

De route naar tweebenigheid

Fred Duijnstee & Annemarie Maas

DE ROUTE NAAR **TWEEBENIGHEID**

Een voetbaltechnische methode van
Duijnstee Hogeschool Voetbal

20/10
Uitgevers

© Fred Duijnstee en Annemarie Maas & 2010 Uitgevers, Rotterdam 2019

Vormgeving omslag en binnenwerk: Gijsbert Raadgever | Akimoto, Amersfoort
Bureauredactie: Nel van Beelen redactie & tekst, Amsterdam
Druk: Veldhuis Media BV, Raalte

De afbeeldingen in dit boek zijn gemaakt met easy Sports-Graphics (www.easy-sports-software.com).

2010 Uitgevers ontwikkelt professionele en educatieve informatieproducten voor professionals en studenten in de gezondheidszorg en de sector sport, bewegen en gezondheid.

info@2010uitgevers.nl | www.2010uitgevers.nl

2010 Uitgevers is een multimedia-uitgeverij. Veel uitgaven zijn online verrijkt met beeld, geluid of aanvullende gegevens. Dat geldt ook voor dit boek. Meer informatie: www.2010uitgevers.nl/uitgaven.

Aan de totstandkoming van deze uitgave is de uiterste zorg besteed. Voor informatie die nochtans onvolledig of onjuist is opgenomen, aanvaarden auteur(s), redactie en uitgever geen aansprakelijkheid. Voor eventuele verbeteringen van de opgenomen gegevens houden zij zich gaarne aanbevolen. Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16h Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3051, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl). Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) van deze uitgave ten behoeve van commerciële doeleinden dient men zich te wenden tot de uitgever.

ISBN 978-94-90951-51-1
NUR 482

Inhoud

Voorwoord	11
De aanloop	13
Intermezzo: Coerver	19
1 De opbouw	21
1.1 Handelen vanuit het voorkeursbeen in het eerste jaar	21
1.2 Wisselen van standbeen in het tweede jaar	22
1.3 Eerste keer tweebenig trainen in het derde jaar	23
1.4 Standaardiseren van tweebenig trainen in het vierde jaar	24
1.5 Trainen op onvoorspelbaarheid in het vijfde jaar	24
1.6 Boven de materie staan in het zesde jaar	25
Intermezzo: Voetbal is spelen met ritme	27
Deel I De aftrap	30
2 De eerste training	31
2.1 Dribbel-op-de-plaats zonder bal	32
2.2 Lijntje-trap	34
2.3 Motortje en tiki-taki	35
2.4 Tussentikken	36
2.5 Cruijff-draai	38
2.6 Cruijff-draai wedstrijdgerelateerd	40
2.7 Stap-stop-spelletjes	42
2.8 Sneijder-bewegingen	43
2.9 Sneijder-bewegingen wedstrijdgerelateerd	46
2.10 Tik-tik-hockeystick	47
2.11 Afronden	48
2.12 Een-tegen-een [1] – <i>in balbezit durven blijven</i>	49
Intermezzo: Meulensteen – Plugboer – Meulensteen	52
Deel II De eerste helft	54
3 Handelen vanuit het voorkeursbeen in jaar 1	55
Training 2	58
3.1 Afellay	58
Training 3	59
3.2 Braziliaan	59
3.3 Achter-het-standbeen-tik	59

	Training 4	61
3.4	Wreefdribbel	61
3.5	Buitenkant-voetdribbel	61
3.6	Messi	61
3.7	Een-tegen-een [2] – <i>gratis scoren</i>	62
	Training 5	64
3.8	Tiki-taki en Braziliaan combinatieoefening	64
3.9	Schaar	64
3.10	Schaar wedstrijdgerelateerd	65
3.11	Een-tegen-een [3] – <i>frontaal vanuit Messi</i>	65
	Training 6	67
3.12	Frontaal passeren	67
3.13	Serie Duijnstee I	67
3.14	Afrondoefening	68
	Training 7	70
3.15	Zidane	70
3.16	Serie Duijnstee I – <i>variatie</i>	70
	Training 8	72
3.17	Serie Duijnstee II	72
3.18	Sprong I	72
3.19	Sprong II	72
3.20	Omschakelen vanuit Crujff-draai	73
	Training 9	74
3.21	Stroomvorm twee buitenste benen	74
3.22	Een-tegen-een [4] – <i>omschakelen vanuit Crujff-draai</i>	75
4	Wisselen van standbeen in jaar 2	76
	Training 1	78
4.1	Dubbele schaar	78
4.2	Zidane-rechtdoor	78
4.3	Een-tegen-een [5] – <i>frontaal vanuit Zidane-rechtdoor</i>	80
	Training 2	81
4.4	Draai-om-de-as	81
	Training 3	82
4.5	Eindserie	82
4.6	Een-tegen-een [6] – <i>van horizontaal naar frontaal</i>	83
	Training 4	84
4.7	Tussenserie	84
	Training 5	85
4.8	Een-tegen-een [7] – <i>frontaal vanuit dubbele schaar</i>	85

