

► **Scheidsrechtster Lizzy van der Helm staat haar mannetje**

# ‘Gebruik die charmes’

**Met haar blonde haren en kleine lijf**, is Lizzy van der Helm een opvallende verschijning. De 26-jarige Benthuisense was zaterdag scheidsrechtster bij de wedstrijd tussen NSV'46 en Gouda en deed het uitstekend.

**Silvester van der Hansz**  
Benthuizen

„Nummer vijf, hier komen!” riep Lizzy van der Helm met ferme stem tegen Jilles Oosterom van Gouda. Vervolgens sprak ze hem vermanend toe. Het was afgelopen zaterdag al snel duidelijk dat de kleine blondine haar mannetje stond bij het duel in de zaterdagse vierde klasse tussen NSV'46 en Gouda in Noorden.

In district West II is Van der Helm één van de drie vrouwelijke scheidsrechters en bovendien de enige die mannen standaardvoetbal leidt. Dit gebeurt voornamelijk op het niveau van de derde en vierde klasse. „Momenteel doe ik mee aan het Challenge Programma Scheidsrechters van de KNVB. Hierbij wordt minimaal 90 procent beschikbaarheid verwacht, waardoor de komende jaren alles moet wijken. Wanneer de KNVB ziet dat ik het niveau ben ontstegen, kan ik aan het eind van het seizoen naar

► **Als je me lieverd noemt, kan ik niet boos op je blijven**



▲ Lizzy van der Helm: „Als vrouw kun je niet onzeker zijn, dat ruiken ze.” FOTO PETER FRANKEN

een hogere klasse promoveren. Conditioneel zal het zwaar worden, maar ik wil groeien naar de tweede en derde divisie.”

„Mijn droom is om in het vrouwenvoetbal de Olympische Spelen te bereiken. Ik moet echter harder mijn best doen door mijn korte beentjes”, zegt de inwonster van Benthuizen lachend. „Buiten het voetbal steek ik veel tijd in mijn conditie. Dankzij crossfit word ik sterker en explosiever. Ook ben ik van plan om mij aan te sluiten bij een scheidsrechtersvereniging voor een speciale looptraining.”

Vier jaar geleden pakte Van der Helm bij BSC'68 de fluit op. „Ik had als aanvoerder altijd een grote mond tegen de scheidsrechter, waarop iemand een keer zei: 'Als je

Ik moet harder mijn best doen door mijn korte beentjes

—Lizzy van der Helm

het zo goed weet, waarom doe je het dan niet zelf?' Zodoende ben ik begonnen.”

„Ik kom nooit met mijn haar in een paardenstaart en een trainingspak aan bij een vereniging”, vervolgt Van der Helm, terwijl haar bloemetjesjurk in de wind wappert. „De eerste indruk moet goed zijn. Als vrouw kun je niet onzeker zijn, dat ruiken ze. Ik heb jarenlang met jongens gevoetbald en ken het

klappen van de zweep. Ik heb een 'bingokaart' mer grappen als: 'Ben je soms je fluit vergeten? Anders heb ik er nog wel een om op te blazen.' Ach, dat hoort er bij.”

Van der Helm, in het dagelijks leven lerares economie en wiskunde bij het ONC Parkdreef in Zoetermeer, ziet graag meer vrouwelijke scheidsrechters tussen de mannen. „Ik effen graag het pad. Vrouwen moeten wel stevig in hun schoenen. Aan de andere kant merk ik dat mannen zich inhouden. Laatst zei ik: 'Maar lieverd, je raakte eerst de enkel'. Waarop de speler antwoordde: 'Als je me lieverd noemt, kan ik niet boos op je blijven'. Een vrouw mag best haar charmes in de strijd gooien. Als het werkt, waarom niet?”