

WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze ontwikkelen
door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels

Bavel

26-01-2026

'You're never more than 7 seconds away from scoring a goal!'

Vincent Kompany





WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Deel 1: Visie

Pauze

Deel 2: Praktijk (1)

Pauze

Deel 3: Praktijk (2)



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Waarschuwing

De zaken die ik ga delen en bespreken zijn mijn waarheid,
maar niet de (énige) waarheid.

WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels

Vraag

Wat verwacht je van vanavond?



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Warming up



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Deel 1: Visie



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Gedragsverandering

1. Wat vraagt de wedstrijd (huidige voetbal)?
2. Trainbaar maken
3. Welke trainingsvormen horen hierbij?
4. Vertonen van automatisch gedrag



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



W a a r d e n

Innovatief & plezier
Verbondenheid & autonomie
Vooruitstrevend & professioneel
Betrouwbaarheid & respect

WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels

Speelstijl

Aanvallend - dominant
Verrassend - snel - flexibel
Dynamisch - creatief
Initiatiefrijk - wisselend - proactief



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Speelwijze/spelprincipes

Diepte voor breedte - 5 sec. regel
Proactief verdedigen - ruimtes klein maken
Derde man situatie - ruimte creëren
Superioriteit - 1v1 creëren



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Speelwijze

Waarom trainen we wat we trainen?

of

Hoe bepaal je wat je traint?



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Onderscheiden van de teamfuncties/hoofdmomenten

Aanvallen: Opbouwen & kansen creëren en afronden;

Aanvallen-verdedigen: Counterpress;

Verdedigen: Druk zetten & (in)direct gevaar voorkomen;

Verdedigen-aanvallen: Counter aanval.

WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Speelwijze (2)

Change / increased risk	Zakaria, Aymean, Yassir, Emre, Elias						
Day	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Date	3-Mar	4-Mar	5-Mar	6-Mar	7-Mar	8-Mar	9-Mar
MD (+/-)	MD+2	MD-4	MD-3	MD-2	MD-1	MD	MD+1
TRAINING'S THEME	Build-up	Conditioning	Skills	Tac/cond	Match prep	Game	Off
# Training weeks after a break	Training week 9						
Periodic testing							
National team							
Subs							
Strength training (UB, LB, Core)	UB + LB		Power	Individueel			
Physical topic (speed, agility, reaction, C-Coordination, FM-Functional Movements, M-Mobility)	M - C - FM	AAV + speed	Duel	Speed stim + Col	Reaction		
Match						(C)	
Match result							
Training							
# of players	17 + 3k	17 + 3k	17 + 3k	14 + 3k	15 + 3k		
Surface	Grass	Artificial	Grass	Grass	Grass		
Possession game 1 SMALL minutes	8	10	8	10	8		
Possession game 2 MEDIUM minutes	12	10		12	6		
Possession game 3 LARGE minutes							
INGame minutes	10	21	0	15	10	90	
Top ups		3-5 shuttles		Top-ups			
Remarks							
Training games							
1:1/2:2							
3:3/4:4	4v4 - 4x2,5'/2r						
5:5/6:6					5v5 - 6x1,5'/1,5r		
7:7/8:8/9:9		8v8 - 3x7'/3r		7v7 - 3x5'/2r			
11:11 (example: 3x12')							
Special (super fast game, length games, winner stays)							
Pitch size (example: 20x30m)	40x30m	78x65m		68x50m	36x30m	100x65m	
M² per player	160	317		243	108	325	
Aim							

WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Speelwijze (3)

