

Het boek *Cruijffiaans*¹ schetst aan de hand van een groot aantal zorgvuldig gecategoriseerde uitspraken de visie van Johan Cruijff op tal van zaken. In dit artikel zoomen we in op zijn ideeën over het aanleren van voetbaltechnische vaardigheden. Herkennen we in zijn visie de moderne sportwetenschappelijke inzichten, of staan ze daarmee wellicht op gespannen voet?

Cruijffiaanse techniektraining

Op goede of gespannen voet met de sportwetenschap?

**Rob Siekmann &
Hanno van der Loo**

Vooropgesteld moet worden dat Cruijff zoals bekend niet over een trainersdiploma beschikte:

'Ik heb geen trainersdiploma en ik zal er ook nooit één halen. Toch kan ik de jongens precies vertellen wat ze moeten doen en vooral niet moeten doen. Al die gediplomeerde trainers kunnen misschien wel leuk trainen en pionnetjes opstellen, maar ze kunnen niet voordoen hoe je een bal moet trappen. Als ze het zelf niet voordoen, hoe moet je dan in vredesnaam met links leren schieten?'

Cruijff zei in dit verband dat jeugdtrainers 'oefenmeesters' ofwel 'leraren' moeten zijn. Die moesten jonge spelers iets leren, ze beter maken.

Als met 'vertellen wat ze moeten doen' expliciete (motorische) instructie bedoeld zou worden, dan zou dat op langere termijn een risico voor de robuustheid van het leerresultaat kunnen betekenen.² Expliciet aangeleerde bewegingen zijn onder hoge druk immers gevoeliger voor 'choking' of 'paralysis by analysis'. Ik denk echter dat we 'vertellen' hier niet letterlijk moeten nemen, maar moeten lezen als 'duidelijk maken'.

(vervolg)

Het voordoen van en laten imiteren van een beweging ('monkey see, monkey do') duidt inderdaad eerder op een impliciet leerproces. In 'leuk pionnetjes opstellen' meen ik een impliciete afwijzing van (in zijn ogen) gekunstelde, te voorspelbare oefensituaties te herkennen. Cruijff had een voorkeur voor de onvoorspelbaarheid van 'natuurlijke' spelsituaties, een aspect dat we onder meer terugzien in de wetenschappelijke theorie over differentieel leren³ (waarover later meer).

De Straat als leerschool: boots hem na!

Voordat ze later bij een club verder opgeleid worden, moet het leerproces van voetballers volgens Cruijff al op straat beginnen. Daar leer je jezelf al voetballen. Zonder trainers. Als De Straat 'verdwenen' is en er geen trapveldjes meer zijn, dan kan talentontwikkeling volgens hem alleen nog plaatsvinden wanneer de jeugdopleiding De Straat zoveel mogelijk nabootst. Maar het blijft een schijnoplossing, surrogaat, want straatvoetbal biedt volgens Cruijff het ideale leerproces. Waarom dat zo is? Cruijff:

'Als je op straat speelt, houd je rekening met een bal die niet goed stuitert, je bent de bal de baas. Als je dus op straat voetbalt, heb je lichaamsbeheersing, heb je handelingssnelheid nodig. Daar leer je wat lichaamsbeheersing is. Als je twee keer viel, had je pijn. Dus dat moest je voorkomen. Handiger zijn, ontsnappen met de bal tegen grote gasten. Op mooie kunstgrasvelden heb je daar vandaag de dag geen last van. Dus ontwikkel je je lichaamsbeheersing ook niet. Dus moet je dat op trainingen vervangen door andere dingen. Straatvoetbal is net autorijden. Kijken is een van de belangrijkste zaken. Heb jij wel eens een straatvoetballer tegen een lantaarnpaal zien botsen? Nee, omdat iedere straatvoetballer wel uitkijkt voordat hij een actie maakt. Zie jij veel straatvoetballers tijdens een partijtje onderuitgaan? Nee, omdat ze weten dat stenen hard zijn. Vroeger op straat moest je uitkijken, anders viel je je knie door de broek. Dus straatvoetballers leren allereerst te kijken naar tegenstanders en belemmeringen voordat ze een actie maken. En tegen de tijd dat de tegenstander in de buurt komt, wordt de dreiging om op straat te vallen ook groter. Daarom moeten ze wel kijken. Dat heb je in het topvoetbal later dan ook zeker nodig. Dan speelde je buiten op het plein, op straat of in de speeltuin. Toen had ik meteen door dat als ik tegen een grote jongen opliep en viel, ik me pijn deed. Dus wat deed ik dan? Als die grote eraan kwam, dan was ik daar net niet meer. Dan was ik net onderweg ergens anders naartoe. Dus wat krijg je? Dan begin je met het ontwikkelen van inzicht. Dat je weet dat je niet tegen iemand op moet lopen, je moet die bal dus sneller onder controle houden. Je weet: je moet hem sneller afgeven, je weet: je moet sneller positie kiezen. Want op het moment dat ik gelijk met hem aankwam, was ik de verliezer.'

