

# Gertjan Verbeek weet wat hij wil, ook in Rotterdam

Tekst/  
Henny Kormelink

De afgelopen vier jaar was Gertjan Verbeek hoofdtrainer van SC Heerenveen. In die periode loodste hij de club elk seizoen met verzorgd en attractief voetbal Europa in, een 100% score. Top dus. Toch was het al in december duidelijk dat hij zijn vierde lustrum bij de Friese trots niet zou halen. Het respect voor de vakman Verbeek is nog steeds groot, maar de liefde is van de kant van de beleidsmakers in elk geval op dit moment wat over. Feyenoord vond het geen enkel probleem om de komende seizoenen de sportieve toekomst wel aan Verbeek toe te vertrouwen. Heel graag zelfs.

## 'Spelers zijn zelf verantwoordelijk

### Terugblik

*Van 1986 tot 1994 trainde je de jeugd van SC Heerenveen en richtte je samen met Foppe de Haan en Jan de Jonge de Voetbalschool op, het begin van de kentering. Daarna was je acht jaar de assistent van Foppe. Bij SC Heracles stond je voor de eerste keer als hoofdtrainer voor de groep, maar de meeste impact voor je ontwikkeling hebben ongetwijfeld de laatste vier jaren gehad. Hoe kijk je daar op terug?*

**Gertjan Verbeek:** "Het is natuurlijk niet eenvoudig om iemand als Foppe op te volgen. Daarom geeft het mij veel voldoening dat de totale ontwikkeling van de club zich ook in mijn periode zo heeft doorgezet. Qua resultaat is Heerenveen onder mijn leiding een stabiele subtopper geworden en de voorwaarden om topsport te bedrijven zijn vergroot. Je doorloopt zo'n proces nooit alleen, maar als hoofdtrainer ben je wel een belangrijke schakel.

Alleen als de randvoorwaarden goed zijn, kan er gepresteerd worden. De medische staf is de afgelopen tijd verder geprofessionaliseerd. De technische staf is gegroeid, de trainingen zijn geïntensiveerd en geïndividualiseerd. Op voedingsgebied is het nodige verbeterd en op het gebied van videoanalyse hebben we grote stappen gezet. Spelers kunnen inloggen op een website om beelden van wedstrijden en trainingen terug te zien. Aan de hand van die beelden kun je wed-

strijdsituaties bespreken en uitleggen wat fout of juist goed gaat.

Zelf kijk ik vooral naar het proces waarin een team zit. Eén doelpunt kan een groot verschil maken. Scoren betekent dat je succes hebt, dat wat je getraind hebt klopt en resultaat oplevert. Je moet altijd blijven geloven in de ingeslagen weg. Het directe wedstrijdresultaat is vaak te bepalend. Pas als het proces vooraf goed is, kun je resultaten boeken. Media en publiek kijken en oordelen alleen op basis van de negentig minuten voetbal, hebben geen boodschap aan dat proces. Voor mij als trainer is de wedstrijd vooral een onderdeel van een week werken met je spelersgroep. Ik kan teleurgesteld zijn over het resultaat, maar tegelijk heel tevreden over

de wijze van spelen, omdat ik dingen heb gezien waarop een week lang is getraind. We hebben behoorlijk wat stappen vooruit gezet, zowel individueel als team: 88 doelpunten dit seizoen, we hebben naar voren toe verdedigd en geprobeerd pressie te spelen. Dat spreekt het publiek aan. Dit proces heeft geresulteerd in 60 punten. Het klinkt misschien oubollig, maar in dat proces is iedereen, van directeur tot vrijwilliger, belangrijk. SC Heerenveen staat er bij mijn vertrek goed voor. Er is geld, de selectie is een jonge, talentvolle groep die zich nog volop kan ontwikkelen en de club is boordevol dynamiek. Er zijn altijd nieuwe plannen. Ja, ik ben trots op onze prestatie.”

### Speelwijze

*Het mooie is dat je dat succes ook nog eens met een attractieve speelwijze hebt behaald. Hoe is je dat gelukt?*

**Gertjan Verbeek:** “Ik ben een trainer die niet reactief, maar creatief wil zijn. Je kunt alleen maar creatief zijn als je het initiatief neemt en fouten durft te maken. Laat de tegenstander zich maar aanpassen. Toch kun je ook dat relativeren. Wij zijn uiteindelijk wel lager geëindigd dan NAC, hoewel wij beter voetbal speelden. NAC speelt reactief. Dat is geen diskwalificatie, want je speelt naar de mogelijkheden van je spelersarsenaal. Maar ik zoek liever het initiatief, want als je de bal hebt, hoef je niet te verdedigen. Je wordt bij de discussie over de speelwijze graag in een hokje gestopt.

# voor hun ontwikkeling’



SC Heerenveen speelt volgens sommige kenners 4:4:2, maar is dat zo? Als wij spelen met een Sulejmani, Sibon en Beerens zijn dat toch drie spitsen.

## 'Ik wil dat onze ploeg het initiatief heeft.'

En als Poulsen speelt in plaats van Beerens blijft ons spelidee hetzelfde, hoewel Poulsen meer een middenvelder is. Daarom denk ik niet in systemen of organisaties, maar in spelopvattingen. Mijn spelopvatting is: ik wil dat onze ploeg het initiatief heeft, zowel bij balbezit als balverlies. Wij bepalen waar en wanneer wij druk zetten en niet de tegenpartij. Dat staat los van de kwaliteiten van de tegenstander. Daar houden we wel rekening mee, hebben we ook respect voor, maar ze bepalen niet onze keuzes. Bij onze spelopvatting hoort ook dat diep voor breed gaat, dat je vooruit moet kunnen denken.

