

Wie ben ik?

Mijn naam is Antoine Vodermans. Ik ben 22 jaar.

Als speler bereikte ik het internationale niveau en werd ik gescout door/had ik contact met clubs als Real Betis Sevilla, Ajax Amsterdam, Espanyol Barcelona,...

Mijn droom om profvoetballer te worden stond op het punt werkelijkheid te worden, tot een knieblesure een einde maakte aan mijn spelerscarrière.

Vandaag ben ik actief als coach, scout, team manager en geef ik lezingen om spelers te helpen hun potentieel ten volle te benutten. Ik ben het veld nooit verlaten — ik ben er gewoon op een andere manier blijven staan.

Waarom heb ik dit boek geschreven?

Ik heb dit boek geschreven om mijn kennis, ervaring en visie door te geven aan de volgende generaties spelers.

Ik heb van dichtbij gezien wat er nodig is om het hoogste niveau te bereiken, maar ook wat het verschil maakt tussen talent en succes.

In dit boek heb ik alle elementen samengebracht die een speler nodig heeft om beter te worden: techniek + spelintelligentie, fysiek, mentaal en professioneel gedrag

Ik baseer me op mijn eigen parcours, mijn fouten, mijn ervaring. Daarnaast maak ik gebruik van voorbeelden van bekende profvoetballers om mijn visie concreet en herkenbaar te maken.

Voor wie?

Dit boek is geschreven voor alle voetballiefhebbers.

Voor jou die beter wil worden dan gisteren.

Voor jou die niet gewoon wilt spelen, maar wilt professionaliseren

Voor jou die ervan droomt om profvoetballer te worden, en bereid is de prijs daarvoor te betalen.

Dankwoord

Allereerst wil ik het voetbal bedanken — de sport die ons emoties laat voelen die moeilijk in woorden te vatten zijn. Vreugde, hoop, teleurstelling, trots, twijfel... alles komt samen op dat veld.

Ik bedank eveneens alle clubs waar ik heb gespeeld, of dat nu voor proefwedstrijden, wedstrijden, of volledige seizoenen was. Ik heb bij elke club enorm veel geleerd, zowel op sportief als op menselijk vlak.

Daarnaast wil ik al mijn coaches bedanken, evenals iedereen die, op een positieve of negatieve manier, heeft bijgedragen aan mijn ontwikkeling.

Elke ervaring, goed of slecht, heeft mij geholpen te worden wie ik vandaag ben.

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 1. Mijn ervaring op hoog niveau **BLADZIJDE 7**

Hoofdstuk 2. De fundamenten voor een carrière als voetballer
BLADZIJDE 15

Hoofdstuk 3. Hoe maak je de juiste carrièrekeuzes? **BLADZIJDE 22**

Hoofdstuk 4. Hoe traint een voetballer? **BLADZIJDE 28**

Hoofdstuk 5. Spelintelligentie **BLADZIJDE 56**

Hoofdstuk 6. De mentale voorbereiding bij voetballers
BLADZIJDE 69

Hoofdstuk 7. Voeding bij voetballers **BLADZIJDE 102**

Hoofdstuk 8. Fysiek herstel **BLADZIJDE 146**

Hoofdstuk 9. Gedrag en houding **BLADZIJDE 170**

Hoofdstuk 10. Psychologisch aspect en blessures **BLADZIJDE 179**

Hoofdstuk 11. Andere factoren van het succes **BLADZIJDE 196**

Hoofdstuk 12. Het lichaam zei 'Stop' **BLADZIJDE 209**

Hoofdstuk 13. Mijn eerste jaar als coach **BLADZIJDE 215**

Mijn jeugd

Tot mijn twaalfde was mijn leven allesbehalve eenvoudig.

Mijn vader was extreem gewelddadig en kampte met een alcoholprobleem. De situatie werd zo zwaar dat mijn moeder, toen ik zeven jaar oud was, besloot hem te verlaten om mijn broer en ik te beschermen. We verlieten ons huis en kwamen terecht in het vrouwenopvangcentrum van Fleurus: de Maison Maternelle Fernand Philippe.

De laatste keer dat ik mijn vader zag, was ik twaalf jaar.