'Alles is bestudeerd of voor mijn part gestudeerd, verpakt in een verpakking, terwijl de grootste leermeester van het

Kort na de publicatie van onze recensie⁴ van zijn boek *Cruiffiaans* mailde ik aan Rob Siekmann:

'Wat was eigenlijk Cruiff's visie op (het aanleren van) voetbaltechnische vaardigheden? Motorisch leren is voor Sportgericht van oudsher een prominent thema. De tiendelige reeks artikelen⁵ van prof. Peter Beek (2011-2014) en ook een aantal andere publicaties hebben in de Nederlandse sport veel in gang gezet. Ik ben wel benieuwd in hoeverre de ideeën van Cruiff hiermee overeenkomen, dan wel op gespannen voet staan. Het spelen met tijd en ruimte doet vermoeden, dat hij van nature een externe focus bij de speler veronderstelde. Ik denk ook dat Cruiff eerder impliciete leerstrategieën zou toepassen, onder meer vanwege het lantaarnpaalcitaat en zijn voorliefde voor pleintjesvoetbal. Maar wellicht ook omdat hij vanwege zijn eigen talent mogelijk nooit heeft hoeven nadenken om een bepaalde passeerbeweging of traptchniek onder de knie te krijgen. Hij dacht volgens mij in doelen, in waar hij de bal wilde hebben (externe focus) en niet in 'bewegingen' (interne focus). Maar ik zou het mis kunnen hebben en ben dus benieuwd.'

Rob pakte de handschoen op, met deze tekst als resultaat. De kadertjes met aanvullende informatie, duiding en verwijzingen zijn van mijn hand.

Hanno van der Loo - hoofdredacteur *Sportgericht*

voetbal toch echt *De Straat* blijft. Ik wil het voetbal terugbrengen naar de plaats waar het hoort. Heel elementair, de straat, want daar komt het allemaal vandaan. We moeten juist nu weer terug naar de basis. De beste opleiding is op straat. Voetballen leerde je vroeger op straat, dus moet je voor de jeugd dat straatvoetbal zo goed mogelijk zien terug te halen. Vergeet al dat blokjes lopen, vergeet al die ingestudeerde oefeningen. Boots gewoon de straat na en leer ze de basistechnieken, zoals een bal aannemen en schieten. De rest komt vanzelf.'

Volgens Cruiff was 'De Straat' bij uitstek de plaats waar je leerde voetballen. Niet alleen in onderlinge partijtjes, maar ook door middel van zelf bedachte oefenvormen. Voetballen leerde je in feite jezelf. Ook door het af te kijken van anderen, meestal oudere jongens. Daar kwam geen trainer aan te pas. Je moest alles zelf, alleen en met je vriendjes, bedenken en oplossen. Ook in verdedigend opzicht: eerste paal (korte hoek) bewaken, doel verkleinen, niet 'happen' op schijnbewegingen

van de tegenstander, maar naar de bal blijven kijken (waar die heen ging), enzovoort. Een bijkomend voordeel van het straatvoetbal is dat de omstandigheden telkens anders zijn en lastiger dan op een officieel voetbalveld. Als je een techniek dan feilloos kunt toepassen, dan wordt het op het grote veld gemakkelijker uitvoerbaar, waardoor je handelings-snelheid omhoog gaat.