Spelers moet je bewust maken van hun kwaliteiten. Ze zijn de laatste jaren zelfstandiger geworden. Dat blijkt uit de manier waarop ze bijvoorbeeld met tegenslagen omgaan. We hebben een paar keer minder gepresteerd, maar de volgende wedstrijd stonden ze er weer. De 9-0 tegen SC Heracles in het duel meteen na de uitschakeling door Helsingborg is daar een mooi voorbeeld van. Met uitzondering van de beginfase van het seizoen hebben we altijd rond de vijfde plek gestaan. De belangrijkste oorzaak? Ondanks enkele dompers bleef deze groep geloven in de manier van voetballen!

Van de uitschakeling tegen Helsingborg hebben wij geleerd. Voor ons als trainers is het duidelijk waar het fout is gegaan. Wij hadden het idee dat het elftal ook in de uitwedstrijd gebaat was bij het uitbouwen van de 5-3 voorsprong, maar een deel van de ploeg wou liever die voorsprong verdedigen. Ze waren angstig voor de tegenstander. Ik heb ze erop gewezen dat een 2-0 nederlaag al fataal zou zijn. Maar ik kon ze niet overtuigen. Zoals het in Nederland vaker gebeurt, hebben we gekozen voor het poldermodel en dus een compromis. Het resultaat: we hinkten op twee gedach-

ten met als gevolg dat de groep uiteindelijk. De betreffende spelers gaven achteraf toe dat ze het bij het verkeerde eind hadden gehad. Ik heb het

gezien het als een onderdeel van het leerproces, maar het was een harde én kostbare les. In de poule kun je een misstap wegpoetsen, nu lagen we eruit, terwijl we thuis hadden laten zien dat we absoluut beter waren. We waren te kwetsbaar toen we defensief gingen spelen. Dat was niet onze kracht, die lag bij initiatiefrijk en creatief voetbal. Ook al verloren we met 4-1 van Ajax thuis, toch kregen we alle complimenten voor ons spel. Qua positiespel waren we beter dan Ajax. Ik was tevreden over de manier waarop wij voetballen, maar individuele momenten bepaalden ook in dat duel de uitslag."

### Bewustmaking

*Wat is jouw bijdrage geweest aan de ontwikkeling van spelers bij SC Heerenveen?*

**Gertjan Verbeek:** "Laat ik dit toelichten aan de hand van een paar voorbeelden. Onze middenveldspeler Michael Bradley heeft dit jaar 15 doelpunten gemaakt. In het verleden vond hij van zichzelf dat hij een controlerende middenvelder was. Daarom scoorde hij ook maar een of twee keer per seizoen. Ik heb hem weten te overtuigen dat hij veel meer kan en hij speelt nu ook op een andere positie. Bradley heeft zich tot een allround

stander moet dan een keuze maken: wie gaat hem verdedigen, de centrale verdediger of de rechtervleugelverdediger? FC Groningen had met onze speelwijze problemen. Zij hadden gedacht dat wij met twee spitsen zouden spelen. In eerste instantie ging Sankoh op Sulejmani spelen. Van tevoren had ik de afspraak gemaakt dat Sulejmani de loopactie steeds naar buiten zou maken als Groningen voor deze oplossing zou kiezen. Door deze loopactie kwam Sibon namelijk in een 1:1 -situatie tegen Kruiswijk terecht. Daardoor ontstond er ook nog eens ruimte voor Bradley, die in de diepte moest penetreren. Later ging Da Silva op Sulejmani spelen. Ook die aanpassing had ik voorspeld. Voor de wedstrijd had ik al aangegeven dat Sulejmani dan in het centrum moest gaan spelen. Omdat Da Silva voorspelbaar helemaal met hem meeging en dus in de dekking ging spelen, kwam bij ons Pranjić vrij. Daardoor waren we over links het gevaarlijkst.

Michel Breuer hebben wij gehaald, omdat hij een multifunctionele verdediger is, maar de overgang van Excelsior naar Heerenveen was voor hem een grote stap. Hij had een heel kleine veiligheidszone, omdat hij twijfels had over zijn eigen voetbalcapaciteiten. In het begin schoof hij steeds de verantwoordelijkheid af door bij balbezit meteen de bal weer bij de dichtstbijzijnde medespeler in te leveren, terwijl hij een fantastische inspeelpass heeft. Omdat hij zijn basis kwaliteiten niet maximaal inzette, was hij geen basisspeler. Het enige wat wij gedaan hebben, is hem be-

## 'Spelers moeten uit hun eigen comfortzone stappen.'

speler ontwikkeld. Zijn rol zou je kunnen vergelijken met die van Steven Gerrard bij Liverpool.

