

# Inhoud

Voorwoord door Arsène Wenger	9
Introductie	12
1. De druk voelen	22
2. Het beheersen van druk	61
3. De druk uitbuiten	109
4. Een front vormen tegen de druk	147
5. Druktraining	191
6. Het managen van de druk	213
Epiloog	244
Dankwoord	255
Noten	257
Literatuurlijst	262



## Voorwoord door Arsène Wenger

Een strafschoppenserie is het meest hooggespannen moment in het leven van een voetballer. Het is een mentale test, geen technische test.

Strafschoppen laten zien hoe het mentale aspect de techniek kan beïnvloeden. Toen ik Harry Kane een strafschop zag missen voor Engeland tegen Frankrijk op het WK van 2022, zou ik het hebben begrepen als de keeper hem had gestopt. Maar Kane miste het doel volledig. Dat laat zien hoeveel druk er op hem stond.

Bij strafschoppen moeten spelers proberen zichzelf immuun te maken voor de externe wereld. Het circus om hen heen mag niet van invloed zijn op wat ze hebben besloten te doen. Externe factoren dragen bij aan interne druk. En het blokkeren van die factoren is de sleutel tot het verminderen van interne druk. Je moet jezelf beheersen om te focussen op wat je wilt doen.

Maar je weet het nooit. Strafschoppen zijn altijd net een potje poker.

Ik hou er niet van wanneer keepers uit hun doel komen en voor de bal gaan staan. Nu hebben we een nieuwe regel ingevoerd waardoor keepers niet meer de clown kunnen uithangen. Wat de keeper op de lijn doet, is echter prima. Ik vind het goed dat hij invloed probeert uit te oefenen. Dat maakt deel uit van de emotionele intensiteit die mensen ook willen zien.

Mijn teams waren aan het oefenen met strafschoppen. We namen strafschoppen tijdens de training. Niet veel, gewoon een paar. Ik

probeerde het concentratieniveau tijdens de training zo nauw mogelijk te laten aansluiten bij het niveau van de wedstrijd. Beloningen hielpen hierbij: prijzen verhoogden hun concentratie.

In de pauze voor een strafschoppenserie is het belangrijk dat de volgorde duidelijk is. Ik probeerde de namen van de strafschopnemers snel paraat te hebben om het vervolgens met de spelers eens te worden over de volgorde. Sommige spelers zeiden: 'Ik neem de laatste wel.' Dan zei ik: 'Nee, jij neemt de tweede!' De manager moet beslissen.

Op dat moment probeerde ik ook de vastberadenheid en het geloof van de spelers te versterken. Ik zei tegen hen: 'Dit is nu onze kans om te laten zien dat we mentaal sterker zijn. Focus op wat we nu voor ons hebben. Vergeet het verleden en focus op het moment.'

Bij Arsenal was ik betrokken bij 15 beslissende strafschoppenseries. Ik won de eerste twee, verloor er vier achter elkaar, maar won er acht van de laatste negen. Ik was dit alweer helemaal vergeten, maar Geir Jordet herinnerde me eraan.

Tegenwoordig heeft het gebruik van data en analyse alles veranderd. Toen ik zelf speler was, zagen we nooit tegenstanders strafschoppen nemen. Je wist misschien wie de belangrijkste strafschopnemer van het team was, maar de rest negeerde je. We hadden geen specialistische trainers voor de keepers. We hebben nu veel meer informatie. Soms zien we het bewijs niet, terwijl het recht voor onze neus ligt. We kunnen gemakkelijk in een routinematige denkwijze terechtkomen waarbij de strafschoppenserie niet zo belangrijk is. We zijn geneigd ons veel meer te richten op andere aspecten van het spel. Toch moeten spelers zich ervan bewust zijn dat strafschoppen grote successen en grote mislukkingen bepalen. Veel meer dan we verwachten.

