



Inleiding: coerver-methode.

Beste trainer,

Ik heb dit document gemaakt op basis van het boekje "Cock van Dijk: Trainingsmethoden en oefeningen". Cock van Dijk maakt gebruik van de welbekende Wiel Coerver methode draait om het aanleren van basistechniek. In de volgende paragraaf zal er kort ingaan worden op deze techniek en daarna nog in een korte uitleg van Cock van Dijk. De rest van het document is in 9 hoofdstukken verdeeld. Deze 9 hoofdstukken corresponderen met de 9 video's die Cock van Dijk heeft gemaakt. Deze zijn terug te vinden op youtube. Bij elk hoofdstuk staat de link en de zoekterm waarop je deze video kan vinden. Er zijn een negental hoofdstukken met elk een eigen onderwerp en een aantal oefeningen. Aan het eind van dit document is er een overzicht van welke oefeningen bij welke leeftijd horen. Volg je deze dan zit je altijd goed met je techniek oefening.

De negen hoofdstukken zijn

1. **Balgevoel**
2. **Basisbewegingen**
3. **Snel voetenwerk***
4. Halve draaien
5. Schijn- en passeerbewegingen
6. Balaanname en traptechniek
7. Souplesse
8. Afdraaien / wegdraaien ($\frac{3}{4}$ draai)
9. Diverse bewegingen en combinaties.

*Let erop: dit is nog maar een draft met alleen de eerste drie hoofdstukjes. De rest komt zo snel mogelijk. Daarna zal er ook weer een bijeenkomst voor trainers georganiseerd worden!

Veel succes!

Thomas

Trainer coördinator.

Wat houdt de Wiel Coerver methode in?

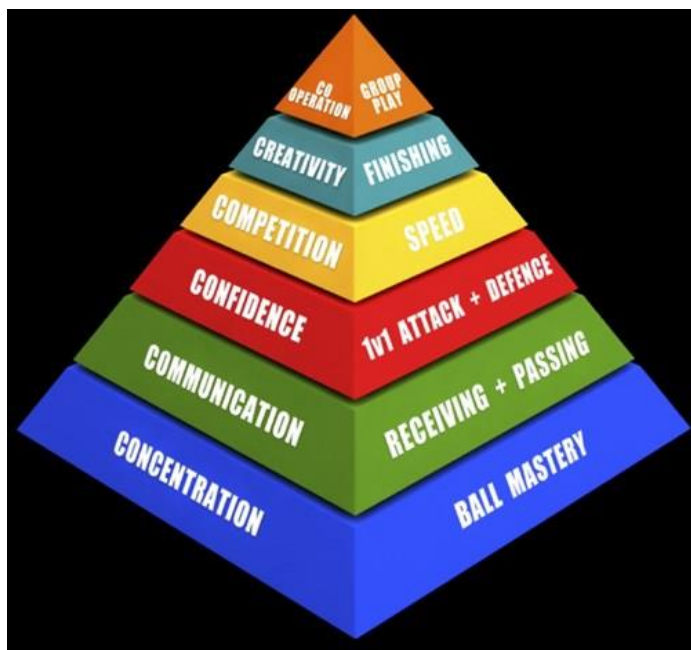
"Het eigen maken van talloze functionele bewegingen en oefeningen door middel van individuele en specifieke techniektrainingen. Om te kunnen voetballen moet je zoveel mogelijk controleren, domineren en over de tegenstander heen gaan en je moet je kunnen handhaven aan de bal in alle situaties om een complete voetballer te worden." (Wiel Coerver)

We oefenen om in "1 minuut" zoveel mogelijk balcontact te hebben, waarbij de basistechniek natuurlijk functioneel moet zijn.

Door veel te herhalen kun je de oefeningen perfectioneren. Om te herhalen heb je de juiste mentaliteit nodig. Zelf kun je als jeugdspeler ook thuis oefenen. Iedere dag een kwartiertje oefenen en je hebt er tijdens de training weer baat bij. Of zoals Wiel Coerver zelf altijd zei: "Voetballen doe je 20% met je hoofd, 20% met je benen en 60% met je hart. Dus speel met je hart. Fouten maken mag, sterker nog, durf fouten te maken, dat is goed voor je persoonlijke ontwikkeling. Je wordt rustiger en krijgt daardoor meer zelfvertrouwen. Door mentaal sterker te worden, wordt je weerbaarder".

