

Johan Cruijff – Mijn voetbal

Opgetekend door Jaap de Groot

JOHAN CRUIJFF MIJN VOETBAL

Handboek voor winnaars

Nieuw Amsterdam

Deze uitgave is een bewerkte uitgave van het boek *Voetbal*, dat in 2012 verscheen.

Copyright © Interclarion 2017

Opgetekend door Jaap de Groot

Alle rechten voorbehouden

Tekstredactie Paul Brandt

Omslagontwerp Charles Hale

Foto voorplat Bongarts / Staff / Getty Images

Foto achterplat Imago/VI Images

NUR 480

Paperback ISBN 978 90 468 2299 9

E-boek ISBN 978 90 468 2300 2

www.nieuwamsterdam.nl

www.johancruyff.com



INHOUD

	Ten geleide	7
	Voorwoord	9
1	De straat	13
2	De club	15
3	De competitie	19
4	Spelvreugde	23
5	Techniek	27
6	Training en praktijk	31
7	Dribbelen en drijven	37
8	Trappen en passen	41
9	Koppen	45
10	Stoppen van de bal	51
11	Positiespel	57
12	De vrije trap – aanvallende partij	63
13	De vrije trap – verdedigende partij	67
14	De hoekschop	71
15	De strafschop	77
16	De doelman	83
17	De backs	89

18	De vrije verdediger	97
19	De voorstopper	103
20	De linkermiddelevelder	109
21	De rechtermiddelevelder	113
22	De aanvallende middelevelder	117
23	De buitenspelers	123
24	De middenvoor	131
25	De trainer en de coach	137
26	De scheidsrechter	141
27	De zaakwaarnemer	147
28	Opleiden voor de top	149
29	Voetbal aan de top	157
30	Tot slot	171

TEN GELEIDE

Johan Cruijff overleed op 24 maart 2016. Een half jaar later kwam zijn autobiografie *Mijn verhaal* uit, die wereldwijd veel zou losmaken. De reacties maakten vooral duidelijk dat er nog een enorme behoefte is aan het ‘eigen werk’ van Cruijff.

Na overleg met zijn familie is daarom besloten om na *Mijn verhaal* nu *Mijn voetbal* uit te brengen. Een geactualiseerde heruitgave van het op zijn 65ste verjaardag gepubliceerde *Voetbal*.

Terwijl Cruijff in *Mijn verhaal* vooral de balans van zijn leven opmaakt, bevat *Mijn voetbal* zijn bijzondere visie op het voetbal. Volgens Cruijff een prachtig en simpel spel, waar je vooral veel plezier aan moet beleven. In die sfeer is de in 2012 verschenen versie ook geschreven.

Dit aspect is in *Mijn voetbal* onaangetast gebleven. Wel zijn sommige hoofdstukken iets geactualiseerd aan de hand van de columns die Cruijff tussen 2012 en 2016 in ‘Telesport’ publiceerde. Ook is besloten om aan de hand van deze originele teksten twee hoofdstukken aan dit boek toe te voegen. Speciaal voor voetballers die aan de top actief zijn. Voor de rest is Cruijffs originele tekst intact gebleven.

Wel staat er aan het einde van het boek nog een opvallende

aanpassing. Na het voorwoord volgen de 14 regels van Johan Cruyff in zijn geboortjaar 1947. Toen de basis voor een jongen die later de beste voetballer ter wereld zou worden. Deze 14 regels keren aan het slot van *Mijn voetbal* terug. Ze symboliseren dan de ontwikkeling die hij niet alleen als voetballer, maar ook als mens heeft doorgemaakt. Het zijn de regels die nu bij ieder Cruyff Court vermeld staan.

In de eerste versie stond boven deze regels 2012, het jaar dat Johan Cruyff 65 werd. Dit is gewijzigd in 2016, het jaar dat Johan Cruyff overleed.

VOORWOORD

Het idee voor dit boek is vijf jaar geleden ontstaan. Dus rond mijn zestigste verjaardag. Veel enthousiaste mensen waren toen bezig ter ere van mij allerlei activiteiten te organiseren. In de meeste gevallen goed bedoeld, maar ik kreeg steeds meer het gevoel dat ik de regie over mijn eigen situatie verloor.

Uiteindelijk heeft de familie ingegrepen en kon er alsnog een normale verjaardag worden gevierd.

Toen kwam ook het idee om het om te draaien. Op mijn 65ste moesten anderen niet iets voor mij verzinnen, maar ik iets voor anderen.

Vandaar dit boek. Over een leven met voetbal. Een prachtig en simpel spel, waar je vooral veel plezier aan moet beleven.

