



# WE ZIJN TERUG

Welkom bij de F2 Academie. Wij zijn je leraar, de lessen zijn begonnen, en de bal rolt hier volop. In dit boek helpen we je om je voetbalskills te verbeteren. We nemen je ook mee onze wereld in en laten zien wat er achter de schermen van de F2 gebeurt.

In de onderdelen 'Leer de skills' bren-

gen we je een paar ongelooflijke skills en te gekke technieken bij. Wil je de beste zijn als je een partijtje voetbal met je vrienden speelt? Bestudeer onze lessen, train hard en binnen de kortste keren speel je als een prof.

Als je echt goed mee wilt doen met de F2, vergeet dan niet onze waanzinnige



gratis app te downloaden met exclusieve 'hoe-video's' en extra tips om je skills te verbeteren. Maar het gaat er niet alleen om beter te leren voetballen, maar ook om ervoor te zorgen dat je als een topvoetballer overkomt – we laten je zien hoe je je als een topspeler kunt kleden en hoe je kunt praten.

Sinds de verschijning van ons eerste boek, *F2: World of Football: How to Play Like a Pro*, is er veel gebeurd. Dus gaan we je precies vertellen wat we van plan zijn. We hebben video's gemaakt met sterren als Luis Suárez, Mauricio Pochettino, Lionel Messi en Lewis Hamilton. We zijn in Brazilië, Amerika en Europa geweest en hebben heel veel voetballers zoals jullie ontmoet. En we hebben

met een paar flinke blessures te maken gekregen, en met het overlijden van een belangrijk lid van de F2-familie. We gaan je alles vertellen wat er is gebeurd – het is nogal heftig geweest.

We vertellen ook over een paar van onze favoriete balkunstenaars, laten zien hoe je het spel beter kunt lezen, en nog veel meer.

Het eerste fluitsignaal klinkt, dit boek begint. Blader erin, geniet ervan, probeer zoveel mogelijk te leren en laat je inspireren. We houden van de F2-familie en we willen dat je zo goed mogelijk wordt.

Groeten en veel succes met oefenen,

**Billy en Jez, ofwel de F2**







**HOOFDSTUK  
EEN**



## DE WERELD VAN F2:

# VRIJE TRAPPEN MET RONALD KOEMAN

*We hebben Ronald Koeman gevraagd om een heleboel verschillende vrije trappen met ons op te nemen. Toen hij nog voetbalde was hij een specialist die vaak met vrije trappen scoorde voor Ajax, Barcelona en het Nederlands elftal. Een echte held. Hij gaf ons tips en advies. De video was voor een stoppen-met-rokencampagne waar wij aan mee mochten werken.*

**Jez:** We hebben de afgelopen jaren met heel wat spelers en trainers video's gemaakt, maar het is toch altijd weer anders om een trainer te ontmoeten dan een speler, of niet?

**Billy:** Ja, nou, trainers zijn gewend om spelers op hun donder te geven. Dat recht en die macht hebben ze. Het zijn serieuze mensen, en trainer zijn is een serieus vak. De spelers hebben wat meer vrijheid – de trainer geeft ze weleens een dagje vrij. Natuurlijk, voetbal is voor spelers ook een heel serieus vak, maar ze hebben wel van een hobby hun werk gemaakt en dat vinden ze fantastisch.

Voor trainers ligt dat anders. Kijk alleen maar naar de media. De druk op trainers is gigantisch en soms lijkt het of iedereen kritiek op hen wil leveren en hen probeert kapot te maken. Dus voor hen is het een heel ander verhaal.

Als we een afspraak met een speler hebben, ben ik niet echt zenuwachtig, wie het ook is. Maar met trainers voel ik soms wel zenuwen. Spelers houden vaak van een geintje, maar een heleboel trainers niet. Ze zijn helemaal gefocust op het winnen van de volgende wedstrijd. Alleen dát is belangrijk voor hen.

Maar Koeman was echt fantastisch om mee te werken.

