

GROEIEN ONDER DRUK:

de realiteit van doorbreken als jonge voetballer



“Dat debuut was mooi, maar toen begon het pas echt”

Tibe De Vlieger - KAA Gent

Drie jaar na het debuut van de onsterfelijke Lionel Messi bij FC Barcelona arriveert Bojan Krkic, toen zeventien, in 2007 in Camp Nou. Bojan is een toptalent uit eigen opleiding en verre familie van Messi. De vergelijking wordt snel gemaakt en in een mum van tijd wordt Bojan benoemd tot ‘de nieuwe Messi’. Na een geweldig debuutjaar zakt zijn vertrouwen weg en breekt hij nooit echt door.

Na zijn carrière brengt hij ‘Controlar lo Incontrolable’ (Het oncontroleerbare controleren) uit. Een boek over de donkere kant van het voetbal en de enorme druk die hij bij Barcelona ervaarde. Die mentale druk speelde hem parten en voorkwam dat Bojan de nieuwe Messi werd.

Topvoetbal wordt steeds jonger

Het verhaal van Bojan is anno 2026 nog steeds hyperactueel. Voetbal wordt steeds jonger. Kijk maar naar Lamine Yamal, die op zijn achttiende de sleutelspeler is van Spanje op het WK. Het is een opvallende evolutie waarbij voetballers steeds jonger debuten. Volgens cijfers van Opta, een gerespecteerd databedrijf, blijkt dat het aantal debutanten jonger dan 16 jaar in de Europese topcompetities de afgelopen tien jaar verdubbeld is.

Op zich niet per se iets ergs als je kijkt naar succesverhalen als Yamal. Spelers raken op jonge leeftijd al gewend aan het echte profvoetbal, wat goed kan zijn voor de ontwikkeling. Maar wie profvoetbal zegt, zegt ook druk en verwachtingen. En dat is niet altijd bevorderlijk voor een tiener.





© rr Michel Bruyninckx

Michel Bruyninckx

- Ex-jeugdtrainer van RSC Anderlecht en Standard Luik
- Sportcoach aan de Topsportschool in Leuven
- Ontwerper van verschillende trainingsmethoden die focussen op hersentraining
- Adviseerde jeugdopleidingen in binnen- en buitenland

“Voor mij bestaat talent niet, enkel potentieel. Als je erin gelooft, dan kan je potentieel ontwikkelen”

Michel Bruyninckx

Hoe ontstaat druk bij jonge voetballers?

Volgens experts is het niet toevallig dat verschillende toptalenten bezwijken onder de druk van het profvoetbal. Volgens Michel Bruyninckx ligt het probleem veel breder. “Een van de grote fouten die we maken, is dat we te veel expliciet begeleiden. Er wordt vaak gedacht dat we moeten specialiseren, maar daar zit een gevaar in, want dan zie je maar een beperkt stukje van het echte verhaal.”

Psychologe Julie Vanhoutte van De KoMeet Sportpsychologie ziet de gevolgen van deze fout wanneer kinderen niks hebben buiten hun sport. “Het is belangrijk dat kinderen nog iets anders hebben naast hun sport waar ze gelukkig van worden. Anders gaat het samenvallen met hun identiteit. Ze denken dan niet: ‘ik speelde vandaag slecht’, maar eerder: ‘ik ben niet goed genoeg.’ En dat is gevaarlijk.”

Gevaar van prestatiedruk

Het gevoel dat Vanhoutte beschrijft, wordt vaak versterkt door externe druk, meestal van ouders. “Vaak is dat onbewust: ze kopen dure materialen, huren privétrainers in etc. zonder letterlijk te zeggen: ‘je moet presteren.’ Maar door hun daden voelen kinderen die druk wel.” Bij profvoetbal komen daar nog meer factoren bij, zegt Vanhoutte: “Daar zie je soms ook dat ouders zichzelf voorbijlopen. Ze hebben weinig tijd voor hun relatie of voor andere kinderen. Dan geven ze hun kind het gevoel van: ‘ik doe dit allemaal voor jou. Ook het grote geld speelt in het voetbal een rol.’”

“Tegenwoordig betalen clubs bedragen waar je achterover van valt, dat heeft niets meer met ontwikkeling te maken”

Michel Bruyninckx

Die laatste factor kwam Michel Bruyninckx tot grote ergernis veel te vaak tegen in zijn trainerscarrière “Tegenwoordig worden spelers al vanaf jonge leeftijd gevolgd en betalen clubs bedragen waar je achterover van valt. Makelaars bieden auto’s aan, maandelijkse vergoedingen, geld op de rekeningen van een kind. Dat heeft niets meer met ontwikkeling te maken, dat is totale waanzin.”