Week	Maandag	Dinsdag	Woensdag	Donderdag	Vrijdag	Zaterdag	Zondag
1	6-Jan	7-Jan	8-Jan	9-Jan	10-Jan	11-Jan	12-Jan
	Counterpress	Counterpress	VRIJ	Opbouw	Opbouw	Paderborn O19 (Thuis)	VRIJ
2	13-Jan	14-Jan	15-Jan	16-Jan	17-Jan	18-Jan	19-Jan
	Counterpress	Opbouw	Kansen creeren en afwerken	Kansen creeren en afwerken	Strijdplan	14:45 NEC O19 (Uit)	VRIJ
3	20-Jan	21-Jan	22-Jan	23-Jan	24-Jan	25-Jan	26-Jan
	Drukzetten	Drukzetten	Counterpress	Opbouw	Kansen creeren en afwerken	14:30 PEC Zwolle (Uit)	VRIJ
4	27-Jan	28-Jan	29-Jan	30-Jan	31-Jan	1-Feb	2-Feb
	Drukzetten	Voorkomen (in)direct gevaar	Voorkomen (in)direct gevaar	Drukzetten	Kansen creeren en afwerken	14:30 AZ (Thuis)	VRIJ
5	3-Feb	4-Feb	5-Feb	6-Feb	7-Feb	8-Feb	9-Feb
	Kansen creeren en afwerken	Voorkomen (in)direct gevaar	Counterpress	Counteraanval	Counteraanval	14:30 PSV (Thuis)	VRIJ
6	10-Feb	11-Feb	12-Feb	13-Feb	14-Feb	15-Feb	16-Feb
	Opbouw	Oefenwedstrijd	Counteraanval	Voorkomen (in)direct gevaar	Drukzetten	12:00 Feyenoord (Uit)	VRIJ
7	17-Feb	18-Feb	19-Feb	20-Feb	21-Feb	22-Feb	23-Feb
	OPEN	Counteraanval	Kansen creeren en afwerken	Counterpress	Strijdplan	Beker / Inhaal	VRIJ
8	24-Feb	25-Feb	26-Feb	27-Feb	28-Feb	01-mrt	02-mrt
	Opbouw	OPEN	Counteraanval	Voorkomen (in)direct gevaar	Oefenwedstrijd	VRIJ	VRIJ
9	03-mrt	04-mrt	05-mrt	06-mrt	07-mrt	08-mrt	09-mrt
	Drukzetten	Kansen creeren en afwerken	OPEN	Counterpress	Strijdplan	14:30 FC Twente/Heracles O19 (Thuis)	VRIJ
10	10-mrt	11-mrt	12-mrt	13-mrt	14-mrt	15-mrt	16-mrt
	Counteraanval	Oefenwedstrijd	Opbouw	Voorkomen (in)direct gevaar	Strijdplan	15:00 Willem II O19 (Uit)	VRIJ
11	17-mrt	18-mrt	19-mrt	20-mrt	21-mrt	22-mrt	23-mrt
	OPEN	OPEN	Kansen creeren en afwerken	Drukzetten	Oefenwedstrijd	VRIJ	VRIJ
12	24-mrt	25-mrt	26-mrt	27-mrt	28-mrt	29-mrt	30-mrt
	OPEN	Oefenwedstrijd	Voorkomen (in)direct gevaar	Counteraanval	Strijdplan	14:30 FC Utrecht O19 (Thuis)	VRIJ

WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Speelwijze (4)

