

# Interview met Foppe de Haan

*„Kaatsers zijn geen topsporters en het evenwicht in het kaatsen is zoek”*



Foppe de Haan op de PC van 2002 in gesprek met CdK Ed Nijpels. (foto: LC/Siep van Lingem)

“Als ik de baas was, deed ik de nap er uit.” Foppe de Haan klinkt gedecideerd. Zijn uitspraak komt aan het einde van een analyse van het spel-evenwicht in moderne sporten als volleybal en basketbal en doet denken aan het liedje “Als ik de Baas zou zijn van het Journaal” uit Kinderen voor Kinderen. Wat zou je in een ideale wereld de dingen mooi naar je hand kunnen zetten.

De succescoach van sc Heerenveen en Jong Oranje zou het wat betreft de kaatssport wel weten. Want als het evenwicht weg is tussen aanval en verdediging, in welke sport dan ook, dan is die sport ten dode opgeschreven. “Als in moderne sporten iets wordt veranderd ten gunste van de aanval, volgt even later altijd weer een verandering ten gunste van de verdedi-

ging omdat het evenwicht weg is.” De nap heeft volgens De Haan in het kaatsen voor zo’n scheve verhouding gezorgd. De uitslagers verkeren sinds de introductie ervan in een ongezonde positie van superioriteit ten opzichte van de opslagers, ook al is het perk inmiddels een halve meter breder en het veld een meter langer geworden. Dus weg er mee, met die nap! “Dat zorgt voor een betere verhouding tussen opslag en uitslag en voor een grotere waardering van het publiek voor knappe staaltjes uitslagwerk.” Met andere woorden, een bovenslag zou weer een Herculesslag zijn. Het publiek zou er weer voor op de banken gaan staan. Op de kaatsvelden zou het beleefde, bijna verveelde applausje dat meer doet denken aan cricket dan aan kaatsen verleden tijd zijn. De woorden van de oefenmeester uit Nes zullen een deel van de kaatsliefhebbers als muziek in de oren klinken. Een ander deel zal misschien geneigd zijn te zeggen: heeft een voetbalcoach dan ook al verstand van kaatsen? Speciaal voor die laatste groep even een terugblik in de geschiedenis.

De Haan is een oorlogskind uit Lippenhuizen in de Wouden. Weliswaar was hij lid van de gymnastiekvereniging THOR (Tot Heil Onzer Ribbenkast), maar kaatsen stond in die tijd nog verder af van de Wâldpiken dan nu. Hij was dertien toen hij met zijn ouders en zus naar Grou verhuisde. Ook dat was niet een voorname

kaatsplek, maar dankzij plaatselijke bestuurders en onderwijzers als Achenbach en Wiersma sloeg hij op het Halbertsmaplein al gauw tegen een rubberen bal aan, overigens meer als opslager dan als perkspeler. Want een opslager is dominant, die begint en bepaalt het spelverloop. De Haan bezoekt regelmatig de PC en als hij kan, stapt hij even het veld op bij het leden- of federatiekaatsen in Akkrum. Maar nu komt het: Foppe de Haan, voetbalman in hart en nieren, schreef in zijn studietijd aan de Academie voor Lichamelijke Opvoeding in Amsterdam een scriptie over, jawel ... de edele kaatsport. Samen met zijn studiegenoot en makker Gerard Frijling (zie kader). Enig opportunisme was aan deze opmerkelijke keuze niet vreemd. De Haan: "Het was gewoon een slimigheidje. We waren al buitenbeentjes in Amsterdam omdat we Friese koek en suikerbrood uit de bakkerij van mijn schoonvader meenamen voor docenten en medestudenten. We hebben toen bewust voor het kaatsen gekozen omdat we dachten: een scriptie over zo'n aparte sport leggen ze niet aan de kant. Op een spelmiddag moesten we de beginselen van het kaatsen voordoen, in- en uitslaan, triktak. Daar scoorden we geweldig mee. Professor Doornmalen, die anatomie doceerde, vond de bewegingen fantastisch." En dan komen de trainer en de didacticus in Foppe de Haan pas goed los.

