

IT



AKTIE 67

www.sc-heerenveen.nl



Volg jij sc Heerenveen al?

POMPEBLEDSJE



VRIJDAG 22 MEI - 20:00

de toekomst

Esther Speerstra

in gesprek met

Daniëlle Wellerdieck

schijnwerper op

Niklas Tarvajärvi



HOOFDSPONSOR

WOLKOM
Onbegrensd Fryslân

BUSINESS PARTNERS



Moofpeople

EFFEKTIEF



univé

MAXAMAZE™



MASCOT®
WORKWEAR

DE HEEREN VAN
RINSMA
SINCE 1888

Beter VAN DEN BRUG

Gang
van
Lâren

voor de aftrap

SC HEERENVEEN – AJAX

Twée clubs, twee verschillende routes naar de top

sc Heerenveen Vrouwen ontvangt dit weekend Ajax. Een wedstrijd tussen twee clubs met een eigen verhaal in het Nederlandse vrouwenvoetbal.

sc Heerenveen: van eerste moment

sc Heerenveen was vanaf het begin erbij. Toen de KNVB in 2007 de eerste Eredivisie Vrouwen oprichtte, behoorde Heerenveen tot de zeven oprichtersleden. Samen met ADO Den Haag, FC Twente, FC Utrecht, Telstar, Willem II en VVV Venlo speelden de Friezinnen in dat eerste seizoen.

Die start was direct goed. In de allereerste Eredivisiewedstrijd voor vrouwen ooit speelde Heerenveen tegen FC Twente. Heerenveen won met 3-2.

De club beleefde hoogtepunten. In het seizoen 2010-2011 stond Heerenveen in de winterstop bovenaan en bereikte de

KNVB Bekerfinale. Uit die jaren kwamen internationals voort die voor Oranje uitkwamen: Vivianne Miedema, Sherida Spitse, Lieke Martens en Fenna Kalma. Het seizoen 2017/18 was goed: Heerenveen eindigde als derde, het beste klassemment ooit voor de club.

Heerenveen is een van slechts drie clubs – samen met FC Twente en ADO Den Haag – die in elk seizoen van de Eredivisie of BeNe League hebben gespeeld.

Ajax: later maar dominant

Ajax startte in 2012 met vrouwenvoetbal. Vijf jaar later – in 2017 – waren ze kampioen.



Foto: Ajax

Na hun eerste titel behaalden ze ook het kampioenschap in 2018. Ajax speelt meestal op Sportpark De Toekomst, maar organiseert ook wedstrijden in de Johan Cruijff ArenA.

De Amsterdamse club heeft zich gevestigd in de top van de Eredivisie met een selectie vol internationals.

De wedstrijd vandaag

Het Abe Lenstra stadion zal twee clubs ontvangen die beide hun plek in het

Nederlandse vrouwenvoetbal hebben verdiend, de ene als pionier die vroeg begon, de ander als club die snel tot de top doordrong.

Voor beide geldt: ze spelen voetbal op het allerhoogste niveau van Nederland.

Wij wensen u een prachtige wedstrijd toe!

Aktie '25

	Ajax	sc Heerenveen
Sinds	2012	2007
Titels	Meerdere (2017, 2018)	Geen
KNVB Beker Finale	Meerdere	1x (2011)
Beste klassement	Kampioen	3e plaats (2017/2018)
Bekendste speelsters	Internationals uit heel Europa	Miedema, Spitse, Martens, Kalma



AJAX

ADRES

Johan Cruijff Boulevard 1
1101 AX Amsterdam

STADION

Johan Cruijff ArenA
Capaciteit: 56,120

TECHNISCHE STAF

Hoofdcoach:
Anouk Bruil

Assistent-trainer:
Sonny Silooy
Kirsten Bakker

Keeperstrainer:
Robbie Tetteroo

Foto: Ajax

In de schijnwerpers

"BLIJF DROMEN EN GELOOF IN JEZELF" sc Heerenveen Vrouwen blikken terug op een seizoen om trots op te zijn

Het seizoen zit er bijna op voor sc Heerenveen Vrouwen, en de stemming in de selectie is goed. Van keeper tot aanvalster, van teammanager tot sportarts, iedereen is het erover eens: dit was een seizoen van groei, veerkracht en mooie herinneringen. We spraken de speelsters en stafleden over hun belevenissen, en vroegen hen wat ze jonge voetballende meiden mee willen geven.

Een seizoen met twee gezichten

In de reacties zien we al snel een rode draad: de eerste seizoenshelft was zoeken, de tweede was oogsten. Ana Nassette verwoordt het treffend: "De eerste seizoenshelft zijn we zoekende geweest en hebben we minder onze kwaliteiten kunnen laten zien. De tweede seizoenshelft hebben we dit goed opgepakt en daar veel punten mee gepakt."

Aanvoerster Sterre Kroezen wijst op het hoogtepunt van het jaar: de overwinning op Feyenoord in het Abe Lenstra stadion. "Het begin van het seizoen was moeilijk en hebben we veel punten laten liggen, terwijl ons voetbal vaak best aardig was. Na de winterstop hebben we ons eigen voetbal gespeeld en een herkenbare speelwijze laten zien waarbij we altijd willen winnen met mooi, verzorgd voetbal. Daar ben ik het meest trots op."

Keeperstrainer Raimon Benjamins beaamt dat: "Onze speelwijze kreeg na de winterstop duidelijke vormen en we boekten mooie resultaten door met lef en strijd de wedstrijden te spelen."

Niet iedereen kon het seizoen volledig meemaken. Jasmijn Resink brak haar elleboog en moest vijf maanden aan de kant blijven. "Ik had het seizoen heel anders voor me gezien, maar ik heb er veel van geleerd. Wat ik wel heel mooi vond om te zien, is hoe goed het team zich heeft ontwikkeld."

