

## VOORWOORD

Er zijn veel boeken over voetbal, er zijn nog veel meer boeken en verhalen over voetbalervaringen en -belevissen. Maar een boekje met goede tips, met heldere analyses en eerlijke conclusies over de weg die je moet bewandelen om eventueel een erg goede voetballer te worden, daarvan ken ik er niet zoveel.

*Wat Hoe je profvoetballer wordt* uniek maakt, is dat de ervaringen van veel spelers, trainers en deskundigen in de (voetbal)sport gebundeld en geordend zijn naar een aantal aanbevelingen. Niet alleen gezien vanuit de ogen van een geslaagde oud-voetballer, maar ook vanuit het gezichtsveld van spelers die het niet of niet helemaal gered hebben op weg naar het absolute topvoetbal. De aanvullingen van beleidsmakers uit de sport, deskundigen op sport-psychologisch gebied en sportoverstijgende ervaringsdeskundigen maken het een compleet geheel, dat niet heel ingewikkeld is geschreven en een goede richting geeft.

Er zijn meer dan 1 miljoen mensen die voetballen in Nederland, er zijn een kleine duizend mensen die zichzelf 'prof' mogen noemen in onze sport. Het streven om prof te worden is mooi, het streven om beter te worden denk ik nog beter. Het verbeteren van je vaardigheden in het voetbal gaat je brengen naar een hoger niveau en waar het plafond zit is nooit te voorspellen.

*Hoe je profvoetballer wordt* geeft richting, het is aan de lezer de richting om te zetten in de praktijk. Jammer dat deze tips er veertig jaar geleden nog niet zo concreet waren. Ik had er zeker mijn voordeel mee gedaan!

Art Langelier  
Directeur voetbalontwikkeling KNVB

# INHOUD

<b>INLEIDING</b>	9
<b>1. STAAR JE NIET BLIND OP JE TALENT</b>	10
1.1 Topvoetbal vraagt motivatie	13
1.2 Topvoetbal vraagt mentale hardheid	19
1.3 Je hebt ook geluk nodig	21
<b>2. ONTWIKKEL FUNCTIONELE TECHNIEK</b>	26
2.1 Voetbal eenvoudig	28
2.2 Ontwikkel perfecte balbeheersing	31
2.3 Varieer	36
2.4 Denk na bij wat je doet	37
2.5 Wees alert op de omschakelmomenten	47
2.6 Speel goed in	48
2.7 Ontwikkel een specialisme	49
2.8 Voetbal in dienst van het team	51
2.9 Zoek strategisch voordeel	54
<b>3. WORD TOPFIT</b>	58
3.1 Ontwikkel topconditie	60
3.2 Word sterk	62
3.3 Ontwikkel je maximale snelheid	67
3.4 Ontwikkel een gezonde leefstijl	69
3.5 Neem voldoende rust	74
3.6 Neem je blessures serieus	75
<b>4. ONTWIKKEL EEN WINNAARSMENTALITEIT</b>	80
4.1 Creëer focus	81
4.2 Vind balans in spanning en ontspanning	94
4.3 Schakel eventueel een sportpsycholoog in	101

<b>5. VERLEG JE GRENZEN</b>	<b>108</b>
5.1 Neem verantwoordelijkheid	109
5.2 Breng je sterktes en zwaktes in kaart	111
5.3 Bepaal waar je heen wil	118
5.4 Maak je uren	126
5.5 Wees nooit tevreden	137
<b>6. VOED JE MOTIVATIE</b>	<b>144</b>
6.1 Word competent	145
6.2 Maak je eigen keuzes	147
6.3 Zoek verbinding	149
<b>7. LAAT JE NIET AFLEIDEN DOOR TEGENSLAG</b>	<b>156</b>
<b>8. BEREID JE VOOR OP EEN EXTREME WERELD</b>	<b>166</b>
<b>9. PLAN JE LOOPBAAN ZORGVULDIG</b>	<b>178</b>
9.1 Kies een club die bij je past	179
9.2 Zoek een goede trainer	182
9.3 Ga niet te vroeg naar een bvo	185
9.4 Wees zakelijk scherp	191
9.5 Pas op voor foute zaakwaarnemers	193
9.6 Pas op voor het grote geld	200
<b>10. BEHEER JE RELATIES</b>	<b>204</b>
10.1 Publiek	205
10.2 Media	212
<b>11. PAS OP VOOR HET ZWARTE GAT</b>	<b>218</b>
<b>BRONNEN</b>	<b>229</b>
<b>WERKWIJZE</b>	<b>230</b>
<b>MEDEWERKERS</b>	<b>232</b>
<b>OVER DE AUTEURS</b>	<b>236</b>

## INLEIDING

Iedere voetballer fantaseert er wel eens over om prof te worden. Wat kun je doen (of wat had je moeten doen) om van die fantasie werkelijkheid te maken?

