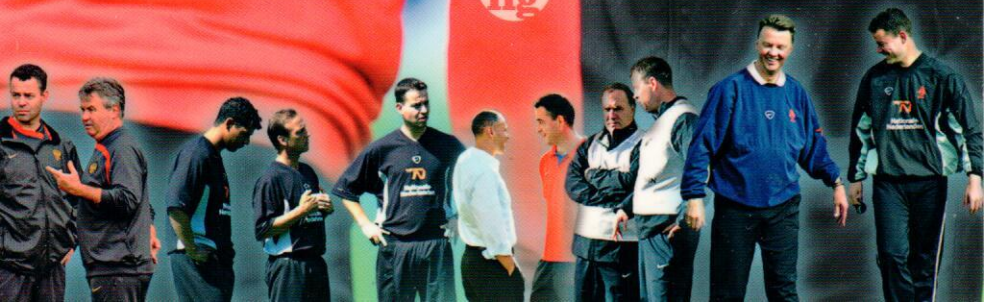


Frank van Kolfschooten

Hoe simpel wil je het hebben?

Eigenzinnige lessen en spraakmakende anekdotes uit het topvoetbal van **Raymond Verheijen**

De
Kri
ng





Hoe simpel wil je het hebben?

Van dezelfde auteur verschenen:

Veel plezier bij de Nederlandse wetenschap
De Koningen van Plan Zand. Geschiedenis van de Beethovenstraat
De bol is niet rond. Verrezenen jatten over voetbal
De Duitse magier. De rol van volksheid Karl Loisy
Oude en nieuwe wetenschap. Over joude, plagiari en academische mores

Van dezelfde auteur verschenen:

Valse vooruitgang. Bedrog in de Nederlandse wetenschap

De Koningin van Plan Zuid. Geschiedenissen uit de Beethovenstraat

De bal is niet rond. Verrassende feiten over voetbal

De Dordtse magiër. De val van volksheld Karel Lotsy

Ontspoorde wetenschap. Over fraude, plagiaat en academische mores

Frank van Kolfschooten

Hoe simpel wil je het hebben?

Eigenzinnige voetballessen en spraakmakende
anekdotes uit het topvoetbal van

Raymond Verheijen



Meer lezen over deze auteur? Ga naar www.uitgeverijdekring.nl/frank-van-kolfschooten

Dit boek is ook verkrijgbaar als eBook

Eerste druk maart 2015

Tweede druk april 2015

Derde druk oktober 2015

© 2015 Frank van Kolfschooten

Alle rechten voorbehouden

Omslagfoto: training van Wales, Raymond Verheijen en

Craig Bellamy © Huw Evans

Omslagontwerp en typografie © Mulder Van Meurs

NUR 482

ISBN 978 94 91567 95 7

www.uitgeverijdekring.nl/hoe-simpel-wil-je-het-hebben

**'If you can't explain it simply,
you don't understand it well enough.'**

Albert Einstein

'If you can't explain it simply,
you don't understand it well enough.'

Albert Einstein

Inhoud

Voorwoord

1. Baanbrekend voetbalonderzoek

Studeren door een voetbalbril	15
Waarom moeten alle voetballers hetzelfde doen tijdens de training?	17
Afgeblaft door Van Gaal	18
Van rennen om het veld leer je alleen rennen om het veld	19
Wetenschappers zijn net mensen (1)	20
Dan schrijf ik het wel zelf: <i>Handboek Voetbalconditie</i>	22
Kedeng kedeng, kedeng kedeng, groeisprint!	23
Fluiten vanuit de middencirkel	24
Hardlopers zijn doodlopers	25
Wetenschappers zijn net mensen (2)	27
Hé, blinde!	28
Grensrechters niet op één lijn	29
Als zwart schaap in het belangrijkste wetenschappelijke tijdschrift <i>Nature</i>	30
KNVB: een goede student is nog geen goede docent	32
	33

2. Euro 2000

Weerzien met oude bekenden	35
De voetbalwetenschap uitdagen	35
Een conditietest is geen conditietraining	36
Lachen, gieren, brullen met Alice in Wonderland	37
Minder fitte spelers moeten minder hard trainen	38
Penalty's kun je niet trainen maar vrije trappen wel?	39
Frank denkt vooruit	40
De aanvoerdersband van Frank de Boer	41
	42

3. Het Nederlands elftal en Louis van Gaal

Verhaal halen bij Van Gaal	44
Zo, dus jij gelooft niet in mijn filosofie?	44
Achter de schermen	44
Het verschil tussen trainers en coaches	45
	46

Trainers en coaches: opposites attract	48
Ademhalen door een stofzuigerslang	49
Voetballen is geen duursport (1)	50
De persconferentie van Van Gaal	51
'Je moet lekker je bek houden...'	52
Andere Zijde Sport	53
De zaak-Kira Eggers	54
 4. WK 2002	 57
Mister Power Program	57
Als je voetballen langer wilt volhouden, moet je gewoon langer voetballen	58
Tactiek is belangrijker dan conditie (1)	60
Waarom de beste speler ter wereld ook knullig balverlies kan lijden	62
IJlende Koreanen	63
Liever balletje breed dan zelf scoren	64
Hopen dat alles misgaat (1)	65
Bedankt voor het compliment. Ciao!	66
Winnen zonder te juichen (1)	67
 5. Het periodiseringsmodel in de praktijk	 70
In het land der blinden wordt eenoog Nederlands amateurkampioen	70
Altijd spelen met het sterkste team: NEC en Heracles	72
'Zie je wel, je hoeft helemaal niet te trainen om kampioen te worden'	73
Biologische klok of het horloge van de spelers?	74
 6. FC Barcelona	 76
Fitheid versus frisheid	76
Blessures na een EK of WK zijn de schuld van clubcoaches	77
 7. Euro 2004	 79
Oude koeien in de sloot laten staan (1)	79
Winnen zonder te juichen (2)	80
 8. Het groeispurtonderzoek	 82
Scouten met een zonnebril op	82
Jeugdspelers worden kleinere mensen	84

9. WK 2006	87
De ijzeren hand van sir Alex	87
Oude koeien in de sloot laten staan (2)	88
See you in court!	89
10. Feyenoord Jeugdopleiding	91
Geen woorden maar daden!	91
Honger in het paradijs	92
Vermoeidheid is de grootste vijand van een voetballer	92
Beter trainen in plaats van meer trainen	94
De straatvoetbalillusie	95
Het kind achter het talent	96
De individuele ontwikkeling tot teamspeler	96
Voetballen is geen turnen	97
Trainen als een soldaat en spelen als een artiest?	99
De groeisprint van Jordy Clasie	100
Survival of voetbaltalent	101
Failliet en toch investeren	102
Elk talent krijgt geen terugslag	104
Het revalideren van een carrière (1)	106
Wim Jansen kun je er prima bij hebben	108
Kampioen met tien spelers	109
11. Zenit St. Petersburg	110
Russen kunnen drie dagen achter elkaar voetballen	110
Trainer, mogen we rondjes rennen?	112
12. Euro 2008	114
Hopen dat alles misgaat (2)	114
Het periodiseren van een bevalling	115
Spelen met een hoger tempo leer je door te spelen met een hoger tempo	116
Guus Hiddink acteert Stalin	117
Het coachen van voetbaldenken (1)	119
Tactiek is belangrijker dan conditie (2)	120
Topsport is keihard	121
Winnen zonder te juichen (3)	122
Proost! (1)	123

13. Robin van Persie & Co verdienen betere trainers	124
Trainers blesseren spelers	124
Trainers nemen hun blessuregolf mee van club naar club	125
Een nieuw plan	126
Boek <i>Het periodiseren van voetballen</i>	127
14. Chelsea FC en Manchester City	128
Door te voetballen, krijg je conditie	128
'Hey you! You are the guy from the Koreans, right?'	130
We trainen niet hard genoeg!	131
Explosieve spelers moeten onder een boom gaan liggen	132
Inpakken en weggeven (1)	134
Roberto, over welke topclub heb jij het?	135
Het revalideren van een carrière (2)	136
Metten is stoppen met nadenken	137
Kijken zonder te zien	138
15. World Football Academy	141
Voetbalrevolutie: de World Football Academy	141
Conditieclowns en wetenschappelijke cowboys	142
Een wereldwijd netwerk van voetbalspecialisten	143
Twitter: van onbewust onbekwaam naar bewust onbekwaam	144
Twitter is net een studie psychologie	146
Trainers stappen niet in hun eigen vliegtuig	148
De wereld van de analfabeten	149
Sociale werkplaats voor oud-profs	150
Extra lange trainerscursus voor oud-profs	151
Is piloot ook een ervaringsvak?	152
Voetbaltrainers zijn waardeloze rolmodellen	153
Als je kennis wilt vermenigvuldigen, moet je die eerst delen	154
Hey Carlo, why did you not win the Champions League?	154
16. Euro 2009 en WK 2010	156
Het verdedigen van een nederlaag	156
Voetballen is geen duursport (2)	157
Op 1800 meter worden voetballers minder explosief	158
De wetenschap loopt vaak achter op de praktijk	159

Op 1800 meter hoogte kun je nog steeds het WK winnen	159
Uit de hoogte	160
Korea LAB	162
Wetenschappelijke onderbouwing van het periodiseren	163
Maradona ontregelen	163
Koreaanse co-piloten storten liever neer	165
What you see is all there is: het verschil tussen proces en resultaat	166

17. Wales en Gary Speed	168
Met een Mickey Mouse-land naar het WK	168
Het coachen van voetbaldenken (2)	169
You f*cked with the wrong marine!	170
Gary's way or the highway	172
Als je wilt weten wat er in een sinaasappel zit, moet je hem uitpersen	173
Plan B: Gary's wish...	175
Je moet nooit te vroeg winnen	175
'No you did not!'	176
Veertigste verjaardag tijdens Derde Wereldoorlog in Brussel	177
Today I have lost a friend...	178
'Osian Roberts and myself...'	179
Pay back time	182

18. Ajax en Frank de Boer	184
Blessuretsunami in de Arena	184
Methode-Verheijen?	185
Waarom nieuwe aankopen en verlossers altijd geblesseerd raken	187
Miskoop of miscommunicatie?	188
De medische staf blesseert geen spelers	190
Harder trainen voor de slechtste competitiestart ooit (1)	192
Het trainen van langzaam voetballen	192

19. Het rustdagenonderzoek	195
Twee rustdagen tussen wedstrijden is unfair play	195
Met een uitzondering proberen de regel te ontkennen	199
De Premier League een stap voor zijn	201
Trainen op de tweede dag na de wedstrijd	202
Vragen beantwoorden die niemand stelt	202

De topclubs gedragen zich als Coca-Cola	204
Roteren leidt tot miscommuniceren en minder presteren	204
De Engelse 'rugby met je voeten' League	205

20. Armenië

Wie betaalt, die bepaalt?	207
Inpakken en wegwezen (2)	208
Fysiotherapeuten zijn net loverboys	210

21. Euro 2012

Oude koeien in de sloot laten staan (3)	211
Bondscoaches gedragen zich als clubcoaches	212
Proost! (2)	213
Wie de meeste goals maakt, heeft altijd verdiend gewonnen	214
Ook een Ferrari-motor kun je opblazen	215
If you fail to prepare, you prepare to fail	216

22. Football Brain Training

Sprinten voor je leven met Usain Bolt (1)	219
Sprinten voor je leven met Usain Bolt (2)	221
Voetballers zijn onbewuste renners	222
Mentaal is fysiek	223
Alleen zwakke hersenen klagen over de toon van de muziek	225
Praten zonder iets te zeggen	226
Football Brain Training	227
Het land van Frans Bauer	229
Nederlanders zitten elkaar in de weg	230
Zoveel mogelijk fouten maken!	232

23. Engeland, Arsenal en Manchester United

Op dinosaurusjacht in Jurassic Parc	234
Hoe 'Le Professeur' veranderde in 'Le Dino'	234
Wordt Aaron Ramsey de nieuwe Craig Bellamy?	235
These are not opinions to be debated. These are facts! (1)	237
Een prehistorische revalidatie	239
De dinosaurus aller dinosaurusen	240
Een voorspelbare dinosaurus	242

Een ongeschoolde dinosaurus	242
Een tactische dinosaurus	243
24. Ronald Koeman, Louis van Gaal, Fred Rutten en Phillip Cocu	245
Harder trainen voor de slechtste competitiestart ooit (2)	245
Overlopen door een Russische middenmoter	246
Methode-Verheijen met accenten?	247
Het plafond van de trainer wordt het plafond van de spelers	248
Van Gaal heeft meer geld verdiend voor Feyenoord dan Koeman	249
Langetermijnconditie: het Fred Rutten-effect	250
Kwik, Kwek en Kwak krijgen hulp van oom Guus Geluk	253
25. WK 2014	255
Het volhouden van een WK	255
Spierblessures zijn altijd te voorkomen	256
Pep Guardiola is al twee keer wereldkampioen geworden	258
De masseur van Van Gogh	259
De beste coaches hebben de fitste spelers	260
Van Gaals kracht is ook zijn zwakte	260
Relatieve fitheid	262
Was Oranje beter of naïever dan Argentinië?	264
Hopen dat alles misgaat (3)	265
26. Manchester United en Louis van Gaal	267
De zaak-Luke Shaw	267
De zes factoren waar LVG geen rekening mee hield	268
These are not opinions to be debated. These are facts! (2)	270
27. De toekomst van het Nederlandse voetbal	272
Oppervlakkigheid en onnavolgbare onzin	272
Blijven denken als Johan Crujff spreekt	273
Van Gaal is een praktijkman, Crujff Neerlands grootste theoreticus	275
Volleyballen met een muur in het midden	275
De fluwelen ruïne	275
Nawoord	279

242	Een ongeschiedde dinosaur
243	Een tactische dinosaur
247	14. Ronald Koeman, Louis van Gaal, Fred Rutten en Phillip Cocu
247	Handen raken voor de slechtste competitiestat ooit (2)
248	Overlopen door een Russische middenvelder
247	Method: Verhalen met accenten
248	Hier pleid voor de trainer wordt het pleid van de spelers
249	Van Gaal heeft meer geld verhandeld voor Feyenoord dan Koeman
250	Lange termijnconclusie: het Fred Rutten-effect
251	Kwik, Kwik en Kwak krijgen hulp van een Gans Oliek
252	15. WK 2014
252	Hier volhouden van een WK
256	Spelers met zijn zijde te voorkomen
258	Wie Guardiola is al een keer wereldkampioen geworden
259	De mensen van Van Gogh
260	De beste coaches hebben de beste spelers
260	Van Gaal heeft al een tijdje twee
261	Kleinere wereld
264	Wie Guardiola beter of anders dan Guardiola?
267	Hier dan alles uitgelegd (1)
267	16. Manchester United en Louis van Gaal
267	De oude Luke Shaw
268	Deze spelers zijn een beetje meer bij de
270	There are now opinions to be debated. There are (not) (2)
272	17. De toekomst van het Nederlandse voetbal
273	Opvoeding en ontwikkeling van
273	Spelers worden als John Cruikshank
277	Van Gaal is een positieve, Goud Nederlandse voetbal spelers
277	Volwassenen met een motor in het midden
277	De Nederlandse voetbal
279	Nieuw

Voorwoord

Na de zomervakantie van 1995 stapte een net afgestudeerde VU-student Bewegingswetenschappen het redactielokaal binnen van *Ad Valvas*. Of we belangstelling hadden voor zijn scriptie over voetbal, vroeg deze Raymond Verheijen in onvervalst Amsterdams aan mij, destijds hoofdredacteur van dat universiteits-weekblad van de Vrije Universiteit. Hij had bij Engelse topclubs gemeten hoeveel kilometers voetballers aflegden. Dat leek mij, vroeger een pijlsnelle linksbuiten, zeker interessant en een groot *Ad Valvas*-artikel volgde.

Drie jaar later publiceerde ik *De bal is niet rond*, een populair-wetenschappelijk boek over voetbal. Verheijen gunde mij daarom de primeur van zijn nieuwe onderzoek, naar falende scheidsrechters. Ik schreef er tijdens het WK 1998 een bericht over voor het internationale tijdschrift *New Scientist*. Dat werd wereldnieuws. Verheijen klaagde zelfs dat journalisten vanuit de vreemdste landen hem midden in de nacht uit zijn bed belden.

Een paar jaar later had Verheijen mij niet meer nodig als opstapje naar mondiale aandacht. Hij maakte geen carrière in de wetenschap, maar in het topvoetbal, zijn grote droom. Verheijen werd assistent van Rijkaard, Van Gaal, Hiddink en Advocaat bij de nationale teams van Nederland, Zuid-Korea en Rusland, en werkte ook bij topclubs over de hele wereld. In de tussentijd ontwikkelde hij een revolutionaire methode om teams een seizoen lang fit te houden, met zo min mogelijk blessures.

In 2010 richtte hij zijn eigen World Football Academy op, als tegenwicht van het conservatieve voetbalbolwerk met zijn achterhaalde trainingsmethodes. Hij reist nu driekwart van het jaar over de aardbol om cursussen te geven over zijn baanbrekende inzichten aan inmiddels tienduizenden coaches. Op Twitter geselt hij intussen topcoaches en clubs die hun spelers over de kling jagen met trainingsmethoden 'uit het stenen tijdperk'.

Vorig jaar suggereerde ik mijn uitgever om Verheijen te vra-

gen om een leerzaam en wat provocerend boek te schrijven over zijn werk en ervaringen. Het leidde tot een driesprek in het College Hotel in Amsterdam. Raymond vond een boek een goed idee. Voor de zekerheid zei hij erbij dat we geen boek à la Gijp, Kieft of Van der Meijde moesten verwachten. 'Ik heb geen fobieën, ben niet aan de drank of drugs en zit niet achter de vrouwen aan. Ik heb daar wel wat verhalen over, maar het boek moet vooral gaan over voetbal, niet over bijzaken.' Dat vonden we niet erg. 'Er was één complicatie,' zei hij. 'Ik heb alleen tijd om me te laten interviewen, niet om het te schrijven. Dus jij moet het schrijven.' Die jij dat was ik.

Frank van Kolfschooten

1. Baanbrekend voetbalonderzoek

Studeren door een voetbalbril

Hij is pas drieënveertig jaar, maar heeft al een heel voetballeven achter zich. Is actief geweest op vier WK's en vier EK's, heeft gewerkt voor onder andere FC Barcelona, Chelsea, Manchester City en Zenit St. Petersburg en stond mede aan de basis van de succesvolle Feyenoord Jeugdopleiding. Tegenwoordig is hij directeur van de door hem opgerichte World Football Academy, een wereldwijd opleidingsinstituut voor voetbaltrainers met afdelingen op alle continenten van waaruit cursussen worden georganiseerd. Toch had Raymond Verheijen als kind een heel andere droom.

Keeper wilde hij worden, liefst de allerbeste. Raymond Verheijen (Amsterdam, 23 november 1971) stond altijd op doel, al sinds de F'jes en ook in het team van de J.P. Thijsseschool in Amsterdam-Osdorp. Op die school zaten ook Bryan Roy en Orlando Trustful. 'Bryan was ontzettend goed. Hij maakte er slim gebruik van dat de keepers te klein waren voor zo'n groot doel en draaide corners er achter elkaar in met hoge ballen. Toch zijn we met dat team geen kampioen van Amsterdam geworden; we verloren de finale na strafschoppen.'

Verheijen begon op zijn zesde jaar bij ZSGO op Sportpark Ookmeer en ging naar steeds betere amateurclubs: Herenmarkt, DCG en uiteindelijk DWS, dat eind jaren tachtig als enige amateurclub in de landelijke Eredivisie uitkwam. Daar speelde hij samen met Jimmy Floyd (Jerrel) Hasselbaink in een elftal dat voor de helft bestond uit spelers die waren afgefallen bij Ajax. 'Het was een team van vrijbuiters, dat altijd in de middenmoot eindigde in een competitie met Ajax, Feyenoord, Twente, Heerenveen en Groningen.'

Verheijen deed als junior alles voor zijn sport. 'Ik volgde het VWO op het Hervormd Lyceum West, maar daar hoefde ik niet veel uit te voeren omdat ik makkelijk kon leren. Schoolfeesten sloeg ik over omdat ik moest trainen. Ik dronk geen alcohol, ging nooit uit en was extreem gedisciplineerd. Ik was alleen maar met

voetbal bezig. Mijn eigen team trainde drie keer, maar dat vond ik niet genoeg. Daarom trainde ik ook nog met een ander team. Ik deed alles om beter te worden.'

Hij werd geselecteerd voor het Amsterdams jeugdelftal, waarin ook Michael Reiziger en Edgar Davids speelden. Daarna was hij ook in de race voor een plek in het Nederlands Jeugdteam Onder 17, drong door tot de laatste tweeëndertig, maar jeugdbondscoach Bert van Lingen vond hem net niet goed genoeg. 'Het Nederlands elftal zou ik nooit halen, dat zag ik wel in, maar ik wilde wel profvoetballer worden.'

Toen Verheijen achttien jaar oud was verscheen er op een dag een groot ei op een van zijn heupen, en later ook op de andere: zijn slijmbeurzen waren ontstoken. Hij bleek dezelfde chronische erfelijke aandoening te hebben als zijn vader. 'Toen werd duidelijk dat ik nooit op profniveau zou kunnen keepen, hooguit nog bij de amateurs. Dat was een grote teleurstelling voor me.'

Toch zat Verheijen niet bij de pakken neer en zocht hij andere manieren om van zijn passie zijn werk te maken. Na zijn VWO-eindexamen was hij in 1990 aan de Vrije Universiteit in Amsterdam begonnen met de studie Bewegingswetenschappen in de richtingen Inspanningsfysiologie en Sportpsychologie en begon hij ook trainerscursussen te volgen bij de KNVB. 'Ik stortte me op mijn studie. Bij alle leerstof vroeg ik mij steeds af wat ik eraan had binnen het voetballen. Ik studeerde als het ware door een voetbalbril. Tijdens colleges stelde ik alleen maar vragen gericht op voetbal, hoewel de leerstof daar niet over ging. Docenten werden er soms wanhopig van. Op zeker moment sloegen ze me over als ik weer een vinger opstak om een vraag te stellen. Daar heb je die gozer met zijn voetbalvragen weer, zag je ze denken.'

Waarom moeten alle voetballers hetzelfde doen tijdens de training?

Verheijen kwam er steeds meer achter dat die studie over van alles ging maar dat hij er niets aan had voor het voetbal. In zijn tweede jaar stond hij op het punt om ermee te stoppen, toen hij

in de bibliotheek van de VU een boek tegenkwam met de titel *Science and Football*. Daarin stonden onderzoeken over voetbal die waren gepresenteerd bij het eerste World Congress of Science and Football dat in 1987 was gehouden in Liverpool. Zo ontdekte hij dat er aan Liverpool John Moores University een eenjarige studie *Science and Football* bestond. 'Dáár moet ik zijn, dacht ik. Er stond precies genoeg geld op mijn spaarrekening om die studie te kunnen betalen.'

Maar eerst moest hij nog afstuderen aan de VU, uiteraard op een voetbalonderwerp. 'Ik had bij DWS weleens discussies met de trainer over conditietraining. Dan moesten we rondjes rennen om het veld of in het Amsterdamse Bos en allemaal hetzelfde doen, of je nou keeper was of spits. Ik deed wel mee en ging op kop lopen omdat ik wou winnen, maar voor mijn gevoel sloeg het nergens op. Ik kon alleen niet goed uitleggen waarom en kreeg ruzie met de trainer omdat ik erover door bleef zaniken.'

Voor zijn afstudeeronderzoek wilde hij bekijken of de training van voetballers wel voldoende is afgestemd op wat ze moeten doen in het veld. 'Daarom wilde ik meten welke afstanden spelers afleggen in een wedstrijd, op verschillende posities binnen een elftal en bij verschillende speelwijzen. Daar was toen nog vrijwel niets over bekend. Er bestond ook nog geen computersoftware die afstanden automatisch kan meten, zoals tegenwoordig.'

Afgeblaft door Van Gaal

Verheijen hoopte zijn afstudeeronderzoek te kunnen doen bij Ajax, dat net in 1992 de UEFA Cup had gewonnen door Torino te verslaan in de finale. 'Ik was zo naïef om te denken dat ik dat wel kon vragen aan Louis van Gaal. Ik stond ervan te kijken hoe hij me afblafte. "Ik krijg elke dag tien gasten als jij aan de telefoon," zei hij. Ik was volgens hem een van die opportunisten die wilden meevaren op de golven van het succes van Ajax, een profiteur. Dat werd dus niks.'

Daarna benaderde hij PSV. Trainer Hans Westerhof en inspanningsfysioloog Luc van Agt vonden het wel interessant om

mee te werken aan zijn onderzoek naar afgelegde afstanden van spelers. 'Ik moest wel de NOS toestemming vragen om tijdens wedstrijden te mogen filmen in het stadion, want zij hadden de exclusieve rechten. Maar van Kees Jansma, de toenmalige chef van *Studio Sport*, mocht ik maar één wedstrijd filmen. Hij zei dat regionale omroepen anders ook allemaal wilden komen filmen. Een rare vergelijking want ik had alleen een video 8-cameraatje. Dus bij PSV ging het ook niet door.'

Toen besloot hij het maar in Engeland te proberen, waar hij in september 1993 startte met zijn studie aan de Liverpool John Moores University. Tom Reilly, de hoogleraar voetbalwetenschap die daar de baas was, regelde dat Verheijen kon filmen bij vier profclubs onder voorwaarde dat hij de namen van clubs en spelers geheim hield. Ruim twintig jaar later onthult hij geen gevoelige informatie meer als hij vertelt dat hij welkom was bij Manchester United (Old Trafford), Liverpool (Anfield Road), Everton (Goodison Park) en Tranmere Rovers (Prenton Park).

Anderhalf jaar lang volgde hij de bewegingen van veertig topvoetballers, onder wie Alan Shearer, Andy Cole, John Aldridge, Les Ferdinand, Eric Cantona en Ian Rush. 'Ik had van al die spelers de gemiddelde paslengte gemeten bij wandelen, joggen, rennen en sprinten door ze bij trainingen voor mijn camera te laten lopen. Daar werkten ze allemaal soepel aan mee. Daarna filmde ik met mijn video 8 tussen de enorme BBC-camera's elke speler hele wedstrijden lang en telde daarna al zijn stappen. Tien stappen wandelen, veertien stappen joggen, negen stappen sprinten, vijf seconden stilstaan et cetera. Zo kreeg ik een goede schatting van de afstand die ze aflegden. Het was monnikenwerk.'

Van rennen om het veld leer je alleen rennen om het veld

Verheijen ontdekte dat er opvallende verschillen waren tussen speelposities. Een verdediger legde gemiddeld 9 kilometer af, een aanvaller 10,4 en een middenvelder 12,1. Middenvelders legden veel grotere afstanden joggend af dan verdedigers en aanvallers, terwijl aanvallers veel meer sprintten dan middenvelders

en verdedigers. Ook stelde hij vast dat verschillende speelstijlen andere eisen stellen aan spelers. Bij een heel verdedigend team moeten spitsen bij een counter lange sprints trekken om bij het doel van de tegenstander te komen, terwijl ze in een topteam dat veel op de helft van de tegenstander speelt juist veel kleine sprintjes maken. Hij zag ook dat spelers tijdens de tweede helft veel minder meters aflegden.

Daarnaast ontdekte hij dat spelers op een hoger spelniveau minder ruimte en tijd kregen om hun acties te maken. Dit vereist een hogere handelingssnelheid. Acties moesten explosiever worden uitgevoerd. Bovendien moesten deze spelers ook meer explosieve acties maken. 'Dat laatste betekende dat spelers op hoger niveau tussen acties minder tijd hadden om op adem te komen. Stel, in het amateurvoetbal maken spelers negentig acties tijdens de wedstrijd van negentig minuten. Dan hebben zij gemiddeld een minuut tussen de acties om te herstellen. Als profvoetballers honderdtachtig acties maken per wedstrijd hebben zij slechts dertig seconden tussen acties om op adem te komen. Dat is wat voetballen op een hoger spelniveau zo zwaar maakt. Uit dit onderzoek bleek voor het eerst dat voetbalconditietraining zich moet richten op het explosiever uitvoeren van acties en het sneller leren herstellen tussen deze acties.'

Om die reden zijn duurlopen ongeschikt om voetbalconditie te ontwikkelen. 'Daarbij rennen spelers in één tempo en maak je geen explosieve acties. Dan leer je ook niet sneller herstellen tussen acties. Ook worden spelers langzamer van duurlopen. Elke spier bestaat immers uit zowel langzame als snelle spiervezels. De verhouding is genetisch bepaald en voor ieder mens weer anders. Marathonlopers zijn geboren met vrijwel alleen maar langzame spiervezels, terwijl sprinters met name snelle spiervezels van moeder natuur meekregen. Voetballers hebben vooral snelle spiervezels nodig om explosieve voetbalacties te kunnen maken. Maar tijdens duurlopen in één tempo worden snelle spiervezels langzamer, met als gevolg dat spelers hun acties minder explosief gaan uitvoeren.'

Een ander probleem is dat alle spelers hetzelfde doen bij een duurloop, wat niet overeenkomt met wat van hen wordt verwacht in het veld. 'Kortom, van rennen om het veld leer je alleen rennen om het veld. Je leert meer rondjes rennen en ook snellere rondjes. Maar je gaat er niet beter door voetballen. Integendeel.'

Verheijen kwam tot het inzicht dat conditietraining in voetbalvormen moet worden gedaan, om spelers te leren om sneller te herstellen. Door tijdens die voetbalvormen de speelstijl als kader te gebruiken, verricht iedere speler de arbeid die hoort bij zijn speelpositie tijdens de wedstrijd. 'Dit waren voor die tijd opzienbarende vindingen, met name die relatie met speelstijlen.'

Wetenschappers zijn net mensen (1)

Hoogleraar voetbalwetenschap Tom Reilly van de Liverpool John Moores University (in 2009 overleden) was erg te spreken over Verheijens onderzoek. 'Hij zei: "Mooi, daar kunnen we vijf artikelen van maken voor wetenschappelijke tijdschriften." Ik zei: "Vijf? Niks ervan, ik wil er één artikel van maken en het presenteren als één geheel." Dat was mijn eerste aanvaring met Reilly. Ik kwam er voor het eerst achter dat wetenschappers belang hebben bij een zo lang mogelijke publicatielijst en onderzoeken helemaal proberen uit te wringen. Hij wilde bovendien eerste auteur worden van al die publicaties, terwijl het volledig mijn idee was en ik al dat eindeloze turfwerk had gedaan. Daar had ik een slecht gevoel over.'

Er volgde een tweede aanvaring met Reilly, over een technisch idee dat Verheijen had ontwikkeld. Hij deed twintig uur over het analyseren van één wedstrijd omdat hij alles handmatig moest tellen. Dat moest sneller kunnen met elektronica, bedacht hij. 'Ik ben met een oom naar Londen gegaan om te praten bij Marconi, een groot elektronicabedrijf. Ik heb ze mijn onderzoek uitgelegd en gevraagd of zij mogelijkheden zagen om dat sneller te doen met zendertjes. Dat vonden ze wel interessant omdat ze ook toepassingsmogelijkheden zagen op andere gebieden. Vervolgens heb ik octrooi aangevraagd op het idee om voetballers met zendertjes te laten spelen.'

Marconi moest hem daarvoor een rapport sturen. Dat liet hij faxen naar de secretaresse van Reilly. 'Dat was dom van me, want zij liet die fax aan Reilly zien en toen waren de poppen aan het dansen. Hij zei dat dat octrooi op zijn naam hoorde te staan. Alles wat ik daar deed was zijn intellectueel eigendom, vond hij. Maar ik was helemaal geen werknemer van hem. Ik had 10.000 euro betaald om die studie te kunnen volgen en toch wilde hij dat idee van mij pikken.'

Reilly liet Verheijen na dit incident uit het gebouw zetten. 'Toen ik wilde afstuderen aan de VU ontstond er een enorme toestand, want Reilly wilde geen verklaring tekenen dat ik mijn studiepunten in Liverpool had gehaald. Ik heb de VU kunnen uitleggen dat ik volledig in mijn recht stond en ben in augustus 1995 uiteindelijk toch afgestudeerd.'

Deze ervaringen veranderden zijn kijk op het wetenschapsbedrijf. 'Wetenschap pretendeert altijd zuiver en objectief te zijn, maar er bleken dezelfde politieke spelletjes te worden gespeeld als in het normale leven. Niets menselijks is wetenschappers blijkbaar vreemd.'

Dan schrijf ik het wel zelf: Handboek Voetbalconditie

Verheijens onderzoek naar afgelegde afstanden van spelers kreeg veel aandacht in de pers en trok ook de aandacht van Bert van Lingen, die bij de KNVB niet alleen jeugdbondscoach was, maar ook betrokken was bij de trainerscursussen. Hij kende Verheijen nog van de selectiewedstrijden van het Nederlands Jeugdfutsal Onder 17 en nodigde hem uit om zijn onderzoek in Zeist te komen uitleggen. Tijdens dat gesprek ontstond het idee om een vervolgonderzoek te gaan doen, waarop hij aan de VU in Amsterdam kon promoveren.

Het duurde uiteindelijk tot 1997 voordat Verheijen met het promotie-onderzoek kon starten. 'Ik heb daarom na mijn afstuderen twee jaar lang 's nachts gewerkt bij een benzinestation. Het was mijn eer te na om een uitkering aan te vragen. Overdag was ik druk met het opzetten van het onderzoek.'

Daarnaast besloot hij in zijn vrije tijd zijn afstudeerscriptie uit te bouwen tot een *Handboek voetbalconditie*. 'Tijdens mijn studie was ik op zoek naar hét boek voor voetbaltrainers. Zo'n boek bestond vreemd genoeg nog niet, ook niet in het buitenland. Toen heb ik maar besloten om het zelf te gaan schrijven.'

Verheijen verzamelde in het handboek de laatste wetenschappelijke inzichten over training en medische begeleiding met hulp van diverse experts. Aan bod kwamen onderwerpen als conditietraining, voeding, fysiotherapie en blessurepreventie. Het boek was heel praktisch van opzet. Elk hoofdstuk eindigde met antwoorden op vragen die trainers in de praktijk vaak hebben. De hoofdstukken werden afgewisseld met interviews met bekende spelers en trainers, zoals Jan Wouters, Frank Rijkaard, Ronald Koeman, Dick Advocaat, Rinus Michels en Leo Beenhakker, om het nog beter te laten aansluiten bij de praktijk van de voetbalwereld. Directeur Jan Reker van de belangenvereniging Coaches Betaald Voetbal schreef in het voorwoord dat hij met 'stijgende bewondering' had gelezen hoe Verheijen erin was geslaagd om alle nieuwe invalshoeken over de fysieke kanten van het voetbal te bundelen.

Verheijen was onaangenaam verrast toen de uitgever de rechten van het *Handboek Voetbalconditie* zonder hem daarin te kennen, had verkocht aan de Verenigde Staten. 'Ik had daardoor geen invloed op de lay-out van die vertaling. Nog ergerlijker was dat ik er toen het boek al was gedrukt achterkwam dat ik erop stond als dr. Verheijen in plaats van drs. Verheijen. Ze kennen die doctorandustitel niet in de VS en dachten dat die s een foutje was en hadden er daarom dr. van gemaakt. Daardoor word ik soms aangekondigd als doctor Verheijen, terwijl ik die titel niet heb gehaald. Het handboek is ook in het Duits en Frans vertaald. Auteur: drs. Verheijen.'

Kedeng kedeng, kedeng kedeng, groeispuurt!

PSV-clubarts Cees-Rein van den Hoogenband vertelde Verheijen tijdens een interview voor het *Handboek voetbalconditie* dat PSV

hoge verwachtingen had gehad van jeugdspelers als Jürgen Dirks, Patrick Paauwe, Robert Fuchs, Björn van der Doelen en Tommie van der Leegte. In het Nederlands jeugdteam hadden ze uitgeblonken en alles had erop gewezen dat zij de toekomstige kern zouden gaan vormen van PSV 1. Maar geen van hen had na de jeugd een vaste plaats weten te veroveren in het eerste. 'Van den Hoogenband opperde dat dat kwam omdat het allemaal laatrijpers waren. Ze waren allemaal relatief klein geweest in de jeugd, hadden altijd op hun tenen moeten lopen en waren vaak geblesseerd geweest. Hij vermoedde dat hun ontwikkeling niet goed had doorgezet door deze fysieke factoren. Dat vond ik een interessante theorie, die ik graag wilde toetsen via een groot onderzoek naar de groei van jeugdspelers.'

Verheijen wilde aanvankelijk het promotie-onderzoek gebruiken om deze groeiproblematiek te onderzoeken, maar Van Lingen vond de link met het voetbalspel onvoldoende. Daarom zette Verheijen in 1996 op eigen houtje dit onderzoek op, dat later zou uitgroeien tot een groot wetenschappelijk groeispurtonderzoek. 'Ik heb toen met de trein alle zesendertig betaald-voetbalclubs bezocht om mijn bedoelingen toe te lichten. Zo heb ik heel wat kilometers afgelegd over het Nederlandse spoor. Ik voelde me af en toe net Guus Meeuwis in de videoclip van het nummer *Kedeng kedeng*.'

Tot Verheijens vreugde wilden alle clubs meewerken. Ze stuurden zijn vragenlijsten trouw maand in maand uit terug. Dat longitudinale 'Groeispurtonderzoek' met meer dan tienduizend spelers erin heeft uiteindelijk van augustus 1997 tot mei 2009 gelopen, twaalf seizoenen lang. 'Alle spelers van het huidige Nederlands elftal hebben eraan meegedaan. Ook dat onderzoek heb ik in mijn vrije tijd en met mijn eigen geld opgezet.' (Zie ook pagina 82.)

Fluiten vanuit de middencirkel

Bert van Lingen dacht dat het Nederlandse voetbal zou kunnen profiteren van Verheijens baanbrekende benadering van het voetbal en stelde voor dat hij op kosten van de KNVB aan de VU kon

promoveren. Ze schreven samen een onderzoeksplan gericht op het spelinzicht van voetballers, scheidsrechters en grensrechters. In maart 1997 kon hij aan de slag bij de VU, onder begeleiding van de bewegingswetenschappers Frank Bakker, Peter Beek en Raoul Oudejans. Het nachtwerk achter kogelvrij glas bij de benzinepomp behoorde tot het verleden.

Het eerste onderzoek dat Verheijen in 1997 uitvoerde leverde al meteen opmerkelijke resultaten op. Hij organiseerde op het hoofdveld van Quick Boys in de duinen van Katwijk een toernooitje met de A-elftallen van Heerenveen, Quick Boys, Volendam en FC Zwolle, geleid door drie verschillende scheidsrechters met een camera op hun hoofd. Al hun beslissingen werden beoordeeld door drie waarnemers op de tribune. Verheijen pikte er de beslissingen uit die de waarnemers alle drie goed of onjuist vonden. Dat waren de meest zuivere foute of goede beslissingen. En hij liet ook nog videobeelden zien aan twee andere scheidsrechters, ter beoordeling van de beslissingen. Zij bleken het 100 procent eens te zijn met de oordelen van de waarnemers.

Daarna keek hij welke afstand de scheidsrechter bij elke goede of foute beslissing had tot de bal en hoe hard hij liep. Daar kwam verrassenderwijs uit dat hoe verder een scheidsrechter van de situatie af staat, hoe groter de kans is op een goede beslissing. En de beoordeling van de scheidsrechter bleek ook beter van kwaliteit als hij niet rende maar wandelde. 'Dus hoe korter op het spel en hoe hoger de snelheid, hoe vaker een scheidsrechter in de fout ging. En dat terwijl scheidsrechters juist leren om het spel van zo dichtbij mogelijk te volgen, waardoor ze het vaak op een rennen moeten zetten om dat voor elkaar te krijgen. In werkelijkheid geldt: hoe verder weg, hoe meer overzicht en hoe beter de beslissingen.'

Met behulp van de camera's op het hoofd van de scheidsrechter kon Verheijen ook nagaan waar een scheidsrechter precies naar keek rondom een beslissing. 'Daar kwam uit dat scheidsrechters bij goede beslissingen vaak al enkele seconden van tevoren keken naar de plek waar de situatie zich zou gaan

afspelen. Anticiperen op de situatie had een gunstig effect op de kwaliteit van beslissingen. Het onderzoek toonde aan dat de scheidsrechter dus niet alleen maar de bal moet volgen maar ook soms vooruit moet kijken.'

Verheijens ontdekking had potentiële consequenties voor de conditionele eisen aan scheidsrechters. Die moesten in die tijd internationaal op hun vijfenveertigste met pensioen en in Nederland op hun zevenenveertigste. 'Daar was wat voor te zeggen want boven die leeftijd hou je het steeds moeilijker vol om boven op het spel te zitten. Maar als je het spel juist goed kunt volgen vanuit de middencirkel, dan kun je tot op veel hogere leeftijd op hoog niveau fluiten. Mijn onderzoek wees uit dat de pensioeringsregels voor scheidsrechters moesten worden veranderd.'

Hardlopers zijn doodlopers

De uitkomsten waren in 1998 koren op de molen van John Blankenstein, hoofd scheidsrechterszaken van de KNVB. Deze internationale topscheidsrechter had tot zijn verdriet op zijn zevenenveertigste moeten stoppen omdat hij was gezakt voor de Coopertest (hij kwam 30 meter te kort voor de vereiste 2700 meter).

'Verheijens uitkomsten bevestigen mijn eigen ideeën. Hardlopers zijn niet per definitie goede arbiters,' zei Blankenstein tegen het ANP. Hij zei de conclusies te willen gebruiken voor de scheidsrechtersopleiding van de KNVB. 'Het vergt een mentaliteitsverandering. Iedereen denkt dat je maar zo dicht mogelijk bij de bal moet staan. Maar juist het overzicht is belangrijk.' Hij zei te betwijfelen of de FIFA en de UEFA zich iets zouden aantrekken van dit onderzoek. 'Daar zal nog wel een generatie overheen gaan. Internationaal zijn wij natuurlijk maar een klein landje, dat dan weer de vinger heft, zo van: zo moet het voortaan. De FIFA zal waarschijnlijk niet onder de indruk zijn.'

Daarin had Blankenstein gelijk, want de FIFA-regels zijn onveranderd op dit punt. Scheidsrechters worden nog altijd getest op hun vermogen om het spel op de voet te volgen. Ook intern binnen de KNVB kreeg Blankenstein geen poot aan de grond bij

de manager competitiezaken, die verantwoordelijk is voor de conditionele eisen voor scheidsrechters.

Verheijen kwam daardoor enkele jaren later in een gewetensconflict toen hij zelf bij de KNVB conditietests moest afnemen bij scheidsrechters. De Coopertest was intussen wel vervangen door een meer geschikte test (de Interval Shuttle Run Test), maar de hoge fitheidsnormen waren nog dezelfde. Een van de scheidsrechters die Verheijen moest testen was Jaap Uilenberg. Hij had met dispensatie van de KNVB tot zijn negenenveertigste mogen doorfluiten, maar toen vond de KNVB het mooi geweest. Uilenberg stapte naar de rechter, die bepaalde dat de bond niet aan leeftijdsdiscriminatie mocht doen. De rechter zei dat de bond goed kon meten of een scheidsrechter nog geschikt was voor betaald voetbal. 'Dat was in een periode dat de KNVB de begeleiding van scheidsrechters wilde professionaliseren. Ze wilden van die oude hap af en jonge scheidsrechters contracteren. Jaap Uilenberg voelde dat ze hem eruit wilden duwen.'

Verheijen hield in de gaten of Uilenberg de test netjes uitvoerde. 'Toen hij draaide voordat hij bij het keerpunt was, sprak ik hem erop aan. Daarna begon hij zijn frustratie over de KNVB op mij te projecteren, maar dat kapte ik bot af. Later had ik spijt van mijn reactie, want ik had wel sympathie voor Uilenberg, die een goede scheidsrechter was. Het was mijn taak om die tests correct af te nemen. Tegelijkertijd wist ik door mijn onderzoek dat het KNVB-beleid onzin was en dat je niet zo fit hoefde te zijn als de KNVB eiste. Ik zat in een spagaat en ben daarna gestopt met het afnemen van de scheidsrechtertests.'

Wetenschappers zijn net mensen (2)

Verheijens scheidsrechtersonderzoek verscheen tijdens het WK 1998 in Frankrijk. Er waren weer de nodige discutabele scheidsrechterlijke beslissingen geweest. Toen het populair-wetenschappelijke tijdschrift *New Scientist* over Verheijens onderzoek berichtte onder de kop 'Cool it Ref!' pikte de internationale pers het massaal op. 'Ik wist niet wat me overkwam. Vanuit de hele wereld werd

ik non-stop gebeld, zelfs een keer door een Filippijns radiostation midden in de nacht. Op een gegeven moment heb ik de stekker er maar uit getrokken.'

Na het WK deden Verheijen en zijn begeleider Raoul Oudejans diverse pogingen om het onderzoek gepubliceerd te krijgen in een wetenschappelijk tijdschrift. 'Ik had in Liverpool al een soort trauma opgelopen met hoogleraar Reilly, die mijn onderzoek naar zich toe wilde trekken en uitsmeren over vijf verschillende artikelen. Bij dit scheidsrechtersonderzoek merkte ik opnieuw hoe competitief het toegaat binnen de wetenschap. We kregen ons concept-artikel drie keer terug met steeds weer ander commentaar van beoordeelaars. Als wij aanvankelijk A hadden opgeschreven, wilden zij dat we B opschreven. Toen we van A vervolgens B hadden gemaakt, kregen we te horen dat het A moest worden. Ik voelde me met een kluitje in het riet gestuurd en kreeg het gevoel dat die beoordelaars ons klein wilden houden. Toonaangevende voetbalwetenschappers die onze artikelen moesten beoordelen, zaten kennelijk niet te wachten op nieuwkomers met baanbrekend onderzoek.'

Hé, blinde!

Terwijl Verheijen en Oudejans nog bezig waren om hun resultaten gepubliceerd te krijgen, hadden ze intussen een tweede onderzoek voltooid. Dat ging over een andere figuur die geregeld de woede van supporters wekt: de 'blinde' grensrechter die ten onrechte wel of juist niet voor buitenspel vlagt. Naar dat fenomeen was vreemd genoeg nog nooit wetenschappelijk onderzoek gedaan, terwijl hele naties in diepe rouw kunnen verzinken na een verkeerde beslissing over buitenspel en profclubs er soms miljoeneninkomsten door kunnen mislopen.

Er was alleen een artikel met veel onbewezen aannames van enkele Spaanse artsen verschenen in het toonaangevende medische tijdschrift *The Lancet*. Zij hadden geopperd dat een grensrechter fouten maakt bij de beoordeling van buitenspel omdat hij niet in één oogopslag én de positie van de speler die de bal naar voren speelt én die van de aanvaller/laatste verdediger kan bepalen. De

ogen van de grensrechter moeten op het moment dat de bal gespeeld wordt opnieuw scherp stellen. In deze periode kan het oog geen nieuwe informatie oppikken, en kan de aanvaller al minstens anderhalve meter zijn weggesprint van de verdediger met wie hij eerst nog op één lijn stond. Als de verdediger niet stilstaat maar al bezig is om naar voren te rennen, is die afstand nog groter.

Verheijen en Oudejans bedachten een experiment om de Spaanse theorie te toetsen. Ze bootsten op een voetbalveld van Feyenoord een dag lang buitenspelsituaties na met een groep jeugdvoetballers en drie topgrensrechters. In totaal beoordeelden ze zo tweehonderd buitenspelsituaties met behulp van videobeelden. Ze varieerden de hoek tussen passer en ontvanger van de bal, in de verwachting dat de grensrechter meer fouten maakt als die hoek groter is, omdat het opnieuw scherp stellen dan meer tijd kost (figuur a). Maar ze vonden helemaal geen verschil in aantal fouten.

Ook gesprekken met de grensrechters zelf wezen erop dat de Spaanse theorie niet klopte. 'De grensrechters beweerden dat ze hun blik richtten op de laatste verdediger en helemaal niet keken naar de man die de pass geeft. Daarvoor gebruikten ze hun oren. Toen we een grensrechter een hoofdcamera op zetten om te kijken hoe zijn hoofd stond op het moment van passen, bleek zijn hoofd inderdaad gefixeerd op de laatste verdediger.'

Grensrechters niet op één lijn

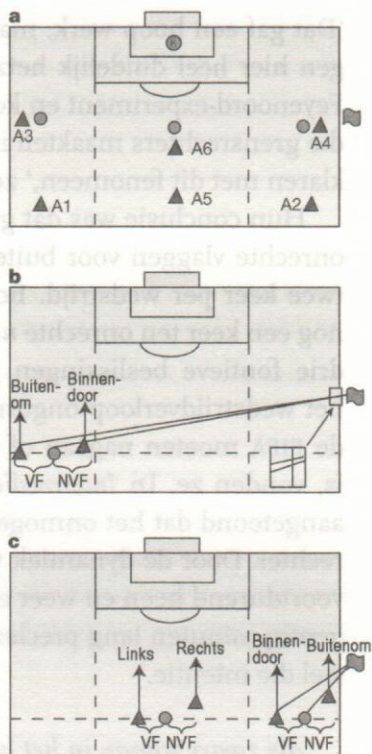
De bewegingswetenschappers gingen op zoek naar een alternatieve verklaring voor de fouten. Ze constateerden dat de grensrechters op het Feyenoord-veld in 90 procent van de gevallen niet precies op één lijn stonden met de laatste verdediger, maar er gemiddeld iets meer dan een meter achter. De lijn van de grensrechter naar de laatste verdediger liep daardoor niet recht maar schuin over de breedte van het veld. Ze vroegen zich af wat er dan gebeurt op het netvlies van de grensrechter.

Een linksbuiten gaat buitenom bij de rechtsback met wie hij op één lijn staat, dus staat dan niet buitenspel. Maar de grensrech-

ter die een meter achter de laatste man staat krijgt de aanvaller in dat geval rechts van de verdediger op zijn netvlies, interpreteert dat als buitenspel en vlagt ten onrechte (figuur b; vlagfout, VF). In hetzelfde plaatje is ook te zien hoe de linksbuiten de rechtsback binnendoor passeert terwijl hij duidelijk buitenspel staat. Maar de grensrechter krijgt ze op één lijn op zijn netvlies en vlagt ten onrechte niet (niet-vlagfout, NVF). Als dit effect inderdaad bestond dan was hun verwachting dat een grensrechter bij een actie van de linksbuiten buitenom vaak ten onrechte vlagt. Bij acties binnendoor verwachtten ze het omgekeerde te vinden: vaak ten onrechte niet vlaggen.

Als deze situatie zich aan de rechterkant van het veld afspeelt, vlak bij de grensrechter, ontstaat de omgekeerde situatie. De rechtsbuiten die rechtsonder langs de linksback rent, lijkt op één lijn te staan terwijl hij in feite buitenspel staat (niet-vlagfout, NVF), en de rechtsbuiten die binnendoor passeert en op één lijn staat komt toch rechts van de verdediger op het netvlies van de grensrechter, die dus zal vlaggen (vlagfout, VF). Aan de rechterkant verwachtten ze daarom dat de grensrechter vaak ten onrechte niet vlagde als de rechtsbuiten buitenom ging en het omgekeerde als hij binnen doorging (figuur c).

Aan de hand van dit gegeven liepen Verheijen en Oudejans alle tweehonderd buitenspelsituaties uit het Feyenoord-experiment na. Omdat het geen echte wedstrijd was, bekeken ze ook nog tweehonderd video's van WK-wedstrijden en duels uit de Nederlandse, Engelse, Italiaanse, Spaanse en Duitse competitie.



‘Dat gaf een hoop werk, maar was wel de moeite waard. We zagen hier heel duidelijk hetzelfde patroon terugkeren als in het Feyenoord-experiment en konden zo’n 85 procent van de fouten die grensrechters maakten in de beoordeling van buitenspel verklaren met dit fenomeen,’ zegt Verheijen.

Hun conclusie was dat grensrechters een op de tien keer ten onrechte vlaggen voor buitenspel, wat gemiddeld neerkomt op twee keer per wedstrijd. Bovendien vlaggen ze gemiddeld ook nog een keer ten onrechte *niet*. Gemiddeld worden per wedstrijd drie foutieve beslissingen genomen. Dat is vaak genoeg om het wedstrijdverloop ongunstig te beïnvloeden, en daarom zou de FIFA moeten nagaan of en hoe dit voor verbetering vatbaar is, vonden ze. In *Intermediair* zeiden ze in 2000: ‘Wij hebben aangetoond dat het onmogelijke verwacht wordt van een grensrechter. Door de dynamiek van het voetbalspel beweegt het spel voortdurend heen en weer en daardoor is het ondoenlijk om negentig minuten lang precies op één lijn te blijven, ook al heb je wel die intentie.’

Als zwart schaap in het belangrijkste wetenschappelijke tijdschrift Nature

Ook het grensrechtersonderzoek kreeg veel aandacht in de pers. Daarbij speelde een rol dat Verheijen en Oudejans dit onderzoek wel meteen gepubliceerd hadden gekregen, en nog wel in *Nature*, met *Science* het belangrijkste wetenschappelijke tijdschrift ter wereld. ‘We stonden op de voorpagina van *De Telegraaf*, kwamen in allerlei televisieprogramma’s en werden uit de hele wereld gebeld. Heel komisch, want ik was in die tijd het zwarte schaap van de VU. Mijn werk bij de KNVB moest in trainingspak en op gympen. In die outfit liep ik ook door de gangen van de VU.’

Nature of niet, de FIFA deed niets met het onderzoek. Wel hebben de (internationale) voetbalbonden de afgelopen jaren bij topwedstrijden een vijfde en zesde official geïntroduceerd, die onder meer in de gaten houdt of de bal de doellijn is gepasseerd, een taak die daarvoor bij de grensrechter thuishoorde. ‘Het zou

kunnen dat de kwaliteit van de buitenspelwaarneming daardoor verbeterd is als onbedoeld bijverschijnsel. Een van de redenen waarom grensrechters niet op één lijn met de laatste man gaan staan is dat ze vaak een meter smokkelen om alvast dichterbij de achterlijn te zijn, mocht de bal die kan op gaan. Die vijfde of zesde official haalt wat dat betreft druk van de ketel. Of grensrechters zich daardoor inderdaad beter opstellen zou je opnieuw moeten onderzoeken.'

Ondanks het ongekende succes met het grensrechtersonderzoek – maar weinig Nederlandse wetenschappers hebben *Nature* gehaald – kwam Verheijen toch tot de conclusie dat de wetenschappelijke wereld niets voor hem was. 'Onderzoek bedenken en uitvoeren vond ik leuk, maar dat gedoe met publicaties in wetenschappelijke tijdschriften was niks voor mij.' De KNVB ging er in 2000 mee akkoord dat hij stopte met het door de bond betaalde promotieonderzoek. Dat hij daardoor de titel van doctor misliep zei hem weinig. En belangrijker: een grote droom was intussen uitgekomen.

KNVB: een goede student is nog geen goede docent

Verheijens wetenschappelijke ambities waren ook sterk afgenomen omdat hij steeds minder op de VU kwam. De KNVB schakelde hem geleidelijk aan voor steeds meer taken in. Dat was begonnen na het verschijnen van Verheijens *Handboek voetbalconditie*. Omdat zo'n boek nog niet bestond, ging de KNVB het meteen gebruiken als cursusboek. De bond vroeg de toen vijftwintigjarige Verheijen tot diens verrassing ook als docent voor de twee hoogste trainerscursussen: Trainer Coach 1 en Coach Betaald Voetbal. 'Ik had nog nooit van mijn leven les gegeven, maar werd gewoon voor de leeuwen gegooid. Ineens stond ik voor de klas bij de versnelde trainerscursus Coach Betaald Voetbal die in 1997 van start ging voor oud-internationals met minstens veertig interlands op hun naam. Mijn leerlingen waren Ruud Gullit, Ronald Koeman, Johan Neeskens en Frank Rijkaard! Een goede student is uiteraard nog geen goede docent. Toch ging dat lesgeven

me van meet af aan goed af. Ik was eigenlijk nooit zenuwachtig. Maar soms keek ik weleens van een afstand naar mezelf en dacht: moet je Pietje Puk uit Amsterdam-Osdorp daar nu zien staan op zijn vijftiengewintigste.'

Rijkaard en Koeman werden na het behalen van het diploma Coach Betaald Voetbal assistent van bondscoach Guus Hiddink bij het Nederlands elftal (Neeskens was al assistent), dat zich voorbereidde op het WK van 1998 in Frankrijk. Verheijen volgde dat WK via de televisie en zag hoe Nederland in de halve finale na verlenging na strafschoppen werd uitgeschakeld door Brazilië.

Verheijen bleef tot 2006 met veel plezier lesgeven bij alle trainerscursussen. In die jaren werd zijn methode voor het periodiseren van voetballen (het ontwikkelen van een topfit team zonder blessures) geïntegreerd binnen alle cursusniveaus. 'Tegenwoordig wordt iedere trainer opgeleid volgens de principes van het periodiseren. Dat wil uiteraard niet zeggen dat trainers het periodiseren ook altijd goed toepassen. Integendeel.' Daarover later meer (zie hoofdstuk 5).

2. Euro 2000

Weerzien met oude bekenden

Na het WK 1998 volgde tot ieders verrassing de onervaren Frank Rijkaard de naar Real Madrid vertrokken Hiddink op als bondscoach. Neeskens werd zijn assistent. Toen conditietrainer Luc van Agt heupproblemen kreeg, vroeg Rijkaard in 1999 Verheijen als assistent van het Nederlands elftal. 'Rijkaard had blijkbaar vertrouwen in me door de manier waarop ik les aan hem had gegeven. Hij gooide me meteen in het diepe. Ik had nog nooit een training gegeven, en nu moest ik dat ineens op het allerhoogste niveau doen. Wat hielp was dat Jimmy Floyd Hasselbaink bij de selectie zat, met wie ik in de jeugd van DWS had gespeeld. Met DWS had ik in de A-jeugd gevoetbald tegen Cocu, toen AZ, en tegen Overymars, toen Go Ahead Eagles. Reiziger en Davids kende ik nog van het Amsterdams jeugdelftal. Dat gaf toch een soort basis en maakte het iets makkelijker om uit het niets te beginnen. Wat ook hielp was dat Rijkaard tegen Neeskens zei dat hij mij onder zijn hoede moest nemen. Neeskens is een heel aardige man met veel inlevingsvermogen, die goed kan adviseren. Dat werkte perfect.'

Verheijen kreeg als taken het doen van de warming-up voor de training en hij moest adviezen geven over de trainingsplanning, mede aan de hand van een conditietest. Hij moest van Rijkaard in kaart brengen hoe spelers zich conditioneel ontwikkelden door het jaar heen en in de gaten houden of een speler een conditieachterstand had, waardoor hij even minder zou moeten trainen bij Oranje omdat hij anders overbelast zou raken. 'Op basis van zes metingen in anderhalf jaar heb ik een referentiekader per individuele speler ontwikkeld in de aanloop naar Euro 2000. Tijdens de start van de voorbereiding op Euro 2000 deden we de test opnieuw. Door de score van een speler te vergelijken met zijn referentiekader wisten we of hij op dat moment conditioneel goed, gemiddeld of slecht was. Op basis van

die informatie wisten we precies hoeveel hij nog moest doen om topfit aan het toernooi te beginnen.'

De voetbalwetenschap uitdagen

Eind jaren negentig was het in de wetenschap nog gebruikelijk om met behulp van conditietests uit duursporten ook de conditie van intervalsporters zoals voetballers te meten. Door zijn baanbrekende onderzoek in Liverpool wist Verheijen inmiddels dat het niet zinvol was om voetballers in één tempo te laten rennen. Daarom wilde hij de traditionele manier van denken binnen de wetenschap ter discussie stellen. Hij besloot dat het tijd was om de voetbalwetenschappelijke grenzen te gaan verleggen. Uiteraard ging ook dit weer niet zonder slag of stoot.

Tot dan toe werd bij het Nederlands elftal de traditionele Shuttle Run Test gebruikt. Spelers moesten op piepjes steeds 20 meter heen en weer rennen, zonder rustperiode. De piepjes volgen elkaar steeds sneller op, zodat men steeds sneller heen en weer moest rennen. Uit Verheijens onderzoek in Liverpool was echter gebleken dat spelers op hoog niveau meer acties maken en tussen de acties minder rusttijd krijgen. Op een hoger voetbalniveau moeten ze dus sneller kunnen herstellen om het tempo bij te kunnen benen. 'Daarom hebben we in de ouderwetse Shuttle Run Test een aantal rustperiodes, intervallen, ingebouwd die typerend zijn voor een voetbalwedstrijd.'

Uit onderzoek tijdens wedstrijden bleek dat het spel gemiddeld dertig seconden aan de gang bleef en tussendoor gemiddeld vijftien seconden stillag. De totale netto speeltijd in een voetbalwedstrijd is vaak zestig minuten. 'We hebben deze arbeid-rust verhouding als basis genomen bij de ontwikkeling van de Interval Shuttle Run Test. Spelers moeten steeds dertig seconden heen en weer rennen met tussendoor vijftien seconden rust. Na elke minuut gaat de loopsnelheid omhoog. Tijdens de vijftien seconden rust kun je meten hoe hoog de hartslag is en hoe snel die zakt. Dat is een goede maat voor het snel herstellen, en dus voor de fitheid van een speler.'

Verheijen deed in 1999 met de Groningse sportwetenschappers Chris Visscher en Koen Lemmink onderzoek naar de ISR-test bij FC Utrecht, Heerenveen, ADO'20, Vitesse'22 en Achilles'94 (trainer Ron Jans). 'Het was natuurlijk een mijlpaal toen de Interval Shuttle Run Test internationaal werd erkend in de wetenschappelijke literatuur, maar ik heb mij nooit bemoeid met de publicaties omdat dit deel mij niet interesseert. Het bedenken en uitvoeren van onderzoek is interessant. De wetenschappelijke rapportage laat ik graag aan anderen over.'

Een conditietest is geen conditietraining

Voor de spelers van het Nederlands elftal was de ISR-test een soort veredelde warming-up. Tijdens die test kwam hun hartslag niet boven de 150-160 slagen per minuut. Hoewel ze dus helemaal niet diep hoefden te gaan, vonden de Oranje-spelers de test van Verheijen toch vervelend. "Ik ben toch fit?" zeiden ze. "Bij het Nederlands elftal ga je toch geen conditietraining doen?" Ze associeerden een conditietest met conditietraining, maar dat was het helemaal niet.'

Vroeger moesten dit soort conditietests maximaal worden uitgevoerd. Spelers moesten helemaal tot het gaatje gaan. De factor motivatie speelde daardoor een heel grote rol tijdens dergelijke tests. Maar tegenwoordig kunnen spelers al halverwege de test stoppen dankzij het gebruik van hartslagmeters. 'Als de hartslag van een speler halverwege de test lager is dan de vorige keer, weet je dat het de speler deze keer minder moeite kost en dat hij het langer zou hebben volgehouden als hij maximaal was gegaan. Zijn vermogen om vol te houden is dus toegenomen.'

Rijkaard ging heel verstandig om met de bezwaren van de spelers tegen de ISR-test. Hij kende dergelijke tests uit zijn spelers-tijd bij AC Milan, waar ze het Milan Lab hadden, dat veel gebruikmaakte van wetenschappelijke inzichten. 'Rijkaard zei: "We gaan het gewoon doen, het is daar en daar voor, klaar." Daarmee nam hij mij in bescherming en kreeg ik niet de volle lading van de spelers. De spelers accepteerden dat van hem omdat hij een prima

sfeer had weten te creëren. Er werden veel geintjes gemaakt, ook tussen spelers en staf, en iedereen kon dat hebben. Scout Tonny Bruins Slot gingen ze bijvoorbeeld TBS noemen nadat hij bij een training een keer een onzinnige opmerking had gemaakt.'

Lachen, gieren, brullen met Alice in Wonderland

Verheijens eerste wedstrijd met het Nederlands elftal was op 13 november 1999 Nederland-Tsjechië (1-1) in het Philips Stadion in Eindhoven. Daarna volgden oefenwedstrijden tegen Duitsland (2-1), België (2-2) en Schotland (0-0). Het echte werk begon pas toen de selectie half mei 2000 bij elkaar kwam om zich drie weken lang voor te bereiden op de openingswedstrijd in de poule tegen Tsjechië.

Oranje zat in de eerste week in Noordwijk. Verheijen had een trainingsprogramma gemaakt, maar daar werd in de eerste week om de haverklap van afgeweken. 'Ik vroeg steeds: "Gaan we nog trainen?" Neeskens zei dat ik me niet zo druk moest maken en legde uit dat het in die eerste week vooral belangrijk was dat iedereen even op adem kwam van het lange seizoen. In feite is Johan Neeskens de eerste die mij attendeerde op het belang van frisheid in het voetballen. Neeskens schoolde mij ook in de ongeschreven wetten van het voetbal. Daar heb ik veel aan gehad. Die staf met Rijkaard, Ruud Krol, Pim Doesburg en Neeskens was een warm bad. Door mijn jeugdige naïviteit en onervarenheid was ik een soort Alice in Wonderland.'

De tweede week van de voorbereiding was in Zwitserland. 'Ik deed de warming-ups daar altijd in competitievorm, en liet de spelers niet dom op en neer rennen. Fotografen waren ook blij, want zo konden ze mooie dynamische plaatjes maken van spelers die aan het duwen en trekken waren. Na iedere training ging bij hen standaard de duim omhoog.' Ook de pers viel op dat er anders werd getraind. 'De trainingen van Verheijen zijn bijzonder vermakelijk,' schreef het *Brabants Dagblad*. 'In elke oefening die hij geeft zit een competitie-element. Daar houden voetballers van. (...) Zo heeft Verheijen sprintoefeningen waar het om pure

snelheid gaat, maar ook om fysieke kracht. (...) Gooi- en smijtwerk is toegestaan. Daarbij is zijn puntentelling zo oneerlijk dat de voetballers telkens luidkeels protesteren. "Lul toch niet," schreeuwt Verheijen hun dan met nogal Amsterdamse tongval toe. Gelachen wordt er dus volop.'

De spelers namen Verheijen wel een keer speels te grazen door zijn haar oranje te spuiten.

Rijkaard was tevreden over Verheijen. 'Hij zei tegen me: "Je hebt de jongens weer lekker beziggehouden vandaag." Hij was allang blij dat het niet saai werd. En hij hoefde het daardoor niet zelf te doen. Er heerste onder Rijkaard een prima sfeer in de selectie.'

Minder fitte spelers moeten minder hard trainen

In de laatste week van de voorbereiding in Hoenderloo waren er zorgen over de fitheid van Marc Overmars. 'Hij was een tijd geblesseerd geweest en binnen de staf vroegen we ons af of hij de eerste wedstrijd wel zou moeten spelen. Ik adviseerde Rijkaard om hem niet te laten starten in die wedstrijd. Als je een speler die net terug is van een blessure meteen in het diepe gooit, is zijn wedstrijdfitheid minder en zal die wedstrijd zwaarder voor hem zijn. Hij zal meer vermoeidheid ontwikkelen, waardoor hij na de wedstrijd langer nodig heeft om te herstellen, terwijl in een toernooi wedstrijden dicht op elkaar zitten.'

Als de staf Overmars zou laten starten tegen Tsjechië en daarna tegen Denemarken en Frankrijk, dan was de kans groot dat hij zoveel vermoeidheid zou opstapelen dat hij weer geblesseerd zou raken of zou worden opgeblazen. Rijkaard hakte toen de knoop door om hem niet te laten spelen. 'Overmars was boos, maar trok bij toen ik hem uitlegde waarom die beslissing was genomen. Later in het toernooi kreeg hij steeds meer speeltijd. Hij speelde een toptoernooi. Ik vond het knap van hem dat hij later erkende dat het een goede beslissing was geweest en dat hij zich steeds fitter was gaan voelen.'

Het voorzichtig brengen van Overmars strekte zich ook uit tot

de trainingen. 'Traditioneel denkt men dat minder fitte spelers meer moeten trainen dan de rest van het team om hun achterstand in te halen. Maar dat is een denkfout. Want dan zou een niet-fitte speler harder moeten trainen dan zijn fitte teamgenoten. Dat leidt juist tot overbelasting en nieuwe blessures. Een minder fitte speler moet aanvankelijk juist minder doen dan het fitte team. Maar hij moet wel geleidelijk steeds meer doen ten opzichte van zichzelf. Door zelf iedere week harder te trainen dan de vorige week maakt hij het gat met het team vanzelf steeds kleiner.'

Penalty's kun je niet trainen maar vrije trappen wel?

Nederland won de eerste wedstrijd tegen Tsjechië met veel geluk met 1-0 (strafschop van aanvoerder Frank de Boer in de negenen-tachtigste minuut). Tegen de Denen won Nederland soepel met 3-0 en was daarmee net als de Fransen al geplaatst voor de kwart-finale. Tegen wereldkampioen Frankrijk werd het 3-2. 'Dat was mooi, want daardoor konden wij in Hoenderloo blijven en hoefden we niet naar België.' In de kwartfinale speelde Nederland Joegoslavië met 6-1 van de mat. De Oranjekoorts in Nederland steeg naar grote hoogte. De volgende tegenstander zou Italië zijn.

Nederland speelde zeer sterk tegen Italië, het was 120 minuten eenrichtingsverkeer, maar de bal wilde er maar niet in, ook niet nadat de Italianen na een rode kaart met tien man kwamen te staan. Frank de Boer en Patrick Kluivert misten in de wedstrijd een penalty. Het bleef 0-0, ook na verlenging. Strafschoppen moesten de beslissing brengen. Nederland nam ze opnieuw abominabel: Frank de Boer, Jaap Stam en Paul Bosvelt misten.

'Er wordt altijd geroepen in Nederland dat penalty's niet te trainen zijn omdat de specifieke omstandigheden niet na te bootsen zijn. Onzin. Vrije trappen worden tijdens de training toch ook gewoon geoefend zonder diezelfde wedstrijd-omstandigheden? Waarom kan dat dan zogenaamd wel? Het gaat in beide gevallen om trainen op het steeds weer op dezelfde manier raken van de bal, erin slijpen dat je de bal zo inschiet dat hij per definitie buiten bereik van de keeper is.'

Uiteraard zijn de omstandigheden van een penalty niet na te bootsen tijdens de training. 'Maar dat is ook helemaal niet nodig. Het gaat namelijk niet om het omgaan met die omstandigheden maar om het controleren van jouw denken. Om dat te trainen heb je de specifieke omstandigheden van een penaltyserie niet nodig. Als je bij wijze van spreken mediterend naar de penaltystip loopt, dan maakt het helemaal niet meer uit wat er om je heen gebeurt want het dringt toch niet meer tot je door. Rituelen en meditatietechnieken verhogen de kans op succes.'