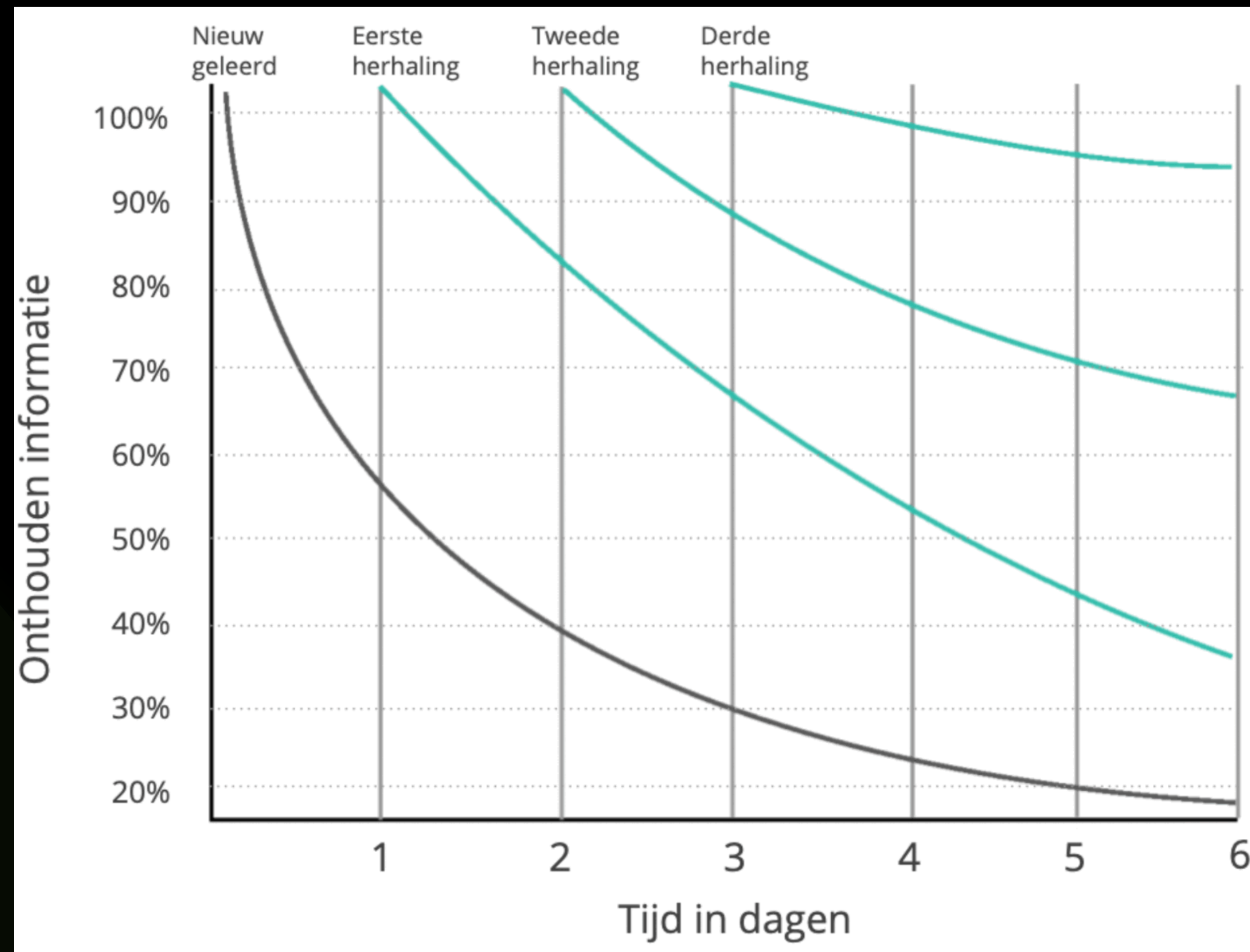
De vergeet curve van Ebbinghaus

WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels

Speelwijze (4)





WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Speelwijze (5)

Voorbeeld:

Elke dinsdag trainen we aanvallen en aanvallen → verdedigen

Elke donderdag trainen verdedigen en verdedigen → aanvallen



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Speelwijze (6)

Voorbeeld dinsdag training:

Week 1: Aanvallen (opbouw) en aanvallen → verdedigen (snel reageren)

Week 2: Aanvallen (diepte loopacties) en aanvallen → verdedigen
(kantelen)

Week 3: Aanvallen (assist zones aanvallen en aanvallen → verdedigen
(speel het duel)

