

Inhoud

	Inleiding: de aftrap	9
1	De selectie	17
2	Voetbalcultuur	37
3	Winnen is een keuze	66
4	De basis van winnen in voetbal	88
5	Voetbaldenken	113
6	Van talent naar topspeler	131
7	Winnen is een werkwoord	168
8	Begeleiding in het moderne voetbal	205
9	Voetbal in 2020	248
	Epiloog: de verlenging	277
	Geraadpleegde literatuur	293

Inleiding: de aftrap

Regelmatig gaan mijn gedachten terug naar juni 1988, het EK in Duitsland. Verschillende scènes vechten dan om voorrang. Voor de finale tegen Rusland was ik buitengewoon emotioneel. Het Olympiastadion in München was ook de plek waar het Nederlands elftal in '74 de WK-finale van gastland Duitsland had verloren; die geschiedenis mocht zich niet herhalen. Bovendien speelde er zo'n traditioneel Duits muziekkorps voor aanvang van de wedstrijd, zodat ik mijn gedachten aan televisiebeelden van de oorlog niet kon onderdrukken. Het bezorgde mij rillingen over het hele lijf en ik had tranen in mijn ogen toen het Wilhelmus werd gespeeld en ik staand in de rij tussen de anderen terugdacht aan een jaar daarvoor, toen ik met 28 interlands op zak door bondscoach Rinus Michels naar de bank werd verwezen. Het 'polletje-incident' in De Kuip leidde een zwarte periode in en Michels verloor tijdelijk het vertrouwen in mij. Ik besloot niet te vluchten, maar te vechten. Mijn vrouw Karen, haptonoom Ted Troost en enkele anderen zorgden ervoor dat ik dit volhield en mijn leven weer in eigen hand kon nemen. Deze ommekeer in mijn carrière was tegelijk een omslagpunt in mijn leven. Het ene moment overweeg je je auto met 150 kilometer per uur tegen een boom te rijden, het andere moment sta je in München onder de lat als

doelman van Oranje in de eerste en tot dan toe enige EK-finale die Nederland ooit speelde. De pieken en dalen kwamen vlak voor de aftrap tegen Rusland samen.

Natuurlijk komt de scène met Sergej Gotsmanov op zulke momenten boven. Met een voor mij kenmerkende – vol overgave uitgevoerde – actie legde ik onbedoeld de al bijna zekere Europese titel in de waagschaal. De Russische spits van Dynamo Minsk ging fraai tegen de grond toen ik hem, tijdens een geslaagde poging de bal voor de voeten weg te slaan, in de zestien raakte. Penalty. Mijn altijd gedegen wedstrijdvoorbereiding kwam goed van pas. Ik kende de favoriete hoek van de Russische penaltynemer Igor Belanov en paste de vooraf met Ted Troost uitgedachte strategieën toe. Tijd rekken, de strafschopnemer diep in de ogen kijken en iets voor de lijn gaan staan waardoor ik groter leek. Ik stopte de penalty en de rest kan elke Nederlander zelf invullen.

Na het enorme feest in München volgde de ongekende huldiging in de Amsterdamse grachten. Dat blijft het hoogtepunt in mijn voetbalcarrière. Ik heb daar zo ongelooflijk veel blije mensen gezien. Ongeacht welke club of geloof ze aanhingen, welke huidskleur ze hadden of hoe jong of oud ze waren: Nederland was één grote familie. Dat heeft mij persoonlijk het meest geraakt. Het vervult me nog altijd met trots om deel uit te hebben mogen maken van dat Oranje.

Mijn carrière als profvoetballer is hét voorbeeld van pieken en dalen in de buitencategorie. Door vaak te vallen en nog vaker op te staan, heb ik uiteindelijk grote successen mogen boeken en kan ik terugkijken op een zeer geslaagde profloopbaan. Vooral omdat ik erin geslaagd ben om het maximale uit mezelf te halen en daar plezier aan te beleven. Ik heb mijn plafond meerdere keren aangetikt en dat is voor mij het ultieme gevoel van winnen. Dat ik keihard heb moeten knokken om aan de top te komen en vooral om er te kunnen blijven, staat

vast. De soms harde maar altijd bruikbare lessen wil ik graag delen met anderen.