Misschien weet je niet precies wat een vrouwenopvangcentrum is. Het is een beschermende en vertrouwelijke plaats waar vrouwen die slachtoffer zijn van intrafamiliaal geweld tijdelijk kunnen verblijven, eventueel samen met hun kinderen. Ze krijgen er psychologische, administratieve en juridische begeleiding.

Maar geen enkele definitie kan echt uitleggen hoe het voelt om daar te leven.

Je leeft er 24 uur per dag in een beveiligde omgeving, omringd door politieagenten die permanent aanwezig zijn. Bezoekmomenten vinden plaats in kamers die aanvoelen als verhoorkamers. Achter getinte ramen zitten psychologen en politieagenten die alles meevolgen.

Ik heb ook gezien hoe moeilijk mijn moeder het financieel had. Ze moest alleen instaan voor twee kinderen en zette ons welzijn altijd op de eerste plaats. Sommige weken at ze bijna niets, zodat mijn broer en ik voldoende konden eten. Ze zei dat ze geen honger had, maar zelfs als kind voelde ik dat dit geen normale situatie was.

Wanneer ik over deze periode spreek, is het absoluut niet om medelijden op te wekken of om te klagen — Integendeel.

Ik wil hiermee aantonen dat het niet uitmaakt waar je vandaan komt. Het maakt niet uit in welke omstandigheden je bent opgegroeid. Als je grote dingen wilt bereiken in je leven, ben je uiteindelijk degene die beslist welke richting je uitgaat. Je houdt zelf de kaarten in handen.

Je verleden mag een hoofdstuk zijn in je verhaal, maar het mag nooit de titel worden.

Gebruik je moeilijkheden als brandstof. Gebruik je pijn als kracht. Laat er niet door beperken — laat je erdoor bouwen.

Ik wens je nu oprecht veel leesplezier.

HOOFDSTUK 1

Mijn ervaring op hoog niveau

1. Het begin

Ik begon op mijn achtste met voetballen als keeper. Zes maanden na mijn debuut spraken scouts van RSC Anderlecht mijn moeder aan met de vraag of ze akkoord ging om mij tests te laten afleggen met het oog op een mogelijke toelating tot de academie van RSCA. Om organisatorische redenen — ik ging naar een school die ver van Brussel lag — weigerde ze dit voorstel. De scouts antwoordden dat mijn naam genoteerd was en dat vroeg of laat een of meerdere clubs mij zouden komen rekruteren.

Op die leeftijd pakte ik een bal en speelde ik urenlang. Achteraf besef ik dat je in zulke momenten de kiem legt voor een cultuur van hard werken.

Zoals ik altijd zeg: *“Er zijn mensen die voor hun plezier trainen en de rest van de week FIFA spelen, en er zijn mensen die eten, slapen, denken, leven voor voetbal”*.

Hoe eerder een kind de basisbeginselen van het voetbal leert, hoe groter de kans dat hij profvoetballer wordt.

De concurrentie, die al op jonge leeftijd groot is, stimuleert ons om onze winnaarsmentaliteit te ontwikkelen, wat bepalend is voor een carrière als voetballer.

Met die mentaliteit heb ik een top niveau bereikt. Ik was geen crack, maar wel supergemotiveerd, een harde werker en mijn

enige gedachte was 'winnen'. Al snel begreep ik dat dit de enige manier was om succesvol te worden.

2. Sleutelmomenten

In het trainingscentrum trainen we gemiddeld 7-8 keer per week: (1 training op het veld + 1 in de fitnesszaal = 2 trainingen) + de wedstrijd van het weekend.

Tussen 12 en 18 jaar krijg je veel kansen, maar moet je ook extreem voorzichtig zijn met alles wat buiten het voetbalveld afspeelt, zoals je schoolresultaten en je houding.

Wat je gedrag betreft, moet dit onberispelijk zijn want tussen 12 en 15 jaar — vaak “de gouden leeftijd van de domheid bij jongens” — kan het kleinste negatieve detail, hoe onbeduidend ook, op dat niveau onmiddellijk bestraft worden.

Tussen je 16e en 21e levensjaar zul je tal van gebeurtenissen meemaken die bepalend zullen zijn voor de rest van je carrière. De trainingen bij de nationale U16-17-teams worden medio juli hervat.

Op de volgende pagina vind je een schema dat weergeeft hoe de eerste trainingsweek is opgebouwd.