Het aanleren van de basistechnieken, dat doe je volgens Cruiff 'dus' niet door ze uit de context te halen (en ze er later, als ze 'beheerst' worden, weer in terug te plaatsen), maar door de context vanaf het allereerste moment zijn sturende rol te geven. Een opvatting waarin veel van de zogeheten Constraints Led Approach⁶ te herkennen is. Bij een valpartij confronteert de harde straat (context) de voetballer (sporter) met zijn tekortschietende lichaamsbeheersing (taak). En een sterke tegenstander (context) dwingt je tot sneller spelen (taak).

(vervolg)

De nadruk die Cruijff legt op 'kijken voordat je een actie maakt' komt overeen met het hanteren van een externe focus en het doorlopend zoeken naar mogelijkheden ('affordances') die de situatie te bieden heeft, een belangrijk thema in de ecologische benadering van motorisch leren. De mens leert bewegen in continue dialoog met zijn omgeving. Omdat de speler zijn aandacht vooral richt op de omgeving, kan hij minder nadenken over de beweging die hij uitvoert, met een impliciet leerproces tot gevolg.

Beter worden door slechter worden

Als een jeugdspeler niet op links kon spelen, omdat hij niet met links kon trappen, niet linksbenig was, dan deed Cruijff het eerst voor en liet hem daarna voor zichzelf oefenen, net zolang totdat hij die techniek beheerste:

'Als iemand niet op links kon, dan droeg ik hem op apart te gaan trainen. Dan zei ik: nou, zo doe je het en los het nu zelf maar op. Ga die zaal in, zoek een muur op, of weet ik veel wat. Je ziet nu vaak

dat de bal de mens domineert. De mens hoort juist de bal te beheersen. Je hebt er niets aan om tegen iemand te zeggen dat hij niet met links kan trappen. Leer hem met links trappen. Je kunt wel roepen dat hij iets niet kan, maar leer het hem dan.'

Oefening baart kunst. Op straat werden alle mogelijke technieken (effectballen!) uitgetoond bij het schieten op het doel, dat met krijt op een blinde muur was getekend of de gedaante van een garagedeur had aangenomen.

'Vroeger oefenden we op straat telkens op bepaalde bewegingen en manieren van schieten.'

Over het afleren van fouten zei Cruijff:

'Afleren is moeilijker dan iets aanleren, omdat een speler iets dat hij af moet leren al gewend is. Je wordt beter door slechter te worden.'

Die laatste uitspraak lijkt op het eerste gezicht onlogisch en tegenstrijdig. Immers, door slechter te worden wordt je niet beter, maar slechter. Maar als je bijvoorbeeld je verkeerde traptechniek moet leren verbeteren, dan gaat het eerst slechter omdat je je oude techniek opgeeft en de nieuwe

nog niet beheerst. In je eigen ogen word je dan slechter, maar dat is maar tijdelijk. Je moet verkeerde gewoonten afleren.

Peter Beek⁷ reikte de 'Old Way New Way' systematiek aan om techniekfouten af te leren. Deze aanpak lijkt in eerste instantie vooral van toepassing op zogeheten gesloten vaardigheden: bewegingen binnen een voorspelbare context. Hij lijkt minder geschikt voor de veel minder voorspelbare context van het voetbal (en andere spel- en duelsporten), waarin de 'ideale' techniek per situatie verschilt (namelijk die waarmee je je doel bereikt: de bal daar krijgen waar je hem hebben wilt) en dus vrijwel nooit de spreekwoordelijke 'techniek uit het boekje' is.

Weerstand verhogen

Cruijff liet het initiatief graag aan de speler zelf. Hij zag zijn eigen rol vooral in het creëren van een goede leeromgeving:

'De beste spelers vormen zichzelf. Om ze beter te maken, moet je ze niet dwingen te stoppen met pingelen. Maar wel de weerstand verhogen. In plaats van twee oudere jongens zet je er drie of vier neer. Als ze dan twee tegenstanders voorbij zijn, krijgen ze van de derde een schop. Maak het hen zo moeilijk mogelijk. De praktijk leert hoe ver je kunt gaan, gewoon een kwestie van de natuur volgen. Die trainer van toen zette me in een elftal met oudere jongens. Grotere gasten, snellere gasten, sterkere gasten, hardere gasten. Ging ik toen een mannetje te veel voorbij, dan kreeg ik vanzelf een schop. Dat was gewoon weer de wet van de straat.'