Voor mij was vanaf het begin al duidelijk waar dit boek over moest gaan: over winnen in het algemeen en het leveren van de optimale voetbalprestatie in het bijzonder. Deze twee onderwerpen vormen de rode draad in mijn leven. Ik heb achttien jaar op het hoogste niveau gevoetbald bij FC Utrecht, Nottingham Forest, PSV én Oranje. In die periode heb ik geleerd dat de manier van denken een sterke invloed heeft op de prestaties. Prestaties als sporter, maar ook als vader, partner, vriend, leidinggevende of collega. Het is fascinerend hoeveel invloed je zelf hebt op gedachten, emoties en gedrag. Pech en geluk overkomen je, maar niemand is een speelbal van zijn of haar omgeving. Deze filosofie heb ik als voetballer ontdekt en nooit meer losgelaten. Gebeurtenissen in mijn leven bevestigen de waarheid ervan. Mijn echtgenote Karen is voor mij het meest sprekende voorbeeld van het feit dat je zelf de regie hebt over de kwaliteit van je leven. Een halfuur voor zij aan de gevolgen van kanker stierf, sprak ze nog de woorden: ‘Gelukkig is de ziekte niet op mijn hersenen geslagen.’

Het is mijn doel om een boek te presenteren dat voetballers op alle niveaus in beweging brengt en richting geeft om beter te presteren. Zodat ze inzicht krijgen in wat winnen van je vraagt én voor je kan betekenen. Ik wil graag iets bijdragen aan de ontwikkeling van het Nederlandse voetbal en van alle liefhebbers en professionals die deze sport zo fascinerend maken. Met behoud van het plezier, laat dat voorop staan.

Om te kunnen schrijven over het leveren van voetbalprestaties op topniveau en het beïnvloeden daarvan, ben ik sinds de zomer van 2009 de beste spelers van Nederland gaan interviewen. Waarom winnen zij vaker dan anderen? Wat hebben zij gedaan en gelaten om de top te bereiken en daar

lange tijd te verblijven? Hoe gingen zij om met tegenslag? Wat zijn terugkerende, overeenkomstige patronen die de kans op succes vergroten? Beschouwen zij, net als ik, mentale vaardigheden als doorslaggevend? Dit soort vragen heb ik voorgelegd aan bijna zestig (ex-)internationals.

Ik werd tijdens de interviews regelmatig op het verkeerde been gezet. Zo bleek bijvoorbeeld dat de door bijna iedereen omarmde constatering dat mentale kwaliteiten het verschil maken, niet zozeer de deur openzette naar een succesformule, maar juist veel vragen oproep. 'Ik heb zelfs een hekel aan het woord "mentaal",' vertelde Louis van Gaal in München. Hij bleek niet de enige. Termen als 'mentaliteit', 'mentale vaardigheden', 'mentale kracht' of 'tussen de oren' zijn ook voor hen die er veel waarde aan hechten ongrijpbaar. En zolang dat mysterie niet wordt opgelost, kun je dit aspect van de voetbalsport moeilijk door gerichte training verbeteren. In dit opzicht heeft met name Raymond Verheijen ons op het juiste spoor gezet. Hij was hiervoor de juiste man op de juiste plaats. In de voetbalwereld slaagde hij er enkele jaren geleden in om voetbalconditie in een ander daglicht te plaatsen en zijn gedachtegoed op dit terrein verwierf wereldwijd bekendheid. In het verlengde van zijn inspirerende, innovatieve voetbalvisie zijn wij de basisuitgangspunten van de voetbalsport opnieuw gaan vaststellen. We kwamen tot nieuwe inzichten en concrete handvatten. Neem de stelling: voetbal is primair een denksport. Dit nieuwe uitgangspunt zette alle gesprekken op z'n kop. In een complexe sport als voetbal zullen de beste denkers het winnen van hun even technische, snelle en tactisch onderlegde collega's. Trainings-, coachings- en scoutingsmethoden moeten dus voetbaldenken als basis nemen om de optimale voetbalprestatie na te streven. Dit betekent nogal wat voor de inrichting van jeugdopleidingen, de begeleiding van talent, de wijze van coachen en het type

arbeid dat een jonge voetballer moet leveren om zijn plafond te bereiken. De voetbalsport is toe aan een nieuwe fase. Wat mij betreft een fase met alleen maar winnaars.