Een ander voorbeeld is Sulejmani. Hij komt uit een andere cultuur en kan als linkerspits spelen, maar dan is hij minder gevaarlijk. Ik vind dat hij het beste tot z'n recht komt als hij als een soort linksbinnen speelt. Dan kan hij zowel binnendoor als buitenom passeren. Op die positie heeft hij veel meer keuzemogelijkheden. De tegen-

wust maken van een aantal kwaliteiten waarvan hij dacht dat hij ze niet had. Wij hebben hem geconfronteerd met het feit dat hij meer kan dan wat hij zelf dacht. Als spelers gaan beseffen dat ze succes hebben, gaan ze in zichzelf geloven. Daardoor zijn ze bereid om uit hun eigen comfortzone te stappen. Ze zien het als stimulans om beter te worden, waardoor ze hun uiteindelijke doel, bijvoorbeeld vijfde worden met Heerenveen of een trans-

fer naar een grotere club, sneller bereiken. Het gaat altijd om het doorontwikkelen, anders heb je bij mij een grote kans om op de bank te belanden. Spelers moeten goed beseffen dat niet de trainer maar zichzelf verantwoordelijk zijn voor hun ontwikkeling. De speler bepaalt door zijn keuzes wie hij wil worden.”

te maken. De groep wou niet meer met Alves spelen, hadden het helemaal met hem gehad. Daarom heb ik in de winterstop aangegeven dat het over was. Hij had het team in de steek gelaten en ik vond dat een terugkeer onmogelijk was. Ik heb de directie aangegeven dat Alves niet meer zou spelen zolang ik trainer was bij

In een interview gaf hij aan dat er tussen ons nauwelijks contact is geweest. De mensen denken dan dat ik zo'n speler bewust links laat liggen, maar ik heb met hem heel veel gesprekken gevoerd. Waarom? Hij kan verschrikkelijk goed voetballen! Alleen bereiken we elkaar niet. Daarin heeft hij gelijk. We praten langs el-



### Omgaan met spelers

*Je hebt een aantal voorbeelden gegeven van jouw positieve invloed op de ontwikkeling van SC Heerenveen-spelers. Vind jij dat je van de andere kant hebt gefaald in de benadering van Alves en Garcia-Garcia?*

**Gertjan Verbeek:** “De commotie rondom Alves heeft niet mijn gevoelstoestand bepaald. Ik heb geaccepteerd dat hij niet aanwezig was. Dat was niet mijn verantwoordelijkheid, maar de verantwoordelijkheid van de club. Als hij er was, trainde ik met hem. Tot het moment dat ik vond dat het niet meer kon. Dat had met andere dingen

SC Heerenveen en het advies gegeven om hem te verkopen. Als de clubleiding mij had gedwongen om hem op te stellen, was ik opgestapt. Ik zit niet prettig in mijn vel als ik dingen moet doen die indruisen tegen mijn gevoel. Na die beslissing is er nooit meer contact geweest tussen Alves en mij. Dat zegt meer over Alves dan over mij. Als een speler niet meer wil, dan moet je van hem afscheid nemen. Aan een dood paard kan en wil ik niet blijven trekken. De wil moet aanwezig zijn om samen te werken, anders houdt het voor mij op. Garcia-Garcia is een heel ander geval.

kaar heen. Hij heeft misschien wel de meeste aandacht van de technische staf gehad. Er was een aantal redenen waarom hij niet speelde. Ik heb geprobeerd hem dat uit te leggen, maar hij weigerde er iets mee te doen. Dan houdt het op. Er zullen altijd spelers blijven met wie je als trainer niet verder komt. Voor welke trainer geldt dat niet?

Ik heb wel steeds meer oog voor individualisering. Je kunt niet iedereen over één kam scheren. Ik leef in het nu en heb het verleden nodig om in de toekomst te kunnen functioneren. Communicatie is daarin heel belang-

rijk. De meeste tijd ben ik daarom kwijt met het voeren van individuele gesprekken. De huidige generatie spelers is onwetend en het is mijn taak als trainer om ze alwetend te maken. Door de vele informatie die ze op allerlei manieren krijgen aangereikt, worden de spelers veel mondiger. Maar tegelijkertijd raken ze steeds verder van zichzelf verwijderd. Ze gaan zich gedragen naar wat anderen van hen verwachten. Sulejmani heeft vanaf het begin heel veel aandacht van ons gehad. Ook al

aan dat hij nu begrijpt waarom trainers bepaalde dingen van hem vragen. Hij beseft nu tijdens een partijspel 4:4 dat het gaat om een intensieve duurtraining en hij weet waarom dat goed is. Als professional moet je weten wat training met je doet. Individuele sporters weten veel meer over training dan een doorsnee voetballer.”

### Mentale training

*Van jou is bekend dat je veel waarde hecht aan mentale training? Hoe is die voorkeur ontstaan?*

In dat fanatisme gaat een aantal mensen mee, zij vinden dat prachtig. Maar er is ook een groep die vindt dat helemaal niets, die wordt afstandelijk en gaat daardoor minder presteren. Ze voelen zich ongelukkig. Een derde mogelijkheid is dat ik ruzie krijg omdat zij op hun beurt agressief naar mij toe worden. Dan voel ik me natuurlijk niet prettig en dat geldt ook voor je medestanders. Wat ik geleerd heb, is dan terug te gaan naar mijn eigen kwaliteit, namelijk mijn gedrevenheid. Dat is de kunst. Bijvoorbeeld



mocht hij nog niet spelen, toch zat hij daardoor goed in zijn vel. Ook een ervaren speler als Sibon hebben we heel persoonlijk benaderd. Ik heb hem uitgelegd waarom hij als 34-jarige speler toch aan krachttraining moest doen. Hij trainde net zoveel als de andere spelers, maar wel andere dingen. Sibon heeft gemerkt dat hij daardoor fitter werd. We hebben rekening gehouden met zijn specifieke kwaliteiten. Zijn besluit om dit jaar een trainerscursus te gaan volgen, heb ik alleen maar toegejuicht. Daardoor ga je anders tegen dingen aankijken. Andere spelers gaven aan dat ze geen tijd hadden om een cursus te volgen. ‘Geen tijd’ bestaat in mijn ogen niet, het is een kwestie van prioriteiten stellen. Sibon geeft na een jaar cursus