	Training 6	86
4.9	Achter-het-standbeen-tik met het andere been	86
4.10	Overstapje	86
	Training 7	88
4.11	Terughalen-achter-het-standbeen	88
4.12	Een-tegen-een [8] – <i>omschakelen vanuit overstapje</i>	88
	Training 8	90
4.13	Sleep	90
4.14	Serie Moniz I	90
	Training 9	91
5	Eerste keer tweebenig trainen in jaar 3	92
	Training 1	94
5.1	Scenario bal-afschermoefening 1	94
5.2	Overstapje-om-de-as	95
5.3	Een-tegen-een [9] – <i>tweebenig van horizontaal naar frontaal</i>	96
	Training 2	97
5.4	Scenario bal-afschermoefening 2	97
	Training 3	98
5.5	Aissati I	98
5.6	Aissati II	98
5.7	Messi-schaar	99
	Training 4	100
5.8	Laudrup	100
5.9	Serie Moniz II	100
5.10	Een-tegen-een [10.1] – <i>aanname andere been en tweebenig dribbelen</i>	101
5.11	Uitvalpas	103
	Training 5	104
5.12	Een-tegen-een [10.2] – <i>aanname beide benen en tweebenig dribbelen</i>	105
	Training 6	106
5.13	Dreigende dribbel	106
5.14	Een-tegen-een [11.1] – <i>van diagonaal naar frontaal</i>	107
	Training 7	108
5.15	Serie Duijnsteer III	108
5.16	Een-tegen-een [11.2] – <i>van diagonaal naar frontaal in beide richtingen</i>	109
	Training 8	110
	Training 9	111

Intermezzo: Cruiffbestuiving	112
Deel III De tweede helft	114
6 Standaardiseren van tweeënig trainen in jaar 4	116
6.1 Serie Duijnstee IV	117
6.2 Eto'o	118
6.3 Voorlangsbeweging	119
6.4 Een-tegen-een [12] – <i>tweeënig van diagonaal naar frontaal</i>	119
6.5 Cruiff-draai-plus	120
6.6 Buitenkant-kap	120
6.7 Scenario bal-afschermoefening 3	121
6.8 Bal-afschermoefening 3 in een stroomvorm	123
6.9 2-ballen stroomvorm	123
6.10 Depay	124
6.11 Serie Duijnstee V	125
6.12 Een-tegen-een [13] – <i>tweeënig van diagonaal naar frontaal in de grote ruimte</i>	125
6.13 Ronaldo	126
6.14 Een-tegen-een [14] – <i>omschakelen en opzoeken</i>	127
7 Trainen op onvoorspelbaarheid in jaar 5	129
7.1 Serie Duijnstee VI	131
7.2 Serie Duijnstee VII	131
7.3 Een-tegen-een [15] – <i>uitspelen onder toenemende druk</i>	132
7.4 Een-tegen-een [16] – <i>omschakelen en versnellen</i>	133
7.5 Een-tegen-een [17] – <i>intuïtief beslissen</i>	134
7.6 Contra-Messi	135
7.7 Afrol-schaar-uitvalpas	136
7.8 Serie Moniz III	136
7.9 Een-tegen-een [18.1] – <i>horizontaal maskeren</i>	137
7.10 Een-tegen-een [18.2] – <i>oplossen in diverse lijnen</i>	138
7.11 Afrol-buitenkant-voet	139
8 Boven de materie staan in jaar 6	140
8.1 Akka-sleep	141
8.2 Serie Moniz IV	142
8.3 Een-tegen-een [19] – <i>ruimte maken en een-tweetje</i>	144
8.4 Een-tegen-een [20.1] – <i>frontaal vanuit de kleine ruimte</i>	145
8.5 Een-tegen-een [20.2] – <i>oplossen in diverse lijnen 2.0</i>	146
8.6 Serie Duijnstee VIII	146