Meer dan alleen voetbal

Het seizoen ging niet alleen over resultaten. Het ging over saamhorigheid, plezier en persoonlijke ontwikkeling. Keeper Brenda Badenhop speelde haar eerste jaar bij de club en kijkt er warm op terug: "Het is een fijn team en ik heb me hier altijd welkom gevoeld." Elize van Vilsteren sluit zich daarbij aan: "We hebben een hele leuke groep meiden, en juist daardoor was de sfeer goed en konden we goed samenwerken."

Teammanager Titia Nossin, die het team van dichtbij meemaakte, spreekt van "een seizoen met ups en downs, maar met een team met enorm veel veerkracht." Elfi Maass is trots op de individuele doorbraken die plaatsvonden: "Veel meiden hebben zich individueel kunnen laten zien op het hoogste niveau. Iets waar we als team en club erg trots op moeten zijn."

Videoanalist Pepijn van den Braak ziet de bredere lijn: "Veel jonge speelsters kunnen zich hier goed ontwikkelen en doorgroeien naar het eerste elftal. En daar hebben we meerdere goede voorbeelden van."

Boodschap aan de jeugd: durf te dromen

Vrijwel elke speelster en staflid kreeg de vraag wat ze jonge voetballende meiden mee willen geven. De antwoorden zijn unaniem in hun kern: geloof in jezelf, heb plezier, en laat niemand je dromen afpakken.

Helena Maclean is direct: "Ga je dromen achterna en geloof erin dat je kunt bereiken waar je van droomt. Laat niemand tegen je zeggen dat dat niet kan." Fenna Meijer voegt toe: "Laat je niet tegenhouden door tegenslagen of wat anderen zeggen. Als je hard werkt en blijft genieten, kunnen je dromen echt uitkomen." En Romaissa Boukakar houdt het simpel maar krachtig: "Nooit opgeven en laat niemand zeggen dat je iets niet kan."

Sportarts Pamela Schendelaar sluit af met een klassieker: "If you can dream it, you can do it!" vrij naar Walt Disney.

De droom: groeien, vullen en winnen

Als het gaat om de toekomst van het vrouwenvoetbal bij sc Heerenveen, zijn de ambities groot. Lisanne Venema droomt van thuiswedstrijden in het stadion, vol supporters. Kroezen wil dat de club structureel meedoet om de hogere plekken. Keeperstrainer Benjamins en Brenda Badenhop mikken allebei op het kampioenschap. En Pamela Schendelaar heeft er al een concreet plaatje bij: "Top 3 en een vol stadion met oorverdovend gejuich en applaus."

Titia Nossin kijkt naar het grotere plaatje en pleit voor meer gelijkheid tussen vrouwen- en mannenvoetbal: "Er kunnen nog veel meer stappen gezet worden. Dat de vrouwen zich ook 100% kunnen gaan richten op hun voetbalcarrière."

Eén ding is zeker: sc Heerenveen Vrouwen staat niet stil. Met een gedreven selectie, een betrokken staf en een duidelijke visie lijkt de weg omhoog ingezet. Het volgende seizoen kan niet snel genoeg beginnen.

Willemke Schurer



A photograph of two male cyclists in a sprint. The cyclist in the foreground is wearing a black helmet and jersey, leaning forward with a determined expression. The cyclist behind him is wearing a silver helmet and black jersey, also leaning forward. They are on a road bike, and the background is a blurred landscape under a cloudy sky.

drive

We trekken graag een sprintje om aan uw wensen te voldoen. Uw drukwerk regelen wij vol kracht en overgave. Wij gaan ervoor en hebben er plezier in. Dat is onze kracht. Enthousiasme voedt ons bloed. Van begin tot eind werkt ons team van bevlogen, betrokken toppers aan uw product. Het eindresultaat telt, maar ook de weg ernaar toe. Prestatie vloeit voort uit passie, gedrevenheid en betrokkenheid. Wij denken graag met u mee, want samen komen we verder. Welkom bij Van der Eems.



grafische groep van der eems

VANDEREEMS.NL EASTEREIN / HEERENVEEN

de toekomst

ESTHER SPEERSTRA

Talent uit MO17

Wat betekent voetbal voor jou?

Voetbal betekent heel veel voor mij. Ik vind het geweldig dat je samen met anderen je hobby kunt uitoefenen. Tijdens het voetballen kan ik mijn hoofd even helemaal leegmaken en mijn emoties kwijt. Ik speel graag bij sc Heerenveen, omdat je bij deze club echt de kans krijgt om jezelf te laten zien en je verder te ontwikkelen als speelster.

Wat heb je het afgelopen jaar geleerd?

Het afgelopen jaar heb ik ontzettend veel geleerd binnen deze club. Vanaf het begin leer je om te laten zien wie je bent en wat je kunt. Daarnaast heb ik veel geleerd over omgaan met de druk die komt kijken bij een BVO als sc Heerenveen. Op een sportpark kijken mensen toch tegen je op, en dat brengt verwachtingen met zich mee.

Hoe ben je beter geworden?

De tussentijdse gesprekken met mijn trainers hebben mij enorm geholpen. Daarin bespreken we wat al goed gaat en wat beter kan, zodat ik doelgericht kan werken aan mijn ontwikkeling. Ook het mogen meetrainen met een hoger team heeft mij veel motivatie gegeven; je ziet dan meteen welk niveau daar wordt gevraagd. Mijn ouders spelen ook een belangrijke rol. We rijden samen naar de trainingen en wedstrijden en praten er soms over, maar ze leggen nooit druk op me. Ze ondersteunen me gewoon en helpen waar nodig. Daarnaast is Fenna Meijer, speelster van Vrouwen 1, elke dinsdag aanwezig bij onze training. Dat motiveert mij enorm; ik zou haar graag willen opvolgen.

Wat is je droom?

Mijn droom is om in het buitenland te voetballen, het liefst bij FC Barcelona, en om uit te komen voor het nationale team. Ik ben altijd aanwezig op trainingen, geef 100% en blijf me ontwikkelen, zowel binnen als buiten het veld.

