

Het mannen-ijshockeyteam van Capitals Leeuwarden telt niet één maar twee vrouwelijke keepers. Nadia Zijlstra en Annika Verduin staan om beurten hun 'mannetje' bij de eerstedivisionist. „Je moet gewoon de puck stoppen. Een vrouw kan dat net zo goed als een man.”



Annika Verduin (links) en Nadia Zijlstra keepen allebei in het mannenteam van Capitals Leeuwarden. „Je zult ons niet zo snel vechten op het ijs zien. We blijven vrouwen.” FOTO MARCEL VAN KAMMEN

# Eén met de jongens

JOHANN MAST

Het gesprek in de rumoerige kantine van de Elfstedehal is net begonnen, als Jitze de Jong zich onaangekondigd bij het tafeltje meldt. De teammanager van de Capitals zit drie koppen cappuccino neer en verdwijnt meteen weer, geruisloos. Een verrassing, *on the house*.

Nadia Zijlstra kijkt hem na en glimlacht. „Het is zo leuk hier”, zegt de 30-jarige doelvrouw van het mannenteam van Capitals Leeuwarden en het Nederlandse vrouwen-team. „We zijn één grote familie.”

Haar buurvrouw, Annika Verduin (21), knikt instemmend. De jongste van de twee keepsters van de Leeuwarder eerstedivisionist is half Noors, half Nederlands. Ze verruilde haar Duitse club Löwen Frankfurt anderhalf jaar geleden voor de Capitals, nieuwsgierig als ze was naar haar geboorteland dat ze als klein meisje verliet. Ze kwam in een warm bad terecht.

Verduin groeide op in Stavanger en daar sloeg het ijshockeyvirus – of beter: het keerpersvirus – toe. „Ik was eerst speler, maar dat ging me echt heel slecht af”, herinnert ze zich. „Toen speelden we een toernooi en mocht ik keepen. Dat ging heel goed. Het gevoel van het tegenhouden van die puck vond ik grandioos. En nóg. Soms ben je helemaal de held van je team, heerlijk. Ik houd trouwens ook wel van druk: lekker spannend. En elkaar stevig de waarheid zeggen: *tough love*.”

„Annika wil altijd beter worden”, zegt haar ploeggenote en concurrente. Zelf was Nadia Zijlstra er als ijshockeykeeper nog jonger bij. Ze was pas twee toen haar vier jaar oudere broer naar een ijshockeykamp ging. Ze wilde mee, maar moest eerst leren schaatsen. Op haar vierde mocht ze aanhaken. Lachend: „Het is nooit meer overgegaan. Ik was, als kleinste van het stel – dat ben ik met mijn 1,50 meter trouwens nog steeds – meteen heel fanatiek en dat ben ik nu ook nog.”

Zijlstra, in het dagelijks leven werkzaam als jongerenbegeleider, keepte in haar jeugd al bij de jongens. Ze weet niet beter. Het heeft haar gevormd en ertoe bijgedragen dat ze met het nationale vrouwen-team al menig wereldkampioenschap heeft gespeeld en ook prijzen heeft gewonnen. Oranje speelt inmiddels op het tweede mondiale niveau, in divisie 1A.

„Dat is nieuw voor ons”, zegt Zijlstra. „We staan bij de beste zestien landen van de wereld. Veel meiden spelen al heel lang bij de jongens. Dat heeft ons veel goeds gebracht.” Annika Verduin glimlacht. „Noorwegen”, zegt ze, „speelt net als Oranje in divisie 1A. Ik weet nog niet voor wie ik ben op het komende WK.”

Zelf is ze geen international. Verduin maakte deel uit van de Noorse Onder-18 vrouwenploeg, maar het contact met de Noorse ijshockeybond is sinds haar vertrek uit Stavanger verwaterd. Nu volgt ze een studie Leisure & Events Management aan NHL Stenden. Lachend. „Dat NHL vond ik wel cool: heb ik toch nog eens in de National Hockey League gespeeld...”

Zijlstra: „Bij mij zit het in snelheid en inzicht. En ook wel in de agressiviteit in mijn spel. En mijn ervaring brengt me ook veel. Ik ben een van de ouderen in het team. Ik wil niet zeggen dat ik alles heb meegemaakt, maar ik heb wel een poos op een bepaald niveau gespeeld. Dan herken je spelsituaties.” Verduin: „Ik leer heel veel van Nadia. Ze geeft me tips.”