8.7	Afstop-afschermbeweging	147
8.8	Messi-akka	147
8.9	Een-tegen-een [21] – <i>van de zijkant naar binnen trekken</i>	147
Intermezzo: Moniz landt in Leusden		150
Deel IV	De verlenging	152
9	Doorgeven van de route	153
9.1	Intellectueel eigendom als gedeeld bezit	153
9.2	Duurzame opleidingen op maat	153
9.3	Aan de zijlijn	154
9.4	Train-de-trainer-programma	155
9.5	Humor als kruipolie	156
9.6	Het woord is aan de trainers	156
Met dank aan		158
Geraadpleegde literatuur		159
Bijlage 1	QR-codes bewegingen en series	160
Bijlage 2	Schema's hoofdpunten oefenstof jaar 1 tot en met 6	163

Voorwoord

Het is een moedig initiatief van Fred Duijnsteet om een boek te schrijven over het ontwikkelen van tweebeinigheid, aangezien iedereen een dominante kant heeft. In een clinic van Cruijff die ik ooit op televisie zag, vertelde hij dat je je tegengestelde arm moet uitzwaaien als je met je zwakke been trapt. De toepassing hiervan kun je ook zien op mijn dvd *Muurtraining*, waaraan Fred in zijn boek refereert.

Met zijn methode laat Fred zien hoe je twee voerbeneden ontwikkelt vanuit de dominante kant: twee buitenkanten in het passen en trappen en in het drijven en dribbelen. Nog knapper is het als iemand over twee buitenkanten kan wegdraaien en over twee benen een slidingtackle kan maken; dit vergroot het vermogen van de speler, en dus de kans voor het team, om te winnen. Je kunt mensen niet overtuigen om iets te leren als ze het zelf niet onvoorwaardelijk willen. Ik weet uit ervaring dat een onvoorwaardelijke inzet van een trainer de kans van slagen groot maakt. Zo doe ik het en ik zie dat ook bij Fred. Om mijn eigen woorden te citeren:

‘Wat Fred doet bij Roda ’46, daar gaat zo’n ongelooflijk inspirerende en krachtige werking van uit. Balvaardigheid, mentaliteit, karakterontwikkeling, fysiek, sociale interactie tussen de voetballers: dat gaat allemaal vooruit dankzij zijn techniektrainingen die vooral gericht zijn op domineren in de een tegen een.’

(AD, 28 oktober 2017)

Als Nederland ooit wereldkampioen wil worden, moet je het verschil maken met andere landen en dat verschil zit in de kleine dingen. Er is zelfkennis nodig om in te zien waar je zwakke plekken zitten en waar je dus aan moet werken. En dat moet je dan ook nog intensiever doen dan de concurrentie.

Zelfwerkzaamheid is de sleutel tot succes.

Karakter toon je wanneer je keihard traint, ook als er niemand kijkt.

Ricardo Moniz

De aanloop

In de kinderschoenen

Eind jaren vijftig stond ik als vijfjarig ondermaats voetbalfanaatje voor dag en dauw op om eindeloos tegen muurtjes, garagedeuren en in portiekjes een balletje te trappen. Ik probeerde met links te doen wat ik met rechts al kon. Op zesjarige leeftijd ging ik bij een echte club: ZLC Leiden. We renden voornamelijk achter een bal aan op een veld dat doordeweeks werd bijgehouden door grazende paarden. Er was geen enkele sprake van welke methodische aanpak dan ook. Als kind maak je je eigen spel en zolang je je niet bewust bent van wat er allemaal nog meer zou kunnen, mis je het ook niet. Het feit dat ik bij een club zat maakte het echt. Verder voetbalde ik de hele dag door, elke dag van de week.

In de basisschooljaren speelden we 'metze' (met z'n allen) in het Leidse Roomburgerpark en boompjesvoetbal op straat. Omdat ik altijd riep: 'Ik ben Crujff', was ik dat ook. Wie een bal bij zich had en kon voetballen was vanzelf de aanvoerder. Ik werd niet gehinderd door enige vorm van kennis en was maar op één ding gericht: het doel. Op zoek naar de onverwachte wending, dat was de uitdaging en die ging ik improviserend aan. Volledig overtuigd van mijn eigen gelijk liet ik de keeper van mijn schoolteam in de gang van zijn huis een salto achterwaarts uitproberen, alvorens in stand de bal te stoppen. Dat was namelijk de beste manier, zo wist ik. Nogmaals: Crujff was mijn voorbeeld.