Heb je een tip voor andere speelsters?

Doe je ding en wees jezelf, op en naast het veld. En het allerbelangrijkste: heb plezier met je teamgenoten!

Willemke Schurer



statistieken per 18-05-2026

STAND EN PROGRAMMA

EREDIVISIE VROUWEN

Team	#	W	G	V	Ptn	Dv-Dt
1. PSV	21	16	3	2	51	54-14
2. Ajax	21	14	5	2	47	52-17
3. FC Twente	21	14	4	3	46	54-17
4. Feyenoord	21	13	5	3	44	42-17
5. PEC Zwolle	21	11	1	9	34	35-29
6. FC Utrecht	21	10	4	7	34	39-36
7. sc Heerenveen	21	8	2	11	26	37-48
8. AZ	21	5	6	10	21	35-46
9. HERA United	21	5	5	11	20	23-40
10. ADO Den Haag	21	5	4	12	19	21-45
11. Excelsior	21	2	2	17	8	18-50
12. NAC Breda	21	2	1	18	7	17-68

TOPSCORERS EREDIVISIE VROUWEN 2025/2026

1	Jaimy Ravensbergen (FC Twente)	16
2	Desiree van Lunteren (AZ)	15
3	Lobke Loonen (Utrecht)	14
4	Riola Xhemaili (PSV)	13
5	Nikita Tromp (FC Utrecht)	10
	Aymee Altena (sc Heerenveen)	10
	Danique Tolhoek (Ajax)	10

PROGRAMMA EREDIVISIE VROUWEN

Vr 22/05	ADO Den Haag - PEC Zwolle	20.00 uur
	sc Heerenveen - Ajax	20.00 uur
	AZ - Excelsior	20.00 uur
	FC Twente - PSV	20.00 uur
	Feyenoord - NAC Breda	20.00 uur
	HERA United - FC Utrecht	20.00 uur



Keepers							
23	Brenda Badenhop	11	0	0	1	0	0
1	Jasmijn Resink	10	0	1	0	0	0
Verdedigers							
7	Hester Algra	15	0	0	0	0	0
2	Indy Appelmann	12	0	1	0	0	0
15	Helena Maclean	9	0	0	1	0	0
3	Fenna Meijer	21	4	1	0	0	0
16	Marjolein Smit	7	0	0	0	0	0
4	Eef Smits	4	0	0	0	0	0
24	Lisanne Venema	16	2	2	0	0	0
14	Elize van Vilsteren	17	0	0	2	0	0
Middenvelders							
18	Eef Kerkhof	13	0	1	1	0	0
10	Sterre Kroezen	21	2	6	1	0	0
6	Elfi Maass	21	1	3	3	0	0
50	Misaki Nakayama	1	0	0	0	0	0
5	Ana Nassette	21	0	3	0	0	0
21	Bente Vermeer	20	2	0	0	0	0
Aanvallers							
19	Aymee Altena	20	10	5	3	0	0
11	Romaissa Boukaka	19	1	1	2	0	0
9	Evi Maatman	18	9	1	0	0	0
1	Hanna Stallmann	1	0	0	0	0	0
29	Floorke de Boer	3	0	0	0	0	0
8	Roos de Haas	18	3	1	0	0	0



Keepers							
1	Regina van Eijk	21	0	0	1	0	0
Verdedigers							
24	Daliyah de Klonia	16	0	1	1	0	0
29	Kiki Horvath	1	0	0	0	0	0
3	Daniëlle Noordermeer	19	3	2	0	0	0
2	Amber Visscher	17	1	3	0	0	0
5	Renee van Asten	17	1	1	3	0	0
12	Jade van Hensbergen	18	1	2	2	0	0
18	Louise van Oosten	8	0	1	0	0	1
Middenvelders							
21	Nayomi Buikema	4	0	0	0	0	0
20	Isa Colin	7	0	0	1	0	0
16	Danique Noordman	20	3	3	1	0	0
8	Sherida Spitse	18	7	2	1	0	0
28	Elisa van Dijk	8	0	0	1	0	0
19	Mirte van Koppen	16	3	4	1	0	0
27	Nuriya van Schoonhoven	10	0	1	2	0	0
6	Jonna van de Velde	21	1	1	1	0	0
Aanvallers							
7	Ranneke Derks	15	6	1	0	0	0
17	Ilayah Dostmohamed	13	2	0	1	0	0
26	Xanne Kip	13	4	1	1	0	0
10	Joelle Smits	15	2	3	0	0	0
9	Danique Tolhoek	14	10	3	1	0	0
25	Lina Touzani	8	1	0	0	0	0
11	Bo van Egmond	12	4	5	1	0	0

Wedstrijdleiding

Scheidsrechter: L.A. Verhart

Assistent-scheidsrechters:

L.N.T.H. Goossen en

N.E. Wouters van Oudenweijer

4e official: A. Al Bouzidi

In gesprek met

DANIËLLE WELLERDIECK

Coördinator Vrouwenvoetbal • sc Heerenveen

Ze is moeder, echtgenote en drijvende kracht achter het vrouwenvoetbal bij sc Heerenveen. Daniëlle Wellerdieck vertelt over haar pad, haar passie en haar droom van trainingslocatie tot Europees voetbal.

Kun je jezelf kort voorstellen en je rol binnen het vrouwenvoetbal toelichten?

Mijn naam is Daniëlle Wellerdieck, getrouwd met Frank en moeder van een fantastische dochter van 18 en zoon van 15. Ik woon in Heerenveen en ben opgegroeid met voetbal. Sinds juli 2023 vervul ik de functie van Coördinator Vrouwenvoetbal binnen sc Heerenveen. Vanuit mijn functie ben ik organisatorisch en facilitair verantwoordelijk voor de gehele vrouwentak.

Hoe ben je betrokken geraakt bij het vrouwenvoetbal?