De trainingsvisie en -methoden van Cruijff zijn gebaseerd op zijn eigen ervaring als jeugdspeler, in het straatvoetbal en bij zijn club. In dit voorbeeld wordt de extra weerstand niet veroorzaakt door de extra zware omstandigheden op straat, maar door



Rob Siekmann en Johan Cruijff tijdens een congres in 2002.

de trainer geïntroduceerd. Hij voert manipulatief de druk op. Tegelijk geeft hij een onderhuidse boodschap aan de speler af. Je zou dat 'indirecte coaching' kunnen noemen: pingel niet te veel, maar dribbel alleen als het nodig is! Ook op tactisch gebied paste Cruijff deze aanpak toe:

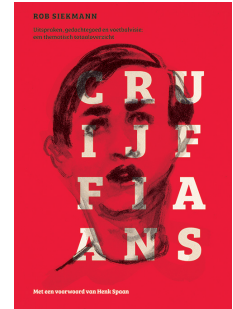
'Je kan een spits het afmaken aanleren door hem drie weken in een verdediging één tegen één te laten spelen. Toen Bergkamp bij Ajax doorbrak als rechtsbuiten, had hij eerst twee maanden rechtsback gespeeld. Voetbal is zo'n mooie sport, je kan iemand zoveel spelenderwijs leren. Bergkamp stond rechtsback omdat hij als rechtsbuiten te weinig zijn linksback voorbijkwam. Hij moest dus leren hoe een linksback denkt. Dat heeft hij geleerd als rechtsback.'

Bergkamp beheerste de basistechniek van het op doel schieten natuurlijk al, maar kon die in wedstrijd situaties nog te weinig succesvol hanteren. Dus werd hij tijdelijk op een voor hem ongewone positie gezet, om hem als het ware spiegelbeeldig te laten inzien hoe hij zelf in zijn oorspronkelijke positie moest opereren.

'Wanneer een speler met mogelijkheden niet kon verdedigen, liet ik hem in de verdediging spelen om te leren, maar dat kostte wel eens een punt.'

In dit voorbeeld moet de speler (de aanvaller), die kennelijk nooit 'meeverdedigde', dus om een geheel andere reden gaan verdedigen. Hij moest dat onderdeel van het spel leren beheersen, terwijl Bergkamp tenslotte weer naar zijn oorspronkelijke positie in de aanval terugkeerde. Hij kon dan wel meteen ook beter 'meeverdedigen', zo mogen we veronderstellen. Cruijff liet altijd wedstrijdgerelateerd trainen, maar gebruikte - omgekeerd - wedstrijden ook als trainingsgelegenheid, zo blijkt uit bovenstaande voorbeelden. Een wedstrijd is de meest realistische trainingsvorm die je je kunt voorstellen!

Cruijffiaans is volgens deskundigen niet alleen een sportboek, maar ook een taalboek. Het werd samen met vijf andere boeken genomineerd voor de Onze Taal/ANV-taalboekenprijs 2020. Op zaterdag 10 oktober werd de winnaar bekend gemaakt in het programma De Taalstaat⁹, gepresenteerd door Frits Spits. Juryvoorzitter Nelleke Noordervliet: 'Rob Siekmann heeft een grondige en definitieve inventarisatie en analyse gemaakt van alles wat Cruijff ooit heeft gezegd. Je begrijpt gewoon niet dat het mogelijk is, hoe hij dat heeft gedaan.'



Indirecte coaching

'Spelenderwijs leren' is een belangrijk beginsel in de Cruijffiaanse voetbalvisie. Dat wordt in de praktijk vertaald in vormen van 'indirecte coaching'. Cruijff vermeed de directe confrontatie met een speler. Hij ging niet met zoveel woorden zeggen wat die fout deed. Zo voorkwam hij ook een overbodig weerwoord. Cruijff sprak de speler niet aan op zijn functioneren, maar maakte de situatie moeilijker voor hem, stelde hogere eisen. Daardoor zette hij hem aan het denken. Het zorgde voor een schokeffect bij de speler die werd gedwongen zich af te vragen wat hij fout deed en hoe hij het beter kon doen. Hij moest zelf leren denken. Bij wijze van leermoment werd de speler uit zijn comfortzone gehaald. Er werd hem een kans geboden om beter te worden. Hij deed dan meteen andere, nieuwe ervaringen op en werd indirect met zijn technische en/of tactische zwakheden geconfronteerd. Toegepaste psychologie, pedagogiek en didactiek in één. Praktijkgericht onderwijs, zelfs zo praktisch dat het in de realiteit van het wedstrijdvoetbal werd geïntroduceerd. Cruijff gooide Bergkamp in het diepe, zelfs zonder eerst uit te leggen wat hij moest doen als rechtsback. 'Onderhuidse boodschappen, geen geschreeuw over de breedte van het veld.' Toen het puur om traptechniek ging, deed Cruijff het wel eerst voor, maar liet dat onmiddellijk volgen door de boodschap: 'Los het nu zelf maar op!' Al deze methoden zijn typisch