Rond de leeftijd van 10 jaar worden de fundamenteen gelegd op het vlak van het toekomstige beroep. Het wordt ook wel de gouden leeftijd genoemd, de leeftijd waarop het vermogen tot complex leren zich ontwikkelt en kinderen zich bewuster bekwamen. Zo organiseerde ik op die leeftijd samen met mijn jeugdvriend Erik betaalde circusacts in het fietsenhok, leerden we onszelf *House of the Rising Sun* aan op de gitaar en voorspelde ik dat Feijenoord met 2-1 van Real Madrid zou winnen (1965). Ik realiseer me nu dat ik als tienjarige van alles initieerde en ondernam. Veel van dat leren speelde zich af buiten school om, oftewel: informeel. Het was de leeftijd waarop ik niet alleen zelf voetbalde, maar ook heel veel wedstrijden zag en er van alles van vond. Nadat ik Crujff zag spelen, nam ik bewust de beslissing om voortaan voor Ajax te zijn.

Van onbewust onbekwaam naar onbewust bekwaam

Van de basisschool tot en met de studietijd komt er een hele reeks binnenschoolse, oftewel formele, leerervaringen bij. Voordat je iets nieuws leert, ben je *onbewust onbekwaam*: je weet nog niet wat je (nog) niet kan of weet. Gaandeweg word je je bewuster van de onmogelijkheden; je bent dan *bewust onbekwaam*, een bewustzijn waarin je docenten verandering kunnen aanbrengen. Je bent immers afhankelijk van degenen die je laten kennismaken met nieuwe leerstof.

Gedurende dertig jaar – een conservatoriumstudie en vijfentwintig jaar werken als contrabassist bij de grote Nederlandse orkesten – kwamen er veel docenten en mentoren op mijn pad. De een gaf me een rijkdom aan kennis en vaardigheden mee, de ander had de kennis

misschien, maar wist deze niet door te geven. Het kan fundamenteel fout gaan wanneer de- gene met kennis niet de methodische en didactische vaardigheden heeft die nodig zijn voor het overdragen van die kennis. De leerling raakt dan steeds bewuster onbekwaam en gefrustreerd. Met dat besef kwam ik vanuit een vrijwilligerspositie als trainer bij het team van mijn zoon terecht. Gaandeweg ontwikkelde ik een beeld van het leervermogen van de pupillen. Mijn trainingen kregen steeds meer vorm en inhoud en ik nam de verantwoordelijkheid om mijn leerstof methodisch en didactisch uit te werken.

Mijn huidige methodiek is erop gericht om de spelers al vanaf de eerste training bewust te maken van het effectieve gebruik van hun spieren; zo worden ze al doende *bewust bekwaam*. Dit doen we natuurlijk spelenderwijs. We werken niet aan problemen maar aan mogelijkheden. Spelers leren van mij waarom een beweging is zoals die is en we bouwen bewegingen met bewust spiergebruik op, totdat deze natuurlijk aanvoelen. Het bewust leren en het werken aan verfijning is iets voor tijdens de training. Het uiteindelijke doel is om tijdens de wedstrijd alle vaardigheden zonder nadenken in te kunnen zetten.

Je kunt het spelen van een voetbalwedstrijd vergelijken met het geven van een concert. Beide vormen van samenspel zijn avontuurlijke gebeurtenissen waarin het streven naar perfectie geen doel op zich meer is en spelers *onbewust bekwaam* zijn: het resultaat van het terugkerende proces van analyseren, bewust worden van nieuwe verbindingen, effectief bewegen en samenwerken.

Met twee benen op de grond

De route naar tweebeinigheid is een doorlopende voetbaltechnische leerlijn van Duijnstee Hogeschool Voetbal (DHV), mijn voetbaltechniekschool die zich op de onderbouw van jeugdopleidingen richt: de O8 (zevenjarigen) tot en met de O13 (twaalfjarigen). De ingeving om iets met techniek te doen, is sinds 2007 uitgegroeid tot een zesjarenplan. Het doel van de methode is het bereiken van volwaardig tweebeinig spel, te beginnen bij de looptechniek en eindigend in de beheersing van complexe balbehandeling.