Ik heb als vrijwilliger bij vv Heerenveen vijf jaar de rol van coördinator vrouwen- en meidenvoetbal mogen vervullen. In mijn laatste seizoen bij vv Heerenveen kwam ik in contact met het bestuur van de stichting en heb ik aanvankelijk vrijwillig de rol van coördinator van de Meidenakademy opgepakt. Na ongeveer vier maanden kreeg ik de vraag of het bestuur mij tijdens de integratie mocht voordragen voor de functie Coördinator Vrouwenvoetbal in de BVO. Die kans heb ik met beide handen aangegrepen – en inmiddels zijn we bijna aan het einde van mijn derde seizoen bij sc Heerenveen.

Wat spreekt je het meest aan in het werken binnen deze tak van de sport?

Ik houd enorm van ontwikkelen en organiseren. Dat je daar je werk van mag maken, en dan ook nog eens in het

voetbal, is fantastisch. Een bijdrage mogen leveren aan iedere verbetering binnen het vrouwenvoetbal is de reden geweest om hieraan te beginnen. En het werken met collega's met dezelfde drive en passie maakt het elke dag opnieuw ontzettend leuk.

Hoe kijk je naar de huidige stand van zaken binnen het vrouwenvoetbal bij de club?

Na bijna drie seizoenen zijn we een volwaardig onderdeel van sc Heerenveen. Iedereen weet dat het vrouwenvoetbal er is, van de commerciële afdeling tot facilitair tot ticketing, op alle vlakken zetten collega's zich in om de positie van het vrouwenvoetbal te verbeteren. Maar we willen iedere dag beter. Samen moeten we de betrokkenheid vergroten, ons netwerk uitbreiden en daarmee meer faciliteiten voor de vrouwen creëren.

Wat zijn op dit moment de belangrijkste ontwikkelingen binnen het team?

Onze eerste selectie heeft een duidelijk herkenbare speelwijze en wil aantrekkelijk voetbal spelen. Dit jonge team heeft zich dit seizoen enorm ontwikkeld, en in de tweede seizoenshelft geeft dat ook mooi resultaat. Dat de jonge groep speelsters en de staf dit heeft weten te bereiken met de mogelijkheden en middelen die sc Heerenveen biedt, is geweldig. Dat geeft vertrouwen voor de toekomst!

Welke uitdagingen spelen er momenteel,

zowel sportief als organisatorisch?

Ieder seizoen moeten we voldoen aan steeds strenger wordende licentie-eisen. Dat is goed voor de ontwikkeling van het vrouwenvoetbal, maar zorgt met name financieel voor de nodige uitdagingen. We hebben de bereidheid van de club nodig om te investeren en te innoveren, maar ook meer sponsors om ons op sportief en facilitair vlak te blijven ontwikkelen.

Sportief is handhaving in een kleiner wordende Eredivisie belangrijk. We willen onze jeugd een toekomst bieden — het eerste elftal is de stip op de horizon waar de meiden zo hard naartoe werken. Organisatorisch ligt er veel op ieders bordje. De inzet van mensen met hart voor het vrouwenvoetbal is daarbij hard nodig. Meer vrijwilligers, met name op organisatorisch vlak, zouden heel welkom zijn.

Hoe kijk je terug op de afgelopen wedstrijden?

De vrouwen spelen aantrekkelijk voetbal en dat vind ik heel leuk om naar te kijken. Het feit dat we in de tweede seizoenshelft flink wat wedstrijden hebben weten te winnen, ook van clubs boven ons op de ranglijst, betekent dat we goed op weg zijn. Maar aantrekkelijk voetbal alleen wint geen wedstrijden. Iedere wedstrijd werken onze speelsters keihard en maken ze het de tegenstander niet makkelijk. Die strijd, die wil om te winnen, daar geniet ik écht van. De stadionwedstrijden blijven bijzonder en geven altijd net dat beetje extra.

Waar wil je met het vrouwenvoetbal binnen de club naartoe groeien?

Ik hoop dat we in de komende jaren als sc Heerenveen een stabiele middenmoter in de Eredivisie kunnen worden. Dat we speelsters vanuit onze Meidenakademy, via MO17 en

Jong, kunnen opleiden om uiteindelijk te spelen in onze eerste selectie. Ik merk dat speelsters graag met ons prachtige logo op de borst willen spelen. Mijn wens is dat wij als club kunnen blijven zeggen: "Dreamen komme ut!"

Wat is jouw persoonlijke droom binnen het vrouwenvoetbal?

Mijn persoonlijke droom is dat we ooit gebruik kunnen maken van een trainingslocatie waarop we de gehele vrouwentak kunnen huisvesten en dat we de speelsters en staf de juiste faciliteiten kunnen bieden om elke dag het beste uit zichzelf te halen. Daarnaast zou het natuurlijk fantastisch zijn onze doelen te behalen en steeds nieuwe doelen te stellen. Als we het met speelsters uit eigen opleiding kunnen schoppen tot Europees voetbal, dan is mijn missie geslaagd.

Willemke Schurer



schijnwerper op

NIKLAS TARVAJÄRVI

Als je het gesprek aangaat met de trainer van sc Heerenveen Vrouwen ontmoet je een sympathieke veertiger met Finse roots. Toegankelijk, open, gedreven, bedachtzaam en bij tijd en wijle ook kwetsbaar. Niklas Tarvajärvi – want hem betreft het – stond tussen 2005 en 2009 als speler onder contract bij sc Heerenveen. Gedurende die periode kwam hij tot vijfendertig wedstrijden waarin hij vier keer scoorde. Wie hem heeft zien spelen, weet dat er altijd iets gebeurde als de spits binnen de lijnen kwam. Sinds mei 2024 is Tarvajärvi als trainer verbonden aan de vrouwen van sc Heerenveen. Een kans die hij zelf omschrijft als "een fantastische uitdaging".



