

Sander leeft als een topsporter

lager salaris in vaak troosteloze, lege stadions zoals die van Haarlem en Telstar, hoewel ze er volgens hem in Eindhoven ook wat van kunnen, met geschilderd publiek achter een van de doelen.

Twee seizoenen geleden verhuisde hij naar FC Omniworld en de Jupiler League omdat zijn trainer bij De Graafschap een linksback van hem wilde maken, terwijl hij zich als midhalf wilde ontwikkelen. Bij Omniworld kon dat. Over een paar jaar hoopt Sander op zijn favoriete positie in de eredivisie te spelen. En ooit, heel misschien, dat is zijn droom, nog eens in de Engelse Premier League.

Maar voorlopig voelt hij zich in Almere op zijn plaats. De trainersstaf stimuleert hem om serieus voor zijn sport te leven; hij zegt dat hij sinds zijn komst slanker, fitter en als voetballer completer is geworden.

Dat laatste heeft hij volgens hem voor een groot deel aan de specifieke kwaliteiten van de verschillende trainers

te danken. Jeffrey Kooistra (ook technisch manager) speelde op dezelfde positie als Sander in de eredivisie, assistent-trainer Peter van Vossen was een klassespits (wat hij trouwens nog steeds is als je hem bezig ziet op de training) en stagiair Bert Konterman is een voormalig topverdediger – en toevallig ook Sanders zaakwaarnemer, want de voetbalwereld is klein. De psychologisch goed onderlegde ex-Ajacied en Crujff-adept Peter Boeve heeft Sander aanvoerder gemaakt en zelfvertrouwen gegeven, 'misschien wel de belangrijkste eigenschap voor een voetballer'.

Alleen op zaterdag gaat Sander nog een biertje drinken bij zijn oude

club in Putten, verder is hij bijna elke avond thuis. Hij zegt weleens het idee te hebben dat andere mensen iets te lichtvaardig over het vak van profvoetballer denken. Hijzelf, in elk geval, leeft als een topsporter, ook al speelt hij in de eerste regionen van het betaalde voetbal.

Hij mag niet zaalvoetballen, wat hij graag zou doen, niet skiën. Hij moet op zijn voeding letten en op wat hij drinkt; op donderdag en vrijdag is dat alleen water. Elke maand wordt het vetpercentage van de spelers gemeten. Rond 11 uur gaat hij naar bed, met een boek van Stephen King. Op maandag en dinsdag ligt hij er vroeger in, dan heeft hij twee keer op een dag hard getraind.

De rit naar Almere duurt tussen een half uur en drie kwartier. Sander carpoolt met zijn vriend en collega-midenvelder Richard Haklander, die met als hij bij De Graafschap op een dood spoor was beland. Onderweg praten ze meestal over voetbal.

Maandag gaat hij om half 9 weg en is hij tussen half 5 en half 6 terug, dinsdag idem, woensdag is hij vrij. Op donderdag is de wedstrijdtraining en vertrekt hij om half 9, luncht hij met pasta op de club en is hij rond tweeën weer thuis als er niet gepokerd wordt – voor maximaal een tientje per week, meer mag niet van de trainer.

Op vrijdag, de wedstrijddag, staat hij op als hij wakker wordt, meestal half 10. Sander: 'Dan zit ik op Hyves, of ga ik langs mijn ouders. Of ik speel Voetbal Manager, wat veel profvoetballers doen. In elk geval zorg ik ervoor dat ik geen energie verlies. Vanaf half 5 ben ik gefocust op de wedstrijd en ga ik naar de club. Je moet er om 6 uur zijn. Wie te laat is, speelt niet. We eten een broodje kaas, een broodje ham, witte bolletjes, daarna wandelen we een rondje om een frisse neus te halen.

'Wanneer we terugkomen, begint het behandelen. Ik laat me losmaken, want ik heb vaak kramp boven in de kuit. Tot ik aan de beurt ben hang ik een beetje in de fysioruimte. Je komt tegenstanders tegen die je kent, of maakt een praatje met Herman, de materiaalman. Per linie worden we in de kamer van de trainer geroepen om de laatste details door te nemen. In de kleedkamer is om 7 uur de gewone, korte bespreking, want de meeste tactische dingen heb je de rest van de week al gehad. En dan de voetbalschoenen aan.

'Voor we het veld oplopen gaan we samen in een kring staan, ook met de trainers en verzorgers, doen we de handen op elkaar en geven een schreeuw af. De rest heb je gezien.'

Voor uitwedstrijden verzamelen de spelers zich op vrijdagmiddag en bekijken ze in de bus op dvd de tegenstander. Onderweg is er een stop bij een hotel of restaurant om de komende wedstrijd nog eens door te spreken. Sander, die er altijd vol ingaat, heeft lichamelijk twee à drie dagen nodig om van een wedstrijd te herstellen.



Verkoop van Omniworld-sjaals en -petten

In de Jupiler League wordt veel man tegen man gespeeld. Het voetbal is er fysieker en minder tactisch dan in de eredivisie. Zaterdag lopen de spelers uit, dan moeten ze om half 10 in de kleedkamer zijn en is Sander om half 12 weer thuis. Zondag is een vrije dag. Hij maakt een verontschuldigend gebaar. 'Zo ziet mijn werkweek eruit.'

Omdat een spelersloopbaan kort is en door een blessure zomaar afgelopen kan zijn, heeft hij net informatie over een managementcursus aangevraagd ('Mijn moeder zal wel blij zijn als ze dit leest'). Eerder is hij door het voetbal in de examenklas van de havo gestrand. De voetbalwereld vindt hij 'best hard'. Hij maakte twee degradaties mee en

trof één keer een trainer die het niet in hem zag zitten, waarna hij een jaar op de bank zat.

Zijn naaste herinnering is die aan de keer dat hij door zijn eigen supporters werd uitgefloten. 'In de eerste minuut maakte ik een fout die ik niet meer kon herstellen en ik werd na een half uur gewisseld. Dan ga je door de grond. Ik was 19 of net 20, daar ben ik een tijd ondersteboven van geweest.'

Tegenwoordig, bij Omniworld, is hij clubtopscorer met acht doelpunten. 'Uiteindelijk', besluit hij, 'neem je het mee en leer je ervan. Toen floten ze me uit. Nu juichen ze me toe.'

In geld blijkt Sander nauwelijks geïnteresseerd – alleen bij benadering >