Maandag	Van dinsdag t.e.m. zaterdag
Tests (MAS, Snelheid, Kracht,...)	Voormiddag: training Lunch Namiddag: training 21u30: slapen

Toen ik 14 jaar was, begon ik aan mijn eerste jaar in een trainingscentrum op nationaal niveau. Ik dacht eerlijk gezegd dat het min of meer hetzelfde zou zijn als de jaren voordien, maar dat bleek al snel niet het geval.

Ik had toen nog niet door hoe veel hoger het niveau en de eisen waren dan bij de clubs waar ik eerder had gespeeld.

Voor mijn fysieke voorbereiding in het voorseizoen was ik 3 à 4 keer gaan hardlopen, in de veronderstelling dat voldoende zou zijn, maar zodra de teamtrainingen opnieuw begonnen en ik de intensiteit zag, begreep ik meteen dat er geen ruimte meer was voor grapjes.

Ik was me ervan bewust dat ik een goede voetballer was en over sterke voetbalvaardigheden beschikte, maar op nationaal niveau merkte ik meteen dat er veel spelers waren met meer talent dan ik. Op dat moment begreep ik dat ik, als ik succesvol wilde worden, extreem hard en slim zou moeten werken.

Mijn individuele fysieke trainer, Antoine Môme, beter bekend onder de naam Natural Evolution zei me altijd: "*Le travailleur dépasse le talentueux quand le talentueux arrête de travailler*".

Hier vertaal ik dit citaat: "De harde werker overtreft de getalenteerde zodra deze laatste stopt met werken".

Ik ga het nu hebben over de zogenaamde 'vrienden op hoog niveau'.

In een trainingscentrum breng je veel tijd door met je teamgenoten. Naarmate die tijd vordert, deel je soms persoonlijke zaken, zoals je levensverhaal, je problemen, je ambities. Dat schept onvermijdelijk banden tussen bepaalde spelers.

Toch is wat er in een trainingscentrum gebeurt, niet gelijk aan echte vriendschap in het dagelijkse leven.

Vergeet nooit dat jouw vriend van vandaag jouw concurrent van morgen kan zijn. Dat kan ik zeggen uit ervaring: ik heb meer dan eens kritiek gehoord van spelers die zichzelf als vrienden beschouwden.

Daarom raad ik aan om vooral te leren je eigen vriend te worden, te praten met mensen die je echt vertrouwt en je woorden zorgvuldig te kiezen wanneer je communiceert met mensen uit de professionele voetbalwereld.

Vervolgens is één van de moeilijkste aspecten op hoog niveau de snelheid waarmee de gebeurtenissen zich kunnen opvolgen.

Inderdaad, je kunt de ene dag vol zelfvertrouwen basisspeler zijn, en de volgende dag aan jezelf twijfelen en invaller worden.

Een voetbalcarrière is geen sprint, maar een marathon van hard werken, zelfdiscipline en doorzettingsvermogen. Vergeet daarbij nooit dat timing altijd belangrijker is dan snelheid.

Voetbal biedt kansen aan al zijn liefhebbers, maar alleen wie hard werkt en de moed heeft om kansen te grijpen, zal succes kennen en zijn dromen kunnen verwezenlijken. Niemand weet wanneer die kansen zich zullen aandienen, maar één ding is zeker: ze zullen komen. Het is dus aan jou om je lot in je eigen handen te nemen, zodat je klaar bent om ze te grijpen wanneer het moment daar is.

Voordat we verdergaan met onderdeel 3 van dit hoofdstuk, geef ik je op de volgende pagina een overzicht van een typische week in het trainingscentrum.

Zo krijg je een duidelijk beeld van de vele offers die een topsporter moet brengen om zijn dromen waar te maken.

	Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
VM	school	school	school	school	school	video analyse	Ind. training of RUST
NM of Avond	17u tot 18u: specifieke training 18u tot 19u: Gym	17u tot 18u: Gym 18u tot 20u: training	13u tot 14u30: studie begeleiding 14u30 tot 15u30: Gym 15u30 tot 16u15: snack+ video analyse 16u30 tot 18u: training	Ind. training OF Rust	16u tot 18u: training	match	RUST

Dit schema laat zien dat de vrije tijd van een topsporter zeer beperkt is.