Niet Nederland, maar Italië ging na strafschoppen naar de finale. Verheijen zat in shock in de dug-out en bleef als allerlaatste zitten. Het stadion was al leeg toen hij opstond. 'We zouden een goede kans hebben gehad in de finale tegen wereldkampioen Frankrijk, want dat team was al wat op zijn retour vergeleken met 1998. In de trainerskamer ging het er ook emotioneel aan toe. Rijkaard hilde, ook in de bus naar Hoenderloo. Dat maakte veel indruk op me. Hij was zes weken de sterke man geweest en nu zag je hoeveel dit verlies ook voor hem betekende. Op de persconferentie na de wedstrijd had hij gezegd dat hij ging stoppen, wat we niet hadden zien aankomen. We waren allemaal in de war.'

Frank denkt vooruit

Verheijen nam tijdens het toernooi ook een aantal keer de ISR-test af, om te kijken hoe de conditie van de spelers zich ontwikkelde tijdens Euro 2000. 'Tijdens zo'n toernooi kun je niet meer echt trainen en we wilden weten of de conditie van de basisspelers op niveau blijft als je alleen nog maar wedstrijden speelt. En we wilden ook weten of de wisselers die niet hadden gespeeld, de dag na de wedstrijd voldoende hadden aan een conditionele prikkel in de training om conditioneel op peil te blijven. Dat was nuttige kennis voor volgende toernooien.'

Tussen de kwartfinale tegen Joegoslavië en de halve finale tegen Italië was er een extra dag rust. Daarin was ook weer een ISR-test gepland, maar dat leidde tot oproer. 'Aanvoerder Frank de Boer liet weten dat de spelers daar geen zin in hadden, maar

Rijkaard hield vol. Die spelers hadden natuurlijk alleen een boodschap aan de korte termijn, maar Rijkaard vond ook de lange termijn belangrijk.'

De ISR-testen toonden aan dat de basisspelers hun fitheid behielden, maar wisselers bleken achteruit te gaan in het volhouden van voetballen. Voetbalconditie bestaat grofweg uit twee componenten: het trainen van een hoger speltempo (meer acties per minuut) en het langer volhouden van een bepaald speltempo (meer minuten). Deze componenten worden getraind met respectievelijk kleine en grote partijtjes.

Omdat de groep wisselers vaak klein is, bestond hun training op de dag na de wedstrijd meestal uit kleine partijvormen. 'Daarmee train je het spelen met een hoger tempo omdat spelers tijdens bijvoorbeeld vier tegen vier heel veel meer acties per minuut moeten maken dan ze normaal gewend zijn tijdens elf tegen elf. Het spelen van grotere partijvormen is praktisch onmogelijk met een kleine groep wisselers. Daarom was de achteruitgang van de wisselers op het gebied van het langer volhouden van voetballen achteraf makkelijk verklaarbaar.'

Deze kennis kon Verheijen ontwikkelen omdat Rijkaard door zijn ervaring bij AC Milan verder keek dan zijn neus lang was. 'Bijvoorbeeld tijdens het WK 2002 met Zuid-Korea heb ik de wisselers op de dag na de wedstrijd niet altijd alleen maar kleine partijvormen laten spelen, maar soms ook langdurig met een lagere intensiteit laten trainen om ook het volhouden van voetballen op peil te houden.'

De aanvoerdersband van Frank de Boer

De nederlaag tegen Italië was niet de enige teleurstelling voor Verheijen. Eerder in het toernooi was er een incident geweest met spelers die stiekem gingen stappen. 'Ik was verbijsterd dat dat gebeurde, omdat het zo ver verwijderd was van mijn beleving van topsport. Ik ben extreem gedisciplineerd. Vroeger als jeugdspeler zocht ik altijd mijn grenzen op. Soms ging ik er overheen. Alles stond bij mij in het teken van winnen. Met die instelling zat

ik ook bij het Nederlands elftal. Dan is het ontnuchterend om 's ochtends bij het ontbijt te horen dat een speler geprobeerd heeft om over het hek te klimmen, maar daarbij is gegrepen door een hond. Hij moest naar het ziekenhuis voor een tetanusprik.'

Na de 3-0 winst tegen Denemarken waren spelers ondanks een expliciet verbod van Rijkaard toch de stad in gegaan. 'Rijkaard nam het aanvoerder Frank de Boer kwalijk dat hij een van die spelers was, nam hem de aanvoedersband af en maakte Edgar Davids aanvoerder tijdens een teamgesprek. Rijkaard heeft vervolgens het team zonder hem met elkaar laten praten. Uiteindelijk is het gesust en is De Boer aanvoerder gebleven. Als Rijkaard het had doorgezet was dat gigantisch gezichtsverlies voor De Boer geweest. Dan had hij aan de buitenwereld moeten vertellen dat hij tijdens het toernooi stiekem was wezen stappen. Maar het lukte Rijkaard om dit nadeel om te buigen in een voordeel, want door de schrikreactie bij de spelers was iedereen weer bij de les.'

Verheijen hoorde hierna van stafleden ook verhalen over eerdere disciplineproblemen bij Oranje. Ook bij het WK 1998 zouden spelers stiekem zijn gaan stappen. 'Die spelers dachten kennelijk dat tussendoor gaan stappen geen invloed had op hun prestaties. Ik kon daar niet bij met mijn verstand. Die gasten hebben twee keer op het nippertje een halve finale verloren, in 1998 en in 2000, en later ook in 2004. Als je de halve finale haalt, moet je juist nog een stapje extra zetten in plaats van te gaan relaxen. Hoe ver zouden ze zijn gekomen als ze wel een toernooi lang optimaal gedisciplineerd waren geweest?'

3. Het Nederlands elftal en Louis van Gaal

Verhaal halen bij Van Gaal

Toch presteerde Oranje bij Euro 2000 goed tot aan die schlemielige uitschakeling. 'Rijkaard slaagde er door zijn leiderschap in de eenheid te bewaren. Er waren buiten het stapincident geen scherpe kantjes. Na Rijkaards vertrek veranderde de sfeer bij Oranje.'

Louis van Gaal werd in augustus 2000 de nieuwe bondscoach. Hij had in mei ontslag genomen bij Barcelona, waar dat seizoen ook Phillip Cocu, Frank de Boer, Patrick Kluivert, Boudewijn Zenden en Marc Overmars speelden. Van Gaal stelde een nieuwe staf samen. 'Teammanager Hans Jorritsma zei tegen hem dat hij eens met mij moest praten omdat het zo goed was gegaan bij Euro 2000. Ik was heel zenuwachtig voorafgaand aan dat gesprek, mede omdat Van Gaal mij in 1993 zo had afgebluft toen ik hem belde voor mijn afstudeeronderzoek.'

Verheijen toonde Van Gaal wat hij bij iedere speler had gemeten tijdens Euro 2000. 'Hij zag hoe goed we het hadden aanpakkt en hoe fit iedereen was geweest. Tijdens het gesprek, in bijzijn van Jorritsma, werd hij steeds opener en relaxter. Aan het einde van het gesprek kon ik het niet laten om hem eraan te herinneren dat hij indertijd niet had willen meewerken aan mijn onderzoek. Als dat in mijn achterhoofd zou blijven zitten kon ik niet met hem samenwerken, had ik het gevoel. Ik overviel hem daarmee. Van Gaal reageerde aanvankelijk heel heftig en Jorritsma kreeg een wegtrekker omdat hij het gesprek alsnog fout zag gaan. Maar later zei Van Gaal dat mijn directheid daarover hem juist wel was bevallen.'

Verheijen werd opnieuw assistent en ook Ruud Krol bleef assistent. Johan Neeskens was coach van NEC geworden.

Zo, dus jij gelooft niet in mijn filosofie?

Van Gaal moest meteen aan de bak, want op 2 september 2000 stond de eerste WK-kwalificatiewedstrijd al op het programma,

thuis tegen Ierland. De voorbereiding daarop vond weer plaats in Hoenderloo, met onder meer een oefenwedstrijd tegen AGOVV. 'Toen werd meteen duidelijk dat Van Gaal het aanpakte als een clubcoach. Er werd soms twee keer per dag getraind en alles met maximale intensiteit. Ik ben op zichzelf voorstander van maximaal trainen, maar twee keer per dag was te veel. Ik heb intern wel tegen hem gezegd dat één keer trainen me beter leek, maar toen zei hij: "Zo, dus jij gelooft niet in mijn filosofie?" Ik ben er niet over in discussie gegaan. Achteraf realiseer ik me dat ik me toen heb laten intimideren. Dat is een goed leermoment geweest voor mij. Het gevolg van die aanpak was wel dat veel spelers moe waren als de interlands gespeeld moesten worden. Ze waren dat niet gewend.'

De eerste wedstrijd tegen Ierland werd een teleurstellend gelijkspel (2-2). Nederland begon slap aan de wedstrijd, en kwam na eenentwintig minuten met 1-0 achter. In de tweede helft werd het zelfs 2-0, wat Nederland in het laatste kwartier nog wist om te buigen tot een gelijkspel (2-2).

Voorafgaand aan die wedstrijd zag Verheijen dat sommige spelers Marsen en Snickers kregen. 'Dat vonden ze lekker, maar het was extreem amateuristisch. Als je dat eet vlak voor de wedstrijd krijg je veel suiker in je bloed en dan maakt je lichaam insuline aan om het bloedsuikergehalte te verlagen. Daarbij zakt je bloedsuiker tijdelijk onder het gemiddelde, en krijg je een soort dip, wat natuurlijk slecht is als je net een wedstrijd moet gaan spelen. Ik vertelde dat tegen Van Gaal en die zei meteen "Weg die Marsen en Snickers!" Later kwam ik erachter dat een lid van de medische staf tegen de spelers had gezegd dat die snacks weg moesten van mij omdat het slecht was voor hun vetpercentage. Onzin, maar zo wilde die arts kennelijk ten koste van mij zijn gezicht redden bij de spelers.'

Achter de schermen

De tweede wedstrijd tegen Cyprus uit werd begin oktober 2000 met 4-0 gewonnen. Een week later stond de thuiswedstrijd tegen

Portugal op het programma. Die ging verloren (0-2). Kwalificatie voor het WK begon al moeilijk te worden. De uitwedstrijd tegen Portugal in maart 2001 mocht in geen geval ook op een nederlaag uitlopen.

Voorafgaand aan die wedstrijd was er een incident. 'We verzamelden de dag voor vertrek in het Sheraton op Schiphol. We zouden eerst in Barcelona tegen Andorra spelen. 's Avonds kregen we te horen dat een aantal spelers meiden hadden laten komen, die in een kamer op een andere verdieping in het Sheraton zaten. De volgende ochtend zaten we achter in het restaurant te ontbijten en ging Van Gaal totaal uit zijn dak tegen de spelersgroep. Jorritsma ging snel schermen halen om ons aan het zicht te onttrekken van de andere gasten, want iedereen in het restaurant kon het horen. Van Gaal was heel emotioneel. Ik kon mij dat toen heel goed voorstellen.'

Nederland speelde uitstekend tegen Portugal, kwam met 2-0 voor, maar de Portugezen scoorden kort voor tijd twee keer tegen. Plaatsing voor het WK was alleen nog mogelijk bij winst uit tegen Ierland in najaar 2001. 'Na dit nieuwe incident nam ik bepaalde spelers niet meer serieus. Het was alleen niet handig dat ik dit ook aan ze liet blijken.'

Het verschil tussen trainers en coaches

Doordat met vrijwel dezelfde spelersgroep onder Rijkaard en Van Gaal twee totaal verschillende situaties ontstonden bij Oranje, werd Verheijen zich voor het eerst bewust van het verschil tussen 'trainers' en 'coaches', tussen leraren en managers.

Van Gaal is in zijn ogen het schoolvoorbeeld van de trainer, de leraar. 'Bij dat type is de eigen visie het doel en zijn spelers een middel om die visie uit te voeren. Dat betekent dat spelers zich maar hebben aan te passen aan die visie. Een trainer/leraar geeft spelers minder verantwoordelijkheid en houdt zelf de touwtjes stevig in handen. *Follow the leader*, is zijn principe.' Een trainer/leraar is volgens Verheijen het meest geschikt om te werken met jonge spelers die zelf nog geen ervaring en visie hebben.

als 'Jonge en onervaren spelers vinden het vaak juist fijn als een trainer in de beginfase een duidelijk kader aangeeft. Oudere spelers zullen protesteren als de trainer zijn strakke richtlijnen introduceert. Zij voelen zich in hun vrijheid en verantwoordelijkheid beperkt. Het gevaar op lange termijn voor de trainer/leraar is dat spelers uit het strakke keurslijf willen breken.'

Het tegenovergestelde van de trainer/leraar is volgens Verheijen de coach, de manager, zoals Frank Rijkaard. 'Bij de coach/manager zijn de spelers het doel. Zijn visie is alleen een middel om spelers beter te maken. Dat betekent dat hij zijn visie aanpast aan de spelers en de situatie bij een club of nationaal team. *Go with the flow*, is zijn principe. Een coach is daarom geschikt voor oudere spelers die zelf al ervaring en visie hebben. Hij geeft spelers veel verantwoordelijkheid.'

als De oudere spelers zullen in de beginfase direct enthousiast reageren op de aanpak van de coach/manager omdat hij hun veel vrijheid en verantwoordelijkheid geeft. 'Voor de jongere spelers kan het aanvankelijk verwarrend zijn omdat zij juist behoefte hebben om te weten waar ze aan toe zijn. Het gevaar op lange termijn is dat de vrije aanpak van de coach/manager ontaardt in chaos.'

De kenmerken van het type 'trainer/leraar' illustreert Verheijen aan de hand van de carrière van Van Gaal. 'Hij was succesvol met de jonge spelersgroep van Ajax in 1995 maar beleefde met dezelfde spelers een fiasco bij het Nederlands elftal omdat zij toen inmiddels zes jaar ouder waren. Hij was succesvol met jonge spelers bij AZ, nadat hij afscheid had genomen van een stel oudere spelers, zoals Van Galen en Pérez, en hen had vervangen door jonge spelers zoals Stijn Schaars en Demy de Zeeuw. Bij Barcelona kreeg hij problemen met een oudere speler als Rivaldo, die niet meer te kneden was naar zijn visie. En bij Bayern München gebeurde dat ook met Toni en Ribéry.'

Ook Frank de Boer behoort tot het type 'trainer/leraar'. 'Hij is eveneens succesvol geweest met jonge spelers, maar kreeg problemen met het meer ervaren buitenbeentje El Hamdaoui, die

niet in de pas wilde lopen. Ik ben benieuwd hoe dat uitpakt als De Boer de stap maakt naar een internationale topclub met veel ervaren spelers.'

Een prototype coach/manager is Guus Hiddink, met wie Verheijen na Van Gaal vaak zou samenwerken.

Trainers en coaches: opposites attract

Wat Verheijen zich ook realiseerde door het werken onder Van Gaal is het belang van de keuze van de assistenten in de staf. 'Een trainer als Van Gaal stimuleert bij zijn stafleden de dingen waar hij zelf goed in is. In zijn geval is dat een strakke discipline en structuur. Als zijn assistenten ook van het type trainer/leraar zijn, krijg je overstimulatie. Ofwel, de hoofdtrainer en de assistent versterken elkaar wat betreft discipline en structuur en dat is te veel van het goede voor een spelersgroep. Dat heb ik zelf ervaren als assistent van Van Gaal, want ik ben oorspronkelijk ook het type trainer/leraar. Voor mij was het in mijn eerste jaren beter om samen te werken met een coach/manager zoals Rijkaard, Hiddink of Speed. Zij stimuleerden mij op gebieden die bij mij minder ontwikkeld waren. Dankzij hen kan ik tegenwoordig gelukkig beide rollen spelen.'

Een type trainer/leraar moet als assistent juist een type coach/manager nemen die de sfeer bewaakt en goed is in het persoonlijk contact met spelers, zodat het geen strafkamp wordt. 'Bijvoorbeeld Van Gaal en Gerard van der Lem bij Ajax in de jaren negentig.'

Een coach/manager heeft een type trainer/leraar nodig als assistent voor het bewaken van de structuur en de grote lijnen om totale chaos te voorkomen. Bijvoorbeeld Hiddink en Pim Verbeek bij Zuid-Korea en ook Hiddink met Fred Rutten bij PSV. Als een type coach/manager een assistent kiest die ook een coach/manager is, ontstaat chaos. 'Denk aan Gullit/Petrovic bij Feyenoord. Beiden kunnen beter samenwerken met een type trainer/leraar.'

Ademhalen door een stofzuigerslang

Van Gaal was ook coach van Oranje Onder 20, dat in de zomer van 2001 deelnam aan het WK in Argentinië. Verheijen was eveneens betrokken bij dat team, waarin onder meer Rafael van der Vaart (toen achttien), Arjen Robben (toen zeventien), Klaas-Jan Huntelaar (toen zeventien), Maarten Stekelenburg (toen achttien) en John Heitinga (toen zeventien) speelden.

Verheijen was volgens Van Gaal in Argentinië de belangrijkste man voorafgaand aan het toernooi, meldde *De Telegraaf* in 2001. Hij had een programma ontworpen voor de aanpassing aan het spelen op 1220 meter hoogte. 'Daarbij maakte ik gebruik van speciale stofzuigerslangen, een vinding van inspanningsfysioloog Stans van der Poel. Daarmee ademden de spelers steeds hun eigen lucht in, waar steeds minder zuurstof in ging zitten, waardoor het steeds meer op hoogte ging lijken. Onder de slang hing een zakje met steentjes die koolzuur afvingen die ze uitademden, om te voorkomen dat ze het benauwd kregen. In Hoenderloo zaten ze elke dag een half uur lang met zo'n slang in hun mond.' Van die inzichten over spelen op hoogte had Verheijen later veel profijt tijdens het WK 2010 op hoogte in Zuid-Afrika.

Nederland Onder 20 haalde in Argentinië de kwartfinale. 'Dat was een knappe prestatie, want het team was vergeleken met de andere deelnemers vrij jong. De tegenstanders waren allemaal twintig jaar en dus fysiek veel sterker. We hadden ook nog eens de pech tegen drie Afrikaanse landen te moeten spelen (Ethiopië, Angola en Egypte), die spelers hadden van wie je je kon afvragen of ze wel twintig waren.'

Ook dit toernooi bevestigde hoe goed de trainer/leraar Van Gaal uit de voeten kan met een jonge spelersgroep. Verheijen was onder de indruk van de manier waarop Van Gaal in vijf weken tijd een echt team maakte van de spelersgroep. 'Hij is de allerbeste veldtrainer ter wereld. Zijn oog voor detail is ongelooflijk. Van Gaal kan in één training een team beter maken, fantastisch. Zijn enthousiasme wordt soms belachelijk gemaakt op tv. Dan laten ze een fragmentje zien waardoor je

denkt dat hij gek is. Maar ze laten dan alleen zijn explosie van enthousiasme zien aan het einde van een geslaagde oefening. Zelfs bij de allerbeste spelers heeft zijn benadering een stimulerende werking, heb ik gezien. Hij zweept spelers op onbewust niveau op, waardoor ze nog beter hun best gaan doen. De oefening wordt in steeds hoger tempo uitgevoerd en daardoor word je steeds beter.'

Voetballen is geen duursport (1)

In de voorbereiding op het WK in Argentinië stelde Verheijen een lid van de medische staf ter discussie. 'De arts meldde dat uit bloedonderzoek bleek dat we de spelers te hard lieten trainen. De zogenaamde CPK(creatinefosfaatkinase)-waardes waren volgens hem schrikbarend hoog. Die stof lekt uit je spiercellen als ze kapotgaan door hard trainen en komt dan in je bloed terecht. Ik vroeg waarmee hij die CPK-waardes had vergeleken. "Met de waarden uit de wetenschappelijke literatuur," zei hij. Hij realiseerde zich niet dat die literatuur ging over wielrenners, die veel lagere CPK-waardes hebben omdat zij hun spiercellen niet kapotmaken door veelvuldig sprinten, remmen, springen en landen. Je moet CPK-waardes van voetballers uiteraard vergelijken met die van andere voetballers en niet met duursporters zoals wielrenners.'

Artsen kunnen in het voetbal vaak een eigen koninkrijk creëren omdat iedereen geïntimideerd is door hun zogenaamde vak kennis, zegt Verheijen. 'Ik vond dat CPK-verhaal een staaltje amateurisme en liet die arts weten dat hij uit zijn nek kletste. Ook met die situatie ben ik indertijd niet goed omgegaan, weet ik nu. Maar ik stel nu eenmaal hoge eisen, ook aan mezelf.'

De arts voelde zich in zijn eer aangetast en wilde niet meer mee naar Argentinië. Als vervanger ging Edwin Goedhart mee, ook anno 2015 weer bondsarts van Oranje. 'Dat was mijn eerste kennismaking met hem. Hij is de beste dokter met wie ik heb gewerkt.'

De persconferentie van Van Gaal

Het jeugd-WK in Argentinië werd een succes, maar op de selectie van het grote Oranje kreeg Van Gaal na die zomer geen grip meer. Ook de uitwedstrijd tegen Ierland ging in september verloren (1-0). Nederland begon geweldig, met grote kansen voor Kluivert en Zenden, maar daarna zakte het in. 'Het was zo'n heksenketel in dat stadion dat Van Gaal de spelers niet kon bereiken met aanwijzingen van langs de kant. Hij zag er volkomen machteloos uit op zeker moment. Ik had echt met hem te doen.'

Toch nam Van Gaal geen ontslag na de uitschakeling tegen Ierland. Hij overwoog nog twee jaar door te gaan tot het EK 2004, maar wilde dan wel een signaal dat de groep ook met hem verder wilde. Hij sprak daarover onder meer met aanvoerder Frank de Boer. 'Van mij mag u doorgaan, heb ik gezegd, maar ik moet niet beslissen, dat moet u zelf doen,' zei De Boer op 1 november 2001 over dat gesprek in *de Volkskrant*. 'U moet er plezier in hebben. Als ik moet schatten hoe groot de kans is dat hij stopt, zeg ik 60 procent. Dat gevoel heb ik. Ik denk dat het die kant opgaat. Het hoeft van mij niet losser. Ik ben het zo gewend, ik weet niet beter. Ik weet hoe hij is. Als trainer moet je een filosofie hebben en die heeft hij. Maar misschien moet een bondscoach wel meer een bezigheidstherapeut zijn, wordt dat door hem onderschat. In een paar dagen kun je niets opbouwen. Daar zal Van Gaal van hebben geleerd.'

Later die maand volgde nog een vriendschappelijke wedstrijd uit in Denemarken (1-1). Daar verloor Van Gaal definitief zijn vertrouwen dat hij nog goed zou kunnen werken met deze groep, waarvan een deel zich niet kon vinden in zijn visie. In februari 2002 zou Oranje vriendschappelijk tegen Engeland voetballen. 'Bij een presentatie bij de cursus Coach Betaald Voetbal in november 2001 versprak Van Gaal zich: "Zo zou ik tegen Engeland hebben gespeeld." Hij had de knoop dus blijkbaar voor zichzelf doorgehakt. Ik ben die middag naar zijn kamer gelopen en heb een uur met hem zitten praten.'

Van Gaal maakte zijn ontslag op 30 november 2001 bekend

op een persconferentie waar hij met tranen in de ogen uiteenzette waarom zijn missie was mislukt. Er kwam veel kritiek op het betoog van Van Gaal. 'Maar als je weet wat er allemaal is gebeurd in die periode, dan realiseer je je dat Van Gaal zich nog heeft ingehouden tijdens die persconferentie. Een aantal spelers heeft zich echt schandelijk gedragen ten opzichte van hem.'

'Je moet lekker je bek houden...'

Veel spelers waren zich in de loop van de kwalificatie steeds meer gaan ergeren aan Van Gaals aanpak. 'Maar ze hadden niet de moed om dat recht in zijn porem te zeggen. Hij was degene die bepaalde wanneer er werd getraind en hoe vaak, niet ik. Maar voor de buitenwereld was ik verantwoordelijk voor het trainingsprogramma. Dat beeld werd door mij onbewust versterkt, omdat ik niet met de spelers ging meelullen, ook al had ik bedenkingen over de trainingsbelasting. Ik was loyaal aan Van Gaal en verdedigde zijn beleid. Dat maakte van mij een makkelijk slachtoffer voor spelers om hun frustratie op te projecteren.'

Een van de taken van Verheijen tijdens de wedstrijd was de begeleiding van de warming-up van de wissels langs de zijlijn. 'Van Gaal vond dat die warming-up tijdens Euro 2000 slecht was geweest en hij was deze begeleiding gewend bij Barcelona. Veel internationals vonden het kinderachtig en hadden er geen zin in. Ook die verandering namen ze mij kwalijk. Tegenwoordig is de begeleiding van zo'n warming-up de normaalste zaak van de wereld.'

Door loyaal te zijn aan Van Gaal had Verheijen het gevoel oprecht te handelen. Daarom ervoer hij de geïrriteerde reacties van de spelers als heel onrechtvaardig. De jonge, onervaren Verheijen kon ook het ongedisciplineerde gedrag van een deel van de spelers steeds moeilijker accepteren, maar uitte dat verkeerd. Zo ontstond al snel een onwerkbaar situatie.

Verheijen ergerde zich bijvoorbeeld in de aanloop naar een van de wedstrijden aan Pierre van Hooijdonk. 'Van Gaal deed heel gedreven de wedstrijdbespreking, maar hij zat achter in de

zaal gewoon om hem te lachen. Dat vond ik niet kunnen. Ik nam hem daarom totaal niet meer serieus maar kon dat niet voor mijzelf houden. Tijdens een training rolde de bal een keer in mijn richting. Van Hooijdonk wilde de bal snel pakken en doorspelen maar ik tikte de bal net voor hem weg. Dat was natuurlijk geen handige actie en een duidelijk teken dat samenwerken eigenlijk geen zin meer had.'

Verheijen zag ook dat een aantal spelers 's avonds stiekem de stad in gingen. 'Als zo'n speler dan de ochtend daarna tegen mij begon te zeiken over de warming-up hakte ik zijn kop eraf: "Je moet lekker je bek houden, want dan had je om elf uur naar bed moeten gaan in plaats van tot drie uur in de stad te hangen. De warming-up is hetzelfde als gisteren." Ook zo'n reactie is natuurlijk niet bevorderlijk voor de sfeer.'

Achteraf beseft Verheijen dat zijn loyaliteit aan Van Gaal ten koste van hemzelf ging. 'Op zich had ik natuurlijk gelijk. Het gedrag van een aantal spelers was zeer onprofessioneel. Maar ik had me niet op die manier moeten uiten. Mijn rechtvaardigheidsgevoel en mijn opvattingen over topsport kregen de overhand. De Amsterdamse straatvechter in mij kwam boven. Tegenwoordig laat ik het niet meer zover komen en zou ik in zo'n situatie ontslag nemen, zoals ik later ook heb gedaan bij Manchester City en Armenië. Dan is het inpakken en wegwezen. Bij Rijkaard had ik als jonge en onervaren assistent een mentor in Neeskens. Bij Van Gaal was ik op mijzelf aangewezen, aan de goden overgeleverd en verzoop ik door een gebrek aan sturing. Het was ontnuchterend om te ervaren dat mijn drive groter was en mijn lat hoger lag dan die van veel spelers van het Nederlands elftal.'

Andere Zijde Sport

Het televisieprogramma *Andere Tijden Sport* blikte in mei 2014 terug op de periode-Van Gaal 2000/2001. Aanvoerder Frank de Boer zei daarin: 'Echt heel veel spelers hadden een bloedhekel aan Raymond Verheijen, echt een bloedhekel. Dat hij zich zo manifesteerde dat wij als kleine jongetjes werden neergezet. Je moet

natuurlijk wel weten tegen wie je wat zegt. Als je net aankomt, dan moet je jezelf bewijzen en als jij gelijk al gaat uithangen dat jij de grote meneer wilt zijn, daar prikken voetballers heel snel doorheen, vooral jongens die al gepokt en gemazeld zijn. Dat was geen goede zet van Louis.' Volgens Frank de Boer en *De Telegraaf*-journalist Valentijn Driessen kotste de groep Verheijen ook uit omdat hij zich een paar keer had bemoeid met de tactiek. 'Dat is dodelijk,' zei Driessen. 'Spelers accepteren dat niet.'

Verheijen ontkent dat hij zich ongevraagd met de tactiek bemoeide. 'Je denkt toch niet dat Van Gaal je de ruimte geeft om je ongevraagd te bemoeien met de tactiek? Hij vroeg op het veld mijn mening en ik gaf antwoord. Je kunt je afvragen of hij dat soort vragen aan mij had moeten stellen, want het was inderdaad niet mijn taak om me met de tactiek te bemoeien. Had ik die vraag dan moeten negeren? Van Gaal maakte mij belangrijk, niet ik mezelf.'

De spanning tussen Verheijen en een deel van de spelersgroep kwam vooral voort uit disciplineproblemen, zoals hierboven geschetst. Daar sprak De Boer met geen woord over in *Andere Tijden*. 'De Boer ging totaal voorbij aan het feit dat het onder Rijkaard lachen, gieren, brullen was geweest, ik mij als een vis in het water voelde met de spelers en dat ik mij daar helemaal niet met de tactiek had bemoeid omdat Rijkaard mij niks vroeg. Frank de Boer had beide kanten van het verhaal moeten vertellen of zijn mond moeten houden. Hij had ook het achterste van zijn tong moeten laten zien wat betreft de disciplineproblemen. Maar één zijde van het verhaal vertellen, is zwak. Daarnaast heeft *Andere Tijden Sport* geen wederhoor gepleegd bij mij. Misschien moeten ze nog eens een aflevering maken onder de titel "Andere Zijde Sport".'

De zaak-Kira Eggers

In de uitzending van *Andere Tijden* ging het ook over een veelbesproken incident met vrouwen in het Marriott Hotel in Kopenhagen op 9 november 2001, de avond voor de wedstrijd tegen Denemarken. Oranje-beveiliger (bij uitwedstrijden) Bertus Holkema deed deze zaak af als een storm in een glas water. Volgens Hol-

kema was Kim Laudrup (de zaakwaarnemer van Kluivert) rond zes à zeven uur 's avonds met 'vijf, zes vrienden met een aantal pikante dames', onder wie het pornomodel Kira Eggers, naar de door hem gehuurde koninklijke suite gegaan.

Holkema kreeg een tip van de hotelbeveiliging dat ook Patrick Kluivert naar die suite was gekomen. Holkema zou daarna met Van Gaal en Jorritsma poolshoogte zijn gaan nemen. Ze troffen daar inderdaad Kluivert aan, die koffie zat te drinken tussen 'zes jongens en zes meiden', aldus Holkema. Van Gaal zou daarna tegen Kluivert hebben gezegd: 'En nu ga je naar je kamer.' Van een feestje van spelers met bedenkelijke vrouwen, waarvan de pers melding maakte, zou geen sprake zijn geweest.

Volgens Verheijen was de impact van de zaak-Kira Eggers groter dan Holkema doet voorkomen. 'Ik snap wel dat Bertus niet het hele verhaal op televisie vertelt. Maar ook voor Bertus geldt dat je dan beter helemaal niks kan zeggen. De waarheid ligt namelijk iets anders. Laat in de avond werden Frans Hoek, Ruud Krol, Hans Jorritsma en ikzelf naar de kamer van Van Gaal geroepen en ingelicht over wat er in die suite was gebeurd. We werden ook bijgepraat door Bertus Holkema en iemand van het hotel. Buiten Kluivert zijn er inderdaad geen andere spelers op die kamer geweest omdat de situatie in de kiem was gesmoord. Ook kan ik mij nog herinneren dat er veel minder dan zes mannen op die kamer aanwezig waren. Van Gaal zei op zijn hotelkamer dat het grote aantal vrouwen in die kamer suggereerde dat er meer spelers bij betrokken waren. Het drong op dat moment tot hem door hoe groot het probleem binnen zijn spelersgroep was. Nadat de vrouwen het hotel hadden verlaten, heeft een staflid voor de zekerheid in de lobby gezeten om te kijken of die vrouwen niet alsnog terug zouden komen. Dat geeft al aan dat het allemaal niet zo onschuldig was als werd gesuggereerd. De volgende ochtend heerste er een doodse sfeer bij het ontbijt.'

De wedstrijd tegen Denemarken gaf Van Gaal het laatste zetje om ontslag te nemen. 'De drive is gedoofd,' zei hij op de persconferentie.

Diverse betrokkenen hebben voor dit boek de gelegenheid gekregen om te reageren op Verheijens herinneringen over incidenten bij Euro 2000 en in de periode-Van Gaal 2000/2001. Dat leverde veelal ontwijkende reacties op, zonder expliciete ontkenningen van gebeurtenissen. De teneur was: dit soort zaken dienen 'intern' te blijven. Frank de Boer bevestigde via een woordvoerder van Ajax dat een groep spelers tijdens Euro 2000 is gaan stappen na Nederland-Denemarken. Een andere betrokkene bevestigt het incident met de hondenbeet bij Euro 2000. Ook het incident met vrouwen in het Sheraton onder Van Gaal is bevestigd door een betrokkene. Holkema houdt vast aan zijn versie van de zaak-Eggers, maar het bovengenoemde stafflid bevestigt dat hij die nacht in de lobby heeft gezeten.

4. WK 2002

Mister Power Program

Dick Advocaat, ook al bondscoach van 1992 tot 1995, volgde Van Gaal in januari 2002 op. Hij kwam van Glasgow Rangers, waar hij sinds 1998 had gewerkt. Zijn assistent in Schotland, Bert van Lingen, eveneens een oude bekende van de KNVB, nam hij mee. Ook Guus Hiddink was in de race geweest voor de opvolging van Van Gaal, maar die kon zich niet meteen vrijmaken. Hij was in januari 2001 aangetreden als coach van Zuid-Korea en was met zijn assistent Pim Verbeek bezig met de voorbereiding op het WK in Korea en Japan. Dat wilde hij niet laten schieten. Tegen *de Volkskrant* zei Hiddink bozig: 'Ze zijn intern langs elkaar heen gaan fietsen bij de KNVB. Er was best een oplossing geweest. Na het WK had ik het graag gedaan.'

Teammanager van het Nederlands elftal Hans Jorritsma had Verheijen aanbevolen bij Hiddink, die in 2001 aan de slag was gegaan met een groep spelers uit Zuid-Korea zelf, die hij had gescout op de nationale universiteiten, zonder spelers die bij buitenlandse clubs actief waren, die pas later zouden worden ingepast. Hij vroeg Verheijen of die hem kon helpen met de conditionele opbouw en als assistent mee wilde naar het WK. Omdat Verheijen in dienst was van de KNVB moest hij daarvoor vrijgesteld worden, maar de bond vond het geen probleem om hem onbetaald verlof te geven nu Nederland toch niet naar het WK ging en hij geen rol meer had bij het Nederlands elftal. Bovendien kon de KNVB zelf ook zijn voordeel doen met zijn WK-ervaringen. 'Guus maakte in maart 2002 in de media bekend dat hij mij had ingeschakeld. Hij nam het ook voor mij op in de discussie over mijn rol onder Van Gaal door te stellen dat Louis mij veel beter had moeten beschermen. Dat raakte me natuurlijk en daardoor ging ik automatisch voor hem door het vuur. Heel slim van Guus.'

Verheijen zag de selectie van Zuid-Korea voor het eerst bij een

trainingskamp in La Manga in Spanje. 'Ik zei tegen Guus: "Waarom heb je mij erbij gehaald, deze gasten zijn al topfit." Hij zei alleen: "Wacht maar tot je de eerste oefenwedstrijd hebt gezien, daarna praten we verder." Dat is typisch Hiddink: hij zegt niet wat het probleem is, maar wacht af waar je zelf mee komt.'

Na een paar wedstrijden zag Verheijen waarom Hiddink zijn hulp had ingeroepen; de ploeg bleek steeds in het laatste half uur in te storten. 'In Koreaanse kranten zagen we tussen de voor ons onleesbare tekens steeds "5-0" staan. De Zuid-Koreaanse pers bleek hem de bijnaam "Mr 5-0" te hebben gegeven na twee zware 5-0 nederlagen tegen Tsjechië en Frankrijk.'

Om meer draagvlak en begrip te kweken, betrok Hiddink de Koreaanse pers op een handige manier bij de voorbereiding. 'Die Koreaanse journalisten vroegen steeds of we nog conditietraining gingen doen, omdat ze daar gewend waren aan veel rennen in één tempo. Dat wij die gasten met steeds zwaardere partijvormen tot het gaatje lieten gaan, associeerden zij niet met conditietraining. Toen heeft Hiddink mij in ons hotel een powerpointpresentatie laten geven. Ik heb de pers uitgelegd dat als je voetbal langer wilt volhouden je langer moet voetballen en niet in één tempo moet rennen. Zo kweekte Hiddink begrip bij die journalisten, die het ook erg leerzaam vonden. Hiddink introduceerde toen ook de term "Power Program" voor wat wij deden om ze topfit te krijgen. Ook weer heel slim van hem. Die term ging een eigen leven leiden en vanaf dat moment was mijn bijnaam "Mister Power Program".'

Als je voetballen langer wilt volhouden, moet je gewoon langer voetballen

Dat de Koreanen het hoge tempo slechts zestig minuten konden volhouden, hield verband met het type spiervezels van Koreanen. Verheijen legt uit: 'Er bestaan langzame spiervezels. Die zijn rood omdat er veel bloed en dus ook veel zuurstof doorheen loopt. Die zuurstof is nodig om te herstellen na een voetbalactie. Spelers met langzame spiervezels kunnen daarom sneller

herstellen, maar ze zijn niet heel explosief. Ze kunnen een lager tempo lang volhouden.'

Er bestaan ook snelle spiervezels. 'Die zijn wit omdat er bijna geen bloed en dus ook bijna geen zuurstof doorheen loopt. Door de beperkte hoeveelheid zuurstof herstellen explosieve spiervezels minder snel tussen acties. Voetballers met veel snelle spiervezels houden het daarom geen negentig minuten lang vol om veel acties te blijven maken. De verhouding tussen langzame en snelle vezels in spieren is genetisch bepaald. Russische voetballers hebben bijvoorbeeld voornamelijk langzame spiervezels. Koreanen zijn daarentegen heel explosieve spelers, met veel snelle spiervezels. Geen wonder dus dat de Koreaanse ploeg steeds in het laatste halfuur dik verloor.'

De oplossing was om meer te gaan trainen op het langer volhouden van voetballen met behulp van grote partijvormen elf tegen elf, die Verheijen steeds langer maakte. 'Voor dat langer volhouden moest ik zorgen, maar veel belangrijker was dat Hiddink en Verbeek tot de conclusie kwamen dat de tactische scholing van Koreanen onvoldoende is om ze in zone te laten verdedigen. Je moet ze een-op-een laten spelen op de tegenstander. Als je tegen een Koreaan zegt dat hij zijn tegenstander moet opvreten, dan doet hij dat als de beste. Vanuit de switch naar een-op-een spelen zijn ze ook overgegaan op een 3-4-3 systeem in plaats van 4-3-3. Hiddink en Verbeek lieten de Koreanen heel snel druk zetten op de tegenstander als die in balbezit kwam en alles afjagen. Maar dat vergt wel heel veel kracht en dan kom je in de laatste dertig minuten in de problemen. Dat probleem moest ik oplossen met mijn trainingsprogramma's.'

Verheijen was onder de indruk van de coaching van Hiddink en Pim Verbeek. 'Veel trainers hebben de neiging om vanaf het begin van de training heel fanatiek te coachen. Maar als jij vijf blokken van tien minuten continu aanwijzingen staat te geven, dan ben je in het vierde en vijfde blok een soort achtergrondgeluid geworden voor de spelers. Vergelijk het met een spoorbaan naast het voetbalveld. De eerste keer denk je "Verrek een trein",

maar de tiende trein hoor je niet meer. Je moet ervoor zorgen dat spelers jouw aanwijzingen ook nog horen als ze moe beginnen te worden. Hiddink en Verbeek hielden de eerste paar blokken hun mond en gaven pas gas als die Koreanen moe werden. Zo dwongen ze de spelers hun grenzen te verleggen.'

Tactiek is belangrijker dan conditie (1)

Elke trainer weet dat voetballen bestaat uit communicatie, spelinzicht, techniek en conditie. 'Bij de Koreanen heb ik mij pas goed gerealiseerd welke hiërarchie deze onderdelen binnen het voetbal hebben. Tijdens cursussen leg ik dat altijd als volgt uit:

Stel, een middenvelder heeft de bal. Nog voordat deze speler ook maar iets doet, gebeurt er al van alles om hem heen. De rechtsbuiten maakt een loopactie in de diepte. Daarmee communiceert hij non-verbaal met de middenvelder dat hij een dieptepass wil ontvangen. Anderzijds roept de keeper tegen de middenvelder dat hij de bal altijd kan terugspelen. Dit is verbale communicatie. Ook wordt de middenvelder onder druk gezet door zijn directe tegenstander, die daarmee (onbedoeld) communiceert dat de middenvelder moet opschieten. Kortom, nog voordat de middenvelder ook maar iets doet, communiceren medespelers en tegenstanders informatie naar hem. Daarom is communicatie van de hoogste orde in het voetballen.'

Op basis van alle ontvangen informatie maakt de middenvelder vervolgens een keuze wat hij gaat doen. Dit doet hij met behulp van zijn spelinzicht. 'Na communicatie is spelinzicht daarom van de tweede orde in het voetballen.'

Nadat de middenvelder een keuze heeft gemaakt, moet hij die keuze uitvoeren. Dit doet hij op basis van zijn techniek. 'In het voetballen komt techniek dus na communicatie en spelinzicht. Het is het uitvoeren van een keuze en niet het uitvoeren van een techniek, zoals in bijvoorbeeld het turnen.'

Usain Bolt hoeft de bovenstaande cyclus slechts één keer te doorlopen. De persoon die het startschot lost, communiceert dat de sprinters mogen starten. Op basis van die informatie beslis-

sen de sprinters om te starten. Vervolgens voeren zij die beslissing 100 meter lang uit. 'Voor Bolt en zijn makkers zit de wedstrijd er dan al weer op.'

In het voetballen gaan spelers echter honderden keren per wedstrijd door de cyclus 'communiceren-keuze maken-keuze uitvoeren'. Zij willen dit zo vaak mogelijk per minuut (hoog tempo) en zo lang mogelijk (negentig minuten). 'Dit noemen we voetbalconditie. In het voetballen gaat het bij conditie dus niet primair om rennen, spieren of energiesystemen. Voetbalconditie is communiceren-keuze maken-keuze uitvoeren, zo vaak mogelijk en zo lang mogelijk.'

Conditie komt dus in de voetbalhiërarchie op de vierde plaats. De functie van conditie is om een speelwijze in een zo hoog mogelijk tempo te kunnen spelen en dat ook negentig minuten lang vol te houden. 'Met conditie win je geen wedstrijden, maar door een gebrek aan conditie kun je wel wedstrijden verliezen.'

De kracht van de bovenstaande voetbalhiërarchie is dat deze volledig objectief is. De volgorde is niet gebaseerd op een mening maar is een beschrijving in de tijd. De ene component gaat vooraf aan de volgende component.

Zoals gezegd, is de communicatie tussen spelers van de hoogste orde. Dit wordt verbeterd met behulp van tactiek. 'De functie van het trainen van tactiek in het voetballen, is het voorspelbaarder maken van teamgenoten. Als jij dit doet, doe ik dat. En als jij dat doet, doe ik dit. Normaal gesproken moet de middenvelder in het bovenstaande voorbeeld zowel kijken naar wat de tegenstanders doen als naar wat zijn medespelers doen, voordat hij een keuze kan maken. Maar als hij van tevoren al weet wat zijn medespelers in een bepaalde situatie zullen doen (op basis van tactische afspraken), dan hoeft hij alleen nog maar te kijken naar wat zijn tegenstanders doen. Hij verwerkt de informatie sneller en daardoor kan de middenvelder sneller overgaan tot het maken en uitvoeren van zijn keuze. Zijn handelingssnelheid gaat daardoor omhoog. Dit proces wordt ook nog eens versterkt wanneer binnen het trainen van de communicatie tussen spelers een

verschuiving plaatsvindt van verbale naar non-verbale communicatie, en de communicatie tussen spelers steeds meer verborgen blijft voor tegenstanders.'

Het 3-4-3 systeem was zo goed ingeslepen bij de Koreanen dat iedereen precies wist wat hij moest doen. 'Pim Verbeek heeft daar een belangrijke rol in gespeeld. Op het gebied van ontwikkeling van tactiek is hij een van de beste coaches met wie ik heb gewerkt. *Tactical teachers* zoals Van Gaal, Mourinho en Frank de Boer zijn zo succesvol door hun beheersing van het trainen van de belangrijkste component in het voetballen: communicatie, oftewel het samenspelen.'

Waarom de beste speler ter wereld ook knullig balverlies kan lijden

Dat communicatie van de allerhoogste orde is binnen het voetbal blijkt ook uit het onderstaande voorbeeld, dat laat zien dat zelfs de allerbeste voetballer ter wereld, met het beste spelinzicht en de beste techniek, knullig de bal verliest als de communicatie om hem heen onvoldoende is.

'In een hypothetische spelsituatie heeft de speler met het beste spelinzicht en de beste techniek ter wereld de bal op het middenveld. Zijn teamgenoot op rechtsbuiten maakt vervolgens een loopactie in de diepte omdat er veel ruimte achter zijn directe tegenstander ligt, de linksback van de tegenpartij. Daarmee communiceert de rechtsbuiten non-verbaal naar de balbezittende middenvelder dat hij een dieptebal wil ontvangen. Op basis van deze informatie maakt de middenvelder de keuze om de dieptepass te geven. Op het moment dat hij deze keuze wil gaan uitvoeren, doet hij echter zijn hoofd naar beneden. Tijdens het uitvoeren van zijn keuze communiceert hij dus niet met zijn omgeving.

Maar op het moment dat de middenvelder zijn hoofd omlaag doet, besluit de linksback van de tegenpartij om niet zijn directe tegenstander, de rechtsbuiten, te volgen, omdat deze hem toch al voorbij is en hij hem nooit meer inhaalt. In plaats daarvan besluit hij daarom om tien meter naar binnen te komen om de passlijn

tussen de middenvelder en de diepgaande rechtsbuiten af te snijden. Omdat de middenvelder zijn hoofd omlaag heeft, en deze informatie dus niet naar hem wordt gecommuniceerd, speelt hij de bal gewoon diep op de rechtsbuiten. Gevolg is dat de linksback van de tegenpartij de dieptepass van de beste speler ter wereld onderschept. Hoe kan dit?

In dit fictieve voorbeeld doet de speler zijn hoofd omlaag en stopt daarmee met communiceren met zijn omgeving. Zodra communicatie wegvalt, blijken zijn superieure spelinzicht en techniek opeens niks meer waard te zijn. Het spelinzicht en de techniek van individuele spelers zijn dus afhankelijk van de mate waarin deze worden gevoed met informatie door de communicatie op teamniveau. Dit voorbeeld bewijst dat communicatie in het voetballen van een hogere orde is dan spelinzicht, techniek en conditie.

Dit is ook de reden waarom interlandvoetbal vaak van een lagere kwaliteit is dan bijvoorbeeld wedstrijden in de Champions League, terwijl precies dezelfde spelers op het veld staan, alleen in een andere samenstelling. Hun spelinzicht en techniek is exact hetzelfde maar de (non-)verbale communicatie met hun teamgenoten is van een aanzienlijk lager niveau omdat bij nationale teams nauwelijks samen getraind kan worden.'

Ijlende Koreanen

Verheijen nam ook de Koreanen ISR-testen af, waarover de Oranje-internationals zo hadden geklaagd. De spelers haalden scores die hij in Europa nog nooit had meegemaakt. 'Guus wilde in mei dat de spelers de test tot het gaatje zouden lopen. Lee Young-pyo en Park Ji-sung bleven maar doorgaan. Ze kwamen in een soort trance en hun ademhaling begon te piepen. Ze liepen te ijlen. We vroegen ons af of we moesten stoppen, maar de Koreanen zeiden: geen probleem, laat maar doorgaan. Dit zal zeker hebben meegespeeld toen Hiddink juist die twee later meenam naar PSV. Er was er een die liep nog door terwijl de test-cd al klaar was. Hij kon het langer volhouden dan de test duurde. Bizar. Daar werd

ik voor het eerst geconfronteerd met de rol die de hersenen, en het denken, spelen bij conditie. Natuurlijk zaten ze erdoorheen, maar ze konden alle gedachten daarover uitschakelen.'

Doordat de Koreanen enorme progressie boekten in het volhouden van voetballen, kwam Verheijen in de problemen met zijn trainingschema's. 'Ik moest voorbij de zwaarste stap en nieuwe stappen gaan bedenken binnen de reguliere trainingsmethodiek. Dan zei Hiddink: "Jongens, geweldig gewerkt. Kunnen we nog een blokje?" Doordat hij het zo bracht, wilde die groep de grenzen steeds verder verleggen. "We zijn het fitste team van het toernooi, onoverwinnelijk," hamerde hij er continu in.'

Wat het teamvormingsproces compliceerde was dat maar drie van de latere elf basisspelers mee konden doen aan de eerste twee trainingskampen van drie weken in maart en april 2002. 'Pas in mei hebben we drie weken met de spelers uit Japan, Duitsland en Italië kunnen werken. Daarbij was heel belangrijk om die nieuwe jongens niet meteen in het diepe te gooien, maar ze langzaam steeds zwaarder te belasten. Anders hadden we de nieuwkomers over de kling gejaagd.'

Liever balletje breed dan zelf scoren

Verheijen keek zijn ogen uit hoe Hiddink het sterk hiërarchische denken binnen de ploeg doorbrak. In de Koreaanse cultuur krijgen ouderen en hogeren in rang altijd gelijk, ook al heeft een jongere of ondergeschikte het gelijk aan zijn kant. 'Daar kunnen wij ons niks bij voorstellen, maar dat is daar de realiteit.'

Dat soort mechanismen waren ook merkbaar op het veld. Als een jonge speler de bal had en die het beste kon passen naar een andere jonge speler die helemaal vrij stond, dan speelde hij de bal toch breed naar een oudere speler. 'Hij kon de roep om de bal van die oudere speler niet negeren. Op zo'n moment wordt een cultureel kenmerk een obstakel. Dan kun je in de training wel zeggen dat je de bal naar die jongere speler moet passen, maar dat maakt helemaal geen indruk. Daarom bedacht Hiddink een manier om dat te doorbreken.'

Er was bij het eten een tafel met oudere spelers, een tafel met hele jonge spelers en een middentafel, drie groepen van acht. Die tafelschikking gooide Hiddink helemaal door elkaar. De aanvoerder van tweeëndertig kwam bij een zeventienjarige aan tafel. 'Dat was ondenkbaar normaal gesproken, maar die verandering was de aanzet om ook de patronen in het veld te verbeteren, en wél de pass te geven aan de speler in de beste positie.'

Hiddink liet zich ook gelden op het nationale voetbaltrainingscentrum Paju, 100 kilometer van de grens met Noord-Korea. Daar trainden ook jeugdteams. 'Hij hoorde een keer vanuit zijn hotelkamer dat een jeugdtrainer spelers aan het uitkafferen was en ze zelfs sloeg, wat ook in die cultuur zit. Hiddink liep naar buiten en schold die trainer uit, iedereen kon het horen. Onze selectie zag hem een Koreaanse trainer met de grond gelijkmaken ten overstaan van jeugdspelers. Dat was enorm gezichtsverlies voor die man. Ook dat was weer een puzzelstukje in het proces om die Koreaanse hiërarchie te doorbreken.'

Hopen dat alles misgaat (1)

Verheijen vond het fascinerend om getuige te zijn van de goed doordachte manier waarop Hiddink te werk gaat. 'Als hij begint bij een club of land doet hij eerst niks. Mensen denken dan dat hij lui is, maar dat is niet zo. Hij is dan nog aan het inventariseren. Dat noemt hij de "is-situatie" en vervolgens maakt hij voor zichzelf een plan voor de "zijn-situatie", oftewel hoe de situatie uiteindelijk zou moeten zijn. Hij formuleert het pad ernaar toe, maar wacht tot er dingen fout gaan alvorens veranderingen door te voeren. Dat kan zes dagen of zes maanden duren, dat geduld heeft hij. Je moet nooit iets veranderen op basis van alleen jouw mening, want als het dan misloopt, ben jij verantwoordelijk en is het jouw schuld. Je moet dingen pas veranderen als er iets fout gaat, want dan snapt iedereen dat het anders moet. En dan verander je wat je allang voorzien had.'

Verheijen geeft een voorbeeld: 'Hiddink ontdekte dat er in de medische ruimte tonnen met chips stonden. Veel trainers zou-

den meteen hebben gezegd: weg met die chips! Zoals ook Van Gaal zei in 2000 met die Marsen en Snickers. Maar wat deed Hiddink? Hij vroeg zich af hoe hij een probleem kon creëren dat voor iedereen duidelijk maakte dat die chips weg moesten. Hij zei tegen de medische staf: morgen vetpercentage meten! Hij had al gezien dat dat niet bij iedereen laag was. Toen hij de cijfers had, liep hij theatraal die medische ruimte binnen, plakte die lijst op de muur, pakte die ton chips, gooide hem ondersteboven en ging erop stampen. "Alle chips eruit!" riep hij. Die Koreanen schrokken zich rot. Ze gingen allemaal op dat papiertje kijken. Top players 8 procent stond daar en toen zagen ze dat ze allemaal te hoog zaten. Geniaal! Misschien had hij die cijfers wel opgehoogd. Daar klapte zo'n Koreaanse dokter toch niet over uit de school.'

Bedankt voor het compliment. Ciao!

Zuid-Korea werd de grote verrassing van het WK 2002. 'De Koreanen walsten Polen in de eerste wedstrijd helemaal plat, 2-0.' Daarna speelde Korea tegen de Verenigde Staten. Ze misten eerst een penalty, kwamen met 1-0 achter, maar maakten tien minuten voor tijd 1-1. Met vier punten had Korea genoeg aan een gelijkspel tegen Portugal. In die wedstrijd bleef het lang 0-0, maar de Koreanen speelden goed. Bij Polen-Verenigde Staten was de tussenstand 3-0 en op dat moment waren Korea en Portugal door. 'De Portugese aanvoerder Figo zei tegen de Koreaanse spelers: 0-0, klaar. Maar de Koreanen snapten dat niet, gingen gewoon door en kwamen met 1-0 voor. De Portugezen werden helemaal gek en eindigden met negen man door twee rode kaarten. Ze hebben na afloop de kleedkamer gesloopt.'

Zuid-Korea won op een vrijdagavond van Portugal en moest op dinsdag aantreden tegen Italië in de tweede ronde. 'Guus is weggegaan die avond en kwam zondag pas weer terug. Wij wisten niet waar hij was. Daar begreep ik helemaal niks van. Later vertelde hij me dat hij door eruit te stappen zijn kop weer leeg had kunnen maken, om er fris weer in te stappen. Zo toonde hij ook zijn vertrouwen in zijn staf.'

De wedstrijd tegen Italië was een van de hoogtepunten van het WK 2002. 'We misten weer een penalty en kwamen weer met 1-0 achter. Maar we konden wel tempo maken en daar hadden de Italianen moeite mee. In blessuretijd maakten we 1-1 en volgde een verlenging. Totti liet zich vallen in het strafschopgebied, kreeg daarvoor terecht zijn tweede gele kaart en kon vertrekken. Dat was dapper van de scheidsrechter. Daarna maakten we 2-1 en was het klaar, *sudden death*. De goal werd ook nog eens gemaakt door Ahn, die in Italië bij Perugia speelde. Die club ontsloeg hem de volgende dag, zo ziek waren ze in Italië.'

De Italiaanse televisie eiste de volgende dag een interview met Verheijen. 'Hun interviewer beweerde dat Korea doping had gebruikt. "Dank je wel," zei ik. "Je hebt me net het grootste compliment uit mijn carrière gegeven. Wij hebben kennelijk iets gepresteerd waarvan jij denkt dat het zonder doping niet mogelijk is." Hij droop met de staart tussen de benen af.'

Ook de kwartfinale tegen Spanje werd een veelbesproken wedstrijd. Het bleef 0-0 en er moest weer worden verlengd. Korea won uiteindelijk de penaltyserie. 'Ook na deze wedstrijd waren er weer jankverhalen. De Spanjaarden vonden dat hun een doelpunt was onthouden. Die goal werd afgekeurd omdat de bal achter zou zijn geweest, wat inderdaad een foute beslissing van de grensrechter was. Maar als je de beelden terugkijkt, dan zie je dat onze keeper ook geen poging meer deed om de bal te stoppen, omdat er al was gevlagd en gefloten. Anders zou hij die kopbal makkelijk hebben kunnen vangen.'

Winnen zonder te juichen (1)

Zuid-Korea stond door de aanhoudende successen op zijn kop. 'Er stonden elke dag duizenden mensen voor ons hotel te wachten totdat we gingen trainen. Een speler hoefde maar het gordijn in zijn hotelkamer te bewegen of ze begonnen beneden al te krijsen. En de pleinen waren bij de wedstrijden gevuld met miljoenen mensen in rode T-shirts.'

Na de winst tegen Spanje in de kwartfinale in Gwangju vloog

de ploeg terug naar Seoul. 'Daar was een receptie om te vieren dat we de halve finale hadden gehaald. Die was live op televisie. Er werd een soort bruidstaart binnengebracht met diverse lagen. De allerjongste speler van zeventien jaar pakte daar de bovenste laag van af en smeed die naar de aanvoerder toe. Dat was het ultieme moment van het doorbreken van de hiërarchie. Er ontstond een taartgevecht in dat dure hotel. Het hele tapijt was verpest. Het was een explosie van vreugde.'

De halve finale tegen Duitsland moest toen nog gespeeld worden. 'In de wedstrijd tegen Duitsland was de scherpste eraf bij de ploeg, al scoorden de Duitsers pas in de tachtigste minuut een gelukkige goal. Ik heb toen voor het eerst ervaren dat een explosie van vreugde en het vieren van een feestje niet handig zijn als het toernooi nog in volle gang is. Wekenlang heb je met elkaar een bepaalde spanning in je lichaam opgebouwd waardoor je kunt presteren. Als de spanning eenmaal is ontladen, dan kun je die onmogelijk in een paar dagen weer opbouwen voor de volgende wedstrijd. Zolang het doel nog niet bereikt is, moet je in een toernooi winnen zonder te juichen zodat die gezonde spanning in je lichaam blijft die nodig is om op je toppen te kunnen presteren.'

Uitgeschakeld of niet, de Koreanen waren door het dolle heen over de prestaties. 'We kregen een eretocht door Seoul in open bussen. Er waren weer miljoenen mensen op straat. Die euforie had ook iets engs.'

Verheijen kreeg net als de andere trainers de Blauwe Draak voor zijn werk, de hoogste sportonderscheiding in Zuid-Korea. Hiddink werd bovendien uitgeroepen tot ereburger van het land, de eerste buitenlander die deze eer ten deel viel. 'Toen ik na het WK afscheid nam van Hiddink zei hij: "Bedankt dat je iedereen twee maanden op het puntje van de stoel hebt gehouden, op zijn tenen hebt laten lopen." Hij waardeerde het dat ik het maximale van mezelf en anderen verg. Ik moest terugdenken aan wat Rijk-aard bij Euro 2000 had gezegd, dat ik de spelers zo lekker bezig had gehouden.'

Verheijen concludeerde dat een hoofdcoach kennelijk veel baat heeft bij een assistent met een enorme drive en een hoge lat die alle stafleden en spelers alert houdt. 'Dan hoeft die trainer dat niet zelf te doen en kan hij zijn munitie droog houden voor als het echt nodig is dat hij zelf ingrijpt. De hoofdcoach moet zo'n gedreven assistent wel goed in het gareel weten te houden zodat hij niet gaat overdrijven. Rijkaard liet dat bij mij over aan Neeskens. Hiddink liet dat over aan Verbeek of deed het zelf indien nodig. Zij waren voor mij ideale coaches, omdat ze me zowel sturing als rugdekking gaven, met al mijn onervarenheid. Van Gaal hield mij onvoldoende uit de wind. Daardoor kon ik een boksbal worden voor spelers die niet het lef hadden om dingen recht in het gezicht van Van Gaal te zeggen.'

5. Het periodiseringsmodel in de praktijk

In het land der blinden wordt eenoog Nederlands amateurkampioen

Bij terugkomst in Nederland kon Verheijen zijn Koreaanse ervaringen gebruiken in zijn werk als docent bij de KNVB. Vanaf 1997 had hij gaandeweg een methode ontwikkeld voor de ideale opbouw van conditie, die ertoe leidt dat een ploeg minder blessures oploopt en dus vaker in zijn sterkste opstelling kan spelen en daarnaast ook aan het eind van het seizoen nog fit is. Hij doopte dat het 'periodiseringsmodel' en deze methodiek werd onderdeel van alle trainerscursussen bij de KNVB.

Periodiseren is in feite het plannen van alle voetbalactiviteiten, zowel wedstrijden als trainingen. Tijdens een training proberen spelers grenzen te verleggen. Daardoor ontwikkelen zij logischerwijs vermoeidheid. De kunst is nu om deze vermoeidheid geen negatief effect te laten hebben op de kwaliteit van de volgende training. Middels de juiste planning en uitgebalanceerde belasting kunnen spelers tussen trainingen volledig herstellen en iedere training maximaal presteren.

In de beginjaren was Verheijen continu op zoek naar wegen om meer praktijkervaring op te doen met de toepassing van het periodiseren. 'Ik bleef eind jaren negentig te vaak hangen in theoretische antwoorden als cursisten vragen stelden. Ik heb toen besloten om naast mijn werk voor de KNVB onbezoldigd in de top van het amateurvoetbal te gaan werken, als assistent van ambitieuze jonge trainers.'

In seizoen 2000/2001 begon hij bij de zondaghoofdklasser ADO'20 in Heemskerk als assistent van trainer Roy Wesseling, met wie hij in 1990 een jaar had gevoetbald bij de Koninklijke HFC, nadat zijn kansen om profkeeper te worden waren verkeken. 'Ik was twee trainingsavonden en op de zondag van de wedstrijd bij ADO'20. De spelers vroegen in het begin of ze wel hard genoeg trainden, want ze waren gewend om afgepeigerd te wor-

den. Wij bouwden dat langzaam op. Er waren bijna geen blessures en die spelers gaven ook aan dat ze zich steeds fitter voelden. Daar bleek voor het eerst hoe krachtig de periodiseringsmethode is. Clubs met betere spelers en grotere budgetten konden door veel meer blessures dan wij vaak niet met hun sterkste team spelen. En die teams zakten conditioneel weg tegen het einde van het seizoen. We misten het kampioenschap op een haar na en we wonnen de landelijke KNVB-beker voor amateurs.'

In seizoen 2001/2002 volgde Verheijen trainer Wesseling naar de zaterdagamateurs van Huizen, dat terug wilde naar de top. 'Dat is de belangrijkste fase geweest in de ontwikkeling van het periodiseren. Bij de topamateurs van Huizen hebben we echt gewerkt als een profclub, een mijlpaal in het amateurvoetbal. Weer onbezoldigd, maar nu elke avond. We waren niet het beste team in de hoofdklasse, maar werden wel kampioen van de hoofdklasse B, daarna van de hele zaterdag en we verloren vervolgens de finale om het kampioenschap van Nederland tegen AGOVV, waar Peter Bosz toen trainer was. In het tweede jaar, in 2003, werden we wel kampioen van Nederland, na winst op Türkiyemspor.'

Het team van Huizen viel uit elkaar na het vertrek van Wesseling naar de profs van Haarlem. De ene helft van het team vertrok naar IJsselmeervogels terwijl de andere helft ging spelen bij Rijnsburgse Boys. De spelers namen hun kennis en ervaring op het gebied van het periodiseren mee naar hun nieuwe club en gingen door met het verzamelen van kampioenschappen. 'Toen ben ik Gert Aandewiel van Quick Boys gaan helpen. Ook Quick Boys werd kampioen van Nederland in 2004.'

In 2006 werkte Wesseling bij IJsselmeervogels en werd ook daar weer algemeen kampioen van Nederland. Jan Zoutman paste het periodiseren toe bij Argon en werd in 2007 Nederlands amateurkampioen. FC Lisse met trainer Niek Oosterlee veroverde in 2008 de Nederlandse amateurtitel. Jan Zoutman herhaalde vervolgens dit trucje met IJsselmeervogels in 2010 en 2011. 'Dat waren allemaal jonge trainers die als een van de eersten de cur-

sus periodiseren hadden gevolgd en met wie ik intensief contact had om het periodiseringsmodel verder te ontwikkelen. Zij veroverden tussen 2002 en 2011 zeven keer het Nederlands amateurkampioenschap. Heel bijzonder.'

Al die teams voelden dat het periodiseren hun iets extra's bracht. 'In het amateurvoetbal kun je er veel meer het verschil mee maken dan in het profvoetbal, omdat je minder vaak traint. Dan is 10 procent *beter* trainen goud waard. In het profvoetbal train je elke dag, dan zijn de marges kleiner.'

In de amateurversie van Verheijens boek *Het periodiseren van voetballen* komen alle vier trainers en ook een aantal van hun spelers aan het woord.

Altijd spelen met het sterkste team: NEC en Heracles

Ook enkele profclubs ontdekten het periodiseren als geheim wapen. 'Mijn mentor Johan Neeskens werd na Euro 2000 trainer van NEC. Hij zei: "Wat jij bij Oranje hebt gedaan wil ik ook bij NEC doen." Dat was een fantastische kans om het periodiseren op Eredivisieniveau verder te ontwikkelen. Dat hebben we vier jaar gedaan tot 2004. Het eerste jaar werd NEC twaalfde, het tweede jaar negende, het derde jaar vijfde. Het team kende een geweldige stijgende lijn. Alleen het vierde jaar was matig: veertiende. In dat vierde jaar speelde NEC Europees voetbal. Die midweekse wedstrijden bleken een onwaarschijnlijk effect te hebben op jongens die dat niet gewend waren: ze waren doodmoe. Daarvan heb ik geleerd hoe je je trainingsprogramma's moet aanpassen bij midweekse belasting.'

Neeskens kon bij NEC bijna elke week met dezelfde spelers spelen doordat er weinig blessures waren. 'Ik kan de basisopstelling nu nog opnoemen. Ook daar zag je weer dat je geen topspelers hoeft te hebben om goed te presteren. Als je maar vaak genoeg samenspeelt in dezelfde bezetting, dan ontwikkelen spelers een hoog communicatie-niveau en weet iedereen wat hij moet doen. Er worden veel minder fouten gemaakt door miscommunicatie omdat ze elkaars lichaamstaal kunnen lezen.'

Verheijen leerde bij NEC ook dat het goed is om oudere spelers minder zwaar te laten trainen en ook af en toe een training te laten overslaan om ze fit te houden. 'Door hun lagere belastbaarheid moet je qua belasting maatwerk leveren. Daarmee voorkom je dat je ze door een blessure wekenlang kwijt bent. Oudere en ervaren spelers zijn vaak cruciaal voor de communicatie binnen een team. We legden dit soort zaken ook in Jip en Janneke-taal uit aan de spelers. Want ze moeten wel snappen waarom je het doet. Ook daar waren spelers in het begin weer bang dat ze te weinig trinden.'

Ook Verheijens oud-cursist Peter Bosz klopte in 2004 bij hem aan. 'Toen Huizen tegen zijn toenmalige club AGOVV speelde had hij gezien hoe extreem fit Huizen was, waardoor AGOVV het toch moeilijk had. Hij wilde bij zijn nieuwe club Heracles ook gaan periodiseren en dat werd een groot succes. In het eerste jaar werd Heracles kampioen in de Eerste divisie, terwijl Sparta dat jaar veel betere spelers had, met een supervoorhoede met drie spitsen die elk meer dan twintig goals scoorden. Maar Heracles speelde vrijwel iedere wedstrijd met dezelfde elf spelers. In het tweede jaar bleef Heracles als promovendus met vlag en wimpel in de Eredivisie met een dertiende plaats. Het was weer hetzelfde verhaal: weinig blessures en dus vaak met hetzelfde team kunnen spelen, wat leidt tot goed ingeslepen automatismen; en geen conditionele inzinking aan het eind van het jaar.'

'Zie je wel, je hoeft helemaal niet te trainen om kampioen te worden'

Verheijen vindt het belangrijk om duidelijk te maken dat het periodiseren geen garantie is voor succes. Het is slechts een middel, beklemtoont hij. Hij geeft voorbeelden om het verschil tussen proces en resultaat duidelijk te maken.

'Als er achttien clubs in een competitie spelen, die alle achttien het periodiseren toepassen, dan zal er nog steeds een team degraderen. Gaat die trainer dan roepen dat periodiseren onzin is? Nee, op het gebied van het periodiseren heeft hij er alles aan

gedaan, maar blijkbaar zijn er andere facetten binnen het proces fout gegaan waardoor het team is gedegradeerd.'

Als teams helemaal niet trainen doordeweeks en alleen maar wedstrijden spelen in het weekend, dan wordt er nog steeds één team kampioen. 'Gaaf die trainer dan roepen dat dit het bewijs is dat trainen in voetballen totale onzin is?'

Periodiseren is slechts een randvoorwaarde voor succes. 'Met periodiseren kun je ervoor zorgen dat de spelers topfit zijn en niet geblesseerd raken, waardoor alle spelers iedere training en wedstrijd beschikbaar zijn. Of het team vervolgens daadwerkelijk succesvol zal zijn, is afhankelijk van een groot aantal andere factoren.'

Biologische klok of het horloge van de spelers?

In 2006 diende zich een andere oud-cursist aan die het periodiseren wilde gaan gebruiken: Darije Kalezic, trainer van De Graafschap. De daaropvolgende prestatiecurve was identiek aan die van Heracles: in het eerste jaar kampioen van de Eerste divisie, in het tweede jaar moeiteloos gehandhaafd in de Eredivisie op de twaalfde plaats. 'Interessant was dat De Graafschap de speelstijl had aangepast aan de beperkte middelen en spelers. Bij gebrek aan creatieve spelers koos Kalezic voor een heel fysieke speelstijl, met snel druk zetten en veel duelleren. Conditioneel betekende het dat je spelers moest leren een extreem zware speelwijze negentig minuten vol te houden.'

