

INHOUD

| | | | |
|----|------------------------|----|------------------------|
| 6 | Voorwoord | 34 | Koppen |
| 8 | De regels van het spel | 38 | Dribbelen |
| 12 | Op het veld | 40 | Draaien |
| 14 | Klaar | 44 | Aanvallen en tackelen |
| 16 | De bal trappen | 48 | Overtredingen en hands |
| 18 | Schieten | 50 | Superskills |
| 22 | Passen | 56 | Train hard, speel goed |
| 26 | Schieten met een curve | 60 | Vrij lopen |
| 28 | Volleyen | 64 | Afschermen |
| 30 | De bal controleren | 66 | Ingooien en corners |



| | | | |
|----|---|-----|---|
| 70 | Vrije schoppen en penalty's | 92 | Keepen |
| 74 | Aanvallen | 98 | De besten aller tijden: Keepers |
| 78 | De besten aller tijden: aanvallers | 100 | Legendarische bewegingen |
| 80 | Op het middenveld spelen | 102 | Vijf wondergoals |
| 84 | De besten aller tijden: middenvelders | 104 | De besten aller tijden: coaches |
| 86 | Verdedigen | 106 | Formaties en systemen |
| 90 | De besten aller tijden: verdedigers | 108 | Woordenlijst |
| | | 110 | Register |
| | | 112 | Verantwoording |



VOORWOORD

door Vivianne Miedema (NED)

Het feit dat jij dit boek nu voor je hebt liggen, betekent dat je van voetbal houdt. Mijn allereerste advies aan jou is: zorg dat je die liefde voor de bal nooit kwijtraakt.

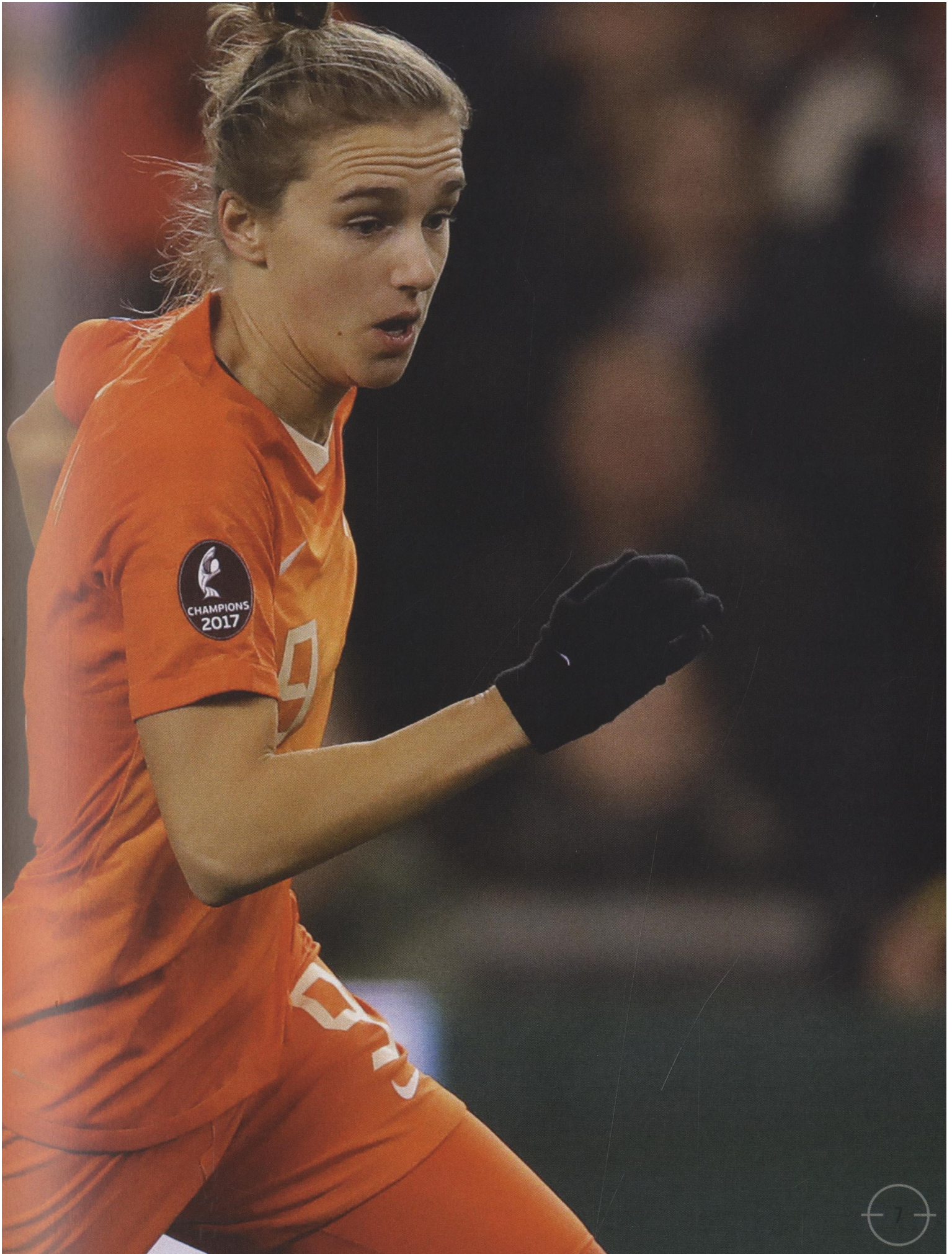
Mijn liefde voor voetbal ontstond toen ik vijf jaar oud was. Ik kom uit een echte voetbalfamilie. Mijn vader en mijn opa waren spitsen en door hen ben ik ook op voetbal gegaan. Ik vind het geweldig dat voetballende vrouwen tegenwoordig ook een voorbeeld kunnen zijn.