Strafschoppenseries zijn nu wel belangrijk en zullen in de toekomst nog belangrijker worden. Bij de FIFA hebben we het aantal teams op het WK verhoogd van 32 naar 48. Dat betekent één extra knock-outfase, en nog een kans voor de teams om beslissende

strafschoppen te krijgen. Ook zullen we vanaf 2025 een Club WK hebben met 32 teams, waar ook strafschoppen genomen zullen worden. We moeten dit onderdeel van het spel dus serieus aandacht geven, zoals Geir Jordet doet in dit boek.

Roberto Baggio zegt dat hij nog steeds denkt aan de strafschop die hij miste op het WK van 1994. Dat vertelt ons één ding: het is de moeite waard om voorbereid te zijn.

Arsène Wenger,  
hoofd van Global Football Development bij FIFA,  
en voormalig manager van Arsenal FC (1996-2018)  
Maart 2024

# Introductie

*‘Alleen grote spelers kunnen strafschoppen missen omdat kleine spelers ze niet nemen.’*

– Ante Milicic, coach van het Australische vrouwenteam, 2019

Stel je voor. Je bent drieëntwintig jaar oud. Je hebt een kans om te presteren. Eén schot, waarbij de hele wereld toekijkt. Als je slaagt, is het alleen maar wat iedereen van je verwachtte. Je krijgt, op z'n hoogst, misschien een respectvol knikje. Aan de andere kant: als je faalt, zal het de droom van miljoenen verpulveren, inclusief je teamgenoten, familie en vrienden.

De laatste keer dat je je in zo'n situatie bevond, faalde je. De nasleep was verwoestend. Maar uiteindelijk vergaven mensen je. Als je deze keer faalt, zal niemand het vergeten. Het zal je voor altijd definiëren. Je naam zal voor altijd een synoniem zijn voor dit moment van falen.

Bovendien ben je uitgeput. Je hebt net twee uur zwaar, fysiek inspannend werk geleverd aan het einde van een hele maand waarin je constant hebt gewerkt met je team.

Op het moment dat je je schot wilt nemen, staat er een tegenstander voor je, glimlachend. Daarna volgen wrede woorden en verontrustende gebaren, met slechts één doel: om in je hoofd te komen, je ergste angsten te activeren en je uit balans te brengen.

En nog een laatste ding: dit is een situatie waarop jij en je team niet voorbereid zijn. Jullie worden in deze situatie gegooid zonder

ervoor gerepeteerd te hebben. Waarom? Omdat je baas gelooft dat je niet kunt trainen voor dit soort momenten.

Vrees. Bezorgdheid. Angst.

Welkom bij de strafschoppenserie.

Toen Kylian Mbappé op 18 december 2022 van de middenstip naar de strafschopstip liep, was dit zijn situatie. Dit was de finale van het Wereldkampioenschap, tussen zijn Frankrijk en Argentinië.

Het is niet overdreven om te zeggen dat iedereen die hij kende op dat moment naar hem keek. Er zaten 1,5 miljard mensen voor de televisie. Alleen al in Frankrijk werd een nationaal record gebroken van 29 miljoen mensen die keken.

Mbappé stond tegenover de Argentijnse keeper, Emi Martínez, een van de beruchtste praatjesmakers die strafschoppen vaak verstoortte. En het Franse team was jammerlijk onvoorbereid – hun manager had herhaaldelijk verklaard dat het onmogelijk is om strafschoppen te trainen.

De laatste keer dat Mbappé in een strafschoppenserie stond voor Frankrijk, was in een wedstrijd in de achtste finales van het EK 2020, dat werd gehouden in 2021. Alle tegenstanders van Zwitserland scoorden, alle teamgenoten van Mbappé scoorden, maar Mbappé miste. De nasleep was lelijk. Hij kreeg de schuld van het verlies. Fans twijfelden aan zijn karakter: hij was een egoïst, alleen maar uit op eigenbelang en geen teamspeler. Er werd gezegd dat hij er niet genoeg waarde aan hechtte en werd het slachtoffer van racisme. Uiteindelijk had hij een ontmoeting met de president van de Franse voetbalfederatie om te bespreken of hij met pensioen zou gaan van het Franse team. Hij bleef spelen, maar de gevolgen van deelname aan een strafschoppenserie werden pijnlijk duidelijk.