Wat doet mentale druk met jonge voetballers?

De druk die ouders, al dan niet bewust, geven en de de commercialisering van voetbal vanaf jonge leeftijd, creëren een gevaarlijke cocktail die jonge voetballers kan remmen in hun ontwikkeling. Een fenomeen dat Julie Vanhoutte maar al te vaak ziet in haar praktijk: “Ik krijg heel vaak ouders die zich aanmelden omdat ze willen dat hun kind presteert.”





Sport verbreekt de verbinding

Goed bedoeld, maar die insteek zorgt wel voor een negatief effect op het kind, merkt Vanhoutte: “Je ziet dat kinderen beginnen te wenen, niet meer naar training willen gaan, of ontploffen wanneer ouders tips blijven geven na een wedstrijd. Sommigen zeggen helemaal niks meer na een tijdje.”

Die enorme focus op de sport kan op latere leeftijd nog meer schade aanrichten: “Dan gaat de band met de ouders soms volledig kapot, omdat alles rond sport draait. Er blijft dan weinig ruimte over voor echte verbinding.”

Breuk in het vertrouwen

De mentale druk heeft niet enkel invloed op het gedrag van jonge spelers, maar ook op hun zelfbeeld en leerproces. Volgens Michel Bruyninckx reageren kinderen bovendien sterk verschillend op die druk: “Elk kind is anders: sommige kinderen zijn gevoeliger voor stress, andere hebben een tragere maturiteit. Uiteindelijk zal het mentale toch overheersen.”

Volgens de voetbalcoach zie je dit direct tot uiting komen wanneer een kind voor het eerst meedoet aan een training, waar

prestatiedruk heerst: “Een kind vergelijkt zichzelf met anderen. Dat breekt al meteen wat vertrouwen, aangezien er kinderen zijn die iets verder staan, omdat hun vader hen toevallig al heeft getraind. Voor mij bestaat talent niet echt, alleen potentieel. Als ik de juiste knoppen kan induwen zodat je gelooft in wat je doet, dan kan je potentieel ontwikkeld worden.”

Hoe kunnen we dit beter doen?

Tijd voor verandering dus, een strijd die Bruyninckx al decennialang voert. “Ik was heel jong gepassioneerd om met kinderen te werken, maar de echte trigger kwam toen een mama me vroeg of ik haar zoon wou trainen die stotterde. Ik ben toen intensief bezig geweest met hem en toen ontdekte ik hoe je hersens je motoriek beïnvloeden. Na enkele maanden vroeg die moeder mij: “Wat heb je gedaan, het gaat veel beter?” Dat was het begin van alles.”

Breinentraal leren

Een van de paradepaardjes die Bruyninckx ontwikkelde is het breinentraal leren. “Het idee vertrekt vanuit neurologie: het lichaam en de hersenen zijn één geheel.

Het is belangrijk om bij jonge kinderen beweging los te koppelen van prestatie in een club. Laat hen experimenteren, dan ontwikkelen ze enorm veel motorische vaardigheden. Het is vergelijkbaar met leren stappen; daar heeft een kind geen handleiding voor, het ontdekt dat zelf.”

Samenwerkingen en automatisering

Voor Bruyninckx zijn samenwerking en automatisering de belangrijkste factoren in een training. Daarom ontwikkelde hij de SenseBall, een voetbal aan een touw, en oefeningen in kruisvorm waar spelers interactie zoeken en samen bijleren. “Met de SenseBall en die kruisoefeningen kan je het aantal balcontacten enorm doen stijgen en automatiseren. Door duizenden herhalingen hoef je daar tijdens een wedstrijd niet meer over na te denken.”

“Een goed voorbeeld daarvan is zesvoudig Rode Duivel Faris Haroun. Toen ik met hem begon te werken, was zijn linkervoet een ramp. Hij zei: ‘Ik kan daar alleen mee op de bus stappen.’ We begonnen toen intensief te werken met die balcontacten en ritmische oefeningen. Drie jaar later ging hij testen bij Genk en kreeg zijn vader een brief waarin stond dat Faris een begaafde, linksvoetige speler was.”