### Stellen

"Kaatsen is in fysiek opzicht een heel aparte sport. Het wordt gespeeld door een partuur van drie individuen, die alle drie een andere taak hebben. Van een echte teamsport is dan ook geen sprake. Het gaat om een combinatie van individuele kwaliteiten, veel nadrukkelijker dan in het voetbal bijvoorbeeld. Meer dan bij echte

teamsporten kan één man zijn stempel op een kaatswedstrijd drukken." Het snelle wisselen in de samenstelling van de meeste parturen op topniveau kan in de ogen van De Haan geen genade vinden. Omdat gezocht moet worden naar de perfecte combinatie van die individuele talenten pleit hij er voor dat parturen langer bij elkaar blijven. Hij noemt het zelfs "onprofessioneel" dat dat veel te weinig gebeurt. "Er wordt te snel gewisseld. Wil je echt beter worden, dan moet je voor een paar jaar stellen. Dan kun je elkaars kwaliteiten uitbuiten en aan de optimale prestaties van je partuur sleutelen. Je moet gevoel voor elkaar ontwikkelen en daar moet je de tijd voor nemen. Daarvoor moet je geduld opbrengen en je niet laten leiden door emoties. Het schoolvoorbeeld van hoe het wel moet is toch het partuur van Piet Jetze Faber, dat langdurig bijeen bleef en uiterst succesvol was."

De Haan besprak de problematiek wel eens met Simon Minnesma, die hij op het hoogtepunt van diens loopbaan als opslager wel eens van trainingsadviezen voorzag. "Zetten jij en je maten het allemaal wel eens op een rijtje?", vroeg ik dan aan Simon. Spreken jullie wel eens uit wat je van elkaar verwacht? En welke stappen onderneem je om tot betere prestaties te komen? Dat die zelfreflectie vaak ontbreekt bij kaatsers, is heel apart." Alle parturen hebben tegenwoordig een coach. Maar wat doen die, vraagt De Haan zich af. „Wat is hun invloed? Dat wordt in het kaatsen niet zichtbaar gemaakt. Hun taak is van drie individuen een team te maken. Ze moeten de gedachten van die individuele spelers kunnen beïnvloeden. Ze moeten goed weten wat er op het veld allemaal gebeurt en zich constant afvragen, hoe spelen we er op in?"

### Intervalletjes

De Haan heeft zo zijn twijfels over de trainingsmethoden waarvan de kaatsers gebruik maken. Hij wijst op het specifieke karakter van een kaatswedstrijd en de fysieke belasting die dat met zich meebrengt. Een wedstrijd duurt, voor wie er aan blijft tenminste, een hele dag en bestaat uit een serie korte, explosieve momenten. In de pauzes "lult vervolgens iedereen tegen je aan". "Daar ontkom je niet aan; dat hoort er bij, het contact tussen kaatsers en publiek is heel intens en dat is er ook mooi aan."

Voor zo'n heel kaatsseizoen is een goede basisconditie vereist. "Dat wordt nog wel eens onderschat. Kaatsers moeten doortrainen in het seizoen omdat anders het verval te groot wordt en de kans op blessures toeneemt. Opslaan is een complexe beweging. Uitslaan is een eenzijdige beweging, omdat je maar een kant van het lichaam gebruikt. Daar kun je het beste op oefenen door explosief te trainen. Door korte intervalletjes – loopjes van zo'n twintig seconden – te combineren met krachtvormen voor starten, springen, remmen en keren. Je hebt dan het gevoel dat je niets gedaan hebt, maar na een paar weken word je wel beter. Hard trainen en tempowerk heeft geen zin. Dan verniel je je duur-uthoudingsvermogen. Een ander aspect is het trainen van je romp- en schouderspieren. Die moet je sterk maken, maar niet op de manier van een bodybuilder. Je kunt beter steeds dezelfde beweging maken en dan met een fietsband om weerstand op je spieren creëren. Waar het om gaat is de juiste keuzes te maken en de voorwaarden te scheppen om beter te worden." Train niet meer op kwantiteit, maar op kwaliteit, is het devies van De Haan. Hij vertelt het verhaal van Carlo l' Ami, die ooit bij sc Heerenveen onder de

lat stond. “Carlo was een trainingsbeest. Ik zag hem eens uren bezig in zijn eentje, hij schopte wel 200 ballen uit. Allemaal zo hard en zo ver mogelijk. Toen heb ik drie cirkels voor hem uitgetekend op het veld en gezegd: probeer nou eens tien ballen in elk van die cirkels terecht te laten komen.” Wat De Haan ermee wil zeggen, is dat zodra een opslager zijn basisslag voor elkaar heeft, hij specifiek zou moeten trainen. Niet honderd ballen naar het perk jagen en maar zien waar ze terecht komen, maar gewoon plaatsen, enkele keren, rechts voorin, links voorin, een tusseninse en diep achterin. “Vaak is het zo dat je coördinatie verstoord raakt als je te veel doet, te veel ongerichte trainingsarbeid verricht. En de reactie is dan dat je nog meer gaat doen. Daar wordt het niet beter van.”