Ik speelde altijd in jongensteams en deed mijn best om elke wedstrijd te scoren. Toen ik op mijn 22e topscorer aller tijden van het Nederlands elftal werd, was dat een droom die werkelijkheid werd. Ik hoop dat jij er ook in slaagt je dromen uit te laten komen.

Om te slagen als profvoetballer moet je veel en hard werken. En dat is dan ook mijn belangrijkste advies aan jou: zet je altijd volledig in en zorg dat je er plezier in blijft houden! Blijf zo lang mogelijk op straat en op veldjes voetballen met je vrienden en vriendinnen – ik heb dat ook gedaan. Elke profvoetballer bereikt zijn of haar doel op een andere manier, maar ik denk dat dit boek je een heel eind op weg kan helpen.

Geniet ervan!

Vivianne



DE BAL TRAPPEN

als Harry Kane

Topspelers als Harry Kane kunnen een bal op veel verschillende manieren trappen, van subtiel met de binnen- of buitenkant, tot een harde pegel. Voor elke soort trap heb je een goede techniek nodig en moet je veel trainen.

Essentieel voor een hard schot is dat je de bal goed raakt. Zet het been waarmee je niet schiet naast de bal en laat die voet wijzen in de richting waar je de bal heen wilt schieten. Je lichaamshouding is ook van belang. Hang iets achterover om de bal hoog te schieten en hang voorover om de bal hard en laag te schieten.

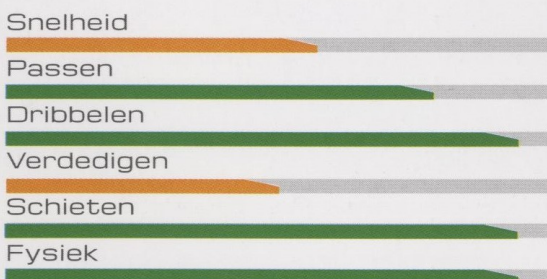
BETROUWBARE AFMAKER

De Engelsman Harry Kane wordt wel omschreven als een ouderwetse centrumspits, die voorin kan spelen in een systeem met één spits. Hij leest het spel goed en weet uitstekend positie te kiezen. Hij scoort veel voor zijn club en zijn land en was topscorer van het WK 2018.

