

Frank van Kolfshoeten

Hoe simpel wil je het hebben?

Eigenzinnige voetballessen en spraakmakende
anekdotes uit het topvoetbal van

Raymond Verheijen



Inhoud

Voorwoord	15
1. Baanbrekend voetbalonderzoek	17
Studeren door een voetbalbril	17
Waarom moeten alle voetballers hetzelfde doen tijdens de training?	18
Afgeblaft door Van Gaal	19
Van rennen om het veld leer je alleen rennen om het veld	20
Wetenschappers zijn net mensen (1)	22
Dan schrijf ik het wel zelf: <i>Handboek Voetbalconditie</i>	23
Kedeng kedeng, kedeng kedeng, groeispuurt!	24
Fluiten vanuit de middencirkel	25
Hardlopers zijn doodlopers	27
Wetenschappers zijn net mensen (2)	28
Hé, blinde!	29
Grensrechters niet op één lijn	30
Als zwart schaap in het belangrijkste wetenschappelijke tijdschrift <i>Nature</i>	32
KNVB: een goede student is nog geen goede docent	33
2. Euro 2000	35
Weerzien met oude bekenden	35
De voetbalwetenschap uitdagen	36
Een conditietest is geen conditietraining	37
Lachen, gieren, brullen met Alice in Wonderland	38
Minder fitte spelers moeten minder hard trainen	39
Penalty's kun je niet trainen maar vrije trappen wel?	40
Frank denkt vooruit	41
De aanvoerdersband van Frank de Boer	42
3. Het Nederlands elftal en Louis van Gaal	44
Verhaal halen bij Van Gaal	44
Zo, dus jij gelooft niet in mijn filosofie?	44
Achter de schermen	45
Het verschil tussen trainers en coaches	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
Ijllende 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 groeisput 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 wegwezen (1)	134
Roberto, over welke topclub heb jij het?	135
Het revalideren van een carrière (2)	136
Meten 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	207
Wie betaalt, die bepaalt?	207
Inpakken en wegwezen (2)	208
Fysiotherapeuten zijn net loverboys	210
21. Euro 2012	211
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	219
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	234
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 dinosaurussen	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

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 universiteitsweekblad 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 driegesprek 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 Kolfschoten

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 strafsoppen.'

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 afgevallen 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