

## Hoi Marcel! Vertel eens, hoe maak jij je hoofd leeg?

‘Donderdagavond is bij uitstek de avond dat ik even de boel de boel laat. Aan het begin van de avond geef ik training aan het team van mijn jongste zoon. Hij voetbalt bij voetbalvereniging VVZ’49 in Soest. De O15-2 bestaat uit een groep sportieve en leergierige jongens die niet te beroerd zijn hun mouwen op te stropen. We beginnen met een half uur conditietraining, een half uur technische oefeningen en afwerken op de goal. Het laatste half uur doen we positie- en partijspel.

Daarna is het tijd voor mezelf, want dan train ik op het veld met mijn oude team ‘Het vijfde’. Na afloop drinken we altijd met zijn allen een biertje aan de bar. Nu ik erover nadenk, dat worden er vaak ook wel twee.’

## Zit je hoofd vaak vol? Ben je druk?

‘Nou, dat klinkt wel dramatisch hoor. Zo voel ik het niet, maar ik merk wel dat als de donderdagavond er bij in schiet ik sneller geïrriteerd raak. Voor mij is die donderdagavond een belangrijk ontspanningspunt in de week.’

## Hoe is jouw passie voor het trainen van het jeugdelftal ontstaan?

‘Eigenlijk is dit uit nood geboren. Ik deed alleen de coaching op zaterdag, maar toen er te weinig trainers waren ben ik op donderdagavond de training gaan doen. Het bleek een schot in de roos. Ik heb nu veel meer binding met het team, maar ook de dingen die op zaterdag tijdens de wedstrijd niet goed gaan, neem ik mee in de training. Daar leren de jongens ook weer van.’

## Hoe maak jij tijd voor je hobby, ondanks je drukke baan? Wanneer kun jij je hobby uitvoeren?

‘Tijdens mijn recent beëindigde actieve voetbalcarrière maakte ik altijd al ruimte op de dinsdag- en donderdagavond en de zaterdag. Voetbal is immers een teamsport en in dat kader heb je een verplichting naar elkaar toe. Het zit in mijn systeem. Helemaal nu ik alleen op donderdag train, wil ik deze avond echt vrij houden. Als het even kan laat ik er niets tussenkomen. Als iemand zegt: ‘kunnen we donderdagavond...’, dan zeg ik bij voorbaat al: ‘Nee, dan moet ik trainen!’ De donderdagavond is van mij!’

## Is er binnenkort nog een activi- teit gepland met het jeugdteam, waar je naar uit kijkt?

‘Ik word heel erg blij als ik denk aan de volgende wedstrijddag. Daar kijk ik echt naar uit. De voorbespreking in de kleedkamer, het team op scherp zetten in de warming-up en de coaching tijdens de wedstrijd. Niet alleen de wedstrijd, maar ook daarna is het heel gezellig met de jongens en ouders. Ik heb er nu al zin in!’

### Beroep/bedrijf:

Marcel Hanraads

### Beroep/bedrijf:

algemeen directeur bij van Dijk  
geo- en milieutechniek b.v.

### Leeftijd:

53 jaar

### Burgerlijke staat:

gehuwd met Mariëlle

### Kinderen:

3 jongens, Thijs (18), Daan (16) en  
Bram (14)

### Motto/lijfspreuk:

‘Niet geschoten is altijd mis!’

# Zo maakt Marcel Hanraads zijn hoofd leeg