**Gertjan Verbeek:** “Mentale training is het bewust worden van je mogelijkheden. Wat zijn je kwaliteiten, wat levert het op en wat doet het met je? Dat moet je dagelijks trainen. Maar een speler moet wel weten wat hij moet trainen en wat zijn valkuilen zijn. Hoe zit dat proces in elkaar? Onderzoek eerst wat je kwaliteiten zijn, zet die vervolgens zo goed mogelijk in en je zit vanzelf goed in je vel. Laat ik mezelf maar als voorbeeld nemen. Ik ben van nature uit heel gedreven. Dat is een kwaliteit van mij waardoor ik vaak mensen met mij mee krijg. Maar ik sla ook wel eens door en dan vervorm ik, word ik fanatiek. Als ik fanatiek ben, word ik agressiever, ga ik sneller praten, luister ik minder, word ik ongeduldiger.

door mijn stemvolume te reduceren of tijd te nemen om te luisteren en minder snel te praten. Eigenlijk is het heel simpel: even tot tien tellen. Dan neem ik beter waar en hoor ik ook wat er om me heen wordt gezegd. Dan zie ik hoe mensen reageren en dat ik bij hen aan de rand zit en dus niet verder moet pushen. Je moet hierop wel gewezen worden en zorgen dat je je daarvan bewust bent. Niet iedereen weet dat fanatisme een valkuil is en dat daar de kwaliteit gedrevenheid onder ligt. Bewustwording is stap 1 en stap 2 is dat je daar vervolgens naar kunt handelen. En de volgende stap is dat je ervoor zorgt dat je niet meer vervalt in je vervorming. Je moet wel jezelf blijven. Als ik het

ergens niet mee eens ben, zeg ik dat gewoon, maar ik word minder vaak boos. Dat is een groot verschil met enkele jaren geleden. Je moet je emotie niet een te grote rol laten spelen. Wat ik een ander verwijt, daartoe mag ik mezelf niet verlagen. Als je dit proces onder controle hebt, heb je ook minder last van stemmingen.

Ik wil graag mijn eigen leven bepalen. Een ander hoeft mij niet een goed gevoel geven. Ik wil gráág een goed gevoel hebben, maar daar ben ik zelf verantwoordelijk voor. Als ik 's ochtends opsta en uit het raam kijk en zie dat het regent, kan ik denken: 'Oh, slecht weer, wat moet ik vandaag in godsnaam gaan doen? Ik begin dan teleurgesteld aan de nieuwe dag. Op de regen heb je geen invloed. Dus zou je ook kunnen reageren: 'Dit is goed voor de tuin en ik ga binnen aan een artikel werken of ik ga lekker naar de fitness of de sauna'. Dat geeft je een goed gevoel, ook al regent het. Jij bepaalt hoe je jezelf voelt, dat heeft met de juiste interpretatie van je waarnemingen te maken."

## Mentale coaching

*Je geeft dus bewust sturing aan mentale processen?*

**Gertjan Verbeek:** "Een aantal jaren geleden rustte er in de voetbalwereld nog een taboe op het thema 'mentale coaching', maar spelers staan er steeds meer open voor. De special over mentale begeleiding die jullie als vakblad dit seizoen hebben uitgebracht, heb ik van A tot Z gelezen. In topvoetbal wordt veel van spelers gevraagd. Om te presteren moet je goed in je vel zitten. Zoals ik al zei, daar ben je op de eerste plaats zelf verantwoordelijk voor, maar niet iedereen beschikt over het vermogen om goed met tegenslagen of problemen om te gaan. Problemen kunnen verschillende achtergronden hebben: fysiek, technisch/tactisch of mentaal. Als bijvoorbeeld de techniek niet goed is, kan een speler onzeker worden. Je moet problemen kunnen herkennen en over de kennis beschikken om er wat aan te doen.

De oudere garde doet veel op intuïtie. Ik baseer mijn handelen op kennis. In het verleden kwam sportpsycholoog

Paul van Zwam de technische staf bij Heerenveen af en toe verrijken met zijn visie over mentale coaching. Dat gebeurde in het begin een aantal keren per jaar, maar dat schoot niet op. Toen ik naar Heracles ging, heb ik opnieuw contact met hem gezocht, omdat ik te weinig van mentale coaching afwist. Ik heb Paul van Zwam aangegeven dat samenwerking alleen maar zin had als hij één dag per week voor Heracles beschikbaar kon zijn en dat hij ook regelmatig onze wedstrijden moest kunnen analyseren.

Ik wil dat een deskundige beoordeelt hoe ik met het gedrag van de spelers omga. Hoe reageren mijn spelers onderling en hoe reageert mijn begeleidingsstaf op mij? Om dit soort mentale processen gaat het. Met die kennis kun je aan die processen bewust sturing geven. Dat gebeurt nu vaak onbewust en op basis van gevoel. Maar je gevoel en intuïtie worden ook gestuurd door je denken. Dat gebeurt onbewust, maar dat kan ook bewust. Het gaat dus om bewustwording en daarom heb je als trainer iemand



nodig die jou ook in de spiegel laat kijken. Die functie kreeg Paul van Zwam van mij. Die samenwerking heeft drie jaar geduurd. Niet alles levert direct succes op, maar ik ben niet bang om te falen. Daarna heb ik nog twee jaar met hem samengewerkt bij Heerenveen, totdat SC Heerenveen vond dat ik genoeg moest weten over dit onderwerp en dat het beter was om de samenwerking te beëindigen. Dat vond ik jammer.



