



Oranje bereidt zich voor op Amerikaanse hitte: 'Het wordt een passing game'

Door Stan Wagtman en Rypke Bakker

8 jun 2026 om 12:08

Update: 1 uur geleden

Het Nederlands elftal krijgt de komende weken in de Verenigde Staten te maken met extreme temperaturen. Zo bereidt Oranje zich voor op de bloedhitte tijdens het WK. "Het is een groot verschil met Qatar."

Toen de spelers van Oranje vrijdag voor het eerst trinden op de Etihad City Football Academy nabij New York, tikte de thermometer 30 graden aan. Bondscoach Ronald Koeman had een petje op tegen de brandende zon. Maar de spelers trinden 'gewoon' een dik uur in de hitte.

In zekere zin was het een voorproefje voor waar de Oranje-internationals dit WK aan worden blootgesteld. Het WK van 2026 wordt vanwege de voorspelde bloedhitte misschien wel het zwaarste wereldkampioenschap ooit.

Het WK voor clubs afgelopen zomer was wat dat betreft al een voorproefje. Spelers werden duizelig door de hoge temperaturen en klaagden over pijnlijke vingers en teennagels door de hitte. Ook bleven wisselers van Borussia Dortmund in de kleedkamer, omdat op de bank zitten te warm was.

Tijdens het WK zit Oranje in relatief warme steden, met groepswedstrijden in Dallas en Houston (in de staat Texas) en in Kansas City (in de staat Missouri). "We zitten in het vochtige hart van de Verenigde Staten", zei bondsarts Edwin Goedhart van de KNVB er enkele weken geleden over.

Luchtvochtigheid wordt grootste thema

Volgens Goedhart wordt de luchtvochtigheid voor Oranje de grootste uitdaging van dit WK. Bij het WK van 2022 in Qatar was het immers ook warm, maar toen lag de luchtvochtigheid lager dan nu in de VS. "Daardoor kunnen de spelers de warmte minder gemakkelijk kwijt dan vier jaar geleden."

Volgens Goedhart is het voor spelers onmogelijk om zich aan te passen aan de hoge vochtigheidsgraad. "Je lichaam zo veel mogelijk laten wennen aan de omstandigheden is het maximaal haalbare."

En dus stippelde de KNVB een route uit die Oranje qua luchtvochtigheid optimaal moet prepareren voor het toernooi. Daarbij horen drie fases van acclimatisatie: eerst een trainingsstage in Zeist, daarna vier dagen New York en dan door naar Kansas City, waar het basiskamp is.

In Zeist stond de voorbereiding vooral in het teken van randzaken. Spelers moesten bijvoorbeeld de sauna in om te wennen aan de hitte. De dagen in New York zijn op het veld belangrijk voor Oranje. "Het is er warm, maar de luchtvochtigheid ligt nog niet zo hoog als straks in Kansas", zegt Goedhart.

In Kansas City wordt vroeger getraind, niet om 11.30 uur maar rond 10.30 uur. Trainen in de avond heeft volgens Goedhart geen zin. "Het kan om 18.00 uur ook nog warm zijn. Het bouwt zich op gedurende de dag en blijft hangen in de avond."



Oranje bereidt zich voor op Amerikaanse hitte: 'Het wordt een passing game'

'Ik raak soms 3 à 4 kilo kwijt'

De KNVB zocht in de voorbereiding een balans tussen spelers laten acclimatiseren en tegelijkertijd voldoende trainingsmeters laten maken. Op het WK worden die minder gemaakt, voorspelt Goedhart. Hij voorziet een "passing game" op dit WK, omdat het door de omstandigheden onmogelijk is om "met hoge snelheden" te spelen.

Memphis Depay speelt bij het Braziliaanse Corinthians wekelijks in een hoge luchtvochtigheid en weet dat het de spelintensiteit niet ten goede komt. "Iedereen zegt: 'In Brazilië ligt het tempo laag'. Maar als je in Brazilië negentig minuten in hoog tempo wil spelen... Dat gaat 'm niet worden."

Het lichaam van Memphis is nu meer gewend aan zulke omstandigheden. "Maar aan het begin werd ik al snel duizelig. En na wedstrijden was ik door het zweten soms 3 à 4 kilo kwijt."

Tijd om te wennen hebben de Oranjespelers niet, weet Koeman. De bondscoach speelde zelf mee op het WK van 1994 in de VS, toen Oranje drie wedstrijden in Orlando afwerkte. Koeman en zijn medespelers lieten hun haar bewust kort knippen (zie de foto hieronder) vanwege de hitte, maar het hielp nauwelijks.

"Het was altijd ruim boven de 40 graden", zei Koeman in november op een persconferentie. "We speelden een keer om 12.00 uur in de bloedhitte. De voetbalschoenen waren toen nog niet zo goed als tegenwoordig. Je had het idee dat je op een paar zware klompen liep."

Oranje speelde in 2014 met 38 graden

De omstandigheden voor de spelers zijn nu beter dan 32 jaar geleden. Zo is er tijdens het WK elke helft een 'cooling break' van drie minuten, ongeacht de temperatuur.

Daarbij komt dat in twee van de stadions waarin Oranje speelt - het AT&T Stadium in Dallas en het NRG Stadium in Houston - airconditioning is. Naar verwachting zal het in die stadions rond de 23 graden zijn. In het Arrowhead Stadium in Kansas City - de derde wedstrijd van Oranje - is geen airconditioning.

Die wedstrijd zal vermoedelijk de zwaarste worden voor Oranje in de groepsfase. "De luchtvochtigheid loopt daar op in de maand juni", zegt Goedhart. "Het is daar heel vochtig en warm. En als we doorgaan, komen we er nog meer mee in aanraking."

Tijdens het WK van van 2014 in Brazilië speelde Oranje de achtstefinalewedstrijd tegen Mexico (2-1-zege) in Fortaleza met een gevoelstemperatuur van rond de 38 graden. Toch hadden de spelers er volgens Goedhart "weinig moeite mee".

Zo blijft het vooral de vraag hoe de lichamen van de Oranjespelers erop gaan reageren. "Maar we weten dat dit een zwaar toernooi gaat worden", zegt Goedhart. "We moeten ons er heel goed op voorbereiden."