Hoe kijkt de aanvaller terug op zijn carrière als voetballer? "Dat is een goede vraag. Achteraf denk ik dat ik er niet uitgehaald heb wat erin zat. Dat heeft ook te maken met mijn eigen keuzes: vertrekken bij bepaalde clubs, mijn doen en laten. Ik ben van mening dat als je meer doet je ook meer resultaat haalt. Dat is tegelijkertijd mijn valkuil gebleken. Ik heb veel blessures gekend en mijn lichaam is beschadigd geraakt. Je moet de juiste balans vinden tussen werken en rusten, dat zit ook tussen je oren. Als trainen en rusten in evenwicht zijn dan kun je in principe ook probleemloos je wedstrijden spelen. Toch ben ik ook trots op wat ik heb bereikt bij de clubs waarvoor ik heb gespeeld. Mijn grote droom was spelen in het buitenland. Daar heb ik keihard voor gewerkt en het is me gelukt. Ik tekende bij sc Heerenveen en speelde in een groot stadion. Mijn debuut hier vergeet ik nooit meer. Daarnaast werd ik geselecteerd voor het nationale elftal van Finland en heb ik mogen spelen met mijn voorbeeld, Jari Litmanen."

Ontdekkingstocht

Na te hebben rondgezworven bij een aantal clubs in binnen- en buitenland hing Tarvajärvi in 2015 zijn kicken aan de wilgen. "Toen brak er een mindere periode in mijn leven aan. Ik had niet alleen fysieke, maar ook mentale problemen. Daarnaast zag ik mijn huwelijk stranden. Omdat ik een binnenvetter was, heb ik moeten leren praten. Ik moest op zoek naar mezelf, naar rust in mijn hoofd. Toen ben ik begonnen aan mijn trainersopleiding. Ik werd assistent van Ronnie Pander bij sc Heerenveen O15 en raakte betrokken bij de Akademy. En ik trainde mijn eigen kinderen bij vv Heerenveen, zij vinden voetbal geweldig", zegt de oefenmeester met een grote glimlach en zichtbaar trots. "Dat ik iets kan geven voor mijn spelers vind ik echt mooi. Mijn eigen ervaring helpt daarbij. Ik wilde niemand lastigvallen, alles zelf oplossen. Dat maakte mij mentaal ziek. Mijn les is dus: maak problemen bespreekbaar."

Na vv Heerenveen, zijn rol binnen de Akademy en bij een drietal vertegenwoordigende jeugdelftallen staat Tarvajärvi sinds 2024 aan het roer bij de vrouwen van sc Heerenveen. Voor hem die al eerder gememoreerde uitdaging. "Van nieuwe dingen leer je en daar houd ik van. Voor mij is dit een grote ontdekkingstocht. Spelen op het hoogste Eredivisie niveau, werken met een grotere staf. Ik houd van dat soort uitdagingen." De Fin gaat daarbij gedreven en met toewijding te werk. "Men moet zien en horen dat we er zijn, dat er iets gebeurt. Dat had ik al als speler en dat heb ik als trainer nog steeds. Ik houd van die dynamiek."

Perspectief

Gevraagd naar wat het trainersvak zo mooi maakt, hoeft Tarvajärvi niet lang na te

denken. "Elke dag op het veld staan, het gras ruiken, met de bal aan de slag zijn, samen stappen maken en speelsters verder brengen in hun ontwikkeling. Hen helpen bij het verwezenlijken van hun droom is supermooi. Wij bieden een full-prof programma, maar veel speelsters hebben daarnaast ook nog een baan of gaan naar school. Ze zijn bereid om heel veel in hun carrière te investeren, ze zijn leergierig en willen vooruit. Dat allemaal combineren vind ik écht knap."

Dan nog even over de tegenstander van vandaag. "Ajax wil Champions League spelen, zij komen hier om punten te pakken. Zelf willen wij een positief seizoen graag positief afsluiten. Als vertrekpunt voor het nieuwe seizoen. Want ik hoop dat we onze stijgende lijn kunnen vasthouden. Mijn toekomstbeeld is verder professionaliseren en eigen jeugdspeelsters produceren waarmee we ook ons eigen voetbal kunnen spelen." En het perspectief van de trainer zelf? "Ik droom groot! Ik werk aan mijn proflicentie en kan nog veel leren. Ooit hoop ik als hoofdtrainer van sc Heerenveen te spelen in een vol Abe Lenstra stadion. Bij de vrouwen óf de mannen!"

Marc Stallinga

vrije rubriek

SLIM TRAINEN VOOR MINDER KNEIBLESSURES

Een van de zwaarste blessures in de voetbalwereld is de kruisbandblessure. Meestal volgt een operatie en het hersteltraject neemt maanden in beslag. Wist je dat juist deze blessure meer voorkomt bij vrouwen dan bij mannen? Daarom doet universitair docent bij de faculteit Medische Wetenschappen Anne Benjaminse samen met studenten Bewegingswetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen onderzoek naar het voorkomen van deze blessure door een nieuwe manier van trainen.

Veel supporters van sc Heerenveen denken bij een kruisbandblessure meteen aan Pawel Bochniewicz. In zijn carrière kreeg hij twee keer te maken met ernstig knieletsel. In 2021 scheurde hij een voorste kruisband en in december 2024 liep hij opnieuw een zware knieblessure op. Ook Levi Smans overkwam hem het in de eerste competitiewedstrijd van dit seizoen.

Onderzoek nodig

Bij vrouwen komt de voorste kruisbandblessure helemaal vaak voor, zo heeft ook sc Heerenveen de afgelopen seizoenen gemerkt. Wereldwijd blijkt zelfs dat meer dan een kwart van alle voetbalsters te maken krijgt met deze knieproblemen.

Onder leiding van Anne Benjaminse lopen verschillende onderzoeken rondom de voorste kruisbandblessure en de factoren daaromheen in het vrouwenvoetbal. Ze doet onderzoek naar allerlei verschillende factoren die invloed hebben op het scheuren van de voorste kruisband. Eén daarvan focust zich op het ontwikkelen van een preventieprogramma. Een tweede onderzoek houdt zich bezig met de psychosociale risicofactoren rondom het oplopen van de blessure.