Eigenlijk is je opdracht eenvoudig: hoe goed je ook bent, veel voetballers zijn beter. Die moet je dus voorbij. Maar hoe pak je dat aan?

Wij, allebei psycholoog en voetballiefhebber, onze hoop allang vervlogen, gingen op onderzoek uit. Samen met zestien jonge sportpsychologen spraken we 76 (oud-)profvoetballers, trainers en andere deskundigen uit de top van het Nederlandse voetbal. We vroegen hen: Wat moet je als jonge speler doen als je hogerop wilt? Wat juist niet? Welke tips heb je verder nog? Achterin dit boek vind je een overzicht van alle betrokken personen en lees je hoe we te werk gingen.

In *Hoe je profvoetballer wordt* trekken we de belangrijkste conclusies. Je vindt er, aan de hand van honderden anekdotes, allerlei grote en kleine ideeën over techniek, spelinzicht, aanvallen, verdedigen, fitheid, omgaan met tegenslag, doelen stellen – maar ook over loopbaanplanning, omgaan met supporters, zaakwaarnemers en de lokroep van het grote geld.

Kies een paar aspecten die je leuk lijken en ga daarmee aan de slag. Als je merkt dat je progressie boekt, merk je dat je motivatie vanzelf gaat groeien. En motivatie, hoorden we van veel deskundigen, is de belangrijkste van alle benodigde eigenschappen. Aan het eind van elk hoofdstuk vind je een paar concrete tips om je op weg te helpen.

Let op: wil niet alles tegelijk. Laat je leiden door de woorden van oud-keeper Patrick Lodewijks (PSV, FC Groningen, Feyenoord): “Kies steeds één of twee speerpunten. Je kunt je niet op vijf dingen richten.”

Met slechts 1.200 mannelijke profvoetballers in Nederland kunnen we een profcontract uiteraard niet garanderen.\* Wat we wel garanderen is, dat de principes die we hier noemen, jou helpen een veel betere voetballer te worden dan je al bent. Waar je uitkomt, ontdek je vervolgens vanzelf: het eerste elftal van je club, twee klassen hoger dan waar je nu speelt, een A-contract bij een bvo of – iemand moet daar toch staan – een basisplaats in Oranje.

Nu jij! Op naar je top.

Jeroen Otten

Ivo Spanjersberg

\* Dat aantal liet de KNVB ons weten. Het aantal vrouwen met een profcontract bleek niet te achterhalen.



1

**STAAR JE  
NIET BLIND OP  
JE TALENT**

**Iedere voetballer herkent** het gevoel van Joshua Brenet (PSV, TSG Hoffenheim; linksback). “Overall waar ik ging nam ik een bal mee. Ik deed er alles mee. Vroeger sliep ik zelfs met een bal in bed. Ik weet nog dat ik voor het eerst naar mijn eerste vriendinnetje ging. Toen nam ik ook mijn bal mee. Ik heb in mijn auto ook altijd een bal liggen. Ik denk dat het wel echt liefde voor de bal is.” En bijna iedere voetballer fantaseert vervolgens wel eens over een loopbaan als prof. Op enig moment stel je je dan de vraag: Heb ik daarvoor wel genoeg talent? Talent is toch een belangrijke voorwaarde. Maar met talent is iets gek aan de hand. Je zou verwachten dat voetballers die het tot prof hebben geschopt, in de jeugd de grootste talenten waren. Niets daarvan! Veel deskundigen die we spraken, waren bij hun club lang niet de beste. Oud-verdediger Gérard de Nooijer (Sparta, sc Heerenveen, Feyenoord, FC Dordrecht) zegt bijvoorbeeld: “Ik merkte wel dat ik aardig kon voetballen, maar ik was niet de beste in de jeugd, niet bij RCS en ook niet bij Sparta. Ik had wel een innerlijke drive om de beste te willen zijn en mezelf te verbeteren.” Gérard's tweelingbroer Dennis (Sparta, sc Heerenveen, N.E.C., FC Dordrecht; spits) was bij RCS evenmin bovengemiddeld, zegt hijzelf. “Er waren genoeg spelers die een betere techniek hadden. Maar ik wilde altijd winnen, en was fysiek sterk, mede omdat ik aan turnen deed. Ik kon goed lopen en had een goed uithoudingsvermogen. Maar toen ik bij het eerste kwam, had ik niet het idee dat ik profvoetballer zou worden.”