Dit boek is daarom voor iedereen. Voor jong en oud, voor amateur en prof. Om vooral duidelijk te maken dat zelfs op het hoogste niveau je van voetbal moet genieten. Maar ook om aan te geven dat iedereen een betere voetballer kan worden. Alleen lukt dat niet in één dag. Wil je van nul naar honderd, dan zal dat stap voor stap moeten gebeuren. Accepteer dat je fouten maakt, omdat voetbal nu eenmaal een spel van fouten is. Jezelf verbeteren is dus ook dat je in plaats van vijf fouten er maar vier maakt.

Belangrijk is dat op ieder niveau dezelfde basisregels gelden. En besef dat het makkelijkste vaak het moeilijkste is. Zo beschouw ik het één keer raken van de bal als een maximale vorm van techniek. Maar om de bal perfect één keer te kunnen raken, moet je die eerst honderdduizend keer hebben geraakt.

In een tijd waarin voetbal nog te vaak als wetenschap wordt benaderd, wil ik aantonen dat voetbal simpel is en blijft. Daarom zijn er in dit boek geen grafieken en trainingsvormen te vinden. Ik vertel in mijn eigen woorden hoe ik het voetbal zie en ervaar. Zoals ik dat tegen mijn kleinkinderen doe, maar ook met topcoaches die willen klankborden. Want des te meer mensen het begrijpen, des te beter de boodschap overkomt.

De boodschap dat voetbal niet alleen een simpel spel is, maar zelfs een manier van leven kan zijn. Hoe meer mensen dat begrijpen, hoe leuker het wordt. Niet alleen in het veld, ook daarbuiten.

Johan Crujff

1947

- 1 De bal
- 2 Trappen
- 3 Aannemen
- 4 Passen
- 5 Dribbelen
- 6 Drijven
- 7 Koppen
- 8 Oefenen
- 9 Techniek
- 10 Aanvallen
- 11 Verdedigen
- 12 Samenspelen
- 13 Overzicht
- 14 Plezier

1

DE STRAAT

Het begint op straat.

Daar wordt het voetbal ontdekt en ontstaat de liefde voor het spel. Op straat leer je hoe je moet dribbelen, met de stoeprand een een-twee maken en tegen het muurtje oefenen op trappen en aannemen. Zo wordt de basis gelegd om de bal te beheersen. Maar dat niet alleen. Je krijgt een betere lichaamscontrole, omdat vallen op straat nu eenmaal pijn doet.

Ook kweek je op natuurlijke wijze inzicht. Zoals de afstand bepalen bij het 'poten', dat nodig is om vast te stellen wie als eerste zijn team mag kiezen.

Het begint dus al voordat het spel begonnen is. Je wordt 'streetwise', wat niet alleen in het voetbal, maar ook daarbuiten een voordeel is.

Via de straat kom je op het schoolplein terecht en is de volgende stap het schoolelftal of de club. Dan is de cirkel rond.

Zo ging het in mijn tijd, maar helaas is dat op sommige plekken veranderd. Door de jaren heen zijn er vooral in de steden veel pleinen en plantsoenen verdwenen en is er meer verkeer op straat gekomen. Hoewel je nu op jongere leeftijd al lid kunt wor-

den van een club, kan dat niet de trainingsuren compenseren die vroeger op straat werden gemaakt.

In sommige wijken wordt dat gecompenseerd met een Cruyff Court. Een multifunctioneel trapveldje, dat op een effectieve manier de rol van de straat kan overnemen.

De morele verplichting om zulke initiatieven te nemen moet er richting de jeugd zijn. Want de straat is niet alleen het voorportaal van het voetbal, het vormt ook mensen.

2

DE CLUB

Via de straat is er de club. Je wordt lid en je hoort erbij. Dat is al heel bijzonder. Of het nu bij Ajax is of Bedum, dat maakt niets uit. De kousen, de broek, het shirt, ze zijn niet alleen van jou, maar ook van je club. Het is vaak een enorme stap die gezet wordt. Met een behoorlijke impact.

Als club moet je daarop inspelen. De kinderen komen van de straat, waar ze ongecompliceerd met voetbal bezig zijn geweest. Dat moet je ook bij de club vast zien te houden. Het grote verschil met de straat is dat een vereniging een kind in staat stelt om het gras te ruiken en altijd een bal te voelen.

Daarom ben ik een groot voorstander om juist in de zomermaanden de velden open te stellen. Twee maanden waarin de temperatuur het aangenaamst is en de grasmat er het mooist bij ligt. Ideale omstandigheden, waardoor een grote werving van leden kan plaatsvinden. Want al ben je dan nog geen voetbalfanaat, je hebt dan maar een klein zetje nodig om te gaan voetballen.