Harry Kane kijkt goed naar de bal voor hij deze penalty erin schiet.

SPELERS-PASPOORT

Naam: Harry Kane
Land: Engeland
Geboortedatum: 28 juli 1993
Club feb. 2020: Tottenham Hotspur (Engeland)
Positie: aanvaller
Been: rechts



DELEN VAN DE SCHOEN

Een trap met de binnenkant of de buitenkant van de schoen geeft de bal effect: hij draait en gaat niet recht op het doel af. Voor een hard schot en een volley moet je met de wreef trappen.

Buitenkant

Wreef

Binnenkant

WREEF

Wil je de bal hard raken, raak hem dan met je wreef. Zorg dat je de wreeftrap beheerst door veel te trainen.

Kijk naar de bal op het moment dat je voet contact met de bal maakt.

Raak de bal in het midden voor een droog schot.

BINNENKANT

Zet de voet van je steunbeen naast de bal en zwaai je andere been naar achteren met de enkel iets naar voren gedraaid. Voor een hard schot schiet je door de bal heen en zwaai je je voet door in de richting van de bal.

Laat je binnenkant ook na het raken van de bal naar voren wijzen.

CHIPPEN

Als je de bal direct omhoog wilt lepelen, maak dan contact met je tenen naar beneden wijzend. Leun achterover en raak de bal aan de onderkant.

Breng je tenen omhoog wanneer de bal de voet verlaat.

AANVALLEN EN TACKELLEN

als Lucy Bronze

In de verdediging moet je vaak hard werken om de bal terug te veroveren. Je kunt een pass onderscheppen of de speler met de bal tackelen. Vooral verdedigers moeten goed kunnen tackelen.

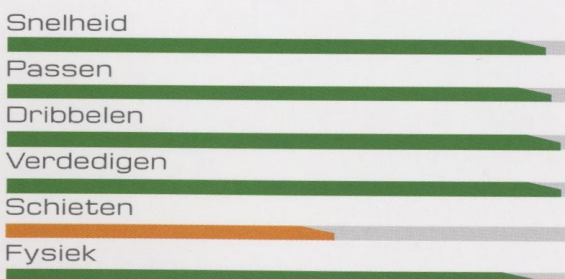
Tackelen is riskant: als je ernaast zit, ben je verslagen of er wordt gefloten. Zorg dat je de verdediger tegenhoudt en laat hem de fout maken; wacht dan het juiste moment af en zet je tackle in. Je doel is de tackle van voren of van opzij in te zetten en zelf overeind te blijven. Oefen deze bewegingen zodat je weet hoe je de bal moet aanvallen en je tackle moet timen.