Centrale verdediger Michel Breuer (Excelsior, sc Heerenveen, N.E.C., Sparta) was in de jeugd wel een van de beteren, maar in de A bij Excelsior zat hij op de bank. “Er werd niet gezegd dat ik betaald voetbal ging halen. Veel talentvolle voetballers in de jeugdopleidingen hebben de top niet gehaald.” Joshua Brenet: “Er waren jongens in het team met meer kwaliteiten en techniek, wat in mijn ogen beter was.” Michael Dingsdag (Vitesse, sc Heerenveen, FC Sion, Grasshopper, NAC; verdediger): “Ik heb met veel jongetjes gespeeld die veel meer kwaliteit hadden.” AZ-verdediger Ron Vlaar (AZ, Feyenoord, Aston Villa, Nederlands elftal; verdediger): “Ik stond niet te boek als iemand met extreme technische of tactische talenten. Ik wilde wel hard werken en dat werd gezien.” Jens Toornstra (ADO, FC Utrecht, Feyenoord, Nederlands elftal; middenvelder) stak er evenmin met kop en schouders bovenuit. “Andere jongens waren beter”, zegt hij. Tim Gilissen (Heracles, Go Ahead, NAC; middenvelder) haalde bij de regionale KNVB-selecties nooit de eindselectie. “Dat gaf me een soort van ik-ben-niet-goed-genoeg-gevoel, maar ik ging stug door.”

Het eerste goede nieuws (en er komt nog veel meer) is dat je geen toptalent hoeft te zijn om prof te worden.

Omgekeerd biedt toptalent geen enkele garantie. Rogier Molhoek (FC Dordrecht, RKC, AZ, NAC, Vitesse, VVV; middenvelder): "Bij het Rotterdams elftal liepen echt goede spelers rond. Bijna niemand van hen ben ik later tegengekomen." Mohamed Rayhi (N.E.C., Sparta; aanvaller): "Ik heb heel veel jongens meegemaakt die in de D'tjes en C'tjes absolute uitblinkers waren, maar waar niks van terecht is gekomen. De ene had op mentaal gebied een probleem, de ander had pech met blessures. Weer eentje had moeite met de harde wereld van het voetbal. Want dat is het: een heel harde wereld." Bert Ebbens, hoofd jeugdopleiding van PEC: "De voorspellende waarde van jong talent is zó klein. Er gebeurt zoveel in de omgeving: onderwijs, vrienden, vriendinnen, groei, mindset..."

Rick van Drongelen (Sparta, HSV; verdediger) had in de jeugd bij Sparta een groot talent in de ploeg. "Hij kon echt alles met een bal. Links- en rechtsbenig, scorend vermogen, technisch heel sterk. Maar dan kwam hij te laat op een training. Liep de kleedkamer in en had hij nog zijn koptelefoon op, terwijl de trainer aan het woord was. Dan zette hij hem even af, maar tijdens het omkleden ging de koptelefoon weer op. Hij was onze beste speler, maar zijn motivatie was gewoon niet goed. In O17 werd hij weggestuurd."

Jason Otto was een talentvolle voetballer die speelde bij TAVV in Ter Aar. "Op een zomerkamp liet ik wat kunstjes zien, ik kon er veel, ik speelde veel buiten. Iedereen was flabbergasted, zo van: Wat kan die jongen met een bal? Niet lang daarna werd ik uitgenodigd voor de Leidse selectie. Dat was ineens pittig, met spelers van UVS, Katwijk, Quick Boys en de jeugdopleiding van Ajax. Dat werd een heel goed elftal, waar we ook vrienden met elkaar werden. Dus het plezier was er. Na twee of drie jaar kreeg ik een uitnodiging voor een selectiewedstrijd voor Jong Oranje! In die brief stond een lijst met 28 spelers – Feyenoord, PSV, Ajax, en helemaal onderaan: Jason Otto van TAVV. Ongelooflijk! In de kleedkamer zat ik naast Theo Janssen, die vertelde dat hij, wanneer hij achttien werd, een ton kreeg van Vitesse. Ik kreeg een bekertje limonade na de wedstrijd. Ik speelde een paar aardige wedstrijden, maar uiteindelijk kreeg iemand anders de voorkeur, ik geloof Peter Hoekstra.