De behoefte bleef. Martin Beljon en Danny Warbout werkten op dat moment op het mentale vlak met de jeugd van SC Heerenveen. Die kans kon ik niet laten liggen. Sindsdien maak ik gebruik van hun kennis over mentale coaching. Zij kiezen voor een iets ander invalshoek dan Van Zwam,

jaar vooral een aantal zaken ontwikkeld voor de technische staf. Je ziet als trainer van een profclub steeds meer specialisatie om je heen. Je wordt als hoofdtrainer een spin in het web. Delegeren is daarbij belangrijk. Je moet de technische staf niet instrueren, maar je moet met je collega's

Martin Beljon schakel ik ook af en toe in bij een individueel gesprek met een speler. Ik zie hem als een specialist op het gebied van mentale training, zoals een keeperstrainer of een spitsentrainer dat op hun werkgebied zijn. Jezelf een spiegel voor durven te houden en een coach voor de coach zijn in mijn ogen belangrijke ontwikkelingen in het moderne topvoetbal."

## Krachttraining

*SC Heerenveen is sinds jaar en dag de club waar erg hard wordt getraind. Wat is jouw motivatie? Hoe zit dat bijvoorbeeld met krachttraining?*

**Gertjan Verbeek:** "Wij zijn overtuigd van het nut van krachttraining. Dat is een vaste trainingseenheid in de week. We trainen op de eerste dag na de vrije dag, dat is meestal de dinsdag, 's ochtends in ons krachthonk. Dan is de testosteronspiegel nog hoog. We doen complexe krachttraining, vormen zoals de squat en jump-squat (op YouTube vind je daar heel wat instructiefilmpjes over- redactie). De spelers worden verschillend belast. We hebben hiervoor testapparatuur (Musclelab). Door middel van sprongtesten kun je meten met welke belasting een sprong maximaal snel moet worden uitgevoerd. Dat heeft te maken met het type spiervezels waarover je als voetballer beschikt. Op die dag trainen we 's middags op het veld, waarbij vooral coördinatievormen, de lenigheid en de techniek aan bod komen.

De dag daarna trainen we kracht op het veld. We trainen dan vooral het sprinten, springen en koppen in de duels met en zonder bal, de zogenaamde voetbalspecifieke complexe vormen.

Op donderdagochtend werken de spelers individuele programma's af en donderdagmiddag volgt de groepstraining. Ook in de groepstraining doet niet iedereen hetzelfde. We besteden veel aandacht aan vormspanning. Vooral de spieren rondom het heupgebied krijgen veel aandacht. Die zijn van groot belang om het sprinten, duellieren en het schieten goed te kunnen uitvoeren. Een spits in het topvoetbal loopt tegenwoordig 12 km in een wedstrijd en daarvan legt hij 500 meter al sprintend af. Dus moet je an-



maar er zijn meerdere wegen die naar Rome leiden. Ik heb dat zelf ervaren door een aantal cursussen te volgen die zij voor het bedrijfsleven geven. Daar had ik veel baat bij, zeker als het ging om processen bewust aan te sturen. We hebben de afgelopen twee

overleggen. Als een spits niet scoort, dan moet je samen ontdekken wat de oorzaak is. Is het een mentaal, technisch of fysiek probleem? Dat moet je kunnen analyseren en vervolgens moet je in staat zijn om daar de juiste trainingvormen bij te vinden.

ders trainen, de spelers anders belasten dan vroeger, toen er begonnen werd met een lange duurloop met aansluitend een partijspel.

Voetbal is eigenlijk een eenzijdige sport, waarbij dus ook je spieren heel eenzijdig worden belast. Dat merk je heel goed als je als voetballer een andere sport uitoefent. Laatst liet ik me nog uitdagen tot een partijtje squash. De volgende dag had ik flinke spierpijn. Dat komt omdat je niet gewend bent aan die belasting. Voetballers zijn gewend om vooral positie- en partijspelen te doen. Wedstrijdgericht trainen wordt dat in Zeist genoemd. Het gevolg is een te eenzijdige belasting. Je zult het lichaam optimaal moeten trainen en dat lukt niet alleen met positie- en partijspelen. Je zult ook andere trainingseenheden moeten toepassen en krachttraining is daar een belangrijk onderdeel van.”

## Testen

*Waarschijnlijk ben je dan ook een voorstander van testen.*

**Gertjan Verbeek:** “Dat klopt. Door waarnemingen kun je misleid worden. Je denkt dat een speler niet snel is, maar uit de test blijkt het tegendeel. Het rationaliseren van dingen is van groot belang. Intuïtie moet je niet uitschakelen, maar je moet weten wat de echte belasting voor een speler is en welke invloed dat heeft op zijn lichaam. Om spelers beter te maken heb je die gegevens nodig. Wij hebben daarin de afgelopen jaren heel wat stappen gezet. We gaan steeds meer de kant uit van het digitale circuit. Je moet beschikken over een goede database. Door de huidige wedstrijdkalender krijg je steeds minder tijd om te trainen. De functionele trainingsdagen worden steeds schaarser gedurende het seizoen, dus die moet je optimaal benutten.