De masterstudenten Guido van

Campen en Marlies de Jong studeren Bewegingswetenschappen aan de Rijksuniversiteit Groningen. "In het tweede jaar van de master Sport Science kregen we de mogelijkheid om een jaar stage te lopen bij FC Groningen en in samenwerking met deze club werken wij ook aan ons afstudeerproject", vertelt Guido. "Meerdere dagen per week zijn we op de trainingsvelden te vinden. In onze scriptie richten we ons vooral op het vrouwenvoetbal."

Verschillen man en vrouw

"De lichamen van mannen en vrouwen verschillen", vervolgt Marlies. "Dat zit 'm niet zozeer in het kniegewricht zelf, maar bijvoorbeeld meer in de motorische aansturing van hoe de knieën worden gebruikt. Ook psychologische factoren spelen waarschijnlijk een rol. Een kruisbandblessure heeft veel impact. Gebeurt het in het veld, dan zie je vaak meteen hoe ernstig het is."

Nieuw trainingsprogramma

Om het risico op zo'n vervelende blessure zo veel mogelijk te voorkomen zijn Guido en Marlies in hun onderzoek bezig met het ontwikkelen van een blessurepreventie-warming-up-programma voor meiden en vrouwen.

"Er is al onderzoek gedaan, waarna er een programma is ontwikkeld, de FIFA11+", vertelt Marlies. "Maar het probleem is dat coaches en spelers dit programma vaak niet aantrekkelijk vinden en het dus weinig gebruikt wordt. Bovendien kan het inhoudelijk beter. Het kan specifiek en aantrekkelijker zodat het blijvend wordt toegepast."

Guido vult haar aan. "Het zou mooi zijn als uit de resultaten op de lange termijn gaat blijken dat het een positief effect heeft op het aantal blessures. Wij hebben aan allerlei betrokkenen input gevraagd voor ons "Brain Ready, Knee Ready" programma, wat een update wordt van het FIFA11+ programma. We spraken onder anderen met spelers, trainers, fysiektrainers en fysiotherapeuten en hebben zo van alle kanten veel gegevens verzameld. Op deze manier verwerken we de wensen en behoeftes van de gebruikers in het programma en hebben wij het steeds verder ontwikkeld en verbeterd. Hierover is ook al kort contact geweest met Niklas Tarvajärvi, trainer van sc Heerenveen. Dit wordt vervolgd."

Minder blessures

De warming-up is een belangrijk onderdeel om zo veilig mogelijk een wedstrijd of training in te gaan. "Concreet werken we aan een zo afwisselend mogelijke warming up, zodat trainers dit programma ook echt gaan gebruiken", besluit Marlies. "Het is een programma passend bij de trainingen gedurende een week. We geven per dag aan waar aandacht aan gegeven kan worden en we hebben dynamische nieuwe oefeningen uitgedacht en uitgewerkt. Hiermee bootsen we alvast onverwachte situaties na die zich ook in een wedstrijd of tijdens een partijtje kunnen voordoen. Op die manier worden onverwachte bewegingen vooraf trainbaar." Tot slot zeggen Guido en Marlies: "Het is belangrijk om onderzoek te doen naar het voorkomen van ernstige kruisbandblessures in het vrouwenvoetbal. Het is boeiende materie, waar we nog veel meer over zouden kunnen vertellen. Wanneer ons onderzoek is afgerond kunnen alle clubs met vrouwenelftallen hier hun voordeel mee doen. Als het aan ons ligt, zal het aantal voorste kruisbandblessures flink afnemen in de toekomst."

Gea de Jong-Oud

Oproep

Ander onderzoek van Anne Benjaminse en onder meer masterstudent Silke van der Wal richt zich op de psychosociale factoren rondom een kruisbandblessure. Hierbij wordt gekeken naar aspecten zoals dagelijkse problemen, positieve ervaringen, stress en herstel. Door hier meer inzicht in te krijgen, kan het verband tussen deze factoren en het ontstaan van een blessure beter worden begrepen. Dit kan uiteindelijk helpen om de kans op een blessure te verkleinen.

Meisjes en vrouwen uit heel Nederland kunnen meedoen aan dit onderzoek. Ben je voetbalspeelster tussen de 12 en 21 jaar? En voetbal je bij een club? Dan kan je meedoen met het onderzoek. Je kunt je aanmelden door deze QR-code te scannen.



een 11-tal vragen

FERRY DE HAAN

Het meiden- en vrouwenvoetbal zit duidelijk in de lift. Ook bij sc Heerenveen krijgt het een steeds belangrijkere plek. We spraken met algemeen directeur Ferry de Haan over ambities, uitdagingen en de toekomst van het vrouwenelftal.



Wat drijft jou persoonlijk om je zo in te zetten voor het vrouwenvoetbal bij sc Heerenveen?

"Bij sc Heerenveen vinden we dat vrouwenvoetbal een vast onderdeel moet zijn van onze organisatie. We zijn vanaf het begin betrokken bij de Eredivisie Vrouwen en willen dat blijven. Persoonlijk vind ik dat er meer gelijkwaardigheid moet komen in de sport. Iedereen moet dezelfde kansen krijgen om zich te ontwikkelen."

Waar is die betrokkenheid eigenlijk begonnen? Was dat een bewuste keuze of meer iets dat gegroeid is?

"Die betrokkenheid is er eigenlijk altijd geweest. Vanaf de start van de Eredivisie Vrouwen hebben we gezegd: dit hoort bij

onze club. In de loop der jaren is dat alleen maar sterker geworden."

Het vrouwenvoetbal krijgt steeds meer aandacht. Welke plek heeft het binnen de langetermijnstrategie van de club?

"In ons beleidsplan Koers nei Europa is er expliciet aandacht voor het vrouwenvoetbal. Dat laat zien dat het niet alleen bij ons verleden hoort, maar zeker ook bij onze toekomst."

