



PREMIUM

Wesley Sneijder. © Getty Images

Spectaculaire comeback Sneijder, lachwekkend of kan het? 'Honderd procent fit na de winter'

NAAR FC UTRECHT?

Keert na Arjen Robben ook Wesley Sneijder terug in de eredivisie? Het wordt steeds waarschijnlijker, nu de recordinternational serieus nadenkt over een spectaculaire comeback als speler bij FC Utrecht. Jack van Gelder noemt het 'lachwekkend', voormalig prof en *performance coach* Iwan Redan ziet het helemaal zitten. „Binnen vier à vijf maanden is hij wedstrijdfit.”

Jeffrey van der Maten 05-07-20, 09:24 Laatste update: 10:07

Redan stapt net uit zijn eigen *Performance Center* (Beyond Yourself, red.) met Jean-Paul Boëtius, een van de spelers die hij fysiek begeleidt en nu al klaarstoomt voor

het nieuwe Bundesliga-seizoen. „Ik heb hem stevig aangepakt, hij weet dat hij het nodig heeft.”

Redan kent het lichaam van topsporters door en door. „Fitheid is essentieel voor voetballers. Sneijder heeft 134 keer voor Oranje gespeeld en was bij Inter een van de belangrijkste spelers. Als hij niet fit is, wordt het toch moeilijk voor een coach hem op te stellen. Ook al heb je in de top gespeeld, geldt dat ook bij Utrecht. Dat weet hij zelf ook.”



Sneijder omhelst Memphis Depay. © ANP

Een topfit voetballichaam, daar lijkt Wesley Sneijder voorlopig nog ver van verwijderd. In augustus 2019 kondigde de recordinternational van het Nederlands elftal zijn voetbalpensioen aan. Een rijke carrière in de top bracht hem langs onder meer Ajax, Real Madrid en Inter. Zijn laatste twee jaar sleet hij in Qatar, bij Al-Gharafa. Sindsdien geniet hij van zijn voetbalpensioen, zo liet hij ook blijken in zijn onlangs verschenen biografie. De fles wodka werd zijn grootste vriend en de extra kilo's lichaamsgewicht stapelden zich langzaam op. Gesterkt door de keuze van Arjen Robben om zijn kicken voor FC Groningen weer aan te trekken, overweegt Sneijder hetzelfde te doen voor FC Utrecht.

„Fantastisch, man. Echt een gruwelijke uitdaging, die zou ik meteen aanpakken”, zegt Redan dolenthousiast. „Dat lijkt me echt geweldig om te doen. Drie maanden kan krap zijn, maar binnen vier à vijf heb ik hem fit. Na de winter is hij wedstrijdfit, honderd procent.” Redan vertrouwt op zijn eigen methoden. „Ik heb Eljero Elia bij me gehad toen hij van Southampton naar Feyenoord ging. Hij had toen wat overtollig vet en wist dat hij lichamelijk niet in vorm was, maar we zijn keihard gaan werken. Twee keer per dag, vijf dagen per week. Binnen een maand was hij fit en de rest is geschiedenis. Een beker, landskampioen, een mooie transfer naar Basaksehir...”

Het begin zal zwaar zijn voor hem, zeker omdat hij al 36 is

Iwan Redan

De situatie van Sneijder is wat complexer, zo weet ook Redan. „Bij hem zou ik eerst beginnen met zijn voeding aan te passen. Daarnaast veel cardio, intervallooppjes en krachtvormen met zijn eigen lichaamsgewicht. Ook pakken we de functionaliteit mee door vormen met de bal toe te passen, zodat hij zich sneller in zijn element voelt. Het draait om kracht die je herhaaldelijk om kan zetten in explosiviteit”, legt Redan uit. „Ik heb wel eens een voetballer van Ajax begeleid die na het trainen bij krachttrainers zijn tegenstander niet eens meer voorbijkwam. Na 3 weken bij mij getraind te hebben, voelde hij een wezenlijk verschil in zijn lichaam dat resulteerde in winst op het veld. Ook mobiliteit zonder de bal is belangrijk.” Redan doelt op Anwar El Ghazi, die nu basisspeler is in de Premier League bij Aston Villa.

Redan vertelt vol enthousiasme over wat na Robben de tweede spectaculaire comeback kan gaan worden. „Het begin zal zwaar zijn voor hem, zeker omdat hij al 36 is. Je lichaam kan dan niet meer wat het kon op twintigjarige leeftijd. Hij moet alle zeilen bijzetten, alleen dan is het mogelijk. Leven als topsporter, het is de vraag of hij dat op wil en kan brengen. Hoe dan ook moet de passie voor het spelletje weer gaan leven bij hem.”

Er dienen hoe dan ook de nodige kilo's af te moeten. Jack van Gelder noemde het lachwekkend, een terugkeer van de volgens hem te zware en niet fitte middenvelder. „Het is nu zes jaar en misschien 375 flessen wodka later. Dan wordt het moeilijk”, zei de tv-commentator. Redan is juist positief, niets is onmogelijk. „Ik had laatst een man van 132 kilo die volledig inzette op afvallen. Binnen tien dagen was hij al zeven kilo kwijt.”

Centjes

Redan, die zelf in de eredivisie voor onder meer RKC en Willem II speelde, zou het fantastisch vinden als Sneijder zijn rentree maakt. „Ja, dat zou toch hoe dan ook geweldig zijn? Wat mij betreft moet zo'n speler het altijd doen. Hij hoeft het denk ik ook niet meer voor de centjes te doen, puur voor de sportieve prestatie. Ik zie het zeker zitten. Robben en Sneijder in de eredivisie, daarmee gaat het niveau zo vijf stappen omhoog.”

Ja, Sneijder zou volgens Redan een aanwinst zijn voor de Nederlandse velden. „Als hij de knop kan omdraaien, gaat hij beslissend zijn in de eredivisie. Een routinier met boordevol ervaring kan bovendien van waarde zijn voor de jongere spelers. Hij heeft voorafgaand aan het WK 2014 al bewezen alles ervoor te willen geven. Toen heeft hij een personal trainer (kickbokser Gökhan Saki, red.) in de arm genomen en leidde hij Oranje topfit naar de derde plaats.” Redan zou Sneijder in ieder geval dolgraag onder handen nemen. „Ja, dat is de ultieme uitdaging voor een *performance coach* als ik. Je mag hem altijd naar me doorsturen, hahaha.”



Sneijder in sportieve toptijden, toen Oranje met 5-1 won van Spanje op het WK 2014. © Ibrahim Yakut