Bij De Graafschap introduceerde Verheijen een noviteit: rekening houden met de biologische klok. De spelers moesten op de dagen voor de wedstrijd trainen op hetzelfde tijdstip als de wedstrijd. 'Als spelers op vrijdagavond om acht uur 's avonds competitie moeten spelen, dan is het niet goed om de dagen daarvoor altijd om tien uur 's ochtends te trainen. Dan zitten ze zes dagen in de week om acht uur 's avonds na het avondeten op de bank uit te buiken met een lage bloedsuikerspiegel, beetje gapen, en op de zevende dag moeten ze op dat tijdstip ineens de beste prestatie van de week leveren.'

De Graafschap ging daarom aan het einde van de middag trainen om dat grote verschil grotendeels recht te trekken, met na afloop een pastamaaltijd op de club. 'In een trainingskamp vinden spelers het heel normaal om aan het eind van de middag te trainen, maar nu leidde dat tot gesputter. Ze waren gewend om de hele dag vrij te hebben na de ochtendtraining en klaagden dat ze in de file terecht zouden komen. Je ziet nu steeds vaker dat clubs bij de trainingstijden rekening houden met de biologische klok. Bijzonder dat een provincieclub als De Graafschap trendsetter is. geweest.'

6. FC Barcelona

Fitheid versus frisheid

In de zomer van 2003 kreeg Verheijen een telefoontje terwijl hij in een tuincentrum in Zeewolde liep. Het was Frank Rijkaard, die kort daarvoor was benoemd tot coach van Barcelona. Hij was na Rinus Michels, Johan Crujff en Louis van Gaal de vierde Nederlandse trainer in de geschiedenis van de Catalaanse club. 'Rijkaard wilde mijn hulp bij het uitstippelen van een goed voorbereidingsprogramma. Barcelona moest dat seizoen weer veel wedstrijden spelen, ook midweeks, en hij wilde dat de ploeg ook aan het eind van het seizoen nog zo fit mogelijk zou zijn. Ik ben daarna samen met hem thuis aan zijn keukentafel gaan zitten en daar hebben we het hele programma uitgewerkt. Barcelona had een eigen conditietrainer, maar Rijkaard wilde het niet blind overlaten aan die man en ook zelf snappen wat er nodig was, zodat hij de grenzen goed kon bewaken. Ik ben een paar keer langs geweest in Barcelona en heb wedstrijden bezocht. Ik was een soort adviseur en niet in dienst bij de club.'

In de zomer van 2003 zaten Rijkaard en Verheijen uren te puzzelen omdat Barcelona tijdens de voorbereiding meerdere wedstrijden moest spelen in de VS en tussendoor veel moest vliegen. 'Zulke clubs reizen over de hele wereld om miljoenen binnen te halen en ondertussen moeten ze ook nog trainen. Het was heel leerzaam om dat in goede banen te leiden.'

De voorbereiding op seizoen 2004/2005 was extra gecompliceerd. Het EK in Portugal was net achter de rug en daar hadden diverse Spaanse spelers aan meegedaan en ook nieuwe aankopen zoals Deco en Henrik Larsson. 'Die spelers wilde Rijkaard net als de anderen drie weken vrij geven. Dat betekende dat ze de eerste twee weken van de voorbereiding zouden moeten missen, maar daar werd Rijkaard niet warm of koud van. Pech. Dan maar vier weken voorbereiding in plaats van zes. Hij hoort niet tot de categorie onzekere trainers die gaan knabbelen aan die drie weken

vakantie, waardoor een speler na zo'n zwaar toernooi per saldo maar tien dagen vrij heeft.'

Rijkaard liet de EK-gangers op advies van Verheijen in de voorbereiding niet twee keer trainen en liet ze ook niet aan hun conditie werken. 'Dat vonden die spelers niks, omdat ze bang waren niet fit te zijn bij de start van het seizoen. Ze kregen uitgelegd dat ze al fit waren. Ze hadden immers net een EK gespeeld. Hun conditie was prima (hoge fitheid) maar ze waren nog vermoeid (lage frisheid) omdat drie weken te kort is om alle vermoeidheid van een lang seizoen en een EK kwijt te raken.'

Tijdens de voorbereiding moesten de spelers zich dus richten op het opbouwen van frisheid met behoud van fitheid. 'Rijkaard snapte dat. Spelers vroegen zich ook af of ze het met deze benadering wel zouden volhouden tot het einde van het seizoen. Nou, ze pakte voor het eerst in zes jaar de titel weer, nadat ze aan het begin van het seizoen de Spaanse Supercup hadden gewonnen.'

Het derde seizoen waarin Verheijen was betrokken bij de voorbereiding, was helemaal fenomenaal. In 2005/2006 won Barcelona de Spaanse Supercup, de nationale titel én de Champions League. 'Rijkaard en Henk ten Cate vormden een perfect koppel. Ten Cate deed de veldtraining en was een belangrijke factor in het succes. Rijkaard was de manager en de eindverantwoordelijke die alles in de gaten hield. Net als bij het Nederlands elftal ging Rijkaard zijn eigen gang. Ik had ook alleen contact met hem.'

Blessures na een EK of WK zijn de schuld van clubcoaches

Aan het eind van een seizoen zijn spelers door de vele wedstrijden normaal gesproken nog fit, maar hun frisheid is laag vanwege de vermoeidheid. Zij krijgen daarna drie tot zes weken vakantie waarin zij hun goede conditie langzaam verliezen (lage fitheid), maar ook vermoeidheid kwijtraken (hoge frisheid). Dat betekent dat spelers in de voorbereiding op het nieuwe seizoen weer fitheid moeten opbouwen met behoud van frisheid. 'Dat laatste gaat helaas vaak fout omdat trainers in de voorbereiding te

snel te hard trainen waardoor spelers per saldo fitheid opbouwen met verlies van frisheid,' legt Verheijen uit.

Bij spelers die aan een EK of WK hebben meegedaan is de situatie anders aan de start van de voorbereiding. Zij hebben na het EK of WK nog steeds een hoge fitheid, maar een lage frisheid. Doordat hun vakantie korter is dan van andere spelers hebben ze maar beperkt verlies van conditie (nog steeds hoge fitheid) en raken ook maar beperkt hun vermoeidheid kwijt (nog steeds lage frisheid). Dat betekent dat deze spelers in de voorbereiding frisheid moeten opbouwen met behoud van fitheid. 'Helaas gaan veel trainers met de fitte maar nog vermoeide EK- en WK-gangers evengoed twee keer per dag en ook conditioneel trainen om ze nog fitter te maken,' constateert Verheijen. 'Daardoor bouwen ze juist nog meer vermoeidheid op en zijn ze nog minder fris bij het begin van de competitie. Het gevolg van deze steeds groter wordende vermoeidheid is dat ze in oktober of november een terugslag krijgen met mindere prestaties en uiteindelijk vaak geblesseerd raken.'

De prestaties gaan achteruit omdat ze door opgestapelde vermoeidheid een lagere handelingssnelheid krijgen in het veld en het blessurerisico gaat omhoog omdat vermoeidheid ertoe leidt dat signalen van de hersenen de spieren langzamer bereiken. 'Iedereen geeft in oktober en november het EK of WK de schuld van de dip en de blessure, maar dat is onzin. In werkelijkheid is de clubcoach verantwoordelijk omdat hij na het toernooi niet goed met hen omgaat.'

Vermoeide EK- en WK-gangers moeten volgens Verheijen frisheid trainen. 'Dat betekent dat je ze niet conditioneel moet laten trainen, ook niet twee keer per dag en niet allerlei onzinnige oefenwedstrijden moet laten spelen. Het gaat om de kwaliteit. *Less is more*. Spelers moeten weer zin krijgen om te voetballen. In de jaren na dat EK 2004 heb ik keer op keer gezien welke fouten clubs daarmee blijven maken.'

7. Euro 2004

Oude koeien in de sloot laten staan (1)

Bondscoach Advocaat had zich moeizaam geplaatst voor het EK van 2004. Nederland werd in de poule tweede achter Tsjechië en moest play-off wedstrijden spelen tegen Schotland. De uitwedstrijd ging met 1-0 verloren, maar thuis verpletterde Nederland de Schotten met 6-0, met een slechts licht verjongde ploeg met daarin ook de negentienjarige Wesley Sneijder.

Na de kwalificatie wilde Advocaat Verheijen toch weer betrekken bij de voorbereiding om het team topfit aan de start te krijgen bij het EK in Portugal. Advocaat had besloten om door te gaan met het grootste deel van de spelersgroep die zich onder Van Gaal had misdragen. Hij wist ook dat Verheijens verstandhouding met een aantal van die spelers verstoord was geraakt.

Er werd een constructie bedacht om Verheijen toch bij de EK-voorbereiding te betrekken. 'De KNVB huurde een groot appartement voor mij aan de Algarve, waar ik met mijn gezin kon gaan zitten. Ik ging elke dag naar de trainingen kijken. Later op de dag koppelde ik de zaken terug met Bert van Lingen in ons appartement. Ik had wel de lusten maar niet de lasten. Het appartement was zo groot dat er vrienden konden langskomen, met wie ik naar de wedstrijden ging. Dat was een leuke tijd.'

Verheijen had in de voorbereiding al een slecht gevoel over het EK. 'Er stond een keer een voetbalconditionele training met afrondvormen op doel en sprinten gepland, waarbij de spelers tot het gaatje moesten gaan. Halverwege zag ik Pierre van Hooijdonk naar de dokter lopen om te praten. Daarna ging hij naar Van Haren, toen naar Van Lingen, en uiteindelijk naar Advocaat. De voetbalconditietraining werd gestopt. Toen wist ik al genoeg. Ze waren niet bereid om er vol in te gaan in de voorbereiding. De spelers bepaalden wanneer ze stopten en de trainer ging daarin mee. Dat waren signalen dat er iets niet klopte.'

Nederland haalde weliswaar de halve finale in Portugal, maar

dat was meer geluk dan wijsheid, vindt Verheijen. 'Ze hadden er na de poulefase al uit kunnen liggen. Tegen Duitsland speelden ze gelijk, van Tsjechië verloren ze en ze gingen alleen naar de kwartfinale omdat Duitsland verrassend verloor van het al gekwalificeerde Tsjechië, dat met een B-team speelde. De kwartfinale tegen Zweden wonnen ze ternauwernood na penalty's. In de halve finale versloeg Portugal ze verdiend met 2-1. Als je het proces en de weg bekijkt van dat Oranje, dan zie je dat het geen winnend team was.'

Advocaat kreeg na de nederlaag tegen Tsjechië veel kritiek omdat hij bij een 2-1 voorsprong de uitblinkende aanvaller Arjen Robben had vervangen door middenvelder Paul Bosvelt. 'Maar dat was een begrijpelijke wissel, want Advocaat zag goed dat de Tsjechen Nederland in de tweede helft helemaal overliepen op het middenveld. Er moest een middenvelder bij. De shit die Advocaat over zich heen kreeg was overtrokken. Als hij Robben had laten staan had Nederland waarschijnlijk ook verloren. De Tsjechen waren veel beter en het Nederlands elftal kon het niet meer belopen.'

In die wedstrijd werd zichtbaar dat het team conditioneel niet in staat was om negentig minuten de Tsjechen bij te benen. 'Dat verbaasde mij niks na die slappe voorbereiding. In de halve finale tegen Portugal was helemaal duidelijk dat de pijp leeg was bij Oranje. Door mee te gaan in het gejack van spelers als Van Hooijdonk heeft Advocaat niet het programma kunnen afwerken waarmee ze fit en fris aan het EK hadden kunnen beginnen. Doodzonde maar niet verrassend na alles wat ik in de periode Van Gaal met een aantal van deze spelers had meegemaakt.'

Winnen zonder te juichen (2)

Nederland won tegen Zweden voor het eerst een wedstrijd na strafschoppen. Oranje was eerder vier keer uitgeschakeld na een penaltyserie: in 1992, 1996, 1998 en 2000. Dat het nu wel lukte leidde tot een explosie van vreugde. Alle kinderen van de spelers werden van de tribune gehaald om op het veld mee feest te vie-

ren. 'Zoiets was nog nooit gebeurd. Later was er een barbecue, gewoon een feest op het dak van het hotel met alle familie erbij. Dat was slecht. Als je tijdens een toernooi een overwinning onderweg gaat vieren alsof je de finale gewonnen hebt, is het toernooi klaar. Je kunt de toernooispanning niet weer in een paar dagen opbouwen. De kansloze nederlaag tegen Portugal in de halve finale was dan ook geen verrassing. Het deed mij denken aan de ervaring met de Zuid-Koreanen in 2002 na de winst in de kwartfinale tegen Spanje.'

8. Het groeispurtonderzoek

Scouten met een zonnebril op

Verheijen rondde in de loop van 2006 de eerste fase van het groeispurtonderzoek af dat hij in 1997 op eigen houtje was begonnen na het voltooien van zijn studie Bewegingswetenschappen. Gedurende negen seizoenen waren zesendertig Nederlandse betaald-voetbalclubs hem gegevens blijven opsturen over hun jeugdspelers uit Onder 13 tot en met Onder 19: lengte, gewicht, blessures, aard ervan en hoe ontstaan, hoeveel trainingen en hoeveel wedstrijden daardoor gemist; geboortedatum; speelpositie et cetera. Zo verzamelde hij data over in totaal meer dan tienduizend spelers.

Toen Verheijen in 1997 begon met zijn onderzoek was de peildatum 1 augustus. Een speler die op 31 juli veertien werd mocht nog net naar Onder 15, waar hij dan de jongste was. Een jongen die jarig was op 1 augustus speelde dat seizoen in Onder 14, waar hij dan de oudste was.

Iedereen snapt dat de geboortemaand geen invloed heeft op de mate van talent van een jeugdspeler. Toch waren de verjaardagen van talenten niet gelijkmatig verspreid over het jaar. Ongeveer 40 procent bleek te zijn geboren in de 'oudste' maanden augustus, september, oktober; ongeveer 30 procent in november, december, januari; ongeveer 20 procent in februari, maart, april; en slechts 10 procent in de 'jongste' maanden mei, juni, juli. Dit terwijl de talenten logischerwijs gespreid zouden moeten zijn over de kwartalen, voor elk 25 procent. Er was sprake van een 'geboortemaandeffect'.

Dat had niets te maken met astrologie, maar moest verband houden met de manier waarop jeugdspelers werden gescout door jeugdopleidingen, concludeerde Verheijen. 'Scouts zagen talenten uit februari-april en uit mei-juli kennelijk over het hoofd. Mijn verklaring was dat dit kwam door het leeftijdsverschil van spelers binnen één team. Een jongen uit augustus is bijna een

jaar ouder dan een jongen uit juli. Zo'n speler is gemiddeld fysiek verder ontwikkeld. Door dit fysieke voordeel verliest hij minder vaak de bal en scoort hij misschien ook wel meer doelpunten dan zijn jongere en kleinere teamgenoten. Maar als je de speler uit juli een jaar later ziet, als hij dus even oud is als die jongen uit augustus op het eerdere meetmoment, dan kan hij heel goed een betere voetballer blijken te zijn dan de jongen uit augustus een jaar eerder was. Het gaat om een relatieve achterstand.'

Oudere jeugdspelers leveren jaar in jaar uit een grote bijdrage aan de prestaties van een team, maar het is afwachten of ze op hun negentiende, als iedereen is uitgegroeid, ook de meest getalenteerden blijken te zijn. Er waren ook jeugdopleidingen waar de beste spelers uit Onder 14 en Onder 15, uit Onder 16 en Onder 17 en uit Onder 18 en Onder 19 in één team trainden en speelden. 'Daar konden leeftijdsverschillen oplopen tot wel vierentwintig maanden, waardoor oudere spelers nog meer in het voordeel zijn zonder dat ze het meeste talent hoeven te hebben.'

Verheijens laatste twijfels over de uitkomsten van zijn onderzoek verdwenen toen de KNVB vanaf seizoen 1999/2000 de peildatum verschoof naar 1 januari, conform de regels van de FIFA en UEFA. Aanvankelijk dacht Verheijen dat zijn onderzoek was verstoord. Maar in werkelijkheid bleek het de ultieme controle van het geboortemaand-effect.

In de nieuwe situatie waren spelers uit januari-maart ineens de oudsten. In de jaren die volgden verschoof het geboortemaand-effect geleidelijk mee naar januari-maart. In seizoen 2002/2003 bestonden de opleidingsteams voor ruim 40 procent uit spelers uit dit kwartaal; slechts 10 procent kwam uit de maanden oktober, november en december. 'Dat was het ultieme bewijs dat Nederlandse clubs niet alleen maar de grootste talenten scoutten, maar vooral spelers die verder waren in hun ontwikkeling. Maar van wie niet zeker is dat ze aan het eind van de rit over het meeste talent blijken te beschikken.'

Het schrijnendste voorbeeld waren de spelers geboren in oktober. Na de verschuiving van de peildatum waren zij nog steeds

dezelfde spelers met hetzelfde talent. Toen de peildatum 1 augustus was, hoorden zij bij de oudsten (augustus-oktober) en vormden 40 procent van het totaal. Nadat de peildatum 1 januari werd, hoorden zij ineens bij de jongsten (oktober-december) en maakten nog maar 10 procent uit van het totaal. 'Dus na het verschuiven van de peildatum kon 75 procent van de oktober-kinderen vertrekken om een reden die niks te maken had met hun voetbaltalent.'

De allergrootste talenten zijn vaak voor iedereen zichtbaar. 'Maar wat gebeurt er met die grote groep talenten die het óók in zich hebben om profvoetballer te worden? De uitkomsten van dit onderzoek wijzen erop dat binnen die groep heel veel talent over het hoofd wordt gezien. Zij bezitten de potentie om profvoetballer te worden, maar hebben de pech dat de peildatum voor hen ongunstig uitpakt, waardoor ze op jonge leeftijd onvoldoende opvallen tijdens wedstrijden.'

In het vervolg van het groeispurtonderzoek bleek dat het scouten met een zonnebril op niet alleen leidde tot het over het hoofd zien van talenten. Het veroorzaakte nog een ander probleem. Een probleem met verregaande consequenties.

Jeugdspelers worden kleinere mensen

Verheijen wilde weten wat de groei precies betekent voor de belastbaarheid van jonge spelers. De groeisprint van kinderen begint wanneer hun lichaam meer testosteron gaat aanmaken. Dat hormoon zorgt ervoor dat de botten gaan groeien, gevolgd door de spieren en pezen. 'Tijdens het groeiproces kun je het lichaam tijdelijk minder belasten, maar de vraag was of men daar binnen de Nederlandse jeugdopleiding wel voldoende rekening mee hield.'

Als uitgangspunt gebruikte hij een onderzoek van hoogleraar Han Kemper van het VU Medisch Centrum, die dertig jaar lang de groei en ontwikkeling van zeshonderd Nederlandse jongens had gevolgd vanaf hun twaalfde, een onderzoek uniek in de wereld. 'Kempers bevindingen over de groei van de gemiddelde Ne-

derlandse jongen kon ik afzetten tegen de door mij gevonden gemiddelde groei van jeugdspelers. Ik kon mijn ogen niet geloven toen ik het patroon in de eerste resultaten zag. Vervolgens werden die patronen jaar in jaar uit bevestigd.'

Kemper had vastgesteld dat de gemiddelde Nederlandse jongen van twaalf (een Onder 13-speler dus) gemiddeld 1,55 meter is en vervolgens zes centimeter groeit in een jaar tijd, waarbij de groei per kwartaal netjes is verdeeld: er komt iedere drie maanden steeds 1,5 centimeter bij. Een dertienjarige (Onder 14) groeit gemiddeld 8 cm, gelijkmatig verspreid over de kwartalen. Daarna is de groeispurt over zijn piek heen en neemt geleidelijk af. De gemiddelde Nederlandse jongen die op zijn twaalfde 1,55 m was, is op zijn negentiende uiteindelijk 1,84 m.

Verheijen ontdekte dat de groei van talentvolle jeugdvoetballers een ander patroon had dan van de jongens uit Kempers onderzoek. Met name de jongere spelers binnen een team (geboren in juli-december) bleken tijdens het seizoen minder te groeien dan hun niet-voetballende leeftijdgenoten. Daar stond tegenover dat ze in de zomermaanden, als ze niet hoefden te trainen, juist meer groeiden dan de doorsnee jongen. Dankzij deze zogenaamde mini-groeispurt konden de jongste spelers de tijdens het seizoen opgelopen groeiachterstand in de vakantie maanden alsnog inhalen.

De mini-groeispurt in de zomermaanden betekende dat deze spelers na de zomer de voorbereiding op het nieuwe seizoen begonnen met een tijdelijk mindere lichaamscoördinatie. Omdat de meeste trainers hier geen rekening mee hielden, raakten veel van deze spelers geblesseerd. Aan het einde van het seizoen hadden zij daardoor een veel grotere kans om de jeugdopleiding te moeten verlaten.

Omdat er zoveel jeugdspelers uit januari-maart worden gescout, moeten de jongere spelers uit juli-september en vooral oktober-december op hun tenen lopen tijdens trainingen en wedstrijden. Zij hebben al hun energie nodig om te voetballen. Daardoor blijft er maar weinig energie over om te groeien. Kortom,

het scouten van veel oudere en grotere jeugdspelers leidt tot overbelasting en een verstoord groeipatroon van de jongere en kleinere spelers binnen een team.

Als klap op de vuurpijl ontdekte Verheijen dat veel jeugdspelers uit oktober-december hun tijdens het seizoen opgelopen groeiachterstand niet volledig konden goed maken met die mini-groeispurt in de zomermaanden. Zij groeiden over de totale twaalf maanden te weinig en bleven dus gemiddeld kleiner dan doorsnee jongens. 'Dat patroon vond ik jaar in jaar uit terug. Over het hele traject van Onder 13 tot Onder 19 bleken jeugdspelers 6 à 10 cm kleiner te blijven.'

Verheijen beseftte dat dit explosieve bevindingen waren voor het Nederlandse systeem van scouten en trainen. 'Toen het beeld mij duidelijk werd in 2001 was Louis van Gaal nog verantwoordelijk voor het technisch beleid van de KNVB. Hij was op dat moment bezig met een Masterplan voor de verbetering van de Nederlandse jeugdopleidingen. Ik heb hem gevraagd wat ik ermee aan moest, want ik verwachtte veel ophef. Hij zei: "Gewoon naar buiten brengen, maar ga nog een paar jaar door met verzamelen want dan weet je helemaal zeker dat het klopt." Ik heb daarna nog eens drie jaar data verzameld. Uiteindelijk heb ik het hele onderzoek pas in 2009 gepresenteerd in mijn boek *Het periodiseren van voetballen*.'

9. WK 2006

De ijzeren hand van sir Alex

In 2006 kreeg Verheijen opnieuw verlof van de KNVB om Zuid-Korea te begeleiden, dat zich eveneens had geplaatst voor het WK in Duitsland. Hiddink was bij Korea opgevolgd door Dick Advocaat, maar Pim Verbeek was nog steeds assistent-coach.

Verheijen vloog in mei 2006 naar Seoul voor de voorbereiding. 'Tot mijn grote verrassing stond de pers mij massaal op te wachten op het vliegveld. Ik geloof dat er tien cameraploegen waren die me vragen wilden stellen, live op televisie. Ik voelde me ongemakkelijk en liep snel naar de uitgang, maar ze liepen gewoon mee met een microfoon onder mijn neus. Ik werd er totaal door overvallen. Het land was weer helemaal in de sfeer van 2002. Daar komt de conditietrainer van 2002, die gaat ons weer topfit maken en we gaan weer de halve finale halen, dachten ze. En dan te bedenken dat Zuid-Korea buiten de eigen landsgrenzen nog nooit de tweede ronde had gehaald van het WK. Het kon eigenlijk alleen maar tegenvallen.'

Tijdens de drie weken voorbereiding op het WK had Verheijen problemen met het fit krijgen van sterspeler Park Ji-sung, de aanvoerder van Korea, die via PSV bij Manchester United was beland. Hij had chronische knieproblemen en Verheijen vreesde dat hij zich zou terugtrekken onder druk van zijn club. 'Ik werd daar voor het eerst geconfronteerd met de manier waarop coach Alex Ferguson bij Manchester United met spelers omging. Je merkte aan alles dat Park enorm onder druk stond, hij was als de dood voor Ferguson. Prima dat jij naar het WK gaat maar jij komt niet met een knieblesure terug, moet die hem hebben ingepeperd. De eerste tien dagen werkte ik individueel met Park, terwijl ik zag dat hij allang met de groep kon trainen. Hij wilde geen enkel risico nemen. Bij United zag je vaak dat spelers bedankten voor het nationale team als ze de dertig bereikten. Kijk naar Van der Sar, die makkelijk nog vier

jaar had kunnen keepen in Oranje. Of Vidic en Giggs. Spelers die niet naar zijn pijpen dansten, zoals Beckham en Van Nistelrooij, verklaarde Ferguson de oorlog.'

Oude koeien in de sloot laten staan (2)

In het trainingskamp trof Verheijen veel oude bekenden. 'Het was bijna exact dezelfde spelersgroep als in 2002, Advocaat had vrijwel niets veranderd aan de selectie. Bij het EK 2004 had hij met het Nederlands elftal ook al grotendeels gegokt op de groep waarmee zijn voorganger Van Gaal had gewerkt. De Koreaanse spelers uit 2002 waren intussen superster geworden in Korea, met gigantische contracten bij buitenlandse clubs. In 2002 waren het nederige spelers, net van de universiteit. Dat gaf een heel andere dynamiek. Er werd nu anders getraind, niet negatief, nog altijd tien keer beter dan bij het Nederlands elftal, maar in vergelijking met 2002 was het minder.'

Op teamniveau vond Verheijen Zuid-Korea minder goed dan in 2002, maar hij kreeg de ploeg wel fit. In de eerste wedstrijd tegen Togo stond Korea bij rust met 1-0 achter, maar na rust was de ploeg fysiek de baas en won met 2-1. Tegen Frankrijk werd Korea in de eerste helft helemaal weggespeeld. Het had bij rust 5-0 moeten zijn, maar bleef 1-0. In de tweede helft herstelde Korea zich en negen minuten voor tijd maakte Park 1-1. 'We hadden vier punten uit de eerste twee wedstrijden maar toch moesten we de laatste wedstrijd tegen Zwitserland winnen om tweede te worden en ons te plaatsen voor de tweede ronde. De Fransen zouden groepswinnaar worden en de Zwitsers hadden ook vier punten, maar een beter doelsaldo dan Korea.'

Advocaat vroeg voorafgaand aan de wedstrijd aan Verbeek, de Amerikaanse assistent Afshin Gotbi en Verheijen om op een briefje te schrijven hoe zij dachten dat er moest worden gespeeld. Alle drie schreven ze op: drie tegen drie op het middenveld en een-op-een spelen, dus geen zone. Advocaat schreef 'zone' op en koos toch zijn eigen systeem. 'Het was uiteraard zijn taak als bondscoach om beslissingen te nemen. Wij had-

den het er niet onderling over gehad, maar we schreven alle drie hetzelfde op vanwege onze eerdere ervaring met de Koreanen in 2002. In de wedstrijd tegen Zwitserland heerste er chaos in de ploeg. We waren aan het zwemmen op het middenveld, hadden geen schijn van kans en verloren met 2-0.' Dat was einde WK voor Korea. Ze kwamen niet verder dan de eerste ronde.

Advocaat is een heel goede coach maar heeft een complexe persoonlijkheid, zegt Verheijen. 'In kleine kring is hij aardig, open en joviaal, maar zodra er een onbekende bij komt zitten sluit hij zich af. Dick blijft graag in zijn comfortzone, houdt niet van onzekerheid en vindt het prettig om zekerheden om zich heen te bouwen. Daarom klik ik ook niet echt met hem. Ik ben iemand die het liefst de hele dag buiten mijn comfortzone verblijft om grenzen te verleggen. Typerend vond ik dat we een deel van de WK-voorbereiding in Schotland deden, in de kou en de regen. Hij had geregeld dat we bij Glasgow Rangers konden trainen, waar hij vier jaar coach was geweest. Dat kende hij, dat was vertrouwd.'

See you in court!

Na het WK 2006 kreeg Verheijen te maken met een reorganisatie binnen de KNVB. Zijn activiteiten zouden voortaan formeel onder de afdeling Amateurvoetbal gaan vallen. Er ontstond getouwtrek over zijn salaris. 'Directeur betaald voetbal Henk Kesler had toegezegd dat mijn vaste contract gerespecteerd zou worden, maar kon zich daar ineens niets van herinneren toen directeur amateurvoetbal Ruud Bruijnis toch mijn salaris twee schalen wilde verlagen. Dat had ik maar te slikken, zei Kesler tegen mij en anders was het *see you in court*. Dat zijn natuurlijk geen prettige dingen om mee te maken als werknemer, maar ik bleef rustig. Ik hield mijn poot stijf en heb sportadvocaat Eric Vilé ingeschakeld.'

Hij verliet de KNVB uiteindelijk per 1 september 2006 met een gunstige regeling. 'Ik was niet rouwig over mijn vertrek,

want ik wilde eigenlijk toch al wat anders gaan doen omdat ik me niet verder kon ontwikkelen bij de KNVB. Ik had daar onvoldoende contact met de praktijk van het voetbal.'

10. Feyenoord Jeugdopleiding

Geen woorden maar daden!

Na zijn vertrek bij de KNVB diende zich al snel een prachtige kans aan voor een nieuwe stap in Verheijens carrière. Peter Bosz, die Verheijen de twee jaar daarvoor had geholpen om Heracles het hele seizoen door topfit en blessurevrij te houden, was intussen technisch directeur van Feyenoord geworden. 'Hij polste me om bij de jeugdopleiding van Feyenoord te komen werken en daar het periodiseren in te voeren. Ik moest de wekelijkse planning van de trainingsschema's gaan doen, voor alle jeugdelftallen en voor spelers individueel.'

Verheijen ging op 1 november 2006 aan de slag. Dat eerste seizoen was Erwin Koeman trainer van Feyenoord 1, het jaar daarna Bert van Marwijk, en het laatste seizoen Gertjan Verbeek en Leon Vlemmings. Verheijens werk bij de jeugd stond los van Feyenoord 1. 'Al die trainers moesten onder moeilijke omstandigheden werken omdat de club financiële problemen had en op de rand van een faillissement stond. Maar desondanks besloot Feyenoord te investeren in de jeugdopleiding. Bosz wilde de kloof dichten tussen de jeugdopleiding op Varkenoord en Feyenoord 1 in De Kuip. Bij Feyenoord brak nooit iemand door, zelfs Van Persie niet, die op jonge leeftijd vluchtte naar Arsenal. Het beleid van Bosz heeft ongelooflijk goed uitgepakt. De jeugdopleiding van Feyenoord heeft die van Ajax geleidelijk aan overvleugeld.'

In de eerste maanden merkte Verheijen wat reserves tegen zijn komst. 'Ik kwam als Amsterdammer naar Rotterdam, dat speelt daar toch een rol. Rotterdammers vertonen Calimero-gedrag ten opzichte van Amsterdammers. Negeer Amsterdam gewoon, heb ik weleens gezegd. Waar maak je je druk om? Amsterdammers zijn daar omgekeerd helemaal niet mee bezig en vinden Rotterdam een prima stad. Ik had zin om bij Feyenoord te gaan werken. De sfeer op Varkenoord sprak me meteen aan: geen woorden maar daden.'

Honger in het paradijs

De trainingsaccommodatie bij Feyenoord is heel basic. Verheijen denkt dat ook dat een van de succesfactoren van de opgebloeide Rotterdamse jeugdopleiding is. 'Talenten worden te gemakzuchtig als alles voor ze wordt geregeld in een multifunctionele high-tech omgeving. Dan trainen ze als een kampioen, terwijl ze dat nog niet zijn.'

De Deense prestatie-expert Rasmus Ankersen heeft in zijn boeken *The Goldmine Effect* en *Hunger in paradise* geanalyseerd onder welke voorwaarden individuen en teams beter presteren en welke kenmerken een cultuur van winnaars heeft. 'Rode draad in zijn boeken is dat sporters zich moeten focussen op hun primaire taak en niet op randverschijnselen. Toen hij de atletiekbaan bezocht van de Jamaicaanse sprinters, die alles gewonnen hebben wat er te winnen valt, verbaasde hij zich over de aftandse staat daarvan. Hun coach zei tegen Ankersen dat hij sprinters die begonnen te klagen over de omstandigheden wegstuurde. Die waren kennelijk niet met hun aandacht bij het sprinten.'

In Kenia zag Ankersen dat marathonlopers die steenrijk waren geworden door eerdere overwinningen en in villa's woonden, zich voor een marathon twee maanden afzonderden in een hutje met een matras op de grond. 'Ze wilden in die periode alleen maar trainen, eten en slapen, en zijn alleen maar bezig met beter worden. Daarmee vergeleken zijn de trainingsfaciliteiten in West-Europa een paradijs, concludeerde Ankersen. Maar hoe creëer je dan nog honger naar succes, vraagt hij zich af in zijn boeken. In elk geval niet door jonge spelers in de watten te leggen op een multifunctioneel trainingscomplex.'

Vermoeidheid is de grootste vijand van een voetballer

Toen Verheijen bij Feyenoord begon waren er veel blessures, vooral bij de allergrootste talenten. De club was gewend om zes keer per week te trainen met zijn jeugdteams, al vanaf de C-junioren. Maandag een keer, dinsdag twee keer, woensdag vrij zodat spelers de hele dag naar school konden, donderdag twee keer,

vrijdag een, zaterdag wedstrijd, zondag vrij. 'Ze speelden vaak wedstrijden met twee of drie verschillende elftallen, veel spelers zaten ook in de nationale jeugdteams. Zo werden ze totaal overbelast. Een aantal toptalenten had al verschillende keren een kruisband gescheurd. Heel schrijnend om te zien.'

Vermoeidheid is volgens Verheijen de grootste vijand van een voetballer en vergroot het risico op blessures enorm, bij jeugd én volwassenen. Een speler die tussen de trainingen onvoldoende rust krijgt stapelt vermoeidheid op, met als resultaat dat zijn zenuwstelsel steeds langzamer gaat functioneren. De signalen van de hersenen naar de spieren gaan langzamer. Dat gaat ten koste van de handelingssnelheid en dus ten koste van het presteren, maar het vergroot ook de kans op blessures. 'Als jij wegdraait sturen je hersenen een signaal naar je knie om de spieren samen te spannen, zodat je boven- en onderbeen op hun plek blijven. Maar in een vermoeid lichaam met een langzamer zenuwstelsel is dat signaal nog niet gearriveerd op het moment dat jij gaat draaien. De draaibeweging wordt gemaakt met een onbeschermd knie. Dan probeert je kruisband uit alle macht de boel op zijn plek te houden, zonder de hulp van de spieren: boem, kruisband gescheurd. En iedereen zegt dan: wat een pech, het was zo'n onschuldige actie, er was niet eens een tegenstander in de buurt. De meeste kruisbandblessures ontstaan dus niet door pech maar door vermoeidheid,' zegt Verheijen.

Nog een voorbeeld: een blessure aan de hamstring. 'Als je schiet dan zwaait je heen, maar dat zal wel tegengehouden moeten worden, anders gaat je heup uit de kom. Een van de spieren die dat doen is je hamstring. Je hersenen geven die spier het signaal om het zwaaibeen af te remmen en daarbij rekt de hamstring uit. Als dat signaal net iets later arriveert, dan is het been al verder doorgeswaaid en de hamstring inmiddels verder opgerekt. Hoe meer de hamstring is opgerekt, hoe dunner en kwetsbaarder hij wordt. Hetzelfde gebeurt met die hamstring bij sprinten. Daarom zie je vaak bij sprinten en schieten hamstringblessures ontstaan, met vermoeidheid als belangrijkste oorzaak.'

Vermoeidheid tijdens een training is normaal, want die is bedoeld om de grenzen van spelers te verleggen. 'Waar het om gaat is dat die vermoeidheid verdwijnt tussen trainingen en zich niet opstapelt, met als gevolg een langzamer zenuwstelsel. De trainer behoort toe te zien op de balans. Gebeurt dat onvoldoende, en ontstaan er blessures die voortkomen uit vermoeidheid, dan is de trainer daar verantwoordelijk voor.'

Beter trainen in plaats van meer trainen

Het eerste wat Verheijen deed was snoeien in het aantal trainingen, wedstrijden en toernooien vanaf de voorbereiding op het seizoen. De jeugd trainde zes keer per week, speelde midweeks oefenwedstrijden en deed veel mee aan internationale toernooien. 'Dat was veel te veel. Het aantal trainingen heb ik daarom meteen teruggeschroefd naar vier keer in de week. Dat viel slecht bij de trainers, want ik pakte ze een derde van hun trainingstijd af. Ook heb ik het aantal midweekse oefenwedstrijden gereduceerd. Het aantal toernooien heb ik beperkt tot twee, aan het einde van het seizoen, met minimaal veertien dagen ertussen.'

Op een hoger niveau hebben spelers minder ruimte en tijd om acties te maken. 'Dat betekent dat hun handelingssnelheid omhoog moet. Voetballen is dus primair een intensiteitsport en niet een duursport. Bij een intensiteitsport gaat het om de kwaliteit: *beter* trainen met een hogere intensiteit. Dit is heel anders dan bij een duursport, waar het gaat om de kwantiteit: *meer* en langer trainen.'

Ook dit principe kan weer met een heel praktisch voorbeeld worden geïllustreerd:

'Stel een speler uit Onder 16 traint twee keer per week met zijn team. In welke van de volgende twee scenario's zal de speler meer progressie boeken? Hij zou drie keer per week kunnen gaan trainen met zijn leeftijdsgenoten (meer trainen). Of hij gaat twee keer per week trainen met de oudere spelers van het team van Onder 17 (beter trainen). Dankzij dit simpele voorbeeld begrijpt iedereen direct dat voetbal gebaat is bij beter trai-

nen, oftewel trainen met minder ruimte en tijd. Hoe simpel wil je het hebben?’

Hoe simpel dit principe misschien ook is, zonder de steun van hoofd Jeugdopleiding Stanley Brard en coördinator Martin van der Kooi had Verheijen die maatregelen nooit kunnen doorvoeren. ‘We zaten op dezelfde kamer en praatten elke dag uren met elkaar. En we legden alle veranderingen en de visie daarachter steeds goed uit aan de trainers, om draagvlak te krijgen. De eerste zes maanden waren pittig, want je merkte de reserves over de nieuwe werkwijze.’

De Feyenoord-trainers wilden dat eerste seizoen nog wel eens zien waar dat periodiseren toe zou leiden. ‘Het omslagpunt kwam aan het eind van het seizoen toen de prijzen werden verdeeld. Een aantal teams won met ruime cijfers van Ajax. Feyenoord kon zijn beste elf spelers opstellen, die allemaal fit waren. Maar Ajax moest door blessures veel wisselers inzetten. Het viel de trainers op hoe groot het krachtsverschil met de Amsterdammers was. Als die teams Ajax niet hadden weggevaagd, had de acceptatie van het periodiseren waarschijnlijk langer op zich laten wachten. Typisch de voetballerij natuurlijk, waar veel meer naar resultaten wordt gekeken dan naar de inhoud. Daarnaast viel het de trainers in de laatste maanden van het seizoen op dat de kwaliteit van de trainingen nog zo hoog was. Zij waren gewend dat spelers in die fase op hun laatste benen liepen.’

De straatvoetbalillusie

De oudere generatie trainers bagatelliseert het gevaar van overbelasting vaak met het argument dat zij vroeger uren achtereen op straat voetbalden. ‘Maar ze vergeten dat ze daar vaak in een relatief laag tempo speelden, tegen minder goede voetballers en niet tegen de beste spelers van de provincie of het land. Ze speelden misschien wel zes uur op straat, maar bij wijze van spreken maar met twee acties per minuut. In een selectieteam word je alleen maar omringd door goede spelers en maak je tijdens een training misschien wel vier acties per minuut, wat veel belastender is. En

dus houd je dat veel minder lang vol dan straatvoetbal. Dat straatvoetbalargument snijdt dus geen hout en is een illusie.'

Het kind achter het talent

Positief is ook dat veel jeugdcoaches van Feyenoord al heel lang hetzelfde team doen, zegt Verheijen. 'Feyenoord heeft trainers die ook echt jeugdtrainer willen zijn. Het zijn geen jobhoppers die jeugdteams alleen als middel zien om het trainersvak te leren, om daarna hoger op de trainersladder te komen met als einddoel hoofdcoach. Bij Feyenoord werken al tien jaar jaar lang dezelfde jeugdtrainers. Cor Adriaanse, Jan Gosgens, Gaston Taument en Jeffrey Oost zijn daardoor expert geworden in de leeftijdstypische kenmerken van de diverse jeugdteams. Ze begrijpen het kind achter de speler, waardoor per saldo de coaching en begeleiding van die jeugdspelers kwalitatief beter is en de ontwikkeling groter. Ze creëren een veilige omgeving voor kinderen. Dat is belangrijk, anders verharden ze en zijn ze vooral bezig met overleven. Maar binnen die veiligheid stellen de Feyenoord-trainers wel hoge eisen aan de spelers. Veiligheid betekent niet vrijblijvendheid.'

De individuele ontwikkeling tot teamspeler

De Feyenoord-jeugd ging na Verheijens komst niet alleen minder vaak trainen, maar eindigde de trainingen ook met potjes van elf tegen elf. 'Dat gebeurt vreemd genoeg vrijwel nergens bij jeugdopleidingen wereldwijd, terwijl het uiteindelijke doel van voetbal-talentontwikkeling is om expert te worden op een bepaalde speelpositie binnen elf tegen elf. Partijvormen met minder spelers zijn weliswaar zeer geschikt om bepaalde aspecten te accentueren, maar je moet ook toetsen of spelers het geleerde kunnen uitvoeren in de werkelijke wedstrijdvorm van elf tegen elf. Anders zijn ze alleen maar expert geworden in de vereenvoudigde oefenvorm.'

Deze verandering heeft er volgens Verheijen belangrijk aan bijgedragen dat er zoveel jeugd is doorgestroomd naar het eerste. 'Feyenoord leidt geen individualisten op maar teamspelers, die naast hun individuele ontwikkeling ook geleerd hebben te com-

municeren en samen te spelen met teamgenoten. Een rechtsback heeft in de training al heel veel uren gemaakt als rechtsback en niet alleen veel uren in vereenvoudigde vormen waarin die positie niet of nauwelijks bestaat.'

Het gaat om de individuele ontwikkeling van talenten, maar je moet het woord 'individueel' niet letterlijk nemen, zegt Verheijen. 'Het gaat om de individuele ontwikkeling om een teamspeler te worden. Maar velen denken dat individuele ontwikkeling betekent dat spelers individueel moeten trainen, als individu los van de voetbalcontext. Dat is een denkfout. Coaches die dat denken, trainen onbewust alsof voetballen een individuele sport is. Zij leiden individualisten op die later minder goed zullen zijn in het communiceren en samenspelen.'

Individuele training binnen de teamtraining

Verheijen voerde samen met Brard ook een ander nieuwtje in: jeugdcoaches elkaar laten assisteren. Een van de problemen in het jeugdvoetbal is dat de hoofdtrainer bij een training vaak op teamniveau bezig. Hij moet zorgen dat de organisatie goed is, dat de pylonnetjes goed staan, dat de oefening lekker loopt. Hij komt er dan minder aan toe om aandacht te besteden aan elk individu. Daarom kreeg hij assistentie van de andere jeugdtrainers. Gaston Taument, voormalig buitenspeler van Feyenoord en coach van Onder 16, stond tijdens de training van bijvoorbeeld de Onder 15 langs de zijlijn om de rechtsbuiten te coachen tijdens tactische partijvormen. En voormalig spits Makaay coachte tijdens grote partijvormen de spitsen, Van Gastel de middenvelders en Adriaanse de verdedigers. 'Zo creëerden we individuele training binnen de teamtraining.'

Voetballen is geen turnen

Binnen de Feyenoord Jeugdopleiding vond ook geen geïsoleerde techniektraining plaats. Toch maken veel trainers wereldwijd gebruik van deze geïsoleerde trainingsvormen. 'Maar als je het voetbalspel analyseert, dan wordt tijdens technische oefeningen

zonder weerstand van een tegenstander heel iets anders getraind dan tijdens het voetballen.' Ofwel, geïsoleerde techniektraining vertraagt de ontwikkeling van jonge voetballers.

Verheijen: 'In een sport als turnen is de technische uitvoering het doel. Een turnster krijgt punten voor het op een ideaaltypische manier verplaatsen van het lichaam van A naar B. In voetballen daarentegen is techniek slechts een middel om een keuze uit te voeren. Voetballers krijgen punten voor het verplaatsen van de bal van A naar B, het doel van de tegenpartij. In voetbal heeft het verplaatsen van het lichaam dus een heel andere plaats dan in het turnen. Voor voetballers bestaat daarom ook geen ideale techniek, want iedere spelsituatie is weer anders. Iedere pass geef je maar één keer in je leven omdat de omstandigheden altijd net weer iets anders zijn. In het voetballen heb je juist flexibele techniek nodig. Dat heet ook wel functionele techniek.'

Op basis van een objectieve analyse van het voetbalspel blijkt dat kinderen van jongs af aan voetbaltechniek dienen te leren in spelsituaties waarin de techniek de uitvoering van een keuze is en niet een doel op zichzelf. 'Bij de allerjongste kinderen zijn dit uiteraard zeer sterk vereenvoudigde vormen.'

Verheijen schetst een trainingsvorm voor het verbeteren van passingstechniek. 'Vrijwel ieder kind kan vijf tegen een spelen op een relatief groot speelveld zonder de bal te verspelen. Omdat er maar één verdediger is, die ook nog eens ver weg staat op het grote veld, heeft iedere speler veel ruimte en tijd om de bal aan te nemen en vervolgens te passen. Maar die ene verdediger zorgt er wel voor dat de balbezittende speler moet communiceren met zijn omgeving en vervolgens de juiste keuze moet maken.'

De volgende stap is vijf tegen twee spelen of het speelveld kleiner maken. 'Door een tweede verdediger of een kleiner speelveld hebben spelers minder ruimte en tijd om aan te nemen en te passen. Dat dwingt spelers om hun keuzes technisch steeds beter uit te voeren.'

Het beste voorbeeld dat geïsoleerde techniektraining iets heel anders is dan voetballen, is de keeperstraining. Er zijn maar wei-

nig keepers in de wereld die ijzersterk zijn in het onderscheppen van voorzetten. 'Bij de meeste keepers is het elke keer weer een opluchting als zij een hoge bal goed hebben verwerkt. Toch trainen al deze keepers elke week op het onderscheppen van voorzetten. Maar zij doen dit niet in aanwezigheid van aanvallers en verdedigers. Hierdoor hoeven zij tijdens de training bij het verwerken van een voorzet niet te communiceren met hun omgeving en ook geen keuzes te maken. In deze geïsoleerde situatie traint de keeper slechts het vangen van de bal. De twee belangrijkste facetten in het voetballen, communicatie en keuzes maken, worden niet getraind. Dan is het niet zo vreemd dat keepers tijdens de wedstrijd regelmatig de fout in gaan bij hoge ballen, omdat er dan ineens allemaal spelers met een andere kleur shirt voor hun neus staan.'

Toch begrijpt Verheijen wel waarom het voor veel trainers verleidelijk is om zich te beperken tot geïsoleerde techniektraining. 'Deze oefeningen zijn makkelijk te coachen, omdat de coach maar op één ding hoeft te letten: de technische uitvoering. Tijdens vijf tegen een zijn wel alle voetbalcomponenten aanwezig: communicatie, spelinzicht, techniek en conditie. Voor trainers die moeite hebben met het "lezen" van het voetbalspel zijn dit minder overzichtelijke situaties en is het moeilijker om techniek te coachen. Kortom, geïsoleerde techniektraining is het beste alternatief voor trainers die geen voetbaltraining kunnen geven.'

Trainen als een soldaat en spelen als een artiest?

Honkbal, volleybal, basketbal en American football zijn sporten waar de coach een grote invloed heeft op wat er in het veld gebeurt, legt Verheijen uit. 'Die sporten zijn in feite een aaneenschakeling van standaardsituaties. Het zijn coachsporten. De coach geeft spelpatronen aan, bijvoorbeeld een bepaalde aanvalsvariant in het volleybal, en is dus verantwoordelijk voor keuzes. De spelers zijn in het veld slechts verantwoordelijk voor de uitvoering van de keuze van de coach.'

Bij voetbal is de invloed van de coach op de keuzes in het veld

veel geringer. 'Voetbal is een spelerssport. Je hebt een groot veld, veel spelers, bal aan de voeten, het balbezit is niet beschermd. Voetbal is complexer dan honkbal of volleybal. De spelers moeten veel meer zelf keuzes maken. Voetballers zijn in feite creatieve artiesten.'

Maar doordeweeks tijdens de training degraderen coaches spelers vaak tot soldaten. 'Doe dit, doe dat. Ze moeten uitvoeren wat de trainer allemaal heeft bedacht en voorbereid. Vervolgens verwacht diezelfde trainer dat zijn spelers in het weekend tijdens de wedstrijd ineens artiesten zijn die zelf verantwoordelijkheid nemen en de goede keuzes maken. Dat werkt niet. Daarom gaven we in de Feyenoord-jeugd veel vrijheid aan spelers en hamerden er in de trainingen geen rigide spelsystemen in. Binnen heel duidelijke kaders moeten trainers hun jeugdspelers als artiesten laten trainen.'

De groeispurt van Jordy Clasie

Bij Feyenoord kon Verheijen de revolutionaire inzichten uit zijn groeispurtonderzoek voor het eerst omzetten in beleid. Hij nam maatregelen om te voorkomen dat spelers niet of te weinig groeiden tijdens het seizoen, en alleen nog langer werden in de zomervakantie. 'We maten maandelijks de lichaamslengte van de spelers. Als een speler een centimeter was gegroeid, dan zat hij kennelijk in een groeifase en lieten we hem een maand lang elke week de zwaarste training, de voetbalconditionele, overslaan. Op die manier houdt het lichaam energie over die in de groei kan worden gestopt. De speler groeit dan geleidelijk en niet alleen meer in de zomer.'

Een goed voorbeeld van de vruchtbare nieuwe aanpak was Jordy Clasie, die altijd erg klein was voor zijn leeftijd. Hij stond aan het eind van ieder seizoen op de nominatie om af te vallen vanwege zijn lengte. 'Als Onder 14-speler trainde hij zes keer in de week met Onder 15 omdat hij te goed was voor zijn leeftijdsgenoten. Maar hij was achttien maanden jonger dan de oudste Onder 15-speler. Hij moest al zijn energie stoppen in voetballen

en overeind blijven tussen die veel grotere jongens, en liep zo een groeiachterstand op.'

Toen Verheijen in 2006 bij Feyenoord begon, gingen alle teams van zes naar vier trainingen per week. Clasies trainingsprogramma werd nog veel sterker teruggeschroefd. Hij ging aanvankelijk niet van zes naar vier, maar naar twee trainingen in de week. Hij speelde als Onder 16 immers al in de Onder 17. Gedurende het seizoen ging hij geleidelijk aan drie keer per week trainen. Het jaar daarop was hij zelf Onder 17 en ging het aantal trainingen van drie naar vier keer per week. Toen hij als Onder 18-speler al in Onder 19 speelde ging het aantal wekelijkse trainingen weer van vier terug naar drie. Als Onder 19-speler trainde hij uiteindelijk weer alle vier trainingen mee. 'We reduceerden aanvankelijk ook zijn wedstrijdbelasting. We haalden hem vaak vijftien à twintig minuten voor tijd naar de kant omdat hij regelmatig last had van kramp.'

Door deze maatregelen begon Clasie vanaf 2006 ineens te groeien. Hij had immers minder energie nodig om op zijn tenen te lopen. Tussen 2006 en 2010 groeide hij meer dan 15 centimeter. 'Hij is nu nog steeds klein met 1,69 m, maar wel volgroeid. Jordy heeft geluk gehad. Als men binnen de Feyenoord Jeugdopleiding zes keer per week was blijven trainen, dan zou hij waarschijnlijk zijn gesneuveld en nooit het Nederlands elftal hebben bereikt. Je moet er niet aan denken hoeveel Jordy Clasies er in de wereld zijn die niet deze specifieke begeleiding krijgen en daardoor hun droom om profvoetballer te worden in duigen zien vallen.'

Survival of voetbaltalent

De uitkomsten van het groeispurtonderzoek waren ook aanleiding om de scouting aan te passen. 'Fysieke verschillen verhullen het talent van jonge spelers,' zegt Verheijen. 'Veel scouts selecteren op wat spelertjes succesvol doen, maar niet op wat ze proberen, ook al mislukt dat. Die grote jongen wint veel ballen, schiet heel hard, scoort misschien veel, heeft weinig balverlies, maar

speelt altijd breed, bij wijze van spreken. Terwijl dat kleine jochie veel meer balverlies heeft omdat hij vaak van de bal wordt gezet, maar hij ziet wel dat hij de bal voorwaarts moet spelen maar heeft de kracht niet waardoor die bal onderschept wordt. Toch is dat de speler die je moet hebben, want als hij straks achttien is heeft hij die kracht wel.'

Om deze fysieke factor te neutraliseren ging Feyenoord werken met groepen van drie maanden. 'We deelden de door ons gescoutede jongetjes op in vier groepen die in dezelfde drie maanden waren geboren en lieten ze met elkaar trainen. De fysieke verschillen waren ineens geneutraliseerd. Zo konden we veel beter beoordelen hoe goed ze konden voetballen. We hielden ook rekening met de vroeg- en de laatrijpers, of iemand groot of juist klein voor zijn leeftijd is. Die spelers schoven we dan in een oudere of juist in een jongere groep. Zo zaten er geen jongens meer in de groepen die hun voetbaltekortkomingen fysiek compenseerden omdat ze groter waren. Dit scouten in groepjes van drie maanden gebeurt tegenwoordig wereldwijd steeds meer. Mooi om te zien dat clubs dat nu kopiëren.'

Failliet en toch investeren

Een van de sterke punten van de Ajax-opleiding is altijd geweest dat zij voor elke leeftijdscategorie een eigen elftal hadden, waardoor talenten zich in hun eigen tempo konden ontwikkelen, zegt Verheijen. 'Toen ik bij Feyenoord begon, was er alleen een Onder 13, Onder 14, Onder 15, Onder 17 en Onder 19. Dus geen Onder 16 en Onder 18. Er zat een gat in de infrastructuur.'

Omdat er geen Onder 16 was, bestond de Onder 17 meestal uit tien Onder 16-spelers en tien Onder 17-spelers. 'Het verschil tussen spelers was soms wel vierentwintig maanden, wat tot overbelasting kon leiden van Onder 16-spelers geboren in juli-december. Daarnaast kon het gebeuren dat een heel goede Onder 16-speler een seizoen op de bank zat omdat een Onder 17-speler op zijn positie nóg beter was. Die talentvolle Onder 16-speler zou een heel jaar kunnen spelen als er een Onder 16 zou bestaan.'

In de Onder 15 speelden ieder jaar twintig talentvolle spelers. Als er geen Onder 16 bestaat, moeten aan het einde van het seizoen maar liefst tien Onder 15-spelers de opleiding verlaten omdat er in de Onder 17 volgend seizoen maar plek is voor tien nieuwe Onder 16-spelers. 'Kortom, zonder Onder 16 moet een opleiding na de Onder 15 afscheid nemen van maar liefst 50 procent van de spelers. Maar misschien zitten daar wel laatrijpers tussen die nog niet goed tot wasdom komen op het moment dat ze Onder 15 zijn maar toch tot bloei komen als zij nog enkele jaren de tijd krijgen.'

Het is daarom cruciaal dat een opleiding ook een Onder 16-en Onder 18-team heeft, zodat ieder talent in zijn eigen tempo zijn eigen ontwikkelingspad kan volgen. Uiteraard kost het veel geld om twee extra teams in het leven te roepen. Feyenoord was in 2006 echter nagenoeg bankroet. Er moest enorm bezuinigd worden. Toch besloten technisch directeur Peter Bosz en zijn collega's om extra te investeren in de jeugdopleiding, waardoor er een Onder 16 en Onder 18 in het leven werd geroepen.

Dat betekende dat in een ander deel van de organisatie nog meer bezuinigd moest worden. 'Dankzij deze dappere beslissing van de toenmalige directie konden we vanaf 2007 aan het einde van ieder seizoen de hele lichter Onder 15 zo doorschuiven naar de Onder 16. Zo voorkwamen we een grote verspilling van talent. Als Feyenoord geen Onder 16 en Onder 18 had gehad, was de kleine Jordy Clasie vroeg of laat waarschijnlijk afgevalen.'

Het heeft mogelijk ook de carrières van Stefan de Vrij en Bruno Martins Indi gered, denkt Verheijen. 'Dat waren laatrijpers, in de Onder 15 hele gemiddelde spelers met wel een uitstekende instelling, die er baat bij hadden eerst te rijpen in de Onder 16. Ik heb bij vergaderingen keihard gevochten voor de invoering van de Onder 16 en Onder 18, met de resultaten van het groeispuur-onderzoek in mijn hand.'

Verheijen is trots op wat hij samen met zijn collega's bij de Feyenoord Jeugdopleiding tot stand heeft kunnen brengen. 'De directie verdient een groot compliment.' Heel belangrijk is

volgens hem ook dat er weinig verloop van trainers is geweest en dat de zittende staf heeft ervaren hoe goed het periodiseren werkt. 'Feyenoord is nu al vijf jaar lang gekozen als de beste jeugdopleiding van Nederland. De grootste erkenning was dat er in de WK-selectie van Oranje voor Brazilië acht jongens zaten die vanuit de Feyenoord-jeugd zijn doorgestroomd naar Feyenoord 1. Intussen zijn er alweer andere talenten doorgestoten bij Feyenoord.'

Elk talent krijgt geen terugslag

In zijn cursussen gebruikt Verheijen de metafoor van de loopband om duidelijk te maken dat talenten vaak onnodig een terugslag krijgen. 'Stel, jij gaat vanavond in de sportschool op de loopband rennen met een snelheid van 10 km per uur, en na dertig minuten ben je uitgeput. Volgende week ga je weer, maar dan ren je met 15 km/uur. Dat houd je natuurlijk niet weer dertig minuten vol. Waarschijnlijk ben je dit keer na twintig minuten al uitgeput. Deze simpele metafoor maakt duidelijk dat er een sterk verband is tussen snelheid en volhouden, tussen intensiteit en omvang. Als de intensiteit omhoog gaat moet de omvang tijdelijk omlaag.'

In het bovenstaande voorbeeld gaat de snelheid omhoog van 10 naar 15 km/uur. Daarom moet de omvang tijdelijk terug naar twintig minuten. Door vervolgens iedere maand de omvang met een minuut te vergroten, is het na tien maanden mogelijk om dertig minuten lang met 15 km/uur te rennen. Met behulp van de bovenstaande metafoor is het mogelijk om uit te leggen hoe je een terugslag bij jeugdspelers kunt voorkomen.

Stel, een speler traint in de Onder 19 vijf keer in de week met 10 km/uur. Het volgende seizoen maakt hij de overstap naar het eerste elftal, waar met 15 km per uur wordt gespeeld. Het eerste elftal traint bijvoorbeeld zes of zeven keer per week. Omdat bij het eerste elftal met een hogere snelheid wordt gespeeld, kan de jeugdspeler deze omvang niet meteen aan. Daarom moet hij aanvankelijk maar drie of vier keer trainen bij het eerste, na twee

maanden vierenhalve keer, na drie maanden vijf keer, et cetera, om na bijvoorbeeld zes maanden uit te komen op zes keer trainen in de week met 15 km per uur. Met deze geleidelijke opbouw krijgt het lichaam van die jeugdspeler de tijd om te wennen aan die intensievere training en neemt de kans op een terugslag aanzienlijk af.

In de praktijk gaat het helaas meestal heel anders. Vaak worden jonge spelers direct in het diepe gegooid. Dus naast de hogere intensiteit waarmee gespeeld wordt bij het eerste elftal moet het jeugdige talent ook direct omgaan met een grotere omvang. In de metafoor met de loopband zou dat betekenen dat iemand die het rennen met 10 km/uur maximaal dertig minuten kan volhouden, wordt gedwongen om het rennen met 15 km/uur maar liefst vijfenveertig minuten vol te houden. 'Dat is natuurlijk geïdoemd om fout te gaan.'

Hetzelfde geldt voor de jeugdspeler die direct in het diepe wordt gegooid bij het eerste elftal. 'Wat denk je dat er gebeurt met het lichaam van een jeugdspeler als hij in één klap zes keer met een hogere snelheid moet gaan trainen? Dan raakt hij overbelast, gaat minder presteren en krijgt uiteindelijk blessures. Het cliché in de voetbalwereld luidt dan dat elk talent een terugslag krijgt. Onzin. Jonge voetballers die je stapje voor stapje meer laat trainen en spelen op een hoger niveau bouwen geen vermoeidheid op, gaan niet slechter presteren, raken niet geblesseerd en worden elk seizoen beter.'

Bij Feyenoord werd de overgang van jeugdspelers die van andere clubs kwamen, zorgvuldig begeleid. 'Luc Castaignos kwam van Spartaan'20 in de Feyenoord Onder 16. Dat team trainde vier keer per week, Spartaan drie keer. Hij kwam dus bij Feyenoord op een snellere loopband terecht en moest ook nog eens een keer extra trainen. Om de overstap mogelijk te maken zonder overbelasting hebben wij hem daarom in eerste instantie twee keer in de week laten trainen. Dat vond hij wel zó raar. Daarna voerden we het via tweeënhalve op naar drie, drieënhalve en na de winterstop uiteindelijk vier keer in de week. Hetzelfde

gold voor alle talenten die vanuit de Feyenoord-opleiding de stap maakten naar Feyenoord 1. Jean-Paul van Gastel heeft die jonge talenten fantastisch begeleid met behulp van individuele periodisering. Geen van hen heeft ooit een zware blessure opgelopen. Vakwerk.'

Het revalideren van een carrière (1)

In zijn tweede Feyenoord-jaar maakte Verheijen veel werk van de individuele periodisering van spelers, samen met hoofd Fysiotherapie Mikael Kuijpers. 'Met hem kon ik lezen en schrijven. We hebben een voetbalspecifieke revalidatiemethode ontwikkeld, waarbij we geblesseerde spelers lieten revalideren binnen het raamwerk van de teamtraining. Daardoor was het ineens veel makkelijker voor revaliderende spelers om in te stromen binnen de groepstraining zonder een terugslag of nieuwe blessure. Vroeger waren de revalidatietraining en de teamtraining twee totaal gescheiden werelden waardoor de overgang naar de teamtraining iedere keer weer een soort Russisch roulette was.'

Op donderdag bespraken de jeugdtrainers met Verheijen hun teamplanning voor de week daarna. 'In het weekend besprak ik met Mikael alle individuele spelers op basis van eventuele pijntjes, blessures of andere ongemakken. En op maandagochtend koppelde ik dat dan weer terug naar de jeugdtrainers: deze speler is nog steeds aan het revalideren en kan komende week die en die trainingsvormen wel of niet meedoen; deze is zaterdag geblesseerd geraakt en kan maandag niet meedoen maar dinsdag wel. En vervolgens gingen de jeugdtrainers aan de slag. Het was op een gegeven moment een geoliede machine.'

Verheijen en Kuijpers hadden er een dagtaak aan en waren er ook het hele weekend mee kwijt. 'We hadden honderdzestig spelers en Mikael had in de medische ruimte een groot white board met alle teams in vakjes en daarin stonden de namen van de geblesseerde spelers. Ons streven was om nooit meer dan vijf geblesseerde spelers op het bord te hebben. Maar we hebben momenten gehad dat het hele bord leeg was. Echt fantastisch!

Bij de Feyenoord-jeugd hebben we bewezen dat zware blessures voorkomen kunnen worden. De generatie spelers die nu in Feyenoord 1 zit, is toen zonder noemenswaardige blessures door de jeugdopleiding gekomen. Alleen Boëtius had wat knieklachten in 2006 toen wij startten met het project, zoals hij zelf aangaf in een interview. Maar ook hem hebben we geruisloos richting eerste elftal kunnen begeleiden.'

Trainer van Feyenoord 1 Gertjan Verbeek geloofde juist in meer trainen en had dat seizoen een en al blessures. 'Ron Vlaar speelde toen bij Feyenoord en was net terug van een kruisband-blessure. Kuijpers vertelde mij dat hij tijdens de voorbereiding klaagde over vermoeidheid. "Dan mag je wel oppassen dat hij niet opnieuw zijn kruisbanden scheurt," zei ik tegen hem. Twee dagen later gebeurde dat inderdaad. Er werd toen gezegd dat hij een man van glas was en dat zijn lichaam ongeschikt was voor topsport.'

Nadat Verbeek eind december 2008 werd ontslagen omdat de spelersgroep het vertrouwen in hem had opgezegd, nam Verheijen onder de nieuwe trainer Leon Vlemmings en later onder Mario Been met Mikael Kuijpers de regie over de individuele periodisering van Vlaar. 'Ik durf wel te stellen dat wij zijn carrière toen hebben gered. Maar één keer per dag trainen, conditionele prikkels halveren en training overslaan bij vermoeidheid: dat was het recept om hem te laten terugkeren in Feyenoord 1. In dat seizoen 2011/2012 was hij na Tadic de speler met het meeste aantal speelminuten in de Eredivisie. Hoezo niet geschikt voor profvoetbal? En in de jaren daarna hebben we gezien hoe hij het allerhoogste niveau heeft bereikt, met als hoogtepunt het WK 2014. Ron is de zoveelste speler die ten onrechte als blessuregevoelig werd weggezet. Over Arjen Robben werd ook gezegd dat hij een man van glas was. Nu is hij bij Bayern München een topfite speler. Was Arjen van glas of waren zijn trainers destijds van glas door hem te behandelen als iedere andere speler?'

Wim Jansen kun je er prima bij hebben

Het verhaal doet de ronde dat Wim Jansen achter de schermen een grote rol heeft gespeeld bij het opbouwen van de jeugdopleiding. Ten onrechte, zegt Verheijen. 'Hij kwam op zaterdag en maandag wedstrijden kijken, maar verder zag ik hem nooit. Pas toen het zo goed ging met de jeugd kwam hij doordeweeks steeds vaker koffiedrinken en babbelen.'

Verheijen vindt de makke van oud-topvoetballers als Crujff en Jansen dat ze meteen de diepte in gaan. 'Er zit geen kop en geen staart aan. Binnen de kortste keren gaat het erover dat je één meter naar links moet staan. Er zit geen structuur in, het is een aaneenschakeling van onsamenhangende waarheden.'

Verheijen vergelijkt het met een leraar wiskunde die iets uitlegt maar daarbij de eerste vijf stappen overslaat. 'Hoe zou je dat als leerling ervaren? Precies. Een goede leraar legt iets stapje voor stapje uit. Hij neemt je aan de hand en onderweg checkt hij of je het nog steeds begrijpt. Uiteindelijk begrijp je dan wat hij bedoelt en heeft de kennisoverdracht plaatsgevonden.'

Je moet iemand stap voor stap methodisch meenemen, maar Jansen en Crujff springen in één keer naar de details, zegt Verheijen. 'Mensen als Van Gaal nemen je wel stap voor stap mee, maar die blijven op een lager niveau steken omdat Crujff meer verstand heeft van voetballen dan Van Gaal. Op detailniveau gaat Crujff dieper dan bijvoorbeeld Van Gaal. Crujff neemt Van Gaal niet serieus omdat hij ziet dat die oppervlakkiger is dan hij. Maar mensen luisteren liever naar Van Gaal want Crujff slaat honderd stappen over. Hij heeft geen didactische vaardigheden. Iedereen snapt Van Gaal en niemand snapt Crujff.'

Bij het ontwikkelen van een jeugdopleiding gaat het in eerste instantie om de visie, de structuur en de grote lijnen. 'Als het huis uiteindelijk gebouwd is, kun je mensen als Wim Jansen er prima bij hebben om bepaalde details in te vullen. Maar je moet deze mensen niet te vroeg bij het proces betrekken, want dan wordt het chaos. Dan beginnen ze te praten over welk merk stopcontact je moet hebben, terwijl de fundering van het huis nog niet eens

klaar is. Een jeugdopleiding opzetten kunnen zulke mensen niet. Het is niet voor niks dat de Nederlandse toptrainers Michels, Van Gaal, Hiddink, Advocaat, Beenhakker, Adriaanse en Jol niet of nauwelijks interlands hebben gespeeld.'

Kampioen met tien spelers

In seizoen 2007/2008 werd Verheijen naast zijn werk bij de jeugd aangesteld als coach van Jong Feyenoord, het tweede elftal. Dat team was het jaar daarvoor gedegradeerd naar de Eerste divisie en Verheijen moest die schande uitwissen. Als excuus voor Verheijens voorganger Arnold Scholten gold dat hij steeds met een klein groepje vaste spelers had moeten werken dat grotendeels bestond uit spelers die overbodig waren geworden bij de te grote selectie van het eerste. Daardoor was goed trainen niet echt mogelijk.

Verheijen zou een volwaardige selectie van veertien veldspelers en twee keepers krijgen, met wie hij behoorlijke trainingen kon afwerken. 'Van dat voornemen kwam uiteindelijk weinig terecht omdat diverse spelers al snel doorstroomden naar de selectie van het eerste, waardoor maar een kleine groep van tien spelers overbleef om mee te trainen. Ook de wedstrijden moesten we spelen met een steeds wisselend elftal. De ene keer met vijf A-junioren en de andere keer met zes spelers uit de selectie van het eerste, die niet altijd even gemotiveerd waren als ze met ons meededen.'

Ook bleek het ontwikkelen van speelwijze/communicatie onmogelijk met steeds weer andere spelers. 'Er was daardoor veel miscommunicatie. Dan is het een kwestie van hopen dat de individuele kwaliteiten de doorslag geven. Dat we kampioen werden was vooral te danken aan Georginio Wijnaldum. Het was een leerzame ervaring waarbij ik me verder heb kunnen ontwikkelen als coach, maar na dat seizoen vond ik het wel mooi geweest, omdat ik onvoldoende gericht kon trainen met zo'n wisselende groep. Trainen van beloftes was niets voor mij.'

Hij had er vrede mee.

11. Zenit St. Petersburg

Russen kunnen drie dagen achter elkaar voetballen

Net als bij de KNVB kreeg Verheijen ook bij Feyenoord toestemming om naast zijn werk in Rotterdam andere clubs en landen te blijven adviseren. Ook bij Feyenoord begrepen de beleidsbepalers dat de club juist kon profiteren van de internationale ervaring die Verheijen zou opdoen. Eind 2006 verschoof het werkveld van adviseur Verheijen richting Rusland.