Een jaar later stond hij weer op de strafschopstip. Maar nu met een nog hogere inzet. De wereldbeker stond op het spel. Mbappé was de grootste ster van Frankrijk, degene waarvan iedereen verwachtte dat hij het zou waarmaken.

Hij had alles te verliezen.

Strafschoppen hebben mij altijd gefascineerd. Maar ik ben vooral gefascineerd door gemiste strafschoppen. Het idee om iets te moeten doen waarvan iedereen redelijkerwijs verwacht dat je het aankunt en om dan te falen, en dat dit falen iedereen om je heen beïnvloedt. Dit scenario leek mij altijd angstaanjagend. Mijn obsessie begon toen ik zelf nog voetbalde.

Hoewel ik een redelijke jeugdspeler was, veel doelpunten scoorde en vaak aanvoerder was van mijn teams, vreesde ik strafschoppen. Ik meldde mij nooit vrijwillig aan om ze te nemen. Er waren echter twee gelegenheden waarop ik ze niet kon vermijden.

De eerste keer was toen ik 15 was en een oefenwedstrijd speelde voor het regionale team van Oslo. Het was al een jarenlange droom van mij om geselecteerd te worden voor dit team. Ik was al een keer afgewezen voor de stagetraining en in de aanloop naar deze oefenwedstrijd was ik nerveuzer dan ooit. Overigens leek dit niet zo op te vallen – in eerste instantie. Ik speelde de wedstrijd van mijn leven. Dribbels, passes, alles klopte. Ik scoorde zelfs een mooi doelpunt.

Toen kreeg mijn team een strafschoep.

Ik liep weg, zoals ik altijd deed. Dit was iets wat anderen mochten doen. De coach zag het echter anders. ‘Geir Jordet neemt hem!’ Aan de ene kant wist ik niet eens dat de coach mijn naam kende, dus dat was alvast iets. Aan de andere kant, een strafschoep nemen? In déze wedstrijd? Ik werd overspoeld door angst. Maar ik had geen keus. Dus pakte ik de bal.

Mijn handen trilden zo erg dat ik hem nauwelijks kon vasthouden en op de stip kon leggen. Ik liep naar achter, zonder echt te weten wat ik zou gaan doen. Maar ik kon wel mikken. De herinnering is nog zo helder en levendig – ik mikte net binnen de rechterpaal. Ik rende zo snel als ik kon naar de bal en schoot. De bal rolde langzaam het doel in.

Opluchting. Ik had gescoord. Mijn teamgenoten waren blij, de coach leek onder de indruk. Maar er was iets aan deze strafschoep

dat alleen ik wist. De bal was het doel in gegaan net binnen de linkerpaal – de tegenovergestelde kant van waar ik op mikte. Ik had mijn beoogde doel gemist met ongeveer zeven meter. Het was een complete gelukstreffer. Ik haalde het team. Ik zweeg echter over de strafschop, tot nu toe eigenlijk.

Mijn tweede strafschop was tijdens een strafschoppen-serie. Ik was 17 en speelde in wat destijds het grootste internationale jeugd-toernooi ter wereld was, de Norway Cup. Ik zat in een goed U19-team, met verschillende Noorse jeugdinternationals. We dachten dat we kans maakten om het hele toernooi te winnen. We bereikten gemakkelijk de achtste finales en het vertrouwen was groot. Maar de wedstrijd werd verlengd en uiteindelijk moesten we strafschoppen nemen. Ik miste en we vlogen eruit.