De eerste vier hoofdstukken bieden een analyse van de wijze waarop profvoetbal wordt beoefend, van de manier waarop topspelers zich weten te onderscheiden en van de soms eigenaardige voetbalwereld waarvan ik twee decennia lang onderdeel ben geweest. In hoofdstuk 5, 6 en 7 geef ik aan hoe de informatie uit alle research en interviews een nieuw referentiekader oplevert en hoe de sport van binnenuit kan veranderen als voetbaldenken het vertrekpunt wordt. Vervolgens komt in hoofdstuk 8 en 9 aan bod hoe de moderne voetballer begeleid kan worden en met behulp van welke methoden en technieken de voetbalsport zich kan voorbereiden om ook in de toekomst dezelfde mondiale rol van betekenis te spelen als de afgelopen halve eeuw. Hierbij zie ik, mits voetbaldenken centraal wordt gesteld in ons profcircuit, een fraaie rol voor het Nederlands voetbal weggelegd. In de epiloog – de verlenging – trek ik het voetbaldenken door naar andere activiteiten en geef ik ten slotte inzicht in welke denkstrategieën ten grondslag liggen aan mijn persoonlijke leven en hoe iedereen op zijn manier winnen in zijn eigen leven kan integreren. Dit boek is primair een aanzet tot het veranderen van denken van jeugdspelers, profvoetballers, clubbestuurders, verenigingsmedewerkers, ouders, coaches en begeleiders. Op de website www.valentnaartopspeeler.nl worden de hier gebruikte verhalen, ideeën, stellingen en adviezen op praktische wijze verder uitgewerkt en aangevuld, zodat de beoogde omslag in de voetbalwereld blijvend zal worden gevoed en begeleid.

Winnen is tot stand gekomen dankzij de hulp van veel mensen. Hierbij wil ik iedereen hartelijk danken voor zijn of haar bijdrage aan dit boek. Mijn speciale dank gaat uit naar Tijn

Kruize. Van idee tot realisatie is hij de drijvende kracht geweest. Ook wil ik Eric Castien in het bijzonder bedanken. Als coauteur is hij erin geslaagd om mijn gedachten en de input van alle experts in leesbare, begrijpelijke teksten te formuleren. Tot slot dank ik Rini Stoutjesdijk. Hij heeft samen met Karen aan de basis gestaan en mij aangemoedigd dit boek te gaan schrijven.

1. De selectie

Het Oranje van '88 was een speciale groep. De gedrevenheid van Marco van Basten, Jan Wouters, Berrie van Aerle, Adri van Tiggelen, Gerald Vanenburg en Erwin Koeman; de kalmte van Ronald Koeman en Arnold Mühren; de nonchalance van Frank Rijkaard; de uitstraling van Ruud Gullit. En de bereidheid van Willem Kieft en de anderen om zich ondergeschikt te maken aan het team. Juist de grote onderlinge verschillen, binnen én buiten het veld, maakten ons tot een sterk geheel. Rinus Michels had het team zorgvuldig samengesteld en een situatie gecreëerd waarin ieders kwaliteiten werden benut en gerespecteerd. Hetzelfde streef ik na in dit boek. De mensen die hebben meegewerkt vormen samen de 'selectie van *Winnen*', ook wel het 'Team Van Breukelen'. Ik heb er bewust voor gekozen om vanuit allerlei invalshoeken specialisten te selecteren. Het verschil aan ideeën en ervaringen moet een sterk geheel gaan geven. Een geheel dat, net als ons team van '88, een gedenkwaardige prestatie gaat neerzetten.