PS: Gedurende de schoolvakanties wordt de planning aangepast (training in de voormiddag,...).

3. Het einde als speler

In april 2025 nam Real Betis Sevilla contact met mij op. Gedurende een maand bespraken we intensief hun project, een project waarin ik mezelf volledig zag. Ik had het gevoel dat ik alles waar ik jarenlang voor had gewerkt eindelijk samenkwam.

In juli 2025 liep ik echter een blessure op aan mijn rechterknie, waardoor mijn carrière als speler abrupt ten einde kwam. Meer hierover vertel ik in hoofdstukken 12.

Deze periode was zonder twijfel één van de mooiste, maar tegelijk ook één van de zwaarste die ik ooit heb meegemaakt, vooral op psychologisch vlak.

De ene dag stond ik aan de poorten van de professionele wereld met alles wat daarbij hoort — trots, succes, erkenning, plezier, een droom die uitkomt, financiële zekerheid, enzovoort — en de volgende dag voelde ik me verloren en volledig ontredderd. Alles wat mijn leven richting had gegeven, viel plots weg.

Na een maand van twijfel en zelfreflectie nam ik een beslissing die mijn leven opnieuw betekenis gaf: actief blijven in het vakgebied dat mij het meeste boeit, namelijk voetbal. Niet langer als speler, maar in een andere rol. Vandaag begeleid ik jongeren in de ontwikkeling van hun voetbalvaardigheden en probeer ik niet

alleen voetbalvaardigheden bij te brengen, maar ook de lessen die dit parcours mij heeft aangeleerd.

Eerlijk gezegd ben ik zeer gelukkig met wat ik nu doe. Soms gebeuren er dingen die we echt niet willen en die ons breken op het moment zelf, maar met tijd en afstand — soms pas jaren later — beseffen we dat bepaalde deuren moesten sluiten opdat andere konden opengaan.

Misschien liep mijn pad anders dan ik had gedroomd, maar het bracht me precies waar ik moest zijn.

Er ligt altijd iets moois in het verschiet! 😊

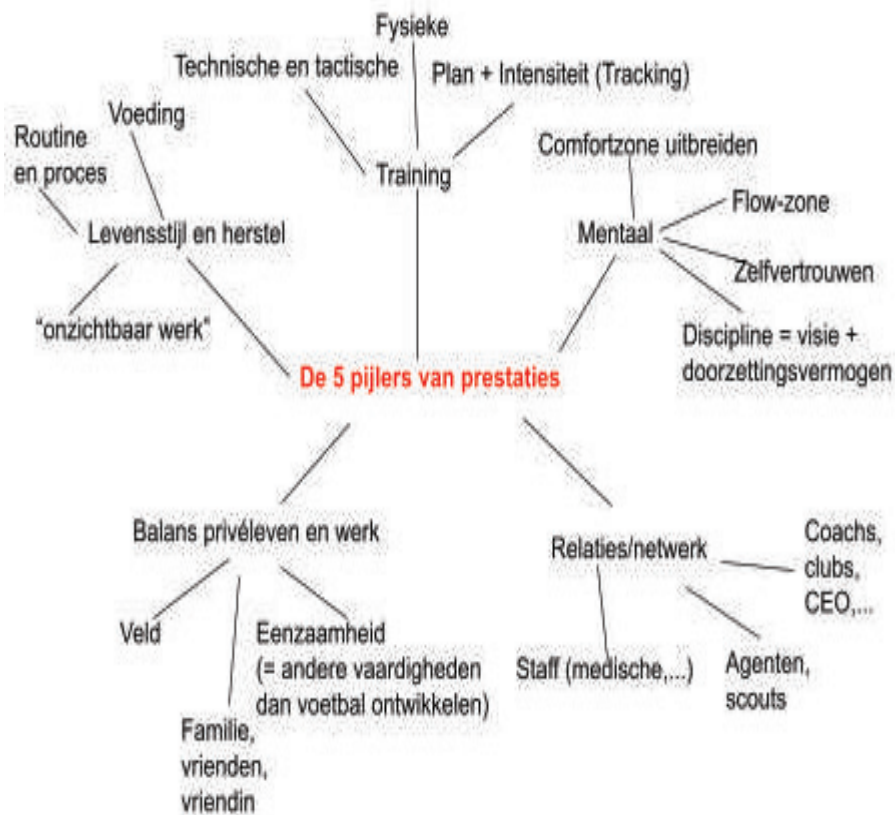
HOOFDSTUK 2

De fundamenten voor een carrière als voetballer

Dit is een kort hoofdstuk waarin de 5 pijlers van prestaties, de verwachtingen op hoog niveau, het Pareto-principe en sociale media aan bod komen.