**Jez:** Klopt. Weet je, trainers op een lager niveau, zoals bij de amateurs of op school, hebben meestal een groot ego: zij zijn de trainer, zij zijn de baas. Dat vinden ze vaak te gek. Dus op een lager niveau proberen ze meestal meer gezag uit te oefenen, ze maken je steeds weer duidelijk dat zij de trainer zijn. Ik heb gemerkt dat trainers op het hoogste niveau niet zozeer de baas



spelen, ze hoeven niet zo duidelijk hun gezag te laten zien. Iedereen weet dat ze respect afdwingen. Zij zijn de baas, geen discussie. Ze stralen autoriteit uit. Ik denk dat je je autoriteit al kwijt bent als je moet zeggen dat je de baas bent. Toptrainers zijn vaak gewoon aardig, echt aardig. Ik had geen idee hoe Koeman zich bij ons zou gedragen, maar hij was gewoon oké. Het was een goede sessie.

**Billy:** Het idee van de video was dat hij ons tips en advies zou geven over hoe je een vrije trap neemt. Niet in technisch opzicht, maar tips als op welk deel van het doel je moet richten, waar je je bij het nemen van een vrije trap moet opstellen, en waarom. Dat was eigenlijk de insteek

van de video. Ik bedoel, we zijn geen beginners meer, we nemen al vrije trappen. Maar hij leerde ons een andere techniek: niet zozeer op welk deel van het doel je moet richten, maar hoe je de bal over het muurtje moet mikken. Het is veel makkelijker om ergens net boven het muurtje te richten dan op een bepaald punt van het doel. Het doel staat natuurlijk op zo'n 25 of 30 meter afstand, maar het muurtje maar op iets van 10 meter. Dus hij gaf een punt tussen de tweede en de derde man in het muurtje aan, om de bal over hen heen naar de dichtstbijzijnde paal te schieten. Hij zei: 'Als je tussen die twee spelers mikt, boven hun hoofd, dan is het traject van de bal goed.'

We probeerden het uit, en het werkt

echt. Je kunt op die manier veel makkelijker uit vrije trappen scoren. Het is ongelooflijk: als de doelman zijn muurtje goed neerzet, moet de tweede man altijd voor de dichtstbijzijnde paal staan. Als je de bal over zijn hoofd mikt, is het traject altijd goed. Dat vond ik echt interessant om te weten. Toen begon hij over de andere kant van het doel: keepers denken altijd dat je de bal over de muur naar de dichtstbijzijnde paal gaat schieten, dus zei hij dat je hem ook af en toe naar de andere paal kunt schieten. Ik probeerde het meteen. Het ging echt te gek. De keeper ging naar rechts en stond op het verkeerde been. De bal plofte meteen tegen de binnenkant van het net. Ik was er erg blij mee.

**Jez:** Er komt echt een heleboel kennis bij kijken.

**Billy:** En ook een heleboel trucjes. Hij ontwikkelde een geweldige traptechniek waarbij hij schuin op de bal af liep en hem over de muur schoot. De gedachte erachter is dat keepers wisten dat hij meestal op de dichtstbijzijnde paal mikte, maar ze konden pas op het allerlaatste moment reageren omdat hij af en toe de andere kant koos.

De keeper dacht: hij schiet hem bijna altijd naar de dichtstbijzijnde paal, maar dan koos hij af en toe de andere paal en stond de keeper voor schut. De keeper kan dus pas reageren op het moment dat de bal geraakt wordt, maar dan is het te laat om de andere hoek te bereiken.

**Jez:** Als je niet op het allerhoogste niveau hebt gespeeld, ken je niet alle slimme trucjes. Dat geldt niet alleen voor

voetbal, maar ook voor andere sporten. Bijvoorbeeld bij boksen, als een van de bokkers een schijnbeweging maakt, gewoon om te zien hoe zijn tegenstander reageert. Bij de meeste sporten speelt het psychologische aspect echt een grote rol. Het is een soort schaakspel.

Zo zien de meeste mensen waarschijnlijk de kleine, subtiele bewegingen niet van een voetballer die zich klaarmaakt om een vrije trap of een penalty te nemen, de signalen die hij afgeeft aan de keeper. De meeste supporters en toeschouwers valt dat allemaal niet op, maar ze zijn er wel. Spelers die op het hoogste niveau hebben gespeeld, weten het en zien het ook. Voor de spelers zelf is het van groot belang, het kan het verschil maken. Het was interessant om Koeman te horen over alle psychologische spelletjes die er gespeeld worden voordat een vrije trap wordt genomen.