Cruijffiaans, onorthodox. Het zijn bijzondere staaltjes van out-of-the-box denken en ernaar handelen.

Fouten

Cruijff trainde kort, maar intensief:

'Mijn trainingen duren altijd maximaal anderhalf uur. Ik houd van kort en krachtig trainen. Hoe langer je traint, des te meer kans je loopt dat de training verslapt. Het hoofdthema is elke keer weer hoe we de ruimte zo optimaal mogelijk benutten. Daarbij moet de techniek in verbinding staan met de tactiek. De tactiek bepaalt waar ik de bal naartoe moet spelen en de techniek bepaalt hoe ik de bal op die plek krijg. En hoe beter je de bal krijgt aangespeeld, hoe minder je hem hoeft te raken.'

'Voetbal is een spel waarbij per definitie fouten kunnen worden gemaakt en mijn taak is om zoveel mogelijk fouten te proberen uit te sluiten. Spelers moeten fouten kunnen maken. Van fouten leer je in het algemeen het best. De perfecte voetballer bestaat niet. Voetbal is een spel van fouten. Daar pas ik mijn oefenstof op aan. Je werkt aan de onderdelen die de spelers niet goed beheersen. Je moet werken aan wat je niet kunt. Daarmee beperk je de mogelijkheid om te falen. Je moet het fouten maken beperken, je sterke punten benutten, de zwakke punten verbloemen. Wanneer ik op zondag fouten zie, ga ik daar maandag op trainen. Daar blijf ik vervolgens net zo lang op hameren totdat het wél goed gaat. Als ik opstond dacht ik vaak: waarop

zullen we vandaag eens gaan trainen? Soms zat ik te kijken en dacht: ik moet nodig op voorzetten trainen, er komt er niet één aan. Of op de inspeelpass of op het positieospel. Ik heb nog nooit twee dagen van tevoren bedacht hoe mijn trainingen eruit zouden zien. Het gaat erom dat je een speler op de juiste manier analyseert op een specifiek moment.'

Cruijff was overduidelijk geen planner. Of dat een voordeel of een nadeel is, laat ik graag aan uw oordeel over. Ook was hij geen aanhanger van foutloos leren.² 'Spelers moeten fouten kunnen maken' past beter bij het verkennen van oplossingsruimte dat we kennen uit de dynamische systeemtheorie⁶ en het differentieel leren.³ Juist door het maken van 'fouten' leer je uiteindelijk wat voor jou in een bepaalde situatie de beste oplossing is. En dat klopt dan weer met 'Het is mijn taak fouten proberen uit te sluiten'. Immers: beter worden doe je door slechter te worden.

Zelf meetrainen en bijsturen

Toen hij zelf nog voetbalde, was Cruijff in het veld een speler/coach. Later, toen hij trainer werd, was hij dat eigenlijk weer op dezelfde manier:

'Ik ben de baas en tegelijk voel ik me speler. Het is een groot voordeel dat ik zelf meetrain. Dan kan ik tenminste meteen ingrijpen als er iets verkeerd gaat. Wanneer ik zelf meedeed als trainer, maakte ik gewoon het veld kleiner, zodat ik het kon belopen.'

Door zelf te participeren in partijtjes en andere trainingsvormen zoals rondo's zat Cruijff bovenop het spel. Hij kon dan dus onmiddellijk interveniëren, het spel stilleggen en fouten corrigeren of betere opties ('keuzes') aanreiken.