A) De vijf pijlers van prestaties

- Trainingen
- Mentaal en discipline
- Levensstijl en herstel
- Evenwicht privé-leven en professioneel leven
- Relaties en netwerk



Ik denk dat alle termen in dit schema vrij duidelijk zijn, maar ik ga er toch enkele toelichten.

Allereerst zijn alle pijlers onderling afhankelijk; een zwakte in één pijler veroorzaakt een domino-effect.

Daarnaast vraag je je waarschijnlijk af wat ik bedoel met “onzichtbaar werk”.

Deze term verwijst naar al het werk dat je verricht, maar dat niet meteen zichtbaar is, zoals mobiliteit, voeding, voldoende slaap, stretching, blessurepreventie, enzovoort.

Wat relaties en netwerk betreft, kan ik je één cruciale tip meegeven, die in elk aspect van je leven geldt, niet alleen in het voetbal:

Negeer niemand en behandel iedereen met respect, inclusief mensen die op het eerste gezicht “onbelangrijk” lijken. Die persoon kent misschien iemand die iemand kent en die op een bepaald moment een boost aan je carrière kan geven.

Wanneer je respectvol met iedereen omgaat, zullen mensen geneigd zijn positief over je te spreken. Doe je het tegenovergestelde, dan bestaat het risico dat er negatief over je wordt gesproken en dat je daardoor kansen misloopt.

Ten slotte zie je in het schema dat een balans tussen privéleven en werk noodzakelijk is.

Dat is het punt waarop ik zelf de meeste fouten maakte. De 4 andere pijlers waren altijd op orde, maar ik was voortdurend gefocust op mijn voetbalcarrière. Ik genoot niet van de tijd die ik met mijn dierbaren doorbracht.

Achteraf besef ik dat dit niet goed was voor mijn mentale welzijn. Soms moet je loslaten en genieten van de gewone momenten in het leven, want een balans tussen verschillende aspecten van je leven is bepalend voor je mentale gezondheid en om op lange termijn goed te blijven presteren.

B) Verwachtingen op hoog niveau

- Eisen: het vermogen om aan hoge technische, tactische, fysieke en mentale standaarden te voldoen.
- Efficiëntie: je moet efficiënt zijn → efficiëntie > spektakel.
- Professionalisme: discipline, toewijding, verantwoordelijkheid en respect voor jezelf en anderen (→ Neem je droom serieus).
- Resultaten: consistente prestaties op het veld, zowel individueel als collectief.

C) Pareto-principe (80-20)

Dit is het Pareto-principe: 80% van je resultaten wordt behaald met 20% van je inspanningen. Met andere woorden, je moet altijd je sterke punten blijven ontwikkelen, want je bouwt een carrière op je kwaliteiten, en niet op je zwakke punten.

Ik gebruik mijn persoonlijke ervaring om dit te illustreren.

Mijn sterkste voetbalvaardigheden waren spelintelligentie, passingskwaliteit en anticipatie.

Ik was echter niet de snelste op de eerste meters; er waren heel wat mensen die sneller waren dan ik. Toch waren mijn spelintelligentie, passingskwaliteit en anticipatie beter dan die van velen onder hen.

Daarom heb ik 80% van mijn trainingen en energie besteed aan het verder ontwikkelen van mijn sterke punten. Door hier consequent op te focussen, heb ik mijn hele carrière kunnen opbouwen.

Om deze methode toe te passen, moet je jezelf eerst 4 vragen stellen.

- Wat zijn mijn sterkste voetbalvaardigheden?
- Wat is/zijn mijn functie(s) op het veld?
- Wat zijn de verwachtingen op hoog niveau van een speler met deze kwaliteiten?
- Welke profvoetballer beschikt over dezelfde kwaliteiten en vervult gelijkaardige functies als ik?