### **Homo Pelotens**

De scriptie van de studenten lichamelijke opvoeding F.G. de Haan en G. Frijling is getiteld ‘Het Kaatsen in Friesland’ en heeft als ondertitel ‘Historie en Plaats in het Hedendaagse Friesland’. Naast een algemeen deel bevat de scriptie ook een gedetailleerde opsomming van mogelijke kaatsblessures en de wijze waarop die kunnen worden voorkomen of behandeld. In een voorwoord van het doorwrochte stuk van 72 getypte pagina’s schrijven de auteurs dat ze vooral hebben gekeken naar “de geestelijke, sociale en economische achtergronden van de Kaatsende Man”.

Over de toekomst van de kaatssport – de scrip-

### **Amateurs**

Hetgeen ons brengt op de vraag of kaatsen topsport is. En die vraag brengt de pedagoog en ook wel een beetje de moralist in Foppe de Haan naar boven. In zijn algemeenheid zijn (sport)mensen langer en sterker geworden. Dankzij moderne trainingsmethoden, maar ook omdat de morfologie – de leer van de vorm en bouw van organismen – van de mens aanmerkelijk is veranderd. Ook kaatsers zijn krachtiger, soepeler en beter getraind dan vroeger. “Maar top is een kwestie van talent en wat je ermee doet”, aldus De Haan. “Talent alleen is niet genoeg. Je moet doorzettingsvermogen hebben. Je moet hard willen werken. Je moet een geweldige gedrevenheid hebben om beter te worden. Om een voorbeeld te geven: Ruud van Nistelrooij had dat in zijn Heerenveen-tijd. Die speelt nu

tie dateert uit 1974 – laten De Haan en Frijling zich positief uit. In een nawoord schrijven ze: „Ver achter ons in het grijze verleden verloor koning Frans I van Frankrijk op een kritieke stand van een monnik, door een bovenslag van de laatste. Hij nam zijn nederlaag sportief op en promoveerde de monnik tot abt van een klooster. Misschien vierde de monnik zijn overwinning met de nieuwe kanunniken van Saint Cyr. Zij immers waren verplicht de spelers met dranken te laven. „Met Frans I heeft later prins Maurits door het verbeteren van de kaatsbaan in Arnhem een historische bijdrage aan de kaatssport geleverd. In zekere zin deden dat ook de Staten van Friesland in 1667 toen zij het kaatsen verboden op straffe van twalef

bij Manchester United en is de spits van Oranje. “Kaatsers hebben die gedrevenheid in verhouding veel te weinig. Er zijn stappen gemaakt, er is tegenwoordig meer competitie dan vroeger. Dat is heel goed, want het dwingt kaatsers tot constantere prestaties. Maar in hun houding zijn kaatsers derde of vierde klasse amateurvoetballers. Die doen evenveel voor hun sport.”

Maar mooi is het, zo’n typisch Friese sport. De Haan: “Het zijn onze jongens. Kaatsen brengt een gezonde rivaliteit boven. Voor een gemeenschap die bestaat uit kleine groeperingen is het fantastisch. Je hoeft geen duizend leden te hebben om goed te zijn. Kaatsen past bij onze aard. Wij zijn een betrekkelijk gesloten gemeenschap die hecht aan dit soort tradities.”

Wio Joustra

caroliguldens. Want noch dit besluit, noch het doormidden snijden van de kaatsballen door de predikant van Moddergat in 1892, hebben kunnen verhinderen dat deze oude sport is blijven leven. “De kaatssport is gedurende langer dan 800 jaren over toppen en door dalen getrokken. Er is geen enkele reden om aan te nemen dat het einde in zicht is. Niet alleen de duizenden beoefenaars staan borg voor het voortbestaan; ook velen die eerbied en belangstelling hebben voor het historisch gegroeide zullen maar al te graag een bijdrage leveren aan de bloei van deze oude sport.” De scriptie is in het bezit van het Kaatsmuseum in Franeker.