“Ik denk dat sportpsychologie genormaliseerd moet worden in jeugdopleidingen”

Julie Vanhoutte

Verandering in de trainingscultuur

Wanneer kinderen beginnen te trainen is het belangrijk dat ze niet in een competitieve omgeving belanden. Dat merkte Bruyninckx al snel toen hij ging werken bij jeugdopleidingen: “Jongeren werden voortdurend tegen elkaar uitgespeeld op training.” Een trend die Julie Vanhoutte ook ziet. “De focus zou minder

mogen liggen op prestatie en meer op mentale gezondheid en verbondenheid. Er is wel een groeiende bewustwording, zeker in jeugdteams, maar het hangt nog sterk af van de clubcultuur, de trainer en de visie van de ploeg. Ik denk dat sportpsychologie eerst genormaliseerd moet worden. Nu rust daar nog te veel een taboe op.”



Siebe Schrijvers brak door als toptalent, maar zijn ouders hielden hem met de voeten op de grond: “De interesse van topclubs heb ik nooit geweten”

Siebe Schrijvers (29) beleefde de droom van vele kinderen toen hij op vijftienjarige leeftijd gedropt werd in de eerste ploeg van KRC Genk en aanvoerder werd van de nationale jeugd ploeg. Aanbiedingen van Manchester City en PSV volgden, maar de jonge aanvaller liep niet naast zijn schoenen door goede ondersteuning. “Ik kon zorgeloos blijven voetballen”



Je werd al snel een toptalent en kon op veel interesse rekenen uit het buitenland. Wat deed dat met je?

Niet zo veel, mijn ouders hebben daar een grote rol in gespeeld. Zij hebben met mijn manager er bewust voor gekozen om mij weg te houden van de grote clubs en het geld. Bij ons was het duidelijk: school kwam op één, dan voetbal.

Dat is zo gebleven tot ik mijn middelbaar afmaakte. Daardoor heb ik heel zorgeloos en vrij kunnen voetballen. Ik ben mijn ouders heel dankbaar want zonder hen was mijn carrière niet mogelijk geweest.

Bij Waasland-Beveren was de sfeer veel losser dan in Genk. Als je verloor, probeerde je het de week erna gewoon opnieuw. Ik heb daar elke minuut kunnen spelen; die ervaring is enorm belangrijk geweest voor mijn carrière. Daarna kwam Club Brugge, dat was ongelooflijk. De zesjarige Siebe durfde nooit te dromen van Champions League.

Maar toen trainer Ivan Leko vertrok, veranderde het systeem. Daardoor kreeg ik concurrentie en kwam ik in een moeilijkere periode. Ik heb achteraf nergens spijt van in mijn carrière, omdat ik altijd achter mijn keuzes stond. Dan kan je volgens mij geen spijt hebben.

“Je komt als tiener plots tegen echte profs te staan, maar daar groei je snel in mee”

Je bent al op jonge leeftijd gescout door Genk. Hoe verliep je weg in de jeugdopleiding?

Vanaf mijn negen jaar ben ik vast bij Genk gaan voetballen. Op die leeftijd ben je nog vooral bezig met het plezier van het spelletje. Toen ik vijftien was, werd ik gevraagd om mee op stage te vertrekken met de eerste ploeg en toen ben ik daar beginnen trainen. In combinatie met school was dat heel intensief. Dan ging ik ’s morgens trainen, in de namiddag had ik school en ’s avonds moest ik de ochtendlessen inhalen.

Hoe was het om als jonkie in de eerste ploeg van Genk terecht te komen?

In het profvoetbal draait het om winnen. De manier van winnen is minder belangrijk dan in de jeugd van Genk, waar altijd mooi voetbal werd gespeeld. Je komt als tiener plots tegen echte profs te staan, maar daar groei je snel in mee. Ik heb het wel moeilijk gehad; door groeiproblemen en blessures heb ik heel anders moeten leren lopen.

Bij de nationale jeugd vond de media jou het ‘Grootste talent van de generatie 1996’. Achteraf zijn er weinig spelers uit die ploeg doorgebroken. Hoe komt dat volgens jou?

Wij waren gewoon jonge jongens die voetbalden. Maar er was inderdaad heel veel individuele kwaliteit. Ik speelde bijvoorbeeld samen met Charly Musonda, dat blijft de beste jeugdspeler die ik ooit heb zien voetballen. Hij heeft veel pech gehad met blessures; dat zal mentaal heel moeilijk zijn geweest voor hem.

Er werd toen heel veel geschreven over ons, maar ik las dat niet. Ik denk dat je daarboven moet staan als voetballer, want je kan het niet voor iedereen goed doen.

Je belandde via Waasland-Beveren bij Club Brugge, waar je Champions League speelde. Hoe kijk je terug op je carrière?

In je carrière heb je de nodige blessurelast gehad. Hoe ging je daarmee om?