De vele voordelen die uit de Wiel Coerver-methode kunnen gehaald worden, willen we met de volgende vijf aandachtspunten onderstrepen:

1. Wie sterk is aan de bal, kan ook de mogelijkheden van zijn medespelers gemakkelijk overzien. Een speler met veel tactisch inzicht is uiteraard machteloos, als hij het technisch niet kan uitvoeren. Hoe meer technieken een speler verwerft, hoe meer mogelijkheden hij heeft, om het meeste resultaat uit een wedstrijd situatie te halen waarbij hij betrokken is.
2. Tijdens balvaardigheidsoefeningen schommelt de polsslag meestal rond de 120 slagen per minuut, waardoor onbewust zonder rondjes te lopen, een prima basisconditie wordt verworven. Later kan men de oefeningen op snelheid en met tegenstanders zo vaak herhalen, dat men er spelenderwijs een aan het echte voetbal aangepaste conditie mee verwerft.
3. De hoeveelheid van de bewegingen staat er garant voor dat men elk onderdeel, zoals richtingveranderingen, draaiingen en wendingen met de bal, het afschermen en vrijspelen van de bal, het dribbelen, drijven, tegenstanders de verkeerde kant op sturen en over hen heengaan, gevarieerd en doelgericht kan oefenen, waarbij de spelers zelf ontdekken met welke bewegingen ze het meeste succes hebben in een bepaalde situatie en ze constant kunnen gebruiken.
4. Bij het oefenen van balvaardigheid en bal perfectie wordt de jeugd geen moment beziggehouden met onrealistische oefeningen, iedere beweging heeft een duidelijk en gericht doel, mede door het succes wordt de interesse (vooral in het zelfstandig oefenen) gestimuleerd.
5. Wie sterk is aan de bal, heeft zelfvertrouwen, eist hem op, past zich niet aan, maar wil zelf bepalen wat er met de bal gebeurt. Ze staan nu als het ware reeds te popelen om met de bal aan de voet de baas te spelen over hun tegenstander.



Figuur 1: player development piramid.



Uitleg Cock van Dijk:

Oefenstof verzinnen, overnemen uit een boek of op internet vinden is 'niet zo moeilijk'. Het gaat erom hoe de oefening wordt uitgevoerd!

Voor mij bestaat een oefenvorm uit 4 onderdelen.

Natuurlijk, wat wil je oefenen of leren aan de spelers / kinderen. Dan de uitleg over de organisatie en het verloop van de oefenvorm. En tenslotte het belangrijkste: de aandachtspunten die de trainer bij de uitvoering door de spelers / kinderen benoemt.

Je praat dan over; wat ging er niet goed of kan beter en het allerbelangrijkste: hoe kan het beter!

Dus aanwijzingen geven over traptechniek als de bal niet aankomt, vertellen waarom de bal bij de aanname te ver van de voet wegspringt, enz. Naast de aanwijzingen is het heel belangrijk dat de trainer zelf van een en ander het juiste voorbeeld geeft!

Met name bij jonge kinderen is het 'perfecte' voorbeeld heel belangrijk en motiverend.

Het gaat om de basistechniek:

- *Afdraaien (van de tegenstander)*
- *Aannemen*
- *Traptechniek binnenkant voet.*

En daarmee het verbeteren van:

- *Afdraai bewegingen*
- *De bal in beweging aan- meenemen*
- *Traptechniek met binnenkant voet*
- *Tweebenigheid*

(Bron: <https://www.cockvandijk.nl/>)



1. Hoofdstuk 1 Balgevoel

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=pu-LgtKdzRQ>

Zoektermen YouTube: Oefeningen Hoofdstuk 1. Balgevoel

1.01 Dribbelen

Dribbelen is de meest eenvoudige vorm van het krijgen en verbeteren van het balgevoel. Rustige looppas met de bal aan de voet. De bal elke pas raken met afwisselend binnen- en buitenkant van de voet. De bal verandert steeds van richting. Ontspannen op de voorvoeten lopen en met korte tikjes de bal meenemen. Natuurlijk wordt ook met het zwakke been geoefend. Lastig in het begin, maar al gauw lukt het steeds beter. Tenslotte, na 4 balcontacten met het ene been de bal overnemen met het andere been. In één beweging de bal overnemen met het andere been.