Het was wereldnieuws in april 2006: Guus Hiddink werd de eerste buitenlandse bondscoach in de geschiedenis van het Russische voetbal. Oliebaron Roman Abramovitsj, eigenaar van Chelsea, betaalde zijn miljoenensalaris. Abramovitsj wilde het Russische nationale team weer op de kaart zetten na vele ontluisterende resultaten. Bij het WK 2002 was Rusland al in de eerste ronde uitgeschakeld en in november 2004 had het Kremlin zelfs ingegrepen na een 7-1 nederlaag tegen Portugal, een kwalificatiewedstrijd voor het WK 2006. President Poetin dwong het vertrek af van bondspresident Vjateslav Koloskov, die al 25 jaar het gezicht van het Russische voetbal was. Zijn opvolger werd Poetins partijgenoot Vitali Moetko, ex-voorzitter van Zenit St. Petersburg.

Ondanks deze ingreep wist Rusland zich niet te plaatsen voor het WK 2006. Er vonden gesprekken plaats met Guus Hiddink (toen coach van PSV en van Australië), Dick Advocaat (coach Zuid-Korea) en Paul Le Guen (coach van de Franse landskampioen Olympique Lyonnais). De keuze viel op Hiddink, die na het WK 2006 aan de slag ging in Rusland. *NRC Handelsblad* meldde dat diverse Russische ex-bondscoaches twijfels hadden over Hiddinks aanstelling. Ex-bondscoach Valery Gazzajev vroeg zich af of Hiddink vat zou krijgen 'op de psychologie, de mentaliteit en de tradities van Rusland', meldde de *NRC*. Een andere ex-bondscoach zag geen heil in een trainer met een tolk. 'Bij onze jongens hangt het van de intonatie af of we Berlijn veroveren of niet,' aldus de krant.

Advocaat was dan weliswaar geen bondscoach geworden,

maar ook hij vertrok na het WK 2006 naar Rusland. Hij werd op voorspraak van bovengenoemde bondspresident Moetko coach van Zenit St. Petersburg, dat sinds 2005 eigendom was van de Russische gasmultinational Gazprom, dat er een 'Russisch Chelsea' van wilde maken. De hoop was dat Advocaat de hegemonie zou kunnen doorbreken van de voetbalclubs uit Moskou. Zenit was pas één keer kampioen geweest, in 1984, toen de Sovjet-Unie nog bestond. Op het moment dat Advocaat zijn kamer betrok in het sjieke Kempinski Hotel had Zenit al negen wedstrijden gespeeld en stond het negende. Met de Hagee aan het roer eindigde de club dat seizoen uiteindelijk op de derde plaats.

Voor de voorbereiding op seizoen 2007 (de competitie liep in die jaren van maart tot november) benaderde Advocaat al tijdens het WK 2006 Verheijen voor advies. 'Alle Russische clubs speelden in die tijd 5-3-2. Bij balverlies renden ze terug om zich te organiseren en de tegenstander op te vangen. Er werd niet vooruit verdedigd en geen druk gezet. Spelers maakten daardoor maar heel weinig acties per minuut en hoefden daarom ook niet snel te kunnen herstellen tussen acties. Ze hoefden niet snel op adem te komen, want daarvoor hadden ze in dat spelsysteem genoeg tijd in de wedstrijd.'

Russen deden traditioneel ook veel duurlopen, waarbij je ook in één tempo rent. 'Conditietraining in één tempo zorgt ervoor dat je niet sneller leert herstellen. Plus dat je snelle spiervezels langzamer worden en je voetbalacties minder explosief worden. Ook daardoor krijg je minder tempowisselingen. Explosieve spelers met veel snelle spiervezels overleven in de jeugdopleiding deze Russische trainingsmethoden meestal niet. Daarom bereiken voornamelijk de jeugdspelers met langzame spiervezels het eerste elftal. Dat zijn veelal één-tempo voetballers. Voetbal in één tempo kun je drie dagen achter elkaar volhouden, maar daar wilde Advocaat vanaf. Hij wilde aanvallend voetbal spelen en snel druk zetten op de tegenpartij.'

Trainer, mogen we rondjes rennen?

Advocaat begreep dat hij de zaken niet al te radicaal moest veranderen, want dan zou de overgang voor de spelers van Zenit te groot zijn. Zijn spelers gaven ook aan veel belang te hechten aan het doen van extra looparbeid. 'Hij vroeg mij om als overgang een soort mix tussen voetballen en rennen te vinden die aansloot bij al dat geren van die Russen. Ik heb hem toen geadviseerd om loopvormen in te voeren met intervallen erin, ter stimulering van snelle spiervezels en om ze sneller te laten herstellen. Dus vormen waarbij spelers moeten versnellen, buiten adem raken, en dan steeds minder tijd krijgen om te herstellen, net zoals dat in een wedstrijd gebeurt.'

Tijdens deze vormen hadden de spelers van Zenit het gevoel dat ze net als vroeger aan het rennen waren, maar het grote verschil was dat het nu wel op een voetbalspecifieke manier gebeurde. 'Die intervalloopvormen hebben de basis gevormd voor de revalidatie-periodisering die ik later heb ontwikkeld met Mikael Kuipers. Want voetballers die terugkomen van een blessure mogen in het begin niet voetballen, maar ze moeten wel weer conditie opbouwen op een voetbalspecifieke manier.'

Advocaat trainde in 2007 maar één keer per dag. Dat was licht, naar Russische begrippen. Maar met de adviezen van Verheijen kreeg hij een ploeg op de mat die tot het einde van de competitie fit en fris bleef, in tegenstelling tot de concurrentie. 'Teams stortten daar altijd in elkaar in de laatste fase van de competitie, en dan wordt het *survival of the fittest*. Zenit stond tien wedstrijden voor het eind vijf punten achter op Spartak Moskou, maar won daarna alle wedstrijden op een na en eindigde twee punten boven Spartak. Een typisch voorbeeld van langetermijnconditie. Een grote prestatie van Advocaat, die tactisch superieur was aan al die Russische coaches met hun 5-3-2.'

Verheijen bleef Advocaat ook na het kampioenschap adviseren. Zenit was ook succesvol in de UEFA Cup en haalde uiteindelijk zelfs de finale in mei 2008. Zenit versloeg daarin Advocaats oude club Glasgow Rangers met 2-0 en werd de tweede Russi-

sche club ooit die een Europese titel won. In augustus 2008 won Zenit ook nog als eerste Russische club de Supercup, na winst op Champions League-winnaar Manchester United.

Hopen dat alles meegaat (2)

Verhejen rakte in de loop van 2008 door Gennadi Giditski nog intensiever betrokken bij het Russische voetbal. Rusland had zich onder Giditski's leiding weten te kwalificeren voor het EK in Zwitserland en Oostenrijk. Daar was wel wat geluk aan te pas gekomen, want Rusland ging alleen door omdat Engeland in de laatste wedstrijd onverwachts thuis had verloren van Kroatië. 'Bij Zenit was ik alleen adviseur, maar Giditski vroeg mij ook als assistent, naast oud Feyenoord-speler Igor Kornejev, met wie hij vanaf het begin had samengetwerkt. Feyenoord gaf mij weer alle ruimte hiervoor.'

In maart 2008 reisde Verhejen voor het eerst mee met de Russische ploeg voor de wereldkampioenschap voetbal tegen het wereldkampioenschap voetbal. De selectie bestond grotendeels uit spelers van Zenit St. Petersburg en de clubs uit Moskou.

De wedstrijd tegen Roemenië ging met 2-0 verloren. 'Het was een enorme vernedering. Bondscoach Dmitri Melnikov wilde vertrekken, maar ik bleef bij de spelers in de kleedkamer. Toen Gennadi Giditski kwam, om hem heen en kribde hem rustig de kleedkamer weer uit. Dat was opnieuw een sterk staaltje psychologie van hem. Je kunt beter niets hebben met de persbank, want dat kun je later wel weer goed maken. Maar geschietverlies bij je spelers kan je niet meer oplossen. Spelers vergeten het niet als ze zien dat je hebt laten ingekomen door de weerstand. In zulke kosten-batenanalyses is Giditski heel goed.'

Verhejen verwacht dat Giditski ook in Rusland weer werkte vanuit de situatie die hij creëert, de 'situation'. Niet meteen zaken gaan veranderen maar eerst observeren en kijken waar de problemen zitten. Aanvankelijk de natuur zijn werk laten doen. En pas als iedereen ook duidelijk wordt dat er iets niet deugt, meteen ingrijpen en een verandering doorvoeren.

De Russische selectie onderde werd stipt af in een drama-

12. Euro 2008

Hopen dat alles misgaat (2)

Verheijen raakte in de loop van 2008 door Guus Hiddink nog intensiever betrokken bij het Russische voetbal. Rusland had zich onder Hiddinks leiding weten te kwalificeren voor het EK in Zwitserland en Oostenrijk. Daar was wel wat geluk aan te pas gekomen, want Rusland ging alleen door omdat Engeland in de laatste wedstrijd onverwachts thuis had verloren van Kroatië. 'Bij Zenit was ik alleen adviseur, maar Hiddink vroeg mij ook als assistent, naast oud-Feyenoord-speler Igor Kornejev, met wie hij vanaf het begin had samengewerkt. Feyenoord gaf mij weer alle ruimte hiervoor.'

In maart 2008 reisde Verheijen voor het eerst mee met de Russische ploeg, voor de vriendschappelijke wedstrijd tegen Roemenië in Boekarest. De selectie bestond grotendeels uit spelers van Zenit St. Petersburg en de clubs uit Moskou.

De wedstrijd tegen Roemenië ging met 3-0 verloren. 'Het was een gênante vertoning. Bondspresident Moetko wilde verhaal komen halen bij de spelers in de kleedkamer, maar Guus legde zijn arm om hem heen en leidde hem rustig de kleedkamer weer uit. Dat was opnieuw een sterk staaltje psychologie van hem. Je kunt beter ruzie hebben met de president, want dat kun je later wel weer goed maken. Maar gezichtsverlies bij je spelers kun je niet meer oplossen. Spelers vergeten het niet als ze zien dat je je hebt laten imponeren door de voorzitter. In zulke kosten-batenanalyses is Hiddink heel goed.'

Verheijen vertelt dat Hiddink ook in Rusland weer werkte vanuit de situatie die hij aantrof, de 'is-situatie'. 'Niet meteen zaken gaan veranderen maar eerst observeren en kijken waar de problemen zitten. Aanvankelijk de natuur zijn werk laten doen. En pas als anderen ook duidelijk wordt dat er iets niet deugt, meteen ingrijpen en een verandering doorvoeren.'

De Russische selectie zonderde zich altijd af in een drama-

tisch slecht hotel in the middle of nowhere. 'Hiddink vond dat niks toen hij daar kwam in 2006, maar dat hield hij voor zich. Hij liet in het geheim een vijfsterrenhotel boeken in hartje Moskou, en toen er weer een keer iets slecht geregeld was in dat rothotel, zei hij: "Iedereen spullen pakken en over een half uur in de bus." En toen reden ze linea recta naar dat vijfsterrenhotel midden in Moskou. Hoeveel indruk denk je dat zo'n stap maakt op een spelersgroep? Alleen veranderen als er iets fout gaat en iedereen de heersende situatie spuugzat is. Maar wel al weten wat je wilt veranderen en vervolgens de boel onder druk zetten en wachten tot er iets bezwijkt. Een unieke benadering, die ik nooit heb gezien bij andere trainers.'

Het periodiseren van een bevalling

Toernooien en het vaderschap zijn voor Verheijen onlosmakelijk verbonden. 'In mei 2002 belde mijn vrouw dat ze in verwachting was. Dat was een rare ervaring, want dat was niet gepland en onverwachts. En ik zou haar de komende twee maanden niet zien door mijn assistentschap bij Zuid-Korea. Maar toen het zo goed ging en we de halve finale tegen Duitsland haalden, mocht ze komen overvliegen van de Koreaanse bond. Toen ons zoontje Levi in januari 2003 werd geboren, kon ik daar gelukkig wel bij zijn. In die periode presenteerde ik voor het eerst de uitkomsten van het onderzoek naar het geboortemaand-effect. Dan is het wel humor natuurlijk dat jouw eigen zoon in de gunstige maand januari wordt geboren.'

Zijn dochter Loïs werd tijdens de voorbereiding met Rusland op het EK 2008 geboren. Dat moest met een keizersnee in de periode mei/juni 2008, afhankelijk van het verloop van de zwangerschap. 'Die hebben we gepland op de tweede dag na de oefeninterland tegen Servië. Ik ben toen vanuit het Russische trainingskamp op en neer naar Nederland gevlogen. Die bevalling hebben we dus geperiodiseerd! De tweede dag na een wedstrijd is ideaal om geboren te worden,' zegt hij lachend.

Spelen met een hoger tempo leer je door te spelen met een hoger tempo

Tijdens het eerste trainingskamp in Roemenië deed Verheijen voor het eerst wat conditietesten tijdens partijtjes vier tegen vier, waarbij de spelers een hartslagmeter droegen. 'Toen zag ik al meteen hoe slecht het gesteld was met hun conditie, en vooral met het snel herstellen tussen acties. Tussen partijtjes vier tegen vier hoort de hartslag in een minuut zo'n 40-60 slagen te dalen, maar dat gebeurde nauwelijks bij die Russen. Dat had ik nog nooit meegemaakt. Alleen bij de spelers van Advocaats Zenit zag je dat de hartslag zakte van 180 naar 120, wat normaal is als je fit bent. Zij waren de voetbalspecifieke manier van trainen inmiddels gewend dankzij Advocaat.'

Na de zware nederlaag tegen Roemenië nodigde Hiddink Verheijen uit om ook nog een keer in een weekend wedstrijden te komen bekijken van spelers bij hun clubs. 'Daarna was me wel duidelijk wat er moest gebeuren om deze selectie fit aan de start te krijgen bij het EK. Bij de Zuid-Koreanen was het vertrekpunt bij het WK 2002 dat ze met hun snelle spiervezels in een gigantisch tempo konden voetballen, maar dat slechts zestig minuten volhielden. Daar was de oplossing om veel grote partijen te spelen op de training en die heel strak te coachen als de spelers moe werden.'

Bij de Russen was het precies andersom. 'Bij hen moest de intensiteit omhoog. De Russen hebben juist extreem veel langzame spiervezels. Spelers met snelle spiervezels overleven de Russische manier van trainen niet: veel duurlopen. Dus blijven de marathonlopers met langzame spiervezels over en sneuvelen de sprinters met hun snelle spiervezels. Het gevolg is langzaam voetbal in één tempo, dat ze heel lang kunnen volhouden.'

Verheijen plaatste *overload* op de Russen door hen hele kleine partijvormen te laten spelen, zodat spelers werden gedwongen om meer acties per minuut te maken. Zij hadden daardoor minder tijd tussen de acties om te herstellen. 'We brachten ze in een situatie waarin het lichaam moeite heeft om snel op adem te ko-

men. De eerste keer toen we kleine partijtjes deden hielden ze niet eens stap één van de methode vol, wat zelfs een Nederlandse amateurploeg nog lukt. Ik moest dus een stap nul inbouwen. De overload van vier tegen vier, waarbij je dus meer acties per minuut moet maken dan bij elf tegen elf, breidden we uit door de rusttijd tussen de partijtjes steeds korter te maken, waarmee het lichaam leert om sneller te herstellen.'

Hiddink sprak ook het schema met reeds geplande oefenwedstrijden door met Verheijen. 'Die bleken zo te zijn gepland dat conditioneel trainen tijdens de voorbereiding niet mogelijk was omdat de wedstrijden te dicht op elkaar zaten, terwijl dat essentieel was om op het vereiste niveau te komen. Maar de televisiecontracten waren al getekend. "Niets mee te maken," zei Guus. "Stel maar een optimaal schema op." Daardoor moesten twee wedstrijden een dag opschuiven en dat regelde hij gewoon. Intern wil hij alles perfect hebben. Onze aanloop naar het toernooi verliep daardoor uitstekend en je zag het team groeien en fitter worden. Ze trainden met overgave, want Russen zijn wel harde werkers.'

Guus Hiddink acteert Stalin

Rusland zag tijdens de voorbereiding de beoogde spits Progrebnjak afhaken met een knieblessure, die hij opliep na een onbesuisde tackle in de oefenwedstrijd tegen Servië. 'Onze tweede spits, Pavloetsjenko, was veel getalenteerder dan Progrebnjak, die meer een werker is. Pavloetsjenko had tot dan toe als een dweil getraind omdat hij dacht dat hij toch niet in de basis zou staan. Na de blessure van Progrebnjak rook hij zijn kans. In de laatste twee weken van de voorbereiding verloor hij nog vier of vijf kilo.'

Ondanks de goede voorbereiding werd de eerste wedstrijd op het EK een fiasco. 'Spanje vaagde ons met 4-1 weg. Ze speelden toen nog geen tikki-takkie-voetbal, met spitsen die naar de bal toe komen en zich laten zakken naar het middenveld. Ze hadden met Fernando Torres en David Villa spitsen met diepgang, die onze statische verdedigers totaal overliepen. Het is de enige keer dat ik Hiddink boos heb gezien tijdens de rust van een wedstrijd.

We misten die eerste twee wedstrijden wel onze beste speler Arsjavin, die geschorst was. Ze zouden in de tweede wedstrijd tegen de Grieken slimmer moeten voetballen in plaats van als een kip zonder kop over het veld te rennen, zoals gebeurde na de 3-1 van de Spanjaarden.'

Op de Nederlandse televisie was te zien dat de sfeer nog steeds prima was in het Russische trainingskamp. De NOS vertoonde voorafgaand aan de wedstrijd tegen Griekenland beelden van twee groepen van tien Russen die hand in hand sprintten en grote lol hadden. De Russen versloegen de Grieken verdiend met 1-0. Ze moesten daarna ook nog winnen van Zweden om de kwartfinale te bereiken. 'Tegen de Grieken speelden we goed, dus er was euforie. Zolang ze de underdog zijn, gaan Russen ervoor. Zodra ze zich superieur wanen slaat het om en is het klaar. Dan gaan ze achterover leunen. Je kunt ze dan niet meer bereiken.'

Hiddink zag dat de Russen nog verder op scherp moesten worden gezet om ook te winnen van de Zweden. 'Hij begreep heel goed hoe complex die Russen in elkaar zitten. Russen waren een trots volk in de tijd van de wereldmacht Sovjet-Unie. Er was wel onderdrukking en er waren wel problemen, maar er was altijd te eten. Maar na de val van De Muur leden veel Russen honger, het zelfvertrouwen van het land stortte in. Ze waren ineens nederig, maar hielden ook die hunkering naar superioriteit. Daarom vinden Russen Poetin zo geweldig, die zoekt bewust de confrontatie met het buitenland om het volk zelfvertrouwen te geven.'

Verheijen vertelt hoe Hiddink speelde met deze wetten van de Russische psychologie. 'We waren aan het trainen in het stadionnetje, toen de stadionspeaker ineens mededelingen voor de pers begon om te roepen. Hij heeft die vrouw toen vanuit de middencirkel helemaal verrot gescholden. Dat was één groot toneelstuk om de Russische spelers nederig te houden. Hij misbruikte die arme vrouw om Stalin te spelen en de Russen weer in de pas te laten schieten.'

De wedstrijd tegen Zweden werd Ruslands beste wedstrijd tijdens het EK. 'Hiddink liet Zlatan sandwichen, een verdedigende

middenvelder ervoor en een verdediger erachter. De Zweden probeerden steeds weer de lange bal te spelen op de borst van Zlatan, maar ze konden hem niet bereiken. Alleen de diepgang van Elmander bleef over, maar die is een stuk minder gevaarlijk. Dat was tactisch heel sterk van Hiddink. Met Arsjavin er weer bij walsten we de Zweden helemaal plat. We wonnen met 2-0, maar het had net zo goed 5-0 kunnen worden.'

Het coachen van voetbaldenken (1)

In de kwartfinale wachtte Nederland. De ploeg van bondscoach Marco van Basten had tot ieders verrassing alles gewonnen in een zeer sterke poule. Vooral de grote overwinningen op Italië (3-0) en Frankrijk (4-1) hadden indruk gemaakt. De Russische spelers dachten dat ze nooit konden winnen van Nederland. Maar Hiddink wees er in de staf op dat Van der Sar het ondanks de ruime overwinningen toch wel erg druk had gehad in die wedstrijden en diverse tegengoals had voorkomen met fantastische reddingen. Hij had de videoanalist alle kansen van Italië en Frankrijk achter elkaar laten zetten. 'Dat werd een lange clip, die hij de middag voor de laatste training op vrijdag heeft laten zien. Wat in die zaal gebeurde was bizar: de spelers gingen steeds meer recht op zitten. Het ging maar door, die kansen van Italië en Frankrijk, de clip duurde wel twaalf minuten. Je zag langzaam maar zeker die fatalistische houding verdwijnen dat ze toch gingen verliezen. Die Russen dachten: kolere. Dat Nederland scoort wel heel veel maar de tegenpartij krijgt ook veel kansen. Die clip was een meesterzet van Hiddink.'

Voor Verheijen was dat een eureka-ervaring. 'Ik zag voor mijn ogen gebeuren hoe een simpel foefje het denken van voetballers op een natuurlijke manier 180 graden kon laten draaien. Bij het coachen van voetbaldenken gaat het erom dat het denken van voetballers op een objectieve en onweerlegbare manier in de gewenste richting wordt gestuurd, zodat de kans op succes toeneemt. Later als assistent-coach van Wales heb ik hier dankbaar gebruik van gemaakt.'

851 Tactiek is belangrijker dan conditie (2)

Rusland liep Oranje helemaal onder de voet. In de slotfase greep de ene na de andere Oranje-speler naar zijn hamstring en waren er verschillende krampgevallen. Daardoor heerste na afloop van de wedstrijd het beeld dat de Russen vooral veel fitter waren dan de Nederlanders. Maar Verheijen wijst vooral op de tactiek van Hiddink. 'Hij wilde de Nederlandse verdedigers opjagen, met uitzondering van rechtsback Boulahrouz, zodat die steeds de opbouw zou moeten doen vanaf de rechterflank, terwijl hij daar slecht in is. Arsjavin speelde weliswaar op de linkervleugel maar trok steeds naar binnen waardoor Boulahrouz helemaal vrij was. En we zetten onze meest dynamische middenvelder Zyrjanov op Orlando Engelaar, een statische speler die niet goed kan omschakelen bij balverlies. Normaal gesproken kon Engelaar zich dat permitteren omdat de twee centrale verdedigers Ooijer en Mathijssen achter hem tegen slechts één spits speelden en dus makkelijk ook Engelaars directe tegenstander konden opvangen. Maar Ooijer en Mathijssen stonden tegen Rusland al tegen twee tegenstanders: spits Pavloetsjenko en de naar binnen getrokken Arsjavin. Dus als Engelaar zijn man liet lopen was het drie Russen tegen twee Nederlanders en zou Nederland voortdurend worden overlopen, was Hiddinks gedachte.'

854 Heel Nederland ging ervan uit dat de wedstrijd tegen de Russen in Basel slechts een tussenstation zou zijn op weg naar de finale. 'Ik sprak de ochtend van de wedstrijd in de hotellobby in Basel met vier vrienden voor wie ik kaartjes had geregeld. Toen ik zei dat Nederland favoriet was maar dat er wel manieren waren om van ze te winnen, lachten ze me uit. Ze waren aangestoken door de bekende Oranjekoorts. Ons hotel zat vlak bij het treinstation en voor onze deur was het één grote oranje zee. Er waren 150.000 Nederlandse supporters, schatte de politie.'

857 Hiddinks tactiek om Boulahrouz te laten opbouwen, werkte uitstekend. De eerste helft kreeg Rusland al grote kansen, maar een doelpunt bleef uit. Rusland scoorde in de 54ste minuut en Boulahrouz viel vlak daarna geblesseerd uit. Nadat Rusland had

verzuimd om 2-0 of zelfs 3-0 te maken, scoorde Van Nistelrooij kort voor tijd tegen de verhouding in 1-1.

Dat was uitstel van executie. In de verlenging was het eenrichtingsverkeer. De ene Nederlandse speler na de andere kreeg kramp en Nederland mocht niet meer wisselen. 'Het werd in feite elf tegen acht, en we scoorden nog twee keer. Na afloop liep ik van het veld af samen met Marco van Basten. Ondanks de emotie van de nederlaag was hij heel realistisch en zei: "Jullie waren gewoon beter." Iedereen had het erover dat we Nederland als een tornado hadden weggeblazen, maar het begon allemaal met de fantastische tactiek van Hiddink. Daardoor wonnen we, niet door onze conditie. Onze superieure fitheid maakte het hoogstens nog erger voor Oranje. Het was net als met Zuid-Korea bij het WK 2002. De tactiek bepaalt hoe je speelt en of je gaat winnen of niet. De conditie zorgt ervoor dat je die tactiek beter en langer kunt uitvoeren. De buitenwereld ziet niet hoe goed Hiddink tactisch is. Ik heb zoveel van hem geleerd. Hij komt steeds met verrassende ingevingen, hij bewandelt andere paden dan conventionele coaches.'

Topsport is keihard

Waarschijnlijk speelden de toestanden rond Boulahrouz ook een rol rondom deze wedstrijd. Zijn dochttertje was onverwachts drie maanden te vroeg geboren op de woensdagmiddag voor de wedstrijd en die avond overleden. Diverse basisspelers kregen van de staf toestemming om naar het ziekenhuis te gaan om Boulahrouz en zijn vrouw te steunen. 'Dat ziekenhuisbezoek had de staf nooit moeten toestaan, hoe begrijpelijk het ook is om daarin uit menselijkheid mee te gaan. Stel dat het leger moet vechten in Afghanistan. Denk je dan dat een soldaat in de positie van Boulahrouz naar het front of naar huis was gestuurd? Omdat het binnen het leger een kwestie is van leven en dood, is die vraag makkelijk te beantwoorden. De soldaat was naar huis gestuurd en het leger was zonder hem verder gegaan.'

Hoewel voetballen geen kwestie is van leven en dood, zijn de onderliggende principes wel hetzelfde. Als je met drieëntwintig

voetballers bezig bent om Europees kampioen te worden, moet je al het andere van je afzetten, zegt Verheijen. 'Topsport is keihard. Om iets te bereiken moet je offers brengen. Als zo'n drama zich voordoet moet je streng zijn en het zoveel mogelijk weghouden bij je selectie. Zeker in een sociaal land als Nederland zijn dit geen populaire beslissingen, maar in de top is een voetbalteam niet anders dan het leger. Ze hadden Boulahrouz naar huis moeten sturen om alleen met zijn familie en vrienden te rouwen. Nu haalden ze het binnen de selectie. Dat was een fout van Van Basten, maar zeker ook van de meer ervaren mensen om hem heen. Diverse spelers waren zelf jonge vaders. Als je zoiets heftigs zo intens door laat dringen binnen je spelersgroep, dan heeft voetbal geen enkele betekenis meer.'

Van Basten stelde Boulahrouz ondanks deze tragedie op tegen Rusland, omdat de verdediger dat zelf wilde en ook de andere spelers erop aandrongen. Oranje speelde die zaterdag met rouwbanden. Boulahrouz viel aan het begin van de tweede helft uit met een spierblessure.

Verheijen hield een goede relatie met Van Basten. In het voorjaar van 2011 polste Van Basten Verheijen of die zijn assistent wilde worden bij Sporting Lissabon, mocht hij daar coach worden. Dat avontuur ging niet door, want Van Basten kreeg de baan niet.

Winnen zonder te juichen (3)

In Moskou ontstond na de overwinning op Oranje op straat een volksfeest met 700.000 supporters die eindeloos 'Goes Giedink' riepen. Er waren duizenden agenten van de oproerpolitie ingezet, maar alles verliep zonder problemen. De Russische president Medvedev liet weten dat Hiddink het Russische staatsburgerschap kon krijgen als hij niet meer naar Nederland durfde terug te keren.

Ook de Russische ploeg was uitzinnig van vreugde. 'Ze waren niet meer te houden na de wedstrijd en een aantal waren 's nachts helemaal lam van de wodka en konden amper nog naar

hun hotelkamer lopen. Erg teleurstellend dat ze zich niet konden beheersen, want dat was funest voor de volgende wedstrijd. Als je er al vier wedstrijden op hebt zitten, waarvan de laatste met een verlenging, mag je al blij zijn als je voldoende hersteld bent. Je klem zuipen met wodka kun je er dan niet meer bij hebben. Als je de halve finale hebt bereikt, moet je juist nog harder werken.'

Tegen Spanje was Rusland in de halve finale opnieuw kansloos. 'Bij rust stond het nog 0-0, maar vlak na rust scoorden de Spanjaarden en liep de ploeg als een ballon leeg. Het werd nu 3-0. De kunst is om de deksel op de pan te houden bij die Russen. Maar net als met Zuid-Korea in 2002 en Oranje in 2004 was ook nu sprake van een te vroege ontlading. Keiharde lessen die bewijzen dat je niet te vroeg moet juichen.'

Proost! (1)

Drankzucht is een groot probleem in Rusland. Een kwart van de Russische mannen sterft voor zijn 55ste, en dat komt voornamelijk door excessief wodkagebruik. 'In februari 2013 verbleef ik met een Russische voetbalploeg een week in Dubai. De eigenaar vroeg mij om de hele organisatie rondom het team te inventariseren en terug te koppelen naar hem, inclusief adviezen om te professionaliseren. Ik zag dat hun trainer elke avond bier zat te hijsen. "Die trainer van jou is een alcoholist," zei ik na afloop tegen de clubeigenaar. "Hoe kom je erbij?" antwoordde hij. "Hij drinkt alleen maar bier, geen wodka." Omdat wodka de norm is, zien ze bier als limonade. Hun perceptie van drankmisbruik is totaal anders. En dat geldt dus niet alleen voor de trainers maar zeker ook voor de spelers. Wat ze niet begrijpen is dat er in bier meer dan genoeg alcohol zit om de fysiologie van een topsporter totaal onderuit te halen.'

13. Robin van Persie & Co verdienen betere trainers

Trainers blesseren spelers

Na alle commotie rond het EK met Rusland was het voor Verheijen even wennen om weer aan de slag te gaan bij de jeugd van Feyenoord. Met het beloftenelftal was hij gestopt. Feyenoord had met Gertjan Verbeek een nieuwe eigenzinnige coach gekregen, die veel waarde hechtte aan krachttraining. Hij liet daarvoor in de zomer het rommelhok van de verzorger verbouwen tot fitnesshonk. In de eerste maanden begon het blessures te regenen, vooral aan de hamstrings. Verbeek begreep er niets van en wees verontwaardigd de suggestie van de hand dat het aan de krachttraining lag. Uiteindelijk liet Feyenoord het Erasmus Medisch Centrum een onderzoek doen naar de oorzaken. Het enorme aantal blessures kwam het spel niet ten goede en Feyenoord stond in december 2008 op de twaalfde plaats, ver beneden zijn stand.

De Telegraaf kwam die maand op het idee om Verheijen eens naar zijn oordeel te vragen over de blessuregolf bij Feyenoord en een aantal andere clubs. Hij probeerde zich op de vlakte te houden door te zeggen dat hij niet inhoudelijk wilde ingaan op Feyenoord, maar zijn opmerkingen spraken boekdelen. 'In algemene zin kan ik wel zeggen dat een blessuregolf eenvoudig is te voorkomen door uitgebalanceerd te trainen,' zei Verheijen tegen de krant. 'Het is normaal dat je op een groep van twintig spelers een of twee blessures hebt. Maar als je er tien of twaalf hebt, is er iets mis met de trainingsopbouw. (...) Er is er maar één die een blessuregolf kan voorkomen en dat is de trainer. Die moet zorgen voor een goede trainingsopbouw, waardoor spelers niet vermoeid aan zware inspanningen beginnen. Trainers moeten een blessuregolf niet langer beschouwen als iets dat hen overkomt door pech of externe factoren, maar als iets waarvoor zij zelf verantwoordelijk zijn. Zonder die cultuuromslag verandert er niets, welke onderzoeken je ook laat uitvoeren.' Dat laatste werd uiteraard opgevat als een verwijzing naar het onderzoek bij Erasmus MC.

Verbeek weigerde tegenover *NRC Handelsblad* in te gaan op Verheijens opmerkingen: 'Verheijen is daarvoor door de directie op zijn vingers getikt. Dat hoort niet. Bovendien behoort hij niet tot de begeleidingsstaf. Waarom ik niet met hem samenwerk? Omdat ik zijn visie niet deel.'

Terugkijkend op dat laatste jaar bij Feyenoord zegt Verheijen: 'Verbeeks aanpak stond uiteraard haaks op de mijne. Hij richt zich vooral op de kwantiteit terwijl ik vooral kwaliteit train, omdat voetballen een intensiteitsport is.'

Verbeek is volgens Verheijen het type 'trainer/leraar'. 'Zijn visie is doel, en spelers zijn een middel om die visie uit te voeren. Jonge spelers als Fer en Wijnaldum vonden de aanpak van Verbeek geweldig. Maar ervaren spelers als Van Bronckhorst, Makaay, Hofland en De Cler trokken hem niet. Zij hebben een type "coach/manager" nodig à la Hiddink. Toen technisch directeur Peter Bosz mij vertelde dat hij in gesprek was met Verbeek om de nieuwe trainer te worden van Feyenoord, heb ik hem direct gezegd dat dit een verkeerde keuze zou zijn. Niet omdat Verbeek een slechte trainer is, maar omdat hij niet het juiste type was voor de ervaren spelers in de selectie. Als je eerst miljoenen investeert in spelers als Van Bronckhorst, Makaay, Hofland en De Cler in de hoop dat je de Champions League haalt, moet je vervolgens niet een trainer/leraar maar juist een coach/manager aanstellen. Peter Bosz heeft fantastisch werk geleverd bij Feyenoord. De opgebloeide jeugdopleiding is primair aan hem te danken. Maar een verkeerde inschatting heeft hem de kop gekost. Doodzonde.'

Trainers nemen hun blessuregolf mee van club naar club

Verbeek is geen uitzondering: er is vaker een blessurepiek te zien na de komst van een nieuwe trainer. De Zweedse hoogleraar Jan Ekstrand, die ook voor de UEFA werkt, heeft dat verband aange-toond aan de hand van twaalf jaar onderzoek naar alle Champions League-deelnemers. 'De verklaring is dat veel nieuwe trainers spelers ineens zwaarder gaan belasten en dat alle tweëntwintig selectiespelers weer gaan vechten voor hun kans. De bankzitters

zijn structureel onderbelast en gaan ineens veel meer doen dan ze kunnen om zich te bewijzen tegenover de nieuwe trainer. Ze zetten door bij kleine pijntjes en gaan over hun eigen grenzen heen. Kleine pijntjes worden dan grote blessures.'

Ekstrand laat in zijn onderzoek ook zien dat de meeste trainers hun blessurepatroon meenemen van club naar club. Als een club in het laatste decennium gemiddeld weinig blessures heeft gehad maar ze stellen een trainer aan met een geschiedenis van structureel veel blessures, dan schiet bij die club het aantal blessures gigantisch omhoog.

Omgekeerd is het zo dat als een club jarenlang veel blessureleed heeft gekend maar ineens een trainer aanstelt met een geschiedenis van structureel weinig blessures, het aantal blessures bij die club ineens aanzienlijk daalt. 'Een goed voorbeeld is José Mourinho. Hij speelt bijna altijd met zijn sterkste team. Het is dan ook niet zo vreemd dat hij veel wint. De onderzoeksresultaten van Ekstrand zijn het ultieme bewijs dat blessures primair het gevolg zijn van de trainingsmethoden van de trainer.'

Een nieuw plan

In zijn laatste jaar bij Feyenoord merkte Verheijen dat het tijd werd voor iets nieuws, iets groters. Hij broedde op een plan dat ter sprake was gekomen in een van zijn vele gesprekken met Hiddink rondom het EK 2008. 'We hadden het over de opleiding van trainers en dat voetbaltrainers specialist in vakgebieden zoals conditietraining, psychologie en management moesten worden in plaats van dat specialisten uit die vakgebieden zich gaan verdiepen in voetballen. Hij vond dat een interessant idee, omdat hij toen ook al met zijn voetbalnalatenschap bezig was. Hij wilde het voetbal graag iets teruggeven.'

Na het EK praatte Verheijen daar nog een paar keer over door en Hiddink stemde in om ambassadeur te worden van de World Football Academy die Verheijen geleidelijk aan wilde ontwikkelen, te beginnen in Nederland.

Daarnaast besloot Verheijen om te stoppen bij Feyenoord. 'Ik

heb toen het bedrijf Raymond Verheijen Coaching opgericht voor het op projectbasis ondersteunen van clubs en coaches. Mijn agenda was nog helemaal leeg toen ik mijn baan bij Feyenoord opgaf, maar daar heb ik me geen seconde druk om gemaakt. Ik had een gezin met kinderen en een hypotheek, dus er moest wel weer werk komen, maar ik geloofde in mezelf. Ik ben met een goed gevoel vertrokken bij Feyenoord en ben ze in de jaren daarna achter de schermen blijven adviseren.'

Boek Het periodiseren van voetballen

In 2008 verscheen na jaren werk eindelijk ook het nieuwe boek van Verheijen: *Het periodiseren van voetballen*. 'Ik was er al bij het WK 2002 in Zuid-Korea mee begonnen in het trainingskamp, maar het kwam maar niet af. Bij het WK 2006 was ik nog steeds bezig met schrijven en ik bleef ook maar hoofdstukken herschrijven. Pas bij het EK 2008 heb ik het kunnen voltooien in het trainingskamp van Rusland. Ik werd daar ook gek van de vele vrije tijd. Na het succes bij dat EK had ik de uitgevers voor het uitkiezen, maar ik voelde me moreel verplicht om het door de KNVB te laten uitgeven, want zij hadden het mede mogelijk gemaakt.'

Het boek werd in oktober 2008 gepresenteerd bij een bijeenkomst van de Coaches Betaald Voetbal. 'Ik wilde periodiseren niet belangrijker maken dan het is. Ik legde daar uit dat het een middel is en dat het doel van voetbal is om wedstrijden te winnen. Omdat FC Groningen op dat moment bovenaan stond in de Eredivisie heb ik het eerste exemplaar toen aan Ron Jans gegeven. Hij wist van niets, dat was wel grappig.'

14. Chelsea FC en Manchester City

Door te voetballen, krijg je conditie

In februari 2009 ontsloeg Chelsea trainer Luiz Felipe Scolari vanwege tegenvallende resultaten. De club stond slechts vierde, op zeven punten van koploper Manchester United. Guus Hiddink werd Scolari's vervanger tot het eind van het seizoen. Hij was op dat moment nog steeds coach van Rusland, maar Chelsea-eigenaar Roman Abramovitsj regelde met de Russische bond dat Hiddink de twee functies mocht combineren.

Verheijen gaf Hiddink advies over hoe hij de ploeg fit kon krijgen voor de door hem beoogde speelwijze. 'Chelsea had onder Scolari een verdedigende speelwijze, typisch Braziliaans, heel robuust en opportunistisch voorin. De lichamen van de spelers hadden zich aangepast aan die speelwijze met een relatief laag tempo met relatief weinig acties per minuut. Ze herstelden daarvoor relatief langzaam tussen de acties, want je hebt meer tijd om weer op adem te komen als je verdedigend speelt.'

Hiddink wilde aanvallender gaan voetballen en sneller druk zetten. 'Met die aanvallende speelwijze maakten de spelers in de eerste wedstrijd tegen Aston Villa in zestig à zeventig minuten net zoveel acties als in negentig minuten onder Scolari. In de laatste twintig minuten zag je daarom een enorm verval. Hetzelfde zag je gebeuren bij de daarop volgende midweekse Champions League-wedstrijd tegen Juventus. Ze wonnen beide wedstrijden met 1-0, maar in de tweede helft zakten ze ver weg en kregen ze met geluk geen tegengoal. Het maakte duidelijk dat je niet zomaar rigoureuus de speelwijze kunt veranderen als je midden in een seizoen instapt. De lichamen van die spelers hebben tijd nodig om te wennen aan die nieuwe speelwijze, tenzij je verdedigender gaat spelen natuurlijk.'

Hiddink koos daarom in overleg met Verheijen voor een geleidelijker invoering van de nieuwe speelwijze. Bij Scolari stonden de aanvallers op de middellijn en lieten ze de tegenstander komen.

'Hiddink wilde de tegenstander juist snel vastzetten en koos in eerste instantie een soort middenweg, waarbij hij de aanvallers op de kop van de cirkel van de helft van de tegenstander liet staan, tien meter verder naar voren. En de blokken van het middenveld en de verdediging schoven ook op en moesten doordekken als de Chelsea-aanvallers druk zetten op de verdediging om de opbouw te verstoren. De speelwijze werd dus stapsgewijs voor iedereen zwaarder en dat moet je langzaam opbouwen in de trainingen.'

Een complicatie daarbij was dat Chelsea steeds verder kwam in de FA Cup en in de Champions League. In Engeland gaat de competitie gewoon door als er FA Cup-wedstrijden zijn in het weekend. De competitiewedstrijd wordt dan midweek ingehaald. Als gevolg daarvan had Chelsea vanaf februari bijna elke week een midweekse wedstrijd. 'Dan kun je niet meer conditioneel trainen omdat er onvoldoende tijd is om daarvan te herstellen tussen de wedstrijden. We hebben daarom in de tactische training een soort conditioneel element ingebracht zodat de spelers de nieuwe speelwijze toch steeds langer konden volhouden. Door steeds iets eerder druk te zetten, moesten de spelers tijdens tactische trainingen steeds meer acties per minuut maken en werden ze fitter.'

Met de nieuwe speelwijze leed Hiddink slechts één nederlaag in de resterende wedstrijden in de Premier League. Omdat ook Liverpool en Manchester United veel punten bleven pakken, kon Chelsea het gat met deze clubs nog maar deels dichten. In de halve finale van de Champions League werd Chelsea ongelukkig uitgeschakeld door Barcelona. 'Ze scoorden in de 93ste minuut, terwijl Chelsea twee of drie penalty's had moeten krijgen. Drogba rende na afloop als een gek achter de scheidsrechter aan, maar Hiddink bleef kalm. Manchester United had zich een dag eerder al geplaatst voor de finale. Anders was het dezelfde geheel Engelse finale geworden als het jaar daarvoor. De UEFA zal er niet rouwig om zijn geweest.'

Het hoofdstuk Chelsea kreeg geen vervolg. De Italiaan Carlo Ancelotti werd de nieuwe coach. Hiddink ging zich weer volledig

richten op de Russische nationale ploeg en de kwalificatie voor het WK 2010. Verheijen ging in op een andere interessante aanbieding uit de Premier League.

'Hey you! You are the guy from the Koreans, right?'

In mei 2009 kreeg Verheijen een uitnodiging van Damian Roden, hoofd Sports Science van Manchester City. De club was het jaar daarvoor overgenomen door sjeik Mansour bin Zayed Al Nahyan uit Abu Dhabi (geschat vermogen 19,7 miljard dollar, iets meer dan Bill Gates). De sjeik investeerde veel geld in de club en kocht grote spelers zoals Robinho, Tévez, Roque Santa Cruz, Adebayor, Touré en Sylvinho. Roden was bij City verantwoordelijk voor de medische begeleiding van spelers, fitness en voeding en wilde dat Verheijen het trainingsprogramma ging ontwerpen voor de selectie en twee dagen in dienst zou komen van de club om zijn kennis te delen. 'De leiding van de club wilde niet alleen een topteam formeren, maar ook de allerbeste staf samenstellen. Daar wilde ik graag deel van uitmaken.'

Coach van City was op dat moment Mark Hughes, oud-speler van onder meer Manchester United en oud-international van Wales. 'Een heel stabiele kerel, die geen enkele druk leek te voelen door al die miljoeneninvesteringen. Hij had er ook geen moeite mee om te gaan trainen volgens mijn methode, terwijl hij daar geen enkele ervaring mee had. De meeste coaches houden krampachtig vast aan wat ze al kennen, maar hij staat sterk genoeg in zijn schoenen om zich open te stellen voor vernieuwing. Omdat hij een sterke persoonlijkheid heeft had hij ook een natuurlijk overwicht op de topspelers. Adebayor en Tévez zijn lastige klanten, maar ze werden kleine jongetjes in zijn aanwezigheid. Dat natuurlijke overwicht is goud waard, dat kun je niet leren, dat heb je of dat heb je niet.'

Verheijen ging in juli 2009 mee naar een trainingskamp in Duitsland waar de voorbereiding op het seizoen plaatsvond. 'Buiten Damian Roden kende ik daar niemand. De spelers lagen in een cirkel op een matje hun oefeningen te doen. De eerste die

naar me toe kwam was spits Craig Bellamy, de aanvoerder van het nationale team van Wales. Hij zei: "Hey you! You are the guy from the Koreans, right? They were not fit because of you, they were on drugs!" Hij was me meteen aan het uittesten. De andere spelers deden net of ze niet meeluisterden. Ik reageerde in a split second: "When I look into your eyes right now, I think you are the one who is on drugs." De andere spelers rolden over de grond van het lachen. Als ik uitgebreid was gaan ontkennen dat Zuid-Korea doping had gebruikt, had ik meteen met 1-0 achter gestaan, zo'n *streetwise* reactie van een Amsterdams straatschoffie was veel adequater. Dit incident is cruciaal geweest in de ontwikkeling van Football Braining. Ik was gefascineerd door mijn eigen razendsnelle reactie. Wat gebeurde er in mijn hersenen?'

We trainen niet hard genoeg!

In de eerste week van de voorbereiding liet Verheijen de spelers van City voorafgaand aan de eerste oefenwedstrijd vijf keer trainen, terwijl de meeste andere clubs wel acht à tien keer trainen. 'Die spelers vroegen zich af wanneer de voorbereiding nou eigenlijk echt ging beginnen, gewend als ze waren om vanaf dag één te worden afgebeuld. In week twee en drie begon het gemor. Ze trinden niet hard genoeg vonden ze en werden onrustig. Dat moesten we managen en toen hebben we powerpointpresentaties gegeven aan de spelers. Daarin legde ik uit dat een geleidelijke opbouw leidt tot langetermijnconditie voor het hele seizoen, tot weinig blessures, wat bijdraagt aan goede communicatie binnen het team. En ik legde uit dat een snelle opbouw slechts leidt tot kortetermijnconditie, tot meer blessures, wat bijdraagt aan minder communicatie binnen het team. En dat traditionele coaches met hun snelle opbouw dus bewust of onbewust de conditionele opbouw belangrijker maken dan het ontwikkelen van communicatie.'

Met zijn uitleg kon Verheijen de onrust bij de City-spelers kanaliseren, maar ze bleven toch bezorgd of ze wel op tijd klaar zouden zijn voor de eerste competitiewedstrijd, uit tegen Blackburn

Rovers, een van de fysiek sterkste teams in de Premier League. 'Bij rust stond het daar 0-0, eindstand 0-2. We hebben ze helemaal weggespeeld in de tweede helft en hadden veel meer over. Uit de eerste vijf wedstrijden haalden we vijftien punten. Uit de statistieken over de maand september bleek dat onze spelers de meeste sprints hadden gemaakt van de hele Premier League. We hadden één spierblessure in de voorbereiding: Benjani. Dat was onze eigen schuld. We gaven hem speelminuten terwijl we wisten dat het een risico was.'

Veel trainers krijgen met negatieve reacties te maken als ze voor het eerst het periodiseren invoeren bij hun team. 'Spelers zijn namelijk gewend om afgebeuld te worden tijdens de eerste weken van de voorbereiding. Ze vinden het weliswaar niet leuk, maar het is wel hun zekerheid. Als je erover nadenkt, is het best raar dat je direct na de vakantie met relatief niet-fitte spelers extreem veel en hard gaat trainen. Je zou veel eerder verwachten dat een geleidelijke opbouw plaatsvindt waarbij spelers tijdens de voorbereiding steeds harder gaan trainen. De arbeid wordt dan uitgesmeerd over zes weken zodat ze per saldo wel topfit aan de competitie beginnen.'

Explosieve spelers moeten onder een boom gaan liggen

Craig Bellamy kreeg een speciale behandeling dat seizoen. Hij stond bekend als de meest geblesseerde speler uit de Premier League. Zijn langste reeks in twaalf jaar was vijftien wedstrijden zonder blessure. Hij had in beide knieën al zijn kruisbanden geblesseerd. 'Bellamy is een explosieve speler die meer energie gebruikt bij acties dan zijn medespelers. Hij heeft veel snelle spiervezels, net als Arjen Robben. Zij hebben relatief lang nodig om te herstellen na een wedstrijd omdat door snelle spiervezels bijna geen bloed loopt en er daardoor ook minder zuurstof beschikbaar is om te herstellen.'

Verheijen gebruikt in zijn cursussen diverse metaforen voor explosieve spelers. 'Ik vergelijk ze met een luipaard. Die is extreem explosief en heeft daarom slechts dertig seconden om

zijn prooi te pakken. Als dit mislukt, moet hij eerst zes uur in de schaduw onder een boom gaan liggen om te herstellen voordat hij een nieuwe poging kan wagen. Hetzelfde geldt voor Usain Bolt. Als die in de training een sprint van veertig meter maakt, moet hij daarna eerst tien minuten op de grond gaan liggen om te herstellen alvorens hij de volgende sprint kan maken. Je kunt een explosieve speler ook vergelijken met een auto die heel snel optrekt bij het stoplicht. Die is eerder weg dan andere auto's maar neemt ook een grotere slok benzine uit de tank, die daardoor eerder leeg is.'

Met deze metaforen maakt Verheijen duidelijk dat een explosieve speler met dezelfde trainingsomvang sneller uitgeput raakt dan zijn medespelers en een groter blessurerisico heeft. Hij verbruikt meer energie per actie (metafoor auto) en tussen de acties herstelt hij langzamer (metafoor luipaard).

Om deze reden ging Verheijen Bellamy's trainingsomvang reduceren. Als het team 4 x 6 minuten zeven tegen zeven speelde, deed hij maar twee keer mee, bij twaalf partijtjes vier tegen vier mocht Bellamy maar zes keer meedoen en als de selectie twintig sprints moest doen hoefde hij er maar tien. 'Dat vond hij helemaal niks, hij wilde harder trainen, zoals hij gewend was. Hij gaf ons het voordeel van de twijfel maar ging wel een dagboek bijhouden over alles wat we hem lieten doen tijdens de voorbereiding zodat hij ons daarmee om de oren kon slaan als het uiteindelijk niet zou blijken te werken. Maar na zes weken had hij voor het eerst tijdens zijn carrière geen blessure in de voorbereiding en hij zei zich nog nooit zo fit te hebben gevoeld. In werkelijkheid voelde hij niet een grotere fitheid maar een hogere frisheid.'

In de eerste competitiewedstrijd tegen Blackburn Rovers zat Bellamy qua aantal sprints in de top-drie van de hele Premier League. 'We hebben hem het hele seizoen nooit meer dan één wedstrijd per week laten spelen. Hij is het hele jaar blessurevrij geweest, speelde drieënveertig wedstrijden zonder blessures en aan het eind stond hij nog steeds in de top-drie van meeste sprints van de Premier League. Het mooie van Bellamy is dat

hij weliswaar extreem kritisch en veeleisend is, maar het ook ruiterlijk toegeeft als hij merkt dat iets werkt. Hij wilde zichzelf voortdurend verbeteren. Hij is met Edgar Davids de grootste prof met wie ik ooit heb gewerkt.'

Inpakken en wegwezen (1)

City presteerde behoorlijk in de eerste seizoenhelft, speelde drie keer gelijk en verloor alleen de uitwedstrijden tegen Manchester United en Tottenham Hotspur. 'We kregen wel te veel doelpunten tegen uit standaardsituaties, maar verder ging het prima. We stonden tweede, met maar drie punten achterstand op United. Eind december 2009 werd Hughes ineens totaal onverwachts ontslagen. Terwijl Hughes met City op zaterdag 19 december een 4-3 zege boekte tegen Sunderland, zat zijn opvolger Roberto Mancini die zaterdag al in een hotel buiten Manchester te wachten op het ontslag van Hughes.'

Damian Roden en andere stafleden werd niets verteld. Ze kwamen er vervolgens op maandagochtend op de werkvloer achter dat hun werk was overgenomen door allerlei Italianen. 'Het getuigde van schandalige minachting voor het personeel. Ik ben direct gestopt. Voor mij was hier een grens overschreden. Inpakken en wegwezen dus. Ook Mancini was weer typisch een trainer die een vaste manier van werken had en die bij elke club en in ieder land blind toepaste zonder eerst na te denken over en rekening te houden met de specifieke omstandigheden.'

Mancini ging naar eigen inzicht aan de slag met de spelersgroep. 'Hij deed alsof hij nog steeds in Italië was. Lekker zonnetje, twee keer per dag lang trainen in een laag tempo, een methode die past bij de omstandigheden in Italië, waar niet in een heel hoog tempo wordt gevoetbald. Maar in Engeland was het koud, met veel regen en wind. Er is geen competitie waar in zo'n hoog tempo wordt gespeeld als in de Premier League. Dus daar hebben spelers meer tijd nodig om te herstellen van wedstrijden, wat betekent dat je korter en minder vaak moet trainen om spelers goed voor te bereiden op de komende wedstrijd.'

Na tien dagen waren er al acht spierblessures. 'De spelers voelden zich steeds slapper en vermoeider worden. Hun lichaam leerde door het trainen met lage intensiteit minder acties per minuut maken en dan trainten ze ook nog eens twee keer per dag. Hun fitheid en hun frisheid gingen omlaag.'

Roberto, over welke topclub heb jij het?

Damian Roden gaf zondag 3 januari 2010 nog een presentatie aan Mancini over hoe er het eerste half jaar was gewerkt, in de hoop hem te overtuigen om zijn werkwijze aan te passen. 'Ondanks het feit dat ik gestopt was, vroeg Damian of ik daar toch bij wilde zijn. Mancini liet ons een half uur wachten en kwam toen onderuitgezakt luisteren. Hij liet aan iedereen blijken dat hij een toptrainer was die al drie titels had gewonnen met Inter. Maar die titels hadden ze niet op eigen kracht gewonnen maar cadeau gekregen na malversaties bij Juventus en Milan. In zijn vier jaar bij Inter was de club in de Champions League steeds al in de achtste of kwartfinale uitgeschakeld.'

Damian Roden schetste het onder Hughes gehanteerde schema: zaterdag spelen, zondag hersteltraining, maandag vrij, dinsdag één keer trainen vijfenzeventig minuten, woensdag één keer trainen conditioneel negentig minuten, donderdag weer vijfenzeventig minuten, vrijdag zestig minuten één keer trainen, zaterdag weer spelen. 'Mancini zei: "That's not possible with a top club." Omdat ik verder niks te verliezen had, zei ik: "Roberto, which top club are you talking about?" Assistent-trainer Brian Kidd ging ineens meelullen met Mancini. Al die blessures onder Mancini kwamen door het vorige management: die trainten te weinig. Ik hield hun voor dat we zes maanden lang de hoogste statistieken qua sprints hadden gehad en geen blessures en dat tegengoals uit standaardsituaties en domme penalty's niets te maken hebben met fitheid en blessures. Ik heb Mancini verteld hoe ik over hem dacht en daarna ben ik vertrokken.'

Eind februari verschenen de eerste berichten in de pers dat spelers bij de clubleiding hadden geklaagd over Mancini's trai-

ningsmethodes. Ook kwam naar buiten dat hij op de training ruzie had gekregen met Bellamy. Carlos Tévez zei in de pers dat de spelers wilden dat Verheijen zou terugkeren bij de club. De prestaties van City verslechterden na Mancini's komst. De steenrijke club eindigde uiteindelijk vijfde en miste de Champions League. Het gat van drie punten met Manchester United in de periode-Hughes groeide onder Mancini tot negentien punten. Toch mocht Mancini aanblijven.

De voorbereiding op het nieuwe seizoen vond plaats volgens de methode-Mancini. In september 2010 kampte de club met een groot aantal blessures. Verheijen zei op Twitter te hopen dat Mancini eindelijk vraagtekens zou gaan zetten bij zijn trainingsmethodes. 'I really feel sorry for Man City players. They are having a difficult time. Hopefully none of them will suffer a career threatening injury.' De Britse pers sprong er bovenop en vroeg Mancini om commentaar. Tegen *The Independent* zei hij: 'I don't know who this is. Seriously. He never worked with me.' Tévez nam in die krant niets terug van zijn kritiek op Mancini's dubbele trainingen.

Het revalideren van een carrière (2)

Craig Bellamy kreeg tijdens de voorbereiding in 2011 door overbelasting vocht in zijn linkerknie en Mancini zette hem op een zijspoor. Hij liet zich op eigen verzoek verhuuren aan Cardiff City in de Championship, een niveau lager. 'Hij vreesde dat het einde carrière zou worden als hij bij City zou blijven. Toen ik zijn overgang naar Cardiff las op internet stuurde ik hem een sms'je: "Cardiff City?" Hij antwoordde: "You too." In zijn huurcontract met Cardiff had hij de bepaling laten opnemen dat hij zijn eigen trainingsprogramma mocht volgen, onder mijn begeleiding. Maar dat had hij niet vooraf overlegd met mij. Ik zei Bellamy dat ik geen tijd had, om hem duidelijk te maken dat ik niet zijn loopjongen was. Toen moest hij het alsnog normaal vragen. Uiteindelijk ben ik hem twee dagen per week gaan helpen bij Cardiff.'

Ook de nieuwe blessureproblemen van Bellamy peperde Ver-

heijen Mancini in via Twitter. Hij verstuurde een tweet dat hij bezig was met 'rebuilding the physics of Craig Bellamy after his disastrous pre-season at Manchester City'. En: 'We have almost repaired all the physical damage done to Craig in pre-season by our Italian friends at Manchester City. Thankfully, an explosive player like Craig was able to escape this training regime to save his career.'

Cardiff City moest zesenvestig competitiewedstrijden spelen. Er waren dus veel midweekse wedstrijden. Als externe begeleider kreeg Verheijen trainer David Jones zo ver om Bellamy slechts één wedstrijd in de week te laten spelen. 'Maar aan het einde van het seizoen maakten ze kans om te promoveren naar de Premier League, wat een club 100 miljoen extra oplevert aan televisie-inkomsten. Toen wilde de trainer Bellamy toch twee keer per week opstellen. Ik wees hem erop dat hij daarmee Russische roulette ging spelen, maar ik begreep ook wel dat de belangen groot waren. Helaas scheurde Bellamy toen zijn hamstring in de belangrijke wedstrijd tegen Reading. Bij de return was hij er niet bij en Cardiff liep promotie mis. Dit was uiteraard vervelend voor Cardiff en Bellamy. Aan de andere kant was het ook een bevestiging van het principe dat explosieve spelers moeite hebben met twee wedstrijden per week.'

Metten is stoppen met nadenken

Ondanks zijn vernietigende kritiek op de gang van zaken bij City na de komst van Mancini was Verheijen wel onder de indruk van het professionalisme op het gebied van voeding, revalidatie en krachttraining. 'Hun staf was enorm goed, maar kon helaas niet meer optimaal functioneren onder Mancini. Ik ben met veel mensen contact blijven houden na de oprichting van mijn World Football Academy. Ik maak gebruik van hun specialisten bij het voetbalspecifiek maken van diverse onderdelen van het voetbal. Met Damian Roden, die nu bij Stoke City zit, ontwikkel ik de periodiseringsmethode verder.'

Verheijen waarschuwt voor het contextloos gebruiken van al-

lerlei meetgegevens in het voetbal. 'Cijfertjes zeggen iets over een deel van een speler. Niet over de hele speler. Omdat een deel van een speler nooit het vertrekpunt kan zijn, kunnen ook cijfertjes dus nooit het vertrekpunt zijn. Door te observeren, ziet de trainer de hele speler. En die hele speler moet altijd het vertrekpunt zijn. Vervolgens kan men met metingen cijfertjes produceren die de observatie van de hele speler kunnen ondersteunen. Helaas zie je steeds vaker dat de cijfertjes het vertrekpunt zijn en dat men de observatie gebruikt om de cijfertjes te verklaren. Door deze tendens ontwikkelen trainers steeds minder het vermogen om zelf te constateren wat het probleem is en leunen ze steeds meer op cijfertjes die niks zeggen over de spelers als geheel.'

Kijken zonder te zien

Daarnaast zijn veel meetsystemen inaccuraat. Verheijen maakte in zijn tijd bij City kennis met meetapparatuur die veel wordt gebruikt in de Premier League. Bijvoorbeeld een systeem van ProZone om met behulp van videocamera's het aantal sprints in een wedstrijd te meten. 'Ik wist nog uit mijn eigen onderzoek dat spelers honderdvijftig à tweehonderd sprints maken. Na de eerste wedstrijd tegen Blackburn Rovers kreeg ik een overzicht waaruit bleek dat Bellamy die competitieronde de meeste sprints van iedereen had gemaakt, maar het waren er wel maar tweeëntachtig. Ik vroeg me af wat er met de andere honderd sprints was gebeurd die hij moest hebben gedaan. Prozone bleek acties te rubriceren op basis van snelheid: tussen 0 en 1 meter per seconde (m/s) is stilstaan, tussen 1 en 3 m/s is wandelen, tussen 3 en 5 m/s is joggen, tussen 5 en 7 m/s is rennen en alles boven 7 m/s werd beschouwd als een sprint. Maar de meest sprints in het voetbal gaan over een afstand van 5 à 6 meter en dan is je snelheid misschien nog maar 5 m/s. Het systeem noemde dit dan rennen. De belangrijkste groep sprints verdween dus met ProZone omdat deze niet boven de 7 m/s kwamen. Clubs betalen tonnen voor een systeem dat onnauwkeurig is. De fabrikant vertelt er niet bij dat het in feite nog in ontwikkeling is.'

Verheijen evalueerde ook systemen die de bewegingen van spelers meten met gps, satellietgegevens. 'Probleem is dat die systemen maar vijf keer per seconde meten waar je bent. Dus elke 0,2 seconde wordt de positie bepaald. Maar wat een speler in die 0,2 seconde doet, wordt niet gemeten. Ook dat leidt tot onnauwkeurige metingen omdat gps moeite heeft met bewegingen die niet in een rechte lijn plaatsvinden. Dat leidt tot een meetfout van meer dan 10 procent. Als het systeem aangeeft dat een speler duizend meter heeft gesprint, kan het ook negenhonderd of elfhonderd zijn geweest. Uit onderzoek van de Rijksuniversiteit Groningen blijkt ook nog eens dat de diverse systemen andere waarden aangeven bij dezelfde speler.'

Verheijen heeft wel een verklaring waarom clubs geld steken in zulk beperkt materiaal. 'Veel sportwetenschappers of conditie-trainers in het voetbal hebben geen verstand van het spel zelf. Als iemand met verstand van voetballen naar een wedstrijd kijkt, ziet hij dat een speler na zestig minuten moeite met omschakelen krijgt of schijndruk gaat zetten. Maar zij zien dat niet uit zichzelf, terwijl ze wel worden geacht er iets van te vinden in conditioneel opzicht. Zij hebben cijfertjes nodig om toch iets te kunnen roepen en die leveren deze systemen hun. Ze hebben liever inaccurate data dan helemaal geen data, want dan hebben ze niks om zich aan vast te houden en kunnen ze net zo goed stoppen met hun werk.'

Sportwetenschappers creëren op die manier hun eigen baan, zegt Verheijen. 'Ze gaan naar conferenties om hun bevindingen te presenteren en houden zo elkaar bezig. Het is een soort subcultuur op basis van inaccurate, niet-voetbalspecifieke data. Ik vergelijk het weleens met het verhaal van de man die 's avonds thuiskomt en zijn buurman onder een lantaarnpaal op zijn knieën ziet zoeken naar zijn autosleutels. Hij vraagt waar de buurman die ongeveer heeft verloren en dan wijst zijn buurman naar een donkere plek een eind verderop. "Maar waarom zoek je dan hier?" vraagt de man. "Ja, hier is het licht," zegt de buurman. De oplossing is om het voetbalspel als geheel te analyseren in plaats

van allerlei cijfertjes te produceren. Maar omdat zij geen verstand hebben van voetballen, is dat voor hen donker. Dan gaan ze liever allerlei inaccurate metingen doen die niks zeggen over het voetballen als geheel want met die metingen zijn ze bekend. Dat is voor hen licht. Zo creëren ze een subcultuur binnen de voetbalwereld die niks met voetballen te maken heeft.'

Er is volgens Verheijen maar één nauwkeurige technologie voor het meten van bewegingen van voetballers. Dat is de zogenaamde LPM-technologie van het bedrijf Inmotio, een systeem dat Verheijen zou gebruiken bij het WK 2010.

15. World Football Academy

Voetbalrevolutie: de World Football Academy

Nadat Verheijen in juli 2009 was gestopt bij Feyenoord lanceerde hij in 2009 de Nederlandse Voetbalacademie, een nieuw concept binnen de voetbalwereld. Het instituut was niet bedoeld als alternatief voor de reguliere trainersopleiding – dat doet de KNVB al – maar ging bijscholingscursussen geven aan coaches, stafleden en spelers. ‘Hiddink had mij weleens gezegd dat hij het vreemd vond dat trainers eerst op het hoogste niveau moeten werken alvorens ze de beste specialisten tegenkomen. Hij vond dat jongere coaches en coaches in kleinere landen al in een eerder stadium in aanraking moeten komen met de beste kennis en kunde, zodat zij zich sneller en beter kunnen ontwikkelen.’

De voetbalacademie ging op 16 december 2009 officieel van start in Hoenderloo met een symposium onder de titel ‘Voetbal als vertrekpunt’ met ruim vijfhonderd deelnemers. Er waren onder meer voordrachten van Frans Lafeber (over het eerder genoemde Inmotio-systeem), Frans Hoek (keeperstraining), Ton van Rhooen (management betaald-voetbalclubs) en Vera Pauw (vrouwenvoetbal). Guus Hiddink, beschermheer van de Academie, was slotspreker. Trainersvakvereniging CBV, de spelersvakbond VVCS en de VVON, het overkoepelende orgaan voor amateurtrainers, waren enthousiast over de komst van de voetbalacademie. En ook de KNVB gaf er zijn zegen aan, en verklaarde de NVA niet als een concurrent te zien, maar als een waardevolle aanvulling.

Na het grote succes van de eerste bijeenkomst in Nederland (2009) begon Verheijen zijn concept langzaam uit te rollen over de hele wereld. De Nederlandse Voetbal Academie werd daarna omgedoopt in de World Football Academy. Verheijen opende filialen in Groot-Brittannië (2010), Japan (2011), Zuid-Afrika (2012), Argentinië (2013), de Verenigde Staten (2014) en Dubai (2015). In Australië werkt de WFA sinds 2009 nauw samen met de nationale bond. De WFA heeft inmiddels op alle werelddelen een

afdeling die ter plekke wordt gerund door een persoon met een eigen voetbalbedrijf. Ik reis het hele jaar door de wereld af om cursussen te geven voor de WFA. Op die manier bereiken we elk jaar tienduizend coaches wereldwijd. Zo helpt de WFA van onderaf een betere voetbalwereld creëren.'

Conditieclowns en wetenschappelijke cowboys

Tijdens cursussen in het buitenland begint Verheijen de sessie vaak door Nederlands te praten. Op die manier laat hij de coaches ervaren hoe vreemd het is als iemand uit een andere wereld hun wereld binnen stapt maar wel gewoon zijn eigen taal blijft spreken. Als Verheijen na dertig seconden vraagt of hij de rest van de dag Nederlands mag blijven praten, hebben de aanwezige trainers geen enkele moeite om aan Verheijen duidelijk te maken dat zij in dat geval naar huis gaan. Vervolgens projecteert Verheijen deze taalmetafoor op de voetbalwereld, waarin het regelmatig voorkomt dat specialisten van buiten het voetballen in de voetbalwereld komen en doodleuk hun eigen specialistische vaktaal blijven praten, in plaats van hun kennis en ervaring te delen in voetbaltaal.

Conditietrainers stappen bijvoorbeeld de voetbalwereld binnen en blijven hun aerobe en anaerobe conditietaal spreken. Je zou verwachten dat voetbaltrainers deze conditietrainers tot de orde zouden roepen, net zoals ze dat ook doen bij Verheijen als hij een cursus in het Nederlands begint. Het tegendeel blijkt waar. Voetbaltrainers laten conditietrainers rustig hun gang gaan. Sterker nog, voetbaltrainers gaan conditietaal leren. Dat is te vergelijken met buitenlandse trainers die Nederlands gaan leren omdat ze toch nieuwsgierig zijn wat Verheijen tijdens de cursus vertelt. 'Dat is uiteraard de wereld op zijn kop.'

Door conditie in niet-voetbaltaal te beschrijven wordt volgens Verheijen bij voetbaltrainers het beeld gewekt dat conditie iets anders is dan voetbal. Gevolg is dat conditietraining ook iets anders wordt dan voetbaltraining. Kortom, door conditie in algemene en contextloze termen te definiëren, raakt het geïsoleerd van

het voetballen en moeten voetballers ineens allerlei contextloze trainingsvormen uitvoeren.

Door conditie in voetbaltaal te definiëren, gaat het niet langer om 'aeroob vermogen' maar om 'het spelen in een hoger tempo door het maken van meer acties per minuut'. Dit is trainbaar in kleine partijvormen. Ook een contextloze term als 'aerobe capaciteit' behoort tot het verleden. In voetbaltaal gaat het om het volhouden van voetballen, wat trainbaar is door grote partijvormen steeds langer te spelen. 'Kortom, voetbalconditie in voetbaltaal wordt getraind door voetbaltrainers in voetbaltraining.'

Hetzelfde probleem ontstaat als psychologen, voedingsdeskundigen en medici binnen het voetballen hun eigen contextloze taal blijven spreken. Spelers moeten contextloze oefeningen doen die niet bijdragen aan beter voetballen. Om dit probleem te ondervangen ging Verheijen cursussen aanbieden waarin wetenschappelijke kennis over voetbalvakgebieden als revalideren, periodiseren, leiding geven, voeding, psychologie, krachttraining, keeperstraining, techniektraining, jeugdtraining en medische zaken *in voetbaltaal* wordt uitgelegd aan voetbalmensen, zo mogelijk met voetbalspecifieke oefenstof. 'Dus niet specialisten van buiten in het voetbal halen, maar voetbalmensen zelf in voetbaltaal en met voetbaloefenstof specialist maken op een vakgebied. De bijscholing is niet alleen bestemd voor coaches, maar voor alle stafleden binnen de voetbalsport, dus ook bijvoorbeeld clubartsen, diëtisten, krachttrainers en psychologen. Ook zij hebben baat bij het voetbalspecifiek maken van hun werk.'

