



INTERVIEW:

# MARGOT VAN GEEFFEN

**L**achend komt ze aanlopen. Margot van Geffen uit Brabant, de hockeyster die van jongs af aan al tegen haar moeder zei dat ze later graag in zo'n oranje rokje wilde spelen. Dat is gelukt. Wat een energie (straalt er van haar af). 'Een soja cappuccino graag', zegt ze met een zachte g. En dan begint ze te vertellen over haar grote passie: hockey.

“Mijn belangrijkste tip voor alle jeugdspelers die een hockeydroom hebben is: ‘Blijf altijd geloven dat het je lukt’”

### Hoe ben je zover gekomen?

‘Gewoon door te geloven dat het lukt. Ik ben ooit begonnen bij Forward in Tilburg. Op mijn veertiende mocht ik al met de Dames meetrainen. Destijds best gek, omdat ik niet zo groot was en erg jong. Gelukkig was ik samen met Ireen van den Assem en hadden we veel aan elkaar.’

‘Op mijn zeventiende werd ik in 2010 (net 21 geworden, red.) ineens gebeld door een onbekend nummer: Hoi, met de bondscoach, je bent geselecteerd voor het Nederlands elftal. Als ze het vertelt straalt ze alsof ze zojuist gebeld is. ‘Ik ging er blanco in en dacht: ik zie wel waar het schip strandt want er waren nog vijfendertig anderen geselecteerd.’

### Tekent jou dat, die mentaliteit?

‘Ja ik denk het wel. Ik zeg altijd: meer dan je best kan je niet doen. Dat klinkt cliché maar zo zit ik er echt in. Ik geef alles en dan zie ik wel hoever ik kom. Als de bondscoach me toen niet had geselecteerd, nou ja, dan had de volgende dat misschien gedaan.’

### Heb je tips voor jeugdspelers met ambitie?

‘Mijn belangrijkste tip voor alle jeugdspelers die een hockeydroom hebben is: ‘Blijf altijd geloven dat het je lukt.’ Het beste bewijs hiervan is mijn vriendinnetje Ireen van den Assem. Vanaf de lagere school spelen wij al in hetzelfde team. Zij maakte in 2013 haar debuut in het Nederlands Elftal, speelde 5 interlands en werd daarna niet meer geselecteerd. Na Rio, op haar zevenentwintigste werd ze tóch ineens wel weer geselecteerd en speelde ze afgelopen zomer haar eerste echte toernooi met Oranje.’

Het bewijs dus dat als je iets echt wilt, het gewoon kan.’

‘En nog een tip: zorg dat je plezier houdt in het hockeyen. Zodra je dat kwijtraakt, ben je niet de beste versie van jezelf. En als je dat niet bent, word je ook niet zomaar geselecteerd.’

### Zei je nou dat je weleens boos wordt?

‘Ja, ik kan best weleens boos worden op mezelf. Daarnaast help ik de scheidsrechters graag, maar dat hoort natuurlijk niet. Het gaat al een stuk beter want ik zit niet meer zo vaak op de strafbank als vroeger,’ knipoogt ze.

### Wie is jouw held op of naast het veld?

‘Zonder twijfel is dat Roger Federer. Hij is mentaal zó sterk en zijn techniek is geweldig. Ik ben zelf meer van het harde werken dus misschien dat ik hem daarom zo bewonder. Hij blijft altijd rustig, terwijl ik best nog weleens boos kan worden, ook op mezelf.’

### Dan doen we meteen de vraag naast wie je het liefst in het vliegtuig zou willen zitten.

‘Heel graag naast Roger. Ik hoop dat ik hem ooit eens ontmoet.’

### Wat heb je voor je hockey carrière moeten laten?

‘Best veel. Zo sla ik nog steeds veel feestjes over, of ik ga maar een uurtje. Daarnaast laat ik de alcohol heel vaak staan. We hebben voortdurend fitheidstesten waarbij ook je vetpercentage wordt gemeten. Dat betekent dat ik heel goed op mijn eten moet letten. Maar ik vind het superleuk dat ik altijd zoveel mag hockeyen. Dat strakke ritme hoort er gewoon bij.’



credits: KNHB/Willem Vernes.



Je laat er misschien veel voor, maar je krijgt er ook heel veel voor terug. Wie gaat er nu zo vaak naar een toernooi in het buitenland met zoveel vriendinnetjes? Dat is hartstikke bijzonder. Al helemaal als we winnen.’

‘Ik bof enorm dat mijn ouders me zo gesteund hebben. Ze hebben altijd gevraagd of ik het nog wel leuk genoeg vond. Nooit gepusht, maar de keuze aan mij gelaten.’

