

Jackie Groenen wilde als judoka naar de Spelen van Rio, maar staat nu als voetbalster op het EK in eigen land

## 'Judo heeft me hard gemaakt'



Jackie Groenen ontwijkt als Oranje-international de Française Amandine Henry.  
ANP



Groenen in haar tijd als judoka.  
MARIETHERESE KIERKELS / PVE

**Een sportleven lang waren de Olympische Spelen van 2016 in Rio haar absolute doel. Als judoka welteverstaan. Nu start Jackie Groenen (22) als basisspeelster van Oranje aan het EK voetbal.**

In het paspoort van Oranje-international Jackie Groenen staat dat ze 1,65 meter is. In werkelijkheid is de Brabantse nog een paar centimeter kleiner. Ze smokkelt nu eenmaal wel eens met haar lengte. Maar haar kleine gestalte was lang geleden wel het begin van een sportieve droom: als judoka naar de Olympische Spelen in Rio de Janeiro. „Ik ben nog steeds niet de grootste, maar als jong meisje was ik écht heel klein”, zegt Groenen. „Daarom ben ik net als mijn zus op judo gegaan. Mijn ouders vonden het goed voor mijn

weerbaarheid. En ze wilden dat ik goed op mijn benen zou staan.”

Dat judo liep al vrij snel uit de hand. Groenen bleek een groot talent en won meerdere nationale titels bij de junioren. Ze reisde door Europa voor toernooien. „Tien jaar lang is meneer De Rooy mijn trainer geweest. We kregen een stip aan de horizon: Rio. Daar in Brazilië op de mat staan, was jarenlang het doel.”

Maar nee. Groenen was vorig jaar niet in Rio de Janeiro, maar is aanstaande zondag wél basisspeelster als de Oranjevrouwen het EK voetbal openen tegen Noorwegen. Huh? Ja, ook de goedlachse Groenen weet dat het opmerkelijk is. Ze legt uit: „Voetbal is de sport waar ik als kind al van hield. Heb ik ook van huis uit meegekregen. Judo was een soort extraatje, maar dat werd ineens heel serieus.”

Want Groenen bleef altijd voetballen. Ook heel serieus. Toen ze in 2011 haar eerste contract tekende bij het Duitse Duisburg liet ze daarin zelfs opnemen dat ze mocht blijven judoën. Totdat een pijnlijk moment haar topsportcarrière in een definitieve plooi legde. „Ik brak op een EK judo mijn heup. Toen kwam wel het besef: dit gaat niet samen. Dit is te veel. Duisburg stelde me toen voor de keus. Maar ik besepte het zelf ook. Toen heb ik voor het voetbal gekozen.”

### Handiger

Ze speelde later in Londen voor Chelsea en nu weer in Duitsland voor FFC Frankfurt. Nog steeds heeft ze voordeel van haar judo-achtergrond, weet Groenen zeker. „De timing, de reactiesnelheid. Ik ben niet de grootste, dus moet ik handiger, sneller zijn. Ik ga geen kopduels winnen. Dus moet ik mijn

lichaam erin zetten zodat de tegenstander daardoor net uit balans raakt.”

Fysieke trucs dus, maar ook mentaal werd ze sterk van al die jaren op de mat. „Bij judo kun je jezelf niet verstoppen. Eén tegen één knallen. Niemand die je kunt helpen als de wedstrijd begonnen is. Dat heeft me hard gemaakt. We gaan straks in uitverkochte stadions spelen. Dat ben ik ook gewend van internationale judotoernooien. Die mensen kwamen toen natuurlijk niet allemaal voor mij kijken, maar je voelt die ogen wel tijdens het sporten.”

Groenen is een nieuweling bij de Oranjevrouwen. Twee jaar terug was ze er nog niet bij toen Nederland het WK in Canada speelde. Dit wordt haar eerste grote toernooi, maar wel direct als basisspeelster. Toen bondscoach Sarina Wiegman in januari de ontslagen Arjan van der Laan opvolgde, ging het hard. Wiegman is gecharmeerd van Groenen. „Sindsdien heb ik veel gespeeld en mijn kansen gepakt.”

En dus is er plots een nieuw doel. Geen Rio, maar Enschede. Want daar, in de Grolsch Veste, is op 6 augustus de finale van het vrouwen-EK.