Een wereldwijd netwerk van voetbalspecialisten

Op basis van deze voetbalspecifieke benadering heeft Verheijen de afgelopen jaren een wereldwijd netwerk van specialisten opgebouwd met wie hij kennis uit allerlei specialistische vakgebieden voetbalspecifiek maakt. Deze specialisten zijn ook docent en reizen net als Verheijen namens de WFA de wereld over. 'Voor al die vakgebieden heb ik toppers uit de hele wereld benaderd en werkgroepen gevormd. Voor krachttraining werk ik bijvoorbeeld

samen met de krachttrainers van Manchester City en Tottenham Hotspur en met de krachttrainer van de basketballers van de New York Knicks. Eén keer per maand vergaderen we via Skype. Die samenwerking werkt fantastisch. Ik haal veel energie uit al die verschillende werkgroepen.'

Via de WFA wil Verheijen wereldwijd een generatie nieuwe coaches opleiden die breken met de conservatieve methodes die nu vaak nog gehanteerd worden op het hoogste niveau in de meeste landen. Veel van de huidige coaches die na hun loopbaan als profvoetballer coach zijn geworden, beschouwt hij als verloren omdat zij te veel terugvallen op wat zij als speler gewend waren twintig of dertig jaar geleden. Sinds de oprichting van de WFA gebruikt hij Twitter als medium om te wijzen op de fouten die topclubs in zijn ogen maken. 'Ik wil de voetbalwereld wakker schudden door allerlei zaken ter discussie te stellen. Mijn missie is om de voetbalwereld te verbeteren, van onderaf door de inbreng van jonge coaches en van bovenaf door hardop vragen te stellen over het handelen van gearriveerde coaches die blunder op blunder blijven stapelen.'

Verheijen is tegenwoordig driekwart van het jaar op reis. Met reisschema's als: Amsterdam-Dubai-Tokio-Los Angeles-New York-Amsterdam en Amsterdam-Kaapstad-Sydney-Buenos Aires-Amsterdam.

Twitter: van onbewust onbekwaam naar bewust onbekwaam

In september 2009 ontdekte Verheijen via zijn vriend Jevgeni Levtsjenko, op dat moment speler bij het Russische FK Satoern Moskou, het fenomeen twitteren. Aanvankelijk gebruikte hij het voor neutrale mededelingen over zijn reizen en aankondigingen, maar in het voorjaar van 2010 begon hij met reeksen tweets ook een soort dagboek bij te houden over zijn ervaringen met Zuid-Korea. Na de zomer van 2010 deed hij verslag van zijn werk met Craig Bellamy bij Cardiff City, die was gevlucht voor het trainingsregime van Mancini.

Verheijen begon ook op Twitter voor het eerst coaches en clubs ter discussie te stellen die in zijn ogen verkeerd trainden. De eerste

die aan de beurt kwam, was City-trainer Mancini. 'De voetbalwereld bestaat uit een grote groep relatief ongeschoolde trainers. Zij maken gebruik van kennis en kunde uit het verleden. Maar omdat zij met zoveel zijn, denken ze dat dit heel normaal is en hebben zelf niet door dat hun scholing te wensen overlaat. De meerderheid is immers meestal de norm.'

Deze trainers noemt Verheijen 'onbewust onbekwaam'. 'Wie onbewust onbekwaam is, heeft zelf niet in de gaten dat hij onbekwaam is en heeft dus niet de drang om iets nieuws te leren. Het gaat toch lekker zo? Voordat je deze mensen nieuwe inzichten en methodieken kunt leren, zal je ze eerst van "onbewust onbekwaam" naar "bewust onbekwaam" moeten krijgen. Je zult ze een spiegel voor moeten houden om duidelijk te maken dat bepaalde zaken niet goed gaan binnen hun manier van trainen en coachen.'

Nadat trainers die spiegel is voorgehouden, zijn er twee mogelijkheden. 'Of een trainer kiest ervoor om externe factoren de schuld te geven van wat hij ziet. Dat noemen we de ontkennende fase. Deze trainers blijven de rest van hun trainersloopbaan onbewust onbekwaam. De tweede mogelijkheid is dat de trainer verantwoordelijkheid neemt voor wat hij ziet in de spiegel. Hij wordt zich bewust van het feit dat hij allerlei dingen doet die voor verbetering vatbaar zijn. Hij maakt de stap naar "bewust onbekwaam". Pas dan is hij ontvankelijk voor scholing, want niemand wil onbekwaam zijn. Met behulp van die scholing kan hij vervolgens de stap maken van "bewust onbekwaam" naar "bewust bekwaam".'

Verheijens tweets gaan meestal over de huidige trainers van topclubs. 'Ik gebruik de fouten van deze generatie trainers om aan de nieuwe generatie te laten zien hoe het niet moet. Daarbij neem ik de grote jongens als negatief voorbeeld, want met de kleintjes is het te makkelijk scoren. Mijn tweets zijn een verlengstuk van de cursussen die ik geef over de hele wereld. De duizenden trainers die deelnemen aan die cursussen volgen mij vaak op Twitter en krijgen via dat kanaal allemaal praktische voorbeelden van de theorie die we tijdens de cursussen bespre-

ken. Omgekeerd is het zo dat tijdens die cursussen de praktijkvoorbeelden ter sprake komen waar ik op Twitter op reageer. Op die manier versterken theorie en praktijk elkaar. Ik begrijp dat dit krachtige mechanisme voor de buitenwereld niet zichtbaar is, waardoor het grote publiek zich soms afvraagt waarom ik bepaalde zaken tweet.'

Verheijen weet niet of het zal lukken om met twitteren het conservatisme in het voetballen te doorbreken. 'Wat ik wel weet is dat trainers decennialang zijn opgeleid op een conventionele manier. Dat heeft geleid tot een conservatief bolwerk. Daarom heb ik voor deze onconventionele methode gekozen. We zullen over tien jaar wel zien of het heeft gewerkt. De voortekenen zijn in ieder geval zeer goed. Waar gehakt wordt, vallen spaanders, maar mijn tweets brengen op allerlei vlakken van alles in beweging. Met name omdat ik zaken vooraf benoem en niet achteraf.'

Twitter is net een studie psychologie

Hoewel zijn tweets hoofdzakelijk bedoeld zijn voor trainers, spelers en journalisten, volgen ook veel voetbalfans Verheijen op Twitter. 'Zij reageren voortdurend, meestal zonder te beseffen dat ik het gebruik als verlengstuk van mijn cursussen. Zij gaan zelf een verklaring zoeken voor de beweegredenen achter mijn tweets. Dat levert interessante psychologische inzichten op.'

Twitter is eigenlijk net een soort studie psychologie. 'Je krijgt steeds meer inzicht in stimulus-response patronen. Op een gegeven moment weet je van tevoren al welke reacties er gaan komen op een bepaalde tweet. Mensen die het met mij eens zijn, reageren meestal op de boodschap; mensen die het met mij oneens zijn, beginnen vaak over de boodschapper. Toen ik mij dat realiseerde, ben ik Twitter ook gaan gebruiken als informatiebron binnen de ontwikkeling van het Football Braining-concept. Binnen dit concept krijgen voetballers sterkere hersenen als trainingseffect nadat er *overload* op diezelfde hersenen is gepleegd. Ze zijn beter in staat om met oncomfortabele situaties om te gaan.' (Zie ook pagina 219.)

Twitter is een geschikt medium om te experimenteren met het plaatsen van *overload* op de hersenen van mensen. 'Daarom doe ik op Twitter bijvoorbeeld ook van alles wat *not done* is. Ik heb geen profielfoto, maar alleen een Twitter-ei. Ik reageer nooit op mensen die mij iets vragen of kritiek op mij leveren. Wel retweet ik complimenten over mezelf, juist omdat dit volgens velen ongepast is. En ik volg zelf bijna niemand. Kortom, ik doe alles precies andersom dan anderen doen op Twitter. Het is fascinerend om te zien wat dit met het denken van mensen doet. Hun aandacht dwaalt daardoor helemaal af van de boodschap en richt zich op mijn persoon.'

Sommige reacties keren steeds terug. 'Mijn favoriete reactie is wanneer mensen tegen mij zeggen: "Als jij zo goed bent, waarom werk je dan niet voor een topclub?" Dan blijkt dat mensen zich niet kunnen voorstellen dat iemand zelf zijn lot bepaalt en er bewust voor kiest om niet bij een topclub te werken. Veel mensen zeggen blijkbaar automatisch ja als een topclub hen vraagt. Dat is een teken van afhankelijk gedrag. Als je dat te vaak doet in je leven word je vanzelf een product van je omgeving. Dit is een heel interessant psychologisch patroon.'

Terugkerende reacties op zijn tweets zijn ook 'Ben je op zoek naar een baan?' of 'Ben je gefrustreerd?' 'Mensen kunnen zich kennelijk ook niet voorstellen dat iemand zaken ter discussie stelt zonder persoonlijke motieven of belangen. Een onafhankelijk denker is voor veel mensen ondenkbaar. Het wordt meteen als persoonlijk ervaren als ik het handelen van een coach ter discussie stel, alsof ik iets tegen die persoon zelf heb. Dat mensen denken dat het persoonlijk is, zegt vooral iets over henzelf. Dat zij zich waarschijnlijk in het dagelijks leven zelf snel aangevallen voelen.'

Ook interessant zijn de reacties als Verheijen de trainingsmethoden van een trainer ter discussie stelt. 'Mensen reageren dan alsof ik hem een slechte trainer vind. Maar het trainersvak bestaat uit veel meer dan alleen maar trainingsmethoden. Het is een van de vele aspecten. Iemand kan een goede en succesvolle

trainer zijn (resultaat), maar toch weinig verstand hebben van het periodiseren (proces). Als die trainer niet verblind wordt door zijn eigen succes en zijn tekortkoming zelf ook in gaat zien, vergroot hij zijn kans om een nog betere en succesvollere trainer te worden.'

Ook als Verheijen objectieve en feitelijke uitspraken doet op Twitter reageren mensen alsof hij een subjectieve mening heeft getweet. 'Daarvan heb ik geleerd dat veel mensen denken dat alles subjectief is. Dat je overal over kunt discussiëren. Zij snappen niet dat er onbetwistbare feiten bestaan. Barack Obama heeft in 2009 in een speech in Caïro gezegd: "These are not opinions to be debated, these are facts to be dealt with."

Trainers stappen niet in hun eigen vliegtuig

Verheijen laat tijdens cursussen de trainers het liefst zelf ervaren hoe laag de lat ligt in het voetballen, zoals met het voorbeeld van de piloot. Trainers komen vaak vanuit het hele land met het vliegtuig naar de stad waar hij zijn cursus geeft. 'Ik vraag wat hun verwachtingen waren over de piloot toen ze in het vliegtuig stapten. Mag deze piloot zijn eigen subjectieve woorden gebruiken als hij met de vliegverkeersleiding communiceert? En mag hij de landingsbaan kiezen die voor hem het beste aanvoelt? Uiteraard geven alle trainers in de zaal aan dat ze geen subjectiviteit van de piloot accepteren. Zij stellen hoge eisen aan de piloot omdat het besturen van een vliegtuig een kwestie van leven en dood is.'

Vervolgens vraagt hij de trainers wat ze zouden doen als de piloot met de vliegverkeersleiding praat op dezelfde manier als zij zelf over voetballen praten tegen hun spelers. Zouden ze dan in het vliegtuig stappen of geen risico nemen, omdraaien en naar huis gaan? 'Uiteraard geven alle trainers aan dat ze niet in hun eigen vliegtuig zouden stappen omdat subjectiviteit de kans op een vliegtuigcrash aanzienlijk vergroot. Ze hebben die vraag al beantwoord voordat ik hem heb gesteld. "Maar verdienen jouw spelers niet een trainer die net zulke hoge eisen aan zichzelf stelt als een piloot, ook al is voetballen normaal gesproken geen kwestie van

leven en dood?" vraag ik hun vervolgens. Uiteraard antwoorden de coaches dan "ja".

Met deze methodiek brengt Verheijen trainers het besef bij dat hun lat lager ligt dan die van een piloot. 'Langzaam maar zeker worden de onbewust onbekwame trainers in de zaal dan bewust onbekwaam. Nadat ze zich in het eerste half uur bewust zijn geworden van hun eigen onbekwaamheid kunnen we met de daadwerkelijke cursus beginnen. Dus ook tijdens cursussen creëer ik eerst de noodzakelijke randvoorwaarde, de behoefte om te leren, voordat ik met de cursus start. Net als op Twitter.'

Overigens is het niet zo dat er geen plaats is voor subjectiviteit binnen het voetballen. 'Piloten moeten soms ook subjectieve keuzes maken. Maar dat gebeurt binnen een heel strak objectief kader. Oftewel, subjectiviteit binnen objectiviteit. In het voetballen ontbreekt dit objectieve kader. Er is geen objectieve en universele voetbalfilosofie met voetbaltaal. Daardoor is subjectiviteit het vertrekpunt. Subjectiviteit zonder objectief kader noemen we in het dagelijks leven ook wel *chaos*. Als zaken fout gaan binnen deze chaos is het enige overlevingsmechanisme voor trainers om externe factoren de schuld te geven. Met alle experts binnen de World Football Academy hebben we dit subjectiviteitsprobleem opgelost.'

De wereld van de analfabeten

Met behulp van methodieken zoals hierboven beschreven, krijgen steeds meer trainers het besef dat de lat omhoog moet in het voetballen. Er is volgens Verheijen echter een beperkende factor: intelligentie en persoonlijke ontwikkeling. 'Het *gemiddelde* intelligentie- en opleidingsniveau is in het voetbal lager dan in sporten als hockey, roeien, basketbal en rugby. Dat zijn typische studentensporten, terwijl voetbal meer een arbeiders- en middenklassesport is. Uiteraard werken binnen het voetbal ook heel intelligente mensen, en binnen het hockey domoren. Ik bedoel dit niet neerbuigend, het is gewoon zoals het is. Mensen met een lager denkniveau zijn meer *narrow minded*, willen in hun comfortzone blijven en grijpen terug naar het verleden om houvast te

hebben. Mensen met een hoger denkniveau zijn juist meer *open minded*, durven uit hun comfortzone te stappen en kijken meer naar de toekomst. Dit is ook een van de redenen waarom voetbal zo'n conservatieve sport is vergeleken met bijvoorbeeld hockey.'

Daar komt bij dat voetbal nog grotendeels een mannensport is. 'Dat gaat gepaard met macho- en apenrotsgedrag en ander primitief gedoe. Bij hockey is de sfeer heel anders omdat mannen en vrouwen daar door elkaar lopen. Bij voetbalclubs met een grote meisjesafdeling zie je meteen een andere cultuur.'

In het voetballen is het ook gebruikelijk om lacherig te doen op het moment dat er moeilijke woorden, zinnen of theorieën voorbij komen. 'Die worden weggelachen. Ze hebben niet in de gaten dat ze in werkelijkheid lachen om zichzelf omdat ze het plafond van hun intelligentie hebben bereikt. Dat is niet erg, zolang je maar niet doet alsof die ander gek is en je hém uitlacht.'

Sociale werkplaats voor oud-profs

Verheijen signaleert in het profvoetbal nog een ander fenomeen: veel laag opgeleide voetballers gaan na hun carrière uit pure armoede als trainer aan de slag. 'Wat vaak gebeurt is dat een talentvolle speler uit Onder 16, die bijvoorbeeld havo doet, school ineens minder belangrijk gaat vinden als hij op zijn zestiende zijn eerste contract krijgt. Hij eindigt dan met pijn en moeite met een vmbo-diploma of met slechts een paar deelcertificaten. Uiteraard zijn er uitzonderingen. Die laagopgeleide spelers gaan vervolgens van hun zestiende tot hun vijfendertigste alleen maar voetballen.'

In die twintig jaar als profvoetballer worden ze vervolgens intellectueel nauwelijks uitgedaagd. 'Ze lezen zelden een boek, praten voor een groep vinden ze lastig en iets opschrijven doen ze ook vrijwel nooit. En als ze het al doen, dan is het vaak onleesbaar gepriegel. Ook hun sociale vaardigheden blijven tijdens hun carrière onderontwikkeld. Ze zijn al die tijd een soort *local hero*, met wie andere mensen graag een gesprek beginnen. Grote mannen uit de politiek, de zaken- en entertainmentwereld worden kleine jongetjes in de aanwezigheid van een voetballer.'

Het wereldbeeld van zo'n voetballer raakt daardoor totaal verstoord. 'Ze worden sociaal zwak en staan buiten de maatschappij. Veel profvoetballers komen er daarom op hun vijfendertigste achter dat ze slechts twee dingen kunnen: voetballen en ademhalen. Het zijn onderontwikkelde personen die vaak moeite hebben met praten, lezen, schrijven, luisteren en analytisch en abstract denken. Ze dreigen in een zwart gat te vallen en besluiten dan maar jeugdtrainer te worden om eventueel langzaam op te klimmen naar hogere elftallen als ze eenmaal de vereiste trainersdiploma's hebben.'

Dat halen van die diploma's lukt meestal nog wel met hangen en wurgen. 'Maar je ziet dat ze door hun beperkte persoonlijke ontwikkeling toch de neiging blijven houden om te kopiëren wat hun trainers vroeger deden. Maar we vliegen ook niet meer in vliegtuigen van dertig jaar geleden. En operaties vinden ook niet meer plaats zoals dertig jaar geleden. De voetbalwereld fungeert op deze manier als een sociale werkplaats voor onderontwikkelde oud-profs. De enige manier om deze vicieuze cirkel te doorbreken, is door het beestje bij de naam te noemen en het probleem vervolgens op te lossen. Het laatste wat je moet doen is oud-profs een verkorte trainerscursus aanbieden.'

Extra lange trainerscursus voor oud-profs

Verheijen vindt het onbegrijpelijk dat clubs die veel geld, tijd en energie stoppen in hun jeugdopleidingen hun grootste talenten laten trainen door onderontwikkelde oud-voetballers met onvoldoende scholing. Zoals Arrigo Sacchi en Co Adriaanse al eens riepen: een goed paard maakt nog geen goede ruiter. 'In potentie zijn oud-profs de beste trainers omdat ze veel kennis en ervaring over het voetbalspel met zich meedragen. Maar al die kennis en ervaring zijn waardeloos als je niet in staat bent om het goed over te dragen op anderen. En daarvoor moet je kunnen praten, lezen, schrijven, luisteren en analytisch en abstract kunnen denken. Oud-profvoetballers kunnen vaak alleen chaotisch hun verhaal doen en de spelers moeten daar zelf dan

maar iets van zien te brouwen. Daarom zijn de meesten ook slechte trainers. Als ik aan mijn cursisten vraag hoeveel trainers er goed waren van de tien die ze er hebben gehad, antwoorden ze: hooguit drie.'

Kennis en ervaring op een gestructureerde manier stapsgewijs overdragen op voetballers, vereist methodiek en pedagogische en didactische vaardigheden. Verheijen wijst erop dat de betere Nederlandse coaches vrijwel zonder uitzondering geen topvoetballers waren, maar zich tijdens of na hun voetbalcarrière wel verder hebben geschoold. 'Hiddink, Van Gaal, Adriaanse, Beenhakker, en ook Gertjan Verbeek hebben allemaal op het CIOS (Centraal Instituut Opleiding Sportleiders) gezeten en daar methodiek, didactiek en pedagogiek geleerd. En je ziet dat Ron Jans, die leraar Duits is geweest, zich ook kan onderscheiden.'

Oud-profs moeten daarom geen verkorte cursus krijgen, maar juist een verlengde, waarbij ze leren praten, schrijven, lezen, luisteren en abstract en analytisch denken. Ze moeten hun achterstand op het gebied van persoonlijke ontwikkeling wegpoetsen. 'Zodra ze dat via extra scholing hebben gedaan, zullen ze de beste trainers zijn. Ze hebben dan niet alleen de meeste kennis en ervaring over het voetbalspel, maar ze kunnen het ook nog eens op een goede manier overdragen. Probleem opgelost.'

Is piloot ook een ervaringsvak?

In deze wereld van de 'analfabeten' wordt vaak lacherig gedaan over trainerscursussen. 'Dat is typerend voor mensen die het eng vinden om zichzelf te ontwikkelen en nieuwe kennis tot zich te nemen. In VI stond begin 2015 een interview met FC Utrecht-trainer Robbie Alflen, waarin hij vertelde dat hij allerlei opdrachten voor de trainerscursus door een ander had laten maken. Hij ziet zo'n cursus kennelijk als een noodzakelijk kwaad en denkt te kunnen teren op zijn ervaring als speler en zich ook zonder scholing wel te kunnen ontwikkelen als trainer. Uiteraard word je door ervaring een steeds betere trainer. Maar dat betekent niet dat het trainerschap een ervaringsvak is dat je in de praktijk wel kunt

leren, met nul scholing. Je hebt toch echt een soort instapniveau nodig qua scholing.'

Een maand later sloeg FC Utrecht-speler Anaour Kali zijn medespeler Kristoffer Peterson op de training een kaakbreuk. 'Alflen stelde hem de volgende wedstrijd gewoon op omdat hij hem niet kon missen! Na een storm van kritiek moest hij door het stof en werd de speler alsnog buiten het team gezet. Die spelers verdienen een goede trainer en niet iemand die zich ontwikkelt ten koste van hen.'

Piloot is toch ook geen ervaringsvak? constateert Verheijen. 'Als Alflen naar zijn vakantiebestemming vliegt, verwacht hij ook een goed geschoolde piloot aan het stuur en accepteert hij niet een piloot die met vallen en opstaan in de praktijk leert hoe hij het vliegtuig aan de grond moet zetten. Waarom accepteert hij dit dan wel van zichzelf? Het trainersvak een ervaringsvak noemen, is ook een poging van domme en luie trainers om aan de trainerscursus te ontkomen.'

Voetbaltrainers zijn waardeloze rolmodellen

In zijn cursussen hamert Verheijen erop dat trainers een rolmodel moeten zijn voor hun spelers. 'Kinderen worden veel sterker beïnvloed door het gedrag van hun ouders dan door hun woorden. Die woorden werken ook wel, maar hoe ze hun ouders zien opereren in verschillende situaties is veel bepalender. Datzelfde geldt voor de verstandhouding tussen trainer en speler. Niet zozeer de woorden maar veel meer het gedrag van de trainer bepaalt het beeld dat een speler van zijn trainer krijgt. Dat betekent dat een trainer zelf het goede voorbeeld moet geven als hij van zijn spelers verwacht dat ze op tijd komen, hun mond houden als hij praat, niet met hun telefoon spelen, rotzooi opruimen et cetera.'

Bij zijn cursussen krijgt Verheijen geregeld trainers in de zaal die zich schuldig maken aan gedrag dat ze van hun spelers niet zouden accepteren. 'Ze komen te laat, turen de halve dag op hun mobieltje, zitten achter in de zaal te praten terwijl we bezig

zijn en laten een grote zwijnenstal achter. Ik wijs ze erop dat ze dat misschien ook wel doen in de kantine bij de club, zonder het zelf door te hebben. Maar die spelers zien dat vroeg of laat en nemen de trainer daardoor minder serieus, waardoor het rendement van de trainer veel lager wordt. *Practice what you preach*, houd ik hun daarom voor. Verander je spelersgroep, begin bij jezelf. Veel trainers gedragen zich eigenlijk nog als speler.'

Als je kennis wilt vermenigvuldigen, moet je die eerst delen

Naast zijn twee boeken heeft Verheijen de afgelopen twintig jaar ook tientallen artikelen gepubliceerd in vakblad *De Voetbaltrainer* om zijn kennis te delen. 'Ik heb daarin onder meer van dag tot dag alle details van trainingsschema's van landenteams bij EK's en WK's beschreven. Dat doe ik ook via Twitter en via *webinars*. Ik ben daar heel open en transparant in.'

Verheijen heeft geregeld te horen gekregen dat het dom is om die kennis weg te geven. 'Maar met geheimzinnig doen en alles voor jezelf houden, rem je juist je eigen ontwikkeling. Dat geeft alleen tijdelijk een voorsprong op anderen. Ik heb juist veel nieuwe kennis opgedaan door mijn kennis te delen. De wetenschap zou ook niet vooruit komen als iedereen alles voor zichzelf houdt. In het voetbal laat niemand het achterste van zijn tong zien, maar ik doe het tegenovergestelde. Ook daar zie je hoe narrow minded de voetballerij is.'

Hey Carlo, why did you not win the Champions League?

Verheijen gebruikt ook de congressen van de WFA voor het op grote schaal delen van kennis. Daar werd hij eveneens geconfronteerd met de koudwatervrees voor het delen van kennis. Bij een bijeenkomst in Hoenderloo op 3 mei 2010 had hij ook de pers uitgenodigd. 'Ik wil dat de media op de hoogte zijn van de nieuwste ontwikkelingen, zodat ze situaties beter kunnen inschatten en betere vragen kunnen stellen aan trainers. Dat dwingt trainers om inhoudelijk betere antwoorden te geven, waardoor ze hun lat hoger moeten gaan leggen voor zichzelf. Daar zijn voetballers

weer bij gebaat en zo krijg je uiteindelijk beter voetbal. Dat mechanisme probeer ik te stimuleren.'

Een van de sprekers was Chelsea-voetbaldirecteur Mike Forde, die een open verhaal hield over de ambities van zijn club. 'Hij vertelde dat ze zulke hoge eisen stellen dat ze na het winnen van de FA Cup en de landstitel toch evalueren waarom ze dat seizoen niet ook de Champions League hebben gewonnen. Je niet laten verblinden door succes en altijd blijven zoeken naar verbetering. Die uitspraak kwam de volgende dag in *The Sun* terecht, maar zij hadden ervan gemaakt dat de directie trainer Carlo Ancelotti op het matje had geroepen voor het niet winnen van de Champions League. De kop luidde "Hey Carlo, why did you not win the Champions League?" Die dag kreeg ik alle directeuren van Chelsea aan de lijn. Zij wilden allemaal persoonlijk uit mijn mond bevestigd horen dat Mike dat niet zo had gezegd. Uiteindelijk heeft Chelsea weten te achterhalen welke Nederlandse journalist de bron was. Daarna heb ik met pijn in het hart moeten besluiten om geen pers meer uit te nodigen bij WFA-events.'

16. Euro 2009 en WK 2010

Het verdedigen van een nederlaag

Verheijen was in 2009 adviseur van bondscoach Vera Pauw van het Nederlands vrouwenteam. 'De vrouwen hadden zich nog nooit weten te plaatsen voor een EK en daarom koos Pauw voor een resultaatgerichte verdedigende tactiek, met het accent op de counter. Met succes, want de vrouwen haalden het EK 2009 in Finland. Wat een topcoach zij is, bewees ze in de wedstrijd tegen Finland door de manier waarop ze vooruit dacht. Het bizarre was dat zij daarop juist werd afgerekend door domme opportunisten binnen de bond.'

Wat gebeurde er? Nederland zat in een poule met Oekraïne, Denemarken en Finland. Zowel Nederland als Denemarken hadden gewonnen van Oekraïne. En de Denen hadden met 1-0 verloren van de Finnen. 'Toen Nederland in de tweede groepswedstrijd tegen Finland met 2-1 achterkwam, beseftte Pauw dat Nederland bij die eindstand in de derde en laatste groepswedstrijd tegen Denemarken door een beter doelsaldo aan een gelijkspel genoeg zou hebben om door te gaan naar de volgende ronde. Daarom besloot ze haar speelsters niet op jacht te laten gaan naar de gelijkmaker, met het risico op nog een tegengoal en daarmee een slechter doelsaldo dan Denemarken, maar de 1-2 achterstand te verdedigen. Ten overstaan van allerlei getuigen spraken vertegenwoordigers van de KNVB schande van het verdedigende spel, omdat er allemaal sponsors op de tribune zaten die speciaal naar Finland waren gevlogen. Het was het Nederlandse voetbal onwaardig, dat soort verwijten.'

De praktijk gaf Vera Pauw gelijk. Nu waren het de Denen die in de laatste wedstrijd moesten winnen en risico's moesten nemen. Nederland won met 2-1 van de Denen en was door naar de tweede ronde. Uiteindelijk bereikte het team de halve finale, waarin het in de laatste minuut van de verlenging uit een corner verloor van Engeland. 'Dit was een enorme impuls voor het vrou-

wenvoetbal in Nederland, maar de bond had niet de grootheid om Pauws prestatie te erkennen. Ondanks het succes wist ze dat het zwaard van Damocles boven haar hoofd hing. Een jaar later werd ze door de KNVB alsnog naar buiten gewerkt. De gevoelens van de sponsors waren kennelijk belangrijker dan het resultaat. Coachen op het hoogste niveau werd afgestraft.'

Voetballen is geen duursport (2)

Guus Hiddink wilde Verheijen ook weer meenemen als assistent naar het WK 2010 in Zuid-Afrika. Hij vroeg hem al tijdens de kwalificatie om zijn licht eens op te steken over de speelomstandigheden aldaar. Landen zouden in de groepsfase zowel wedstrijden moeten spelen in stadions op zeeniveau (Kaapstad, Durban, Port Elizabeth) als in stadions op hoogtes tussen de 1300 en 1750 meter (Polokwane, Pretoria, Bloemfontein, Rustenburg, Nelspruit en Johannesburg). 'Hiddink wilde graag weten op welke hoogte we het beste ons hotel en trainingskamp konden kiezen. Omdat ik toen freelance werkte bij Manchester City, heb ik eerst daar eens navraag gedaan naar de wetenschappelijke kennis op dat vlak.' City verwees hem naar Michael Davison van The Altitude Centre in Londen. 'Hij vertelde mij dat de FIFA ten onrechte de indruk wekte dat de hoogteverschillen geen grote invloed hadden op de prestaties van spelers en dat het niet uitmaakte of één ploeg in de groepsfase drie keer op hoogte moest spelen en een andere maar één keer. Daarmee verhulde de FIFA dat ploegen geen gelijke kansen hadden.'

Verheijen verkeerde voor het bezoek aan Davison in de veronderstelling dat de Russen hun trainingskamp bij het WK het best op grote hoogte konden opslaan, omdat dit leidt tot een toename van rode bloedcellen, waardoor er meer zuurstof kan worden opgenomen, met als gevolg een groter uithoudingsvermogen. Vele wielrenners, marathonlopers en zwemmers hadden al geprofiiteerd van deze gunstige effecten van hoogtetraining. Bovendien dacht Verheijen dat de spelers op die hoogte alvast konden wennen aan het spelen van wedstrijden op diezelfde hoogte. 'Maar

Davison wees mij erop dat zulke duursporten niet te vergelijken zijn met een intervalsport als voetbal. Het was volgens hem beter om op lagere hoogte te gaan zitten. Wennen aan grotere hoogte kon ook met behulp van zuurstoftenten en zuurstofmaskers. Hij adviseerde mij om mij verder te laten inlichten door hoogte-deskundigen met verstand van intervalsporten.'

Op 1800 meter worden voetballers minder explosief

Die hoogte-deskundigen spoorde Verheijen op in Australië, de VS en Zuid-Afrika. Hij zocht ze allemaal op na overleg met Hiddink, die het liefst in een hotel aan de kust ging zitten, in plaats van in een hotel op een berg waar het ook nog eens vroeg donker zou worden omdat het winter was in Zuid-Afrika tijdens het WK. Het leek Hiddink voor de teambuilding beter om niet op een doodse plek te zitten waar de verveling zou toeslaan. 'Ik heb vooral gesproken met mensen die ervaring hadden met rugby, een teamsport met veel intervallen die qua bewegingspatronen redelijk dicht tegen het voetbal aan zit.'

Het Zuid-Afrikaanse nationale rugbyteam speelt zijn thuiswedstrijden altijd op hoogte in Johannesburg of Pretoria. Australische, Nieuw-Zeelandse en Engelse teams hebben zich daar al decennialang op moeten instellen. 'Mensen uit al die landen zeiden onafhankelijk van elkaar min of meer hetzelfde: dat zij hadden ontdekt dat je steeds minder fit en steeds slapper wordt als je je hele trainingskamp op hoogte doet. Op hoogte krijg je wel steeds meer rode bloedlichaampjes, wat een positief effect heeft op het uithoudingsvermogen van een duursporter, maar daar staat tegenover dat intervalsporters op hoogte in een lager tempo gaan trainen omdat er minder zuurstof in de lucht zit. Tussen acties zijn ze langer buiten adem en herstellen ze minder snel. Ze gaan minder acties per minuut maken, waardoor het lichaam zich in de training aanpast aan dit lagere speltempo. Daarnaast is uit metingen gebleken dat rugbyspelers ook minder explosief worden op 1800 meter hoogte. Ze verliezen explosieve spiermassa en gaan als het ware steeds meer op een marathonloper lijken.'

De wetenschap loopt vaak achter op de praktijk

Op basis van de negatieve effecten op 1800 meter hoogte zijn rugbyers zelf gaan experimenteren. 'Ze hebben ontdekt dat je niet op de allerhoogste hoogte moet gaan zitten voorafgaand aan wedstrijden in Johannesburg, maar in het midden, op zo'n 1200 meter. Daar heb je wel in zekere mate de hoogteprikkel die de aanmaak van meer rode bloedcellen stimuleert, maar veel minder de nadelen. Ik leerde ook van die rugbymensen dat je na het spelen van een wedstrijd op zeeniveau pas een dag later weer terug moet reizen naar je basiskamp op hoogte, omdat je sneller herstelt op zeeniveau doordat daar meer zuurstof in de lucht zit. Wat ik hoorde was eigenlijk allemaal heel logisch, maar deze praktijkkennis was nog niet doorgedrongen tot de wetenschappelijke literatuur. Ik kreeg allemaal meetresultaten uit de praktijk te zien die bewezen dat het klopte. Vroeger maakte ook het rugby gebruik van literatuur van duursporten. Maar zij hadden ontdekt dat dit niet werkte voor intervalsporten en waren zelf onderzoek gaan doen.'

Op 1800 meter hoogte kun je nog steeds het WK winnen

Hiddink had niets meer aan Verheijens ontdekkingen, want Rusland werd in november 2009 in de WK-play-offs onverwachts uitgeschakeld door Slovenië. In de media verschenen andermaal berichten over vermeend drankmisbruik van spelers. Zuid-Korea had zich al wel geplaatst voor het WK en vroeg Verheijen voor de derde keer als assistent. Zuid-Korea had nu een bondscoach uit eigen land: Jung-Moo Huh, die in de jaren tachtig enkele seizoenen bij PSV had gespeeld.

De Koreanen begonnen hun voorbereiding al in januari met een trainingskamp in Zuid-Afrika, zonder hun Europese spelers. Verheijen was daar zelf niet bij, maar fysiotherapeut Mikael Kuijpers, die hij al kende uit zijn Feyenoord-periode, reisde wel mee. 'Hij heeft in Johannesburg en Rustenburg diverse metingen gedaan bij spelers om vast te stellen hoe hun lichaam reageerde op inspanningen op verschillende hoogtes. De verhalen van de rugbydeskundigen bleken te kloppen en toen hebben we beslo-

ten om op het WK niet bij Johannesburg te verblijven, maar in Rustenburg op 1200 meter hoogte. Daar zouden we wel de voordelen hebben van acclimatiseren op hoogte, maar niet het nadeel van onvoldoende intensief kunnen trainen.'

In mei 2010 interviewde het ANP Verheijen over zijn nieuwe avontuur met Zuid-Korea en over de keuze voor een verblijf op 1200 meter. Hij nuanceerde voorafgaand aan het WK tegenover het ANP de impact van de gekozen verblijfplaats op het toernooiresultaat: 'Een ploeg die in Johannesburg op 1800 meter hoogte slaapt, kan gewoon wereldkampioen worden. Voetbal is en blijft gelukkig de hoofdzaak. Alle andere dingen zijn in eerste instantie bijzaak. Maar bijzaken kunnen tijdens het toernooi hoofdzaken worden. Alle randvoorwaarden moeten perfect ingevuld worden. Juist een wereldkampioenschap wordt namelijk op details beslist.'

In de concepttekst van het ANP werd vier keer verwezen naar het feit dat Oranje wel op 1800 meter hoogte ging zitten. Verheijen verzocht ANP-journalist Jochem Lippmann per email niet te veel nadruk te leggen op de keuze van de KNVB om in Johannesburg te verblijven. Verheijen schreef Lippmann dat hij tijdens het WK geen zin had in een Oranje-discussie. De journalist had daar begrip voor, maar confronteerde bondscoach Van Marwijk wel met Verheijens bevindingen.

Uit de hoogte

In het bericht dat het ANP uiteindelijk verspreidde, zei Van Marwijk geen problemen te voorzien. 'Iedereen heeft er een mening over, maar wij hebben ons goed laten adviseren. Er zitten meer landen in Johannesburg, ook Duitsland en dat zal toch ook goed geïnformeerd zijn. Ik heb tijdens de Confederations Cup kunnen zien hoe belangrijk het is om te wennen aan de hoogte. Bovendien zijn wij geen atleten die op hoogtestage gaan en vervolgens op zeeniveau moeten presteren. Wij moeten onze prestatie op die hoogte leveren. Ik vertrouw erop dat we in Johannesburg goed zitten.'

De Volkskrant meldde dat de KNVB meende dat Zuid-Korea alleen maar was uitgeweken naar Rustenburg omdat ze te laat waren geweest met het boeken van een hotel in Johannesburg. Zwemtrainer Martin Truijens, die de KNVB had geadviseerd over de hoogste keuze, zei dat Verheijens aanpak 'totaal niet wetenschappelijk' was. 'Wij baseren ons op artikelen die zijn gepubliceerd in wetenschappelijke bladen.' Maar die artikelen gingen louter over duursporten, wat voor Verheijen nu juist reden was geweest om zich te laten informeren door deskundigen met praktische ervaring met intervalsporten.

Verheijen vond de reactie van de KNVB uit de hoogte, maar ging op dat moment niet in discussie over de keuze van Oranje voor Johannesburg. 'Er werd voor de zoveelste keer subjectief gereageerd op vaststaande objectieve feiten. In de rugbywereld was grondig research gedaan. Tja, en dat zet de voetbalwereld dan weg als meninkjes. Ik zag weer een bevestiging van het grote gebrek aan denkniveau binnen het voetbal.'

Ondanks Verheijens voorzichtigheid ging het ANP-bericht een eigen leven leiden. 'Op een gegeven moment werd zelfs gesuggereerd dat ik vond dat Oranje een verkeerde keuze had gemaakt. Zaken die ik had uitgelegd over Korea werden verdraaid en als quotes over Oranje gepubliceerd. Tot overmaat van ramp ging Van Marwijk ook nog eens negatief reageren op uitspraken die ik helemaal niet had gedaan.'

Na het WK kreeg Verheijen van de coachesvakbond CBV te horen dat hij oncollegiaal was geweest ten opzichte van Van Marwijk. 'Zij vonden dat ik excuses moest maken. Vervolgens heb ik CBV-directeur Gerard Marsman de email doorgestuurd uit mei 2010 waarin ik ANP-journalist Jochem Lippmann vraag om de verwijzingen naar Oranje uit de concepttekst te halen omdat ik geen zin had in een Oranje-discussie. Ik heb Marsman gevraagd of ik op basis van dit bewijs nu excuses van Van Marwijk zou gaan krijgen. Daar heb ik nooit meer iets over gehoord.' Marsman bevestigt desgevraagd dat Verheijen hem de email aan het ANP heeft laten zien.

Dit incident was voor Verheijen aanleiding om via Twitter de regie over zijn uitspraken voortaan zelf in handen te nemen.

Korea LAB

In Zuid-Afrika had Zuid-Korea als doel om voor de eerste keer buiten eigen land de tweede ronde te halen op een WK. Daarvoor had de Koreaanse bond veel geld over. 'Men beseft heel goed dat een klein voetballand als Zuid-Korea meestal zal verliezen van grotere voetballanden. Maar je kunt je winstkansen wel vergroten door de randvoorwaarden te optimaliseren.'

Verheijen kreeg de ruimte om een eigen staf te formeren die de spelers fysiek zo goed mogelijk kon voorbereiden. Dat werden fysiotherapeut Mikael Kuijpers, testspecialist Niels de Vries en analist Frans Lafeber. In Engeland zocht hij hulp op het gebied van voedingssupplementen. 'Ook mocht ik op zoek gaan naar de beste hulpmiddelen, zoals meetsystemen en zuurstofmaskers. We hebben op het trainingscomplex buiten Seoul zelfs de ruimte waarin de teambesprekingen plaatsvonden omgebouwd tot zuurstofkamer. Daarin konden we de zuurstofomstandigheden op hoogte nabootsen. Spelers verbleven daar in de voorbereiding urenlang in en we deden er ook teambesprekingen en wedstrijdanalyses. Dat hele project hebben we uiteindelijk het Korea LAB gedoopt.'

Verheijen gaf Korea ook de allerbeste eiwit-supplementen, die ervoor zorgen dat spieren sneller herstellen na inspanningen. 'Ik had bij Manchester City al gezien dat spelers veel fitter werden door deze eiwitdrankjes. Britse wielrenners zoals Chris Hoy en Mark Cavendish hadden er zeer goede resultaten mee behaald. En na City voerde ook Manchester United ze in. Daardoor kende aanvoerder Ji-sung Park de drankjes al, wat hielp bij de acceptatie door de andere spelers. Ze werden gemaakt door CNP, een bedrijf uit Manchester dat een nieuwe methode had ontwikkeld voor het pasteuriseren van eiwitten. Door dat op een lagere temperatuur te doen raken de eiwitten minder beschadigd en komt er een hogere kwaliteit eiwitten in de spieren terecht. We gaven die eiwit-

ten tussen de trainingsvormen door. We zetten drinkbuisjes voor ze neer langs de lijn.'

Beschadigingen aan spieren werden zo deels al tijdens de training hersteld. 'Behalve deze eiwitten die snel konden worden opgenomen, gaven we ze een paar uur voordat ze naar bed gingen ook een shake met eiwitten die langzamer werden opgenomen, zodat hun lichaam ook tijdens hun slaap aan het spierherstel kon werken.'

Wetenschappelijke onderbouwing van het periodiseren

Uniek was ook dat Zuid-Korea als eerste landenteam werkte met het Inmotio-systeem, het allerbeste meetsysteem om te kijken hoeveel arbeid spelers leveren. Op de trainingen in Seoul, Oostenrijk en Zuid-Afrika droegen de spelers hesjes waarin een zendertje was verstopt dat communiceerde met twaalf ontvangers langs het veld. 'Daarmee kun je duizend metingen per seconde doen, tweehonderd keer zoveel als met gps-systemen, die via de satelliet werken en daardoor een meetfout hebben van meer dan 10 procent. Dankzij de duizend metingen per seconde kan het Inmotio-systeem met een meetfout van minder dan 1 procent positie, afgelegde afstand, snelheid, versnelling en hartslag van elke speler meten. Met dat systeem kon ik ook wetenschappelijk onderbouwen dat periodiseren spelers daadwerkelijk fitter maakt. Tot dan toe waren alleen niet-voetbalspecifieke tests voorhanden.'

Maar hoe optimaal Zuid-Korea de randvoorwaarden ook probeerde te maken, toch viel niet alles onder controle te houden. 'De grootste tegenslag was dat in de oefenwedstrijd tegen Wit-Rusland onze centrale verdediger Kwak Tae-hwi een ernstige knieblesure opliep door een onbesuisde actie van een tegenstander. Daarvan heb ik geleerd dat je alleen moet oefenen tegen tegenstanders die ook aan het WK deelnemen. Die gaan er niet als gekken in, omdat ze zelf ook heel willen blijven.'

Maradona ontregelen

Zuid-Korea begon het toernooi met een 2-0 overwinning op Griekenland. Voor die wedstrijd was de ploeg van 1200 meter afge-

daald naar Port Elizabeth op zeeniveau. 'We vlógen over het veld. Die grote statische Grieken, die op zeeniveau verbleven, wisten zich geen raad met ons snelle en dynamische spel. We kwamen alleen in gevaar bij vrije trappen en corners. Door het wegvallen van Kwak Tae-hwi waren we erg kwetsbaar bij spelhervattingen. We misten zijn lengte.'

De tweede wedstrijd was tegen Argentinië in Johannesburg. Argentinië verbleef in Pretoria, 200 meter hoger dan de Zuid-Koreanen. 'We kwamen al snel met 1-0 achter door een eigen doelpunt en werden daarna helemaal weggetikt omdat Yi-sung Park tegen de afspraak in naast onze spits ging spelen, waardoor onze 4-3-3 formatie veranderde in een soort 4-2-4. Als aanvoerder wilde hij zijn medespelers zo op sleeptouw nemen, maar het resultaat was dat Mascherano helemaal vrij kwam te staan op het middenveld. Het werd daarna ook nog 2-0, maar vlak voor rust maakten we 2-1.'

Verheijen zei in de rust zelf tegen Ji-sung Park dat hij als middenvelder moest spelen en bij Mascherano moest blijven. 'Dat was tricky, want ik kon trainer Huh niet openlijk afvallen. En ik kon hem er ook niet direct op aanspreken, want dat zou mijn relatie met hem verstoren. Maar Park voerde het goed uit. Daardoor was het weer drie tegen drie op het middenveld. We waren de tweede helft heer en meester. We maakten bijna 2-2, maar daarna scoorde Higuaín in buitenspelpositie en maakten ze ook nog 4-1. Al met al een verdiende nederlaag.'

Tijdens de wedstrijd kreeg Verheijen het aan de stok met de Argentijnse coach Diego Maradona. 'Hij werd nerveus omdat hij zijn ploeg zag wegzakken in de tweede helft en begon de hele tijd om gele kaarten te vragen langs de lijn. Daarover beklagde ik me bij de Belgische vierde official. "Als een speler dat doet krijgt hij geel," zei ik. "Waarom Maradona niet?" Zo probeerde ik hem te ontregelen. Maradona werd helemaal gek toen hij mij dat zag doen. Hoe emotioneler hij wordt, hoe minder hij functioneert, voor zover hij ooit gefunctioneerd heeft als coach.'

Het was de eerste keer dat Verheijen Lionel Messi van dichtbij

zag spelen. 'Onvoorstelbaar hoe goed hij was. Omdat ik op een paar meter afstand zat, kon ik ook voor het eerst zien wat hem zo goed maakt. Een speler die naar rechts beweegt met zijn lichaam, kan niet meteen terug naar links omdat zijn zwaartepunt ook rechts ligt. Maar Messi's lichaamszwaartepunt ligt door zijn compacte bouw relatief laag, waardoor hij mobieler is dan andere spelers. Hij kan nog de andere kant op als hij al een beweging heeft ingezet. Als je niet hapt bij een beweging naar rechts gaat hij je simpelweg rechts voorbij. Hap je wel dan gaat hij moeiteloos naar links en passeert je ook. Fenomenaal om te zien met welk gemak hij dat doet.'

Koreaanse co-piloten storten liever neer

Om de tweede ronde te halen had Zuid-Korea genoeg aan een gelijkspel tegen Nigeria, in Durban op zeeniveau. 'In de eerste helft ging het helemaal fout omdat die Nigerianen steeds een man meer hadden op het middenveld. Bij rust stond het 1-1. Er moest iets gebeuren, anders zouden we eruit vliegen, maar in de Koreaanse cultuur kan een assistent niet zomaar dit soort zaken bespreekbaar maken.'

Er was een periode dat er relatief veel Koreaanse vliegtuigen crashten. Uit onderzoek van de black boxes bleek dat als er problemen waren en de kapitein niet in de cockpit was, de problemen werden opgelost door de co-piloot. Als de kapitein er wel was en niet doorhad wat het probleem was, maar de co-piloot wel, dan hield deze zijn mond. 'Hij wist dat ze gingen neerstorten maar deed niks, terwijl er een paar honderd mensen in het toestel zaten! Laat op je inwerken hoe ongelooflijk sterk de hiërarchie dan moet zijn.'

Verheijen had geen zin om tijdens het WK als co-piloot onnodig 'neer te storten'. 'Ik wilde niet na drie wedstrijden naar huis. Ik ben in de rust naar het magneetbord gelopen en heb aan de andere assistenten laten zien hoe we in de tweede helft moesten spelen in mijn ogen. Dit bleef uiteraard niet onopgemerkt voor trainer Huh en de spelers. Ik wist dat ik daarmee mijn goede

verstandhouding met Huh zou verpesten. De tweede helft liep het veel beter en we haalden de tweede ronde. Doel bereikt. In Seoul brak midden in de nacht een volksfeest uit. Maar bij Huh had ik het hierna verbruid. Hij sprak niet meer met mij en de assistenten negeerden me ook aan tafel als hij erbij was. Als hij er niet bij was, spraken ze wel gewoon met mij. Een heel leerzame culturele ervaring.'

In de tweede ronde wachtte Uruguay in Port Elizabeth, opnieuw op zeeniveau. 'Weer kwamen we in de eerste helft op achterstand, nu door een blunder van de keeper. Hij wilde een bal achter laten lopen maar zag niet dat Suárez er nog stond en zo in kon schieten. Ook in deze wedstrijd waren we fysiek heer en meester. Het was eenrichtingsverkeer. Twaalf minuten voor tijd maakten we eindelijk 1-1. We hadden toen moeten doordrukken. Uruguay was rijp voor de slacht. Maar er werd besloten om te consolideren en het op verlengen aan te laten komen. Toen maakte Suárez heel mooi 2-1, vijf minuten voor tijd. Een onnodige nederlaag, we hadden ze kunnen pakken. Daar heb ik wel een kater aan overgehouden. Anders hadden we in de kwartfinale tegen Ghana ontmoeten en in de halve finale tegen Nederland. Dat had ik nog weleens willen zien.'

What you see is all there is: het verschil tussen proces en resultaat

Doordat Nederland de finale haalde, kreeg Verheijen te horen: 'Hé Raymond, was verkeerd hè, op 1800 meter gaan zitten?' Hij zucht: 'Mensen kijken alleen maar naar wat ze zien. In de psychologie noemen ze dat "What you see is all there is": mensen kijken niet verder dan hun neus lang is. Om het proces achter het resultaat te kunnen analyseren, heeft iemand analytisch vermogen en een abstract denkniveau nodig. Als een team dat op 1800 meter zit toch de finale haalt, betekent dat niet dat het onderzoek uit de rugbywereld dús onzin is. Nee, het onderzoek uit het rugby levert keiharde, onweerlegbare feiten. Maar het kiezen van de beste hoogte is niet het enige aspect dat bepaalt of je kampioen wordt.'

In het persbericht in mei 2010 voorafgaand aan het WK had Verheijen er zelf nota bene al op gewezen dat een team dat verblijft op 1800 meter hoogte nog steeds wereldkampioen kan worden. 'Dat team heeft dan weliswaar een foute keuze gemaakt wat betreft de hoogte, maar als zij allerlei andere dingen wel uitstekend doen, kan het eindresultaat heel goed de wereldtitel zijn. Door acht van de tien dingen goed te doen, kun je het WK winnen. De uitdaging in topsport is om tien van de tien dingen goed in te vullen, want dan heb je de grootste kans op succes.'

Een slecht proces kan soms toch leiden tot succes. 'Maar als je dit slechte proces blijft herhalen zal je op lange termijn relatief weinig succes boeken. Anderzijds kan een goed proces soms toch leiden tot verlies. Maar op lange termijn zal dit goede proces meer succes opleveren. Zoals Mike Forde destijds op het WFA-congres al aangaf in zijn presentatie over Chelsea: ook als je heel succesvol bent, moet je het onderliggende proces blijven analyseren. Er kunnen ondanks het succes evengoed fouten zijn gemaakt. Die fouten moeten boven tafel komen, want die kunnen op langere termijn leiden tot verlies.'

Dat bleek later ook wel tijdens Euro 2012. 'De aanpak van Van Marwijk werd ontmaskerd toen het allemaal even niet meezat. De Denen kopten ineens níét in eigen doel, zoals bij het WK 2010 tegen Nederland, en er was ook geen Braziliaanse keeper die in de fout ging bij een hoge bal. Alle problemen die in 2010 al aanwezig waren, kwamen in 2012 boven water. Ik denk dat Van Marwijk tijdens het WK 2010 ook erg heeft geleund op het fanatisme van zijn toenmalige assistent Frank de Boer.'

17. Wales en Gary Speed

Met een Mickey Mouse-land naar het WK

Eind 2010 benoemde Wales oud-international Gary Speed als bondscoach. Hij was een half jaar manager geweest bij Sheffield United, waar hij net was gestopt als speler. Zijn rechterhand werd Damian Roden, die hoofd Sports Science was geweest toen Speed bij Bolton Wanderers speelde. Speed zocht een assistent die veel ervaring had met nationale teams en Roden suggereerde hem eens met Verheijen te gaan praten. 'Ik ben op vrijdag 14 januari 2011 naar Liverpool gevlogen en heb daar twee uur met hem zitten praten in het Hilton bij het vliegveld. Hij was onervaren als trainer, maar wist wel in grote lijnen waar hij heen wilde. Dat vond ik opvallend. Meestal kletsen jonge onervaren coaches er maar wat op los. Ze hebben allemaal grote plannen, maar in hun hoofd heerst chaos. Speed maakte juist een heel gestructureerde indruk op mij. Het werd mij duidelijk dat ik bij hem een rol achter de schermen kon krijgen die mij past. Ik zou niet alleen de architect van het trainingsprogramma worden, maar ook helpen bij het ontwikkelen van de speelwijze en andere tactische zaken. Ik vond hem ook een aangename, stabiele persoonlijkheid en had het idee dat ik goed met hem zou kunnen samenwerken.'

Verheijen besloot voor zichzelf ter plekke al dat hij het ging doen. 'Speed waarschuwde me wel dat ik moest weten waaraan ik begon. We zouden alles vanaf nul moeten opbouwen en moeten werken met een voetbalbond uit de prehistorie. De mannen die hem hadden aangesteld waren allemaal 75-plussers, die eraan gewend waren om overal bij betrokken te worden. Later zou blijken dat hij terecht waarschuwde voor dat gezelschap.'

Speed maakte met Verheijen een plan met diverse fases. De eerste stap was om spelen voor Wales zo aantrekkelijk mogelijk te maken. 'Wales is een Mickey Mouse-land met relatief weinig voetballers. Veel spelers kwamen alleen voor de formaliteit en uit vaderlandsliefde, maar hadden niet het idee dat ze zich ooit zouden

kunnen kwalificeren voor een EK of WK. En sommigen kwamen helemaal niet, of de trainer van hun club zei: gebruik die interlandperiode maar even als vakantie.'

De staf was in het verleden al blij als spelers kwamen opdagen. 'Als je al moet vissen in een kleine vijver en een heel stel komt ook nog eens niet opdagen, dan kun je net zo goed stoppen. Dus het eerste wat we moesten zien te bereiken, was dat spelers weer blij waren als ze zouden worden geselecteerd. Dan zouden we veertien spelers van goed niveau hebben. Omdat spelers alles zouden vergelijken met de situatie bij hun clubs moesten we ervoor zorgen dat alles buiten het veld perfect geregeld was. Anders zouden ze spelen voor Wales toch als minderwaardig blijven beschouwen. Daarom hebben we de hele begeleiding rondom het nationale team geprofessionaliseerd. We hebben staf, trainingsfaciliteiten en hotel allemaal doorgelicht. We introduceerden een wetenschappelijke aanpak. We testten urine, bloed en speeksel om een goed beeld te krijgen hoe elke speler er individueel voorstond. We filmde trainingen en evalueerden die elke dag. Allemaal zaken die ze niet gewend waren bij hun club en die duidelijk maakten dat er een nieuwe wind was gaan waaien. Daar ging een aantal maanden overheen, want je moet de zittende mensen wel de kans geven om zich te bewijzen.'

Het coachen van voetbaldenken (2)

Voor die eerste fase, alles buiten het veld perfectioneren, hadden Speed en Verheijen de periode februari tot augustus 2011 uitgetrokken. Vanaf september 2011 zouden ze de situatie op het veld gaan perfectioneren. Wales kon zich alleen door een wonder nog kwalificeren voor het EK 2012 en kon daarom alle resterende kwalificatiewedstrijden gebruiken als oefenwedstrijden. Het kwam er pas weer op aan vanaf september 2012, als de kwalificatiewedstrijden voor het WK in Brazilië begonnen. 'We hadden dus een jaar om alles voor te bereiden. Fase twee liep van september 2011 tot januari 2012. Daarin zouden we het aanvallende deel binnen de speelwijze ontwikkelen. En in de derde fase, van

januari 2012 tot augustus 2012, het verdedigende deel. De vierde fase was dat we ons vanaf september 2012 zouden kwalificeren. De vijfde fase was de voorbereiding op het WK en de zesde fase het toernooi zelf.'

In de eerste fase van februari 2011 tot augustus 2011 was de aanpassing van de speelwijze nog een ondergeschikt punt. 'Speed en ik gaven alleen globaal aan dat we wat meer wilden opbouwen van achteruit in plaats van altijd de lange bal te spelen. Maar de meeste spelers waren bij hun club gewend om de lange bal te spelen en wilden dat het liefst ook bij Wales blijven doen. Ze wilden in hun comfortzone blijven en doorgaan met iets dat hen al vijftig jaar geen kwalificatie had opgeleverd.'

De eerste oefenwedstrijd in februari 2011 uit in Dublin tegen Ierland was een gênante vertoning. 'Om te beginnen was de helft er weer niet, waardoor we moesten spelen met een paar jongens die niet thuishoorden in het nationale team. We werden kansloos met 3-0 weggepoetst. Dat was natuurlijk koren op de molen van die spelers: zie je wel, we kunnen niet opbouwen van achteruit.'

Verheijen maakte daarom een clip van vier minuten waaruit bleek dat de ploeg ook in die verloren wedstrijd tegen Ierland prima in staat was geweest om verzorgd op te bouwen. "Who won this game?" vroeg ik. Tot dat moment hadden de spelers naar het probleem gekeken alsof ze iets nieuws moesten leren. Na het zien van die clip beseften ze dat het "slechts" een kwestie was van vier minuten uitbouwen naar negentig minuten en vervolgens naar tien kwalificatiewedstrijden van negentig minuten. Meer van hetzelfde dus. Iets langer moeten volhouden, is een stuk makkelijker dan iets nieuws te moeten leren. Daarna konden de spelers niet meer beweren dat ze er niet toe in staat waren. We hadden het voetbaldenken van onze spelers in de juiste richting gestuurd. De discussie was gesloten.'

You f*cked with the wrong marine!

Sterenspeler Gareth Bale kwam in maart 2011 met een stijve hamstring bij de selectie van Wales na een wedstrijd van zijn

club Tottenham Hotspur tegen West Ham United. Op het programma stond de EK-kwalificatiewedstrijd tegen Engeland. Verheijen liep op dinsdag met Bale naar het trainingsveld en zei hem dat hij geen risico moest nemen, omdat een week later ook de belangrijke Champions League-wedstrijd van de Spurs tegen Real Madrid moest worden gespeeld. 'Hij wilde per se trainen, maar ik zag bij de training al snel dat hij nog last had en haalde hem meteen van het veld.'

De volgende dag werd in het ziekenhuis een scan gemaakt. Daaruit bleek inderdaad dat Bale een scheurtje in zijn hamstring had opgelopen. 'Het bloed rondom de scheur was al zichtbaar opgedroogd, wat betekende dat de blessure al minimaal 48 tot 72 uur oud was en dus niet bij ons op de training kon zijn opgelopen.'

Nog voordat Speed en Verheijen waren ingelicht, had de dokter van Wales het nieuws al aan Spurs doorgegeven. Verheijen: 'Later bleek dat de beste man een verzekering van tien miljoen pond had afgesloten om zich te beschermen tegen eventuele schadeclaims van Premier League-clubs. Dankzij dit akkefietje met de Spurs werd ons duidelijk dat de medische staf niet helemaal optimaal functioneerde.'

Toen Verheijen de volgende ochtend wakker werd, zag hij op Sky Sports dat het nieuws over Bale al op straat lag. Verheijen: 'The Sun had die ochtend gemeld dat Bale niet zou meedoen tegen Engeland. Later bleek dat vanuit de Spurs was gelect. Die bron had alleen een foutje gemaakt. Hij had beweerd dat Bale op woensdag tijdens de training met Wales geblesseerd was geraakt. Dat kon helemaal niet, want Bale had die dag niet getraind omdat hij in het ziekenhuis zat voor die scan.'

Verheijen besloot via Twitter direct te reageren. Hij maakte duidelijk dat de situatie rondom Bale een voorbeeld was van amateurisme. Samen met Speed overlegde hij hoe ze dit konden aangrijpen om de spelers stappen te laten maken in hun denken. Ook nu maakte Verheijen weer dankbaar gebruik van de lessen die hij door de jaren heen had geleerd van Hiddink.

Omdat de gemoederen tussen Wales en Spurs die dag steeds verder opliepen, belde Verheijen in het bijzijn van Speed en Bale met de Spurs. 'Ik heb gezegd dat ze Bale maar eens moesten vragen wat ik hem op weg naar de training had aangeraden met het oog op de wedstrijd tegen Real. Alles was meteen van tafel, want Spurs wist tenslotte ook wat er op de scan te zien was en dat Bale de schade tegen West Ham had opgelopen. We hebben dit incident aangegrepen om onze tanden te laten zien in de media en een signaal af te geven aan alle Premier League-clubs dat zij Wales voortaan serieus moesten nemen en niet met ons moesten sullen. De impact op onze spelers was enorm. Zij zagen dat hun nationale team, wat tot die tijd toch een soort kermis was, ineens de confrontatie durfde aan te gaan met hun club op basis van gegronde argumenten. Bale zag dat hij veilig was bij ons en dat wij rekening hielden met zijn belangen.'

Gary's way or the highway

Intussen ging Wales-oude stijl door met verliezen. In maart leed Wales thuis voor 80.000 mensen in het Millennium Stadium een 2-0 nederlaag tegen Engeland. In mei verloor het van Schotland met 3-1 en het won die maand ook weer eens een keer, van Noord-Ierland met 2-0. Het resultaat van die eerste vijf maanden was al met al dat Wales nog weer vijf plaatsen verder was gezakt op de wereldranglijst, van de 112de naar de 117de plek, de laagste plaats ooit. 'Gary Speed deed op dat moment nog netjes alles volgens de regels, door rekening te houden met de oude mannen die overal toestemming voor moesten geven. Elke keer als hij wat wilde veranderen moest dat in overleg met hen. Daardoor duurde het soms lang voordat er een beslissing werd genomen en soms zeiden ze ook nee. Na de wedstrijden in mei 2011 was hij er klaar mee en ging de zaken op zijn eigen manier doen. Hij vroeg geen toestemming meer, ze moesten het maar uitzoeken. Dan moet je redelijk sterk in je schoenen staan als jonge trainer.'

Een van de ergernissen van de staf was dat ze met de selectie in een afgelegen hotel in de heuvels buiten Cardiff moesten zit-

ten. 'De telefoonontvangst was slecht, internet was traag, je had het idee dat je in de woestijn zat. Maar die gasten van de bond wilden om onduidelijke redenen niet van hotel veranderen.'

Speed en Verheijen kwamen erachter dat de bond een vijftwintigjarig contract had getekend met dat hotel, met nog twintig jaar te gaan. 'We ontdekten ook dat dit absurde contract was gesloten door een voormalig bestuurslid van de voetbalbond in ruil voor een gratis huwelijksfeest voor zijn dochter in dat hotel. Die informatie hadden we door bizar toeval uit de eerste hand van de toenmalige hotelmanager Adrian Davies. Hij was ook de voormalige nummer twee van de wereld in squash en we hadden hem intussen zonder toestemming van de bond als teammanager aangesteld. Nadat we deze gang van zaken hadden ontdekt, zijn we zelf naar de Celtic Manor gestapt, een fantastisch hotel in Zuid-Wales waar in 2010 de Ryder Cup werd gespeeld, en hebben dezelfde prijs met ze afgesproken als met dat waardeloze hotel. Dat was alleen maar reclame voor de Celtic Manor, die waren allang blij.'

De staf stelde ook nog zonder toestemming van de bond fysiotherapeut Mikael Kuijpers aan, met wie Verheijen had gewerkt bij Feyenoord en Zuid-Korea. 'Speed realiseerde zich dat hij hoog spel speelde met die acties en dat we vanaf nu moesten gaan winnen, omdat het anders *pay back time* zou worden. Maar in augustus verloren we thuis met 2-1 van Australië en konden we wachten op tegenactie. In september verschenen de eerste verhalen in de krant dat de bond de staf zou aanpassen als er geen resultaten zouden worden geboekt.'

Als je wilt weten wat er in een sinaasappel zit, moet je hem uitpersen

De wedstrijd tegen Australië was de laatste wedstrijd van de eerste fase en in september begonnen Speed en Verheijen met fase twee: de opbouw van een nieuwe speelwijze. 'Tegen Australië speelden we nog 4-3-3 met de punt naar voren, want dat waren ze gewend: twee verdedigende middenvelders en een aanvallende

daarvoor. Vanaf september zijn we met de punt naar achteren gaan spelen: twee aanvallende middenvelders en een verdedigende daarachter. Daarnaast hebben wij toen besloten om Gareth Bale niet langer van de linker- maar vanaf de rechterflank te laten spelen. Met die formatie wonnen we thuis met 2-1 van Montenegro.'

Deze overgang ging niet zonder slag of stoot omdat *leader of the pack* Craig Bellamy aanvankelijk op duidelijke wijze liet weten niet te geloven in de nieuwe speelwijze. In een teambespreking op het scherp van de snede ging Bellamy uiteindelijk overstag, omdat Verheijen via wedstrijdbeelden op een objectieve manier kon aantonen dat de nieuwe speelstijl meer voordelen had. Van deze teambespreking zijn destijds video-opnamen gemaakt die Verheijen nog regelmatig gebruikt tijdens zijn cursussen. 'Bellamy is iemand die voortdurend psychologische *overload* plaatst op anderen om te kijken wat voor vlees hij in de kuip heeft. Als je begrijpt wat hij doet, dan snap je ook dat zulke types jou beter kunnen maken als coach.'

Net als tijdens hun kennismaking bij Manchester City in 2009 had Verheijen ook bij Wales weer een typerende confrontatie met Bellamy. 'Hij is nu eenmaal de leider van de apenrots, die je voortdurend uittest, zonder kwade bedoelingen. Daar moet je wel goed op reageren om je te kunnen handhaven. Bij Wales lag ik zelf een keer op de behandeltafel in de medische ruimte omdat ik last van mijn heupen had. Bellamy kwam binnen met de andere spelers en zei: "Hey you big head, dat is alleen voor spelers." Met die opmerking probeerde hij me voor lul te zetten. Ik zette hem op zijn nummer door te zeggen: "At least I have a neck." Zijn schouders gaan zo ongeveer meteen over in zijn hoofd. Toen kwamen die andere spelers niet meer bij van het lachen. Bellamy is iemand die *overload* op je hersenen plaatst. Hij breekt dwars door je bewuste heen en communiceert direct met je onbewuste. Hij geeft je geen tijd om zijn *overload* "bewust" te absorberen. Zoals gezegd, heeft Bellamy onbedoeld aan de basis gestaan van het latere Football Braining-

concept. Het trainen van de hersenen van voetballers door 'overload.' (Zie ook pagina 219.)

Plan B: Gary's wish...

De combinatie met Gary werkte perfect, zegt Verheijen. 'Hij was het uithangbord naar buiten, hij deed de persconferenties, onderhield contacten met media en sponsors, bluste brandjes, stippelde beleid uit: een echte manager. En ik kon achter de schermen het programma maken en de speelwijze ontwikkelen. Ook in de rust van de wedstrijden ontstond een soort wisselwerking tussen ons, zonder dat we er afspraken over hadden gemaakt. Ik nam het woord, pakte het bord, en legde patronen uit met behulp van magneten. "We zijn op deze manier aan de wedstrijd begonnen. Herken je dat we daar en daar in de problemen kwamen? Snap je dat dit de oplossing is? Verder nog vragen?" Daarna nam Gary het over en dan gingen de spelers weer naar buiten.'

De dag na de overwinning op Montenegro filosofeerde Verheijen met Speed en teammanager Davies in de Celtic Manor over allerlei zaken. 'Speed vroeg mij of ik met hem wilde blijven samenwerken na onze periode bij Wales. Bijvoorbeeld bij een club als Everton of Newcastle United. Daar had ik wel oren naar, al had ik het inmiddels ook druk met de World Football Academy. Davies vroeg in datzelfde gesprek of we geen plan B moesten hebben in het geval van ziekte van Gary. Speed sprak de wens uit dat zijn beide assistenten Osian Roberts en ik het dan zouden overnemen. Van de tragedie twee maanden later hadden we toen nog geen idee.'

Je moet nooit te vroeg winnen

Vijf dagen na de winst op Montenegro volgde uit op Wembley de EK-kwalificatiewedstrijd tegen Engeland. Het werd een onverdiende 1-0 nederlaag. 'De Engelse bondscoach Fabio Capello kwam na het laatste fluitsignaal naar ons toe en verontschuldigde zich voor het feit dat zij hadden gewonnen. We hadden ze helemaal weggespeeld, maar niet gescoord. Iedereen was teleurge-

steld, maar ik zei in de kleedkamer: "Wat kan jullie die uitslag nou schelen? Jullie zijn vanavond toch geslaagd voor het eerste examen? Zes maanden geleden werden jullie in Dublin weggevaagd door Ierland en nu spelen jullie op Wembley Engeland van de mat. Kijk hoe jullie hebben gevoetbald, dat konden jullie een jaar geleden niet." Toen zag je de spelers groeien en had iedereen toch een goed gevoel na afloop.'

Ook dit was weer iets dat Verheijen had geleerd van Hiddink. 'In de voorbereiding op het WK in 2002 speelden we met Zuid-Korea de laatste oefenwedstrijd tegen de regerend wereldkampioen Frankrijk. We speelden erg goed en stonden in de tweede helft 2-1 voor. Maar in de laatste minuut scoorden de Fransen toch nog 2-3. Na afloop was iedereen heel teleurgesteld, maar Hiddink was tevreden. Hij had gezien dat zijn team inmiddels heel sterk was, maar door de nederlaag bleef dit voor de buitenwereld vrijwel onopgemerkt. De les die ik die dag leerde, was dat je als team steeds beter moet spelen maar nooit te vroeg moet winnen. Zodra je begint te winnen, wordt het verwachtingspatroon van de buitenwereld anders. Dat levert een heel nieuwe situatie op, waar je spelers aan moeten wennen.'

'No you did not!'

Na de winst op Montenegro en het uitstekende spel tegen Engeland had het bondscomité geen stok om de hond mee te slaan. Maar er volgde toch een actie om te onderstrepen wie de macht had binnen de bond. 'Speeds rechterhand Damian Roden was net als ik freelancer en had een consultancycontract met de bond. Hij deed ook consultancy voor een bedrijf in voedingssupplementen en sportwater. Deze producten gebruikten we ook bij het nationale team. Dat had Damian bij zijn aanstelling in januari 2011 keurig aangegeven. Maar in september 2011 beschuldigde de bond hem plotseling van belangenverstrengeling en van het ene op het andere moment moest hij zijn auto en computer inleveren en werd hij door twee mensen letterlijk het bondsgebouw uitgezet. Er werd niet vooraf overlegd met Gary Speed. Dat was een

teken dat ze bezig waren om het werk van Gary te ondermijnen. Tijdens een gesprek tussen bondsvoorzitter Phil Pritchard, CEO Jonathan Ford, Gary en ikzelf, verklaarde Ford tegen Pritchard dat hij Gary wel van tevoren had ingelicht over deze actie. "No you did not!" zei Gary tijdens dat gesprek. Ik zag in zijn ogen dat er iets bij hem brak.'