Ik dus terug naar TAVV. Enige tijd later zag ik daar langs het lijntje, zoals dat toen ging, twee mannen in een lange beige jas en een notitieblokje met mijn

vader praten. Dat waren Tonnie Pronk en Co Adriaanse van Ajax. Ik mocht komen voor een oefenwedstrijd. Die wedstrijd had ik vleugels, ik speelde geweldig. Ik had ook totaal geen zenuwen. Ik mocht gelijk komen. Dat was ook meteen de laatste wedstrijd ooit in mijn leven dat ik voetbalde zonder rem, zonder dat ik slappe benen had, of drie keer naar de plee moest.” Ook Jasons loopbaan eindigde voortijdig.

Wanneer je op jonge leeftijd uitblinkt (wanneer je ‘talent’ hebt, zagezegd), reken je dan niet rijk. Het biedt geen enkele garantie op succes, hoorden we talloze keren. En wanneer je níét uitblinkt, denk dan niet meteen: *laat maar zitten; die-en-die is toch veel beter*. Om de top te halen, zijn de volgende aspecten minstens zo belangrijk als talent:

1. motivatie;
2. mentale hardheid;
3. geluk.

### 1.1 Topvoetbal vraagt motivatie

Welke talenten je ook hebt, je moet ze ontwikkelen door ze te trainen. Talent alleen is niet genoeg, zegt Martijn Reuser (Ajax, Vitesse, Ipswich Town, Willem II, RKC, NAC, Nederlands elftal; middenvelder/aanvaller). “Het gaat erom wat je ermee doet. Discipline, afspraken nakomen, je best doen, open staan voor kritiek, doorzettingsvermogen, geduld, fit blijven en jezelf ontwikkelen zijn belangrijker.”

Mohamed Rayhi: “Als je denkt dat leuk zijn met de bal je gaat redden, zit je eraan.”

Claudio Braga, voormalig hoofd jeugdopleiding van Fortuna Sittard: “Je moet om kunnen gaan met een uurtje investeren in krachttraining of coördinatie of een handeling, bijvoorbeeld een week lang elke dag drie kwartier besteden aan een voorzet oefenen, puur voor jezelf.”

Mirelle van Rijbroek, directeur Talentidentificatie van de US Soccer Federation voegt toe: “Je moet ook kunnen plannen, organiseren, keuzes maken, verantwoordelijkheid nemen, gemotiveerd blijven en doorzetten. En daarnaast: Kun je omgaan met tegenslag?”





**“Wat je met  
en zonder  
bal doet in  
het veld kun  
je nooit los  
zien van  
spelinzicht”**

---

*Maurice Hagebeuk*

In hoofdstuk 5 gaan we in op het systematisch ontwikkelen van je talenten. Dat is hard werken.

Hard werken is niet moeilijk, als je er de motivatie maar voor hebt. Michel Breuer legt uit waarom hij een succesvolle profcarrière heeft gehad en de betere voetballers die hij langs zag komen, niet. “Om ergens te komen moet je het eerst echt willen, vervolgens moet je hard werken. Ik kon het altijd opbrengen om heel hard te trainen. Dat ging niet bewust, die drang zat gewoon in me. Je hebt wel wat aangeboren facetten nodig, zoals je lichaamsstructuur en een bepaald talent om te kunnen voetballen, maar voor de top moet je ook heel erg hard kunnen werken. Ik denk dat het belangrijkste de intrinsieke motivatie is. Je moet het mooi en leuk vinden om te voetballen en bereid zijn elke dag hard te trainen.” Intrinsieke motivatie wil zeggen dat je iets doet puur omdat je het leuk vindt. Naar de film gaan, gamen, een potje voetballen: je doet het voor je lol, niet omdat het moet. Maar pas op: intrinsieke motivatie wil hier niet alleen zeggen dat je voetballen leuk vindt. Alle 1,2 miljoen KNVB-leden vinden dat leuk. Je moet het daarnaast fijn vinden om hard te trainen, in het krachthonk te zitten en je grenzen te verleggen. Je moet daarnaast bereid zijn gezond te eten en uitgaan en een biertje drinken aan je voorbij te laten gaan.