Kun je iets vertellen over de investeringen in het vrouwenelftal? En hoe verhouden die zich tot de mannenafdeling?

"Een vergelijking met het mannenvoetbal is lastig en eigenlijk ook niet fair. Bij de mannen zijn de inkomsten veel hoger en is

de aandacht van supporters, sponsors en media groter. Dat zorgt voor ongelijkheid, maar dat is wel de realiteit. Op dit moment investeren we ongeveer één miljoen euro in het vrouwenvoetbal."

Waar zie jij binnen de club nog de grootste verschillen tussen mannen- en vrouwenvoetbal? En wat doe je daar zelf aan?

"De grootste verschillen zitten in aandacht en financiën. Ook in praktische zaken, zoals voorzieningen rondom wedstrijden, is nog winst te behalen. Ik probeer daar actief aandacht voor te vragen en verbeteringen door te voeren, zodat we meer gelijkwaardigheid bereiken."

Friesland en Noord-Nederland hebben veel talent. Hoe zorg je dat jonge speelsters de stap maken naar sc Heerenveen?

"In ons beleid staat dat we het opleidingsplatform van Noord-Nederland willen zijn. Daarom investeren we veel in onze academie. We willen dat meisjes hun droom kunnen waarmaken en uiteindelijk kunnen debuteren in het eerste elftal."

Wanneer is het vrouwenelftal voor jou succesvol?

"Succes is een combinatie van sportieve prestaties, maatschappelijke impact en ontwikkeling. Als we veel zelf opgeleide speelsters in het eerste team hebben, dan zijn we goed bezig. Dat is voor mij een belangrijk teken van succes."

Veel clubs zoeken nog naar een goed businessmodel voor vrouwenvoetbal. Hoe kijk jij daarnaar?

"Het begint met meer aandacht. Daar ligt nog veel kans. Met meer zichtbaarheid kunnen

we ook betere commerciële mogelijkheden ontwikkelen. Het is een proces van de lange adem, maar ik ben ervan overtuigd dat het blijft groeien."

Wat vraag je van sponsors en wat krijgen zij ervoor terug?

"We vragen sponsors om bij te dragen aan meer gelijkwaardigheid, bijvoorbeeld via financiële steun of producten. In ruil daarvoor helpen wij hen met zichtbaarheid, onder andere rondom wedstrijden en evenementen. Zo kunnen zij hun verhaal verbinden aan het vrouwenvoetbal."

De tribunes zijn nog niet altijd vol. Wat doet sc Heerenveen om meer publiek te trekken?

"Ook hier is aandacht belangrijk. We spelen een aantal wedstrijden in het Abe Lenstra stadion en betrekken actief seizoenkaarthouders en onze sportieve partners. Het publiek bij vrouwenwedstrijden is vaak anders, meer gericht op gezinnen. Daar spelen we op in."

Waar moet het vrouwenvoetbal over vijf jaar staan binnen sc Heerenveen?

"Over vijf jaar moeten de randvoorwaarden veel gelijkwaardiger zijn. Financieel zal er waarschijnlijk nog verschil zijn, maar de basis moet goed zijn. Ik hoop dat iedereen binnen de club actief meedenkt en bijdraagt. Als dat leidt tot zichtbare verbeteringen, dan zijn we echt een stap verder."

Renate Westdijk



do good payrolling



Wij nemen graag het
werkgeverschap voor u
uit handen.

Heeft u interesse in een
kennismakingsgesprek?
Laat het ons weten via
info@moofpeople.com

Wij zorgen voor iets
lekkers bij de koffie.

**ongewoon zorgeloos
werkgeverschap**



moofpeople.com

NIET ERBIJ STAAN. ERBIJ HOREN.

Adrie Achterberg over de wortels van Moofpeople bij de vrouwen van sc Heerenveen.

In 2019 ontstond de verbinding tussen Moofpeople en de vrouwen van sc Heerenveen, toen nog onder Stichting Vrouwenvoetbal Noord-Nederland. Oprichter Adrie Achterberg was op zoek naar een partner in de sport. Niet om een logo te plakken, maar om ergens echt bij te horen.

"Wat me bijgebleven is, is het moment waarop ik besepte dat er geen gelijkheid is in faciliteiten tussen mannen en vrouwen. Dat de vrouwen ook minder faciliteiten hebben, vind ik echt pijnlijk. Het maakt van ze strijders. Werken, studeren en topsport. Mouwen opstropen en gewoon doen. Wij waren in 2013 ook klein begonnen. Dat zag ik bij deze vrouwen, en dat zie ik nog steeds."

De waarden: Frysk, lef, ambitie, talent, plezier zaten er vanaf dag één in. Toen de vrouwen in 2023 opgingen in de BVO verdween de naam Moofpeople formeel van het shirt, maar de betrokkenheid bleef. Ze volgden het team op de tribune, in gesprekken, in wat ze deden.

Vanaf 2025 staat de naam er weer. "Het voelde alsof we een gesprek voortzetten dat eigenlijk nooit was opgehouden."

De samenwerking groeide uit tot iets persoonlijks. Jessica Roosenburg, destijds voorzitter van de Stichting, is nu onderdeel van Moofpeople. Adries zoons raakten besmet met het Heerenveen-virus. Gratis tickets, warmtedekens op de mindervalidentribune: kleine dingen die laten zien dat je mensen serieus neemt. Niet alleen de speelsters, maar ook supporters, families en vrijwilligers.

"Meer mensen op de tribune betekent meer ogen op het vrouwenvoetbal. Deze speelsters verdienen het om gezien te worden. Niet als "het damesteam", maar als professionals die iedere week presteren."

Voor de korte termijn zijn ze nooit gekomen, en dat blijft. "We willen onderdeel zijn van wat hier verder groeit. Samen vooruit."

