

Tientallen voetballertjes genieten van eerste les voetbaljudo

# Een betere speler worden op de judomatt

DOOR TWAN CLARIJS

HAARLEM - „Niet lachen! Dan gaat de spanning van je lichaam”, schreeuwt trainer Ronald Joorse door de judozaal van het Kennemer Sportcenter. Toch zijn er op de eerste dag van het Kenamju voetbaljudo enkel stralende gezichten te bewonderen op de judomatten.

Op de judomatten van het Kennemer Sportcenter verzamelden tientallen F-, E- en D-junioren (zeven tot twaalf jaar) van de Haarlemse voetbalclubs Onze Gezellen, EDO, Koninklijke HFC en Alliance zich. Spelenderwijs voerden ze oefeningen uit om een 'allround atleet' te worden. „Je moet de kinderen niet te bewust maken wat ze bij welke oefening precies trainen”, legt projectleider Marcel Bosse uit. Omdat het speels moet zijn, draagt het dan ook de simpele naam voetbaljudo.

Kenamju-trainer Ronald Joorse, die zich al enkele jaren met het voetbaljudo bezighoudt, kwam er voor het eerst mee in aanraking bij Ajax, waar het ontwikkeld werd: „Er liepen spelers met allemaal een goed onderlichaam en behendige benen. Maar de rest van het lichaam was niet goed getraind.”

De zestienweekse trainingscursus zorgt er dan ook voor dat de voetballers niet eenzijdig getraind blijven, maar beheersing krijgen over heel hun lichaam. Fysiek én mentaal. „Ze leren hun grenzen kennen”, zegt Joorse, „het verschil tussen last en pijn.”

Ongeveer een uur lang worden oefeningen gedaan om weerbaarheid, coördinatie en reflexen te ontwikkelen en ver-



In het Kennemer Sportcenter trokken voetballers eens een judopak aan in plaats van scheenbeschermers.

FOTO UNITED PHOTOS/SANDER KONING

beteren. Van tikspelletjes tot een ballon van voet tot voet door te geven.

De judotrainer vindt het een voorwaarde voor voetballers dat ze hun gehele lichaam beheersen en niet alleen goed zijn met de benen. „In 2028 is een voet-

balveld nog precies net zo groot als nu. Alleen de tactiek en de spelers veranderen. Spelers moeten zich daarom fysiek sterker ontwikkelen om het verschil te maken.”

Daarnaast heeft het voetbaljudo ook andere voordelen. De

jongetjes leren beter vallen, hoe ze een goede schouderduw kunnen uitdelen en dat shirtje trekken helemaal niet nodig is in een duel als je maar op een goede manier je lichaam gebruikt. „Allemaal trucjes die je bij voetbal helemaal niet leert.”

Hoewel de voetballers allemaal in witte judopakken gehesen zijn, worden ze uiteindelijk niet opgeleid tot een goede judoka, legt Marcel Bosse uit. „Als ze er uiteindelijk maar beter door gaan voetballen. Dat is het doel.”