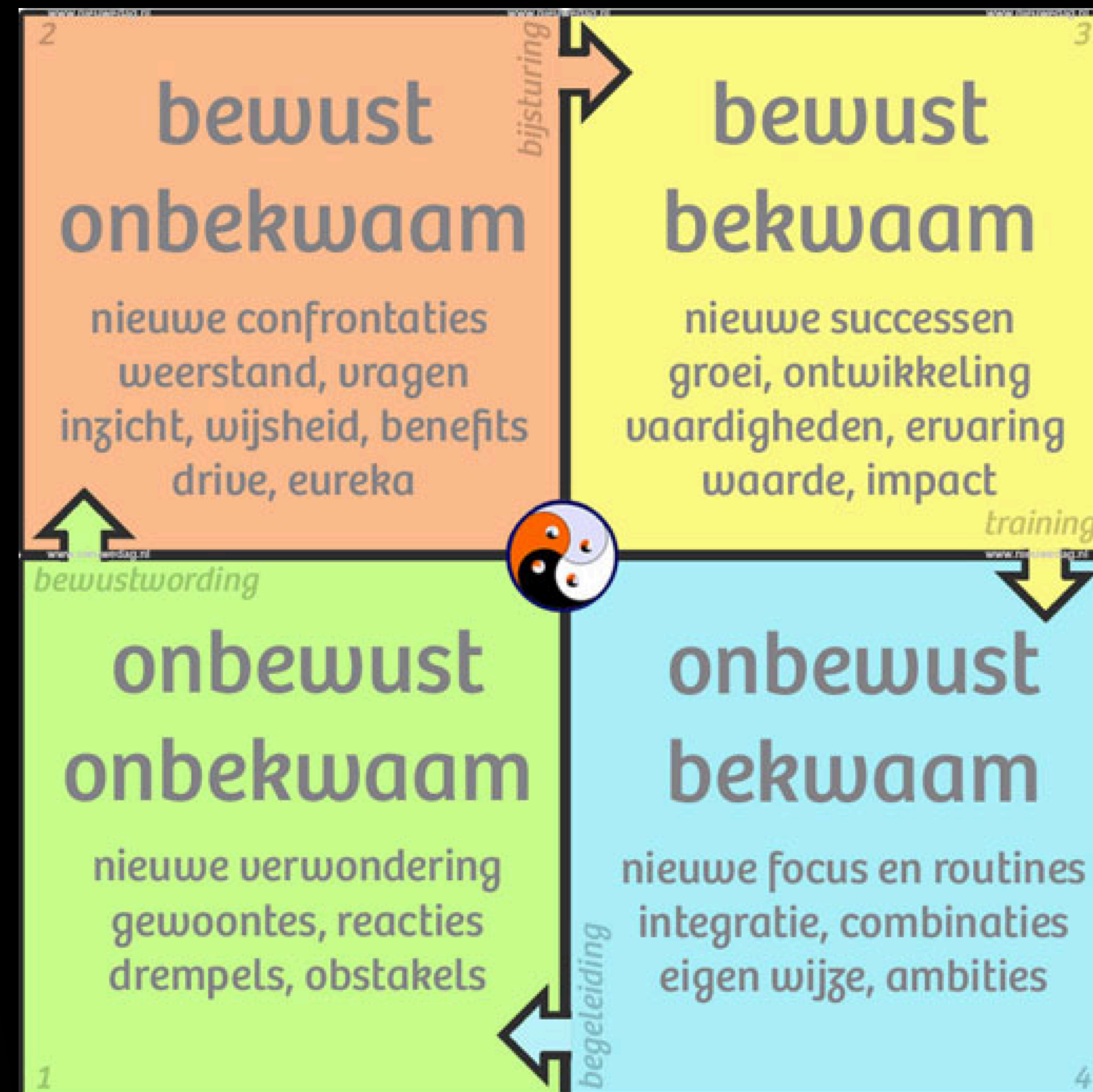
WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Uitleg brein



WILLEM WEIJS

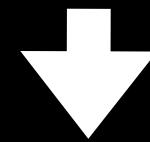
PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels

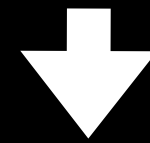


Uitleg brein (2)

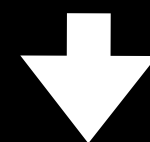
Creëren concrete situatie



Herhalen zonder te herhalen



Sterkere neurale verbinding brein



Herkennen → zelf oplossen

WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



PAUZE

WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Deel 2: Praktijk (1)



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Intensiteit

Het uitvoeren van iedere willekeurige voetbalhandeling op het hoogst
mogelijke tempo. Rekening houdende met:

positie, moment, richting, snelheid.



