde van de vorige beweging.
- *Stop-door:* deze beweging kun je gebruiken als de tegenstander min of meer naast je loopt. Door de bal plots af te stoppen met voorkant van de voetzool (wel zodanig dat bal iets blijft rollen), zal de tegenstander afremmen, wat een fractie van een seconde tijdwinst oplevert, waardoor je afstand kunt nemen van je tegenstander.

NB: Het is belangrijk dat op het moment waarop de schijnbeweging wordt uitgevoerd, de dribbelsnelheid niet te hoog is, maar de uitvoering van de schijnbeweging juist wel. En dan meteen daarna op hoge snelheid doorgaan om te profiteren van de verwarring bij de tegenstander.

3. Oefeningen snel voetenwerk: O8 en O9

Deze oefening voor de jongste pupillen zijn bedoeld om het balgevoel te bevorderen. Een greep uit de talloze mogelijkheden:

- Het aantippen van de bal met voorkant van de voetzool (de tenen) met afwisselend de linker en de rechervoet. Het is de bedoeling dat de bal op zijn plaats blijft. Later kan dit worden uitgebreid door de bal al 'aantappend' voor- of achterwaarts te bewegen of met het lichaam langzaam een rondje om de bal te draaien. Dit is tevens een goede beweging om de coördinatie van het gehele lichaam te verbeteren.
- Tussentikken: laat de bal tussen de binnenkanten van de beide voeten snel heen en weer gaan.
- Van teen tot hak afrollen onder de voetzool. Links en rechts afwisselen. Tussendoor steeds enkele tussentikken.
- Voor meer oefeningen snel voetenwerk: zie hoofdstuk 3 van de techniektraining van Cock van Dijk.

4. Traptechniek en balaanname.

Voor de uitleg van de verschillende traptechnieken en balaannames, verwijs ik naar de bijlage bij het technisch jeugd beleidsplan die je kunt vinden op de site van de club.

5. Het afschermen van de bal

Tweetallen in een klein vierkant (bijv. 3 bij 3 meter): de speler aan de bal probeert een halve minuut de bal af te schermen zonder dat de tegenstander de bal reglementair kan afpakken. Tips: houd je lichaam tussen de bal en de tegenstander en zorg ervoor dat je de bal met je sterke been zover mogelijk van je af onder controle houdt, terwijl je met je armen je tegenstander mag weghouden. Bedoeling van het afschermen van de bal is om tijd te winnen tot er zich weer een afspeelmogelijkheid aandient.

Vaak zie ik jeugdspelers (meestal verdedigers) de bal over de zijlijn trappen als zij geen voetballende oplossing zien of bang zijn om dicht bij de eigen goal de bal te verliezen. Daarmee ontnemen zij zichzelf de kans om een probleemsituatie voetballend op te lossen. Door steeds te proberen de situatie voetballend op te lossen, zullen zij op den duur steeds meer vertrouwen krijgen in hun eigen vaardigheden. Natuurlijk gaat dat met vallen en opstaan. Geef de spelers aan dat fouten maken hoort bij het leerproces en dat zij van hun fouten zullen leren.