Je vraagt je waarschijnlijk af wat ik bedoel met het woord “functie”. Ik spreek liever over functies dan over positie.

Een functie is afhankelijk van je kwaliteiten en verwijst naar de taken die je op het veld moet uitvoeren (=rollen). Ik licht deze term toe aan de hand van een voorbeeld.

Trent Alexander-Arnold en Kyle Walker spelen op papier allebei als rechterverdediger, maar wanneer je de wedstrijd bekijkt, merk je meteen dat hun functies op het veld niet dezelfde zijn. Dat is volkomen normaal, aangezien hun kwaliteiten verschillen. Alexander-Arnold vervult vaak de rol van een vierde middenvelder om numerieke superioriteit en meer creativiteit te brengen omdat dit zijn sterkste voetbalvaardigheden zijn. Kyle Walker daarentegen kan zijn kwaliteiten beter tot uiting brengen op de flank, waar zijn snelheid en fysieke capaciteiten het best worden benut.

Je moet dus eerst de 4 basisvragen objectief beantwoorden. Vervolgens analyseer je de spelers met dezelfde kwaliteiten als de jouwe om het tactische aspect verder te ontwikkelen.

Wat het technische aspect betreft, is het essentieel om dagelijks de technische basisbeginselen te herhalen. Dat is wat profvoetballers doen.

Kortom, als je spelersprofiel vergelijkbaar is met dat van Toni Kroos, laat je dan niet inspireren door Rodrigo De Paul, en omgekeerd. (→ dit is een voorbeeld; er bestaan heel wat verschillende spelersprofielen)

Let op:

- Het 80/20-principe heeft ook beperkingen. Je moet andere vaardigheden ontwikkelen, want een zeer goede speler beschikt over meerdere kwaliteiten, en niet slechts over één.
- Je moet ook werken aan de vaardigheden die nog verbetering nodig hebben. Dat betekent echter niet dat je daar uitsluitend op moet focussen. Het doel is om elke dag kwalitatief te trainen, met een duidelijke prioriteit: **80% van de focus op je sterke punten en 20% op je zwakke punten.**

D) Sociale media

Sociale media kunnen een belangrijke rol spelen in een voetbalcarrière. Ze dragen bij aan het imago dat je als speler uitstraalt.

Ik zie vaak jongeren die foto's of video's publiceren op Instagram, Snapchat, enzovoort waarop iedereen kan zien hoe ze zich gedragen (alcoholgebruik, roken, vaperen,...).

Wanneer scouts en spelersmakelaars op zoek zijn naar nieuwe spelers, nemen ze steeds vaker iemands sociale media onder de loep. Als ze daar ongepast of onprofessioneel gedrag zien, belandt die speler vaak meteen in het vakje 'next'.

Wanneer er gekozen moet worden tussen 2 spelers met een gelijke profiel en vergelijkbare marktwaarde, zal men bijna altijd opteren voor de meest betrouwbare speler.

Kortom, wees uiterst bewust van wat je op sociale media publiceert. De inhoud die je deelt kan zowel een positieve als een negatieve impact hebben op je carrière.

HOOFDSTUK 3

Hoe maak je de juiste carrièrekeuzes?

De keuzes die een voetballer maakt bepalen of zijn carrière een vlucht neemt of stagneert.

1. De entourage

Van zijn geboorte tot zijn vijftiende levensjaar vormt het gezin de belangrijkste entourage van een speler, die hem moet aanmoedigen, steunen en hem de best mogelijke omstandigheden moet bieden om een carrière op te bouwen en zijn volledige potentieel te bereiken.

Wanneer we succesvolle profvoetballers analyseren, zien we telkens opnieuw hetzelfde patroon: hun naasten vormen hun grootste psychologische steun en hun trouwste supporters, ongeacht hun sociale of financiële achtergrond.

Op jonge leeftijd zijn het bovendien de ouders en het gezin die fungeren als springplank voor de carrière van de speler, via cruciale keuzes zoals de club waarin hij speelt, de mentaliteit die hij ontwikkelt en het belang dat hij hecht aan training en discipline.

Voelt je kind zich niet goed in een club, aarzel dan niet om meteen van club te veranderen.

Hetzelfde geldt wanneer het niveau te laag ligt en hem niet meer uitdaagt.