### Hoe is het om veel te trainen?

‘Als je zoveel traint, moet je goed naar je lichaam luisteren. We trainen straks weer negen keer per week. Dat is echt intensief. Op dinsdag donderdag en vrijdag voor de competitie pool ik met een paar teamgenootjes van Amsterdam naar Den Bosch. En als het Nederlands elftal straks weer start trainen we maandag, dinsdag en woensdag ook nog eens intern, in Papendal.’

### Wat eet je voor een wedstrijd? Heb je een powerfood-tip?

‘Als we intern met het Nederlands team zitten, krijgen we drie uur voor de wedstrijd altijd een bord pasta met veel groenten. Dat is om genoeg koolhydraten binnen te krijgen. En meestal neem ik een banaan mee, die ik dan deels voor de warming-up en deels vlak voor de wedstrijd eet.’

‘Na de wedstrijd is het belangrijk om je eiwitten aan te vullen zodat je snel herstelt. Die zitten bijvoorbeeld in kaas, eieren en kipfilet.’

‘Op zondag voor een competitiewedstrijd eet ik altijd een groot bord havermout met fruit. In elk geval moet je altijd goed eten, anders kun je niet presteren.’

### Als je moet kiezen: een half uur langer in bed blijven of die tijd besteden aan je haar ofzo?

‘Nou, ik ben altijd vroeg wakker. Dus dan kies ik het tweede. Als ik wakker word, sta ik op. Ik ben ook actiever in de ochtend dan ‘s avonds laat. En ja, ik ben ‘s ochtends net zo vrolijk als de rest van de dag,’ lacht ze.

### Wat is jouw kracht in het team?

‘Ik denk dat ik met mijn energie het hele team op sleeptouw kan nemen. Daarnaast ben ik goed in ballen afpakken natuurlijk, om vervolgens mooie acties te maken.’

### Heldenactie tijdens het EK

‘De uithaal goal van Robbert Kemperman tijdens de herenfinale. Ze stonden met 2-0 achter, en hij maakte de 2-1, dat was de ommekeer in de wedstrijd. Op dat moment wist België dat Nederland weer in de race was, de energie die toen vrijkwam was ongekend. Je voelde echt dat ze de wedstrijd weer onder controle kregen.’

### Hebben jullie je overwinning op het EK gevierd?

‘Jazeker. Kampioenschappen moet je altijd vieren,’ zegt ze stellig! ‘We zijn met het hele team naar de Bubbles gegaan in Amsterdam. Alle begeleiding, familie en vrienden gingen ook mee. En ja toen hebben we de drankjes niet laten staan. We hadden ook twee weken vrij trouwens.’



**Margot van Geffen**  
**Geboren:** 23 november 1989  
**Plaats:** Tilburg  
**1995 - 2007 :** Forward  
**2007 - 2009 :** Rotterdam  
**2010 - heden :** Den Bosch

**Nederlands elftal**  
**december 2010:** belletje van de Bondscoach  
**juni 2011 :** eerste toernooi  
**Interlands:** 138  
**Doelpunten:** 6  
**Favoriete slag :** de backhand de backhand  
**Veld positie :** Links of rechts midden

**Mooiste compliment ooit gekregen?**

‘Even denken.’ Dan ietwat bescheiden: ‘Ellen Hoog zei op TV tijdens het WK dat ze me de beste speelster van het toernooi vond en dat ik het hele team op sleeptouw nam. Zulke mooie woorden van de beste speelster van de wereld, dat vind ik wel een heel groot compliment.’

**Wat is jouw eerstvolgende doel?**

‘Met dit team goud in Tokio halen. Het zou wel mooi zijn om het met goud af te sluiten,’ zegt ze stralend.

**Wat maakt een team een winning team?**

‘Voor elkaar door het vuur willen gaan en eerlijkheid. Nooit gebaren dat iemand iets niet goed doet maar ook de fouten van anderen herstellen. Nooit je schouders laten hangen. Juist ook met non-verbale signalen kun je laten zien dat je er voor elkaar bent. Dus als iemand anders de bal verliest, ga ik voor de tackle back. Daar heb je veel meer aan dan roepen dat iemand die bal niet had mogen verliezen.’

**Wat voor sport zou je doen als je niet zou hockeyen?**

‘Tennis, denk ik. Maar eigenlijk ben ik beter in een team. Ik vind handbal sinds Rio ook wel wat, dat zijn superleuke meiden en het is een mooie sport. Ook erg fysiek, dat ligt me wel.’

**En wat wil je doen als je niet meer zo intensief sport?**

‘Dat zie ik nog wel. Ik ga in elk geval kinderen helpen die een downsyndroom hebben. Ik heb tijdens een stage een paar kinderen met het syndroom van Down mogen begeleiden, waarvan een jongetje van vier dat nog niet kon lopen. Door een-op-een met hem aan de slag te gaan is het gelukt om hem te leren lopen. Dat vond ik zo bijzonder. Daar wil ik zeker nog wat mee doen.’