Dat was heel moeilijk. Zeker de blessure aan mijn achillespees die ik bij OH Leuven opliep, daar heb ik lang van afgezien. Ik heb negen maanden heel hard gewerkt, dag in dag uit. Maar de moeilijkste momenten waren wanneer ik alleen in de auto zat, dan kwamen de emoties. Mijn vrouw, mijn ouders en mijn vrienden hebben mij daar echt doorgetrokken.

Je bent sinds kort ook vader. Wat zou je je zoon meegeven als hij voetballer wil worden?

Het belangrijkste is dat je een kind nooit pusht. Natuurlijk zou ik het leuk vinden om langs de lijn te staan. Ik zou hem 100% steunen, maar ik zou hem wel voorbereiden op de moeilijke kanten van het profvoetbal die ik zelf heb meegemaakt. Het kan ook dat hij helemaal niks met voetbal te maken wil hebben, dat is ook prima.



© rr Camilo Pinillo

Een jaar na zijn profdebuut is verdediger Camilo Pinillo zoekende naar een nieuwe club: “Die onzekerheid is echt moeilijk”

Camilo Pinillo begon op jonge leeftijd te voetballen bij KFC Bevel, toen hij op zijn zestiende werd gescout door profclub Lierse. Daar maakte hij zijn debuut in tweede klasse, waarna hij op avontuur ging in Zweden. Pinillo combineert momenteel zijn universitaire studies met de zoektocht naar een nieuwe club. “Liever een vaste waarde op lager niveau dan een bankzitter”

“Een club zoeken en tegelijkertijd studeren is een lastige combinatie”

Hoe voelde de switch van Bevel naar een profclub als Lierse?

Ik was zestien, wat redelijk laat is om gescout te worden. Het werd bij Lierse meteen serieuzer: in Bevel trainden we twee keer per week, dat verdubbelde toen. Dat was echt wel aanpassen. Je kon ook niet zomaar even een training skippen als je geen zin had. Maar ik was een underdog en die mentaliteit heb ik nog steeds. Voor mij is het geen schande als ik het niet zou halen.

Hoe reageerde je omgeving op die stap?

Heel positief, Mijn neef lachte zelfs dat hij me binnenkort op tv zou zien. Mijn ouders hebben me ook altijd gesteund, zeker toen het moeilijker ging. Rond mijn achttiende wou ik teruggaan naar Bevel, omdat de combinatie school en voetbal even minder goed ging. Maar mijn ouders zeiden toen: “Je hebt niks te verliezen, ga ervoor.” En dat heeft achteraf wel geloond.

Je maakte je debuut bij Lierse, maar het bleef bij die ene keer. Voelde dat als een teleurstelling?

Dat debuut was mooi, maar dat was nog maar het begin. Nadien was het teleurstellend toen ik geleidelijk aan steeds minder geselecteerd werd. Ik wilde er nog voor gaan, maar ik was er telkens niet bij; daar stopte het.

Nadien belandde je in Zweden, hoe was dat moeilijk als twintigjarige?

Ik kreeg die kans en toen dacht ik: “wat heb ik te verliezen?” Ik heb daar een heel leuke periode gehad. Die club leefde ook heel hard in die stad (*Helsingborg, red.*). Ik werd zelfs als testspeler herkend in de kebabzaak.

Ik had wel wat ervaring met reizen door de nationale ploeg van Cuba waar ik bij speel, dus dat viel wel mee. Er was ook een Colombiaan, die na twee weken terug is gegaan omdat hij te veel heimwee had.

Momenteel ben je weer terug in België, op zoek naar een club. Hoe ga je om met die onzekerheid?

Dat is moeilijk: als voetballer wil je veel minuten maken en je laten zien. Momenteel ben ik vooral bezig met mijn studies en train ik individueel om mijn conditie op peil te houden. Maar een club zoeken en tegelijkertijd hard studeren (*Camilo studeert Social-Economic Sciences, red.*) is wel een lastige combinatie Het is jammer dat het niet lukte bij Lierse, maar ik ben liever een vaste waarde op lager niveau dan een bankzitter.

Je hebt wel een vangnet door je studies, geeft dat rust?

Zeker, als het voetbal voor mij niet lukt, verandert mijn leven niet drastisch. Dat zorgt ook voor minder stress. Dat is wel een verschil met anderen die al vanaf jonge leeftijd alleen maar voetballen. Als zij het niet halen, hebben ze niks om op terug te vallen.



