

VoetbalFIT voltreffer onder vrouwen

Met vrouwelijke dertigplussers heeft het Goudse Olympia met succes een nieuwe doelgroep aangeboord



DE VOETBALTRAININGEN VOOR VROUWEN VAN 30+ ZIJN EEN SUCCES BIJ OLYMPIA. FOTO PIM WASLANDER

In de buitenlucht én in teamverband fitter worden. Dat is het succes van VoetbalFIT bij Olympia. De trainingen voor vrouwen van 30+ blijken zo populair dat binnenkort een tweede groep begint. „Met de week wordt het leuker. ”

ANDY KOOLMEES

Initiatiefneemster Eva van Groningen vond het na haar zwangerschap lastig om haar oude niveau, toen zij uitkwam voor het eerste vrouwenelftal van Olympia, opnieuw te bereiken. Daarnaast kreeg ze behoefte aan voetballen met speelsters van 'haar' generatie, een 30+-groep. „We zijn voor de zomervakantie met een groep van tien vrouwen begonnen. Wilma Neefjes deed vervolgens een subsidieaanvraag bij het Sportimpulsfonds van de gemeente Gouda. Na een artikel in de Goudse Post en een bericht op Instagram en Facebook stroomden de aanmeldingen binnen", vat Van Groningen samen.

Voetbalmoeders

Ook ging het verhaal als een lopend vuurtje rond onder moeders van voetballende kinderen. Joyce Hoogerbrug (36) loopt daardoor nu vrijwel wekelijks op de velden van Olympia rond in voetbalkleding. „Ik hoorde van een paar moeders bij het team van mijn zoon over VoetbalFIT. De donderdagavond als trainingsavond kwam me beter uit dan de woensdag, waarop ik een paar maanden trainde bij SV Gouda.”

Hoogerbrug is tevreden met de overstap en de werkwijze van trainer Lars Harfterkamp. „Er is veel afwisseling. De trainingen bestaan niet alleen uit voetbal, maar ook bootcamp- en krachtoefeningen. Daardoor word ik sterker. In het begin speelden we partijtjes tien tegen tien, maar nu vijf tegen vijf. Dat is beter, want bij tien tegen tien kwam je te weinig aan de bal.”

Tijdens een paar circuitoefeningen rennen de vrouwen een teamestafette met medicine ballen, dribbelen met de bal om hoedjes, sprinten over een loopladder en schieten op een klein doel. Net als trainer Harfterkamp tijdens de demonstratie raken diverse spelers uit de groep van Esther van Schaik-Dijcks de paal. Voor haar was het een reclameleus die haar als een magneet naar de rood-zwarte club aan de Bodegraafsestraatweg trok. „Wil je fitter worden dertigplusser?” las ik. Ook de leuke foto van Eva en Lars sprak me aan. Fitness vind ik niet zo leuk als teamsport en ik heb me gelijk ingeschreven toen ik dit zag. We waren al meteen met ruim 25 vrouwen op de eerste training en de trainer moest de groep in tweeën splitsen en Eva als assistent inzetten. Er is een harde kern ontstaan en we hebben veel plezier. In onze app-groep werd veel over vriendinnen verteld, die ook mee wilden gaan doen. De maximale grootte van de app-groep was snel bereikt.”

De coronacrisis heeft wellicht in het voordeel van de trainingen in de buitenlucht gewerkt, denkt van Schaik-Dijcks. „Binnen sporten doe je nu niet zo snel. Verder plaatst Lars stevast na elke training een paar leuke berichten in de appgroep en dat stimuleert ons.”

De 23-jarige Harfterkamp zou eigenlijk stoppen met training geven bij Olympia. Hij had vorig seizoen de jongens onder de 19 onder zijn hoede samen met maatje Tjerk. „Toen die stopte wegens een verhuizing, wilde ik niet alleen verder. Maar in de zomer vroeg Wilma Neefjes of ik zin had om op donderdagavonden training te geven aan een groep van 20 vrouwen.” Harfterkamp zei snel 'ja' na een gesprek 'om de tuintafel' met Olympia-voorzitter Edo Neefjes en diens echtgenote.

Opgezet

De jonge trainer beleeft er tot nu toe enorm plezier aan. „Het is allemaal binnen drie weken opgezet. Eerst zijn snel materialen besteld waaronder kettlebells, loopladders en roze ballen. Het is voor mij nog uitvinden hoe de training op te zetten, maar ik vind het leuk om de vrouwen training te geven. Met de week wordt het leuker, puur vanwege het enthousiasme van de deelnemers."

Om de wachtlijst die ontstaan is in te korten, wordt binnenkort op vrijdagavond gestart met een tweede trainingsgroep voor vrouwen van 30+. Karin Vermeulen, wiens dochter Sophie bij de beloften van ADO Den Haag Vrouwen speelde, gaat die trainingen verzorgen.