**Billy:** Hij vertelde ons een heleboel interessante dingen. Hij zei dat hij na de training nog twee uur op vrije trappen bleef oefenen. David Beckham deed dat destijds ook, en je ziet het resultaat.

Tijdens Koemans carrière zag je de resultaten ook. Hij was de meest scorende verdediger ter wereld. Hij was ook de meest scorende verdediger van Barcelona, met 90 doelpunten in alle competities. Zijn vrije trappen en penalty's waren niet te stoppen.

Daarmee komen we bij de hele Ronaldo-versus-Messi-discussie. Ronaldo heeft keihard moeten werken om te bereiken wat hij heeft bereikt. Bij Messi lijkt het allemaal makkelijker te gaan, hij lijkt niet zo hard te werken. Het is net



alsof het hem allemaal komt aanwaaien.

Maar geweldig van die spelers die zo hard werken. Door hun enorme wilskracht zijn ze een goed voorbeeld voor anderen. Volgens mij is Koeman een goed rolmodel. Hij was echt heel nuchter, een aardige kerel.

**Jez:** Klopt. En wat de boodschap van dat filmpje betreft: roken is gewoon slecht voor je. We vonden het geweldig om te kunnen bijdragen aan die positieve boodschap, zonder neer te kijken op mensen die om een of andere reden wel roken. We wilden alleen maar zeggen: als je wilt stoppen, is hulp zoeken bij medische

professionals de meest effectieve manier. Het was fijn om bij te dragen aan een campagne die mensen echt helpt.

**Billy:** Er gaat niets boven een video met een positieve boodschap. Sporten en roken gaan niet samen. Iedereen weet dat het slecht is voor je gezondheid en dat het je leven in gevaar brengt. Ik denk dat het goed is dat veel jongeren tegenwoordig zo slim zijn om het niet te doen. Het was een eer om die video te maken, en ook heel erg leuk. Jez en ik hebben nooit gerookt, je hebt er niks aan, het is alleen maar slecht voor je.



**F2 ACADEMIE:**

# KENNIS VAN TECHNIEK



## HOE NEEM JE DE PERFECTE PENALTY?

**Jez:** We maakten een video over penalty-schieten met Mark Noble. We vroegen naar zijn geheim. Hij vertelde ons dat hij in eerste instantie richt op waar hij de bal in het doel wil schieten, en minder nadenkt over de keeper.

Als je niet scoort, laat het dan zijn omdat de doelman de bal redt, niet omdat je naast of over schiet. Want als je het doel mist, is dat jouw fout. Maar als je op het doel schiet, ook al raak je de bal nog zo slecht, dan kan het nog altijd een doel-

punt zijn, want misschien duikt de keeper wel in de verkeerde hoek en laat hij de bal door. Dus je moet altijd proberen om binnen de palen te schieten. Fraai of niet, dat maakt niet uit. Gewoon tussen de palen schieten.

En ja, het gaat ook om psychologie. Zeker weten. Het eerste mentale gevecht is dat tegen jezelf. Dat begint bij het trainen. Zorg ervoor dat je net zo makkelijk naar links als naar rechts schiet. Train je hersenen zo dat je er ontspannen bij



blijft, want op die manier heb je tijdens de wedstrijd meer opties.

Als je alleen maar hebt geleerd om een penalty aan één kant in te schieten, dan zul je altijd die kant kiezen, ook al weet je dat de keeper ook naar die hoek duikt. Dus leer om naar beide kanten te schieten. Als het er dan op aankomt, heb je meer kans om het geluk af te dwingen.

Vervolgens komt fase twee van de psychologische trucs. Oefen met een goede keeper en kijk of er signalen zijn

waaruit je kunt afleiden welke kant hij op duikt. Je zou kunnen proberen de doelman met je blik op het verkeerde been te zetten: kijk naar één bepaalde kant om te doen of je daar gaat schieten, en kies vervolgens de andere kant. In het gewone leven moet je natuurlijk niet liegen. Maar in de sport is het juist goed om je tegenstander te misleiden. Dan ben je in het voordeel. Dat geldt zeker voor strafschoppen. Probeer maar!