Nare opmerkingen – of erger: seksistische – krijgen ze nooit. „Dat past ook niet bij de ijshockeycultuur in Nederland”, zegt Zijlstra. „De sport is klein, iedereen kent elkaar en gaat goed met elkaar om. Je komt elkaar altijd weer tegen.”

Verduin: „Wat ik wel meemaak is dat ze voordat de wedstrijd begint zeggen: ‘Oh, er staat een meisje op goal, nu gaan we dik winnen.’” Schaterend: „Na de wedstrijd is dat vaak wel over.”

Zijlstra schiet ook in de lach. „Ik mocht eens met een jongensteam meetrainen in Tsjechië. Die jongens dragen daar allemaal staartjes en ik ook. Ik had me in een aparte kleedkamer omgekleed en ze hadden (vanwege haar lichaamsbedekkende outfit, red.) niet in de gaten dat ik een meisje was. Ze konden niet bij mij scoren. Op een gegeven moment kwamen hun ouders erachter dat er een meisje op goal stond en werden ze heel fanatiek. Toen moesten en zouden hun kinderen ineens bij mij scoren...”

De keeper van Oranje zit er niet mee, althans niet alleen maar groter van. Als mensen zulke dingen zeggen, zijn ze juist extra gedreven om die puck tegen te houden. Eigenlijk is het alleen maar mooi. Weet je, wij zijn één van de jongens.”

Verduin knikt. „Dat vind ik ook heel fijn. Ik zou niet anders willen”, zegt ze. Lachend: „Al zal je mij niet zo snel vechten op het ijs zien. Ik blijf een vrouw.” Zijlstra: „Ik ook! Als er gevochten wordt doe ik echt niet mee.”

Dat neemt niet weg dat de twee het een prettig toeval vinden dat ze gezamenlijk onderdeel zijn van het mannenteam en op elkaar terug kunnen vallen. „Het is makkelijk met een andere vrouw erbij”, vindt Verduin. „Ik heb vaak als enig meisje in een mannenteam gespeeld en dan zit je na afloop van de wedstrijd alleen in de kleedkamer. Het klinkt wel wat gek, maar het is gewoon fijner om samen met iemand te douchen.” Zijlstra, inhakend: „Lekker nakletsen over de wedstrijd, gezellig toch?”

Lachend: „We blijven tenslotte vrouwen hè.” Collega-internationals van haar bij Oranje hebben de Nederlandse mannecompetitie inmiddels verruild voor de sterke Zweedse vrouwencompetitie. Zijlstra: „Op zich lijkt mij dat ook wel mooi, maar ik heb hier mijn werk en dat geldt ook voor mijn vriend. Dat zal dus lastig worden. Ach, we hebben het hier goed. De Capitals trekt als een van de weinige clubs in onze divisie altijd veel publiek. En in het herenhockey krijg je hardere schoten op je af.”

Zij kijkt opzij naar Annika Verduin, die al instemmend knikt en alweer lacht voordat het vervolg op de zin uitgesproken is. „Hardere schoten, daar houden wij van.”

Nadia Zijlstra was eerder actief voor de Flyers en verdedigt sinds 2016 het doel van de Leeuwarders. Annika Verduin is bezig aan haar tweede seizoen als Capitals-goalie. Zijlstra maakt dit seizoen de meeste speelminuten. Daarna volgt Verduin en als derde volgt Johan van der Werff, een 'rookie' nog. Zijlstra: „Je moet er elke week voor vechten, het staat nooit vast dat je speelt. Dat is alleen maar mooi, het houdt je scherp. We vormen met ons drieën een goalie-team.”

Hun sterke punten? Annika Verduin: „Ik reageer snel met mijn handen. En ik speel wel agressief: als er een schot komt, ga ik vol op de puck. Die wil ik gewoon hebben. Ik kan goed aanvallend uitkomen.”

“  
IN HEREN-IJSHOCKEY  
KRIJG JE HARDERE  
SCHOTEN OP JE AF. DAAR  
HOUDEN WIJ VAN