Mijn werkwijze ten aanzien van periodisering gaat uit van een driewekencyclus van 60 – 80 – 100% intensiteit. Een ‘100% week’ betekent een week waarin je fysieke zaken probeert te verbeteren. Een 80% week betekent onderhoud en in een 60% week ligt de nadruk op herstel. In de omvang zak je terug, maar niet in de intensiteit. Je geeft het lichaam zowel mentaal als fysiek tijd om te herstel-

len. Binnen dit principe zijn allerlei variaties mogelijk: 60-80-100 of 60-100-80. Dat is afhankelijk van de wedstrijdperiode. We hebben relatief weinig blessures en op het eind van het seizoen waren we nog fit. Het werkt. We testen ook omdat ik wil weten of we de doelstellingen halen. Van de voetbaldoelstellingen kan ik dat waarnemen, maar voor het fysieke gedeelte kan ik dat niet. Ik kan niet zien of iemand maximaal sprint. Ik wil ook weten of ik mijn doelstelling haal als ik een partijspel 4:4 speel als intensieve duurtraining. Een hartslag ligt niet. Als ik die doelstelling niet haal, wil ik de oorzaak opsporen: ligt dat aan de speler of bijvoorbeeld aan de grootte van het veld? De toekomst zal zijn dat de trainingsgegevens in een database worden opgeslagen en dat de speler als hij na een training

**‘Optimaal trainen lukt niet alleen met positie- en partijspelen.’**

thuiskomt zijn eigen gegevens via het inloggen op een website zal kunnen bekijken. Ze kunnen dan zien of ze goed getraind hebben.

Ieder mens is uniek. Sibon moet je anders belasten dan Sulejmani om maar eens twee uitersten te noemen. Daarom moet je weten welke belasting je de spelers hebt opgelegd en wat het effect daarvan is op hun lichaam. Ik denk dat we pas aan het begin staan van heel wat nieuwe ontwikkelingen op dat gebied.

We maken ook gebruik van de OmegaWave om bijvoorbeeld te bepalen of een speler voldoende hersteld is van de vorige inspanning. Daardoor voorkom je bijvoorbeeld overbelasting en overtraining en weet ik van spelers de aërobe en anaërobe status. We testen in onze driewekencyclus één keer. Je ligt aan de ‘stekkers’ en gelijk beschik ik al over de gegevens. De hartfrequentie wordt gemeten en ook het stressniveau van de speler. Spelers worden er mee opgevoed. Ze weten hoe ze de testgegevens moeten interpreteren. In een gesprek bespreek je het individuele programma dat je als staf hebt uitgewerkt. Als spelers terugkomen van een interland testen we hen ook, zodat we weten met welk fysiologisch systeem we hen de vol-

gende dag kunnen belasten. Zo kun je individualiseren. Het gaat erom dat je de groep bij de eerstvolgende wedstrijd zo fit mogelijk aan de start krijgt. We hebben de afgelopen vier jaar een duidelijke terugloop gezien in de meest voorkomende voetbalblessures (hamstrings, knie en enkel). Universitair onderzoek heeft die positieve ontwikkeling bevestigd. De oorzaak hiervan ligt in de trainingsaanpak, de preventie van blessures en de behandeling. Het totale begeleidings-team is hiervoor verantwoordelijk. Tegenwoordig beschik je als trainer over allerlei digitale informatiemiddelen. De medische staf levert gegevens aan, de fysieke training levert informatie op. Het gaat erom dat je alle data bundelt om tot een eindconclusie te komen. Hoe werd er getraind toen een speler die blessure opliep en kun

je op basis daarvan herhaling voorkomen? Zo kun je individueel per speler bekijken wat je zou moeten veranderen. Ongetwijfeld zal er in de toekomst een softwarepakket beschikbaar komen waardoor je al deze informatie kunt bundelen en interpreteren.”

## Wedstrijdanalyse

*Je hebt aangegeven dat je graag ziet dat spelers hun verantwoordelijkheid nemen. Hoe betrek je jouw spelers bij de wedstrijdanalyse?*

**Gertjan Verbeek:** “Ik heb mijn opleiding gevolgd in de jaren 80 toen training geven nog vooral een synoniem was voor instructie geven. Er werd nooit gevraagd wat ik ervan vond. Het meedenken werd niet gestimuleerd en daar was je ook niet aan gewend. Spelers zijn nu veel mondiger en daar moet je als trainer mee kunnen omgaan. Alleen maar instructie geven bevordert niet de zelfstandigheid. Als je als trainer met een nieuwe groep wordt geconfronteerd, geef je instructie omdat je jouw visie wilt overdragen. Als trainer moet je knopen doorhakken als het gaat om de speelwijze, maar de spelers moeten zelf hun beslissingen op het veld nemen. Je wilt de spelers graag onafhankelijk maken, maar ook dat moet weer niet

doorslaan. Je wilt groeien naar wederzijdse afhankelijkheid. Dat betekent dat er een discussie ontstaat tussen de technische staf en de spelers. Je overlegt met hen hoe je Ajax kunt verslaan. Je laat de spelers nadenken over de strategie, over het spelidee. Daardoor ontstaat er een plan van aanpak dat tot succes kan leiden. Je moet als trainer een breed draagvlak creëren waardoor spelers gemotiveerd de wedstrijd ingaan.

We discussiëren veel met spelers over situaties en laten ze nadenken over voetbal. Beeldmateriaal is daarbij belangrijk. Beelden liegen niet en voorkomen onnodige discussies. Ook voor trainers zijn beelden belangrijk, omdat je geheugen je soms in de steek laat en zaken in werkelijkheid anders waren dan jij in je geheugen hebt op-

zijn ingezet door de trainingen te monitoren via zenders rondom het kunstgrasveld, zullen we in de toekomst bij heel wat clubs zien. Dat gaat snel, let maar op.”