Gesprekken met 57 topspelers liggen aan de basis van dit boek. Zij behoren of behoorden tot de allerbeste voetballers van Nederland en hebben daarom recht van spreken als het het leveren van optimale voetbalprestaties betreft. Op verschillende

wijzen zijn ze allemaal uitgegroeid tot Nederlands-elftalspelers. Dat was de norm. Bij dezen gaat gelijk mijn dank uit naar Michel Vorm, Edwin van der Sar, Ronald Waterreus, Piet Velthuizen, Maarten Stekelenburg, Edson Braafheid, Kees van Wonderen, Ron Vlaar, Wilfred Bouma, John Heitinga, Bert Konterman, Arthur Numan, Jaap Stam, Dirk Marcellis, André Ooijer, Jan Kromkamp, Frank de Boer, Ernest Faber, Winston Bogarde, Kevin Hofland, Danny Blind, Kew Jaliens, Gregory van der Wiel, Michael Reiziger, Urby Emanuelson, Tim de Cler, Stijn Schaars, Wim Jonk, Paul Bosvelt, Philip Cocu, Ibrahim Afellay, Wesley Sneijder, Giovanni van Bronckhorst, Aron Winter, David Mendes da Silva, Boudewijn Zenden, Demy de Zeeuw, Mark van Bommel, Rafael van der Vaart, Clarence Seedorf, Danny Landzaat, Dennis Bergkamp, Ronald de Boer, Marc Overmars, Youri Mulder, Ruud van Nistelrooy, René Eijkelkamp, Roy Makaay, Pierre van Hooijdonk, Bryan Roy, Andwélé Slory, Danny Koevermans, Jan Vennegoor of Hesselink, Dirk Kuyt, Arjen Robben, Patrick Kluivert en Klaas-Jan Huntelaar.

Om de voetbalsport echt te veranderen, is een kritische blik van buitenaf onmisbaar. De meeste topvoetballers zijn zich namelijk niet altijd bewust van hun successtrategie. Ze doen veelal op intuïtie de juiste dingen op het juiste moment. Daarom heb ik een selectie, het zogeheten ‘Team Van Breukelen’ samengesteld, bestaande uit allerlei deskundigen met eigen expertise. Mensen die direct of indirect te maken hebben (gehad) met topvoetballers, zoals coaches, zaakwaarnemers, sportpsychologen, opleidingscoördinatoren, ouders, partners, inspanningsfysiologen, fysiotherapeuten, wetenschappers, ex-internationals, haptonomen, sportjournalisten en beleidsbepalers van de voetbalbond. Al deze gesprekken hebben bijgedragen aan het daadwerkelijk slaan van een brug tussen

voetbalpraktijk en -theorie. Daarmee is mijn missie, naar ik hoop, geslaagd. Ik introduceer de spelers van het ‘Team Van Breukelen’ met een rolomschrijving en een quote uit ons interview.

Adri van Tiggelen, ex- collega bij Oranje:

‘Voetballen bij een laagvlieger kan mentaal zwaarder zijn dan spelen bij een topteam. Je verliest vaker, je krijgt meer slechte ballen en je loopt vaker achter de feiten aan.’

Annemarie van der Sar, vrouw van Edwin van der Sar:

‘Ed zit in een koker van focus en willen winnen. Ik draai eromheen.’

Bert van Marwijk, coach van onder meer Feyenoord, Borussia Dortmund en het Nederlands elftal:

‘Ik probeer spelers het idee te geven dat ik als coach in hun hoofd kan kijken.’

Cees de Boer, vader (en jeugdtrainer) van Frank en Ronald de Boer:

‘Frank en Ronald vertelden op een dag dat ze prof wilden worden. Dat kan, zei ik. Maar dan ben ik vanaf nu extra streng voor jullie. Op inzet en wil om te winnen heb ik ze vervolgens nooit meer hoeven aanspreken.’

Kees Ploegsma sr., zaakwaarnemer van o.a. Ron Jans, Fred Rutten en Huub Stevens:

‘In onze wijze van begeleiding kan een mental coach een voorname rol spelen. De voetbalwereld lijkt zich hier langzaam maar zeker voor open te stellen.’

Chris Visscher, bewegingswetenschapper aan de Rijksuniversiteit Groningen (RUG):

‘Het puur teren op talent wordt steeds lastiger. Als je zelf niet actief bent in je leerproces, red je het niet meer.’