Een kleine troost was dat iemand anders in ons team zijn strafschop ook miste. Bovendien was de andere jongen een ervaren speler die zich waarschijnlijk iets verantwoordelijker voelde voor zijn misser. Toch was dit voor mij nog steeds de zomer waarin ik de dromen van mijn teamgenoten en vrienden in rook zag opgaan. Want zo voelt het om een strafschop te missen in een strafschoppen-serie. Ik heb nooit meer een strafschop genomen.

Mijn nieuwsgierigheid naar strafschoppen verdween echter niet. Integendeel, ik raakte steeds gefascineerder door strafschoppen-series en de unieke geconcentreerde aard van het drama ervan. In de zomer van 2004, nadat ik mijn doctoraat in sportpsychologie en voetbal had afgerond en wachtte op mijn eerste academische baan, vond het Europese Kampioenschap voor mannen plaats in Portugal. De meeste mensen herinneren zich dit toernooi vanwege de klassieke overwinning van de underdogs – Griekenland, die het gastteam met 1-0 versloeg in de finale. Dat was het toernooi dat voor mij de start markeerde van mijn professionele zoektocht om de psychologie van strafschoppen-series te begrijpen.

Er waren twee dramatische strafschoppen-series in de Europese kwartfinales van 2004. Eerst versloeg Portugal Engeland met 6-5.

Twee dagen later versloeg Nederland Zweden met 5-4. Iedereen had het over David Beckham, die destijds waarschijnlijk de meest hooggewaardeerde speler was. Beckham moest de eerste strafschoep nemen in de strafschoepserie tussen Engeland en Portugal. De Portugese keeper, Ricardo, liep net voordat Beckham het schot moest nemen naar hem toe op de strafschoepstip, begon hem uit te dagen, gebaarde naar hem en schold hem uit. Een paar seconden later schoot Beckham de bal tussen de één en twee meter over de lat heen – een enorme misser. Ik zag het live op tv en kon het nauwelijks geloven. Maar we hadden dit eerder gezien. Een superster zijn is een nadeel in een strafschoepserie. De druk is voor hen hoger dan voor andere spelers. En zo worden buitengewone spelers opeens heel gewoon.

Noorwegen is een klein land en er waren weinig specialisten in voetbalpsychologie destijds, dus werd ik de dag na de wedstrijd gebeld door een nationale radiozender die vroeg of ik wilde praten over de strafschoepserie die we zojuist hadden gezien. Net voordat we de ether in gingen, vertelde de presentator me dat er ook een andere gast zou deelnemen aan het gesprek die vanuit een afgelegen studio zou inbellen. Het was Henning Berg. O, oké. Berg was een belangrijk figuur in Noorwegen. Hij was net gestopt met spelen na een vooraanstaande carrière: honderd interlands en twee wereldbikers. Hij speelde ook 66 wedstrijden voor Manchester United in de Premier League.

Ik was als eerste aan de beurt in de radioshow. ‘Hoe kon iemand als Beckham missen?’ was de vraag. Ik gaf een paar van mijn vooraf ingestudeerde psychologische observaties en speculaties: ‘De druk op Beckham is enorm. Hij is de grootste superster in de wedstrijd. Iedereen verwacht dat hij scoort, hij dacht waarschijnlijk te veel na over zijn trap, en...’

Een luide en scherpe stem onderbrak me.

‘Dit is onzin. Helemaal fout!’

Het was Henning Berg.

‘Ik heb drie jaar met David Beckham gespeeld,’ ging Berg verder. ‘Ik ken hem heel goed. Hij is mentaal buitengewoon sterk. Zijn misser had niets te maken met druk.’

Ik was zo verbijsterd dat ik niet eens hoorde wat hij verder zei. Er was geen enkele manier waarop ik Bergs autoriteit kon betwisten – noch zijn zelfverzekerdheid. Ik had niets om hem tegen te spreken en na dat moment zei ik nauwelijks een woord meer. Ik verliet de radiostudio en voelde me behoorlijk verslagen.