1.02 Vooruit en achteruit rollen met voetzool

Beginnend in wandeltempo de bal met de onderkant van de voorvoet elke pas een stukje meenemen. Goed met de punt van de onderkant van de voetzool de bal raken en elke pas om en om met sterke en zwakke been de bal meenemen. Vooruit lopend en achteruit lopend. Daarna in een looppas, waarbij het bovenlichaam goed in balans moet blijven, niet achterover hellen en goed op de voorvoeten blijven bewegen.

1.03 Met de voetzool terughalen en vooruitduwen

Met de voetzool de bal terughalen en direct daarna vooruitduwen met binnenkant voet. Na 2 tikken met buiten- en binnenkant voet de bal weer terughalen en dan de voet snel breed maken om de bal recht vooruit te duwen. Op het moment van terughalen van de bal mag het standbeen niet "staan", maar moet in beweging zijn. De bal komt terug en ook het standbeen gaat iets naar achter. Steeds goed op de voorvoeten bewegen. Na ook met het zwakke been te hebben geoefend, wordt nu na elke beweging gewisseld van been. Steeds na het vooruit meenemen, gaat de bal over naar het andere been.

1.04 Zijwaarts lopend de bal met de voetzool meenemen

De bal zijwaarts lopend met de voetzool meenemen. Goed zijwaarts lopen en draaiend vanuit de heupen de bal elke pas raken. Op de voorvoeten lopen en de knieën omhoog bewegen. Heen met het sterke been en terug, met het gezicht dezelfde kant op, de bal met het zwakke been meenemen. De bal zo goed mogelijk in rechte lijn laten rollen.



1.05 Met voetzool schuin vooruit spelen

Met de punt van de voetzool de bal voorlangs spelen met afwisselend sterke en zwakke been. Na het voorlangs spelen steeds een paar tussenpasjes. De voet goed strekken en de bal zowel met het sterke als zwakke been netjes voorlangs spelen. De bal niet stilleggen of zijwaarts spelen, maar schuin voorlangs met de juiste snelheid.

1.06 Onderkant voet op de bal en met andere voet vooruitspelen

Onderkant voet op bal en tegelijk met de punt van de andere voet de bal een tikje geven. Beide benen maken tegelijk een actie. Rechts de bal, links een tikje. Meteen links op de bal en rechts een tik. De bal kortbij houden, niet te ver wegspeken om de bal direct weer stil te kunnen leggen.

1.07 Idem, maar nu achterlangs

Als oefening 1.06, maar nu wordt de bal achter het eerste been langs gespeeld. Na de voet op de bal te hebben geplaatst, het lichaam een kwartslag draaien en met binnenkant voet de bal een tikje geven. Deze beweging kan later als passeerbeweging worden gebruikt. De bal aan de ene kant van de tegenstander en zelf aan de andere kant de tegenstander voorbijlopen.

1.08 De bal met onderkant voet raken

Op de plaats de bal snel met de onderkanten van de voeten raken. Afwisselend met sterke en zwakke been. De bal wordt geraakt, maar blijft op de plaats. Niet achterover hellen. Het bovenlichaam zoveel mogelijk boven de bal.

1.09 De bal met de voetzool afrollen

De bal met de voetzool afrollen van teen tot hak en terug, met rechts schuin voorlangs naar links en met links naar rechts. Goed van teen tot hak en terug de bal afrollen. Goed contact hebben met de bal. Bij het wisselen van been, het lichaam draaien om voorlangs met het andere been af te rollen. Het standbeen is niet statisch, maar beweegt op de voorvoet mee.

1.10 Zijwaarts afrollen

Met de binnenkant van de voet de bal zijwaarts voorlangs afrollen. Voordat de voet op de grond komt, terugrollen en met het andere been oefenen. Goed contact houden met de bal. Na de oefening stilstaand te hebben geoefend, gaat het standbeen huppelend mee. De bal wordt nu 4 á 5 keer afgerold voordat de bal wordt overgenomen met het andere been.