Die mentaliteit is kenmerkend voor bijna alle ervaringsdeskundigen. We laten enkelen aan het woord, te beginnen bij Henk van Rijnsoever, in de jaren zeventig verdediger van AZ en daar tegenwoordig commercieel directeur. Henk was geen wereldwonder, zegt hij zelf. “Ik ben daarom trots hoe ver ik ben gekomen. Bij Elinkwijk kwam ik niet in de A-aspiranten, maar in de B. Dat vond ik erg. Toen ging ik extra trainen, aan de kopgalg en extra passen en trappen. Ik mocht bij Jan Rap, de jeugdtrainer, extra komen trainen. Iedereen vond twee keer per week zat maar ik ging dat doen. Discipline en wilskracht maken veel verschil.”

Luister ook naar de gebroeders De Nooijer. Toen Gérard op zijn zestiende naar het eerste van RCS ging, leefde hij al voor voetbal. “Niet uitgaan, geen alcohol, niet roken. Er waren betere voetballers, met betere techniek en meer snelheid. Maar ik had de drive om de beste te worden. Daar heb ik voor geleefd en ik heb daar ook veel voor moeten laten. Anderen hadden dat minder.” “Dat moet uit jezelf komen, vult Dennis aan. “Ik was echt fulltime bezig met mezelf te verbeteren. Dan had ik 's ochtends getraind bij Sparta en dan ging ik

's avonds nog eens twee uur krachttraining doen. Of een stuk hardlopen over het strand. Maar ook boeken lezen over bijvoorbeeld voeding. Daar was ik in geïnteresseerd, omdat ik wist dat dat mij verder ging brengen als voetballer.” Boudewijn Zenden (PSV, Barcelona, Chelsea, Middlesbrough, Liverpool, Marseille, Sunderland, Nederlands elftal; verdediger/middenvelder/aanvaller): “Zonder intrinsieke motivatie wordt het trekken aan een dood paard. Het moet uit jezelf komen. Mij hoefden ze nooit iets te zeggen. We hadden soms vijf weken vrij in de zomer. Ik had twee weken rust, en daarna was ik alweer aan het trainen. Je wil op de eerste training niet achteraanlopen of geblesseerd raken.”

Oud-verdediger John Heitinga (Ajax, Atlético Madrid, Everton, Fulham, Hertha BSC, Nederlands elftal): “Kijk naar Sergio Ramos, Chiellini, Buffon. Daar zit zoveel passie in. Dat zijn liefhebbers. Dat plezier maakt ook dat je het zo lang kan volhouden. Als je het als werk gaat zien, kun je wel kappen.”

Je moet er plezier in hebben, zo simpel is het – plezier in voetbal en alles wat ermee te maken heeft. We hoorden het van allerlei kanten, bijvoorbeeld van Bastiaan Riemersma, hoofd jeugdopleiding van Willem II. “Wie het haalt en wie niet, valt totaal niet te voorspellen vanuit talent in de jeugd. Ik kijk vooral naar plezier dat jongens hebben; of ze een bal onder de snelbinders hebben, een uur tegen de garagedeur staan te trappen. Die gewoon graag voetballen, eigenlijk. Gaat hij er helemaal in op? Vergeet hij de tijd? Zegt-ie: ‘K\*t, m’n moeder, ik moet eten’? Dat is, vind ik, het belangrijkste. Later gaat-ie genieten van het beter worden.” Het is ook een van de eerste dingen waar scout Wessel van den Bosch naar kijkt als hij een goede voetballer ziet. “Straalt hij spelvreugde uit, en later: Heeft hij er plezier in om beter te worden? Pakt hij dingen op als je iets zegt?”

Xandro Schenk (Go Ahead Eagles, FC Twente; verdediger) denkt dat je zonder plezier nooit echt hoog reikt. Soraya Verhoeve (Ajax; aanvaller): “Als je passie hebt voor je sport, ga je andere keuzes maken.” “Hard werken kun je pas als je het leuk vindt”, zegt Rogier Veenstra. Keeper Sari van Veenendaal (FC Utrecht, FC Twente, Arsenal, Nederlands elftal): “Als jij er geen plezier in hebt om uit je comfortzone te komen, doe je nooit dat extra beetje om je droom te bereiken.”