In trainersland lopen de ideeën over tweebeinigheid behoorlijk uiteen. Sommige trainers starten van meet af aan met het tweebeinig oefenen. Ik ben daar geen voorstander van. In mijn optiek zijn zevenjarige pupillen gebaat bij een opbouw naar tweebeinigheid vanuit de zekerheid van het voorkeursbeen. Ook het bereiken van de vereiste optimale balans vraagt om een meerjarige opbouw. Herhalen en variëren is hierbij van essentieel belang. In *De route naar tweebeinigheid* krijgen de, op dat moment, negenjarige pupillen aan het eind van jaar 3 de eerste tweebeinige serie bewegingen aangereikt. Het is een logisch moment in de opbouw van de methode en vormt de brug naar een fase waarin tweebeinigheid de standaard is.

Het spel als doel

Voetbaltechniek is geen doel maar een middel om tot mooier en beter voetbal te komen. Techniek krijgt zin wanneer het spelend vermogen erdoor groeit. Ik hoor met grote regelmaat de term functionele techniek vallen. Meestal houdt het idee daarover op bij passen, trappen en aannemen. Met mijn methode wil ik laten zien dat techniek veel meer is dan dat. Je kunt je afvragen of er zoiets bestaat als functionele en niet-functionele techniek. Alleen het trucje

om het trucje is wat mij betreft niet-functioneel. Achter elke beweging die ik in mijn methode behandel zit een gedachte; alle bewegingen staan in dienst van de volgende actie. Dat is techniek.

Technische beheersing geeft zelfvertrouwen, biedt ruimte voor initiatief en verhoogt de creativiteit en daarmee het spelplezier. Een kind heeft weinig aan loze kreten vanaf de kant zoals: 'Neem die bal nou eens goed aan', of: 'Maak nou eens een actie'. Dat zijn op zich goede ideeën, maar alleen het commanderen van een techniek geeft de ander nog niet het vermogen die uit te voeren. Inspelen, aannemen, actie maken: het zijn allemaal technieken die je spelenderwijs kunt aanleren op een verantwoorde manier, en met beide benen.

Duurzaamheid

Hoe meer beheersing, hoe sneller intuïtie de ruimte krijgt. Met logisch opgebouwde technische kennis en vaardigheden kun je eindeloos variëren. Techniek moet je onderhouden en spieren moet je voortdurend aandacht geven. Daar komt nog bij dat de botten van kinderen soms sneller groeien dan hun spieren. Door zorgvuldig en consequent op souplesse te trainen, voorkom je fysieke problemen. Ik geloof dan ook in een voetbaltechnische aanpak die het hele jaar door wekelijks op het programma staat. Mijn methodiek zou niet werken wanneer het bij mijn trainingen alleen zou blijven. Alle oefenstof neem ik door met assistent-trainers en teamtrainers. Zo krijgen alle spelers in de reguliere trainingen wekelijks hun dosis techniek aangeboden en zorgen we op die manier gezamenlijk voor duurzaam technisch onderhoud.

Onuitputtelijke bronnen

Als musicus heb ik geleerd te analyseren, methodisch te werken en didactisch te handelen. Het heeft me geholpen het DHV-zesjarenplan duurzaam vorm te geven. Ik legde hiervoor een weg af langs inspirerend materiaal van grootheden uit verschillende disciplines. In chronologische volgorde zijn dit mijn grootste inspiratiebronnen: Cruijff, The Beatles, Stravinsky, The Police, Beethoven, Coerver en Moniz. Ze werken deels onzichtbaar en deels zichtbaar door in *De route naar tweebenigheid*. Voor mij hebben deze disciplines veel met elkaar te maken. Dynamiek, souplesse en tempo zijn waarden die zowel in het voetbal als in de muziek voorkomen. Voor mij hoort ritmiek daar ook bij. Het draait in muziek en in voetbal om de samenhang van deze waarden, zowel in het individuele spel als in het samenspel. Een voetbalactie valt of staat met tempo en ritmiek, maar het wordt pas voetbal op het moment dat de medespelers de actie begrijpen. Net als in muziek is tempobewustzijn in voetbal een voorwaarde. Een speler die zich bewust is van het tempo, kan een eigen plan trekken en temporiseren of versnellen. Een speler die daarbij ook nog ritmisch precies is, geeft duidelijkheid aan de medespelers. Er is pas samenhang in het spel als iedereen op elk moment meespeelt, ook al ben je even niet in actie.