Maar ik was ook vastberaden. Ondanks de pittige uitdaging van Berg, geloofde ik wel dat het nemen van strafschoppen, tot op zekere hoogte, draaide om druk en het beheersen ervan en dat strafschoppenseries een psychologische dimensie hadden die aandacht verdiende. Ik wist zeker dat ik me verder in dit onderwerp wilde verdiepen. En zo begon een periode van diepgaande verkenning. Ik zocht naar bestaande studies en ontdekte dat deze voornamelijk bestonden uit studentenvoetballers die werden gerekruteerd voor een strafschopsimulatie in een laboratorium. Ik begreep het niet. Hoe konden ze zelfs maar in de buurt komen van het simuleren van de echte druk van een belangrijke strafschoppenserie? Ik wist dat ik me meer moest richten op wat er gebeurde in strafschoppenseries in de echte wereld. Mijn interesse werd al snel een missie. Ik keek video’s, las memoires, interviews, onderzocht de drama’s en emoties die gepaard gingen met strafschopervaringen en probeerde gedragingen die iets zouden kunnen betekenen te identificeren. Ik vroeg me af: wat deden spelers die scoorden anders dan degenen die misten?

Het leek erop dat dit absoluut nuttig was om te weten. Er zijn 35 strafschoppenseries geweest in het Wereldkampioenschap voor mannen sinds deze methode werd geïntroduceerd in het toernooi in 1974, wat betekent dat 20 procent, of 1 op de 5, van alle beslissende wedstrijden op het WK naar strafschoppen gaat. Het equivalent aantal voor het EK is hoger (26 procent) en voor de Copa América nog hoger (30 procent). Voor vrouwen zijn de equivalente percentages

11 procent in het WK, 15 procent in het EK en 30 procent in Copa América Femenina. Dit betekent dat elk team dat de ambitie heeft om er helemaal voor te gaan in die toernooien, erg naïef is als het geen rekening houdt met op zijn minst één strafschoppenserie en hier niet op voorbereid is.

Ondertussen wordt in de Europese topcompetities voor mannen in 27 procent van de wedstrijden minstens één strafschop gegeven binnen reguliere speeltijd. Aangezien meer dan de helft van alle voetbalwedstrijden gelijkspel zijn of worden beslist door slechts één doelpunt, is het logisch dat elke toegekende strafschop waarschijnlijk een belangrijke rol zal spelen in de uitkomst van de meeste wedstrijden. Nogmaals, het lijkt een goed idee om het strafschoptemen te begrijpen in al zijn dimensies.

Mijn eerste doorbraak kwam nadat ik net mijn baan was gestart in de herfst van 2004 aan de Universiteit van Groningen in Nederland. Nederland en Engeland hebben een zeer vergelijkbare geschiedenis wat betreft strafschoppenseries: traumatisch en pijnlijk.

In de aanloop naar het EK van 2004 had Nederland deelgenomen aan vier grote strafschoppenseries – op de EK van 1992, 1996 en 2000 en op het WK van 1998. Nederland verloor ze allemaal. Het meest pijnlijke verlies was waarschijnlijk op het EK van 2000 toen België en Nederland gastland waren. Het Nederlands elftal stond tegenover Italië in de halve finale in de Amsterdam Arena. Tijdens de reguliere speeltijd misten de Nederlanders twee strafschoppen, de score bleef 0-0 en de wedstrijd ging naar een strafschoppenserie. Daar misten drie van de vier Nederlandse strafschoptemers. Italië won met gemak. Als gevolg daarvan was het winnen van de strafschoppenserie door het Nederlandse team tegen Zweden in de kwartfinale van het EK van 2004 een bevrijdend moment voor een land dat geobsedeerd is door voetbal.

Zelfs voordat ik startte met mijn nieuwe baan aan de universiteit, begon ik na te denken over het uitvoeren van een soort studie naar strafschoppen, samen met mijn nieuwe Nederlandse collega's.