Juist in en na de zomervakantie is er een enorme honger naar de bal bij de jeugd. Vooral omdat door het veranderde stadsbeeld de mogelijkheden om te straatvoetballen steeds minder worden. Toen ik zelf nog jong was, maakte het in feite niet zoveel

uit of het Ajax-complex wel of niet geopend was. De club had nog een honkbalafdeling, dus na het voetbalseizoen ging je automatisch tegen een bal slaan. Verder waren er rond Betondorp zo veel grasvelden en pleinen te vinden dat je de tijd toch wel doorkwam.

Maar de tijden zijn veranderd, en daarom kan ik ook niet begrijpen dat het beleid ten aanzien van het vrijgeven van voetbalterreinen tijdens de zomer niet wordt bijgesteld. De jeugd wil juist dan voetballen, dus geef ze ook zo veel mogelijk die bal.

Bij de eerste trainingen na een lange vakantie bestaat er voor jongens en meisjes niets ergers om rondjes te moeten lopen. Het seizoen beginnen zonder bal kan niet en laat niemand mij vertellen dat er eerst wat aan de conditie gedaan moet worden, want dat slaat nergens op. Een gezonde knul of meid is tijdens de vakantie altijd in de weer. Zijn of haar lichaam wordt intensiever gebruikt dan gedurende het seizoen, als ieder kind dagelijks zo'n zeven uur in de schoolbanken zit. Dus conditioneel zit het na de vakantie met de meeste kinderen wel goed.

Ik ben wel een groot voorstander om gedurende de eerste weken van het seizoen alle baloefeningen en partijen speels af te wisselen met wat gymnastiek. Per training zo'n tien à vijftien minuten, maar dan wel dagelijks herhalen. De realiteit leert dat de lichamelijke gesteldheid van veel kinderen verslechtert. Het aantal uren lichamelijke opvoeding neemt op de scholen af, dus voor de trainers is er een niet onbelangrijke taak weggelegd om dit gemis wat recht te trekken bij de club. Laat de spelertjes daarom tussen de baloefeningen wat gymnastiek doen. Op den duur wordt het een gewoonte en beschouwen ze het als de normaalste zaak van de wereld.

Zo'n begeleiding is vooral een investering op de lange termijn. Juist omdat het lichaam in deze leeftijdsfase een enorme groei doormaakt. Neem het nut van de buikspieroefening, waarbij je het bovenlichaam vanuit de ligstand omhoog moet bren-

gen. Door de groeischeuten komt er grote spanning op veel spieren te staan. Hoe sterker de buikspieren ontwikkeld zijn, hoe beter je 'tegenas' aan dat spanningsveld kunt geven. Dat kan op latere leeftijd de vaak voorkomende liesblessure tegengaan.

Stretchen of oprekken is iets wat een kind moet leren om tussen neus en lippen door te doen. Thuis of op het veld, het maakt niet uit waar. In de Verenigde Staten wordt dit er van jongs af al ingepompt en als ze tien jaar zijn, weten ze niet beter. Voor een training of voor een wedstrijd, als een volledig geaccepteerd onderdeel van de warming-up wordt het lichaam eerst helemaal opgerekt. Ook dit is weer een investering op de lange termijn, omdat daardoor later de kans op spier- en peesblessures afneemt.

Gymnastiek dus als afwisseling van een training, waarin de bal hoe dan ook centraal staat. Als voorbereiding op het seizoen wissel ik liever de kleine partijen af met specifieke trainingen van de vijf basisonderdelen van het voetbal: schieten, koppen, dribbelen, drijven en het controleren en stoppen van de bal. Het voordeel van zo'n programma is dat je van de eerste tot laatste minuut ook echt met voetbal bezig bent.

Wat de partijspelen betreft, geef ik de voorkeur aan kleine partijen. Bijvoorbeeld 5 tegen 5 op een klein veld. Wil je de handelingsnelheid en conditie testen, dan kun je de partijen verkleinen naar ploegen van ieder drie spelers. Een andere truc om de longinhoud wat op te voeren is het zogenaamde wisselsysteem. Vereiste is dan wel het tempo hoog te houden. Bijvoorbeeld zes man per team voor een spelletje 5 tegen 5 en dan om de minuut rouleren.

Het voordeel van zulke partijen is dat iedereen in het spel betrokken wordt, wat op een groot speelveld nog vaak problemen geeft. Zijn de spelers na een paar minuten uitgeblust, dan kun je met een van de vijf al gememoreerde basisoefeningen weer op adem komen.

Dit kun je als jeugdtrainer zo afwisselend maken als je maar wilt, zolang je het speelse aspect maar voor ogen houdt. Ga je bij-

voorbeeld oefenen op traptechniek, dan schiet een woordenbrij bij jonge knullen meestal z'n doel voorbij. Wil je snel tot de groep doordringen, dan is de beste en makkelijkste methode om een speler met een goede techniek de oefening te laten voordoen. Vervolgens laat je dezelfde speler met zijn verkeerde been opnieuw schieten. Iedereen kan dan snel en duidelijk het verschil tussen de twee uitvoeringen zien. Daarmee laat je zien hoe belangrijk het is te oefenen met twee benen.