Een leven lang leren

Vanuit mijn behoefte aan structuur ben ik het werk van Wiel Coerver en Ricardo Moniz te lijf gegaan. Weer was ik het jongetje met een doel voor ogen, maar nu met iets meer bagage dan toen. Ik analyseerde het bestaande filmmateriaal frame voor frame, ontdekte details die met

het blote oog niet te zien zijn en bracht die in kaart. Toen ik het materiaal door en door kende, kwam mijn kennis van methodiek en didactiek goed van pas. De tienduizend uur training, thuis en op het veld, zitten er inmiddels op. Het moment is aangebroken om de methodiek die op het veld vorm kreeg, vast te leggen in een praktisch bruikbaar boek.

Alles is voortdurend in ontwikkeling. Ik bereid nog steeds elke training voor en schaaft er op mijn oefenstof bij. De grote lijnen zijn inmiddels uitgekristalliseerd en de langetermijndoelen zijn duidelijk. Binnen een goede methode is er altijd ruimte voor maatwerk en maatwerk vraagt om aanpassingen. Het blijft mensenwerk.

Wegwijzer

Er zijn verschillende manieren om dit boek te lijf te gaan. De QR-codes in de lopende tekst en in bijlage 1 leiden naar filmpjes die samen een beeldverslag vormen van *De route naar tweebenigheid*. Jonge spelers van zeven tot en met twaalf jaar tonen hun voetbaltechnische ontwikkeling op het gebied van tweebenigheid. Het beeldverslag geeft een compleet overzicht van de bewegingen die ik in de methode behandel.

Het boek laat zich ook lezen in 22 afbeeldingen. In deze afbeeldingen laat ik allerlei veldorganisaties, oefeningen en wedstrijdgerelateerde een-tegen-een-situaties zien.¹ Deze situaties worden steeds complexer naarmate de vaardigheden van de spelers toenemen. Rondom de afbeeldingen leg ik uit hoe de bewegingen en de oefeningen verlopen.

Het boek van voor naar achter lezen verdient mijn aanbeveling. Op die manier maak je al lezend mee hoe de methode zich ontvouwt in de opeenvolgende jaren. Elke volgende stap is gebaseerd op de vorige.

De route naar tweebenigheid bestaat methodisch gezien uit twee delen. Aan het eind van het eerste deel bereiken de spelers het technische vermogen om alle bewegingen tweebenig uit te voeren en deze bewegingen in wedstrijdgerelateerde situaties toe te passen. In het tweede deel van de methode leren spelers gaandeweg hun tweebenigheid intuïtief toe te passen in een steeds creatiever spel.

Hoofdstuk 1, De opbouw, geeft een overzicht van de verschillende ontwikkelingsdoelen per jaar. Deze zijn verdeeld in drie categorieën: motorische ontwikkelingsdoelen, speltechnische ontwikkelingsdoelen en mentale ontwikkelingsdoelen. Motorische vaardigheden staan in dienst van de techniek en de techniek staat in dienst van het spel. Het zelfvertrouwen groeit wanneer je vaardig bent in je spel. Tijdens het opgroeien groeit ook het vermogen om steeds complexere bewegingen en spelsituaties in een steeds hogere graad van verfijning uit te kunnen voeren. Dat vermogen ontwikkelt zich niet vanzelf, je moet erin investeren en wel op een systematische en duurzame manier. Deze systematiek en investering zijn terug te vinden in de hoofddoelen per jaar.

In *Deel I, De aftrap*, staat de allereerste training chronologisch tot in het kleinste detail beschreven. Deze training is exemplarisch voor de manier waarop ik werk. De bewegingen die

¹ De wedstrijdgerelateerde een-tegen-een-situaties in dit boek zijn in de lopende tekst aangeduid met de cijfers [1] tot en met [21].

in deze eerste training aan bod komen, zijn systematisch in kaart gebracht. Daarnaast ga ik in op de didactisch-methodische aanpak en geef ik een beeld van hoe kinderen reageren op de trainingsmethode. Een uitgeschreven training van vijftig minuten levert een hoop tekst op. Deze tekst komt tot leven in de beelden die door het scannen van QR-codes opgeroepen kunnen worden.