Moofpeople



MODEPLEIN
RINSMA
WIJ VAN

SINCE 1888

ANNO
1888



DE ZOMERCOLLECTIE IS COMPLEET



Meer dan 350
modemerken



Gratis koffie
of een drankje



Gratis parkeren
voor de deur



Vermaak
service



Deskundig
kledingadvies



Eten &
drinken



Uitgebreide
schoenencollectie



100% tevreden
heidsgarantie



RINSMA MODEPLEIN | Lijnbaan 7 & 10 | 8401 VL | Gorredijk | rinsmamodeplein.nl

Nog voordat er een bal is getrapt op Sportpark Skoatterwâld is er al een compleet team kampioen geworden. Niet op het veld, maar eromheen. De vrijwilligers. Gezien de werkzaamheden verwacht je een heel groot team, maar schijn bedriegt, het is een kleine, taaie, vrolijke en goed geoliede brigade die het elke wedstrijd weer regelt.

Ze sjouwen met reclameborden alsof het niets weegt, zetten koffie die sterker is dan sommige verdedigingen, maken spectaculaire actiefoto's, verkopen kaarten met een glimlach die geen VAR kan afkeuren, fixen het geluid, verwelkomen iedereen alsof je thuiskomt, en regelen tussendoor ook nog even het teammanagement. Alles loopt op rolletjes, oké, soms op wieltjes die een beetje piepen, maar hé, niemand die dat hoort over het stadiongeluid heen.

En dan, na een gewonnen wedstrijd (want dát is natuurlijk de bedoeling), staat alles ineens weer strak opgeruimd. Publiek blij.
Spelers blij.

Staf blij. **En onze vrijwilligers?** Die lopen met een voldaan gevoel naar huis, alsof ze net zelf drie punten hebben gepakt.

Dank aan onze vaste helden: Berend, Peter, Titia, Ann, Eppie, Durk, Hedwig, Joost, Roland, Willemke. En geloof ons: ze verdienen minstens net zoveel applaus als het team zelf.
Ze kunnen wat hulp gebruiken!

Kom jij erbij?

ga naar: sc-heerenveen.nl/vrijwilligers



"SUPPORT DE MEIDEN- EN VROUWEN VAN SC HEERENVEEN VIA AKTIE '25!"

Met Stichting Aktie '25 zetten wij ons in voor een duurzame versterking van het vrouwen- en meidenvoetbal in Nederland, met speciale aandacht voor sc Heerenveen. Wij willen jonge meiden inspireren en rolmodellen zichtbaar maken. Want wat je ziet, bepaalt wat je durft te dromen.

Wij geloven in gelijkwaardigheid, realisme en samenwerking. Stap voor stap bouwen we samen met sc Heerenveen, partners en supporters aan meer erkenning, waardering en beleving voor het vrouwenvoetbal.

**Scan de QR-code om te doneren.
Gebruik de Camera App op je telefoon.
De QR-code is geldig tot 4 mei 2028.**



Winnende nummers in Pompeblédsje sc-Heerenveen - Ajax

SUPERHOOFDPRIJS:

SUPERHOOFDPRIJS

Waardebon van

€ 445,-

Deze prijs wordt u
aangeboden door:

MODEPLEIN
RINSMA
WIJ VAN



De verloting is
i.s.m. Aktie '67

sc Heerenveen shirt

Aangeboden door Aktie'67.

Verschillende waardebonnen

Waardebon Aangeboden door de Feanstore

Waardebon Aangeboden Wooncentrum De Knipe

Waardebon Aangeboden door Doosjevlees.nl te Grou

Waardebon Aangeboden door

Salon Belle Binette te Heerenveen

Waardebon Aangeboden door Bakker Boonstra te Akkrum

Waardebon Aangeboden door Teehûs Ut é Tút te Drachten

Waardebon Aangeboden door

Remco Volbeda Flowerfarm te Heerenveen

Waardebon Aangeboden door Carwash XL te Heerenveen

Waardebon Aangeboden door Pitch&Putt Golf te Koudum

HOOFDSPONSOR

Wolkom, onbegrensd Fryslân

SHIRTSponsor

Moofpeople
Rinsma Modeplein
Lekker Parkeren

PARTNERS

Arbodienst Medprevent
Birwa Tours
Cosmo Prime PTE. LTD.
Coulant Touring
Creative Technology Netherlands
FYTT Heerenveen
Hof van de Koning
Intersport De Leeuw
Macron
Met Matthijs - ontwerp en marketing
Opnieuw
SportBH.nl
Sportstad Heerenveen
Van Vuuren Grou
Webwijs

VASTE WEDSTRIJDSPONSOR

Giethoorn.com

VASTE BALSPONSOR

Anytime Fitness Surhuisterveen

PERSOONLIJKE SPONSOREN

Aymee Altena - Enwestdijk
Eef Smits - Noppen & Naaldhakken
Elfi Maass - Moofpeople
Evi Maatman - De Bios Drachten /
Meiwerkje
Fenna Meijer - Wallable
Hanna Stallmann - Hoekstra Sneek
Roos de Haas - Bernice Perk
Uitvaartbegeleiding
Misaki Nakayama - Cosmo Prime PTE.
LTD.
Hester Algra - Speedbooks Software
Eef Kerkhof - GIFTS by Liz

Colofon

Uitgave

Aktie '25 i.s.m.
Drukkerij van der Eems
en Aktie '67

Redactie

Gea de Jong
Marc Stallinga
Renate Westdijk
Willemke Schurer

Eindredactie

Pier Sije Schotanus
Willemke Schurer

Ontwerp lay-out

Grafische Groep Van der Eems

Drukwerk en opmaak

Van der Eems Heerenveen
Komeet 4, 8448 CG Heerenveen
0513-646666
www.vandereems.nl



HOOFDSPONSOR
WOLKOM
Onbegrensd Fryslân

PARTNERS



Méer dan
kozijnen.



sc Heerenveen
WERKT



BELOFTEN



VRIENDENLOTERIJ

CO-SPONSORS



BATAVUS



GASSAN



T R I P
ADVOCATEN
NOTARISSSEN