Heb je die motivatie en dat plezier niet, dan houdt het meteen op, hoe goed je ook bent, zegt Rogier Molhoek. “Veel jongens uit mijn jeugd die echt goed konden voetballen, zetten het voetbal niet op de eerste plaats. Ze ontdekten de meisjes, de alcohol en gingen op vrijdagavond niet naar huis. Ik ging wel naar

huis als het gezellig was. En wil je jezelf pijn doen tijdens trainingen en op je voeding letten?”

Het is een van de redenen dat veel 'grote talenten' niet doorbreken, zeggen veel deskundigen. Ze doen niet genoeg hun best, want ze zijn toch wel de beste. Later word je dan ingehaald door de Rogier Molhoeks en Gérard de Nooijers van de wereld.

Clint Leemans (PSV, Helmond Sport, VVV, PEC Zwolle; middenvelder) zag het gebeuren. “Veel jongens die vroeger echt heel goed waren, zijn nooit met hun neus op de feiten gedrukt. Ze liepen iedereen echt drie keer voorbij, werden speler van het toernooi, maar pas in de B moet je er staan. Wij ontwikkelden ons verder, zij stonden stil. Zij dachten: *het komt wel, ik leun op mijn talent*. Wij kwamen van verder, maar we bleven in een stijgende lijn groeien. Onze beste speler toen had geen discipline, motivatie, passie voor voetbal en had geen stijgende lijn. Hij ging zweven, deed niks meer op de training. Hij heeft ook nooit

*“In de opleiding is tachtig procent opvulling. Als twintig procent blijft hangen, is dat veel”*

.....  
*Henk van Rijnsoever*

tegenslag gehad. Mentale weerbaarheid en omgaan met tegenslagen is belangrijk voor de harde wereld van het profvoetbal.”

Hoofd jeugdopleiding van ADO Frans Danen (ADO, Eindhoven; aanvaller) ziet het ook. “Goede

voetballers hebben niet altijd de juiste mentaliteit om de top te halen, omdat ze altijd de betere zijn, uit de wind worden gehouden en net niet dat laatste stapje halen.” Hoofd jeugdopleiding van Sparta Dolf Roks zag in zijn eerste periode bij Sparta, jaren tachtig, negentig, spelers die zo verschrikkelijk goed konden voetballen “dat het water bij wijze van spreken uit je mond liep. Maar zij hadden niet de drive om elke dag beter te worden.”

‘Hard werken verslaat talent, wanneer talent niet hard werkt’, hoor je weleens.

Maar is er dan niet zoiets als uitzonderlijk talent, zoals Lionel Messi? Misschien, maar Mirelle van Rijbroek wijst erop dat ook Messi een streng en continu trainingsregime doorliep. “Messi heeft zijn hele leven héél veel gevoetbald. Hij was altijd met de bal bezig en zijn ouders stonden achter hem en stimuleerden hem. Uit zijn omgeving, Rosario, kwamen meer voetbaltalenten. Er was dus al een bepaalde competitie. In Spanje kwam hij in de jeugd van Barcelona in een

elftal met voetballers als Piqué en Fabrégas. Trainingen waren zwaarder dan wedstrijden. Zijn karakter en motivatie om er iets van te maken, waren heel belangrijk, en zijn omgeving hielp ook.”

Soms duurt het even voor iemand het licht ziet, bijvoorbeeld Jan Poortvliet (PSV, Roda JC, Nîmes, Antwerp, AS Cannes, Eendracht Aalst, Nederlands elftal; verdediger), wiens carrière vervolgens naar de WK-finale in 1978 liep. “Bij het 2e van PSV was ik een meelopertje; niets bijzonders. Een vriend van mij zegt: ‘Nou Jantje, volgend jaar terug naar Arnemuiden.’ *Flikker op*, dacht ik, *we zullen wel eens zien*. Ik ging toen niet meer mee biljarten of dingen doen met die gasten. Ik ging helemaal focussen en trainen voor mezelf – ’s avonds van boompje naar boompje, aanzetten, terugvallen, ook achteruitlopen. Elke avond deed ik wat extra’s. Dit was iets over de helft van het seizoen. In het laatste gedeelte van het seizoen draaide alles om. Ik werd aanvoerder, kwam in de selectie. Ineens was ik hot.”