Deel II omvat de eerste helft van de route naar tweebeinigheid. Hierin beschrijf ik training 2 tot en met training 27, van jaar 1 tot en met jaar 3, waarin we toewerken naar het bereiken van volledig tweebeinig trainen. Binnen elke training komen beschrijvingen voor van nieuwe bewegingen, series en bijpassende een-tegen-een-situaties. Om tweebeinigheid ook in geschreven taal een plek te geven, benader ik de oefeningen soms vanuit rechts en dan weer vanuit links. QR-codes leiden naar bewegende beelden waarin jonge spelers series van bewegingen uitvoeren. De series zijn een aaneenschakeling van technieken die in de wedstrijdgerelateerde situaties een rol spelen. Deze situaties staan in de lopende tekst afgebeeld. In *Deel III* staat de tweede helft van de route beschreven. Ik vertel hoe we in jaar 4 standaard tweebeinig trainen en tweebeinigheid toepassen in het spel. Verder ga ik dieper in op de ontwikkelingsdoelen van jaar 5 en jaar 6, waarbij de focus ligt op het ontwikkelen van onvoorspelbaarheid en wat ik noem 'boven de materie staan'. Dit deel laat zien hoe spelers leren om verschillende technieken steeds intensiever en inventiever toe te passen in het spel. Ik laat in dit deel diverse afbeeldingen van spelsituaties zien. Daarbij geef ik tekst en uitleg aan de spelsituaties en de bijbehorende bewegingen.

In *Deel IV, De verlenging*, doe ik uit de doeken hoe ik het materiaal van de route doorgeef aan assistenten en teamtrainers en ga ik in op deelnemerservaringen met het train-de-trainer-programma. Verder geef ik in dit deel mijn visie op het onderwerp clubvisie en vertel ik hoe techniektrainingen een duurzaam karakter kunnen krijgen.

Een reeks korte intermezzo's verbindt de verschillende delen met elkaar. Het zijn verhalen over mijn eigen ontwikkeling en hoe deze is gevoed door ontdekkingen, ontmoetingen en bewondering. De intermezzo's hebben een chronologische volgorde. Het zijn op zichzelf staande verhalen die tegelijkertijd verband houden met de ontwikkeling van mijn methode. Tot slot zijn in de bijlagen voor het gebruiksgemak de QR-codes opnieuw afgebeeld, evenals de schema's met de oefenstof per training van jaar 1 tot en met 6.

Een-tweetje

Wij, Fred Duijnsteek en Annemarie Maas, hebben met veel plezier samen aan dit boek gewerkt. We hebben talloze gesprekken gevoerd over voetbal, pupillen, didactiek, muziek, taal en beeld. Dit leverde mooie inzichten op, waarin we onze gezamenlijke kennis konden verbinden. Fred Duijnsteek is de ik-persoon die in de teksten aan het woord is. Hij is de bedenker, maker en bewerker van alles wat in dit boek met voetbal te maken heeft en leidt dag in dag uit spelers op aan de hand van zijn methode. Annemarie Maas, zangeres, podiumkunstenaar en docent, is de schrijver van dit boek. Zij stelde als geïnteresseerde leek eindeloos veel vragen, net zolang tot alles tot in detail helder was. Vaak pakte Fred de bal en demonstreerde al pratend naast de schrijftafel wat hij bedoelde. Meestal volgde er dan een stilte, waarin Annemarie aan het schrijven sloeg en daarna de geproduceerde tekst hardop voorlas. Daarop

volgden dan weer gesprekken tot er uiteindelijk een gezamenlijk goedgekeurde beschrijving ontstond die de lading dekte en ook nog leesbaar was.

Zo is de levendige praktijk op een overzichtelijke, gedetailleerde en hopelijk ook inspirerende manier in woorden gevat. Met dit boek hopen we trainers te inspireren en aan te zetten tot het uitproberen van *De route naar tweebenigheid*. Het zou mooi zijn wanneer dit boek het gesprek over tweebenigheid binnen technische teams en tussen trainers en clubs aanwakert. Nog mooier is het wanneer het materiaal van dit boek het veld bereikt en daar doet wat het moet doen: de voetbalsport voor jong en oud aantrekkelijker maken. Ons doel is bereikt wanneer de lezer een bal pakt en met twee benen op het veld gaat staan.

Fred Duijnstee en Annemarie Maas