SPELERS- PASPOORT

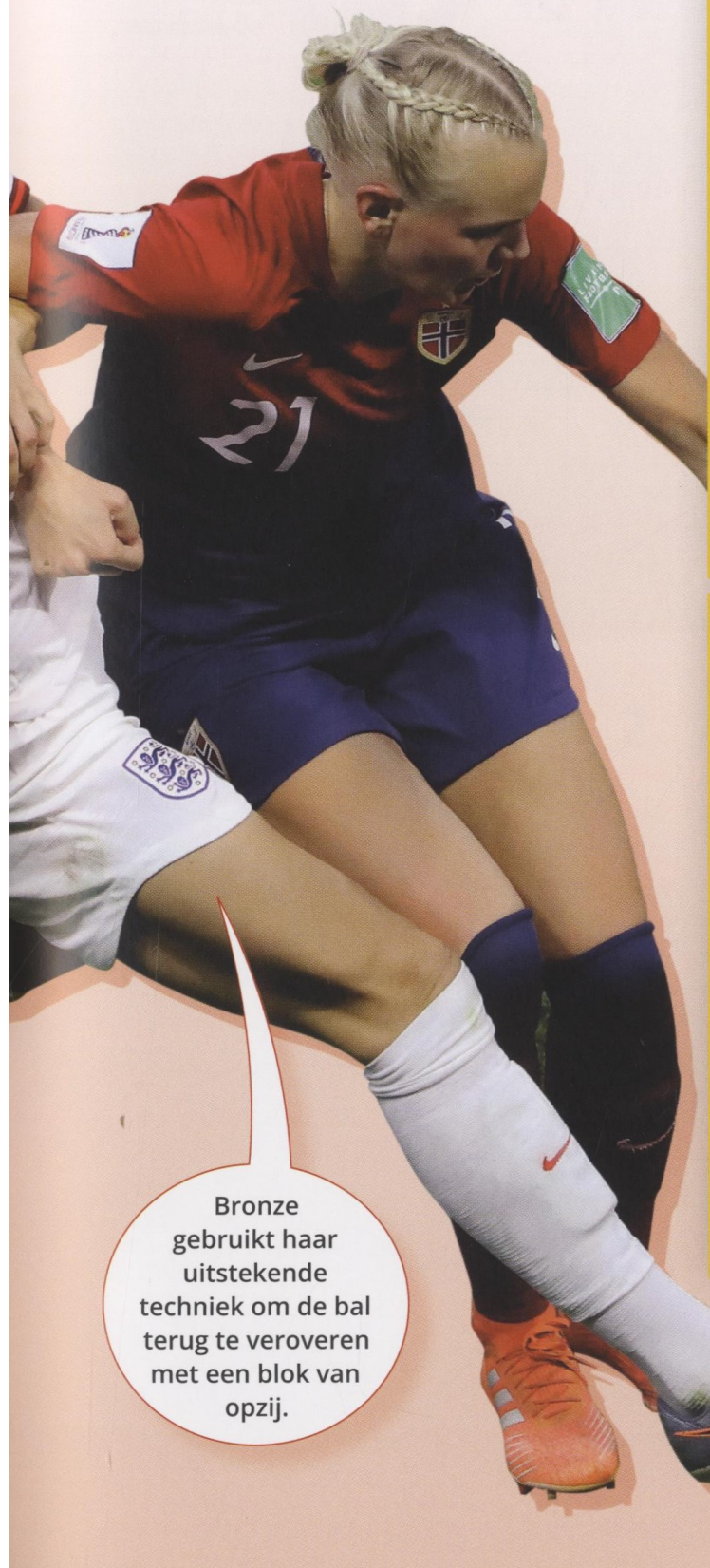


Naam: Lucy Bronze
Land: Engeland
Geboortedatum: 28 oktober 1991
Club feb. 2020: Olympique Lyonnais (Frankrijk)
Positie: verdediger
Been: rechts



GANGMAKER ACHTERIN

De Engelse rechtsback Lucy Bronze fungeert voor haar elftal als de belangrijke verbinding tussen verdediging en aanval. In de verdediging leest ze het spel perfect en maakt ze cruciale tackles om de bal te veroveren. Vervolgens heeft ze de snelheid en skills om met de bal op te dribbelen. Van haar club Olympique Lyonnais mag Bronze mee naar voren wanneer de mogelijkheid zich maar voordoet.



Bronze gebruikt haar uitstekende techniek om de bal terug te veroveren met een blok van opzij.

BAL VEROVEREN

1

Kruip tussen je tegenstander en de bal. Een beetje contact is onvermijdelijk, maar te veel contact betekent dat je terug wordt gefloten.



Gebruik je hele lichaam om overeind te blijven.

2

Draai weg van je tegenstander en neem de bal met je mee; versnel en zorg dat je de bal controleert.



Tik de bal met overtuiging voor je uit en neem hem mee.