Samenvatting

Cruijff was ook als trainer een autodidact. Hij was ongediplomeerd, had zelf geen 'oefenstofboeken' zoals hij dat noemde. In zijn trainingsfilosofie stond De Straat centraal. Die stond voor het zelf ontdekken en beter worden, zelfredzaamheid, zonder bemoeienis van buitenaf. Die lijn trok hij door op het veld. Hij deed voor hoe het moest, maar dan moest de (jeugd)speler zelf verder werken aan de verbetering van zijn techniek. Ook zijn 'onderhuidse boodschappen' zaten op die lijn, waarbij de speler zelfs in het ongewisse werd gelaten over wat de diepere zin van de maatregel was. Er zijn overigens ook voorbeelden van zulke 'indirecte coaching' op disciplinair gebied en anderszins. Alles wat Cruijff deed was wedstrijdgericht, waarbij hij bij voorkeur ook nog eens zelf meetrainde! Wedstrijden waren op hun beurt weer traininggerelateerd, want in die

harde praktijk werd het leerproces voortgezet. Zoals Bergkamp in wedstrijden experimenteel zijn rol als verdediger vervulde, zal door Cruijff vervolgens op de training waar nodig zijn verbeterd. Cruijff deed alles op het veld, ad hoc. 'Dit is mijn kantoor', zei hij, wijzend op de bal. Hij gebruikte geen magneetborden of flipovers om zaken eerst binnenskamers uit te leggen, en daarna pas 'aanschouwelijk' te maken door het voor te doen.

Als hoofdredacteur zie ik 'interne consistentie' normaal gesproken als een van de kenmerken van een goed artikel: het mag zichzelf niet tegenspreken. In dit geval heb ik die eis - geloof ik tenminste, ik ben er niet helemaal zeker van - moeten laten vallen. Cruijff was nu eenmaal Cruijff: uniek, zichzelf soms ogenschijnlijk tegensprekend, met een geheel eigen logica, niet in een (wetenschappelijk) kadertje te plaatsen. Hiermee heeft hij wel veel stof tot nadenken opgeworpen. Dit artikel heeft dat stof hopelijk weer een beetje op doen dwarrelen en daar was het uiteindelijk allemaal om begonnen.

Over de auteurs

Rob Siekmann is taalwetenschapper en jurist, oud-directeur van het ASSER International Sports Law Centre (Den Haag) en emeritus hoogleraar internationaal en Europees sportrecht (Erasmus Universiteit Rotterdam). Hij is auteur van *Voetbalwoordenboek* (1978), *Moderne voetbaltheorie* (1980), *De voetbalspelregels - Heden, verleden en voorstellen ter verbetering* (2017) en *Cruijffiaans* (2020).

Hanno van der Loo is bewegingswetenschapper, eigenaar van sportwetenschappelijk adviesbureau AdPhys (Boskoop) en hoofdredacteur/uitgever van *Sportgericht*.

1. Siekmann R (2020). *Cruijffiaans - Uitspraken, gedachtegoed en voetbalvisie: een thematisch totaaloverzicht*. Rotterdam: 20/10 Uitgevers.
 2. Beek PJ (2011). Nieuwe, praktisch relevante inzichten in techniektraining. *Motorisch leren: het belang van impliciete kennisopbouw* (deel 3). *Sportgericht*, 65 (4), 12-16.
 3. Beek PJ (2011). Nieuwe, praktisch relevante inzichten in techniektraining. *Motorisch leren: het belang van random variaties in de uitvoering* (deel 5). *Sportgericht*, 65 (6), 30-35.
 4. Broekhuizen R (2020). Cruijffiaans (boekbespreking). *Sportgericht*, 74 (3), 26-27.

5. Beek PJ (2011). Nieuwe, praktisch relevante inzichten in techniektraining. *Motorisch leren: uitgangspunten en overwegingen* (deel 1). *Sportgericht*, 65 (1), 8-11.
 6. Van Hooren B, Venner P & Bosch F (2017). De dynamische systeemtheorie in fysieke training. Deel 1: Onderliggende concepten. *Sportgericht*, 71 (6), 12-19.
 7. Beek PJ (2011). Nieuwe, praktisch relevante inzichten in techniektraining. *Motorisch leren: snelle techniekcorrectie met Old Way New way* (deel 6). *Sportgericht*, 66 (2), 2-5.
 8. <https://www.nporadio1.nl/de-taalstaat/onderwerpen/66129-2020-10-10-taalboekenprijs-voor-15-eeuwen-nederlandse-taal-van-nicoline-van-der-sijs>.