Renée Slegers (Willem II, Djurgårdens IF, Linköpings FC, Nederlands elftal; middenvelder) was een talentvolle speelster, maar was in Tilburg ook bekend met het studentenleven. Een paar maanden voor het EK in Finland werd ze ineens opgeroepen voor het Nederlands elftal, maar viel vervolgens af. “Ik was zó dichtbij! Toen ging in mijn hoofd de knop om en werd ik de professional die ik nu ben. Het was nog steeds hetzelfde team, dezelfde staf, hetzelfde milieu, maar ik ging met een heel andere mindset trainen. Ik had een doel voor ogen. Als ik de bal verloor, wilde ik hem meteen terug. Daarvóór werd ik boos en gaf ik op als iets niet lukte. Ik werd de aanjager van het team, in plaats van iemand aan de zijkant. Ik beleefde de trainingen serieuzer, nam meer verantwoordelijkheid.”

Bij Sven van Ingen viel het kwartje nog later. “Ik speelde op mijn vijftiende in de spits van Lienden. Een jaar later regelde mijn trainer, Hans Kraaij jr, dat ik naar FC Twente kon. Ik had een achterstand qua techniek en voetenwerk op de andere jongens. Maar die achterstand liep ik niet in, omdat ik er niet honderd procent voor ging. Ik dronk en rookte en investeerde weinig extra. Ik bleef steken en moest een paar stappen terug, eerst naar De Graafschap, toen naar TEC Tiel. Toen pas, op mijn 23<sup>ste</sup>, ging ik ervoor leven. Ik stopte met roken en drinken, ging goed eten en slapen, extra trainen, fietsen, zwemmen, lopen, boeken lezen. In de zomer, als iedereen vakantie heeft, zit ik dagelijks in het krachthunk en doe ik

een programma van zeven weken – bankdrukken, squats, kracht omzetten naar snelheid, alles. Aan het begin van de voorbereiding ben ik topfit. In de winterstop ook. Ik ben echt vooruitgegaan. Ik ben nu semiprof bij Kozakken Boys. Vorig jaar speelden we tegen PEC en De Graafschap. Mijn directe tegenstanders, Piotr Parzyszek en Fabian Serrarens, scoorden niet, dat was mooi. Hé, doet hij ook mee aan dit boek?”

In hoofdstuk 6 vertellen we hoe je je motivatie hoog kunt houden.

## 1.2 Topvoetbal vraagt mentale hardheid

Maar ook motivatie is niet genoeg. “Er moet een goed hoofd op zitten”, zeggen trainers.

Ten eerste moet je onder druk je beste niveau kunnen halen en, bijvoorbeeld, met wedstrijddruk kunnen omgaan. Veel getalenteerde voetballers vallen daar af. Fabian Serrarens (Almere City, Telstar, De Graafschap; aanvaller) heeft een duidelijk standpunt. “Mentaal is het belangrijkste, belangrijker dan techniek of tactiek. Je kan de beste voetballer zijn, maar als je in het stadion denkt: *als het maar niet mis gaat*, dan gaat het mis. Het publiek kan je uitfluiten bij elke actie. Er

*“Mentaal is het belangrijkste, belangrijker dan techniek of tactiek”*

.....  
*Fabian Serrarens*

kan druk zijn van de trainer wanneer je twee, drie ballen verkeerd inspeelt, zodat je denkt: *Word ik nu gewisseld?* Supporters kunnen je uitschelden of op sociale media zeggen dat je er niets van kan. Als jij mentaal niet sterk bent, kun je onzeker worden, wat op je spel gaat werken. Ik denk dat de beste spelers

diegene zijn die mentaal goed in elkaar zitten. Zij laten zich niet gek maken door een tegenstander, het publiek, de scheidsrechter.”

De meeste (oud-)spelers die we spraken hebben of hadden geen probleem met druk. Aleksandar Ranković (Rad Beograd, Vitesse, ADO, Partizan Belgrado; middenvelder): “Ik vond spanning altijd leuk. Andere spelers hadden daar wel last van. Sommige spelers gaan twee, drie keer naar het toilet. Maar wanneer de wedstrijd begint, moet je er staan.” Veel profs hebben die druk zelfs nodig om goed te presteren, zoals Michael Dingsdag. “Hoe meer druk, hoe beter ik speelde, eigenlijk. Als je weet dat elk foutje wordt afgestraft, is er meteen focus.”



**“Wie het haalt en  
wie niet, valt totaal  
niet te voorspellen  
vanuit talent in  
de jeugd”**

---

*Bastiaan Riemersma*