



PREMIUM

Dominique Bloodworth op de Oranje-training. © Pim Ras Fotografie

Het trapveldje van 'trainingsbeest' Bloodworth

DE WEG NAAR ORANJE

Dominique Bloodworth (24) speelde het afgelopen jaar de meeste minuten van alle Leeuwinnen. Een verhaal over haar weg naar Oranje.

Daniël Dwarswaard 25-06-19, 06:50 Laatste update: 10:30

Door Daniël Dwarswaard

Ze was een jaar of vijftien. Geen standaardpubermeisje dat stiekem sigaretten rookte of wijntjes dronk. Stappen? Mwah, niet zo interessant. Dominique Bloodworth, toen Dominique Janssen, had maar één verslaving. Gechargeerd gezegd is haar drang om te slagen als voetbalster terug te brengen tot één trapveldje bij haar eerste amateurclub RKS V Wittenhorst, een knusse vereniging in het Limburgse dorpje

Horst.

Precies op dat veldje is ze van haar vijftiende tot haar achttiende bijna letterlijk elke dag te vinden. Een halfuur minimaal verplicht ze zichzelf om daar volledig tweebeinig te worden. Ze bedenkt zelf de trainingsmethode. Hier op het terras van het Best Western Hotel in Rennes legt ze het met plezier uit. „Ik had een vierkantje op het veld waar ik de bal op moest chippen. Een klein goaltje voor de wreeftrap en een groter doel voor de lange trap. Met links en met rechts, elke dag.”

Tweebeinig

Ze voetbalt dan met de jongens bij Wittenhorst. Maar twee keer per week trainen. Pfff. Is natuurlijk veel te weinig. „Ik wilde prof worden. Ik wilde voor Oranje spelen. Dan slaat het natuurlijk nergens op om maar twee keer per week te trainen en op zaterdag een wedstrijd te spelen. Dus bedacht ik mijn eigen trainingsveld. Dat ik nu tweebeinig ben, is daar geboren.”



Dominique Bloodworth in gesprek met verslaggever Daniël Dwarswaard. © BSR Agency

Ik heb een apparaat, ontworpen door Xavi, waarmee je je voetenwerk kunt verbeteren

Dominique Bloodworth

Bloodworth speelde het afgelopen jaar de meeste minuten van alle internationals. Als stabiele factor in de verdediging, nooit geblesseerd bovendien. Dat iemand haar droom leeft, klinkt altijd wat belegen. Maar voor Bloodworth is het toch echt van toepassing. „Ik zat in de D1 toen ik in 2010 samen met mijn trainer en twee jongetjes uit mijn team naar een oefeninterland van Oranje ging in en tegen België. In een klein stadionnetje voor weinig mensen (Sportpark De Dorens in Loenhout). Maar ik wist vanaf dat moment: ik wil in Oranje spelen.”

Ze komt bij de Duitse club Essen terecht, een profclub vlak over de grens bij haar geboortedorp. Dan een transfer naar Arsenal en na de zomer de overstap naar VfL Wolfsburg, een Europese topclub in het vrouwenvoetbal. Net als deelname aan dit WK is die stap een beloning voor al het werk, zo voelt dat althans voor Bloodworth die sinds vorig jaar na haar huwelijk de naam van haar Amerikaanse man draagt.

‘Een trainingsbeest’, zo noemde voormalig assistent-trainer Foppe de Haan van de Leeuwinnen Bloodworth recent in een column in deze krant. Hij was vooral onder de indruk van haar gedrevenheid. Bloodworth begint te gniffelen. Het compliment, juist van Foppe, vindt ze leuk. „Ik heb een apparaat, ontworpen door Xavi van FC Barcelona, waarmee je je voetenwerk kunt verbeteren. En ook je awareness kunt trainen. Dus: hoe moet ik wegdraaien. Dat gebruikte ik altijd vaak als een soort persoonlijke warming-up. Dat gelummel met hooghouden aan het begin van een training is niks voor mij. Foppe heeft mij erg geholpen bij mijn ontwikkeling. Dan maakte hij mij bewust vaak de neutrale speelster bij een partijtje, dan moet je sneller denken en handelen omdat je altijd in balbezit bent.”



Dominique Bloodworth in actie tegen Canada. © BSR Agency

Over het fenomeen trainingsbeest gesproken. Bloodworth maakt los van de trainingen bij Oranje en haar club gebruik van een personal trainer. Botst dat niet met de intensiteit van de reguliere trainingen? „Nee, nee. Het zijn geen fysieke

trainingen. Als ik lichamelijk last ondervind van die extra trainingen zou dat uiteraard niet goed zijn, maar met hem train ik andere dingen. Ook weer als het gaat om snel denken in het veld en positie kiezen. Hij kwam ook wel eens naar Arsenal toe om mij te helpen. Of de coach van Arsenal dat niet gek vond? Nee hoor, hij vond het alleen maar prettig dat ik in mezelf investeerde. Ik ben gewoon heel professioneel en ik word daarin gelukkig niet gehinderd. Nu ga ik naar Wolfsburg en daar voor het eerst Champions League spelen. Dan wordt het weer een tikje intenser, dus ik ga eerst kijken of extra trainingen dan nog wel goed in het schema passen.”

Bloodworth gaf na de eerste wedstrijd op dit WK tegen Nieuw-Zeeland toe dat ze zenuwachtig was. De laatste twee wedstrijden tegen Kameroen en Canada was dat gevoel weg. „Ook op mentaal vlak heb ik de laatste jaren hulp gezocht. Het mentale aspect was nooit mijn sterkste punt. Daar heb ik veel met een psycholoog over gepraat. Dat gaat ook over kleine dingen hoor. Voor elke training een concreet doel stellen bijvoorbeeld. Beter worden en daardoor ook rustiger in je hoofd. Ja, ik geniet hier echt dat ik nu op een WK sta. Individueel gezien het hoogtepunt uit mijn loopbaan. Het was een lange weg met soms wat hobbels.”

Die begon aan het trapveldje bij RKS V Wittenhorst.