

"Hard werken en niet opgeven als iets niet goed gaat"

door Jasper Verkroost

Elke sporter droomt van het hoogst haalbare doel in zijn of haar sport. Ergens op die weg bevindt zich de 16-jarige volleybalster Nicole Oude Luttikhuis. In 2013 won ze een bronzen medaille op de EYOF, de Jeugd Olympische Spelen, in Utrecht. Inmiddels zit ze in Jong Oranje waarmee ze komend weekend een belangrijk toernooi speelt. De EK-kwalificatie (EKK) op Sportcentrum Valkenhuizen in Arnhem.

naam: Nicole Oude Luttikhuis | leeftijd: 16 jaar | lengte: 1,91m | geboorteplaats: Harbrinkhoek (bij Almelo) | woonplaats: Arnhem (op sportcentrum Papendal) | clubteam: TT Papendal/Arnhem | nationale team: Jong Oranje dames | positie: middenaanvaller



Nicole Oude Luttikhuis tijdens een oefenwedstrijd tegen Zwitserland (foto: Jasper Verkroost)

Analyse van de tegenstanders

Ik weet zelf nog niet echt wat van de tegenstanders. Matt en Saskia (de trainer en assistent-trainer) hebben Montenegro, onze eerste tegenstander al bekeken. De informatie die we van Roemenië en Tsjechië hebben is van een jaar geleden, daar weten we nog niet echt veel van. Als die hun wedstrijd op het EKK spelen kijkt de trainer 's avonds naar de gegevens zodat wij dat de dag erna ook weten. Ze kijken naar de speelsters die het meeste worden aangespeeld en het meeste scoren. En hoe we dan het beste een blokkering er tegenover kunnen zetten. En wat

de slechtste passers zijn zodat we daarop kunnen serveren. De trainer is meestal degene die naar de video kijkt en dan krijgen wij een blaadje waar alle informatie op staat. Vaak zien we dan wel een paar beelden om te zien hoe het er echt uitziet, want je kunt wel zeggen "Die en die", maar als je het echt ziet geloof je het beter.

Energie teveel

's Middags voor een wedstrijd gaan we rusten. Ik kan zelf nooit slapen tussen de middag want ik heb altijd energie teveel. Ik lig dan op bed zodat m'n lichaam wel rust krijgt. Als ik heel erg met de wedstrijd bezig ben kan ik echt super gestresst worden. Dus dan doe ik maar gewoon rustig aan en luister een muziekje. Meestal zitten we anderhalf uur van tevoren al in de bus zodat we extra op tijd aankomen. Dan niet met anderen bezig zijn maar alleen met de wedstrijd.

Heel belangrijk toernooi

Als we goede wedstrijden spelen dan hebben we grote kans om het toernooi te winnen, maar als we slechte wedstrijden spelen dan is het ook echt verliezen. De eerste twee wedstrijden zijn ook al moeilijk maar de wedstrijd tegen Tsjechië wordt echt een spannende pot. Het voordeel van een toernooi in Nederland is dat m'n ouders erbij kunnen zijn. Het is een heel belangrijk toernooi. Vorig jaar was het zo dat je bij de eerste vijf op het EK moest eindigen om met het WKK te mogen meedoen. Het is allemaal een gevolg van een gevolg: als je het nu beter doet bij het EKK dan speel je meer interlands en kun je weer beter worden.

Bronzen medaille

Ik sport al sinds m'n zevende. In het begin heb ik ook geturnd maar ik vond volleybal toch wel leuker. Toen ik twaalf jaar was kwam op een toernooi een trainer van het RTC (Regionaal Talent Centrum) naar mij toe. Die heeft me gevraagd of ik wou komen trainen. Dat heb ik twee jaar gedaan. Toen ik veertien was mocht ik vanuit het RTC meedoen aan een selectie voor het Jeugd Oranje, toen ben ik direct doorgedaan. Dat was een doorbraak in mijn carrière. Mijn mooiste moment was de bronzen medaille tijdens het EYOF in 2013. We wonnen toen met 3-0 van Duitsland, dat was een hele leuke wedstrijd. Ik ben de beste blokker van dat toernooi geworden, daar was ik wel blij mee. We hadden ons niet eens geplaatst voor het EYOF maar omdat het in eigen land was mochten we toch meedoen.

Ik merk zelf dat ik beter word

Sinds vorig jaar speel ik voor Jong Oranje. Toen ben ik gevraagd om hier (op sportcentrum Papendal) te komen trainen waar ik nu ook woon. Dat scheelt veel reistijd. Ik kan ook meer trainen en merk zelf dat ik beter word. Het is ook gemakkelijker te combineren met school. Een dag hier begint om acht uur met een uur kracht- en een uur baltraining. Dan heb ik school van elf tot drie. En daarna weer trainen van half vijf tot zeven uur of half acht. In het weekend ga ik meestal wel naar huis. Ik mis m'n ouders af en toe maar je houdt hier wel wat aan over. Ik baal er soms wel eens van dat ik niet bij m'n vriendinnen ben. Want die gaan uit en dan zit ik hier en dan denk ik: "Ja, eigenlijk had ik daar ook wel willen zijn." Als ik tijd heb ga ik het liefst met m'n vriendinnen weg. Ik houd ook van schilderen, dat doe ik graag als ik thuis ben. Door de week heb ik geen tijd om iets anders te doen. Dat is niet vervelend, je kunt het zelf gezellig maken. Dan ga ik met m'n teamgenoten rustig op m'n kamer chillen of tv kijken.

Tot je 34ste volleyballen

Ik zit nu in 4 HAVO en het gaat er net om of ik dit jaar zal overgaan. Krapjes, dus het wordt wel spannend. Ik vind het niet erg om naar school te gaan. Ik wil het liefst m'n studie gewoon afronden zodat ik altijd wat achter de hand heb. Je kunt ongeveer tot je 34ste volleyballen en daarna is je lichaam ook echt kapot: knieën, benen, schouders, rug. Alles doet pijn. Ze zeggen altijd dat twee speelsters uit elke lichter naar het Nederlands team kunnen gaan. Als ik dat na m'n Jong Oranje tijd niet direct haal blijf ik wel voor een club spelen. Met een baan ernaast om bij te verdienen. Iets in de richting van administratie, dat lijkt me wel leuk. Het lijkt me heel vet om ooit met de Olympische Spelen mee te doen, dat maken niet veel mensen mee. Maar dat is natuurlijk nog wel heel ver weg, want ik moet eerst zorgen om in het Nederlands team te komen en die kans is meestal niet zo groot.