De spanningen liepen hoog op, maar de nieuwe koers onder Speed leidde tot een triomftocht. In oktober speelde Wales thuis in Swansea een EK-kwalificatiewedstrijd tegen Zwitserland. Ook die won Wales weer, met 2-0. Er volgde ook nog 1-0 winst uit tegen Bulgarije en in november 4-1 winst thuis tegen Noorwegen, vriendschappelijk. 'Als we de wedstrijd op Wembley hadden gewonnen, zouden we ons zelfs nog hebben geplaatst voor de EK-play-offs. Het was echt gaan lopen. We stonden ineens nummer achtenveertig op de wereldranglijst en de FIFA wees ons aan als *Best mover of the year*. We hadden in september, oktober en november meer punten gehaald dan alle andere landen in twaalf maanden. Het was de grootste sprong op de FIFA-ranglijst ooit. Nog een teken dat we op de goede weg waren.'

Veertigste verjaardag tijdens Derde Wereldoorlog in Brussel

Er was intussen geloot voor de kwalificatiepoules voor het WK 2014. Wales moest het opnemen tegen België, Kroatië, Servië, Macedonië en Schotland. Op woensdag 23 november 2011 (Verheijens veertigste verjaardag) waren in Brussel onderhandelingen met de andere landen over het speelschema voor de tien speelrondes met in totaal dertig wedstrijden. 'Ik kwam daar met Speed in een soort Derde Wereldoorlog terecht. Die landen van het vroegere Joegoslavië – Kroatië, Servië en Macedonië – beschuldigden elkaar de hele dag van van alles en nog wat. Het ging er zeer temperamentvol aan toe.'

Een paar keer leek het speelschema rond te zijn. 'Maar dan lag er weer één dwars omdat twee van die landen de ander in de laatste ronde een hak zouden kunnen zetten door afspraken over de uitslag. Of ze wilden niet tegen elkaar in de eerste wedstrijd

omdat de trainer bang was zijn baan kwijt te raken als hij startte met verlies tegen de vijand.'

De onderhandelingen waren 's ochtends om negen uur begonnen en om vijf uur 's middags liepen ze voor de derde keer vast. Het leek op loten door de FIFA uit te lopen, want iedereen wilde zijn vliegtuig halen. 'Ik zei: "Bedankt, ik heb hier vandaag mijn veertigste verjaardag zitten verdoen met jullie." Na nog meer discussie ging de Kroatische bondscoach Bilic alsnog akkoord met een schema waarvoor de Kroatische pers hem zou gaan slachten, beweerde hij. Maar hij zei voetbal belangrijker te vinden dan politiek. Als tegenprestatie wilde hij dan wel een wedstrijd tegen Schotland omwisselen. Daarna gingen de Schotten weer dwarsliggen. Die kwamen uit pot vier, met de zwakkere landen. Toen werd Gary Speed pissig: *You are from fucking pot four, we are from pot six! Do you think you're from pot one?* Hij was die Schotten, die de hele dag al bloedirritant waren, helemaal zat. Gary was die dag zeer betrokken bij het hele proces.'

Het kwam uiteindelijk toch goed met het speelschema. 'Bilic en Speed, die samen bij Everton hadden gevoetbald, maakten de afspraak om elkaar te ontmoeten bij het EK 2012 in Polen/Oekraïne. Kroatië zou daar spelen en Gary was gevraagd als analist op tv. Ze wisselden in mijn bijzijn telefoonnummers uit. Uit alles bleek dat Speed met de toekomst bezig was. Ik zette hem met de taxi af bij het vliegveld. Het was de laatste keer dat ik Gary zag.'

Today I have lost a friend...

Vier dagen later, op zondag 27 november om half elf 's ochtends, kreeg Verheijen telefoon van Craig Bellamy. 'Ik wist dat hij die middag met Liverpool tegen Manchester City moest spelen. Die spelers zetten op de ochtend van een wedstrijd hun telefoon uit en zitten in een tunnel van concentratie. Doordat hij toch belde wist ik dat er iets bijzonders aan de hand moest zijn. Hij wilde weten of ik iets wist over Gary. Er scheen allemaal politie voor zijn deur te staan, het gerucht ging dat hij zich had opgehangen. Ik wist van niks. Hij had het uit betrouwbare bron. Ik zocht op in-

ternet, maar daar stond nog niks. Tien minuten later kreeg ik een sms'je van een vriend van mij wiens buurman uit Wales komt. "Weet je het al van Gary Speed?" Toen wist ik genoeg.'

Speed bleek die nacht dood te zijn gevonden in de schuur van zijn huis met zijn hoofd in een strop. Hij had zich op die plek teruggetrokken na een hevige ruzie met zijn vrouw, nadat ze waren teruggekeerd van een feest waar Speed voor de grap met zijn kleren aan in het zwembad was geduwd.

Verheijen was verbijsterd. Hij vroeg zich af of hij signalen over het hoofd had gezien. 'We spraken elkaar niet buiten het voetbal en hadden het vrijwel nooit over persoonlijke zaken, maar als hij depressief was geweest had ik toch iets moeten merken, zo bleef het bij mij knagen.'

De lijkschouwer zei twee maanden later bij een verhoor dat uit de hoeveelheid water die via Speeds natte broek in het hout van de trap was getrokken, bleek dat hij daar uren moet hebben gezeten. Mogelijk had hij zijn hoofd alleen in de strop gestoken als een schreeuw om aandacht, in afwachting van zijn vrouw. Uit de verklaringen blijkt dat Louise Speed na de ruzie een rondje was gaan rijden om stoom af te blazen. Daarna was ze gaan slapen in de auto omdat ze geen huissleutels had en Gary niet opendeed toen ze aanbelde. Ze was pas uren later naar de schuur gegaan. Volgens de lijkschouwer is Speed mogelijk zelf ook in slaap gesukkeld, voorover gevallen en gestikt. Als hij van de trap af was gesprongen om zelfmoord te plegen met dat touw om zijn nek, dan had zijn nek gebroken moeten zijn, maar die was ontspannen. 'Een ongeluk is waarschijnlijker dan zelfmoord.'

'Osian Roberts and myself...'

Kort na Speeds overlijden verschenen berichten in de pers dat de bond op donderdag 1 december 2011 al zou vergaderen over een opvolger, maar die berichten bleken onjuist. Wel opende de bond een condoleanceregister in het kantoor in Cardiff. 'Niemand van de bond belde met ons, de andere stafleden. Een vreemde gang

van zaken natuurlijk, die ongetwijfeld te maken had met de verstoorde verhouding tussen Speed en de bond.'

Op maandag 5 december, ruim een week na Speeds overlijden, gaf Verheijen een interview aan de gerenommeerde voetbaljournalist Henry Winter van *The Daily Telegraph*, waarin hij zei dat de aandacht nu in de eerste plaats moest uitgaan naar Speeds vrouw Louise en zijn twee zoontjes en dat de begrafenis nog moest plaatsvinden. Hij zei te willen doorgaan met zijn werk voor het team van Wales. 'Wij als staf hebben nu de plicht en het voorrecht om Gary's droom in vervulling te doen gaan van kwalificatie voor Brazilië 2014. De huidige staf was zijn staf. Hij selecteerde deze mensen. Ze vormden een integraal onderdeel van zijn erfenis. Iedereen die weet hoe we dit jaar hebben gewerkt, zal begrijpen dat Osian Roberts en ik het proces moeten begeleiden en voortzetten dat Gary twaalf maanden geleden in gang heeft gezet. Dat moeten we samen doen met Wales' teammanager Adrian Davies. (...) Dat is precies wat Gary van ons verwacht zou hebben en iedereen zal Gary's wens respecteren.'

Niemand viel op dat moment over Verheijens woorden dat het de wens was van Gary Speed dat Osian Roberts en hijzelf de kar zouden gaan trekken. Hoe anders zou dat een week later zijn.

Naar aanleiding van dit interview nam bondsdirecteur Jonathan Ford nog dezelfde dag plotseling contact op met Verheijen, nadat de bond een week lang niets van zich had laten horen. 'Ik kreeg te horen dat ze er een kopstuk bij wilden halen en dat we dan verder konden op deze manier. Hij vroeg of Guus Hiddink geïnteresseerd zou zijn om bondscoach van Wales te worden. Daarmee verried Ford dat de bond al met een opvolger bezig was terwijl Gary nog niet eens begraven was.' Daardoor gingen bij Verheijen en de spelers direct alle alarmbellen af.

Speed werd op vrijdag 9 december begraven. 'Zijn vrouw wist van de praktijken van CEO Jonathan Ford en voorzitter Phil Pritchard en heeft niemand van de bond uitgenodigd voor de begrafenis.'

Spelers begonnen te bellen met Verheijen. Zij wisten van

zijn rol achter de schermen. Dit was hun enige kans om ooit een toernooi te spelen in hun loopbaan. Ze hadden hun hoop op hem gericht en begonnen op hem in te praten. Gareth Bale, Craig Bellamy, Aaron Ramsey en vice-aanvoerder Ashley Williams riepen in de Britse media dat Verheijen Speed moest opvolgen als bondscoach van Wales. Oud-international Ian Rush liet weten dat hij wel onder Verheijen plaats wilde nemen in de technische staf. In *De Telegraaf* verscheen een artikel onder de kop 'Wales eist Verheijen'.

Verheijen had nooit de ambitie om hoofdtrainer van Wales te worden. 'Daarvoor heb ik ook helemaal niet het noodzakelijke diploma. Ik heb daar zelfs nog contact over gehad met CBV-directeur Gerard Marsman, die duidelijk aangaf dat je zonder CBV-diploma absoluut geen bondscoach kon zijn. Dus die optie was op voorhand onmogelijk. De oplossing was dat de andere assistent Osian Roberts de nieuwe bondscoach zou worden omdat hij wel over de noodzakelijke papieren beschikte.'

Daarom tweette Verheijen op zondag 11 december: 'Hopefully the board will respect Gary's wish so Osian Roberts & myself can lead the team to Brazil. No need for new manager with new ideas. Our success was based on Gary's clear structure. Everybody knows what to do for mission Brazil 2014.'

Verheijen herhaalde slechts exact dezelfde woorden als in het interview met Henry Winter de week daarvoor. 'Maar dit keer kwam er wel een reactie. Ik zou een lijkenpikker zijn en zelf benoemd willen worden als nieuwe bondscoach. Maar ik zei niet voor niks "Osian Roberts and myself". Ook de term "Gary's wish" werd verkeerd uitgelegd. Ik refereerde daarmee alleen naar het Plan B dat we hadden besproken met Gary, mocht hij ziek worden. Ik heb nooit gereageerd op deze aantijgingen omdat ik wist dat ik zuiver gehandeld had.'

Later begreep Verheijen dat een aantal oud-internationals van Wales, die tegenwoordig in de media werken, zijn woorden hadden aangegrepen om karaktermoord op hem te plegen omdat ze geen buitenlander als bondscoach wilden. 'Zij zagen

liever dat een van hun oud-ploeggenoten aan het roer zou komen. In het Engels noemen ze dat "jobs for the boys". Als zij hun huiswerk beter hadden gedaan, dan zouden ze hebben geweten dat ik helemaal niet de papieren en de ambitie had om bondscoach te worden. Dat had hun een hoop moeite gescheeld en mij een hoop gezeik.'

Pay back time

De bond spiegelde Verheijen voor dat zij op zoek waren naar een boegbeeld dat het gezicht kon zijn naar de buitenwereld, terwijl Roberts en Verheijen achter de schermen het proces konden voortzetten. Op verzoek van de bond benaderde Verheijen begin januari 2012 Perry Overeem en Rob Jansen om de beschikbaarheid van respectievelijk Marco van Basten en Leo Beenhakker te onderzoeken. (Marsman, Overeem en Jansen bevestigden dit tegenover Steven van der Hoeven van *NuSport*, FvK.) Maar dit bleek slechts een rookgordijn van de bond. Achter de schermen trok de bond zijn eigen spoor en wilde geen niet-Welshman aan het roer. Op 19 januari benoemde de bond oud-international Chris Coleman, voormalig coach van Fulham en Coventry City. In de pers zei Coleman dat hij door wilde met Verheijen.

Verheijen voerde op woensdag 8 februari een gesprek met Coleman in Londen. Hij heeft me welgeteld twee keer rechtstreeks aangekeken en toen wist ik genoeg. "Goed gesprek, goed gesprek," zei hij, "ik bel je overmorgen." Hij moet nu nóg bellen.'

De bond organiseerde een memorial voor Speed. Die zou plaatsvinden op 29 februari 2012 tijdens een vriendschappelijke wedstrijd tegen Costa Rica. Verheijen zou daar met Osian Roberts de leiding krijgen over de voetbaloeg. Hij zat in zijn maag met deze situatie. 'Niemand had me nog iets laten weten over die wedstrijd. Ik wist alleen dat de spelers bijeen zouden komen op zondag 26 februari. Coleman zou de trainingen doen en ik moest de wedstrijd coachen. Ik wilde daar niet zomaar binnenlopen onder deze omstandigheden. Ik heb contact opgenomen met Gary's weduwe Louise en gezegd dat ik ontslag ging nemen. Ik was be-

gin januari al eens bij haar langs geweest. Zij bleek toen van A tot Z op de hoogte te zijn van alle spelletjes die er waren gespeeld.'

Op vrijdag 24 februari diende Verheijen zijn ontslag in. 'Toen kreeg ik kritiek dat de timing verkeerd was zo vlak voor de memorial. De oud-profs van Wales grepen dit aan om andermaal karaktermoord op mij te plegen in de media. Ze wisten alleen niet dat ik alles had overlegd met Louise. De volgende ochtend belde zij mij en zei dat ze het helemaal begreep. Ze nodigde mij en mijn gezin uit om bij de wedstrijd aanwezig te zijn. Ook dat heb ik destijds maar voor mijzelf gehouden.'

Oslan Roberts bleef wel aan als assistent. Wales werd onder Coleman vijfde in de poule van zes en kwalificeerde zich niet voor het WK in Brazilië.

18. Ajax en Frank de Boer

Blessuretsunami in de Arena

Op 6 december 2010 nam Martin Jol ontslag als trainer van Ajax. De onervaren Frank de Boer volgde Jol conform de wens van de groep-Cruijff op als coach. Tot ieders verrassing werd Ajax dat jaar voor het eerst sinds 2004 weer eens landskampioen, door op de laatste speeldag FC Twente te passeren. Verheijen feliciteerde De Boer op Twitter met de titel.

Verheijens enthousiasme over de nieuwe wind bij het eerste elftal verminderde snel door Frank de Boers voorbereiding op seizoen 2011/2012. De Boer verklaarde Ajax' zwakke spel in twee oefenwedstrijden uit vermoeidheid ten gevolge van hard trainen. Het verwonderde Verheijen niets dat aanvoerder Vertonghen was afgehaakt met een liesblessure en dat ook aankoop Derk Boerrigter, die nog moest wennen aan het hogere tempo bij een topclub, langdurig geblesseerd was geraakt. 'Wie is de volgende speler?' twitterde hij provocerend.

Verheijen vervolgde met een reeks tweets: 'In de voorbereiding behoren oefenwedstrijden op dezelfde manier benaderd te worden als tijdens de competitie, want spelers moeten vechten voor een plek in het eerste team. Dus zelfs in de voorbereiding moet de training worden afgestemd en gepland in relatie tot oefenwedstrijden, om te voorkomen dat spelers al moe zijn aan het begin van wedstrijden. Periodisering zou Ajax-spelers een veel eerlijker kans hebben gegeven om zich te bewijzen aan de coach en om vertrouwen te winnen. Helaas moeten spelers nog steeds zien om te gaan met prehistorische trainingsmethoden gebaseerd op tradities en rituelen en niet op logisch nadenken en gezond verstand. In voetbal zijn mensen er niet aan gewend om dergelijke processen te analyseren want Ajax won toch vorig jaar de titel? Dus dan moet alles wat ze doen toch goed zijn? Om voetbal op een hoger niveau te brengen moeten we beginnen met het analyseren van "processen" en niet alleen kijken naar het "eindresultaat".'

Later die week liep ook Siem de Jong nog een hamstringblessure op. In de loop van de eerste seizoenshelft begon het spierblessures te regenen bij Ajax. Toen Ajax-trainer Frank de Boer in *Voetbal International* zijn teleurstelling uitsprak over het gebrek aan ontwikkeling van zijn team, benoemde Verheijen op Twitter de oorzaak. 'Als een coach een team wil ontwikkelen dan moet hij blessures vermijden zodat hij elke dag kan trainen en spelen met zijn sterkste team. Vooral in de seizoensvoorbereiding! Ajax' slechte resultaten en slechte teamontwikkeling zijn het logische gevolg van een slecht voorseizoen en daaropvolgende blessures. Oefenwedstrijden met vermoeide spelers.'

Verheijen bleef de blessure-tsunami onder de aandacht brengen via Twitter. Een tweet van 19 november 2011: 'Ajax v NAC 2-2. Natuurlijk weer een nieuwe blessure en twee goals van NAC in de laatste vijftien minuten. Ik herinner me dat iemand dit voorspelde in juli. Amateurs.'

En op 25 november 2011: 'Ajax zal Gregory vd Wiel zondag missen: liesblessure. Ik vraag me af hoe lang het zal duren voordat jeugdspeler Davy Klaassen geblesseerd raakt. De Ajax-staf deed een intern onderzoek vanwege het extreme aantal spierblessures. Ze konden geen oorzaak vinden! Seizoensvoorbereiding misschien?'

Ondanks het feit dat Verheijen de blessure-tsunami in Amsterdam vooraf had voorspeld, bleef het in de Nederlandse pers stil vanaf het begin van seizoen 2011/2012.

Methode-Verheijen?

Ajax modderde in de tweede helft van 2011 verder en moest noodgedwongen steeds met een ander team spelen. De club snakte naar de winterstop. 'Vakantie kunnen we wel gebruiken,' zei aanvoerder Jan Vertonghen tegen het AD. 'De helft van de selectie loopt rond met klachten en pijn'tjes.' 'We weten waar het aan ligt,' zei De Boer, die intussen de trainingsintensiteit had aangepast. 'We trainen nu op andere vormen en houden een langere warming-up,' bevestigde Vertonghen. Desondanks liep ook Alderweireld

in december nog een hamstringblessure op. Bij de klassieker tegen Feyenoord op 29 januari 2012 kon Ajax vijf basisspelers niet opstellen: Alderweireld, Boerrigter, Boilesen, Sigthorsson en Van der Wiel. Intussen hadden veertien spelers tussen twee en elf competitieduels gemist.

Ajax beweerde bovendien te werken volgens de principes van Verheijen. De Boer: 'We gebruiken zijn periodisering, maar we hebben veel jonge spelers en een zwaar programma. Misschien doen we het op onze manier, maar het is zijn rode draad.'

Verheijen wees De Boers stelling van de hand dat Ajax al trainde volgens zijn methode: 'In juli 2011 was het Ajax blessurefiasco makkelijk te voorspellen omdat Ajax' voorseizoen het omgekeerde was van de "Verheijen-methode". Coaches zouden zich niet moeten verschuilen achter de "Verheijen-methode" als ze dagen achter elkaar twee keer per dag trainen en wedstrijden spelen met vermoeide spelers in het voorseizoen.'

Verheijen spreekt overigens zelf nooit over de 'Verheijen-methode'. 'Iemands naam ergens aan plakken, wekt de indruk dat de methode subjectief is. Maar het periodiseren van voetballen is gebaseerd op de kenmerken van het spel zelf en niet op mijn of iemand anders zijn mening of ervaring.'

De Boer hanteerde in zijn eerste jaar ook een traditionele indeling van de week, waarbij spelers op woensdag vrij zijn. 'Zaterdag spelen, zondag vrij. Op maandag en dinsdag trainen, woensdag vrij, donderdag en vrijdag trainen, zaterdag weer spelen,' somt Verheijen op. 'Hij trainde op de tweede dag na de wedstrijd. Dat is de dag dat je spelers juist niet moet laten trainen. (Zie ook pagina 202.) In zijn tweede jaar heeft hij dat veranderd. De dag na de wedstrijd hersteltraining en de tweede dag na de wedstrijd vrij gegeven, zoals het moet. Maar het heeft dus wel een jaar en tientallen spierblessures gekost voordat hij dat inzicht kreeg.'

Begin 2012 twitterde Verheijen: 'Ik ben benieuwd wie de eerste Nederlandse journalist wordt die de kosten gaat uitrekenen van het blessurefiasco van Ajax. Ik denk dat de 30+ spierblessures ten gevolge van de incompetente trainingsmethoden van

de coachingstaf Ajax miljoenen euro's kost. Vandaag heeft Theo Janssen een nieuwe liesblessure opgelopen. Van Ajax' sterkste team zijn op dit moment acht spelers geblesseerd.'

Eind januari 2012 liet Ajax-trainer Frank de Boer weten dat metingen hadden uitgewezen dat de trainingssessies intensiever waren dan verwacht. Hiermee werd de suggestie van Verheijen uit juli 2011 bevestigd. Gebaseerd op de meetresultaten besloot de Ajax-staf om trainingsvolume en -intensiteit te reduceren. In de daaropvolgende maanden nam het aantal blessures drastisch af en behaalde Ajax alsnog de tweede titel op rij.

Waarom nieuwe aankopen en verlossers altijd geblesseerd raken

In oktober 2011 verstuurde Verheijen een reeks tweets over de blessures van nieuwe aankopen van Ajax. Op 5 oktober 2011: 'Voorspelbaar nieuws uit Amsterdam. IJslandse aanvaller Sigthorsson voor maanden geblesseerd met stressfractuur. De meeste nieuwe spelers raken geblesseerd bij Ajax. Stressfracturen doen zich normaliter voor bij overtraining. Je kunt een nieuwe aanwinst niet zomaar in het diepe gooien. Hij heeft tijd nodig om zich aan te passen aan een hoger niveau. In de eerste paar maanden moet een nieuwe speler minder vaak trainen omdat zijn lichaam moet wennen aan het hogere tempo van de wedstrijd, zonder overtraining.'

En een week later: 'Bemoedigend om te zien dat meer en meer Nederlandse media de blessures in de Eredivisie ter discussie stellen. Vooral als het gaat om nieuwe spelers. Een paar jaar terug kocht Ajax Sulejmani, Enoch, Cvitanich, Aisatti en Oleguer voor dertig miljoen euro. Ze waren allen binnen twee maanden geblesseerd. Dit seizoen heeft Ajax Janssen, Serero, Boerrigter, Rits en Sigthorsson gekocht. Binnen de eerste twee maanden waren vier van hen geblesseerd. Patroon?'

Verheijen: 'Ook hier geldt weer de metafoor van de loopband.' (Zie ook pagina 104.) 'Iemand die gewend is om dertig minuten lang 10 km per uur te rennen op de loopband, kan niet ineens een half uur 15/km uur gaan rennen. Dat houdt hij veel minder

lang vol, bijvoorbeeld maar twintig minuten. Als de intensiteit omhoog gaat, moet de omvang tijdelijk omlaag. Gedurende een langere periode kun je die twintig minuten langzaam weer opbouwen naar dertig minuten.'

Voor nieuwe aankopen die van een lager niveau komen, geldt hetzelfde principe. 'Als een speler de overstap maakt van bijvoorbeeld Ajax Cape Town, RKC, AZ of Heerenveen naar Ajax, dan betekent dit normaal gesproken dat die speler te maken krijgt met een hoger speltempo. Dat houdt zijn lichaam in eerste instantie minder lang vol. De trainingsomvang bij zijn nieuwe club zal dus tijdelijk omlaag moeten. Vervolgens kan het aantal trainingen in een aantal maanden stapsgewijs worden opgevoerd naar het niveau van het team. Zo krijgt het lichaam de kans om te wennen aan het voetballen op een hoger niveau, zonder blessures. Dat is een proces van vele maanden en niet van enkele weken. Sommige clubs passen het bovenstaande principe wel toe bij hun nieuwe spelers tijdens de voorbereiding, maar zij voeren de trainingsomvang veel te snel op. Als de competitie begint na zes weken doen die aankopen al alle trainingen mee en gaat het alsnog fout.'

Het gaat ook mis met spelers die overkomen van een topclub, maar daar op de bank zaten. 'Zij worden vaak met hoge verwachtingen gehuurd en als een verlosser binnengehaald. Ze moeten meteen iedere wedstrijd negentig minuten spelen, terwijl ze dat bij hun vorige club vaak al maanden niet meer hebben gedaan. Ze hebben dus totaal geen wedstrijdconditie in de benen. Geen wonder dat de verlosser dan al snel een blessure oploopt. Ook in dit geval geldt weer dat de wedstrijdbelasting geleidelijk moet worden opgebouwd. Hoe ongeduldig de trainer of het publiek misschien ook is na het aantrekken van deze nieuwe speler. Je kunt simpelweg niet spotten met de wetten van de natuur.'

Miskoop of miscommunicatie?

Een andere reden waarom aankopen aanvankelijk niet presteren, is een gebrek aan (non-)verbale communicatie met hun nieuwe

teamgenoten. Bij zijn vorige club heeft de aankoop vele honderden uren getraind met zijn teamgenoten. Op zeker moment kon hij aan de lichaamstaal van zijn medespelers al zien wat zij wilden. 'De non-verbale communicatie was enorm ontwikkeld, waardoor het spelinzicht van deze speler heel snel en heel goed werd gevoed met de juiste informatie. Omdat hij en zijn medespelers op een gegeven moment aan een blik al voldoende hadden om elkaar te begrijpen, lag de handelingssnelheid heel hoog en was er zelden meer sprake van miscommunicatie.'

Als de trainer van die vorige club ook nog een goede 'tactische leraar' was, dan was er binnen het team ook sprake van veel tactische structuur en duidelijkheid, waardoor spelers nog beter wisten hoe hun medespelers zich zouden gedragen in het veld. 'Als jouw medespelers voorspelbaarder zijn, maak je minder fouten. En lijkt jij zelf ook beter.'

Maar als een speler uit zijn vertrouwde communicatiepatroon wordt gehaald en bij een nieuwe club gaat spelen, heeft hij ineens allemaal onvoorspelbaarder spelers om zich heen. Dat betekent dat een speler bij een nieuwe ploeg veel meer tijd nodig heeft om informatie te verzamelen voordat hij een keuze kan maken in het veld. 'Hij moet niet alleen kijken wat de tegenstander doet maar ook wat zijn medespelers van plan zijn, wat bij zijn vorige club geautomatiseerd was. Wat willen ze van me? De verwerking van meer informatie kost extra tijd. Het gevolg is dat de handelingssnelheid van de speler lager is dan bij zijn vorige club.'

Daarnaast is het ook nog maar de vraag of de speler de informatie van zijn onvoorspelbare medespelers goed interpreteert en hij de juiste keuze maakt. Het zal vaker voorkomen dat hij een medespeler verkeerd begrijpt, ofwel, er is meer miscommunicatie. 'De nieuwe aankoop is niet ineens een slechtere voetballer geworden, want hij heeft nog steeds hetzelfde spelinzicht en dezelfde techniek. Maar zijn spelinzicht wordt minder goed gevoed door communicatie. Die speler is geen miskoop, maar tijdelijk een miscommunicator.'

De enige manier om dit probleem op te lossen is door tijdens de training de verbale en non-verbale communicatie met zijn nieuwe medespelers vanaf nul weer helemaal op te bouwen. 'Als de trainer een goede tactische leraar is, zal dit proces sneller verlopen omdat een heldere speelwijze bijdraagt aan het voorspelbaarder maken van medespelers.'

De voorbeelden van spelers met aanpassingsproblemen liggen voor het opscheppen. 'Kijk naar Nacer Chadli, die top was bij FC Twente en geweldig goed communiceerde met zijn medespelers. Bij Tottenham was hij aanvankelijk matig, omdat de communicatie met zijn medespelers helemaal opnieuw moest worden ontwikkeld. Christian Eriksen overkwam hetzelfde na zijn overstap van Ajax naar Tottenham.'

De medische staf blesseert geen spelers

Blessuregolven bij clubs kunnen niet worden afgeschoven op de medische staf, stelde Verheijen begin 2012 op Twitter. 'Tijdens trainingsweken worden de meeste trainingssessies gepland en geleid door voetbaltrainers, dus zij zijn verantwoordelijk voor de opeenstapeling van vermoeidheid. Dus trainers moeten niet de medische staf de schuld geven van blessures. In plaats daarvan moeten coaches leren om de trainingsbelasting in balans te krijgen.'

Op 12 februari 2012 werd bekend dat Ajax-clubarts Goedhart aan het eind van het seizoen zou weggaan bij Ajax. Verheijen twitterde hierover: 'Is hij het eerste slachtoffer van het Ajax blessurefiasco? De medische staf blesseert nooit spelers. Ze repareren alleen schade veroorzaakt door de trainersstaf ten gevolge van hun onevenwichtige (tactische) training. Gisteravond was de volgende aflevering van het Ajax blessurefiasco: weer een hamstringblessure, voor Enoh.'

En nog was Ajax' martelgang niet voorbij. In de wedstrijd tegen Manchester United begaf de hamstring van Boilesen het opnieuw. Koren op de molen van Verheijen: 'Na een hamstringblessure van vijf maanden speelde Boilesen maandag zijn eerste wedstrijd weer

met Jong Ajax. Binnen drie dagen moest hij opnieuw spelen tegen Manchester United. Geweldige periodisering. Vraag me werkelijk af wie de beslissing nam om Boilesen twee keer in drie dagen te laten spelen. Technische staf? Medische staf? Of de "atletiekclown" Ruben Jongkind? In het plan-Cruijff staat een atletiekcoach aan het hoofd van de fysieke/medische staf. Misschien heeft Cruijff "Plan 1985" naar Amsterdam gestuurd in plaats van "Plan 2012"?' Verheijen was intussen ook het vertrouwen kwijtgeraakt dat Johan Cruijff de verlosser van Ajax zou gaan worden.

Ondanks alle blessures vond een wonder plaats. Ajax won vanaf 11 februari de resterende veertien wedstrijden stuk voor stuk. De ploeg maakte de achterstand van acht punten op PSV, AZ en FC Twente meer dan goed en werd met zes punten voor- sprong kampioen. Het was een ongelooflijke eindsprint, maar de blessureproblemen waren niet voorbij. Boilesen raakte in april ten vierden male geblesseerd aan zijn hamstring en miste het EK 2012.

Verheijen gaf De Boer op Twitter de credits voor zijn prestatie: 'Ondanks het blesseren van vele spelers, verdient Ajax-manager Frank de Boer vanuit een overall coaching perspectief grote, grote complimenten voor het winnen van de titel. Terwijl binnen Ajax grote onrust heerste met Cruijff/Van Gaal, bleef hij kalm en bleef focussen op voetbal. Dit bewijst dat hij de potentie heeft om een topcoach te worden. Hopelijk zal Frank de Boer de komende jaren ook de vaardigheid ontwikkelen van periodisering en bles- surepreventie zodat hij altijd kan spelen met de beste elf. Je halve ploeg blesseren door overtraining is één ding, maar een kampi- oensteam vormen met je bankspelers is iets anders!'

In de seizoenen 2012/2013 en 2013/2014 zweeg Verheijen op Twitter over Ajax en De Boer. Wel feliciteerde hij hem met de nieuwe titels. Ook aan het eind van het seizoen 2013/2014 prees Verheijen De Boer omdat hij kampioen was geworden met een in zijn ogen middelmatig team, terwijl Feyenoord de betere spelers tot zijn beschikking had gehad (zie ook pagina 247). 'Dat seizoen zijn ze kampioen geworden met de midden-

velders Fischer, De Jong en Schöne in de voorhoede!' zegt Verheijen daar nu over. 'Maar Frank de Boer liet Ajax uitstekend samenspelen en zo konden ze zelfs zonder echte spitsen kampioen worden.'

Harder trainen voor de slechtste competitiestart ooit (1)

Na het WK 2014 sprak Verheijen zijn tevredenheid uit over de manier waarop De Boer de drie WK-gangers Blind, Cillessen en Veltman behandelde in de voorbereiding op het seizoen. 'Ze krijgen drie weken vakantie, gevolgd door een geleidelijke opbouw. Uitstekend! Op de korte termijn is De Boers beslissing duidelijk niet ideaal. Maar Ajax zal op de lange termijn profiteren van deze dappere beslissing. Geen terugval of blessure!'

Later kreeg Verheijen toch twijfels over de voorbereiding van de andere spelers, nadat De Boer had laten weten dat hij extra hard had getraind. Aanvoerder Moisaender klaagde na de fortuinlijke zege van Ajax tegen Vitesse over vermoeidheid. 'We trainen écht hard en hebben nog geen gas teruggenomen. We spelen de wedstrijden op dit moment een beetje met zware benen. Maar het is zoals de trainer zegt: het doel is om er in september helemaal te staan richting de Champions League. Dan zijn we fit. Deze voorbereiding is de zwaarste die ik tot nu toe heb meegemaakt.'

Verheijen begreep niets van deze keuze. 'Het resultaat van dat veel te harde trainen was dat Ajax de Johan Cruijffschaal misliep en de competitiestart verklootte. Ze verloren van PEC, wonnen met geluk van Vitesse en verloren daarna van Groningen en PSV. Het was de slechtste competitiestart ooit onder Frank de Boer en voor Ajax sinds 2004. Het flinke gat met PSV konden ze tot de winterstop niet meer dichten.'

Het trainen van langzaam voetballen

Na de winterstop verloor Verheijen zijn geloof dat De Boer de afgelopen vijf seizoenen iets heeft bijgeleerd op het gebied van het periodiseren. Verheijen: 'Navraag heeft geleerd dat ze voor,

tijdens en na een trainingskamp in Qatar twaalf dagen achter elkaar hebben getraind, vaak twee keer per dag, zonder een dag rust.' In de eerste wedstrijd na de winterstop, thuis tegen Groningen (2-0 winst), waren de spelers in de tweede helft niet meer vooruit te branden. Ricardo van Rijn zei na afloop: 'Niet dat de trainingen per se te zwaar waren, maar we hebben wel twaalf dagen achter elkaar getraind. Ik denk dat we iets te weinig rust hebben gehad.' De Boer zei: 'Wat ik zo vanaf de zijkant zie, is dat de jongens net niet de frisheid hadden om door te gaan. Je neemt misschien een risico met een zwaar trainingskamp, maar komende week hebben we twee dagen vrij. We bouwen nu op dat we er straks in de vijftiende en zestiende wedstrijd ook staan.'

In de daaropvolgende wedstrijd tegen Feyenoord was de ploeg opnieuw futloos, spelers kregen kramp en Ajax ontsnapte met 0-0. Tegen Vitesse kon Ajax weer geen tempo maken en verloor met 1-0. Het kampioenschap leek al ver voor de vijftiende en zestiende wedstrijd van de tweede seizoenshelft verspeeld. Klaassen, Veltman, Serero en Riedewald liepen in deze periode spierblessures op. Zowel Klaassen als Veltman raakten na hun rentree in februari in hun eerste wedstrijd opnieuw geblesseerd. Klaassen moest uiteindelijk zelfs worden geopereerd.

Verheijen twitterde: 'Een ezel stoot zich normaal gesproken geen twee keer aan dezelfde steen... maar Frank de Boer dus duidelijk wel.' In de weken daarna groeide de achterstand op PSV (bij de winterstop vier punten) tot liefst veertien punten. Ajax haalde slechts elf punten uit zeven wedstrijden.

Verheijen schetst het principe waarmee Ajax zichzelf de das om deed in Qatar: 'Vermoeidheid leidt tot langzamer functioneren van het zenuwstelsel. Dat leidt tot minder presteren door lagere handelingssnelheid en tot meer fouten in het veld. Als spelers tussen trainingen geen rust krijgen om te herstellen, zijn ze op een gegeven moment aan het begin van de ochtendtraining nog vermoeid van de training(en) gisteren. En tijdens de middagtraining voelen ze nog de ochtendtraining in de benen. Daardoor

19. Het rustdagenonderzoek

Twee rustdagen tussen wedstrijden is unfair play

In april 2012 stelde Verheijen dat Ajax het seizoen daarvoor door competitievervalsing kampioen was geworden en dat de titel eigenlijk naar FC Twente had moeten gaan. En datzelfde stond te gebeuren in seizoen 2011/2012, beweerde hij: niet Ajax, maar AZ zou kampioen zijn geworden als de KNVB de Alkmaarders voldoende rustdagen had gegeven na het spelen van wedstrijden in de Europa League. Verheijen deed deze boude uitspraken niet zomaar. Ze waren gebaseerd op een onderzoek naar het effect van rustdagen op wedstrijdresultaten waaraan hij liefst vier jaar had gewerkt. Hij had een database gemaakt met uitslagen en speeldata van 27.002 wedstrijden uit de Champions League, de Europa League en de competities van Duitsland, Engeland, Frankrijk, Italië, Nederland, Portugal en Spanje, gespeeld van seizoen 2001/2002 tot en met seizoen 2010/2011.

Monnikenwerk dat hij had uitgevoerd in verloren uren in vliegtuigen en eenzame hotelkamers tijdens zijn vele buitenlandse reizen. 'Ik had die grote aantallen nodig om zeker te kunnen zijn van mijn conclusies en om toevallige verbanden te kunnen uitsluiten. Op basis van mijn ervaring tijdens EK's en WK's had ik het idee dat de hoeveelheid rustdagen een groot effect heeft op resultaten. Nu kon ik het ook bewijzen. Mijn vermoeden was dat twee dagen rust tussen wedstrijden te weinig is, terwijl clubs die doordeweeks Champions League of Europa League spelen vaak na twee rustdagen in het weekend al weer competitie moeten spelen, zonder dat de bond daar rekening mee houdt in het speelschema.'

Verheijen keek eerst naar de kans op winst voor de thuisploeg (47 procent), gelijkspel (26 procent) en uitwinst (27 procent) als hij alle 27.000 wedstrijden op een hoop gooide zonder rekening te houden met het aantal rustdagen. Daarna berekende hij dezelfde percentages bij vijf categorieën:

1. een thuisploeg met twee rustdagen na de vorige wedstrijd tegen een uitploeg met twee rustdagen;
2. een thuisploeg met twee rustdagen tegen een uitploeg met drie rustdagen;
3. een thuisploeg met drie rustdagen tegen een uitploeg met twee rustdagen;
4. een thuisploeg met drie rustdagen tegen een uitploeg met vier of meer rustdagen;
5. een thuisploeg met vier of meer rustdagen tegen een uitploeg met drie rustdagen.

De opmerkelijkste uitkomst was dat een ploeg met twee rustdagen tegen een ploeg met drie rustdagen 39 procent minder kans had om thuis te winnen en 42 procent minder kans om uit te winnen. De ploeg met drie rustdagen had dus logischerwijs meer kans om te winnen van de ploeg met twee dagen rust (31 procent meer thuis en 47 procent meer uit).

Als beide ploegen slechts twee dagen rust hadden gehad, dan ging dat gemiddeld ten koste van de uitspelende ploeg, die dan 26 procent minder kans had op een overwinning. 'De verklaring is dat het reizen er dan extra in hakt bij een ploeg die toch al vermoeid is van de vorige wedstrijd. De thuisploeg is ook nog vermoeid na twee rustdagen, maar heeft de steun van het thuispubliek.'

Bij wedstrijden tussen ploegen met drie en vier rustdagen waren er geen afwijkingen. 'Dat bewees dat minimaal drie dagen rust voldoende is om volledig te herstellen en de wedstrijden eerlijk te maken.'

Verheijen keek in welk deel van de wedstrijd de in totaal 71.251 doelpunten waren gemaakt. Dat heeft een vast gemiddeld patroon in het voetbal. In de eerste dertig minuten worden de minste doelpunten gescoord (0,66 doelpunten waarvan 0,38 door de thuisploeg en 0,28 door de uitploeg), in het tweede half uur iets meer (0,84 doelpunten; thuisploeg 0,48, uitploeg 0,36) en in het

Totaal:

Thuiswinst: 47,0%

Gelijkspel: 26,2%

Uitwinst: 26,8%

2 hersteldagen vs 2 hersteldagen:

Thuiswinst: 52,7% +12,1%

Gelijkspel: 27,5%

Uitwinst: 19,8% - 26,1%

2 hersteldagen vs 3+ hersteldagen:

Thuiswinst: 28,9% - 38,5%

Gelijkspel: 31,7%

Uitwinst: 39,4% +47,0%

3+ hersteldagen vs 2 hersteldagen:

Thuiswinst: 61,4% +30,6%

Gelijkspel: 23,0%

Uitwinst: 15,6% - 41,8%

3 hersteldagen vs 4+ hersteldagen:

Thuiswinst: 44,4%

Gelijkspel: 29,9%

Uitwinst: 25,7%

4+ hersteldagen vs 3 hersteldagen:

Thuiswinst: 46,9%

Gelijkspel: 25,1%

Uitwinst: 28,0%

laatste half uur het meest (1,14 doelpunten; 0,67 thuisploeg, 0,47 uitploeg). Dat patroon was ongeveer hetzelfde bij de ploegen met drie of meer rustdagen die Verheijen bekeek.

Als ploegen allebei maar twee rustdagen hadden gehad, had vooral de uitploeg daar last van in het laatste half uur en maakte nog maar 0,24 in plaats van 0,47 doelpunt, een afname van 49 procent. Bij een wedstrijd tussen een thuisploeg met twee rustdagen en een uitploeg met drie rustdagen scoorde de thuisploeg gemiddeld 0,38 doelpunt (43,3 procent minder) en de uitploeg gemiddeld 0,86 doelpunt (liefst 83 procent meer). Als de thuis-

Champions League-teams in nationale competities alle wedstrijden:

Winst: 62,2%

Gelijkspel: 29,1%

Verlies: 8,7%

Gemiddeld 2,16 punten per wedstrijd

CL-wedstrijd op woensdag > competitiewedstrijd op zaterdag:

Winst: 43,8% - 29,6%

Gelijkspel: 29,3%

Verlies: 26,9% + 209,2%

Gemiddeld 1,61 punten per wedstrijd

Resultaat: Het spelen van zes groepswedstrijden in de CL op woensdag, gevolgd door competitiewedstrijden op zaterdag kost een team gemiddeld 3,30 punten (6 x 0,55)

Europa League-teams in nationale competities alle wedstrijden:

Winst: 46,1%

Gelijkspel: 30,0%

Verlies: 23,9%

Gemiddeld 1,68 punten per wedstrijd

Europa League-wedstrijd op donderdag > competitie- wedstrijd op zondag:

Winst: 32,6% - 29,3%

Gelijkspel: 29,7%

Verlies: 37,7% + 57,7%

Gemiddeld 1,27 punten per wedstrijd

Resultaat: Het spelen van zes groepswedstrijden in de EL op donderdag, gevolgd door competitiewedstrijden op zondag kost een team gemiddeld 2,46 punten (6 x 0,41)

ploeg drie rustdagen had gehad en de uitploeg twee, scoorde de thuisploeg gemiddeld 1,17 doelpunt (75 procent meer) en de uitploeg gemiddeld 0,15 doelpunt (68 procent minder).

Dit alles was volgens Verheijen overtuigend bewijs dat spelers met slechts twee rustdagen te veel last hebben van vermoeidheid in de laatste dertig minuten om de wedstrijd eerlijk te kunnen laten verlopen. De negatieve effecten waren het sterkst als een club had moeten reizen voor een uitwedstrijd in de Europa League en ook nog eens voor een uitwedstrijd in de competitie.

Met een uitzondering proberen de regel te ontkennen

Om het geheel nog overtuigender te maken gaf Verheijen een opsomming van de resultaten van sterke Premier League-teams die na twee rustdagen alweer aan de bak moesten in de Champions League. Dat leidde tot nederlagen tegen ploegen in uitwedstrijden en teleurstellende gelijke spelen tegen makkelijke tegenstanders in thuiswedstrijden.

Hij liet ook zien hoe dit uitpakte voor de Nederlandse Europa League-deelnemers FC Twente, PSV en AZ in seizoen 2011/2012. Zij haalden na EL-wedstrijden respectievelijk twee punten (in vier wedstrijden), twee punten (in vier wedstrijden) en drie punten (in vijf wedstrijden). 'Natuurlijk kunnen clubs ook na slechts twee rustdagen soms een goed resultaat boeken. Het gaat om het gemiddelde beeld en daaruit blijkt dat clubs veel meer punten verliezen.'

Sommige trainers voelden ook zonder Verheijens onderzoek op hun klompen aan dat hun spelers meer rust nodig hadden om te kunnen blijven meedoen in de race om de landstitel of een plaats in de Champions League. 'Harry Redknapp van Tottenham Hotspur stelde bijvoorbeeld in seizoen 2011/2012 de tweede keus op in de Europa League, nadat ze het seizoen daarvoor net plaatsing voor de Champions League waren misgelopen. Hij had berekend dat hij zeventien extra wedstrijden zou moeten spelen om uiteindelijk de Europa League Cup omhoog te kunnen houden. Hij wilde het risico niet nemen dat hij door die extra belas-

ting ook dat seizoen de financieel veel lucratievere Champions League weer zou missen. Zijn opvolger André Villas-Boas zei in seizoen 2012/2013 heel stoer dat hij alles wilde winnen en toen liep Tottenham plaatsing voor de CL op één punt mis. Ze hadden na EL-wedstrijden heel veel punten verloren.'

Verheijen liet het effect ook zien bij Paris St. Germain, dat daarvoor in 2010/2011 plaatsing voor de CL misliep; AS Roma en niet Inter zou kampioen zijn geworden in Italië. Als navolgenswaardig voorbeeld gaf hij Portugal, waar clubs hun competitiewedstrijd op vrijdag mogen spelen als ze daarna op dinsdag CL moeten spelen; en clubs die op donderdag in de EL hebben gespeeld mogen hun competitiewedstrijd daar op maandag afwerken.

De UEFA en de FIFA hielden zich stil na het verschijnen van Verheijens onderzoek. Wel schaarde de mondiale spelersvakbond Fifpro zich in mei 2012 achter zijn conclusies. De KNVB reageerde halfslachtig. 'Ik snap zijn theorie,' zei manager competitiezaken Gijs de Jong tegen *Voetbal International*. 'Ik geloof het ook meteen. Zeker als je op drie fronten meestrijdt is het schema heel zwaar. 24 uur minder rust maakt veel verschil, ik geloof dat zoiets punten kost. Alleen ben ik het niet eens met de conclusie dat de competities zijn vervalst, dat gaat veel te ver.'

De Jong stelde dat de KNVB clubs onder gelijke condities aan de competitie laat beginnen, maar erkende dat een club als AZ 'meer last van minder rust' had doordat het langer meedeed in Europa. 'Iedereen drie dagen rust geven kan met de vele speeldata niet,' stelde De Jong, die niet duidelijk maakte waarom dat dan wel kon in een land als Portugal.

'Sommige reacties op het rustdagenonderzoek bevestigden weer het beperkte denkniveau in de voetbalwereld,' vindt Verheijen. 'Wat je regelmatig ziet is dat men met de uitzondering de regel probeert te ontkennen. Dan komen ze met voorbeelden van teams die na twee rustdagen hun wedstrijd hebben gewonnen. Wat deze mensen niet begrijpen, is dat twee rustdagen de kans op winnen verkleint. Dat betekent dat je nog steeds kunt winnen. Alleen minder vaak.'

De Premier League een stap voor zijn

Verheijen werd naar aanleiding van het onderzoek uitgenodigd door de competitieleiders van de Premier League. 'Daar hebben ze me beleefd aangehoord. "Good work, goed over nagedacht. Lang mee bezig geweest zeker? Heel nuttig voor andere landen, maar wij spelen te veel wedstrijden, dus hier is dat onoplosbaar." Omdat ik die reactie van tevoren had verwacht, had ik mijn huiswerk gedaan. Ik had de planning van Manchester United in seizoen 2010/2011, toen ze de finale van de Champions League haalden, opnieuw gemaakt en kon laten zien dat zeventien van de twintig wedstrijden met maar twee rustdagen ook een dag eerder of later gespeeld hadden kunnen worden. Dus ook in Engeland is dit probleem grotendeels oplosbaar als de wil aanwezig is.'

Chelsea-coach José Mourinho nam wel goed nota van Verheijens onderzoek. 'Hij heeft het onderzoek diverse keren genoemd in persconferenties. In april 2014 moest Chelsea de halvefinalewedstrijden spelen tegen Atlético Madrid, eerst uit op dinsdag en de week daarna thuis op woensdag. Maar op de zondag daartussen was Liverpool-Chelsea gepland. Mourinho wilde die wedstrijd verschuiven naar de zaterdag, zodat er precies drie rustdagen tussen alle wedstrijden zaten. Maar Liverpool hield vast aan de zondag. Chelsea versloeg Liverpool met 0-2, maar ging na twee rustdagen thuis met 1-3 onderuit tegen Atlético, dat wel op zaterdag had gespeeld. Real Madrid moest in de andere halve finale op woensdag en dinsdag tegen Bayern München. Tussendoor stond in het weekend een competitiewedstrijd gepland op zaterdag. Omdat daardoor tussen alle wedstrijden slechts twee rustdagen zaten, kregen zij in het weekend zelfs helemaal vrij van de Spaanse bond. Mourinho was boos. Hij begreep niet dat de Engelse bond Chelsea niet hielp, als laatst overgebleven ploeg in de CL.'

In februari 2014 klaagde Mourinho daar opnieuw over, voorafgaand aan de uitwedstrijd op dinsdag tegen Galatasaray. 'De Turkse FA schoof de competitiewedstrijd een dag naar voren op de vrijdag, maar Chelsea moest op zaterdag blijven zitten.'

Trainen op de tweede dag na de wedstrijd

De fysieke achtergrond van het rustdageneffect is simpel, zegt Verheijen. 'Iedereen weet uit eigen ervaring dat spierpijn de tweede dag na flink sporten het ergste is en dat je lichaam dan op zijn slechtst is. Daarom kun je voetballers die dag het beste vrijaf geven. Maar als je maar twee rustdagen hebt, is die tweede dag na de laatste wedstrijd ook de laatste dag vóór de volgende wedstrijd en zal er dus getraind moeten worden. Maar dat betekent wel dat de spieren niet volledig herstellen van de vorige wedstrijd en dat spelers *unfinished business* meenemen naar de wedstrijddag.'

Stel, een team moet spelen op donderdag en zondag. 'Het herstel tussen die twee wedstrijden zal nog langzamer verlopen als donderdag een uitwedstrijd is en er na afloop gereisd moet worden. Het probleem wordt extra groot als ze ook nog eens moeten reizen voor een uitwedstrijd op zondag.'

Verheijen vindt dat de UEFA en de FIFA bonden moeten verplichten om minimaal drie dagen rust in acht te nemen tussen twee wedstrijden (nu is de eis twee dagen). De bonden hebben overigens zelf de vrijheid om hun competities anders in te delen. 'In Portugal, Spanje, Frankrijk, Duitsland, Italië, Turkije, Oekraïne en Rusland is het muntje al gevallen dat spelers drie dagen rust nodig hebben tussen wedstrijden. Maar in Nederland en Engeland dus nog steeds niet.'

Vragen beantwoorden die niemand stelt

Dat deze noodzaak van minimaal drie rustdagen nog nooit is aangekaart vanuit medisch-wetenschappelijke hoek, begrijpt Verheijen wel. 'Dat komt omdat wetenschappers vaak zaken onderzoeken die niet voortkomen uit de praktijk. Ze beantwoorden vragen die niemand stelt. Dan krijg je onderzoek dat makkelijk in een la verdwijnt omdat niemand erop zit te wachten. En als er al een keer een interessant onderzoek is gedaan, dan gaat de boodschap vaak verloren door de manier waarop wetenschappers hun resultaten presenteren aan de voetbalwereld. Als een goed wetenschappelijk onderzoek op een wetenschappelijke manier wordt

gepresenteerd, snapt niemand het, behalve de wetenschappers. Als zo'n onderzoek op een praktische en versimpelde manier wordt gebracht snapt iedereen het, behalve de wetenschappers.'

Verheijen begint juist bij de knelpunten die hij signaleert in de voetbalpraktijk en daar probeert hij een onderzoeksvraag bij te bedenken. 'Bij mij is de volgorde Football and Science in plaats van Science and Football. De antwoorden sluiten dan automatisch aan op de voetbalpraktijk.'

Voetbal is overigens niet de enige sport met een eigenaardige blindheid voor fysieke eigenschappen van het menselijk lichaam, zegt Verheijen. Hij wijst erop dat de basketballers van de New York Knicks bij een trip naar de West Coast van tien dagen met vijf wedstrijden vrijwel altijd de eerste wedstrijd verliezen, ook tegen de nummer laatst. 'Die wedstrijd begint om negen uur 's avonds, als het in New York middernacht is. In de tweede helft staan de Knicks-spelers gewoon te slapen, geen wonder dat ze dan met dertig punten verschil verliezen. Dat is toch raar dat daar geen rekening mee wordt gehouden? Je zou die eerste wedstrijd aan de West Coast overdag in het weekend moeten plannen.'

Verheijen vermoedt dat ook in de VS commerciële belangen een rol spelen bij het speelschema, net als bij de contracten die de UEFA en de FIFA sluiten met de grote televisiezenders. 'Voetbalwedstrijden worden daarbij uitgesmeerd over zoveel mogelijk dagen in de week, ten koste van de clubs die hun eigen spelers moeten uithollen. En uiteindelijk zijn de voetbalfans daar ook de dupe van. We willen toch allemaal de beste spelers op de toppen van hun kunnen zien presteren? Dat lukt niet als ze zestig of meer wedstrijden moeten spelen, zonder hun voldoende rust te geven. Zo krijgen we niet het beste voetbal te zien en vergroten we ook nog eens de kans op blessures.'

De topclubs gedragen zich als Coca-Cola

Door de vele wedstrijden, de beperkte rust tussen wedstrijden en de ouderwetse trainingsmethoden, worden spelers structureel overbelast en raken zij geblesseerd. In plaats van zich te richten

op het oplossen van het probleem, beperken veel clubs zich tot het bestrijden van de symptomen. In plaats van het reduceren van het aantal blessures, kiezen de topclubs ervoor om steeds meer spelers te contracteren.

Daardoor ontstaat de situatie dat de elf spelers op de bank bij een Europese topclub samen een sterker team kunnen vormen dan de elf basisspelers van de kleinere clubs in Europa. 'Deze topclubs gedragen zich als Coca-Cola. Het ultieme doel van een bedrijf als Coca-Cola is dat de gehele wereldbevolking hun producten koopt en dat zij alle concurrentie hebben verslagen. In de cola-industrie heb je immers geen concurrenten nodig om de beste te zijn.'

In het voetballen is dat een ander verhaal. 'Als een voetbalclub alle concurrenten kapot maakt, ontstaat op een gegeven moment de situatie dat er geen competitie meer is en dat zij alles met hun ogen dicht winnen. Die situatie begint zich langzaam maar zeker af te tekenen in Duitsland, waar Bayern München alle goede spelers bij de concurrentie weggoopt. Ook in Spanje zijn Barcelona en Real Madrid en in mindere mate Atlético Madrid alleenheersers. In de Champions League kwalificeren dezelfde teams zich jaar in jaar uit voor de halve finale.'

Als de Europese topclubs zich blijven gedragen als Coca-Cola, dan zal het (inter)nationale voetbal steeds voorspelbaarder worden. 'Het competitie-element zal meer en meer verdwijnen en daardoor uiteindelijk ook de interesse van het grote publiek. Voetballen heeft competitie, concurrentie en strijd nodig om leuk te blijven als kijkspel.'

Roteren leidt tot miscommuniceren en minder presteren

Een andere manier waarop clubs en trainers zich proberen te wapenen tegen het steeds grotere aantal wedstrijden is door niet iedere wedstrijd met het sterkste team te spelen, maar spelers van wedstrijd tot wedstrijd te laten roteren. Hierdoor spreiden ze de wedstrijdbelasting over een groter aantal spelers, waardoor de kans op overbelasting en blessures aanzienlijk kleiner wordt.

Dit rotatie-systeem staat echter haaks op de essentie van de voetbalsport. Zoals gezegd, is de (non-)verbale communicatie tussen spelers van de hoogste orde in het voetballen. Als spelers elkaar beter aanvoelen, ontstaan er meer automatismen en wordt de kans op succes groter. 'Maar het roteren van spelers heeft een negatief effect op de communicatie in het veld. Als spelers in steeds wisselende samenstellingen met elkaar moeten spelen, is het moeilijker om elkaars lichaamstaal te begrijpen. Roteren leidt tot miscommuniceren en daardoor tot minder presteren. De kwaliteit van het voetballen zal van een lager niveau zijn.'

Chelsea-trainer José Mourinho is een van de weinige toptrainers die het periodiseren goed beheersen. 'Zijn spelers zijn vrijwel nooit geblesseerd. Daarom speelt Chelsea vrijwel altijd met het sterkste team. Niet voor niks wint deze trainer veel prijzen met zijn goed ingespeelde teams. Het feit dat hij zijn teams relatief verdedigend laat spelen, helpt ook om zijn spelers fit en fris te houden, omdat zij zo minder energie verbruiken dan een heleboel andere teams.'

De Engelse 'rugby met je voeten' League

Hoewel de Engelse topclubs de beste voetballers en trainers uit de hele wereld aan zich binden, lukt het ze toch niet om het beste voetbal te spelen. Reeds in 2011 signaleerde Verheijen via Twitter dat de Premier League zijn status als beste competitie ter wereld langzaam aan het verliezen was.



Hij doopte de Premier League in 2013 de 'Rugby met je voeten'-League. Daarmee doelde Verheijen op de dominante rol die fysieke kracht daar speelt.

Verheijen: 'Met name de teams in het rechter rijtje van de

Premier League spelen heel fysiek voetbal. Teams als West Ham United, QPR en Hull City hanteren vrijwel allemaal de lange bal richting lange spitsen van twee meter.'

Dit betekent voor teams als Arsenal, Manchester City en Liverpool dat zij weliswaar de beste voetballers op het veld hebben staan, maar dat zij ook moeten anticiperen op het fysieke spel van de mindere teams. 'Met al hun sterren worden de Engelse topclubs evengoed gedwongen om vechtfootbal te spelen. Hierdoor ontwikkelen zij ondanks de vele internationale topspelers toch een ander soort spelletje dan teams als Bayern München, Barcelona en Real Madrid. In de Champions League worden zij hier genadeloos voor afgestraft. Behalve Chelsea liggen de meeste Engelse clubs er sinds 2011 steeds na de achtste finale uit. In 2015 dreigt zelfs niet één Engels team de achtste finale te overleven. Er zijn helaas maar weinig mensen in het Engelse voetbal in staat om de vinger op deze zere plek te leggen.'

20. Armenië

Wie betaalt, die bepaalt?

Begin 2012 kreeg Verheijen een uitnodiging van de Armeense voetbalbond om te helpen met het opzetten van een nationale jeugdopleiding. In het voorjaar vroeg de bond hem ook als assistent bij het nationale team, met het oog op de kwalificatiewedstrijden voor het WK 2014 die na de zomer zouden beginnen. 'Achteraf gezien had ik deze baan niet moeten accepteren. Ik denk dat ik onbewust terugverlangde naar de manier waarop ik met Gary Speed bij Wales had kunnen werken, een soort rebound-effect. Zijn zelfmoord was aan me blijven vreten, dat heeft een paar jaar geduurd. De situatie bij het Armeense team deed me onbewust denken aan die bij Wales. Bondscoach Vardan Minasian leek ook wel op Gary Speed: begin veertig en een rustige en stabiele persoonlijkheid, zo op het oog.'

Het werd Verheijen gaandeweg duidelijk dat de president van de Armeense voetbalbond een wel erg grote vinger in de pap had bij het nationale team. Dat was Ruben Hairapetian, de steenrijke eigenaar van het mineraalwaterbedrijf Bjni, parlamentslid en goed bevriend met de Armeense president Serzj Sarkisian. 'Hij was ook eigenaar van restaurant Harsnakar, vlak bij het trainingscomplex dat hij had laten bouwen voor de nationale teams. We hoorden in juni 2012 dat daar een militaire arts was vermoord door bodyguards van Hairapetian. De zaak werd niet opgehelderd, maar hij moest wel opstappen als parlamentslid. Een actiegroep heeft nog een petitie ingediend bij de FIFA en de UEFA om hem te laten afzetten als president van de voetbalbond, maar zonder effect. Ik vroeg me af waar ik in godsnaam terecht was gekomen.'

Verheijen maakte Hairapetian voor het eerst mee bij een trainingskamp ter voorbereiding op de eerste WK-kwalificatiewedstrijden tegen Malta en Bulgarije. 'Een tolk vertaalde voor ons hoe hij de spelersgroep toesprak. Dat ging gepaard met dreige-

menten. Er speelden onduidelijke zaken op de achtergrond. Hij had connecties met clubs in Rusland en Oekraïne en zorgde ervoor dat spelers daar terecht konden. Hij kon die spelers een toekomst bieden en diverse jongens hadden hun buitenlandse carrière aan hem te danken. In dat trainingskamp peperde hij hen in dat ze dat wel goed moesten onthouden. Er diende gewonnen te worden van Malta en Bulgarije en anders zouden er maatregelen volgen. Ongelooflijk!

Verheijen had de baan mede aanvaard omdat Armenië een zeer goede lichting spelers had. Hun sterspeler was Henrikh Mkhitarian van Borussia Dortmund. 'Ze hadden ook een spits van Spartak Moskou, Joera Movsisjan. Hij was geboren in de Verenigde Staten en ze hadden veel moeite gedaan om hem over te halen om voor Armenië te spelen. Hij had sterallures, droeg een horloge met zes wijzerplaten, dat soort onzin. Hij dacht dat hij de beste was, maar haalde het niet bij Mkhitarian.'

Inpakken en wegwezen (2)

Naast assistent-bondscoach was Verheijen ook verantwoordelijk voor het op hoger niveau brengen van de medische staf. 'Ik haalde er de Nederlandse fysiotherapeut Mikael Kuijpers bij voor de bijscholing van de zittende medewerkers. Dat was een delicate kwestie, want ze moesten niet het gevoel krijgen dat we hun baan kwamen overnemen. We moesten er hard aan werken om hun vertrouwen te winnen en te behouden.'

In september 2012 speelde Armenië de eerste kwalificatiewedstrijd, uit op Malta. 'Aan het begin van de trainingsweek hoorde ik van Mikael Kuijpers dat Movsisjan in de medische ruimte zijdelings had gezegd dat hij zijn persoonlijke fysiotherapeut miste. Dat zegt een speler nooit zomaar, dan kun je erop wachten dat het een issue wordt. Hij begon te klagen over stijve hamstrings en ik ben hem extra goed in de gaten gaan houden. Ik zag dat hij na afloop van de trainingen lekker op doel bleef rossen en dacht: "Nou jongen, jij hebt echt geen last van je hamstrings." Of hij was dom natuurlijk en speelde Russische roulette met zijn hamstrings.'

Tijdens de warming-up van de wedstrijd tegen Malta zei Movsisjan dat hij last had van zijn hamstrings en misschien niet kon spelen. 'De hele staf in paniek. Ze moesten hem rekken op het veld. Ik vertrouwde het voor geen meter. Ineens kon hij toch weer wel spelen. Ik heb hem de hele wedstrijd met speciale aandacht geobserveerd: hij was helemaal vrij in zijn bewegingen en kon sprints maken, niks aan de hand. We wonnen met 1-0. Die avond kwam de aap eindelijk uit zijn mouw en begon hij tegen bondscoach Minasian dat hij zo'n last had van zijn hamstrings. Hij wilde voor de uitwedstrijd tegen Bulgarije, vier dagen later, zijn fysiotherapeut laten overkomen uit Denemarken. De bondscoach bleek een slappe zak te zijn. Hij schoof de beslissing door naar bondspresident Hairapetian. Die vond het goed: alles wat nodig is om te winnen.'

Verheijen zei tegen de bondcoach dat hij per direct zou opstappen als de Deense fysiotherapeut overkwam. "Je wilt toch dat ik hier de medische staf opbouw?" zei ik. "Hoe denk je dat de zittende mensen reageren als er iemand uit Denemarken komt? Dan vertrouwt niemand me meer en is al mijn werk afgebroken." De Deen kwam toch en Verheijen nam tussen de wedstrijden tegen Malta en Bulgarije op staande voet ontslag. 'Er ontstond grote ophef. Of die masseur dan deze ene keer niet kon komen zonder dat iemand het wist. Ik heb ze succes gewenst en ben de volgende dag om negen uur naar Nederland gevlogen. Ik voorzag alleen maar meer ellende met een bondscoach die zijn oren liet hangen naar een dictatoriale bondspresident. Movsisjan kon uiteraard gewoon spelen tegen Bulgarije. Ze verloren die wedstrijd met 1-0 en eindigden de wedstrijd met negen man door twee rode kaarten. Ze zullen een flinke uitbrander hebben gekregen van de bondspresident. Maar die man snapt niet dat hij zelf debet is aan de situatie door zich er te veel mee te bemoeien.'

Hairapetian trekt bij de Armeense bond nog steeds aan de touwtjes. Laatst vertelde hij in een interview dat de selectie van het nationale team natuurlijk niet zijn zaak is, maar dat hij de

nieuwe Zwitserse bondscoach Bernard Challandes wel zegt wie hij zelf wel en niet zou selecteren.

Fysiotherapeuten zijn net loverboys

Het wemelt volgens Verheijen in de voetballerij van de fysiotherapeuten die spelers alleen gebruiken als marketinginstrument voor hun praktijk. 'Ze zijn niet bezig met het winnen van wedstrijden, maar met hun eigen commerciële belangen. Dan zie je dat ze in beeld gaan staan als er foto's worden genomen of als er een camera draait. Het vervelende is dat ze spelers op een bepaalde manier afhankelijk van zich maken. Het zijn net loverboys. Ze creëren een situatie waarin die speler zich prettig voelt bij hen en fungeren als praatpaal. Dat werkt verslavend, zeker op een moment dat een speler het moeilijk heeft, geblesseerd is of niet in vorm. Dan willen ze die fysiotherapeut om zich heen hebben om zich zogenaamd weer lekker te voelen.'

21. Euro 2012

Oude koeien in de sloot laten staan (3)

Ondanks het feit dat Verheijen assistent-bondscoach was bij Armenië, ging hij toch de Russische voetbulploeg weer helpen bij de voorbereiding op het EK 2012 in Polen/Oekraïne. Guus Hiddink was intussen vertrokken als bondscoach en in 2010 opgevolgd door Dick Advocaat. 'Mijn taak was opnieuw een trainingsprogramma te ontwikkelen waarmee het Russische nationale team fit en fris kon beginnen aan het toernooi. Dat was een extra grote uitdaging omdat de Russen anderhalve competitie achter elkaar hadden gespeeld, van maart 2011 tot mei 2012. Zij wilden namelijk voortaan van augustus tot mei gaan spelen, net als de rest van Europa. Dit keer heb ik op afstand geholpen, maar ik had wel geregeld contact met Bert van Lingen. Ook ben ik in de voorbereiding bij de laatste oefenwedstrijd tegen Italië geweest.'

Verheijen besloot net als hij had gedaan bij Zuid-Korea tijdens het WK 2010 om de wereld via Twitter uit te leggen hoe Rusland zich voorbereidde op het toernooi. Daarbij kwamen alle inmiddels van hem bekende principes voorbij: niet twee keer per dag trainen na een lang en zwaar seizoen. De kwaliteit van de trainingen telt, niet de kwantiteit.

Verheijen schetste minutieus hoe de belasting van de selectie verdeeld was, rekening houdend met individuele spelers en hun leeftijd. De Russische ploeg was gemiddeld 28,4 jaar oud en daarmee verreweg het oudst van alle landen. De conservatieve Advocaat was net als eerder bij het Nederlands elftal in 2004 en Zuid-Korea in 2006 grotendeels doorgegaan met de ouwe hap die onder Hiddink het EK in 2008 had gespeeld. Met een groot blok van zeven spelers van Zenit St. Petersburg had Advocaat zelf gewerkt toen hij daar van 2006 tot 2009 coach was. Nieuwkomers waren de eenentwintigjarige Alan Dzagoev en Aleksandr Kokorin.

Bondscoaches gedragen zich als clubcoaches

Clubcoaches beginnen meestal aan de voorbereiding op het nieuwe seizoen met spelers die net terugkomen van vakantie. Tijdens die vier tot zes weken vakantie zijn die spelers een deel van hun conditie verloren (lagere fitheid) maar ook hun vermoeidheid kwijtgeraakt (hogere frisheid). Met deze minder fitte maar frisse spelers richt de clubcoach zich tijdens de seizoensvoorbereiding op het ontwikkelen van fitheid met behoud van frisheid.

Voor bondscoaches is het een ander verhaal in de voorbereiding op een EK of WK. Hun spelers komen niet terug van vakantie, maar hebben zojuist een lang en zwaar seizoen afgesloten. Deze spelers hebben dus nog een prima conditie (hoge fitheid) maar zijn vermoeid van het grote aantal wedstrijden (lage frisheid). 'Dit is precies de omgekeerde situatie als bij aanvang van de seizoensvoorbereiding op clubniveau. Met deze fitte maar minder frisse spelers zou de bondscoach zich tijdens de drie weken voorbereiding op het toernooi moeten richten op het ontwikkelen van frisheid met behoud van fitheid. Maar de meeste bondscoaches gaan met de fitte maar vermoeide spelers evengoed twee keer per dag en ook conditioneel trainen om hen zogenaamd topfit te krijgen voor het toernooi. In werkelijkheid maken zij hun spelers nog vermoeider dan ze al zijn na een lang seizoen. Kortom, de meeste bondscoaches gedragen zich in de voorbereiding op een EK of WK als een clubcoach.'

Deze denkfout van bondscoaches is de voornaamste reden voor het onvoorstelbare aantal blessures dat iedere keer weer te noteren valt in de aanloop naar een groot eindtoernooi. Ook voor Euro 2012 becommentarieerde Verheijen daarom tussen de bedrijven door op Twitter de blessureperikelen in de voorbereiding van andere landen.