Bij aankomst kwam ik erachter dat een van die collega's, Chris Visscher, connecties had die ons toegang konden geven tot het Nederlandse team. Toevallig kende ik persoonlijk ook enkele van de Zweedse spelers die deelnamen aan die strafschoppenserie op het EK. Ik dacht dat ik ze misschien kon overhalen om met mij te praten over wat ze hadden meegemaakt. Het was een lang proces en kostte al onze overredingskracht, maar uiteindelijk konden we interviews regelen met spelers van beide kanten en had ik het materiaal voor een unieke studie waarin de ervaringen van spelers uit twee topteams, die elkaar tegenkwamen in een strafschoppenserie op hoog niveau, diepgaand werden verkend.

Het was opwindend duidelijk voor mij dat de strafschoppenserie in voetbal een natuurlijk laboratorium is voor de studie van druk en menselijke prestaties. Bovendien is het een laboratorium met een aantal enorme voordelen. Ten eerste kan het iets wat reguliere laboratoria niet kunnen – hoge niveaus van rauwe, realistische druk produceren die onmogelijk, en ongetwijfeld onethisch, zou zijn bij deelnemers aan reguliere studies. Hier zien we dus druk in het wild, die natuurlijk is en onderzocht kan worden.

Een tweede voordeel is dat we de strafschoppenserie kunnen gebruiken om de effecten van druk op elite, hoog presterende individuen, te bestuderen. Dit is een exclusieve groep die moeilijk te rekruteren zou zijn voor laboratoriumstudies aan de universiteit.

En ten derde, hoewel de binaire uitkomst van een strafschop of een strafschoppenserie eenvoudig is – scoren of missen, winnen of verliezen – zijn de cognitieve, emotionele, sociale, technische en tactische variabelen rond strafschopnemen ongelooflijk veelzijdig, waardoor we een uniek volledig en verhelderend beeld krijgen van de ervaring van druk.

Die jaren in Nederland waren het begin van een blijvende passie die me ertoe bracht talrijke academische onderzoeken over strafschoppenseries te publiceren. Tijdens dit proces interviewde ik meer dan 30 topspelers uitgebreid over hun gedachten, emoties en

ervaringen tijdens strafschoppen en voerde ik gedetailleerde video-beoordelingen uit van meer dan 2000 strafschoppen. En ik kon mijn voorspellingen in de praktijk testen, terwijl ik advies gaf aan meer dan 20 topteams, waaronder mannelijke spelers voor Duitsland (voor het WK 2022) en de vrouwelijke spelers voor Groot-Brittannië/Engeland (voor de Olympische Spelen van 2020), de mannelijke spelers van Nederland (voor het WK 2006) en zowel de vrouwelijke als de mannelijke spelers van Noorwegen (regelmatig in de afgelopen tien jaar), evenals verschillende toonaangevende Europese clubs uit de Premier League en andere topcompetities.

In dit boek zal ik de hoogtepunten van mijn onderzoek presenteren. Ik ga in op de componenten van druk en hoe dit zich manifesteert in strafschoppenseries en zal uitvoerig beschrijven en verklaren hoe 's werelds beste (en sommige van de slechtste) strafschopnemers omgaan en presteren onder enkele van de meest extreme hooggespannen condities die in de sport bestaan. Het grootste deel van mijn onderzoek richt zich op mannen, wat verband houdt met het historische gebrek aan beschikbaarheid van video's en gegevens van het vrouwenvoetbal. Hopelijk zal er in de nabije toekomst meer onderzoek komen naar vrouwen en strafschoppen.