Trainen op de vijf basisonderdelen en gymnastiek is, volgens mij, ideaal om het enthousiasme van de jeugd op peil te houden. Het is voor de jonge knullen en meiden simpel te volgen en door de enorme variëteit ben je ongemerkt zo'n tien trainingen verder.

Neem het koppen. Speel je een partij waarin de bal alleen gekopt mag worden, dan train je zowel op techniek als op timing. Train je met een kleine groep op het koppen van voorzetten, dan komen aspecten als timing, sprongkracht, lichaamscoördinatie, positie spel en zelfs de traptechniek aan de orde. Zo zijn er nog talloze mogelijkheden te noemen.

Waar het dus om gaat, is om op een speelse wijze toch opbouwend met de jeugd bezig te zijn. Houd ze enthousiast, waardoor ze de volgende dag weer staan te popelen om te gaan voetballen. Ze willen nu eenmaal het gras ruiken en de bal voelen.

Zorg daar ook voor!

3

DE COMPETITIE

Als in september de competitie op gang komt, kan de trainingsopzet van augustus gewoon doorgetrokken worden. Zeker zolang de velden er goed bij liggen, is een gymnastiekoefening ideaal als rustpauze na een intensieve baltraining. Juist als de spelers jong zijn, is het zaak ze zo lenig mogelijk te krijgen en te houden. Lenigheid staat borg voor een goede lichaamsbeheersing, die essentieel in het voetbal is. Heb je als speler controle over je lichaam, dan ben je in het veld altijd in het voordeel.

Neem de leeftijdsgroepen tot 14 jaar. Omdat iedereen dan in de groei is, moeten ze op schoenen met een vaste rubberen zool spelen. Dus geen schroefnoppen! Het is op die leeftijd gewoon slecht voor je voeten en pezen. Met een vaste zool en een goede lichaamshouding kom je echt onder alle omstandigheden goed uit de voeten. Let maar eens op, spelers met een goede lichaamsbeheersing glijden nooit uit.

Toch maken veel voetballeiders de fout om jonge spelers ander schoeisel aan te praten als ze vaak uitglijden. Negen van de tien keer is dat een slechte oplossing, omdat de enige echte oorzaak een slechte houding van het lichaam is.

Zelf train ik tot vandaag de dag altijd op vaste rubberen nop-

pen. Vanaf mijn veertiende heb ik slechts bij hoge uitzondering schroefnoppen gebruikt onder mijn wedstrijdschoenen. Zelfs als het veld glad of drijfnat was, dan nog deed ik er de allerlaagste noppen onder. Toch gleed ik zelden uit en dat had alles te maken met mijn lichaamsbeheersing.

Als je nog geen veertien jaar bent, hou het dan gewoon bij een vaste zool onder je schoen. Glijd je veel uit of raak je vaak uit balans, ga dan tijdens de training werken aan je lenigheid en lichaamshouding. Nogmaals, gymnastiek, rek- en stretchoefeningen zijn dan prima hulpmiddelen.

Vanaf je veertiende kan bekeken worden in hoeverre schroefnoppen gebruikt kunnen worden. Speel je in een lager team en ben je een recreatievoetballer, blijf dan lekker op een vaste rubberen zool spelen. Speel je in een belangrijk elftal, dan wordt het schoeisel een wezenlijk onderdeel van het vak. Al blijf ik erbij dat ook dan geprobeerd moet worden om zo lang mogelijk op een vaste zool te blijven spelen.

Een verdediger die op een erg slecht en omgeploegd gedeelte van het veld staat, kan bijvoorbeeld wel speciale noppen onder zijn schoenen draaien. Maar dan nog ben ik geen voorstander van de lange noppen. Je staat dan wel steviger, maar je staat ook dieper in de grond en met een beetje pech verdraai je toch je knie of een ander gewricht.

Een nieuwe competitie betekent vaak ook nieuwe schoenen. Vooral de eerste paar keer moeten ze goed natgehouden worden en is het ook beter om ze eerst op een nat veld uit te proberen. Nieuwe schoenen die zo uit de doos op een droog veld worden ingelopen, hebben alleen maar vervelende blaren tot gevolg die je remmen in je spel.

Belangrijk met nieuwe schoenen is dat ze lekker zitten en goed passen. Zelf neem ik ze altijd iets aan de krappe kant, na verloop van tijd gaan ze goed naar je voet staan en is het balgevoel optimaal.