Dick Advocaat, coach van onder meer psv, Glasgow Rangers, Zenit St. Petersburg en het Nederlands elftal:

‘Ik maak geen onderscheid tussen mentale en welke andere vaardigheidsgebieden dan ook. Ik neem het handelen van spelers als uitgangspunt.’

Edwin Goedhart, clubarts van Ajax:

‘Een coach onderschat vaak de invloed die hij heeft op zijn spelers: één schouderklopje van hem doet meer dan duizend woorden van mij.’

Erik Matser, neuropsycholoog die onder meer verbonden was aan Chelsea:

‘Talent zit niet in spieren, talent zit in het brein.’

Erwin Koeman, ex-collega bij psv en Oranje:

‘De jongens met een sterke en stabiele mentaliteit komen in de praktijk verder dan de spelers die excelleren op techniek of tactiek.’

Frank Rijkaard, coach van onder meer Sparta, FC Barcelona, het Nederlands elftal en Galatasaray:

‘De stortvloed aan opleidingen voor trainers en coaches zorgt voor veel gemaakte coaches.’

George de Jong, vader van Siem en Luuk de Jong:

‘Als ex-volleyballers en volleybalcoaches kunnen mijn vrouw en ik goed inschatten of de optimale randvoorwaarden bij

een club aanwezig zijn om onze zoons tot bloei te laten komen. Daarin zijn we altijd heel kritisch geweest. En nog.'

Gerald Vanenburg, ex-collega bij psv en Oranje:

'De kracht van Oranje in 1988 was dat we ten koste van alles wilden winnen. Twee jaar later, in 1990, was de mentaliteit heel anders.'

Gertrude Kuyt, vrouw van Dirk Kuyt:

'Ik wil het rustpunt zijn en mijn man optimaal steunen om het beste in hem naar boven te laten komen.'

Guus Hiddink, coach van onder meer psv, Real Madrid en Chelsea:

'Succes bereik je door gefocust te zijn op het presteren, niet op het resultaat.'

Hans Zwartveld, psycholoog:

'Mentale vaardigheden zijn wel degelijk meetbaar.'

Henk van de Wetering, voormalig hoofd KNVB-academie:

'De kwaliteit van een coach zit vooral in zijn eigen coachbaarheid.'

Henk Vonk, voormalig jeugdtrainer bij fc Utrecht:

'Voor een voetbalcoach zijn duidelijkheid en eerlijkheid de belangrijkste principes.'

Huub Stevens, coach van onder meer Schalke 04, psv en Red Bull Salzburg:

'Het vergroten van mentale weerbaarheid moet al bij de jeugdopleiding beginnen.'

Jacques van Rossum, psycholoog en bewegingswetenschapper aan de VU Amsterdam:

‘Het gaat niet om talent, het gaat om coaching.’

Jan Olde Riekerink, voormalig hoofd jeugdopleiding bij Ajax:

‘Het gaat er niet om wat jeugdspelers allemaal van hun club krijgen, maar hoe ze daarmee omgaan.’

Jan van Zwieten, hoogleraar Management:

‘We zijn in de sport gewend om aan zwakke kanten van mensen te werken. Dat is demotiverend en zorgt voor energieverlies.’

Jan Wouters, ex-collega bij FC Utrecht en Oranje:

‘Ik heb het letterlijk aan de stok gekregen met Hans tijdens een training. Het tekende de gedrevenheid van ons beiden. Met Hans in je ploeg wist je dat er een goed slot op de deur zat, maar hij ging in zijn bezetenheid wel eens te ver.’

Jelle Goes, hoofd jeugdopleiding bij PSV:

‘Het oog van de meester kan op basis van observatie de mentale vaardigheid van voetballers herkennen.’

Johan Derksen, sportjournalist en voetbalanalist:

‘Een onderdeel van mentale ontwikkeling is het proces waarin een speler zich leert wapenen tegen de media.’

Joop Hiele, ex-collega bij Oranje:

‘Niet het probleem is het issue, maar de manier waarop je eraan kijkt en er dan mee omgaat.’