Overigens ligt de focus niet alleen op voetballers en hun strafschoppen – het gaat net zo goed over de ervaring en het beheersen van stress zelf. Zoals we zullen zien, gaat de manier waarop succesvolle strafschopnemers presteren onder druk niet alleen over een fysieke handeling, een trap tegen een bal. Om eerlijk te zijn ben ik persoonlijk niet eens zo geïnteresseerd in de strafschop zelf. Wat er met de bal gebeurt nadat de voet hem heeft geraakt, is niet mijn primaire focus. Het draait allemaal om de aanwezigheid van druk die er is vóór de trap, wat spelers denken en voelen, wat ze doen, hoe ze zich verhouden tot en communiceren met anderen. Hier gebeurt het. En dit is waar de bredere lessen liggen.

Kleine kans dat wij zelf zullen worden gevraagd om een strafschop te nemen voor ons land in een WK-strafschoppenserie. Maar

we krijgen allemaal op een bepaald moment in ons leven te maken met druk en misschien is het handig om te weten wat we kunnen doen om onszelf hierop voor te bereiden, onze faalangst te overwinnen en te overleven en misschien zelfs te gedijen in die grote momenten van hoogspanning.

Dit is een levenslange missie voor mij geworden, en dat was het misschien niet geweest als Henning Berg mij toen niet had getackeld op de radio. De cirkel werd rond, precies tien jaar na die verpletterende radio-ervaring, toen Legia Warschau op 1 juni 2014 Lech Posnań versloeg met 2-0. Dit was de laatste wedstrijd van het seizoen en ze ontvingen de trofee als winnaar van de Poolse competitie Ekstraklasa 2013-2014. Ik was in het stadion en bevond me na de wedstrijd in de kleedkamer waar ik de overwinning vierde met de spelers en mijn goede vrienden, de coaches van Legia Warschau – Pål Arne Johansen, Kaz Sokołowski en de hoofdcoach... Henning Berg.

In die finale van het WK van 2022 nam Kylian Mbappé niet alleen de eerste strafschop voor Frankrijk in de strafschoppenserie, hij nam ook twee strafschoppen tijdens de wedstrijd – één tien minuten voor het einde van de reguliere speeltijd en één twee minuten voor het einde van de verlenging. Elke trap was een alles-of-nietsmoment, waarbij missen vrijwel zeker zou betekenen dat Frankrijk de wedstrijd zou verliezen. Dit is de strafschop. Eén kleine handeling, enorme repercussies. En, zo ook, immense druk.

Ondanks het feit dat Frankrijk uiteindelijk verloor, scoorde Mbappé in alle drie die gelegenheden, wat resulteerde in een van de meest buitengewone hooggespannen prestaties die ooit in het voetbal zijn gezien. Wat deed hij anders met deze trappen dan die van het jaar ervoor? Dat is uiteindelijk het onderwerp van dit boek.

## De druk voelen

*‘Strafschoppen lijken zo simpel, daarom zijn ze moeilijk.’*  
– Johan Crujff

De strafschoppenserie werd in 1970 door de FIFA aangenomen als de officiële manier om gelijkspel te beslissen in knock-outwedstrijden tijdens voetbalcompetities. De eerste strafschoppenseries waren misschien onvermijdelijk ruwe, ongepolijste gebeurtenissen met scherpe randjes. Strafschopnemers hadden niet geleerd hoe ze zich zouden moeten gedragen in deze buitengewone nieuwe situatie. Scheidsrechters waren onervaren en zeer los in hun controle over de situatie en de betrokkenen. Als je nu films bekijkt van die strafschoppenseries, zien ze er onverzorgd, ongemanierd uit – en eigenlijk behoorlijk magisch, vooral als je een onderzoeker bent met interesse in druk en de effecten ervan. Dit is presteren onder druk in zijn puurste vorm.

Kijk bijvoorbeeld naar de strafschoppenserie aan het einde van de finale van de Europacup van 1980 tussen Arsenal en Valencia. De wedstrijd was geëindigd in 0-0 na verlenging, dus dit was de eerste keer ooit dat een belangrijke Europese clubfinale naar de strafschoppen zou gaan. Valencia stuurde natuurlijk hun meest betrouwbare strafschopnemer voor hun eerste schot. Dat was Mario