## F2 ACADEMIE:

### PERFECTIONEER JE VRIJE TRAPPEN



### ZWABBERBAL

**Jez:** Ik ben dol op de zwabberbal. Ik vind hem te gek. Wat is een zwabberbal? Dat is wanneer je de bal zo min mogelijk spin of topspin meegeeft. Geef je hem backspin of sidespin? Dat is geen zwabberbal. Zonder spin of topspin, dat is een zwabberbal.

Je raakt de bal zonder dat je voet doorschiet. Het is alsof je hem met je knokkels raakt – daarom heet het in het Engels knuckleball. Belangrijk is: geen spin. Als de bal in de lucht niet spint, kan hij totaal onverwachte bewegingen maken. Door de turbulentie en de luchtdruk gaat de bal alle kanten op.

Net zoals een piloot niet kan voorspellen wat er bij turbulentie zal gebeuren, kun je ook niet voorspellen wat er ge-

beurt als je een zwabberbal trapt. Dat geldt ook voor de keeper. Ook al pakt hij al zijn leven lang ballen, deze pakt hij niet omdat hij de baan ervan niet kan voorspellen. Daarom is de zwabberbal zo populair, maar hij is héél erg moeilijk te leren. Belangrijk is waar je de bal precies raakt – en met welk deel van je voet. Kijk maar hoe Ronaldo op zijn tenen op de bal af rent. Dat kan helpen, want je voet moet naar beneden wijzen. Raak de bal met de binnenkant van je wreef.

Gareth Bale en Cristiano Ronaldo zijn twee spelers die de zwabberbal beheersen. Kijk hoe zij het doen, en je zult zien dat je niet met heel veel kracht hoeft te schieten, maar wel met veel precisie.

De zwabberbal is heel effectief!



## MET EEN CURVE

**Billy:** Als je in de buurt van het doel een vrije trap mag nemen, dan heb je een heleboel opties. Een vrije trap met een curve is een goeie – vraag maar aan Lionel Messi.

Messi houdt wel van een curve, kijk maar hoe hij die bal in het doel draait. Hij loopt iets schuin op de bal af – meer van de zijkant. Hij raakt de bal

met zijn wreef – dat is heel belangrijk. Je moet er ook voor zorgen dat je neerkomt op de voet die de bal raakt, niet op de andere.

De trap met curve is betrouwbaarder en lukt vaker dan de zwabberbal, maar sluit de zwabberbal niet uit. Als hij lukt, is hij te gek. Kijk zelf maar wat je liever doet.

## DE RESULTATEN:

ZWABBERBAL

85%

MET EEN CURVE

71%



## F2 ACADEMIE:

### TOPSPIN

**Jez:** Topspin is een geweldige manier om je tegenstander te misleiden en het ziet er ook te gek uit. Je moet de bal aan de onderkant raken.

Probeer de kant te raken tegenover die waarmee je schiet. Dus als je rechts bent,

raak de bal dan iets links van het midden.

Om topspin te krijgen, moet je de bal met de binnenkant van je voet raken. Houd daarbij je voet zo stijf mogelijk. Een goede techniek om indruk te maken op het publiek en je ploeggenoten.



### DE STRAKKE BAL

**Billy:** We zijn dol op de strakke bal! En we zijn in goed gezelschap. Spelers als Pirlo, Gerrard en Beckham waren meesters in de strakke bal. De strakke bal is een combinatie van doseren en precisie.

Hier gaat het om techniek, niet om kracht. Ga in een hoek van 45 graden op de bal af. Je moet de bal zacht raken – hij moet kaarsrecht gaan, maar met een beetje backspin.

## TIPS VOOR VRIJE TRAPPEN

- 1 Richt op een punt ergens boven het muurtje
- 2 Richt op de tweede en de derde persoon in het muurtje
- 3 Als linksbenige richt je tussen de eerste en de tweede persoon in het muurtje
- 4 Stel je bij het nemen schuin op ten opzichte van de bal
- 5 Een aanloop van vier of vijf passen is goed, maar bepaal voor jezelf wat het beste werkt
- 6 Buig wat opzij op het moment dat je de bal raakt
- 7 Laat de bal langs je grote teen gaan als je hem een curve mee wilt geven
- 8 Trainen, trainen, trainen en nog eens trainen