KAA Gent-middenvelder Tibe De Vlieger over zijn weg naar het profvoetbal: “Je mag je niet laten ontmoedigen door tegenslagen”



© rr KAA Gent

De twintigjarige Tibe De Vlieger doorliep de hele jeugdopleiding van KAA Gent en werd een vaste waarde in de eerste ploeg. Wat begon als een hobby zonder verwachting, groeide uit tot een profcarrière in de harde voetbalwereld. Toch bleef hij nuchter na zijn doorbraak: “Zelfs na mijn debuut had ik niet het gevoel dat ik er al was.”

Je startte vroeg bij KAA Gent. Hoe veranderde de beleving van voetbal als hobby naar een serieuze stap richting een profcarrière?

Toen ik begon als kleine jongen, ging het enkel om plezier maken; daar kwam destijds nog geen druk bij kijken. Die profcarrière was nog ver weg, ik was meer bezig met het volgende jaar.

De droom was er natuurlijk altijd en vanaf dat ik bij de U18 kwam na corona, werd het voor mij echt serieus. Ik had een goed jaar onder een coach die mij veel vertrouwen gaf en toen tekende ik mijn eerste contract.

Hoe reageerden je ouders op deze stap? Kwamen er verwachtingen bij van hen?

Mijn ouders hebben nooit echt veel druk op mij gelegd; ze hebben mij goed ondersteund. Mijn vader kwam altijd kijken en dan zei hij wat hij ervan vond, maar altijd op een positieve manier. Dat gaf niet per se veel extra druk, maar ik wilde me wel bewijzen omdat ik dankbaar was voor wat hij voor mij

deed. Ik weet nog dat veel vaders heel kritisch waren tegenover hun kinderen. Ik denk dat dat bij mij een negatieve impact gehad zou hebben.

Heb je in die periode veel moeten laten voor het voetbal?

Dat viel wel mee. De combinatie met school ging altijd goed, omdat ik veel oppikte uit de les. Ik ben uiteindelijk een maand voor mijn debuut gestopt met school. Mijn moeder was daar wel bezorgd over omdat het toch wel een risico was om vol voor voetbal te gaan. Maar ze zag ook hoeveel ik ervoor deed.

Naast school heb ik wel veel moeten missen van mijn sociale leven, feestjes bijvoorbeeld. Maar ik denk sowieso dat ik daar niet veel naartoe zou gaan, ook al was ik geen voetballer.

Werd je door de club mentaal begeleid in die periode?

Er waren wel projecten in de jeugdopleiding waarbij we af en toe een afspraak hadden met een psycholoog. Maar ik had daar niet veel baat bij,

behalve als luisterend oor. Voetbal is een harde wereld; er zijn zoveel spelers die het willen, dus het draait om wie het hardst werkt en mentaal het sterkst blijft. Ik heb zelf ook moeilijke periodes gekend, waarin ik het gevoel had dat ik wegzakte. Maar dat is de realiteit van topsport, dat hoort erbij.

Uiteindelijk mag je dan je debuut maken, hoe voelde dat voor jou?

Ik ben daar geleidelijk naartoe gegroeid. Ik heb eerst lang bij de beloften gespeeld en dan mocht ik een keer meegaan op winterstage met de eerste ploeg. Dat was het moment waarop ik dacht: ‘Nu moet ik doorpakken’.

Mijn debuut bij de eerste ploeg tegen Club Brugge kwam niet veel later, dat was natuurlijk mooi. Maar ik had nog niet het gevoel dat ik er was; toen begon het pas echt.

Tegenwoordig debuteren talenten zelfs al op vijftienjarige leeftijd. Zie je dat als een positieve ontwikkeling of een risico?

Ik denk dat dat wel goed is voor je ontwikkeling om op die leeftijd al veel minuten te maken. Maar er zijn ook wel gevaren: spelers worden bijvoorbeeld op jonge leeftijd gelokt met grote bedragen en contracten. Daardoor kan je beginnen zweven en afgeleid raken.

Ik denk dat je verder komt als je hard hebt moeten knokken voor je plek, dan als je al snel naar een topclub gaat en daar op de bank moet zitten. Ik heb nog altijd niet het gevoel dat ik er ben, want het kan snel gaan in het voetbal.

Welk advies zou je geven aan een jonge speler die het wil maken in het voetbal?

Laat je niet te snel ontmoedigen door tegenslagen zoals een blessure of minder speeltijd. Als je dat vroeger meegemaakt hebt, kun je daar beter mee omgaan. Dat ga je later nog meer meemaken in je carrière. Niet in paniek raken, gewoon blijven gaan.