1.11 Met binnenkant voet (voetzool) schuin vooruit afrollen

Stilstaand met binnenkant voet of voetzool schuin vooruit de bal afrollen, heen en terug. Doen alsof de bal met binnenkant voet wordt gepast, maar over de bal rollen (de voet komt op de grond) en weer terug. Steeds om en om met het sterke en zwakke been oefenen.



Hoofdstuk 2 Basisbewegingen

Link: <https://www.youtube.com/watch?v=yrAxJU5rSuA>

Zoektermen YouTube: Oefeningen Hoofdstuk 2. Basisbewegingen

2.01 De bal voorlangs spelen met binnenkant voet

De bal schuin voorlangs spelen met binnenkant voet en met de buitenkant van de andere voet 2 tikken verlengen. De bal geen nieuwe richting geven. Na de tweede tik de bal weer voorlangs spelen. Elke pas de bal raken. De bal zowel met het sterke als het zwakke been met binnenkant voet netjes schuin voorlangs spelen en direct met buitenkant meenemen.

2.02 Kappen met binnenkant voet op binnenkant andere voet

In zig zag baan de bal terugkappen met binnenkant voet op de binnenkant andere voet. Meenemen met binnenkant voet, 1 tik met buitenkant voet en terugkappen met dat been. De bal moet worden teruggekapt. Met binnenkant wreef onder het lichaam kappen. Niet stil komen staan, maar doorbewegen door de gekapte bal direct met binnenkant voet andere been mee te nemen.

2.03 Kappen met binnen- en buitenkant voet

De bal met de binnenkant voet kappen en met de buitenkant van dezelfde voet meenemen. Dan buitenkant kappen en binnenkant meenemen. Eerst alleen met het sterke been en daarna met het zwakke been oefenen. Ook hier moet de bal worden teruggekapt. Met de buitenkant door het lichaam goed te strekken, waarbij het standbeen duidelijk vóór de bal blijft.

2.04 De bal voorlangs spelen met de punt van de voetzool

De baal voorlangs spelen met de punt van de voetzool, met de buitenkant andere voet 2 tikken verlengen. Ook hier de bal geen nieuwe richting geven. Dwing de bal ook met het zwakke been schuin vooruit te spelen en niet terug of dwars voorlangs. Elke pas de bal raken, dus niet lopen zonder de bal te raken.

2.05 Met de punt van de voet onder het lichaam draaien

De bal met de punt van de voet onder het lichaam draaien, over de bal stappen en met de binnenkant andere voet schuin vooruit meenemen. De bal 1 tik met buitenkant voet en dan met het andere been onder het lichaam draaien. Niet echt op de bal staan, maar in een vloeiende beweging de bal stilleggen en doorstappen. Doorbewegen en niet stil komen staan. In zig zag vorm de bal elke pas raken.

2.06 De overstap

Met binnenkant voet van het dribbelbeen een overstap om de bal maken en de bal met de binnenkant van de andere voet voorlangs meenemen. Na 2 tikken, de tweede tik met de buitenkant van de voet, met dat been om de bal stappen. Om de bal stappen dat wil hier zeggen van buiten naar binnen. Na de 2 rustige tikken een korte felle overstap om de bal en na de overstap op de voorvoet komen om goed te kunnen draaien.



2.07 De bal terughalen en schuin vooruit spelen

De bal met de voetzool terughalen en met de buitenkant van dezelfde voet schuin vooruit spelen. Direct de bal terughalen met de onderkant van de andere voet en schuin vooruit wegduwen met de buitenkant van dat been. Niet dribbelen, maar de bal gelijk weer terughalen.

Ook nu weer de bal onderkant voet terughalen, maar nu de bal met de buitenkant van het andere been schuin wegspeelen. De bal onder het lichaam terughalen en goed wegstappen

Na het terughalen van de bal wegstappen en de bal met de binnenkant van het andere been meenemen. Bij deze vorm na het meenemen met de binnenkant van de voet de bal 1 tik met de de buitenkant voet meenemen.

2.08 Terughalen en met het andere been meenemen

De bal terughalen met onderkant van de voorvoet, stoppen binnenkant zelfde voet en met het andere been schuin vooruit meenemen. Na het meenemen met het andere been 1 tik met buitenkant voet en de bal met dat been terughalen. Niet stil komen staan, maar direct door bewegen.