Over de liesblessure van de Engelse Gareth Barry twitterde hij bijvoorbeeld: 'We had three tough days in training,' zei de Engelse bondscoach Hodgson (door Verheijen onder de dinosariërs uit een voorbij tijdperk geschaard). 'Welke amateurs hebben het voor het zeggen bij de Engelse periodisering?' schreef Verheijen

honend. Een paar dagen later moest Frank Lampard met een spierblessure afhaken. 'I rest my case,' tweette Verheijen.

Het Nederlands elftal kwam ook ter sprake. 'Nederland-Bulgarije 1-2. Mathijsen hamstring na vijftien minuten. Ze vlogen vandaag terug uit Lausanne. Iedere deskundige weet dat vliegen slecht is voor je hamstrings. Met Arjen Robben gebeurde twee jaar geleden hetzelfde in de aanloop naar het WK 2010.' En toen Mathijsen tien dagen later opnieuw last van zijn hamstring kreeg: 'Typisch amateurwerk bij het Nederlandse team. Geen wedstrijd tegen Denemarken. Déjà vu.'

Ook de Italianen gaf Verheijen ervan langs op Twitter vanwege de vele spierblessures. Uiteindelijk moesten zestig spelers van de deelnemende landen het EK missen vanwege een blessure, het hoogste aantal ooit. 'De prehistorische trainingsmethoden van de laatste weken zijn ook onvergeeflijk tegenover de clubs die het salaris van al die geblesseerde spelers betalen,' schreef Verheijen.

Proost! (2)

Rusland speelde in de voorbereiding drie oefenwedstrijden tegen Uruguay (1-1), Litouwen (0-0) en Italië (3-0). 'Je zag de stijgende lijn,' zegt Verheijen terugblikkend. 'Italië walsten we helemaal plat in de tweede helft. Maar achteraf gezien kun je je afvragen of het goed was om al in de voorbereiding tegen twee sterke ploegen als Uruguay en Italië te spelen met zo'n relatief oud team. Voor een jonge onervaren ploeg is dat prima, want die herstellen sneller. Het kan tot te vroeg pieken hebben geleid. Het heeft mij in ieder geval aan het denken gezet.'

De drieëntwintig spelers van Rusland konden allemaal ongeschonden beginnen aan het EK. Ze speelden ijzersterk in de eerste wedstrijd tegen Tsjechië en wonnen met 4-1. Verheijen vertelde op Twitter dat hij de ploeg onder meer had geadviseerd om na de wedstrijd nog een half uur te aquajoggen in het hotelzwembad om afvalstoffen in het lichaam af te voeren en de adrenaline sneller te laten verdwijnen. Het probleem na een wedstrijd is dat spelers moeilijk in slaap komen. De adrenaline van de wedstrijd

giert vaak nog door hun lichaam. Daardoor slapen ze laat, licht en kort. Door voor het slapen in het zwembad te duiken, zorgt de verhoogde bloedsomloop dat de adrenaline versneld uit het lichaam verdwijnt. 'Daardoor slapen de spelers na de wedstrijd eerder, dieper en langer. Aangezien slaap de belangrijkste factor is voor herstel na een wedstrijd, zijn dit de details die het verschil kunnen maken tijdens een belangrijk toernooi.'

Deze methode had hij als assistent al eens toegepast bij de Nederlandse Oranjevrouwen, die bij Euro 2009 de halve finale haalden. 'Wat de Russen in de praktijk met dat soort adviezen deden, weet ik niet, want ik zat niet in het hotel maar thuis in Nederland. Dat geeft de beperking aan van een rol op afstand.'

Verheijen hoorde later van spelers dat een aantal van hun ploeggenoten uit euforie na de zege tegen Tsjechië aan de wodka waren gegaan. 'Dat is niet slim als je met veruit de oudste ploeg van het toernooi speelt en je daardoor toch al langzamer herstelt dan de andere teams. Met alcohol in het lichaam zal het herstel nog langer in beslag nemen. En die tijd heb je niet tijdens een toernooi omdat de wedstrijden dicht op elkaar zitten. Een heel domme actie dus. Na de wedstrijden tegen Oranje in 2008 en Slovenië in 2010 gebeurde hetzelfde. Het bewees opnieuw het alcoholprobleem van die Russen. Als coach krijg je daar moeilijk vat op, want die flessen smokkelen spelers zelf naar binnen.'

Wie de meeste goals maakt, heeft altijd verdiend gewonnen

Welk effect dat had op het resultaat in de tweede wedstrijd tegen Polen is niet vast te stellen. Er waren vechtpartijen voor die wedstrijd omdat Polen en Russen water en vuur zijn. In het stadion was het rustig. De Polen hadden zich aangepast aan de Russen door een vleugelspits in te wisselen voor een verdedigende middenvelder in vergelijking met de vorige wedstrijd. 'Rusland kwam voor rust op 1-0, maar in de tweede helft liep Arsjava in alleen nog maar te pingelen. Advocaat speelde met opkomende backs en diepgaande middenvelders die de longen uit hun lijf liepen, maar Arsjava gaf ze de bal niet en raakte die vervolgens

kwijt. Zo vermoordde hij in zijn eentje het hele team. Het vreet kracht als je steeds dertig of veertig meter naar voren gaat, balverlies lijdt en weer helemaal terug moet om te verdedigen.'

Arsjavin was de speler met het meeste balverlies van het hele toernooi. 'Advocaat had hem moeten wisselen. Bij de 1-1 van Polen zag je drie middenvelders helemaal vrij staan. Daarna ging het publiek massaal achter Polen staan en mocht Rusland blij zijn dat het 1-1 bleef.'

Op Twitter analyseerde Verheijen het probleem in neutrale bewoordingen, zonder Arsjavin aan te wijzen als boosdoener. Hij wees op het kolossale aantal van eenentwintig counters dat de Russen te verduren kregen. Dit was het hoogste aantal tijdens het hele toernooi.

Rusland had in de laatste poulewedstrijd aan een gelijkspel genoeg tegen Griekenland, maar kwam tegen de verhouding in met 1-0 achter. De Grieken hadden een middenvelder ingewisseld voor een verdediger. Ze waren overgestapt van 4-4-2 naar 5-3-2. 'De Russen hadden 80 procent balbezit, maar kwamen er niet door bij de Grieken doordat ze alleen via het centrum aanvielen en weer de opkomende backs op de flanken niet gebruikten. Het was een gênante prestatie van de Russen, derde worden in de zwakste poule van het toernooi.'

Op Twitter schreef Verheijen na de uitschakeling: 'Rusland eruit. Totaal verdiend. Voetbal is een simpel spel. Als je meer doelpunten maakt dan de tegenstander verdien je de winst. Hoeveel balbezit of kansen je ook hebt.'

Ook een Ferrari-motor kun je opblazen

Verheijen kon erop wachten dat de pers hem nu zelf aanpakte, omdat hij tijdens het toernooi zeer kritisch was geweest over de fitheid van Nederland. Volkskrant-journalist Willem Vissers vertelde in een column dat hij het niet had kunnen laten om Verheijen een pesterig sms'je te sturen na de uitschakeling. 'Verkeerd gepiekt, lijkt me zo.' Vissers erkende dat het een beetje onredelijk bericht was, omdat de Russen vrijwel voortdurend

in balbezit waren geweest en de Grieken niets anders hadden gedaan dan verdedigen. Maar hij had het sms'je ook gestuurd omdat hij weleens moe werd van Verheijens betweterigheid. 'Hij weet altijd waaraan iets ligt.'

Verheijen belde naar aanleiding van het sms'je met Vissers en zei hem dat Rusland niet had verloren door onvoldoende conditie, maar door dom voetbal. De Russen hadden een Formule I-motor, maar ook die kun je opblazen, legde hij uit. Aan *De Telegraaf* maakte Verheijen in vergelijkbare bewoordingen duidelijk dat het niet aan de conditie maar aan de uitvoering had gelegen.

Op Twitter zei Verheijen over het koekje van eigen deeg dat hij nu kreeg: 'Als je je nek durft uit te steken om mensen inzicht in topvoetbal te geven, dan moet je soms ook kunnen incasseren. Geen probleem.'

De Russische minister van Sport Vitali Moetko reageerde furieus op de uitschakeling. Hij zei op de Russische staatstelevisie dat de Russen minimaal de kwartfinale hadden moeten halen met deze ploeg. 'Dit resultaat stemt niet tot tevredenheid. De potentie van het team was vele malen groter dan deze prestatie,' zo citeerde Nusport.nl Moetko. Als oorzaak noemde hij een onvoldoende fysieke voorbereiding. 'Ze waren moe.' Moetko pleitte voor een 'wedergeboorte' van de Russische school van trainers. Rusland was nu steeds aangewezen op buitenlandse bondscoaches. Advocaat ontslaan had geen zin, want die had al in april 2012 bekendgemaakt dat hij na het EK coach van PSV zou worden.

Verheijen reageerde op Twitter laconiek op Moetko's kritiek. 'Ik verheug me echt op de evaluatie van het EK 2012 met de Russische minister van Sport Valeri Moetko. Ik kan niet wachten om zijn analyse te horen van de wedstrijden van Rusland.'

If you fail to prepare, you prepare to fail

Tijdens het EK analyseerde Verheijen op Twitter ook de prestaties van het Nederlands elftal. Hij deed dit mede op basis van de analyses van Jeroen Visscher, die speciaal voor het EK de app *Langs de lat* had ontwikkeld, met kwantitatieve analyses van ele-

menten van het Nederlandse spel. De metingen van *Langs de lat* leverden inzichten op die soms overigens ook met het blote oog wel waarneembaar waren. In de eerste met 1-0 verloren wedstrijd tegen Denemarken bleek Nederland onvoldoende fit, na uitstekend spel in de eerste twintig minuten. De ploeg slaagde er in de tweede helft nauwelijks nog in om druk te zetten en duels te winnen. De verloren wedstrijden tegen Duitsland (1-2) en Portugal (1-2) gaven een vergelijkbaar beeld te zien. Na twintig minuten spelen namen de fysieke krachten beide keren overduidelijk af. De Nederlandse verdedigers verloren steeds meer directe duels en de aanvallers konden niet meer voldoende druk zetten op de verdedigers van de tegenstander.

Na de wedstrijd tegen Denemarken twitterde Verheijen: 'Nog steeds sprakeloos over de Nederlandse prestatie tegen Denemarken. Tactische chaos. En fysiek zelfs slechter dan twee jaar geleden bij het WK 2010.' De Deense coach Olsen zei na afloop: 'Ze konden niet meer, het was op.' De Duitse bondscoach Joachim Löw was na de winst van zijn elftal ook verbaasd over de fysieke toestand van Nederland. 'We hadden 3-1 en 4-1 moeten maken. Zo vermoeid waren ze.'

Verheijen leefde in de wedstrijd tegen Portugal via Twitter mee met Nederland. Bij winst met twee doelpunten verschil en winst van Duitsland op Denemarken zou Nederland alsnog doorgaan. 'Ja! Van der Vaart 1-0. Hup Holland! En Duitsland...' Maar even later moest hij al schrijven: 'Dit Nederlands elftal maakt me gek... elke wedstrijd spelen ze goed in de eerste twintig minuten... ze hebben zoveel talent... maar zijn zo onfit. Hup Holland!' Daarna viel hij stil en werd Nederland kansloos verslagen met 2-1. 'Ik wil altijd dat Oranje wint,' zegt Verheijen nu, 'maar beroepsmatig kan ik niet als supporter analyseren en moet ik objectief zijn en me aan de feiten houden.'

Wat er conditioneel precies misging bij Nederland weet Verheijen nog altijd niet. De KNVB heeft het rapport daarover geheim gehouden. 'Ik herinner me een NOS-reportage tijdens het EK 2012 waarbij het Nederlands elftal een conditionele vorm aan het

doen was. Op zeker moment kwam Wesley Sneijder in beeld, die je zag zeggen: rustig aan, laten we maar stoppen. En daarna brak de conditietrainer de training af. Dat was een Van Hooijdonkje à la EK 2004. Het verschil met het WK 2010 was dat Frank de Boer toen assistent was. Hij was bloedfanatiek op de trainingen en hield spelers in het gareel.'

Ook ontregelend was volgens Verheijen dat de spelers na 1300 kilometer vliegreis pas om twee uur 's nachts weer terug waren in het hotel en dan nog moesten eten. 'Als ze dan om half vier naar bed gingen, was het buiten al bijna weer licht. Van enkele stafleden van Oranje heb ik begrepen dat Van Marwijk op de tweede dag na de wedstrijd, als je lichaam op zijn slechtst is, doodleuk veel te lang elf tegen elf ging spelen, soms wel twintig tot dertig minuten. Ik heb daarover bewust navraag gedaan omdat ik op basis van trainingsbeelden tijdens NOS-reportages dit vermoeden al had. Met dat soort blunders stapel je vermoeidheid op door het toernooi heen. Tijdens het WK 2010 zijn allerlei aspecten onder de pet gebleven omdat er gewonnen werd. Maar in 2012 kwamen die problemen en fouten alsnog naar boven omdat de Denen de bal dit keer in de openingswedstrijd niet in eigen doel kopten, maar in het doel van Oranje schoten.'

22. Football Braining

Sprinten voor je leven met Usain Bolt (1)

In de zomer van 2012 zag Verheijen tot zijn grote tevredenheid de Jamaicaanse sprinter Usain Bolt goud winnen op de honderd meter bij de Olympische Spelen in Londen. 'Ik zat het jaar daarvoor toevallig naast hem in het vliegtuig en vroeg wat er allemaal komt kijken bij sprinttraining en waar hij de accenten legt.'

Omdat Bolt een grote voetballiefhebber is, vertelde Verheijen hem dat een voetbalsprint vier kenmerken heeft. Allereerst begint een sprint altijd vanaf een bepaalde *positie*. Vervolgens start de sprint op een zeker *moment*. De sprint wordt ten slotte in een bepaalde *richting* en met een bepaalde *snelheid* uitgevoerd. 'Bolt moest lachen om die vier kenmerken positie, moment, richting en snelheid. Tijdens zijn sprint is de positie namelijk voor iedereen hetzelfde omdat alle sprinters naast elkaar in een startblok zitten. Ook het moment van sprinten is gelijk omdat iedereen moet wachten tot het startschot. Ten slotte sprint iedereen in dezelfde richting, omdat alle sprinters een eigen baan hebben waar ze niet uit mogen. Het vierde kenmerk van sprinten, de snelheid, is dus de enige manier waarop Bolt zich kan onderscheiden van zijn concurrenten. Positie, moment en richting is voor allemaal gelijk.'

Verheijen vertelde Bolt dat hij hem een trucje kon leren waarmee hij zijn startblok, ofwel zijn positie, vijf meter naar voren kon schuiven zonder dat iemand het zou merken. 'Dan hoefde hij nog maar 95 meter te sprinten. Met een ander trucje zou hij een seconde voor het startschot al kunnen beginnen met sprinten zonder gediskwalificeerd te worden. En met het laatste trucje zou hij stiekem in een van de andere banen kunnen gaan lopen, mocht een van de concurrenten hem toch nog dreigen in te halen. Bolt was zeer geïnteresseerd en wilde die trucjes meteen gaan oefenen. Want met deze trucjes hoefde hij eigenlijk geen snelheid meer te trainen omdat hij toch wel zou winnen. We heb-

ben er daarna een jaar lang op getraind. Het resultaat was dat hij onbedreigd goud won op de Spelen.'

Dit verzonnen verhaal is een voorbeeld van de didactische grapjes die Verheijen gebruikt in zijn wijd en zijd geprezen cursussen voor de World Football Academy. 'Op een gegeven moment snappen de cursisten natuurlijk dat ik het verhaal uit mijn duim zuig. Maar dan vertel ik ze dat er een sport is waarin zulke trucs gewoon zijn toegestaan: voetbal. Daarin kun je je startblok verplaatsen, stiekem eerder gaan rennen dan de ander en indien nodig ook in de baan van anderen gaan lopen om hen de pas af te snijden. En wat doen wij in de voetbalwereld ondanks het feit dat we de beschikking hebben over deze trucjes: we gaan snelheid trainen...'

Als je een voetballer beter positie leert kiezen, beter het moment van handelen leert herkennen en slimmer richting leert kiezen, dan kun je veel meer winst boeken dan door iemand sneller te maken met specifieke sprinttraining. Daar komt bij dat snelheid grotendeels wordt bepaald door de hoeveelheid snelle spiervezels die een speler van nature bezit. Er is veel training voor nodig om een speler een tiende seconde sneller te maken. Met beter positie kiezen kun je makkelijk een halve seconde winnen. De winstmarge die je kunt boeken met veel sprinttraining is voor een voetballer relatief klein, terwijl je dus onderdelen kunt trainen waarmee je veel meer winst kunt behalen. Elke minuut die een speler besteedt aan sprinttraining stopt hij niet in beter positie leren kiezen. 'Maar een coach die geen verstand van voetballen heeft kan iemand niet leren om beter positie te kiezen. Zo'n coach ziet wel dat de uitkomst van het vrijlopen niet goed is omdat de speler de bal verliest, maar ziet niet wat er verbeterd kan worden op het gebied van positie, moment en richting. Deze coach roept dan maar dat de speler in kwestie sneller moet worden en zet twee pylonnnetjes neer waartussen een speler heen en weer mag gaan sprinten. Maar als de speler tijdens de wedstrijd niet in de juiste richting sprint, dan leert deze trainer zijn spelers om sneller in de verkeerde richting te sprinten.'

Kortom, sprinttraining is de ideale trainingsvorm voor trainers die het voetbalspel niet kunnen 'lezen'. Maar het gaat in het voetbal niet in de eerste plaats om absolute snelheid maar om relatieve snelheid. Je moet niet snel zijn maar op tijd. Het is daarom volgens Verheijen belangrijk, met name bij de jeugd, om zoveel mogelijk tijd te steken in het trainen van keuzes maken. 'Welke positie kies ik, op welk moment start ik en in welke looprichting? Bij een topspeler zijn deze facetten van het spel al erg goed ontwikkeld. Bij zo'n speler kan sprinttraining nog net even een paar procent extra snelheid brengen. Maar hij is dan ook een topvoetballer, die alle andere aspecten al heeft geperfectioneerd. Zolang een speler niet optimaal positie kiest is de winstmarge daar vele malen groter dan van sprinttraining.'

Sprinten voor je leven met Usain Bolt (2)

Verheijen deed in 2006 met de jeugdteams van Feyenoord een onderzoek waarbij hij nog een groot verschil ontdekte tussen voetballen en Usain Bolt. Hij onderzocht de maximale sprint-snelheid van voetballers in drie verschillende trainingssituaties. Hij liet spelers in hun eentje sprinten zonder bal; twee spelers tegen elkaar sprinten zonder bal; en twee spelers na een dieptepass sprinten waarna de speler die het eerst bij de bal was moest afronden op doel. De individuele sprint ging langzamer dan de duosprint zonder bal. En het duo sprintte zonder bal ook weer langzamer dan wanneer ze voor de bal moesten gaan. Voetballers blijken dus in voetbalsituaties een hogere sprintsnelheid te halen dan in geïsoleerde situaties waarin ze van pylon tot pylon moeten sprinten.

'Bij mijn cursussen leg ik deze verschillen uit aan de hand van de metafoor "Rennen voor je leven". Ik zeg dan tegen een cursist: jij moet straks buiten tien meter maximaal sprinten en ik meet je tijd. Daarna krijg je vijf minuten rust om op adem te komen en dan haal ik in de tussentijd mijn leeuw uit de auto. Die zet ik achter je neer en als ik ja zeg, laat ik de leeuw los en moet je weer maximaal sprinten om je leven te redden. Welke sprint zal het snelste zijn,

denken jullie? De laatste sprint, zegt iedereen. Maar bij die eerste sprint ging hij toch ook al voluit? Deed hij dan maar alsof? Nee, natuurlijk. En daarna leg ik uit dat hij in die eerste situatie alleen op basis van intrinsieke motivatie sprintte. Hij moest zichzelf motiveren en aansporen. Maar met een leeuw achter je aan komt er een externe trigger boven op de interne trigger. Dat gebeurt ook in die voetbalsituatie. De bal en de tegenstanders zijn daar de leeuw.'

Met dit onderzoek bewees Verheijen dat geïsoleerde sprinttraining niet zinvol is voor voetballers. Om tijdens training de grens van 100 procent te verleggen naar 101 procent is het noodzakelijk om elke herhaling met 100 procent uit te voeren. De onderzoeksresultaten van Verheijen laten zien dat voetballers tijdens voetbalsprints dichterbij die 100 procent zitten in vergelijking met een geïsoleerde sprint. 'Idealiter train je iedere keer met een leeuw. Dan weet je zeker dat elke sprint 100 procent is.'

Later ontdekte Verheijen dat er een naam is voor dit fenomeen dat je beter presteert als je wordt uitgedaagd door een directe tegenstander of in een team: het Köhler-effect. 'Er is na mijn onderzoek ook een wetenschappelijke studie over gepubliceerd bij estafettezwemmers die deelnamen aan de Olympische Spelen in Peking in 2008. De zwemmers die als tweede en derde het water in gingen, zwommen tijden die gemiddeld 0,4 procent sneller waren dan hun beste individuele tijden. Bij de slotzwemmer was dat zelfs 0,8 procent. Sporters halen dus meer uit zichzelf in zulke situaties.'

Voetballers zijn onbewuste renners

Tijdens de wedstrijd moeten voetballers veel rennen. Maar tijdens het rennen zijn ze met hun aandacht bij de bal, de medespeler, tegenstander of het doel. Dit maakt van voetballers daarom onbewuste renners. 'Als je voetballers vervolgens rondjes laat rennen, wordt hun aandacht niet afgeleid door de bal of de tegenstanders. Ze gaan ineens nadenken over het rennen en dat zijn ze niet gewend. Onbewuste renners worden gedwongen bewust te rennen. Daarom hebben ze moeite om die gedachten te onderdrukken.

Tijdens het geïsoleerde rennen vechten ze tegen gedachten als: "Hoe maakt dit mij een betere voetballer?", "Wat is dit saai!" en "Hoe lang moeten we dit nog doen?" Dat heeft niets met luiheid te maken. Hun hersenen zijn simpelweg niet getraind om deze gedachten te beheersen. Geïsoleerd rennen is daarom een goede oefening voor voetballers om baas te worden over hun denken. Het is eigenlijk een soort van meditatie op het voetbalveld. Het is wel zaak om het geïsoleerde rennen te doen in intervallen met versnellingen en niet in de vorm van duurlopen in één tempo.'

Het bovenstaande principe verklaart ook waarom voetballers na een blessure vaak sterker uit een revalidatie komen. 'Tijdens het revalideren hebben zij veel oefeningen moeten doen waarbij hun denken niet werd afgeleid door externe triggers. Revaliderende spelers worden op een loopband of hometrainer heel erg met hun eigen denken geconfronteerd. Aan het einde van het revalidatieproces kunnen zij deze gedachten beter beheersen en zijn zij meer baas over hun denken geworden. Dit heeft vervolgens een positieve uitwerking op hun voetbalprestatie omdat zij vanaf dat moment minder snel uit hun evenwicht worden gehaald door allerlei externe factoren voor, tijdens en na afloop van een wedstrijd.'

Mentaal is fysiek

In september 2013 nodigde Verheijen in de Amsterdam Arena een groot aantal sportjournalisten uit voor de presentatie van de nieuwe stap in zijn revolutionaire project: wetenschappelijke kennis voetbalspecifiek maken in voor iedereen begrijpelijke voetbaltaal. Dit keer was de psychologie aan de beurt. Verheijen begon zijn verhaal met een betoog over de Franse filosoof René Descartes en diens onderscheid tussen lichaam en geest. Geen dagelijkse kost voor sportjournalisten, die vaak al blij zijn als er een paar publicabele zinnen komen uit verbaal nogal eens beperkte sporters of coaches. Hij waarschuwde de journalisten dat het misschien voor sommigen te hoog gegrepen zou zijn, en dat dit een teken zou zijn dat ze het plafond van hun intelligentie

hadden bereikt. Het was de eerste speldenprik die hij uitdeelde om de strekking van zijn verhaal duidelijk te maken.

De zeventiende-eeuwer Descartes, legde Verheijen uit, was de man die de scheiding tussen lichaam en geest, tussen fysiek en mentaal, had geïntroduceerd. Met dat onderscheid, dat dominant aanwezig is in het westerse denken, maakte Verheijen korte metten. Waar zat die geest dan als-ie niet in het lichaam zat? En als-ie toch ergens in het lichaam zat, dan was de geest toch gewoon onderdeel van het lichaam, net als spieren? 'In dat geval hebben we het woord mentaal niet nodig want dan is de geest gewoon fysiek.' De zaal liet Verheijens filosofieles over zich heen komen.

Waar Verheijen naartoe werkte was dat de begrippen geest en mentaal in werkelijkheid betrekking hebben op de hersenen en het denken. En net als alle andere lichaamsdelen, zijn ook de hersenen trainbaar. Met behulp van *Football Braining* leren spelers controle krijgen over gedachten die tijdens het voetbal naar boven komen en hun spel negatief beïnvloeden. Door daar oefeningen voor te bedenken, uitgelegd in voetbaltaal, kunnen coaches spelers psychologisch sterker maken.

Een van de principes die daarbij komen kijken is, net als bij het trainen van bijvoorbeeld spieren, het plaatsen van *overload*. Door het uitlokken van gedachten kunnen spelers bewust worden gemaakt hoe zij zich laten leiden door hun gedachten. Zij leren verantwoordelijkheid te nemen voor het beheersen van hun gedachten en te voorkomen dat deze gedachten leiden tot negatief gedrag.

Met behulp van voetbalspecifieke oefeningen kan hun coach hen leiden door de vier stadia van onbewust onbekwaam (niet door hebben hoe ze de slaaf zijn van hun gedachten), bewust onbekwaam (beseffen dat allerlei negatieve gedachten hun handelen beïnvloeden), naar bewust bekwaam (tot tien tellen als er onwenselijke gedachten omhoog komen) en uiteindelijk onbewust bekwaam (het tot rust brengen van gedachten is een tweede natuur geworden).

Alleen zwakke hersenen klagen over de toon van de muziek

Om de aanwezige journalisten zelf te laten ervaren wat *overload* met hun hersenen doet, vlocht Verheijen in de Arena opzettelijk uitspraken in zijn betoog waarvan hij wist dat ze de journalisten zouden prikkelen tot een niveau waarop ze hun denken niet meer konden beheersen en de tegenaanval zouden kiezen (Wie denkt die Verheijen verdomme dat hij is?). Voetbalbestsellerschrijver Michel van Egmond publiceerde in *Voetbal International* een artikel over de bijeenkomst waarin de ergernis en bewondering voor Verheijen door elkaar liepen. 'Dat leverde een erg leuk stuk op, wat ik Michel ook heb gezegd. Maar hij is met open ogen in de val gelopen: zijn artikel gaat namelijk vooral over hemzelf en hoe zijn hersenen waren getriggerd door de *overload* die ik tijdens de bijeenkomst expres toepaste.'

De meeste mensen hebben volgens Verheijen geen controle over de gedachten die voortdurend opborrelen uit hun onbewuste. 'Als je een willekeurig persoon vraagt om één minuut te mediteren, dan is hij na tien seconden al over iets anders aan het denken. Tijdens de cursussen laat ik dit trainers ook zelf ervaren. Niemand houdt het langer dan tien seconden vol. Het is heel confronterend voor hen om te ontdekken dat ze niet baas zijn over hun denken, maar dat hun denken baas is over hen. Vervolgens vraag ik aan de trainers: wat gaan jullie hieraan doen?'

Een ander mooi voorbeeld zijn mensen die gevoelig zijn voor de toon van de muziek. "Het gaat niet om wat je zegt maar om hoe je het zegt," hoor je die mensen dan roepen. Wat die mensen zelf niet door hebben, is dat ze zwakke hersenen hebben. De toon van de muziek triggert gedachten en die gedachten nemen de controle over in de hersenen, waardoor ze zich ongemakkelijk gaan voelen. Vervolgens gaan ze zich als slachtoffer gedragen en willen ze dat een ander dingen anders zegt. Daarmee leggen ze de verantwoordelijkheid voor hun rotgevoel buiten zichzelf en dus zal dit patroon zich hun hele leven blijven herhalen. Daarnaast worden deze mensen afgeleid door de boodschapper en missen ze de boodschap. Daarmee doen zij zichzelf tekort.'

Vorig jaar gaf Verheijen een presentatie over Football Braining tijdens een WFA-symposium in de Jaarbeurs in Utrecht. Hij legde in detail uit hoe *overload* op de hersenen werkt. Halverwege de presentatie stelde een trainer achter in de zaal een vraag. 'Ik rook mijn kans en zei tegen hem dat ik kon zien dat hij een slechte trainer was. Die man kon daar niet mee omgaan. Het was echt verbijsterend om te zien dat ook vrijwel niemand anders in de zaal in de gaten had dat ik op dat moment in de praktijk aan het doen was wat ik daarvoor in theorie had uitgelegd. Slechts een enkeling moest glimlachen en had in de gaten wat ik deed. Bijna alle trainers in de zaal waren vanaf dat moment alleen nog met de boodschapper bezig en niet meer met de boodschap. Het was voor mij de zoveelste bevestiging dat veel mensen kwetsbaar zijn voor triggers in hun omgeving zonder dat ze het zelf door hebben. Het bepaalt onbewust hun denken en uiteindelijk ook hun handelen. Maar je kunt jezelf erin oefenen om al die opborrelende gedachten als een wolk voorbij te laten gaan, zonder je te laten afleiden. Geregeld mediteren kan daarbij helpen. Ik doe dat zelf elke dag.'

Praten zonder iets te zeggen

Bewustwording van het eigen denken kan nog een ander probleem in het voetballen oplossen volgens Verheijen. 'Coaches en spelers hanteren nu vaak nietszeggende termen om te verklaren wat er misgaat in het veld. Ze kunnen daar eigenlijk de vinger niet op leggen en komen uit pure armoe aan met "niet gefocust", "niet scherp", "geen zelfvertrouwen" en vul de kreten zelf maar aan. Het is een "mentale vluchtheuvel" waarop ze zich terugtrekken omdat ze niet in staat zijn om er in voetbaltermen over te praten.'

Verheijen geeft diverse voorbeelden. 'Als de trainer in de rust tegen een speler zegt dat hij niet gefocust is, dan kan zo'n speler daar niets mee. Hij weet niet wat hij fout doet en dus ook niet wat hij in de tweede helft anders moet doen. Die trainer zou ook kunnen zeggen: "Hé, jij bent nog steeds met je gedachten bij die on-

terechte gele kaart die de scheidsrechter je net heeft gegeven, en je loopt nu te balen dat je volgende week de kampioenswedstrijd mist. Zet het van je af en denk in de tweede helft alleen nog aan het maken van de volgende actie." Dan kan een speler allereerst bij zichzelf nagaan of de trainer gelijk heeft en vervolgens weet hij wat hij beter moet doen: zijn aandacht weer proberen te richten op het maken van acties. Denk aan voetbal, niet aan allerlei externe factoren. Dat kun je trainen.'

Door gebruik te maken van algemene en contextloze termen kunnen trainers praten zonder iets te zeggen. Trainers die geen verstand hebben van het voetbalspel kunnen evengoed deelnemen aan de discussie door gebruik te maken van termen als 'hij was niet scherp', 'hij stond te slapen' en 'ze hebben geen mentale weerbaarheid'. 'Deze kretologie frustreert alleen maar de discussie zonder dat men het door heeft.'

Daarnaast geven algemene en contextloze termen spelers de mogelijkheid om te ontsnappen aan hun verantwoordelijkheid. 'Gebrek aan zelfvertrouwen' is een mooi voorbeeld. 'Gaaf die speler dan wachten of Zelfvertrouwen op tijd zal arriveren voor de wedstrijd? Met een "gebrek aan zelfvertrouwen" wordt in werkelijkheid bedoeld dat een speler denkt dat hij iets niet kan. Dan moet je gewoon denken dat je het wél kan en is het probleem opgelost. Mensen reageren vaak dat ze dit iets te simpel gerekend vinden. Wat ze hiermee in werkelijkheid zeggen, is dat ze het niet kunnen. Ze zijn geen baas over hun gedachten. Ze zijn niet in staat om hun denken te switchen van "ik denk dat ik het niet kan" naar "ik denk dat ik het kan". "Gecondoleerd," zeg ik dan.'

Football Brain Training

Veel trainers passen de onderliggende principes van Football Brain(Train)ing al lang onbewust toe, zegt Verheijen. 'Als het blauwe team tijdens een partijvorm de bal over de zijlijn schiet, laat de trainer soms ten onrechte blauw ingooien, om te kijken hoe het rode team reageert. Als een rode speler uit zijn dak gaat

wijst de trainer hem erop dat het in een wedstrijd soms ook zo gaat en dat hij geel krijgt als hij ook zo tekeergaat tegen de scheidsrechter. Die trainer traint in feite het onder controle houden van gedachten. Binnen het Football Braining-kader kun je dit soort methodieken nog beter plaatsen en nog effectiever maken.'

Een ander voorbeeld van een Football Braining-oefening is spelers zes voetbalsprints laten trekken, met steeds tien seconden rust. Na vier sprintjes krijgen spelers last van verzuring. 'Je krijgt tijdens deze trainingsvorm op een presenteerblaadje hoe sterk de hersenen van de spelers zijn. Denken ze alleen nog aan hun verzuurde benen en gaan ze steeds minder hard sprinten of negeren ze dat vervelende gevoel en zijn ze met hun aandacht alleen gericht op de volgende sprint? Spelers met zwakke hersenen gaan dan trucjes uithalen om de sprint te ontlopen door zogenaamd per ongeluk een valse start te maken. Of ze gaan extra langzaam wandelen naar de plek waar ze de volgende sprint moeten maken zodat ze langer rust hebben. Die spelers kunnen alleen nog denken aan hun verzuurde benen en die gedachte bepaalt hun gedrag. Melkzuur in hun benen is geen excuus om de kantjes eraf te gaan lopen. Het is een gegeven waarmee ze moeten leren omgaan.'

Bij Ajax deed vroeger assistent-trainer Bobby Haarms de trainingen voor revaliderende spelers. Hij beulde spelers volkomen af. 'Spelers bouwden bij zijn oefeningen zoveel melkzuur op dat die bijna ontploften. "Doorgaan, niet zeiken," zei hij dan en spelers beten op hun tanden en gaven nog meer. Haarms deed zonder zich dat bewust te zijn aan braining in plaats van revalidatietraining. Hij leerde spelers hun gedachten onder controle te houden.'

Verheijen wijst erop dat ook mariniers aan braining doen. 'Als je Osama Bin Laden uit een huis moet halen in Noord-Pakistan is het belangrijk dat je je gedachten onder controle kunt houden. Mariniers moeten bij hun opleiding bijvoorbeeld tien dagen op een eiland zitten waar ze nauwelijks te eten krijgen. Als ze dat volhouden mogen ze op de laatste avond met de boot naar de wal

om het te vieren met pizza. Als ze dan uitgehongerd met de boot op weg gaan, keert die ineens om vlak voordat ze de kust bereiken. Als je het niet aankunt moet je maar geen marinier worden, krijgen ze dan te horen. *Deal with it!* En dat geldt ook voor voetballers die het beste uit zichzelf willen halen.'

Het land van Frans Bauer

Door zijn vele buitenlandse reizen voor de WFA is Verheijen gaan beseffen wat een eigenaardig volk wij vormen. In Nederland moet alles naar het midden toe. 'Doe maar normaal, dan doe je gek genoeg,' roepen ze dan. 'Nederlanders zijn bereid iemand als ster te behandelen, zolang ze maar wel koffie krijgen als ze bij die persoon aanbellen. Daarom is Frans Bauer zo populair. Van hem zeggen veel Nederlanders "dat hij zo lekker gewoon is gebleven". Daarmee bedoelen ze te zeggen dat Frans hetzelfde is als zij. Dat noem je voorwaardelijke status. Nederlanders adoreren iemand onder hun voorwaarden. En als je je niet aan die voorwaarden wenst te houden, gaat je kop eraf.'

Door die houding beperken Nederlanders elkaar in de weg naar de top. 'Nederlanders staan het liefst hun hele leven met beide benen op de grond. Maar wat ze niet door hebben, is dat je dan je hele leven op dezelfde plek staat. We hebben in Nederland niet voor niets zoveel net-niet sporters. In de VS daarentegen kun je onvoorwaardelijk een ster zijn, daar trekken mensen zich juist aan sterren op in plaats van ze neer te halen naar hun eigen niveau.'

Omgekeerd heeft de Nederlandse middelmaat een positief effect op mensen die sociaal dreigen weg te zakken. 'Zij worden omhoog getrokken naar het midden. In de VS eindigen dat soort mensen meestal onder een brug.'

De Nederlandse middelmaat is goed te zien op de snelweg. 'In het buitenland rijdt iedereen dan gewoon rechts. Maar een Nederlander gaat op een driebaansweg letterlijk midden op de weg rijden. Zo maken zij van een driebaansweg een tweebaansweg. Daarom kun je ook het beste op de rechterbaan gaan rijden als je haast hebt.'

Een aantal jaren geleden was een familielid van Verheijen ernstig ziek. 'In die periode heb ik haar wel twintig keer met spoed naar de Eerste Hulp moeten brengen. Als ik dan met hogere snelheid op de linkerbaan van de snelweg reed om haar zo snel mogelijk in het ziekenhuis te krijgen, gingen mijn landgenoten expres rustig rijden voor mijn neus. Ze wilden even een signaal afgeven dat ik mij aan de maximale snelheid moest houden. In die zin is de snelweg een hele duidelijke spiegel van de Nederlandse aard. Iedereen moet naar het midden worden getrokken. Goedschiks of kwaadschiks.'

Nederlanders zitten elkaar in de weg

Tegenover de neiging om elkaar naar het midden te trekken, staat de individuele afkeer van beperkingen. 'Dat hoeft niet per se een nadeel te zijn. Nederland is op zich een Mickey Mouse-land. De kracht van Nederlanders is dat ze weliswaar de muis zijn, maar zich kunnen gedragen als de kat. Ondanks het feit dat we een klein land zijn, kunnen Nederlanders grenzenloos denken en zijn ze tot grote dingen in staat. De valkuil van veel Nederlanders is dat ze op een gegeven moment ook gaan denken dat ze de kat zijn. Ze gaan zichzelf overschatten en dan gaat het fout.'

Een andere valkuil voor Nederlanders is dat zij over het algemeen slecht zijn in het onder controle houden van hun gedachten. 'We flappen alles wat we denken er zo uit en zijn er nog trots op ook. We noemen het eerlijkheid. "Wij zeggen tenminste waar het op staat," hoor je dan. In andere landen noemen ze dat een gebrek aan beschaving. Je ziet dat ook in het veld bij amateurvoetbal. Let maar eens op hoeveel er geluld wordt in het veld, onder het mom van beleving.'

Ook in het jeugdvoetbal ziet Verheijen dit gebrek aan controle terug. 'In de recente discussie over de toekomst van het Nederlandse voetbal werd beweerd dat onze talenten onvoldoende mentaliteit hebben en niet weerbaar genoeg zijn. Met deze algemene en contextloze kretologie doelde men op het feit dat Nederlandse talenten zwakke hersenen hebben. Dat heeft te maken

met de manier waarop veel Nederlandse ouders hun kinderen opvoeden. Kinderen zijn veel meer dan vroeger het middelpunt in plaats van onderdeel van het gezin, ze zijn gewend dat de aandacht op hen is gericht. Nederlandse ouders vragen ook altijd alles aan hun kinderen. Zullen we naar oma gaan? Zullen we vanavond bloemkool eten? Nederlandse ouders behandelen hun kinderen vaak meer als vriend dan als kind, waardoor Nederlandse kinderen ook veel minder gevoel hebben voor hiërarchie en regels. Je creëert op die manier mensen die denken dat de wereld om hen draait en die niet gewend zijn om gewoon te doen wat er gezegd wordt.'

De Nederlandse afkeer van regels en betutteling hangt daarmee samen. 'Nederlanders willen niet beperkt worden, maar zelf bepalen wat goed voor hen is. Denk bijvoorbeeld aan het massaal schenden van het rookverbod. "Ik bepaal zelf wel waar ik rook." En het alcoholverbod voor kinderen onder de achttien jaar: ouders laten hun kinderen gewoon alcohol drinken. Dat soort dingen zie je in het buitenland bijna niet.'

Als bevolking willen Nederlanders iedereen naar het midden trekken. Maar als individu wil een Nederlander niet beperkt worden door een ander. 'Die twee dingen staan haaks op elkaar. We vinden dat we zelf alles mogen roepen wat we denken en eisen veel ruimte op voor onszelf, maar o wee als een ander te veel ruimte inneemt of zich afwijkend gedraagt. En daarom zitten Nederlanders elkaar vaak in de weg.'

Ook in dit geval is de snelweg weer een goede spiegel voor de Nederlandse samenleving. Bij het fenomeen 'bumperkleven' komen de afkeer van beperkingen en de beweging naar het midden heel duidelijk samen. 'De een wil harder dan de maximumsnelheid kunnen rijden en gaat tegen de bumper kleven van de automobilist die expres in de linkerbaan blijft rijden met de boodschap: hou jij je maar lekker aan de maximumsnelheid. Welkom in Nederland.'

Kortom, Nederlanders hebben zelf moeite met grenzen accepteren en redeneren vaak vanuit zichzelf, maar willen aan de

andere kant dat de mensen om hen heen allemaal normaal doen want dan doen ze al gek genoeg. 'Dan is het niet zo vreemd dat er vaak wrijving en ruzie ontstaat. Dat zie je ook terug in het voetbal, bijvoorbeeld bij het Nederlands elftal. In het buitenland heeft men niet voor niks het beeld van Oranje dat er vaak ruzie en gebakkelei is omdat spelers elkaar in de weg zitten.'

Zoveel mogelijk fouten maken!

Wie voortdurend anderen de maat neemt en hen typeert als onbewust onbekwaam, kan natuurlijk de vraag verwachten op welk niveau hij zelf zit, beseft Verheijen. 'Dit Football Braining-concept is voor een belangrijk deel ontstaan omdat ik mijn eigen functioneren door de jaren heen tegen het licht heb gehouden. Eigenlijk heb ik mijn eigen ontwikkeling binnen het voetbal getheoretiseerd. Ik ben door schade en schande beter geworden in bekwaam blijven in ongemakkelijke situaties. Ik was als kind al een buitenbeentje: perfectionistisch, veeleisend, analytisch. Dat is niet veranderd en ik ben daardoor vaak in conflicten beland, ook toen ik carrière begon te maken binnen de voetballerij.'

De manier waarop hij bij Oranje onder Van Gaal reageerde op het geklaag van ongedisciplineerde spelers noemt Verheijen een typisch voorbeeld van onbewust onbekwaam coachen. 'Ik had misschien wel gelijk maar uitte dat op de verkeerde manier. Ook daarna heb ik geregeld mijn neus gestoten door te impulsief te reageren of door anderen veel te hoge normen op te leggen. Toen ik in 2005 coach was van een derdeklasser in Amstelveen heb ik een keer een tosti met ketchup afgepakt waarmee een speler kwam aanlopen vlak voor de wedstrijd. Hij had geen idee wat het probleem was.'

Ook toen hij in 2006 trainer was van DOVO had hij zijn gedachten beter onder controle moeten houden, beseft hij nu. 'Ik heb mij destijds te veel laten beïnvloeden door de negatieve sfeer bij die club. Iedereen had ruzie met elkaar als gevolg van een faillissement en degradatie in de voorgaande jaren. Nadat een bepaalde groepering binnen de club de macht had gegrepen, kwa-

men zij reeds gemaakte afspraken over contracten met nieuwe spelers voor het komende seizoen niet na. Uit loyaliteit voor die nieuwe aanwinsten ben ik toen impulsief opgestapt. Op zichzelf is die actie misschien lovenswaardig, maar mijn loyaliteit naar de bestaande spelersgroep had groter moeten zijn dan die naar de nieuwkomers. Met hen had ik immers al driekwart seizoen gewerkt. We stonden stevig bovenaan. Ik ben waarschijnlijk de enige trainer ter wereld die ontslag heeft genomen vlak voor het binnenhalen van het kampioenschap.'

Situaties zoals hierboven beschreven, zijn heel leerzaam geweest voor Verheijen. 'Ik kreeg een spiegel voorgehouden. Daarin zag ik dat mijn gevoel voor rechtvaardigheid en mijn loyaliteit soms de regie overnamen in mijn hersenen tijdens spannende situaties. Daardoor verloor ik het overzicht en nam niet de beste beslissingen. Met andere woorden, het lukte mij niet om comfortabel te blijven in oncomfortabele situaties.'

Met name door een aantal beladen situaties met Craig Bellamy ging Verheijen zich realiseren hoe *overload* op de hersenen precies werkt. 'Hij test voortdurend uit hoe goed anderen zijn. Dat doet hij niet bewust, zo zit hij nu eenmaal in elkaar. Hij accepteert het niet als anderen er de kantjes van aflopen. Hij is een winnaar. In mijn cursussen over Football Braining neem ik hem als voorbeeld om te laten zien hoe ik mijzelf heb ontwikkeld en steeds beter overeind weet te blijven in oncomfortabele situaties. Ik blijf nu rustig in situaties die ik tien jaar geleden door impulsiviteit verkeerd aanpakte. Ik word soms vergeleken met Louis van Gaal. Net als hij ben ik van oorsprong een type trainer/leraar. Ik ben analytisch, houd van structuur en ben perfectionistisch. Van Hiddink heb ik geleerd om veel meer een coach/manager te zijn die kan inspelen op verschillende situaties. Tijdens cursussen ben ik inmiddels in staat om beide rollen te spelen, afhankelijk van waar de situatie op dat moment om vraagt.'

23. Engeland, Arsenal en Manchester United

Op dinosaurusjacht in Jurassic Parc

Na zijn ervaringen bij Chelsea en Manchester City bleef Verheijen de Premier League op de voet volgen. In de voorbereiding op seizoen 2011/2012 doopte hij de Premier League om tot 'Jurassic Park' en de coaches tot 'dinosaurussen'. Hij wees er in tweets op dat de achterhaalde trainingsmethodes van veelal Britse coaches al jaren leidden tot heel veel blessures in september/oktober.

'De meeste Premier League-clubs besteden miljoenen ponden aan sportwetenschappers om blessures te voorkomen... maar hebben alleen maar meer blessures! De meeste voetbalblessures worden kennelijk veroorzaakt door een mechanisme dat niet kan worden opgelost door sportwetenschappers: onevenwichtige planning van voetbaltraining. Voetbalcoaches hebben een betere opleiding nodig om evenwichtige voetbaltraining te plannen. Alleen dan kan opeenstapeling van vermoeidheid, coördinatieverlies en blessures worden voorkomen. Voetbalcoaches moeten leren om oefeningen te plannen op het juiste moment en in de juiste volgorde.'

'Binnen de Engelse trainerscursus komt het onderdeel conditietraining niet of nauwelijks aan de orde. Daardoor hebben Engelse trainers vaak geen verstand van conditietraining. In dat vacuüm zijn bij veel clubs *sport scientists* gesprongen, conditietrainers van buiten het voetbal. Maar die hebben op hun beurt geen verstand van voetbal. Zo vul je het ene gat met een ander gat.'

In Nederland is de situatie beter. 'Onze clubs kennen geen sport science-afdeling, onze trainers worden sinds vijftien jaar zelf opgeleid met het periodiseren. Dat wil niet zeggen dat ze dit ook allemaal goed uitvoeren, maar ze hebben wel veel meer verstand van conditietraining dan Engelse trainers.'

Hoe 'Le Professeur' veranderde in 'Le Dino'

Verheijens speciale aandacht ging uit naar Arsenal, dat hij met zijn prachtige positiespel beschouwde als het Barcelona van En-

geland. Hij vond het wel jammer dat ze nooit prijzen wonnen. Dat kwam, zo stelde hij in december 2010 op Twitter, 'doordat ze zelden met hun sterkste team spelen want in de laatste vijf seizoenen waren ze wereldrecordhouder blessures. Zolang spelers zoals Van Persie en Fabregas elk seizoen maandenlang geblesseerd zijn zal Arsenal nooit consistent genoeg zijn om de Premier League te winnen.'

In februari 2011 verzuchtte hij op Twitter, nadat Van Persie en Fabregas weer eens een hamstringblessure hadden opgelopen: 'Hoe vaak moet dit patroon zich nog herhalen voordat iemand binnen of buiten Arsenal wakker wordt en er iets aan doet? De spelers verdienen betere blessurepreventie.' Verheijen haalt sinds 2010 elk jaar weer de Britse kranten met dit soort tweets.

Arsenal had tweederde van het seizoen 2013/2014 bovenaan gestaan voordat de ploeg vanaf februari 2014 begon af te zakken, mede door het gemis van hun beste spelers. Verheijen tweette half maart over Wenger, die al sinds 1996 bij Arsenal werkt: 'De meeste revolutionaire coaches zijn in hun loopbaan helaas maar één keer revolutionair. Dus na tien jaar zijn ze doorsnee geworden. En na twintig jaar prehistorisch. Wenger werd twintig jaar geleden "le professeur" genoemd vanwege zijn revolutionaire methoden. Hij is sindsdien steeds hetzelfde blijven doen. Dus vandaag de dag is hij "le dino".'

Verheijen heeft overigens ook sympathie voor Wenger. 'Ik heb ook bij herhaling zijn aanvallende voetbal geprezen. En ik bewonder zijn inzet voor Financial Fair Play in het voetbal. Wenger verzet zich er terecht al jaren tegen dat clubs met enorme schulden toch grote sommen geld aan nieuwe spelers kunnen blijven uitgeven en zo de Champions League blijven domineren. Dat is oneerlijk ten opzichte van clubs die hun financiën wel op orde hebben.'

Wordt Aaron Ramsey de nieuwe Craig Bellamy?

Verheijen volgde Arsenal niet alleen vanwege Robin van Persie, maar ook omdat Aaron Ramsey daar speelde, die Speed en hij

aanvoerder hadden gemaakt van het nationale team van Wales in 2011. Het was Verheijen een doorn in het oog dat het jonge talent Ramsey ieder seizoen weer maandenlang langs de kant stond vanwege allerlei spierblessures. Het deed hem denken aan Craig Bellamy in zijn jonge jaren.

Op Twitter uitte Verheijen op 6 april 2014 kritiek op de manier waarop Arsenal de revalidatie van Aaron Ramsey had aangepakt. 'Volgende hoofdstuk van de Arsenal case study: incompetente revalidatie. Na slechts twee trainingssessies werd Ramsey vandaag 25 minuten in het diepe gegoooid. Erg slim.' Verheijen schetste op Twitter de voorgeschiedenis aan de hand van Engelse krantenkoppen:

'Blessure: 26 december 2013: "Arsenal fear they will be without Ramsey for 4 weeks due to thigh injury he sustained vs WHU."

'Terugslag 1: 28 Jan 2014. "Ramsey is out for longer than expected as he had a little setback. It's the same muscle."

'Terugslag 2: 13 March 2014. "Ramsey's return from thigh injury has been delayed due to difficulties in his rehab."

'Terugslag 3: 27 March 2014. "Wenger has admitted that Aaron Ramsey has suffered yet another setback in his rehab."

'Hopelijk komt er geen vierde terugslag voor Aaron Ramsey de komende weken, nu hij vandaag na slechts twee trainingssessies in het diepe is gegoooid. Men vraagt zich werkelijk af wie er verantwoordelijk is voor dit amateuristische revalidatieproces bij Arsenal. Hoe is dit in hemelsnaam mogelijk in het profvoetbal?'

Op 12 april 2014 speelde Ramsey voor de FA Cup tegen Wigan zelfs 112 minuten mee. Verheijen twitterde: 'Veel mensen viel gisteren op hoe incompetent het was om Aaron Ramsey bijna twee uur te laten spelen. Ik heb niets toe te voegen aan dit amateurisme van Arsenal.'

Op 28 april kwam toch de door Verheijen gevreesde vierde terugslag. Ramsey liep een dijbeenblessure op en Arsenal gaf hem 'rust' de wedstrijd daarna.

Verheijen twitterde op 6 mei: 'Vraag aan alle Arsenal-fans: hoe gaat het met Ramsey na zijn terugkeer van een blessure? Hoe was de opbouw van wedstrijdminuten? En wie is verantwoordelijk? De speler is duidelijk ook zelf verantwoordelijk. 110 minuten spelen in zijn eerste wedstrijd: Aaron zou beter hebben moeten weten. Dijbeenblessure geen verrassing. En "giving Ramsey some rest" is een aardige manier om de aandacht af te leiden van Aarons huidige dijbeenblessure.'

De rust deed Ramsey en Arsenal goed. De club won voor het eerst sinds 2005 een prijs: de FA Cup.

Verheijen twitterde op 17 mei 2014: 'Felicities aan Arsenal. Eindelijk een prijs! Geweldig doelpunt van Aaron Ramsey. Hopelijk enige troost voor het weggooien van de titel ten gevolge van blessures.'

These are not opinions to be debated. These are facts! (1)

Door de vele vragen die de media Wenger stelden over de blessures van onder meer Ramsey en Özil zag Arsenal zich gedwongen een intern onderzoek te laten doen naar medische en trainingsmethoden. 'Dit is wat we noemen een overgang van "onbewust onbekwaam" naar "bewust onbekwaam",' tweette Verheijen. 'Goed gedaan Arsenal.'

Op 4 april 2014 meldde Wenger in *The Guardian* dat het interne onderzoek nog geen harde conclusies had opgeleverd. Zijn persoonlijke theorie was dat de spierblessures te maken hadden met medicatie en supplementen die spelers namen buiten de club om. De artsen van Arsenal wezen deze verklaring in hetzelfde artikel van de hand.

Verheijen wees op 5 april op Twitter op het grote langetermijnonderzoek naar blessures dat de Zweedse hoogleraar Jan Ekstrand had gedaan voor de UEFA. Volgens Ekstrand spelen coaches een cruciale rol bij blessurepreventie en ze zouden bles-

tures niet moeten afdoen als pech. 'Coaches zoals Arsène Wenger, die externe factoren de schuld geven van blessures, blijven onbewust onbekwaam en kampen met de ene blessurecrisis na de andere,' aldus Verheijen.

In seizoen 2014/2015 had Arsenal opnieuw veel blessures en de titel was al snel buiten bereik. Arsenal-directeur Ivan Gazidis gaf de aandeelhouders van de club op 19 december 2014 schriftelijk uitleg over de blessureproblematiek. 'Het is voor iedereen frustrerend dat we door de blessuregolf in het eerste trimester van het seizoen slechts flitsen hebben gezien van het echte potentieel van deze getalenteerde selectie. We blijven hard werken aan blessurepreventie en snellere revalidatie, maar het is duidelijk dat er niet één bepalende factor is.'

Drie dagen later publiceerde de *Daily Telegraph* een onthullend artikel met verontrustende cijfers over de ernst van de blessurecrisis. Data-analist Ben Dinnery van het bedrijf Premier Injuries verzamelt al ruim een decennium de blessuregevallen in de Premier League. Uit zijn database bleek dat Arsenal in de elf seizoenen tussen 2003/2004 en 2013/2014 liefst 312 blessuregevallen had gekend waarbij spelers tien of meer dagen uitgeschakeld waren, honderd meer dan bijvoorbeeld Chelsea. Ook bleek dat Arsenal in tien van de elf seizoenen boven het gemiddelde had gezeten in de PL, met uitzondering van het seizoen 2003/2004 toen Arsenal voor het laatst landskampioen werd.

Ook bleek dat Arsenal-spelers jaarlijks gemiddeld 13,1 dag geblesseerd waren in het afgelopen decennium. Het hoogste gemiddelde na Newcastle United met 13,3 dagen. Ter vergelijking: Chelsea zat op een gemiddelde van 7,2 dagen. Ook Tottenham en Manchester United scoorden erg hoog met 12,1 en 11,8 dagen. In seizoen 2014/2015 stond Arsenal derde achter Newcastle en Manchester United als het ging om blessuregevallen van tien dagen of meer, maar als ook de lichtere blessures werden meegeteld was Arsenal koploper.

De *Telegraph* vond dat Gazidis er zich wat te makkelijk vanaf maakte door te stellen dat er niet 'één bepalende factor' was. Din-

nery had namelijk ook gekeken naar de hoeveelheid spierblessures. 'In de sportgeneeskunde gelooft men dat spierblessures (...) altijd te voorkomen zijn,' aldus de krant. Ook qua aantal spierblessures was Arsenal in seizoen 2014/2015 koploper. En in de zeven seizoenen daarvoor had alleen Manchester United meer spierblessures.

Deze cijfers maakten duidelijk dat Verheijen terecht zijn pijlen had gericht op deze twee clubs. De krant deed een poging om betrokkenen commentaar te ontlokken over de trainingsmethoden van Arsenal naar aanleiding van deze cijfers. 'Tenzij je naam Raymond Verheijen is (...) willen weinig deskundigen binnen de bedrijfstak openlijk praten over hun theorieën. Maar een oud-Arsenal-speler vertelde dat Wengers trainingsmethoden – die de nadruk leggen op relatief korte maar intense sessies – onderdeel van het probleem zijn. Spelers hebben meer rust nodig tegenwoordig en meer individueel afgestemde programma's, maar Arsène heeft zijn methoden waarin hij gelooft.'

Een prehistorische revalidatie

Verheijen had grote twijfels over het revalidatiebeleid van Arsenal. In 2013 was Theo Walcott een paar maanden geblesseerd. 'De eerste fase van een revalidatie is dat een speler wedstrijdfit wordt en uiteindelijk weer negentig minuten kan spelen,' legt Verheijen uit. 'Eind november ging Walcott weer wedstrijden meedoen. Dat bouw je op door een speler eerst twintig minuten te laten invallen, daarna één helft te laten meedoen, dan vijftien-zestig minuten en uiteindelijk negentig. Zo doe je dat bij spelers die maar één keer in de week spelen. Arsenal sloeg bij Walcott stappen over in dat proces en ging in één keer van vijftientwintig naar negentig minuten.'

Tijdens de revalidatie is er ook een tweede fase, omdat in het topvoetbal vaak midweeks wordt gespeeld. In deze fase leert een speler om niet in zes maar in twee of drie dagen te herstellen van een wedstrijd. 'Je laat de speler in het weekend negentig minuten spelen en doordeweeks eerst vijftientwintig minuten. Vervolgens

neemt de midweekse wedstrijdbelasting stapsgewijs toe: een week later vijfenveertig, weer een week later vijfenzestig en nog weer een week later negentig minuten. Daarmee krijgt het lichaam van de speler stap voor stap de kans om te herstellen van het spelen van een tweede wedstrijd.'

Op 14 december speelde Walcott voor het eerst weer een hele wedstrijd. 'Maar hoe verliep fase twee bij Walcott vanaf 23 december 2013, toen Arsenal vijf wedstrijden in dertien dagen moest spelen? Hij speelde vier keer negentig minuten met steeds twee rustdagen ertussen, en in de vijfde wedstrijd, opnieuw met slechts twee rustdagen ertussen, scheurde hij zijn kruisband en was zes maanden uitgeschakeld. Weg WK in Brazilië.'

De dinosaur all dinosaurussen

In 2011 kreeg Verheijen David Moyes in het vizier, de toenmalige trainer van Everton. Het was Verheijen opgevallen dat Moyes iedere voorbereiding erg zwaar trainde. Soms zelfs meerdere dagen achter elkaar, drie keer per dag. Ieder seizoen had Everton vervolgens te maken met blessuregolven.



Op 13 mei 2013 werd Moyes aangesteld als nieuwe trainer van Manchester United. Dit voorspelde volgens Verheijen weinig goeds.



Raymond Verheijen @raymondverheije · 13 mei 2013

The dinosaur of all dinosaurs get a 6 year (!) contract to manage one of the biggest clubs in the world. Only possible in Jurassic Park.



187



39



Raymond Verheijen @raymondverheije · 13 mei 2013

The Man United players better prepare themselves for their training camp in Austria with 3 sessions a day for 4 consecutive days. Good luck!



79



10



Manchester United verbleef tijdens de voorbereiding op het seizoen 2013/2014 in Sydney. Verheijen was in die week ook in de Australische stad. Hoewel de meeste trainingen van United afgesloten waren voor het publiek kon Verheijen dankzij zijn connecties in Sydney toch elke dag de trainingen bekijken. Daar zag hij met eigen ogen hoe de basis werd gelegd voor een rampseizoen voor Robin van Persie.

Van Persie voegde zich pas in de tweede trainingsweek bij de ploeg. Na een reis van dertig uur naar Australië, en ondanks het tijdsverschil van tien uur, werd de Nederlander na aankomst de volgende dag direct onderworpen aan allerlei zware looptrainingen. Moyes zei daarover op een persconferentie in Sydney: 'We've over-trained him this week to try and build up his fitness.'

Van Persie liep later die week prompt een voorspelbare spierblessure op aan zijn dijbeen. Verheijen twitterde: 'Je vraagt je werkelijk af hoe deze prehistorische trainingsmethoden nog kunnen bestaan op het hoogste niveau. De enige manier om dit probleem in Jurassic Park op te lossen is het verbeteren van de opleiding van deze dinosauruscoaches, fitnessclowns en wetenschappelijke cowboys.'

In de eerste helft van het seizoen raakten de volgende topspelers al voor kortere of langere tijd geblesseerd: Robin van Persie, Wayne Rooney, Nani, Ashley Young, Rafael, Marouane Fellaini, Michael Carrick, Nemanja Vidic, Phil Jones, Shinji Kagawa en Danny Welbeck. De titel kon United al snel vergeten en de club

liep zelfs voor het eerst in achttien jaar de Champions League mis. Moyes werd na tien maanden alweer ontslagen, hoewel hij een contract voor zes jaar had gekregen.

Een voorspelbare dinosaur

Voor Van Persie was het seizoen dramatisch verlopen. Na zijn eerste blessure in de voorbereiding in Sydney in juli 2013 was hij nog zeven keer geblesseerd geraakt, een record in zijn carrière. Op 7 december 2013 voorspelde Verheijen op Twitter dat Van Persie na zijn terugkeer weleens opnieuw geblesseerd zou kunnen raken.



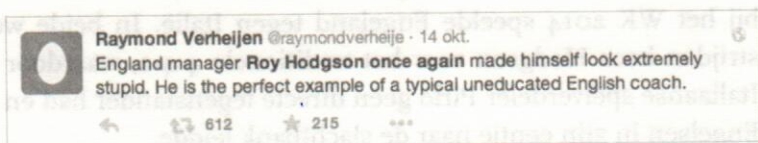
Nog geen week later liep Van Persie inderdaad weer een spierblessure op aan zijn dijbeen en stond hij andermaal een maand aan de kant. In maart 2014 raakte hij geblesseerd aan zijn knie en was maar net op tijd hersteld om mee te kunnen naar het WK in Brazilië.

Verheijen gebruikte Arsenal en Manchester United in het seizoen 2013/2014 in zijn cursussen als afschrikwekkend voorbeeld. Anno 2015 wil hij over de cases Arsenal en Manchester United alleen nog kwijt: 'Het is duidelijk dat de Engelse pers goed heeft opgepikt wat ik sinds 2010 aankaart via Twitter.'

Een ongeschoolde dinosaur

Verheijen gaf in oktober 2014 in Australië les bij de cursus Coach Betaald Voetbal in Canberra. In de Australische kranten stonden die weken berichten over de negentienjarige Engelse international Daniel Sturridge, die bondscoach Roy Hodgson had gevraagd of hij op de bank kon beginnen omdat hij moe was. Hodgson had daar op een persconferentie misprijzende opmerkingen over

gemaakt. Hij had gezegd dat hij niet inzag waarom jonge spelers als Sturridge en Streling meer rust nodig hadden dan oudere spelers. 'De cursisten vonden de opmerkingen van Hodgson belachelijk. Sturridge, een heel explosieve speler, had in oktober al net zoveel minuten gespeeld als in het hele seizoen daarvoor, dus geen wonder dat hij moe was. Toen ik aan de cursisten vroeg hoe we dit soort onkunde in het voetballen zouden kunnen oplossen, ontstond het idee om tijdens de les tweets te componeren waarin we lieten zien waarom Hodgson ongelijk had. Ik ben bij de flip-over gaan staan en heb toen de argumenten van de cursisten opgeschreven. Daar hebben we vervolgens tweets van 140 karakters van gemaakt. Onze slotconclusie was:



Verheijen wachtte met plaatsen van de tweets tot het ochtend was in Engeland en binnen een paar uur doken alle grote Engelse kranten erop. 'Die artikelen hebben we de volgende dag geanalyseerd tijdens de cursus, om te zien hoe onze boodschap werd opgepikt. Ik vroeg de cursisten hoeveel mensen we hadden bereikt op deze manier. Tientallen miljoenen, dachten ze, en dat zou goed kunnen. Dit was een mooi voorbeeld hoe je Twitter kunt gebruiken in de opleiding van voetbaltrainers.'

Een tactische dinosaurus

Voormalig Manchester United-manager sir Alex Ferguson speelde met zijn teams 4-4-2. Van de vier middenvelders stonden er altijd twee naast elkaar in het midden, terwijl de andere twee op de linker- en rechtervleugel speelden. In 2009 speelde Manchester United de Champions League-finale tegen Barcelona. De Spanjaarden speelden standaard met drie centrale middenvelders. Dat zou betekenen dat United in een ondertal-situatie

zou komen op het middenveld. Daarnaast laat Barcelona-spits Lionel Messi zich ook regelmatig terugzakken naar het middenveld. Dat leidt vervolgens tot vier tegen twee op het middenveld in het voordeel van Barça. 'Omdat Ferguson op geen enkele wijze anticipeerde op dit tactische probleem, werd United in die wedstrijd helemaal zoek gespeeld.'

Twee jaar later troffen beide teams elkaar weer in de Champions League-finale van 2011. Het scenario herhaalde zich. Ferguson deed andermaal geen aanpassingen, waardoor Barcelona heer en meester was op het middenveld en United voor de tweede keer in drie jaar wegspeelde in de finale.

Ook de huidige Engelse bondscoach Hodgson heeft al twee keer dezelfde tactische fout gemaakt. Zowel bij het EK 2012 als bij het WK 2014 speelde Engeland tegen Italië. In beide wedstrijden koos Hodgson voor het traditionele 4-4-2, waardoor de Italiaanse spelverdeler Pirlo geen directe tegenstander had en de Engelsen in zijn eentje naar de slachtbank leidde.

Verheijen: 'Deze voorbeelden zijn typerend voor veel Britse coaches. Hun enige referentiekader is het ouderwetse 4-4-2. Ze zijn niet in staat om binnen dat systeem aanpassingen te doen of zelfs helemaal over te schakelen op een ander systeem. Dat is ook de reden waarom Nederlandse ploegen in het verleden vaak succesvol zijn geweest tegen Engelse teams. Ook Nederlanders kunnen over het algemeen het overtal op het middenveld prima uitspelen.'

24. Ronald Koeman, Louis van Gaal, Fred Rutten en Phillip Cocu

Harder trainen voor de slechtste competitiestart ooit (2)

Verheijen vertrok na seizoen 2008/2009 bij de jeugdopleiding van Feyenoord om werk te maken van zijn World Football Academy, maar bleef wel goede banden onderhouden met de club. Aan het begin van seizoen 2011/2012 stapte ook Feyenoord I over op het periodiseren, na de vele blessures het jaar daarvoor. Verheijen sprak de planning bij de start van de voorbereiding gedetailleerd door met de technische en medische staf.

Coach Mario Been en zijn assistent Leon Vlemmings moesten na twee seizoenen per half juli 2011 het veld ruimen nadat een groot deel van de selectie het vertrouwen in Been had opgezegd. Verheijen verklaarde zich solidair en stopte met het geven van zijn dagelijkse adviezen. Dat had volgens hem niets te maken met Beens opvolger Ronald Koeman. 'Koeman had ik leren kennen toen hij bij mij de trainerscursus volgde. Hij had me in 2004 ook gevraagd als inspanningsfysioloog toen hij trainer van Ajax was, maar dat was afgeketst omdat de directie een veel lager salaris bood dan de KNVB. Op de achtergrond bleef ik klankbord voor Koemans assistent Jean-Paul van Gastel, die verantwoordelijk was gemaakt voor het periodiseren.' Feyenoord kende onder Koeman twee goede seizoenen, die beide werden afgesloten met een (gedeelde) tweede plaats achter Ajax.

Voor seizoen 2013/2014 trok Ronald Koeman conditietrainer Jan Kluitenberg aan, die het tijdens de seizoenvorbereiding over een andere boeg gooide. Koeman kondigde half juli in het AD aan harder te gaan trainen in de voorbereiding, nadat volgens hem het seizoen ervoor 'met de rem erop' was getraind. Feyenoord wilde ook weer eens de poulefase van de Europa League bereiken. De 'methode-Verheijen' reduceerde hij in het artikel tot een methode om blessures te voorkomen. Verheijen: 'Ik heb Feyenoord-directeur Eric Gudde al in mei 2013 voorspeld dat het daardoor fout zou gaan met de fitheid.' Eric Gudde bevestigt dit desgevraagd.

In augustus 2013 werd Verheijens voorspelling waarheid: Feyenoord startte de competitie met drie nederlagen. Het was de slechtste competitiestart in de historie van de club. In de eerste twee seizoenen onder Koeman werd onder leiding van assistent Jean-Paul van Gastel de voetbalconditie geleidelijk en zonder opeenstapeling van vermoeidheid opgebouwd tijdens de seizoenvoorbereiding met behulp van het periodiseren. De ploeg haalde beide seizoenen zeven punten uit de eerste drie wedstrijden.

Na de pijnlijke thuisnederlaag tegen FC Twente (1-4) schreef Verheijen: 'Misschien was periodisering bij Feyenoord afgelopen seizoenen toch niet alleen om blessures te voorkomen. Frisheid?'

Overlopen door een Russische middenmoter

Die maand vond ook de loting plaats voor de voorronde van de Europa League. Feyenoord trof het Russische Kuban Krasnodar, een in Nederland volkomen onbekende ploeg. Verheijen twitterde hierover dat Feyenoord normaal gesproken 'totaal kansloos' zou zijn tegen Kuban, de nummer vijf van Rusland. Dat kon misschien worden opgevat als een nieuwe sneer naar aanleiding van het omgegooide conditiebeleid, maar Verheijen wist waarover hij het had. Hij was eerder dat jaar in februari tien dagen met Kuban op trainingskamp geweest in Dubai en had gezien dat het een fysiek sterke, goed georganiseerde ploeg was.

'Voor Feyenoord is het een heel slechte loting,' zei Verheijen in het *Leidsch Dagblad*. 'Toen ik het lijstje met mogelijke tegenstanders zag, hoopte ik ook echt dat Feyenoord niet Kuban zou treffen. Als het tien keer tegen deze ploeg speelt, verliest het zeven keer.'