### De wedstrijd

*Hoe is de taakverdeling binnen de technische staf tijdens de wedstrijd?*

**Gertjan Verbeek:** “Alex Pastoor zorgt voor de wissels en staat in verbinding met Albert van der Sleen die op de perstribune zit, van waaruit hij een goed overzicht heeft. Ik volg de wedstrijd, Hans Visser doet de spelhervattingen. In de rust praat ik niet over zaken die je niet moet doen, maar over dingen die de spelers wel moeten doen in de tweede helft. Gaan we een voorsprong verdedigen of gaan we voor 3-0? Hoe pakken we dat aan?”

seizoen, toen de jonge Geert Arend Roorda nog op de bank zat, vroegen wij hem na vijf minuten of de tegenstander ook speelde zoals wij de informatie vooraf hadden gegeven en waar onze mogelijkheden lagen. Ook zo kun je jonge spelers leren voortdurend over voetbalzaken na te denken.”

### Talent

*Is talent aangeboren of kun je dat ontwikkelen?*

**Gertjan Verbeek:** “Ik geloof niet dat je geboren wordt als voetbaltalent. Je fysieke vermogens, opgeslagen in je DNA, bepaalt of je geschikt bent om bepaalde sporten te beoefenen. Je ontwikkeling gaat sneller door er veel tijd in te stoppen. Sulejmani beschikt over een aantal fysieke voorwaarden en die hebben we samen met ons spelidee ontwikkeld. Hij had misschien het geluk dat hij bij zijn komst niet speelgerechtigd was. Daardoor kon hij de eerste tijd veel extra trainen en was hij ook fysiek klaar toen hij er moest staan.

Als jonge spelers zoals Roorda vanuit de A-jeugd bij de selectie betrokken worden, is de omgeving daar in het begin sceptisch over. Moeten we met zulke spelers de Europese competitie in, vragen de geroutineerde spelers zich dan af. Zelfs voor zo'n jeugdig talent geldt dat hij zijn plaats binnen de groep alleen door goede prestaties kan afdwingen. Dan kan dat heel snel gaan. Met Huntelaar ging het heel snel en met Roorda ook.

In de scouting bij SC Heerenveen wordt heel goed gekeken naar de doorgroeimogelijkheden van een speler. Bij het aantrekken van een speler is vaak de trainer niet eens betrokken, omdat je hem zelf niet hebt zien spelen en je druk bent met de dagelijkse werkzaamheden. Ook als je als trainer een speler een keer ziet spelen, blijft dat een momentopname. Belangrijk is dat je bij een club een wij-gevoel creëert. De scouting heeft de verantwoordelijkheid voor het opsporen van spelers en de technische staf moet hen verder doorontwikkelen.

## 'Ik hoop op een finale Nederland - Kroatië'

geslagen.

Acht jaar geleden ben ik bij Heerenveen begonnen met het videoanalysestelsel Match Master. Dat was een hele verbetering. Voor die tijd zat ik met behulp van twee videorecorders urenlang beelden te knippen en plakken. Met het huidige systeem, Gamebreaker, zijn al deze problemen overwonnen. TNO zegt dat er niets is wat zij niet kunnen maken. Alleen moeten zij de input hebben van degenen die iets willen. Als trainer wil je weten wat het resultaat is van alle inspanningen die je pleegt. Nu gebeurt dat heel vaak op basis van waarneming en niet rationeel. Interpretaties zijn aannames, maar geen zekerheden. Wetenschappelijk onderbouwing is noodzakelijk in alle deelgebieden van het voetbal. De input blijft altijd mensenwerk. Er zijn veel variabelen: de tegenstander, het veld, de weersomstandigheden. Daarom blijft het voetbal altijd iets avontuurlijks hebben. Maar je zult gebruik moeten maken van de technologische ontwikkelingen. We kijken ook naar de ontwikkelingen bij andere clubs, zoals Tottenham Hotspur, Bolton Wanderers, Arsenal. Niet alle clubs zijn even open. AC Milan is een voorbeeld van een club die heel gesloten is. Het is jammer dat ze hun kennis niet willen delen. De ontwikkelingen die bij PSV

Zetten we druk of laten we de tegenstander komen? Alle informatie wordt in een korte tijd verstrekt. Het opnamevermogen van de spelers is op dat moment niet zo groot en het moet dus heel gericht. Zuiverloos heeft wel eens concentratieproblemen. Hij moet van mij altijd zijn tegenstander zien én de bal. Als hij naar de bal kijkt, is hij vaak zijn tegenstander kwijt. Met een type speler als Dingsdag moet je hele duidelijke afspraken maken: 'Jij bent verantwoordelijk voor die man'. Naar hem toe moet je heel concreet zijn. Wij wijzen de spelers op dit soort punten door middel van videobeelden.

Ik bekijk ook zelf de tegenstander. Analyseren waar de kwetsbaarheid ligt. Maar we besteden vooral aandacht aan het doorontwikkelen van onze eigen ploeg. Pas tegen het einde van de week besteden we wat aandacht aan de tegenstander. We maken onze spelers er bewust van of de tegenstander met 1 of 2 spitsen speelt, wel of niet met een ruit op het middenveld, vanuit de zone of vanuit de mandekking. Wij informeren onze ploeg over hoe we denken dat de tegenpartij gaat spelen en hoe we daar gebruik van kunnen maken. We leren ze nadenken over hoe ze keuzes moeten maken en of er nog meer keuzes mogelijk zijn. Aan het begin van het

Wij hoeven de aansluiting met Europa niet te verliezen, want wij hebben een voorsprong door onze infrastructuur. Toen Paulo Henrique voor het eerst in Akkrum aankwam, na een autorit vanaf Schiphol, vroeg hij aan mij hoeveel betaalde clubs wij in Nederland hadden. Mijn antwoord: 38. Hij had tijdens die rit zo veel mooie accommodaties gezien, dat hij zelf eerder aan een paar honderd had gedacht. De accommodaties van de amateursverenigingen in Nederland kun je vergelijken met die van de betaalde clubs in Brazilië. Het spelen met de besten tegen de besten kan vanwege de korte reisafstanden alleen maar in Nederland. Daar moeten we ons op focussen. De opleiding verder verbeteren, daarin ligt ook in de toekomst onze kansen op een voorsprong. De financiële achterstand kunnen we niet veranderen. Dat moet je ook niet als een bedreiging zien.