2.09 Terughalen en zijwaarts meenemen

Met de voetzool de bal terughalen en met de buitenkant van de voet zijwaarts duwen. 2 tikken recht vooruit, met de voetzool terughalen en de bal binnenkant voet voorlangs duwen en weer 2 tikken recht vooruit. De bal goed zijwaarts en voorlangs meenemen. Na zijwaarts meenemen is het 1e balcontact met binnenkant voet en het 2e met buitenkant voet. Na voorlangs is het 1e balcontact met de buitenkant van de voet. Het standbeen moet met de bal terugbewegen. Zeker bij voorlangs moet ruimte worden gemaakt om de bal echt voorlangs te kunnen spelen.

2.10 Terughalen en achterlangs spelen

Met de voetzool terughalen, dwars achter het standbeen langs spelen en met binnenkant andere been direct recht vooruit meenemen. 2 tikken en de bal met dat been terughalen. Zodra de bal achterlangs gaat is het andere been onderweg om de bal direct recht vooruit mee te nemen. Ook hier heel belangrijk dat het standbeen meebeweegt.

2.11 Voorlangs de bal stappen

Met de voetzool de bal stoppen, voorlangs de bal stappen en de bal met de buitenkant van het andere been zijwaarts meenemen. Direct met de voetzool stoppen en met dat been voorlangs stappen. Niet dribbelen, maar steeds gelijk na het zijwaarts spelen de bal stilleggen, voet neerzetten en de nieuwe actie inzetten.

2.12 Schaarbeweging met stilliggende balcontact

De schaarbeweging in "stilstand". Met de voet om stilliggende bal stappen en met buitenkant van het andere been de bal schuin vooruit meenemen, 1 tik. Direct met de voetzool van dat been stoppen en met dat been de schaar inzetten. Een korte snelle actie om de bal en de bal goed zijwaarts met het andere been meenemen.



Hoofdstuk 3 Snel voetenwerk

Link: https://www.youtube.com/watch?v=MwbUG_-cBQo

Zoektermen YouTube: Oefeningen Hoofdstuk 3. Snel Voetenwerk

3.01 Tussentikken binnenkant voeten

Op de plaats snelle tussentikken met de binnenkanten van beide voeten. Bij alle volgende oefeningen tussentikken op deze wijze steeds na een aantal tussentikken alle snel voetenwerk bewegingen uitvoeren. De houding is:

- Goed op de voorvoeten
- Door de knieën buigen
- Knieën recht omhoog bewegen
- Rechte rug

3.02 Zijwaarts de bal meenemen.

De bal door tikjes met binnenkanten van de voorvoeten zijwaarts meenemen, heen en terug. Met korte tikjes de bal een stukje naar links meenemen, terugkomen op de plaats en vervolgens naar de andere kant. Door de knieën buigen en ontspannen op de voorvoeten.

3.03 Voor het lichaam langs rollen

Voor het lichaam langs rollen met de hele voetzool. Na een aantal tussentikken de bal van teen tot hak en terug afrollen. Goed contact van de voetzool met de bal. Voorlangs afrollen door met het linkerbeen naar rechts af te rollen en andersom. Het standbeen beweegt op de voorvoet mee.

3.04 Met binnenkant voet de bal afrollen

Met binnenkant voet de bal schuin voorlangs afrollen, heen en terug. Doen alsof met binnenkant voet wordt gepast, maar de bal met onderkant voet terugrollen. Goed contact houden met de bal. Steeds na enkele tussentikken met afwisselend sterke-en zwakke been de beweging inzetten.

3.05 Overstap om de bal

Na tussentikken om de bal stappen. Een ½ draai maken en de bal met het andere been een eerste tussentik geven. Korte snelle overstap en op de voorvoet de draai maken. In ritme komen door steeds na 4 tussentikken met afwisselend rechts en links om de bal te stappen. Een variatie is de bal, na de ½ draai met de buitenkant van het overstap been de bal de eerste tik te geven.

3.06 Onder voetzool terughalen en achterlangs spelen

De bal onder voetzool terughalen, achter het standbeen langs spelen, een ½ draai maken en de bal met de binnenkant van hetzelfde been meenemen. Na tussentikken de bal met de onderkant van het andere been terughalen. Een snelle ½ draai waarbij op de voorvoet van het standbeen wordt meebewogen. Op dezelfde manier de bal terughalen, maar nu wordt de bal na de ½ draai direct met de buitenkant van

hetzelfde been meegenomen. Na tussentikken de bal met het andere een terughalen.