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Eisen oefenstof

- Richting
- Scoren
- Intensiteit
- Omschakelen
- Overtal/ondertal
- Ruimtes bespelen
- Communicatie

WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels

Impliciet vs. expliciet leren

Impliciet leren betekent:

Je bent iets aan het leren, zonder dat je er bewust
van bent dat je aan het leren bent,



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Impliciet vs. expliciet leren

Voordelen impliciet leren:

- Beter stress bestendig
- Beter automatische uitvoering
- Duurzamer leren
- Beter transfer naar nieuwe situaties

WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels

Impliciet vs. expliciet leren

De spelregels doen het werk en zorgen automatisch voor
gedragsverandering!



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels

Praktijk

OPDRACHT



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Praktijkopdracht oefenstof

Per groep gaan we oefenstof ontwikkelen. Jullie hoeven geen rekening te houden met het aantal spelers/keepers, beperkingen v.w.b. materialen, of wat dan ook. Wees creatief en kom met je beste en meest inspirerende oefening! Houd rekening met de kracht van de spelregels.

Deze wordt door een groepslid gepresenteerd.



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Indeling groepen

Groep 1:

Ahmed

Karen

Niels

Koen

Osman

Patrick

van den
van

Ismail

Iskedjian

Esschert

Berlicum

Erbas

Marcelis



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Indeling groepen

Groep 2:

Rob
Ercument
Lennard
Frans
Jack
Richard

van der

van

Kaaij
Metin
Andriesse
Rademakers
Verlaar
Gils



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Indeling groepen

Groep 3:

Niels

Joost

Wilco

Martijn

John

Sjo

van

van

Vogelezang

Beek

Wapenaar

Galen

Meijs

Smeets



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Indeling groepen

Groep 4:

Marcel

Corne

Mido

Johan

Willie

Bas

van den

van

Hurck

Verhoeven

Sandee

Osch

Willems

Gosgens



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Indeling groepen

Groep 5:

Danny
Robert
Niels
Piet
Ivo
Arie

van

Slegers
Braber
Gevers
Gabriels
Moergestel
Bosch



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Indeling

Thema per groep:

*Groep 1: **Aanvallen** - Opbouwen*

*Groep 2: **Aanvallen** - Kansen creëren en afronden*

*Groep 3: **Aanvallen - Verdedigen** - Counterpress*

*Groep 4: **Verdedigen** - Druk zetten*

*Groep 5: **Verdedigen** - Kansen voorkomen*

WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



PAUZE

WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Deel 2: Praktijk (2)



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Praktijk (2)

VIDEO CLIPS JONG AJAX



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels

Praktijk (2)

AANVALLEN - OPBOUWEN



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Praktijk (2)





WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Praktijk (2)



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels

Praktijk (2)

AANVALLEN - KANSEN CREËREN



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Praktijk (2)





WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels

Praktijk (2)

AANVALLEN - VERDEDIGEN



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Praktijk (2)





WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Praktijk (2)





WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Praktijk (2)