We mogen trots zijn op de kwaliteit van de Nederlandse trainer. Hij is een echt exportproduct geworden. Je moet zoeken naar verbeteringen, daar liggen je kansen en mogelijkheden. Ik maak me het meeste zorgen over de reactiviteit in onze maatschappij. We missen de creativiteit.”

## Nederlands elftal

*Tijdens het EK ben je een van de trainers die voor analyses op de tv zijn gevraagd. Kom je daardoor niet snel in de problemen?*

**Gertjan Verbeek:** “Als trainer mag je best commentaar geven op de prestaties van bijvoorbeeld het Nederlands Elftal als het maar met respect gebeurt en op basis van argumenten. Gelukkig hebben we in Nederland vrijheid van meningsuiting.

Ik hoop op een finale Nederland – Kroatië, omdat beide ploegen altijd op zoek zijn naar het initiatief en denken vanuit balbezit. Nederland heeft daarvoor veel creatieve spelers. Alleen achterin hebben we minder kwaliteit. Dat zal onze achilleshiel zijn. De grootste valkuil voor het Nederlands Elftal zal zijn de acceptatie van de rol van de spelers. Seedorf accepteert zijn rol niet. Hij gaat dus niet mee. Ik denk dat dat heel slim is van hem. Daarmee is Marco van Basten ook

verlost van een probleem. Als je je niet ondergeschikt kunt maken aan de rol die de bondscoach voor jou in gedachten heeft, dan heb je een probleem. Het succes van ‘88 was ondermeer de motivatie en de rol van de wisselers. Henri Krüzen heeft slechts een keer mogen warmlopen. Maar hij en de andere wisselers accepteerden hun rol. Alleen Van Basten had er problemen mee in de eerste wedstrijd omdat hij toen op de



## ‘Met één trainingsveld kun je geen topsport bedrijven.’

bank zat. Maar toen hij zijn kans kreeg, heeft hij dat wel terugbetaald.”

## Feyenoord

*En nu wacht Feyenoord...*

**Gertjan Verbeek:** “Ik heb aan de gesprekken met Feyenoord een goed gevoel overgehouden. Ze waren heel open. Ik heb zowel met Erwin Koeman als Bert van Marwijk gesproken over hun ervaringen bij Feyenoord. We hebben het gehad over hoe volgens hen sommige zaken bij Feyenoord verbeterd kunnen worden. Bij Feyenoord hebben ze een profiel schets gemaakt van de nieuwe trainer en nu is het aan mij om te bewijzen dat ik daaraan kan voldoen. Ik kan ook geen ijzer met handen breken. Het is de verantwoordelijkheid van de club om voorwaarden te creëren voor topsport. Met één trainingsveld kun je geen topsport bedrijven. Gelukkig zijn er vergevorderde plannen voor een

groot nieuw trainingscomplex met een aantal velden, ook met kunstgras, faciliteiten voor krachttraining en een overdekte hal. Dat moet binnen twee jaar gerealiseerd zijn. Komend jaar gaan we op Varkenoord trainen. Het is goed dat jonge spelers dagelijks geconfronteerd worden met de topspelers uit het eerste team. Daarnaast komt er bij Feyenoord steeds meer aandacht voor goede testapparatuur en het vastleggen van al die gegevens. Ook is meer individualisering noodzakelijk en dat vereist specialisatie. Je zult dus als club moeten investeren in al die randvoorwaarden wil je over een langere periode succes hebben.

Feyenoord heeft wel in de gaten dat de ‘sub’ toppers dichterbij komen. Ik heb een driejarig contract getekend bij Feyenoord. In Rotterdam beseffen ze heel goed dat Feyenoord op dit moment moeite heeft om competitief te zijn met PSV en Ajax en dat de club nu moet concurreren met FC Twente, FC Groningen en SC Heerenveen. Positief is dat ze weten waar het aan schort. Als je de grootste en beste club in Nederland wilt zijn, zul je ook in de randvoorwaarden voorop moeten lopen. Bij SC Heerenveen zijn dit

seizoen bij wedstrijden van de beloften al twee keer meer dan 20.000 bezoekers geweest. Buiten de 26.000 vaste bezoekers zijn dit de potentiële bezoekers voor de toekomst als er plaats is bij de club. Dus Heerenveen en andere subtoppers proberen stadions te creëren met soms wel 45.000 plaatsen. Dat betekent dat een club als Feyenoord met zijn 45.000 zitplaatsen ook moet doorgroeien. Voor mij is dit het juiste moment om in te stappen. Er wacht mij een mooie uitdaging en in die zin is deze stap goed voor mijn ontwikkeling. Feyenoord is de grootste club van Nederland en wil terug naar de top. Ik heb er vertrouwen in dat alles gedaan wordt om daarin te slagen.”