3.07 Met binnenkant wreef achter het standbeen

Na een paar tussentikken de bal met de binnenkant van de wreef achter het standbeen spelen. De bal gaat iets naar de 'buitenkant' en wordt na de ½ draai meteen meegenomen met de binnenkant van het andere been. De bal goed met de binnenkant van de wreef raken en door de knieën buigen.

3.08 Met onderkant voet terughalen op hetzelfde been

De bal recht vooruit spelen met binnenkant voet en met de onderkant voet van hetzelfde been terughalen op hetzelfde been. Tussentikken en dan de bal met het andere been wegspeken. De bal goed recht vooruit spelen door de voet goed dwars achter de bal te plaatsen.

3.09 Met onderkant voet terughalen op het andere been

De bal schuin vooruitspelen met de binnenkant van de voet en met onderkant andere voet terughalen op 'eerste' voet. Na een aantal tussentikken de bal met het andere been wegspeken. Het bewegingstempo opvoeren. Het aantal tussentikken steeds minder raken.

3.10 Van binnen naar buiten afrollen

De bal met de voetzool van binnen naar buiten afrollen en direct op de andere voet duwen. Na het afrollen komt de voet niet op de grond, maar wordt de bal direct naar de andere voet gespeeld. Zijwaartse pas maken voor de bal de andere voet raakt.

3.11 Van buiten naar binnen afrollen

De bal met binnenkant voet van buiten naar binnen afrollen en met de buitenkant van dat been de bal zijwaarts wegduwen. Tussentikken en met het andere been de bal afrollen. Na het wegduwen met de buitenkant direct de 1^e tik met de binnenkant van dat been.

3.12 Voet op de bal en meenemen binnenkant andere voet

Voet op de bal, over de bal stappen, tussentikken en met andere voet op de bal. Niet echt op de bal staan, maar in een vloeiende beweging de bal stilleggen en overnemen met het andere been. Door bewegen en niet stil staan. In zigzag richting vooruit bewegen.

3.13 Zidane beweging als snel voetenwerk

De bal met voetzool stoppen of terughalen, over de bal stappen en in een ½ draai de bal met voetzool andere been meenemen. Recht heen en terug oefenen na een paar tussentikken. Na de ½ draai direct de nieuwe richting nemen door het bovenlichaam boven de bal te brengen.

3.14 Overstap en direct met de voetzool terughalen.

De bal schuin vooruit spelen, een overstap maken met het andere been en de bal direct met de voetzool van dat been terughalen. Na tussentikken de bal met het andere been schuin vooruit spelen.

3.15 Afrollen, tussentikken en met andere been afrollen

Techniek training

VV Sleeuwijk

De bal met binnenkant voet afrollen op de binnenkant voet andere been, tussentikken en met het andere been afrollen. Zijwaarts oefenen. Eerst 3 tussentikken, daarna slecht 1 tik.
Nu wordt de bal schuin vooruit afgerold. In zigzag baan de bal meenemen.

3.16 Schuin vooruit zig zag tikken

De bal schuin vooruit zig zag tikkend meenemen. Na 4 a 5 tikken van richting veranderen. In hoog tempo de bal ontspannen op de binnenkanten van de voeten tikken.

3.17 Kappen binnenkant voet

Als de vorige oefening, maar nu wordt van richting veranderd door de bal met binnenkant voet van het buitenste been op de binnenkant van het andere been kappen. De bal moet steeds worden teruggekapt met de binnenkant van de wreef.

3.18 Terughalen en met buitenkant voet meenemen

De bal schuin vooruit spelen, met onderkant voet andere been terughalen en direct met buitenkant schuin vooruitduwen. Na tussentikken de bal met het andere been schuin vooruit spelen. Bij het vooruit duwen goed door de knieën buigen.

3.19 Terughalen en met binnenkant andere voet meenemen

De bal schuin vooruit zig zag tikkend meenemen. Na 4 a 5 tikken van richting veranderen door de bal met de onderkant van het binnenste been terug te halen en met binnenkant andere been de nieuwe richting te kiezen.