Koeman reageerde geïrriteerd toen hem een reactie werd gevraagd op Verheijens oordeel over de kracht van Kuban. 'Laat ik daar maar geen energie aan verspillen. Verheijen heeft verstand van het fysieke aspect, maar niet van de rest van het voetbal. Ik heb beelden bekeken van Kuban. Ik denk dat de ploeg ongeveer gelijkwaardig is aan ons.'

Feyenoord verloor beide wedstrijden kansloos, uit met 1-0 en

thuis met 2-1. Met name in de uitwedstrijd werd de ploeg totaal overlopen door de Russische middenmoter.

Methode-Verheijen met accenten?

Na de dramatische competitiestart bleek in de loop van het seizoen uit de statistieken dat Feyenoord onmiskenbaar een conditieprobleem had. De ploeg maakte in het laatste kwartier van de wedstrijd het minste aantal goals van alle Eredivisieclubs (samen met Cambuur) en er waren maar vier clubs die in het laatste kwartier meer doelpunten tegen kregen, becijferde het AD voorafgaand aan de wedstrijd Feyenoord-Ajax eind februari 2014. Feyenoord verloor de wedstrijd tegen Ajax met 2-1, nadat de ploeg na rust opnieuw ver was weggezakt.

Technisch directeur Martin van Geel gaf aan dat er net als in de voorgaande twee seizoenen werd gewerkt met de 'methode-Verheijen' maar dat er dit seizoen enkele andere accenten waren gelegd. Verheijen zelf wees dat van de hand. 'In juli en augustus is er gewoon veel te hard getraind, vaak tweemaal per dag. Daar, met die ouderwetse oefeningen, is veel schade aangericht. Daar is de basis gelegd voor een verkeerde conditie.'

Verheijen nu: 'Wat Van Geel bedoelde met "methode-Verheijen met accenten" is dat de spelers tijdens de voorbereiding over de kling zijn gejaagd. Dat was het accent. En dat assistent Jean-Paul van Gastel vervolgens tijdens het seizoen met het periodiseren – de zogenaamde "methode-Verheijen" – kon proberen om alle schade te herstellen. Dat is hem overigens wonderbaarlijk goed gelukt.'

Verheijen vond dat Koeman ten onrechte de spelers de schuld gaf van de tegenvallende resultaten. 'Volgens Koeman wijzen de testen uit dat spelers topfit zijn,' twitterde hij. 'De wedstrijd is de beste test. En die test spreekt elke week voor zichzelf. In plaats van te praten over kwaliteit van de spelers kan hij beter in de spiegel kijken, want Van Gaal zou met dezelfde spelers bovenaan staan.'

Dit bleken profetische woorden: op het WK zou Van Gaal met dezelfde Feyenoord-spelers derde van de wereld worden. In de slotfase van het seizoen zette Feyenoord een goede serie neer.

Nadat Koeman voor de uitwedstrijd tegen FC Groningen was overgestapt op het 5-3-2 systeem haalde het team 25 punten uit de laatste tien wedstrijden. Trainer Koeman ging op de schouders De Kuip uit. 'Iedereen ging voorbij aan het feit dat het team in de eerste twee seizoenen onder Koeman ook respectievelijk 26 en 23 punten had gehaald uit de laatste tien wedstrijden. Dankzij het goede werk van assistent Van Gastel, die zich heeft gespecialiseerd in het periodiseren, was Feyenoord drie seizoenen achter elkaar in staat om een indrukwekkende eindsprint eruit te persen op basis van "langetermijnconditie".'

Ondanks het feit dat Feyenoord als enige topclub zijn selectie intact had weten te houden en zelfs had versterkt ten opzichte van het vorige seizoen, werd Ajax in 2014 toch kampioen met een voorsprong van vier punten. De slechtste competitiestart ooit kostte de Rotterdammers uiteindelijk de titel. 67 Punten was het laagste aantal onder Koeman.

Seizoen 2011/2012: 34 gespeeld – 70 punten

Competitiestart: 3 gespeeld – 7 punten

Competitieslot: 10 gespeeld – 26 punten

Seizoen 2012/2013: 34 gespeeld – 69 punten

Competitiestart: 3 gespeeld – 7 punten

Competitieslot: 10 gespeeld – 22 punten

Seizoen 2013/2014: 34 gespeeld – 67 punten

Competitiestart: 3 gespeeld – 0 punten

Competitieslot: 10 gespeeld – 25 punten

Het plafond van de trainer wordt het plafond van de spelers

Verheijen had eerder op Twitter al instemmend gereageerd op het vertrek van Koeman bij Feyenoord in het volgende seizoen. 'Verstandig besluit van Koeman. Hij zat bij Feyenoord aan zijn plafond. Hopelijk kunnen de spelers met de nieuwe trainer hun eigen plafond bereiken.'

Op 30 maart 2014 legde Verheijen nog eens de zweep over Koeman op Twitter: 'Na de publiekelijke schop onder zijn reet een paar weken geleden, krijgt een getergde Ronald Koeman Feyenoord ineens wel aan het voetballen. Hopelijk kan onze Bourgondische vriend het nog een paar wedstrijden volhouden, ook zonder de wake-up call van de boze buitenwereld. Als Koeman eerder uit zijn luie stoel was gekomen in plaats van naar spelers te wijzen, had Feyenoord misschien wel kampioen kunnen worden. Dat je spelers bij Oranje onder leiding van Van Gaal vaak beter spelen dan bij jou had eigenlijk al voldoende moeten zijn om een stapje extra te zetten. Dit is een mooi leermoment voor jonge coaches. Als het even tegenzit, niet meteen je spelers afzagen maar gewoon zelf in de spiegel kijken.'

Ronald Koeman is meer een *people manager* dan een leraar, vindt Verheijen. 'Een *people manager* met negentienjarigen is geen goede combinatie. Bij Southampton met oudere en meer ervaren spelers is Koeman aanzienlijk beter op zijn plaats. Het zou mij ook niet verbazen als Ronald in de toekomst succesvol zal zijn als coach van FC Barcelona. Laat ik nog eens herhalen dat ik niets heb tegen Ronald Koeman persoonlijk. Ik vind het een aardige man. Alles wat ik dat seizoen heb gezegd en geschreven is erop gericht om het voetbal beter te maken. Ik kwam ook gewoon op bezoek bij Feyenoord dat jaar.'

Omdat Feyenoord veel jonge spelers in de selectie had, zou het beter zijn geweest om een trainer/leraar als Van Gaal of Frank de Boer op deze groep te zetten. 'Als "leraar" zat de "manager" Koeman simpelweg aan zijn plafond bij Feyenoord. In dat geval wordt het plafond van de trainer op een gegeven moment ook het plafond van de spelers, terwijl het plafond van de spelers in werkelijkheid misschien wel veel hoger ligt. Daarom was het goed dat Koeman de volgende stap maakte in zijn carrière.'

Van Gaal heeft meer geld verdiend voor Feyenoord dan Koeman
Louis van Gaal maakte op 13 mei 2014 de voorlopige Oranje-selectie voor het WK in Brazilië bekend. Daarin zaten zeven Feyen-

oord-spelers (en zes oud-Feyenoorders). 'Het is gênant dat Feyenoord met deze spelers dit seizoen geen kampioen is geworden,' twitterde Verheijen. 'Tegelijkertijd bewijst het wat een ongelooflijk werk Ajax-coach Frank de Boer heeft verricht door dit seizoen een middelmatige ploeg kampioen te maken. Hij heeft dezelfde kwaliteit als Louis van Gaal: hij is een geweldige tactische leraar en heeft een heldere methodologische aanpak.'

Na afloop van het WK wees Verheijen er nog eens op met hoeveel (oud-)Feyenoorders Van Gaal succes had behaald. 'De Feyenoord Jeugdopleiding had zichzelf al bewezen op nationaal niveau. Nu heeft zij ook de test doorstaan op het hoogste niveau. Felicitaties aan mijn collega's! Ben ook blij om te zien dat Louis van Gaal tijdens het WK 2014 de internationale erkenning heeft gekregen die hij verdient. Succes bij Man United!'

Verheijen terugblikkend: 'De "tactische leraar" Van Gaal wist het plafond van de Feyenoord-spelers verder te verhogen dan "people manager" Koeman, waardoor ook hun transferwaarde steeg. Je kunt dus zeggen dat Van Gaal meer geld heeft verdiend voor Feyenoord dan Koeman.'

Als trainer van Manchester United heeft de 'leraar' Van Gaal het daarentegen nu veel moeilijker dan de 'manager' Koeman bij Southampton. 'In de Engelse Premier League werk je met oudere en meer ervaren spelers. Dan is de manager meer op zijn plek en heeft de leraar moeite om internationale topvoetballers allemaal in zijn keurslijf te krijgen. Door de trainer en de spelersgroep goed te analyseren, kun je in het voetballen vaak van tevoren al inschatten of een bepaalde combinatie wel of niet gaat werken.'

Langetermijnconditie: het Fred Rutten-effect

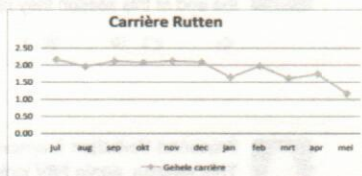
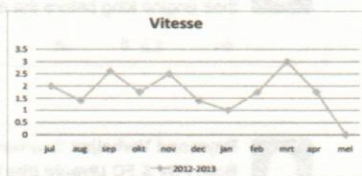
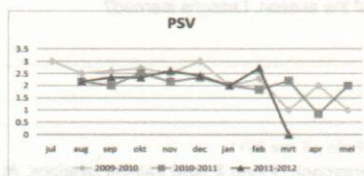
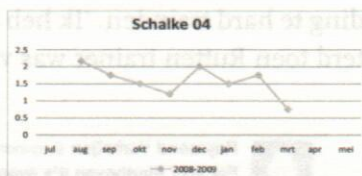
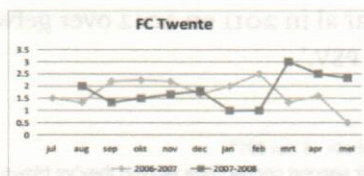
Of Koemans opvolger Fred Rutten het in seizoen 2014/2015 beter zou gaan aanpakken, betwijfelde Verheijen al meteen nadat het nieuws van zijn aanstelling bekend werd. Hij volgde Ruttens prestatiecurves al jaren en het was hem opgevallen dat diens teams na de winterstop vaak instortten omdat ze in de voorberei-

ding te hard trainden. 'Ik heb daar al in 2011 en 2012 over getwitterd toen Rutten trainer was van PSV.'



Verheijen: 'Drie seizoenen op rij leek het PSV van Fred Rutten kampioen te worden. Maar iedere keer waren ze de laatste twee maanden niet meer vooruit te branden, waarna Ajax er met de titel vandoor ging. Ook Rutten koos ervoor om iedere keer externe factoren de schuld te geven. Hij wees erop dat PSV in het eerste seizoen spits Lazovic verkocht in de winterstop, terwijl in het tweede seizoen Afellay halverwege vertrok naar FC Barcelona.' Verheijen gaf in 2011 aan te hopen dat PSV ook in het derde seizoen een speler zou verkopen in de winterstop, omdat Fred Rutten anders een andere reden moest gaan verzinnen voor de traditionele inzinking.

Verheijen: 'Rutten houdt van hard en lang trainen, maar als



je op deze manier traint, houdt conditie maar een beperkt aantal maanden stand. Je ontwikkelt kortetermijnconditie. Dat is niet iemands subjectieve mening of ervaring, maar simpelweg hoe het lichaam werkt. Als je conditie daarentegen meer geleidelijk opbouwt, begin je topfit aan de competitie en daarna neemt je conditie ook tijdens het seizoen zelfs nog toe.'

Toen Fred Rutten in maart 2014 werd gepresenteerd als de nieuwe trainer van Feyenoord, attendeerde Verheijen de voetbalwereld op het feit dat de teams van Rutten na de winterstop altijd door het ijs zakken. In een interview met RTV Rijnmond noemde Verheijen dit het 'Fred Rutten-effect'.

Een van de medewerkers van RTV Rijnmond zocht daarna uit of de feiten Verheijen gelijk gaven. Dat leverde grafiekjes op die duidelijk aangaven dat het Rutten-effect niet alleen bestond in zijn jaren bij PSV, maar ook toen hij coach was van FC Twente, Schalke 04 en Vitesse. Het wordt helemaal mooi zichtbaar als alle wedstrijden onder zijn leiding worden weergegeven in één curve.

In het seizoen 2014/2015 kende Feyenoord een prima eerste competitiehelft. Na de winterstop kwam de door Verheijen voor-

spelde prestatiedip. Het gat met PSV groeide tot negentien punten. In maart 2015 werd bekendgemaakt dat Feyenoord en Fred Rutten na dit ene seizoen alweer uit elkaar zouden gaan.

Verheijen: 'Rutten is een goede trainer, een heel aardige kerel. Hij besteedt ook veel individuele aandacht aan spelers, en je ziet ze daardoor beter worden, vooral jonge voetballers. Mijn analyse heeft dus niks met Fred als persoon te maken. Maar ik kan er niks aan doen dat hij er iedere keer een potje van maakt. Het is belangrijk voor de volgende generatie trainers om praktijkvoorbeelden te zien van hoe je het vooral niet moet doen. Rutten is meer een trainer/leraar dan een coach/manager. Daarom vormde hij indertijd bij PSV een goed koppel met Hidink. Maar trainingsopbouw is zijn zwakke punt. En zolang hij dat blijft miskennen, zullen zijn teams na de winterstop keer op keer door het ijs zakken.'

Kwik, Kwek en Kwak krijgen hulp van oom Guus Geluk

PSV had in seizoen 2013/2014 een onervaren trainingsstaf aan het roer staan met hoofdcoach Phillip Cocu en zijn assistenten Ernest Faber en Chris van der Weerden. De ploeg zakte na een goede start al snel ver weg op de ranglijst. Ajax was beter te werk gegaan bij de samenstelling van de staf, oordeelde Verheijen in oktober 2013 op Twitter. 'Frank de Boer & Phillip Cocu zijn beiden getalenteerde trainers. Maar De Boer heeft Spijkerman als assistent & bij PSV zitten Kwik, Kwek & Kwak op de bank. Prima om jonge trainers de kans te geven, maar zet daar dan wel een ervaren oude rot naast. Hennie Spijkerman heeft een schat aan ervaring.'

Cocu had onder meer weinig grip op jonge spelers als Bakkali en Depay, die al sinds de jeugd de hemel in worden geprezen om hun talent. In februari 2014 werd het door Verheijen gesignaleerde probleem door PSV alsnog onderkend: 'Guus Geluk' Hidink ging de neefjes van Donald Duck 'op onregelmatige basis' bijstaan. De prestaties schoten meteen omhoog en ook jonge spelers met sterallures gingen zich weer voorbeeldig gedragen.

'Wat denk je dat er gebeurt als je jongens van zeventien op een voetstuk plaatst? Die gaan zitten lunchen met hun voeten op tafel. Cocu is een rustige persoonlijkheid, die daar in zijn eerste seizoen veel te weinig tegen optrad. Hiddink hoefde alleen maar te kijken naar die schoenen om ze van tafel te krijgen. Guus heeft helemaal niks gedaan. Zijn aanwezigheid was voldoende om alle kikkers weer in de emmer te krijgen. Iedereen ging zich normaal gedragen omdat hij daar rondliep.'

Kwak, Kwak en Kwak krijgen hulp van een Guus Gebel. PSV had in seizoen 2003/2004 een overvloedige trainingstal aan het toer staan met hoofdcoach Phillip Cocu en zijn assistenten. Eenmaal later en Guus van der Weerden. De ploeg zat na een goede start al snel wat weg op de ranglijst. Ajax was de ter te werk gegaan bij de aanname van de staf, coachde Westfalen in oktober 2003 op Twitter. Kwak de Boer & Phillip Cocu zijn beiden getrouwd met een vrouw. Maar de Boer heeft 2 kinderen als assistent & hij PSV ritten Kwak, Kwak & Kwak op de bank. Prima om jonge spelers de kans te geven, maar zat daar dan wel een overvloedige staf tot maar. Plannet 2003/2004 heeft een aantal aan training.

Cocu had onder meer weinig grip op jonge spelers als Bakker en Dijk. Dit al sinds de jeugd de hield in worden gekozen van hun talent. In februari 2004 werd het door Verheijen gezegd. Iedereen door PSV alsnog onderkend. Guus Gebel, Hiddink, Kwak de Boer & Phillip Cocu. De ploeg was de laatste van Donald Duck op overgedragen naar de ploeg. De ploeg was alsnog meteen omhoog en een jonge spelers met kwaliteiten gingen zich weer voorbeeldig gedragen.

25. WK 2014

Het volhouden van een WK

In juli 2013 was Verheijen in Argentinië voor het opzetten van een Argentijnse poot van de World Football Academy. Bij een cursus die hij daar gaf zat ook een assistent-trainer van het Argentijnse nationale team in de zaal. Hij reageerde enthousiast op Verheijens verhaal over het periodiseren. In het najaar vroeg de Argentijnse voetbalbond of hij het nationale team wilde adviseren over de voorbereiding op het WK in Brazilië. 'Ze waren in 1986 voor het laatst wereldkampioen en in 1990 finalist, maar daarna nooit verder gekomen dan de kwartfinale. Vaak begonnen ze wel aardig, maar de ploeg zakte verder in het toernooi conditioneel weg. Ze konden het niet een heel WK lang volhouden. Carlos Tévez vertelde mij dat ook tijdens het WK 2010 in Zuid-Afrika, toen wij met Zuid-Korea tegen de Argentijnen speelden. Dat probleem wilden ze nu met mijn hulp proberen te voorkomen.'

Verheijen reisde eerst een keer naar Argentinië om de assistenten van bondscoach Alejandro Sabella te scholen op het gebied van het periodiseren richting een WK. 'Later ben ik nogmaals naar Buenos Aires gevlogen om te adviseren over het trainingsprogramma.'

De voorbereiding op teamniveau was gericht op het langer leren volhouden van spelen in een hoog tempo. 'Het Zuid-Amerikaanse voetbal met zijn lage speltempo lijkt wel wat op dat van de Russen. Ze kunnen dat lage tempo lang volhouden. Ze zijn ook gewend aan hele lange trainingssessies. Maar als ze door goede tegenstanders een hoger tempo krijgen opgedrongen, moeten ze diep in hun reserves tasten en zakken ze tijdens een zwaar toernooi als het WK langzaam weg.'

Dit was het omgekeerde van de situatie bij de Koreanen, die wel in een hoog tempo konden spelen maar dat geen hele wedstrijd konden volhouden. 'Bij de Koreanen werkten we daarom vooral met voetbalconditionele partijvormen zoals elf tegen elf.'

Bij de Argentijnen zijn we met behulp van kleine partijvormen van vier tegen vier en drie tegen drie gaan werken aan dat spelen in een hoger tempo. Daarnaast heb ik hun geadviseerd om in de groepsfase gedoseerd te spelen en gas terug te nemen tijdens de wedstrijd als die mogelijkheid zich voordoet. Daarmee spaar je energie en houd je het ook langer vol tijdens het toernooi.'

Verheijen vond het geweldig om voor de achtste keer op rij betrokken te zijn bij een EK/WK. 'Ik vind het belangrijk om als adviseur in de praktijk te blijven werken met clubs en landen, zodat ik niet alleen een theoreticus word met mijn werk binnen de WFA. Het is ook goed om af en toe in de praktijk te laten zien dat de dingen echt werken.'

Spierblessures zijn altijd te voorkomen

Verheijen had vanaf de voorbereiding regelmatig contact met een van de Argentijnse assistenten en volgde de groepsfase van het toernooi vanuit Zuid-Afrika waar hij voor de World Football Academy allerlei verplichtingen had. 'De eerste drie wedstrijden heeft Argentinië heel zuinig gespeeld. Ze plaatsten zich met drie minimale zeges voor de tweede ronde tegen Zwitserland. Na de groepsfase ben ik naar Brazilië gevlogen om alle wedstrijden vanaf de tribune te bekijken als toerist. Dat was een mooie ervaring.'

Op het gebied van het periodiseren was Sergio Agüero van Manchester City een speciaal geval. Hij had dat seizoen vier hamstringblessures opgelopen bij zijn club en weinig gespeeld. 'Ik had na de eerste wedstrijd tegen Bosnië gezien dat Agüero een beetje strompelend het veld af ging. Toen ze zich na de tweede wedstrijd tegen Iran al hadden geplaatst voor de tweede ronde, hadden ze hem in de derde wedstrijd tegen Nigeria beter niet kunnen opstellen en hem langer herstel moeten geven, zodat hij niet te veel vermoeidheid zou opbouwen, wat hem blessuregevoelig zou maken. Nu speelde hij wel tegen Nigeria en liep hij opnieuw een hamstringblessure op. Dit had voorkomen kunnen worden. Als er een spierblessure ontstaat bij een team

waarmee ik werk, dan geef ik altijd direct mijzelf de schuld. Ik wil als eerste weten wat ik zelf beter had kunnen doen om die blessure te voorkomen. Door die instelling perfectioneer je je trainingsmethoden en zul je op lange termijn steeds minder last hebben van spierblessures.'

De situatie met Agüero deed Verheijen denken aan die van Robin van Persie bij Oranje. Het hele seizoen kwakkelen met blessures en net op tijd fit voor het WK. Ook Nederland had zich na twee groepswedstrijden al gekwalificeerd voor de tweede ronde. In de tweede groepswedstrijd tegen Australië pakte Van Persie zijn tweede gele kaart van het toernooi. Daardoor was hij geschorst voor de laatste groepswedstrijd tegen Chili. Verheijen: 'Het zou mij niet verbazen als hij dat expres heeft gedaan, zodat hij extra rust had in de voorbereiding op de wedstrijd tegen Mexico in de tweede ronde.'

Argentinië heeft volgens Verheijen een uitstekend WK gespeeld. 'Zeker als je bedenkt dat het een ploeg is die nauwelijks gebruikmaakt van wetenschap en technologie. Aan hartslagmeters, testen en voedingssupplementen zoals ik die bij Zuid-Korea had gebruikt, deden ze niet. Ze lopen in dat opzicht decennia achter op Europa. Daar valt nog veel winst te boeken. Maar ook zonder die middelen heeft Argentinië het heel goed gedaan. Zwitserland, dat ze in de tweede ronde uitschakelden, was toch de nummer zes van de wereld. Outsider België speelde een sterk toernooi, maar kwam er niet aan te pas tegen de Argentijnen. Ook tegen Nederland is Argentinië nooit in de problemen geweest. Tegen Duitsland, dat veruit de beste ploeg was op dit WK, bleven ze lang overeind en hadden ze zelfs de beste kansen. Ik had het nog moeten zien als Higuaín zijn eerste enorme kans had benut. Maar in de verlenging waren de Duitsers veel beter. Het was alweer de derde verlenging in vier wedstrijden voor de Argentijnen en dan hadden ze ook nog een rustdag minder gehad voor de finale dan de Duitsers. Maar ik had er wel vrede mee na die prachtige goal van Götze.'

Pep Guardiola is al twee keer wereldkampioen geworden

Argentinië verloor de finale niet alleen van Duitsland maar zeker ook van Bayern München-trainer Pep Guardiola en de communicatie die hij heeft ontwikkeld tussen de Duitse internationals van Bayern München.

Zoals gezegd is de verbale en non-verbale communicatie tussen spelers van het allerhoogste niveau in het voetballen. Door veel met elkaar te trainen, leren spelers elkaar steeds beter begrijpen. Na verloop van tijd zijn spelers in staat elkaars lichaamstaal te lezen. Er vindt steeds minder miscommunicatie plaats.

Bij nationale teams is dit een groot probleem. 'De bondscoach selecteert spelers die allemaal individueel een geweldig spelinzicht en een uitstekende techniek hebben. Toch is het niveau van interlandvoetbal vaak van een lager niveau in vergelijking met wedstrijden tussen clubteams in bijvoorbeeld de Champions League.'

Een bondscoach stelt meestal elf spelers op die bij negen, tien of misschien zelfs wel elf verschillende clubs spelen. Dat betekent dat deze elf spelers bijna nooit met elkaar trainen. Het niveau van (non-)verbale communicatie tussen deze spelers is daarom onderontwikkeld. 'Tijdens wedstrijden met het nationale team zullen deze elf topspelers elkaar daarom minder goed aanvoelen. Hun individueel superieure spelinzicht wordt onvoldoende gevoed door heldere communicatie. Er zal meer miscommunicatie plaatsvinden.'

De enige manier voor een bondscoach om dit probleem op te lossen, is door meerdere spelers van een en dezelfde club te selecteren. Door een groep spelers te selecteren die bij hun club elke dag met elkaar trainen, leent de bondscoach als het ware de communicatie die is ontwikkeld bij de club. Met andere woorden, als de bondscoach van Spanje met zeven spelers van Barcelona speelt, is het niveau van (non-)verbale communicatie binnen de Spaanse nationale ploeg van een veel hoger niveau dan bij landenteams die bestaan uit elf spelers van negen, tien of elf verschillende clubs. Hetzelfde geldt voor de bondscoach van

Duitsland, als hij met zeven spelers van Bayern München speelt. 'Omdat de zeven spelers van Barcelona die in 2010 het WK wonnen met Spanje, en de zeven spelers van Bayern München die in 2014 wereldkampioen werden met Duitsland, op dat moment bij hun club getraind werden door Pep Guardiola, kun je stellen dat de Spaanse coach indirect al twee keer wereldkampioen is geworden.'

De masseur van Van Gogh

In het voetballen zijn veel mensen en bedrijven die proberen mee te liften op het succes van teams, spelers en coaches. Een metafoor over de schilder Vincent van Gogh ter illustratie.

Stel, de schilder Van Gogh schildert tien jaar lang de mooiste schilderijen. Op een gegeven moment krijgt hij last van een stijve schouder. Daarom neemt hij een masseur in dienst, die hem een paar keer per week masseert. Ondertussen gaat hij door met het maken van de mooiste schilderijen. Alleen claimt de masseur vanaf dat moment dat die schilderijen mede dankzij hem tot stand komen. 'Het mag duidelijk zijn dat de masseur niet in de gaten heeft dat hij op een reeds rijdende trein is gesprongen en dat Van Gogh die prachtige schilderijen nog steeds zelf maakt.'

Hetzelfde gebeurt in het voetballen. De belangrijkste reden waarom clubs succesvol zijn, is omdat zij het meeste geld, de beste spelers en de beste trainer hebben. Uiteraard hebben die clubs ook allerlei stafleden, zoals bijvoorbeeld een conditietrainer. Maar succesvolle clubs winnen meestal ondanks hun stafleden. 'Zolang de conditietrainer niet heel erg slecht is en slechts twee spelers per jaar blesseert, zal het team normaal gesproken om het kampioenschap spelen. Mocht de conditietrainer wél heel slecht zijn en jaarlijks tien spelers blesseren, dan loopt het team het risico dat ze niet om de prijzen spelen.'

Een mooi voorbeeld is het Duitse nationale elftal dat in 2014 wereldkampioen werd. In 2004 nam de toenmalige bondscoach Jürgen Klinsmann een aantal Amerikaanse fitnesscoaches uit het American football mee naar Duitsland. Vóór 2004

had Duitsland zeven WK-finales gehaald. Gary Lineker heeft ooit eens gezegd dat voetballen een spel is van elf tegen elf en in de laatste minuut winnen de Duitsers. Daarmee refereerde Lineker aan het feit dat Duitsland al decennialang bekendstond om zijn ijzersterke conditie.

Vanaf 2004 werden de Duitsers dus conditioneel begeleid door Amerikaanse fitnesscoaches zonder voetbalachtergrond. Uiteindelijk haalden de Duitsers bij het derde WK weer eens de finale. 'Na het WK dachten Arsenal en manager Arsène Wenger slim te zijn door een van de Amerikaanse fitnesscoaches in dienst te nemen in de veronderstelling dat daarmee hun jarenlange blessureleed eindelijk zou stoppen. Uiteraard bleek dit een illusie. Ze hadden namelijk de masseur van Van Gogh gecontracteerd.'

De beste coaches hebben de fitste spelers

Toch hebben veel trainers een specifieke conditietrainer in hun staf. Volgens Verheijen is dat niet per se noodzakelijk. Hij stelt dat voetbaltrainers zélf de beste conditietrainers zijn. Verheijen: 'Een goede trainer is in staat om het voetbalspel te lezen. Hij ziet onmiddellijk wanneer bepaalde spelers hun taak niet uitvoeren. Het valt hem bijvoorbeeld meteen op als een speler na balverlies wandelt en niet direct druk zet op de tegenstander. Door hier iets van te zeggen, weten de spelers dat de trainer alles ziet. Met deze gedachten in het achterhoofd, zullen spelers tijdens de training veel minder vaak wandelen of stil staan en meer acties maken. Gevolg is dat spelers meer voetbalarbeid zullen leveren en daardoor meer voetbalconditie ontwikkelen. Kortom, de beste coaches hebben de fitste spelers. Deze kwaliteit heeft ook een keerzijde, als de coach zichzelf niet in bedwang kan houden en de spelers te veel laat trainen.'

Van Gaals kracht is ook zijn zwakte

Volgens Verheijen is Van Gaal bij uitstek een trainer die in de bovengenoemde laatste categorie valt. 'Door zijn scherpe oog voor details en zijn intense manier van coachen maken zijn spelers

automatisch meer acties per minuut in vergelijking met veel andere trainers. Het is belangrijk voor dergelijke trainers dat zij extra voorzichtig zijn met de omvang van hun trainingen. Anders putten zij hun spelers uit en zijn blessures onvermijdelijk.'

Het probleem van Van Gaal is dat hij weet dat hij een goede tactische leraar is. Hij beseft dat hij in een enkele training zijn team beter kan maken wat betreft het aanleren van automatismen. In de Engelse krant *The Daily Telegraph* stelde Verheijen in de aanloop naar het WK op 27 mei 2014 dat Oranje in principe kansloos was voor het halen van de tweede ronde, maar dat trainer Van Gaal weleens de 'X-factor' zou kunnen zijn waardoor het Nederlands elftal toch voor een verrassing zou kunnen zorgen.

Van Gaal kent zijn eigen kracht. 'Daarom is het voor hem heel verleidelijk om zoveel mogelijk te trainen, of hij nu bij een nationaal team werkt of bij een club. Bij het Nederlands elftal leverde dat een dilemma op, want als je te veel traint loop je het risico om spelers kwijt te raken door blessures en moet je opnieuw beginnen met automatismen inslijpen met mindere spelers. In die zin kan Van Gaals kracht ook zijn zwakte worden.'

Verheijen volgde daarom met speciale interesse de voorbereiding van Oranje. Hij hoorde dat er begin mei bij de trainingsstage van twintig kandidaat-internationals al erg hard werd getraind in Hoenderloo. 'Van Gaal bleek tot de eerste oefeninterland tegen Ecuador veertien keer in tien dagen tijd te gaan trainen, met maar twee rustdagen. En de selectie ging zes maal twee keer per dag trainen. Ik heb daar toen mijn grote twijfels over uitgesproken in VI.'

Verheijen legde in dat blad op 7 mei 2014 nog maar eens uit dat het nu niet ging om fit worden, maar om fris worden. 'Na een seizoen is de fitheid nog prima, maar de frisheid laag. Dat laatste moet je zien terug te krijgen en dat gaat niet als je twee keer per dag intensief traint. Van Gaal laat zijn oren hangen naar het pseudo-wetenschappelijke gebabbel van Jos van Dijk (inspanningsfysioloog Oranje, FvK). Hij benadert deze voorbereiding als een clubcoach, maar die beginnen omgekeerd: vóór het seizoen

is de frisheid hoog en de fitheid laag (zie ook pagina's 76 en 212). Nu geloof ik best dat Van Gaal echt wel een training zal schrappen, maar dat doet hij dan omdat hij vermoeide spelers ziet. Dan ben je al aan het genezen in plaats van voorkomen. Ik ken Louis, hij is een uitstekend motivator, maar hij krijgt te maken met een groep waarin de competitiviteit hoog zal zijn: ze willen allemaal mee naar het WK. Je zult zien dat de intensiteit tijdens trainingen daardoor omhoog gaat en het tempo ligt hoger dan wat de spelers gewend zijn bij hun clubs. Als ze ergens een lichte verrekking voelen, zullen ze gewoon doorgaan, met als gevolg dat het wachten is op een spierscheuring. Russische Roulette. Ik hoop dat ik ongelijk krijg. Ik zou gewoon één keer per dag vijfenzeventig minuten trainen, op honderd procent en met voldoende rust tussen de oefeningen. Dan houd je de conditie op peil en werk je aan de frisheid. Na drie weken heb je een fitte spelersgroep, geen blessures en een optimale sfeer.'

Uiteindelijk liepen Van der Vaart, De Guzman en Van Persie spierblessures op tijdens de WK-voorbereiding van het Nederlands elftal. Ook Davy Klaassen kreeg bij de eerste training van Jong Oranje een spierblessure, nadat hij de eerste week met het grote Oranje had meegetraind. Verheijen wijst erop dat Oranje ook tijdens het toernooi zelf nog diverse spierblessures opliep die met overbelasting te maken hadden. 'Fer kreeg een hamstringblessure in de training na Chili; De Jong liep een liesblessure op tegen Mexico; Sneijder miste de wedstrijd tegen Brazilië door een hamstringblessure. Dus er zijn in totaal zeven overbelastingsblessures geweest. Dat is bizar veel in een periode van slechts zes weken.'

Relatieve fitheid

Na het WK had iedereen het erover dat Oranje zo fit had geoogd. 'Vergeleken met het EK 2012 was er inderdaad een enorm verschil, maar die ogenschijnlijke fitheid had ook te maken met het 5-3-2 systeem van Van Gaal. Dat is een verdedigende speelstijl waarmee je de eerste helft krachten spaart. In de tweede helft lijk

je daardoor fitter dan de tegenstander. Maar dat is slechts relatief. Op deze manier spaarde Oranje ook krachten voor de tweede fase van het toernooi. Dat is heel slim. Er was geen sprake van een superieure fitheid in absolute zin. Een goed voorbeeld was de eerste helft tegen Spanje toen Oranje helemaal nergens was. In de wedstrijd tegen Australië waren de Aussies zelfs negentig minuten lang het fittere team.'

Verheijen beklemtoont dat hij het heel knap vindt hoe Van Gaal heeft gepresteerd met een ploeg met vijf à zes Eredivisie-spelers. 'Dat doet niemand hem na. Maar ook nu heb je weer het verschil tussen resultaat en proces. Ik probeer de vinger op zere plekken in het proces te leggen. Als ik kritiek heb op het proces slaan mensen mij soms om de oren met resultaten. Nederland is toch derde geworden, krijg ik dan te horen. Waar blijf je nou met je gezeur dat de voorbereiding niet deugde en dat ze te hard hebben getraind? Maar ik heb het over het proces, niet over het resultaat.'

Negen van de tien keer komt een coach met zoveel spierblessures namelijk niet eens in de tweede ronde, zegt Verheijen. 'Omdat Van Gaal op andere vlakken zo goed is, kan hij zelfs die spierblessures compenseren en wordt hij derde. Minder goede trainers dan Van Gaal waren al lang op hun bek gegaan met zoveel blessures.'

Wat veel mensen niet begrijpen is dat als Van Gaal zelf zijn eigen proces beter had geanalyseerd, hij mogelijk na het WK niet zo in de problemen was gekomen bij Manchester United. 'Nu heeft hij in Manchester dezelfde zogenaamd succesvolle aanpak gekozen als tijdens het WK met een enorme blessuregolf als gevolg. Tijdens het WK kwam hij gelukkig nog weg met de vele spierblessures (slecht proces/goed resultaat) maar in Engeland dreigt het enorme aantal spierblessures hem de kop te kosten (slecht proces/slecht resultaat).'

Door altijd naar het proces te kijken, probeert Verheijen te laten zien welke zaken nog voor verbetering vatbaar zijn. 'Daarvan kan iedereen iets leren en dat leidt tot een grotere kans op suc-

ces in de toekomst. Zelfs de beste coaches zijn niet perfect, dat blijkt ook bij Van Gaal. Hij heeft een unieke prestatie geleverd op dit WK en heeft wereldwijd de credits gekregen die hij verdient. Maar als je even uitzoomt, zie je dat hij te hard heeft getraind in de voorbereiding, met als gevolg zeven blessures.'

Was Oranje beter of naïever dan Argentinië?

Tijdens de halve finale tussen Nederland en Argentinië had Oranje het gevoel dat ze beter waren in de verlenging. Verheijen: 'Dat was een naïeve reactie van de Nederlanders. Blijkbaar was het hun ontgaan dat de Argentijnen de verlenging dood wilden maken nadat Nederland zijn derde wissel had gedaan. Op het moment dat Huntelaar erin kwam voor Van Persie wisten de Argentijnen dat keeper Krul niet meer in het veld zou komen om de penalty's te stoppen. Ze wisten dat keeper Cillessen daarin zwakker was. Daarnaast had Argentinië natuurlijk gezien in welke hoek de Nederlandse spelers de strafschoppen tegen Costa Rica hadden geschoten. Kortom, de Argentijnen beseften dat ze daardoor bij penalty's psychologisch in het voordeel waren en dus meer dan 50 procent kans hadden om te winnen.'

Van Gaal liet volgens Verheijen ook een steek vallen bij het aanwijzen van spelers voor de penalty's in de halve finale tegen Argentinië. 'Bij het nemen van penalty's is het belangrijk dat je niet achter komt te staan. Uit de statistieken blijkt ook dat het team dat mag beginnen vaker wint. Dat heeft te maken met dat psychologische mechanisme. De namen van de penaltynemers moet je al voor de wedstrijd op een rijtje hebben, inclusief reserveschutters. Maar in deze wedstrijd was dat rijtje kennelijk niet op orde. Robin van Persie was namelijk voor de wedstrijd ziek. Op het moment dat je besluit om hem toch in de basis op te stellen, weet je van tevoren vrijwel zeker dat hij niet meer op het veld staat op het moment dat er eventueel penalty's genomen moeten worden. Dat betekent dat je dus voor de wedstrijd al moet nadenken wie in plaats van Van Persie de eerste penalty gaat nemen. Nu ging Van Gaal op het veld de spelers af om te vragen

wie de eerste penalty wilde nemen. Nadat twee spelers hadden bedankt, zette hij Vlaar eerste in de rij vóór Robben, Sneijder, Kuijt, Huntelaar. Van Gaal zei later dat hij Vlaar had laten beginnen omdat hij de beste speler van het veld was. Maar dat is niet hetzelfde als de beste penaltynemer. Van iemand die zo goed let op de kleinste details verwacht je zo'n fout niet,' aldus Verheijen.

Hopen dat alles misgaat (3)

Het succesvolle WK was koud achter de rug of er heerste al een crisissfeer rondom het Nederlands elftal. Oranje verloor onder de nieuwe bondscoach Guus Hiddink met 2-0 van Italië (uit), met 2-1 van Tsjechië (uit), met 2-0 van IJsland (uit) en won alleen thuis van de voetbaldwergen Kazachstan (3-1) en Letland (6-0). Door de nederlagen naderde Oranje het record van zes nederlagen uit het Rampjaar 1950. Toen was dat een signaal dat er iets grondig moest veranderen in het Nederlandse voetbal en dat de tijd rijp was voor het overboord zetten van de amateurprincipes en het toestaan van betaald voetbal.

Zoals gezegd is Hiddink een type 'manager'. Hij kijkt aanvankelijk de kat uit de boom en laat de natuur zijn werk doen. Hij vindt het niet erg als dingen in de beginfase fout gaan, zodat voor iedereen duidelijk is dat zaken anders en beter moeten. 'Deze aanpak heeft in het verleden heel vaak gewerkt. Maar bij Oranje dreigde het bijna mis te gaan. Dat had mede te maken met Hiddinks voorganger.'

Hij nam het Nederlands elftal over van de 'leraar' Van Gaal. 'Vaak werkt de overgang van een "leraar" naar een "manager" verfrissend voor een spelersgroep. Zij hebben een aantal jaar in het keurslijf van de "leraar" gezeten. De vrijheid en verantwoordelijkheid die ze vervolgens krijgen van de "manager" voelt dan vaak bevrijdend. Met name bij een oudere en meer ervaren spelersgroep.'

Maar de selectie van Oranje bestaat voornamelijk uit jonge en minder ervaren spelers. 'Zij hebben vaak behoefte aan duidelijkheid en houvast en dat is precies wat de "leraar" Van Gaal hun

gaf. Vervolgens kreeg deze relatief onervaren selectie te maken met een "manager" die veel verantwoordelijkheid bij de spelers neerlegt en die er ook nog eens niet voor terugdeinst om dingen in de beginfase fout te laten gaan. Zo'n overgang kan voor jonge spelers weleens te veel van het goede zijn, waardoor chaos en onduidelijkheid ontstaat.'

Bondscoach Hiddink zei zelf onlangs in de media dat hij had verwacht dat de spelersgroep van Oranje verder zou zijn na het zeer succesvolle WK. 'Daarmee gaf hij aan dat zijn oorspronkelijke aanpak gericht was op een Oranje-selectie met meer ervaring dan waarover deze in werkelijkheid beschikte. Dat verklaart goed waarom Oranje onder Hiddink zo stroef van start is gegaan.'

Hetzelfde fenomeen deed zich voor toen de 'manager' Ronald Koeman het in 2009 bij AZ overnam van de 'leraar' Van Gaal. Ook de spelersgroep van AZ was relatief jong. 'Nadat Koeman de touwtjes wat meer had laten vieren in vergelijking met zijn voorganger kwamen al snel de eerste berichten vanuit de spelersgroep dat zij de aanpak van Koeman te los vonden. Uiteindelijk werd de samenwerking na een half jaar beëindigd. De les die beleidsbepalers hieruit kunnen trekken, is dat zij eerst hun selectie goed moeten inschatten om te kunnen beoordelen of ze een leraar of een manager moeten contracteren.'

26. Manchester United en Louis van Gaal

De zaak-Luke Shaw

Op zaterdag 12 juli 2014 vierde Louis van Gaal in Brasilia nog de 3-0 overwinning op Brazilië in de troostfinale, de woensdag daarna ging hij al op de foto bij zijn nieuwe werkgever Manchester United. Vakantie sloeg hij die zomer over. Hij wilde zo snel mogelijk aan de slag met zijn selectie. Internationals die met hun land de groepsfase hadden overleefd (Fellaini, Januzaj, De Gea, Van Persie, Hernández en Evra) gaf hij nog even vrijaf, maar de andere internationals (Rooney, Welbeck, Smalling, Jones, Shaw, Mata, Kagawa, Nani en Valencia) nam hij die vrijdag mee op een reis van twee weken naar de Verenigde Staten. United zou daar spelen tegen Los Angeles Galaxy, Roma, Internazionale en Real Madrid, voorafgaand aan de start van de Premier League op 16 augustus tegen Swansea City.

Verheijen volgde met argusogen de manier waarop Van Gaal de seizoensvoorbereiding aanpakte. Op Twitter sprak hij zijn tevredenheid uit over de manier waarop LVG, zoals hij hem kortheidshalve noemde, omging met Van Persie. Hem had Van Gaal drie weken vakantie gegeven en hij zette hem niet in bij de competitiestart. 'Man United coach LVG toont dat topcoaches naar de lange termijn kijken en niet alleen naar de volgende wedstrijd.'

Verheijens enthousiasme nam snel af toen hij de indruk kreeg dat Van Gaal zijn spelers te hard liet trainen onder moeilijke omstandigheden. Verheijen: 'De spelers van United werden geconfronteerd met een groot aantal factoren die voor extra vermoeidheid zorgden: 1) Veel spelers hadden na een lang seizoen een WK gespeeld. 2) Daarna kregen ze een relatief korte vakantie. 3) Vervolgens moesten ze wennen aan de veel intensievere manier van trainen door Van Gaal. 4) Door de trip naar de US kregen ze ook te maken met jetlag. 5) In totaal moesten ze zestienduizend miles vliegen. 6) Er moesten vijf wedstrijden worden gespeeld in vijftien dagen. 7) Deze wedstrijden vonden plaats in de hitte

van Los Angeles en Miami. 8) Ook werd gespeeld op hoogte in Denver. Ondanks al deze zeer vermoeiende factoren besloot Van Gaal evengoed om twee keer per dag met zijn spelers te trainen. Dan vraag je gewoon om problemen.'

Toen de pas negentienjarige international Luke Shaw geblesseerd raakte aan zijn hamstring trok Verheijen op 14 augustus op Twitter genadeloos van leer over LVG, nadat hij hem eerst nog even had geprezen qua tactische superioriteit en United had gefeliciteerd met zijn aanstelling. Hij wees erop dat Van Gaal bij United dezelfde aanpak met dubbele trainingssessies had gekozen als bij Oranje, met 'opeenstapeling van blessures' als gevolg. 'De zaak-Luke Shaw is de climax van Manchester Uniteds voorspelbare blessurecrisis in het voorseizoen ten gevolge van "te vroeg te veel trainen".'

Verheijen nam de hoofdstukken van de zaak door:

Hoofdstuk 1: Luke Shaw breekt zijn drie weken vakantie af en gaat na twee weken alweer trainen. Wiens idee was dat?

Hoofdstuk 2: LVG toont zich in de *Telegraph* teleurgesteld over het gebrek aan fitheid van Luke Shaw.

Hoofdstuk 3: Luke Shaw moet extra trainen om fit te worden. Wie was verantwoordelijk voor zijn individuele programma?

Hoofdstuk 4: Luke Shaw loopt een hamstringblessure op en is minstens vier weken uitgeschakeld. LVG's coachingsvaardigheden en tactische superioriteit compenseren vaak dit periodiseringsgebrek, maar er is duidelijk ruimte voor verbetering.'

De zes factoren waar LVG geen rekening mee hield

Van Gaal kreeg de volgende dag op de persconferentie vragen over Shaws blessure en Verheijens uitlatingen daarover. 'Het is makkelijk om van grote afstand te oordelen,' citeerde het AD Van Gaal. 'Het aantal trainingssessies kan altijd een rol spelen, maar dat geloof ik juist bij Shaw niet. We doen hier voorlopig nog maar de helft van wat ik deed bij andere clubs. En fysiek trainen hebben we helemaal amper gedaan. Bijna alles is tactisch, want we gaan een ander systeem spelen en daar heb ik me op geconcen-

treerd. We analyseren het zelf ook, maar kunnen er nog moeilijk een vinger achter krijgen.'

Van Gaal wees van de hand dat hij verantwoordelijk was voor Shaws blessure en noemde zes redenen voor diens problemen: 'Ten eerste het WK,' aldus Van Gaal bij ESPN. 'Ten tweede de jetlag na terugkeer uit de VS. Ten derde heeft hij niet voldoende fysiek getraind om wedstrijden te spelen. Ten vierde kwam hij niet fit terug. Ten vijfde hadden we meteen een wedstrijd op dinsdag na de terugreis. De zesde is de training – het aantal sessies.'

Verheijen maakte dezelfde dag nog gehakt van Van Gaals argumenten op Twitter, vanaf zijn computer thuis in Castricum. Van Gaal had volgens hem het individuele trainingsprogramma van Shaw moeten aanpassen aan deze factoren. 'De kop boven het artikel had moeten zijn: "LVG noemt de zes factoren waarmee hij verzuimd heeft rekening te houden, waardoor Shaw geblesseerd raakte.'"

Verheijen: 'Je hebt het trainingsprogramma en de externe factoren. Die twee zaken moeten op elkaar worden afgestemd. De externe factoren zijn een feit. Die kun je niet veranderen. Het trainingsprogramma wel. Daarom heeft de trainer geen andere keuze dan het trainingsprogramma af te stemmen op de externe factoren. Maar veel trainers blijven in de praktijk onder alle omstandigheden doodleuk hetzelfde trainingsprogramma hanteren. Ze houden totaal geen rekening met de externe factoren. Dan is het natuurlijk niet zo raar dat dit fout gaat en spelers geblesseerd raken. En na afloop geven die trainers dan de externe factoren de schuld.'

Verheijen: 'Zaken zullen nooit veranderen in het voetbal zolang we coaches toestaan externe factoren de schuld te geven. We hebben coaches nodig die zichzelf de schuld geven en de lat hoger leggen, zodat er minder en minder blessurecrises zullen zijn in de toekomst. Externe factoren zijn niet de oorzaak voor blessures. Trainers die niet in staat zijn om hun trainingsprogramma af te stemmen op deze externe factoren veroorzaken blessures. Wat betreft Van Gaal... hij zal Man United nog steeds met zijn ogen

dicht naar de top-vier leiden, want hij is verreweg de beste coach in de Premier League dit seizoen.'

These are not opinions to be debated. These are facts! (2)

Een maand later, na nog veel meer blessuregevallen (er waren negen spelers uitgeschakeld op dat moment), maakte United bekend dat Van Gaal zijn trainingsmethode aan het evalueren was. Hij verving daarna hoofd fitnessstraining Tony Strudwick door Jos van Dijk, die hij had meegenomen van Oranje en die tot dan toe in een andere functie werkte bij United. De *Daily Mail* vroeg zich af of Van Gaal er verstandig aan had gedaan om Strudwick door te schuiven naar de jeugd, omdat hij al lang bij de club werkte en een vertrouwenspersoon was voor veel oudere selectiespelers. De omzetting maakte geen eind aan de blessuregolf. Eind november 2014 stond de teller op tweeënveertig blessures en waren diverse spelers na herstel van een blessure opnieuw geblesseerd geraakt.

Verheijen bemoeide zich er op Twitter ook maar weer eens tegenaan: 'Ik heb in het verleden gezien wat een ongelooflijke tactische leraar LVG is. Hij kan een team tactisch verbeteren in één sessie. Maar door zijn zeer veeleisende coachingstijl gebruiken spelers bij LVG meer energie per actie/oefening/sessie dan bij andere coaches. Als spelers meer energie gebruiken, moet LVG de trainingsomvang in de eerste maanden beperken om uitputting van spelers te voorkomen. Daardoor krijgt hun lichaam de gelegenheid om te wennen aan zijn extreem veeleisende trainingsmethoden. Als ze daar eenmaal aan gewend zijn, dan kan de trainingsomvang geleidelijk omhoog zonder opeenstapeling van vermoeidheid en blessures.'

Op 11 december 2014 had United het onvoorstelbare aantal van achtenveertig blessures bereikt. Verdediger Jonny Evans vertelde in de *Daily Mail* dat de vele blessures hem onzeker maakten. 'Door deze situatie verwacht je voortdurend dat er iemand geblesseerd raakt. Dus ik moet mezelf daar mentaal op voorbereiden.'

Verheijen gebruikte de blessurecrisis bij United later die maand als case study in drie *webinars* (internet-colleges, een

nieuwe activiteit van de World Football Academy) over de seizoensvoorbereiding. Daarin wees hij er nogmaals op dat United dankzij Van Gaals tactische kracht toch maar mooi derde stond, ondanks alle blessures. De webinars werden enthousiast ontvangen in Australië, Azië, Europa en de VS, zo bleek uit reacties via Twitter.

Begin februari meldde de *Sunday People* dat Van Gaal ruzie had gekregen met de eigenaren van United over de traditionele zomertoer door de VS. Hij wilde nog maar drie wedstrijden spelen in plaats van vijf en alleen nog aan één kust en niet meer aan west- en oostkust. LVG had zijn conclusies getrokken.

Eind februari 2015 was de blessureteller de zestig gepasseerd; United stond vierde op de ranglijst.

Dit is het duurste Manchester United-team ooit, met een van de beste tactische trainers van dit moment, zegt Verheijen. 'Het ontwikkelen van communicatie tussen spelers onderling is het allerbelangrijkste binnen een team. Dit is ook Van Gaals kracht. Maar als een coach te veel traint, komen er blessures en staan er nooit dezelfde elf spelers in het veld. Er zijn minder automatismen, meer miscommunicatie en het team als geheel zal minder presteren, hoe goed de coach tactisch ook is.'

27. De toekomst van het Nederlandse voetbal

Oppervlakkigheid en onnavolgbare onzin

In december 2014 vond in Stadion Galgenwaard in Utrecht een besloten KNVB-congres over de toekomst van het Nederlandse voetbal plaats. Dat had initiatiefnemer KNVB-directeur Bert van Oostveen al in mei 2014 aangekondigd in een interview met nu.nl. 'Het gat tussen de Eredivisie en het internationale voetbal is groot en wordt steeds groter. Dat zie je met het Nederlands elftal ook een beetje gebeuren. We zijn niet meer zo goed als vier of vijf jaar geleden en zakken ook wat af op de wereldranking. Het is zaak om nu te definiëren welke kant we de komende jaren met het voetballen op willen. Dat betekent dat we straks in het najaar een grote conferentie gaan beleggen met diverse experts. Iedereen die input kan leveren, onze technische mensen en ook mensen buiten de bond, zullen we daarbij betrekken. Oud-bondscoaches, oud-topspelers, iedereen die maar een mening heeft over voetbal. Laat ze ons maar vertellen hoe ze aankijken tegen de jeugdopleiding. Wat moeten we anders doen? Moeten we inzetten op scouten? Wat vinden we van EU- of niet-EU-spelers in de Eredivisie?'

Voorafgaand aan de conferentie was er veel gedoe over wie wel en niet zouden komen. Fred Rutten, Ronald Koeman en Louis van Gaal gaven voorrang aan hun club. Willem van Hanegem en Bert van Marwijk zagen niets in de opzet van het congres: ze voorzagen slappe discussies. Wim Jansen en Johan Crujff lieten om onbekende redenen verstek gaan. Ruud Gullit was niet uitgenodigd. Wel kwamen onder meer Co Adriaanse, Leo Beenhakker, Frank de Boer, Mark van Bommel, Peter Bosz, Giovanni van Bronckhorst, Wim Jonk, Andries Jonker, Clarence Seedorf, Jaap Stam en de nieuwe bondscoach Guus Hiddink. Sprekers zouden onder meer zijn Jelle Goes, met een overzicht van de staat van het Nederlandse voetbal sinds het EK 1988, en prestatie-deskundige Rasmus Ankersen met een verhaal over talentontwikkeling. Uit-

eindelijk wist Hiddink Cruijff toch ook nog te strikken als spreker op het congres. Johan kondigde in zijn column in *De Telegraaf* al kort aan wat hij ging zeggen, met als intrigerendste zin: 'Je voetbalt met je hoofd en loopt met je benen.'

Ook Verheijen zat in de zaal. 'Ik heb Cruijff een half uur aangehoord. Gespreksleider Humberto Tan vroeg of hij kon uitleggen waarom de Nederlandse opleiding niet goed is. Toen antwoordde Cruijff dat dat bleek uit de prestaties in de Champions League en de Europa League. We verliezen steeds vaker en tellen niet meer mee. Een duidelijker signaal dat de opleiding niet deugt, kon je volgens Cruijff niet bedenken. En van de trainerscursus deugde ook niets, want Rinus Israël was dertig jaar geleden gezakt vanwege gebrek aan vaardigheid. Geen idee of dat waar is en het bleef ook bij dat voorbeeld. Het was de bekende mix van oppervlakkigheid en onnavolgbare onzin. Laat maar gaan, dacht ik.'

Blijven denken als Johan Cruijff spreekt

Cruijff verliet daarna het congres vanwege een al eerder geplande afspraak bij de Johan Cruyff Foundation. Later op de dag was Humberto Tan benieuwd naar Verheijens visie op de kwaliteit van de Nederlandse jeugdopleiding. 'Ik kreeg een microfoon onder mijn neus en heb gezegd dat ik Cruijffs analyse lachwekkend vond. Zijn volkomen ononderbouwde vertrekpunt dat de opleidingen niet deugen, werd leidend in de vervolgdiscussie. Spelersmakelaar Mino Raiola heeft ooit gezegd dat mensen ophouden met denken als Cruijff spreekt, en dat zag je daar gebeuren bij een deel van de zaal.'

Verheijen legde Tan uit dat je niet zomaar een verband kunt leggen tussen de prestaties in Europa en de kwaliteit van de opleiding. Nederlandse clubteams behoren gemiddeld tot de jongste van Europa omdat goede Nederlandse spelers steeds jonger naar het buitenland gaan. Daarnaast zijn meer ervaren oudere spelers uit binnen- en buitenland vaak te duur voor Nederlandse clubs. 'Dat jonge teams zonder ervaren spelers meestal worden

afgetroefd in Europa, ligt in de lijn der verwachting. Spelers zijn tussen hun zesentwintigste en achtentwintigste op hun best.'

En dus staan de mindere prestaties in Europa los van de kwaliteit van de Nederlandse jeugdopleiding, zegt Verheijen. 'Misschien is de negentienjarige van 2014 wel beter dan de negentienjarige van 2000. En mogelijk produceren we nu wel meer goede negentienjarigen dan vijftien jaar geleden. Als dat zo is, dan zijn we juist heel erg goed aan het opleiden en hebben we vandaag een congres over een niet-bestaand probleem, zei ik tegen Tan. Ik was heel genuanceerd en liet in het midden of jeugdopleidingen daadwerkelijk beter zijn geworden. Hoewel naar mijn idee topers als Depay en Klaassen verder zijn dan hun leeftijdgenoten van vijftien jaar geleden. Daarnaast wordt er tegenwoordig veel meer gevraagd van spelers in vergelijking met 2000.'

Na afloop kwamen zeker twintig coaches naar Verheijen toe om te zeggen dat het geen kwaad kon dat hij zo stelling had genomen. *De Telegraaf* nam het zoals gebruikelijk op voor huiscolumnist Cruijff en citeerde NAC-trainer Robert Maaskant: 'Ik ben een Cruijff-adept. Cruijff heeft niet altijd gelijk, maar ik vind dat je elkaar ook niet moet afvallen.'

Bij VI TV werd Verheijen later die week bestempeld als 'paardenlul' en 'ziekelijke ijdeltuit' die de wijsheid in pacht dacht te hebben en alleen maar achteraf kon 'zeiken over trainers' en zelf zijn vinger zou hebben opgestoken op het moment dat Cruijff al weg was. Om duidelijk te maken wat een 'nobody' Verheijen wel niet was voegde *De Telegraaf*-journalist en Cruijff-discipel Valentijn Driessen daar nog aan toe dat hij ook als trainer was mislukt: hij was gedegradeerd met Feyenoord 2. Foutje van Driessen, want Verheijen werd juist kampioen.

Verheijen zag het allemaal met een glimlach voorbij komen: 'Maaskant belde mij op de avond na het symposium. Hij vertelde mij dat ik het misschien iets anders had kunnen zeggen, maar dat veel trainers het met mij eens waren na afloop. Ik vond zijn telefoontje al opvallend. Toen ik de volgende dag in *De Telegraaf* zijn quote zag, viel het muntje. Het is spijtig dat coaches niet

openlijk voor hun mening durven uit te komen omdat ze afhankelijk zijn van de voetbalwereld. Ik ben zo blij dat ik wel totaal onafhankelijk ben en mijn ziel niet hoeft te verkopen.'

Van Gaal is een praktijkman, Cruijff Neerlands grootste theoreticus

Verheijen vond het jammer dat Louis van Gaal verhinderd was vanwege het overvolle wedstrijdprogramma van Manchester United. 'Hij was wél in staat geweest om een objectief kader te schetsen als uitgangspunt voor de discussie. Van Gaal heeft ook meer recht van spreken dan Johan Cruijff, omdat hij in het moderne topvoetbal nog elke dag in de praktijk zijn gelijk bewijst. Cruijff prát vandaag de dag alleen nog maar over voetbal. En praten is slechts theorie. Vergeet niet dat Cruijff al in 1996 met pensioen is gegaan als coach.'

Volleyballen met een muur in het midden

Na afloop van het KNVB-congres werd aan Toon Gerbrands gevraagd wat voor hem het hoogtepunt van de dag was. De PSV-directeur wordt in de relatief onderontwikkelde voetbalwereld beschouwd als een van de slimmere personen. De voormalige volleybalcoach Gerbrands antwoordde dat één opmerking van Johan Cruijff voor hem een eye-opener was geweest: dat kinderen vaker op parkeerplaatsen moesten gaan voetballen, zodat ze zouden leren om minder te vallen. 'Toen ik Gerbrands' antwoord hoorde, dacht ik bij mijzelf: "Toon, ga lekker volleyballen met een muur in het midden, zodat spelers leren om minder netfouten te maken." Het is iedere keer weer teleurstellend om te zien dat mensen die wel kunnen nadenken uiteindelijk ook door het ijs zakken als het om de inhoud gaat.'

De fluwelen ruïne

Net als tijdens het KNVB-congres maakte Johan Cruijff ook tijdens de 'fluwelen revolutie' binnen Ajax de nodige denkfouten. Cruijff greep in de periode onder Martin Jol de met 2-0 verloren Champions League-wedstrijd tegen Real Madrid aan om de re-

volutie te starten. Hij schreef de slechte prestaties van Ajax toe aan een falende jeugdopleiding. Ten onrechte, volgens Verheijen: 'Ajax kan zijn beste spelers niet meer lang vasthouden omdat ze steeds jonger naar het buitenland gaan, dus geen wonder dat de Europese prestaties dan minder worden. Met de kwaliteit van de jeugdopleiding heeft dat niets te maken. We zijn nu een aantal jaren verder en het gat met de Europese top is eerder groter dan kleiner geworden. Ondertussen is wel de Ajax-opleiding ontmanteld. Wat daar nu is ontstaan, kun je beter een fluwelen ruïne noemen.'

Verheijen verbaast zich erover hoeveel internationale talenten Ajax al heeft aangekocht sinds de Cruijff-revolutie. 'Ajax ontwikkelde traditioneel zijn eigen talenten, met de Nederlandse nationaliteit, maar ze kopen sindsdien de ene Deen na de andere: Viktor Fischer, Lucas Andersen, Markus Bay en Kasper Dolberg. Daarnaast zijn ook de buitenlandse tieners Vaclav Cerny (Tsjechië), Marvin Honer (Duitsland), Ottar Magnus Karlsson (IJsland), Nathan Leyder (België), Dejan Meleg (Kroatië), Robert Muric (Servië) en Andrey Onana (Kameroen) de afgelopen jaren gecontracteerd. Als je zulke aankopen doet, diskwalificeer je in feite je eigen jeugdopleiding. Grote talenten misschien, maar daar hebben we niets aan voor het Nederlands elftal. Ik vraag me af of Cruijff wel stilstaat bij het effect van deze ontwikkeling op Oranje.'

De drie jonge spelers die dit seizoen zijn doorgebroken bij Ajax, zijn grotendeels bij andere clubs opgeleid, constateert Verheijen. Ricardo Kishna is op zijn zestiende gekocht van ADO Den Haag, waar hij negen jaar is opgeleid; Anwar El Ghazi kwam op zijn achttiende van Sparta, na zeven jaar opleiding bij Feyenoord, Spartaan'20 en Sparta; en Riechedly Bazoer vertrok op zijn vijftiende bij PSV, waar hij vanaf zijn tiende speelde. 'Vergelijk dat eens met Feyenoord-spelers als Terence Kongolo, Tonny Vilhena en Jean-Paul Boëtius, die zijn begonnen bij de F'jes. Een aantal anderen, onder wie Jordy Clasie, zitten er al sinds de E'tjes.'

Binnen het 'plan-Cruijff' wordt de individuele ontwikkeling

van spelers letterlijk vertaald naar individuele training. 'Ook dat is een denkfout (zie ook pagina 96). Voetballen is een teamsport. Spelers moeten expert worden in communicatie binnen elf tegen elf. Ze moeten leren om steeds meer non-verbaal met teamgenoten te communiceren. Het gaat om de individuele ontwikkeling om een goede teamspeler te worden. Dat is het vertrekpunt. En binnen dat kader moeten ze vervolgens hun spelinzicht en techniek ontwikkelen. Je maakt spelers individueel beter binnen een team, niet erbuiten. Maar Ajax doet net of voetballen een individuele sport is. Daardoor ontwikkel je individualisten die goed zijn in spelinzicht en techniek, maar die onvoldoende geleerd hebben om (non-)verbaal met teamgenoten te communiceren. Ook al zijn dat later andere teamgenoten dan in de jeugd.'

Zoals gezegd is het cruciaal binnen talentontwikkeling dat jeugdtrainers kennis hebben van de leeftijdsspecifieke kenmerken van kinderen. Daardoor begrijpen ze het kind achter de jeugdspeler beter, waardoor per saldo de coaching en begeleiding van jeugdspelers van een hoger niveau is. Binnen de Feyenoord Jeugdopleiding zijn jeugdtrainers soms al tien jaar trainer van dezelfde leeftijdscategorie. Zij weten inmiddels precies wat er in kinderen omgaat op een bepaalde leeftijd (zie ook pagina 96). 'Het is dan ook onthutsend om te zien dat binnen de Ajax-opleiding de trainers tijdens het seizoen meerdere keren veranderen van team.'

Een andere verontrustende ontwikkeling is de toename van het aantal trainingsuren. Naast de gebruikelijke teamtrainingen moeten de spelers steeds meer trainingsuren maken met trainers uit judo, atletiek, triatlon en American football. 'Hiermee gaat Ajax totaal voorbij aan het feit dat voetballen een intensiteitsport en geen duursport is (zie ook pagina's 50, 94 en 157). Het gaat in het voetbal om de kwaliteit van trainen en niet om de kwantiteit.'

Ten slotte is de Ajax-opleiding volgens Verheijen ook het perfecte voorbeeld van wat er gebeurt als je veel oud-voetballers bij elkaar zet. 'De meesten zijn ongestructureerde chaoten en

slechte rolmodellen. Ze gedragen zich als trainer nog steeds alsof ze speler zijn.'

Verheijen voorspelt een nieuwe crisis bij Ajax zodra Frank de Boer naar een andere club vertrekt. 'Hij is met zijn rust de verbindende factor geweest de afgelopen vijf jaar. Johan Crujff mag wel een standbeeld voor hem oprichten. De vier landskampioenschappen hebben verhuld dat de Crujff-revolutie is mislukt en dat de jeugdopleiding van Ajax is geruïneerd. Ook het doorstromen naar Ajax 1 van talenten die slechts een paar jaar in de Ajax-opleiding hebben getraind en in werkelijkheid zijn opgeleid door andere clubs, kan dit niet verhullen.'

Nawoord

Vijfentwintig gesprekken heb ik met Raymond Verheijen gevoerd tussen januari 2014 en maart 2015. Raymond had zich elke keer weer tot in de puntjes voorbereid, met een vel papier voor zijn neus met trefwoorden erop. Veel vragen hoefde ik niet te stellen. Ik ken maar weinig mensen die hun zaken zo goed op een rijtje hebben en zo gestructureerd kunnen vertellen, zonder ook maar een detail te missen. Op die manier namen we in chronologische volgorde Raymonds voetballeven door en daarna de thema's waarvan hij vond dat ze in het boek moesten komen. Al pratend legde Raymond ook verbanden die hij nog niet eerder had gelegd. Soms ook signaleerde ik zo'n verband. Dan viel hij even stil en zei peinzend: 'Ja, zo had ik het nog niet eens bekeken.' Om daarna weer zonder haperingen door te gaan met zijn verhaal.

Onze gesprekken begonnen bij de tweede helft van de diverse nationale competities, daarna volgde het WK in Brazilië en vervolgens gingen de nationale competities weer van start. Die actualiteit leverde vele illustraties op van de door ons besproken onderwerpen. Bijzonder was dat Raymond adviseur werd van de Argentijnse nationale ploeg en onder meer Messi fit moest helpen krijgen voor het WK. Daardoor keek ik afgelopen WK met een andere blik naar het spel van de Argentijnen. Dat ze in de halve finale, mede dankzij Raymonds adviezen, fysiek moeiteloos overeind bleven tegen Nederland verbaasde mij uiteraard niet. Of ik daar blij mee was, is iets anders.

Het duurde even voordat we een passende titel hadden gevonden voor het boek. Maar bij het uitwerken van de opnames van de gesprekken hoorde ik één zinsnede in allerlei varianten terugkeren. 'Hoe simpel wil je het hebben, Frank?' zei Raymond geregeld nadat hij met metaforen en voorbeelden had uitgelegd hoe eenvoudig bepaalde patronen en principes in het voetbal eigenlijk in elkaar steken. Vaak gevolgd door een verzuchting over

de conservatieve voetbalwereld met incompetente trainers tot wie dat maar niet wilde doordringen.

Uiteraard was Raymond niet 100 procent tevreden met de eerste versie van het boek. Zo hoog als hij de lat in het voetbal legt voor zichzelf en anderen, zo hoog lag die voor hem ook bij dit boek. Het kon en moest nóg beter, nóg helderder, nóg completer, en vooral: nóg objectiever. *Hoe simpel wil je het hebben?* moest geen boek worden ter meerdere eer en glorie van Raymond Verheijen. Zijn inzichten in het voetbal moesten niet kunnen worden weggezet als 'ook maar een mening'. Raymond wilde dat een ieder na lezing van het boek het idee zou hebben dat hij meer begreep van het spel en voortaan anders naar wedstrijden zou kijken. Volgens mij is dat uitstekend gelukt.

Frank van Kolschooten



Raymond Verheijen (1971) trekt in de media en op Twitter al jaren de aandacht met soms provocerende uitspraken over coaches die hun teams verkeerd trainen, met slechte prestaties en onnodige blessures als gevolg. Sommigen vinden hem een betweter, maar zijn baanbrekende methoden zijn gebaseerd op objectieve inzichten en blijken keer op keer effectief. Hij trainde en adviseerde niet voor niets veel topclubs uit binnen- en buitenland, en was sinds 2000 als enige in het internationale voetbal betrokken bij alle EK's en WK's, met de nationale ploegen van Nederland, Zuid-Korea, Rusland en het Argentinië van Lionel Messi.

In 2009 startte Verheijen de World Football Academy om op alle continenten een revolutie te veroorzaken in de conservatieve voetbalwereld. In zijn alom geprezen cursussen laat hij minutieus onderbouwd zien hoe ook topclubs en coaches van naam tekortschieten ten opzichte van hun spelers en hoe het wél moet. In *Hoe simpel wil je het hebben?* legt hij dat nu ook uit aan het grote publiek, met eenvoudige voorbeelden en in begrijpelijke taal. Al doende vertelt Verheijen vele amusante en verbazingwekkende anekdotes over de voetballerij en de grootheden met wie hij werkte.

Frank van Kolschooten is wetenschapsjournalist. Hij publiceerde o.a. in 1996 *De bal is niet rond*, een vernieuwend boek over voetbalwetenschap, en in 2009 *De Dordtse magiër*, een biografie over de legendarische voetbalbestuurder Karel Lotsy (shortlist Nico Scheepmakerbeker en longlist M.J. Brusseprijs). Zijn boeken over fraude en bedrog in de wetenschap zijn klassiekers.



UITGEVERIJ DE KRING