VERDEDIGEN -
DRUK ZETTEN



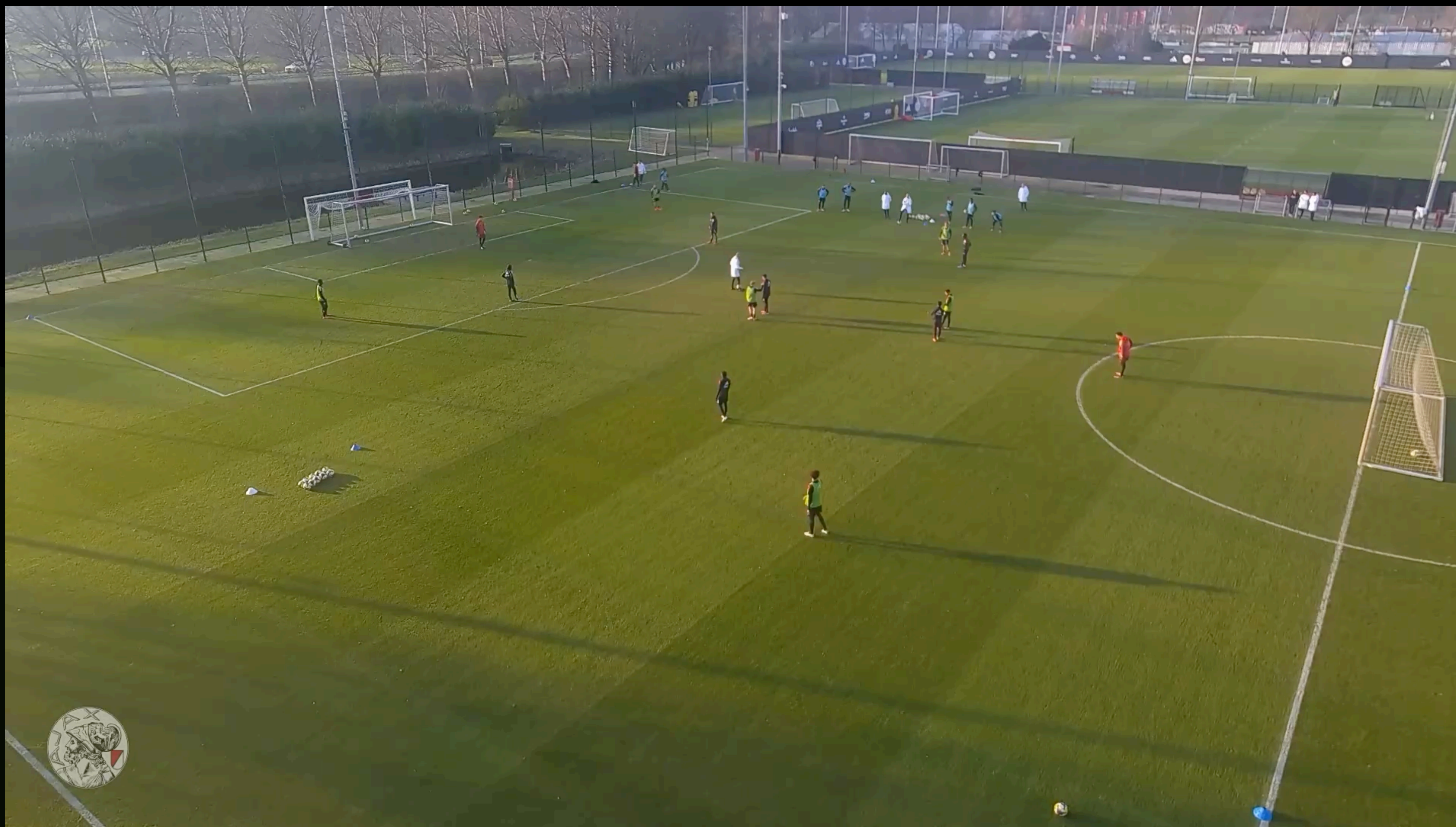
WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Praktijk (2)



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels

Praktijk (2)

VERDEDIGEN - KANSEN VOORKOMEN



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Praktijk (2)





WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Praktijk (2)

VERDEDIGEN - AANVALLEN



WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Praktijk (2)





WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Praktijk (2)





WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels



Vragen?





WILLEM WEIJS

PRESENTATIE

Speelwijze
ontwikkelen door
gedragsverandering
met hulp van
spelregels

Einde

Bedankt voor de aandacht en de inbreng!!!



weijs.willem



Willem Weijs



@willemweijs