



Nur 210/IPP061901  
Bisac JN054130  
© Uitgeverij Kluitman Alkmaar B.V.  
© MMXIX Tekst: Lisa ten Raa & Karin Giphart  
© MMXIX Illustraties en omslag: Samantha Loman  
Vormgeving en opmaak: Samantha Loman

kluitman.nl



BIJ KONINKLIJKE BESCHIKKING  
HOFLEVERANCIER

Lisa ten Raa & Karin Giphart





# INHOUD

Voorwoord door Vera Pauw 8

Introductie door Lisa 10

**1** Voetballen, waar moet ik beginnen? 13

**2** De basisregels 24

**3** Wij zijn het team! 32

**4** Trainen trainen trainen 42

**5** Aanvallen 49

**6** Middenveld 55

**7** Verdedigen 62

**8** Keepen 70

**9** Met welke tactiek speel je? 75

**10** Wedstrijd! 90

**11** Langs de zijlijn 104

**12** Meer meer meer voetbal 122

Dankwoord 133

Woordenlijst 136



## VOORWOORD

Wat een grote eer dat Karin Giphart en Lisa ten Raa me hebben gevraagd om het voorwoord voor dit geweldige boek te schrijven. Wat had ik vroeger zelf graag zo'n leuk en informatief boek gelezen! En ja, het gaat over meisjes die voetballen, maar het is net zo informatief voor jongens.

Wat ik – als voetbalcoach – extra leuk vind, is dat je ook kennismakt met het werk van een coach. Misschien wil je dat later zelf ook wel gaan doen. Of nu al! Wie weet kun je al beginnen bij de F-jes. Zij hebben vaak een coach nodig die zelf ook goed kan voetballen.

Iedereen die net zo gek is op voetbal als ik, wil natuurlijk het liefst zo veel mogelijk spelen. Maar lezen over voetbal is ook superleuk en ook nog eens erg leerzaam. In dit boek komen alle aspecten van goed leren voetballen en het coachen van dit mooiste spel op aarde aan de orde. Alles wordt beschreven vanuit de praktijk, zowel rondom de training als de wedstrijden. Top!

Heb je het grote succes van de Oranje Leeuwinnen een beetje gevolgd? Vast wel! Eerst werd in 2009 de eerste klap gegeven toen Nederland als laagst geplaatste, verreweg het jongste en debuterende team op het EK gewoon brons pakte. Dat was prachtig! In 2017 waren we rijp voor de winst. Misschien heb jij ook wel op de tribune gezeten of anders aan de televisie gekluisterd meegejuicht?

Al die successen zijn niet uit de lucht komen vallen. De KNVB heeft jarenlang geïnvesteerd in het verbeteren van de activiteiten voor meiden. Zowel in het gemengd voetbal als in de meisjes-juniorencompetities. Er zijn regioteams, talententeams en er is een Eredivisie. Ga jij die ook halen? En weet je al bij welke club je dan het liefst zou spelen? Ze zijn allemaal goed, maar ja, jij bent vast een echte fan van een van die teams.



Ik hoop dat dit boek een 'werkboek' voor je gaat worden. Na het lezen kun je gaan oefenen. Ga aan de slag met de spelletjes, waarbij je leert om baas te worden over de bal, en met de opmerkingen over hoe je met elkaar beter kunt worden. Er staan veel tips in van profspelers, over hoe je kunt samenwerken op het veld bijvoorbeeld. Met z'n allen ben je altijd sterker dan alleen!

Tot slot wens ik je heel veel voetbalplezier! Dit heerlijke boek over de ins en outs van het leven in en met een voetbalteam zal je helpen om nog beter te worden en daarmee nóg meer plezier te hebben in het spelen van je wedstrijden.

Wie weet, tot op een veld van een van al die mooie clubs die we in Nederland hebben!

*Vera Pauw*

## VERA PAUW

Als er iemand veel van voetbal weet, dan is het wel Vera Pauw. Ze is de eerste vrouw in Nederland die het hoogste trainersdiploma behaalde en ze was de eerste vrouwelijke FIFA instructor. Nederland bereikte in 2009 voor het eerst een EK eindtoernooi met haar als bondscoach en voor die tijd heeft ze zelf 89 interlands voor Oranje gespeeld. Daarnaast coachte ze ook de vrouwenelftallen van Schotland, Rusland en Zuid-Afrika. De Eredivisie Vrouwen kwam er mede door haar en in 2009 won Pauw de Opzij Emancipatieprijs. Voor haar bijdrage aan de ontwikkeling van vrouwensport nationaal en internationaal heeft ze bovendien de belangrijke IOC Award in ontvangst mogen nemen.





## Introductie door Lisa



Hey, ik zal mezelf even voorstellen! Ik ben Lisa (25) en ik voetbal al sinds mijn 13e bij SV Diemen. Daarnaast ben ik voetbaltrainer en coach van een Meisjes Onder 13-team bij WV-HEDW.

Elke zaterdag kun je me op het voetbalveld vinden. Het liefst combineer ik alles, zodat ik eerst 'mijn meiden' kan coachen bij een wedstrijd en daarna zelf een wedstrijd speel. Maar soms red ik het niet om bij allebei de wedstrijden te kunnen zijn. Dan moet ik kiezen: zelf spelen of coachen bij de meiden, een moeilijke keus!

Als je dit boek hebt gekocht, dan hou je, net als ik, van voetbal, dat kan niet anders. Misschien hebben je ouders of familie het voor je gekocht, voor je verjaardag, bijvoorbeeld. Of misschien heb je het voor jezelf gekocht! Hoe dan ook, jij wilt a. leren voetballen of b. een betere speelster worden. Ik ga je daarbij helpen!

Ik heb allemaal meiden zoals jij in mijn team. Ik ga je alles vertellen over hoe we trainen en wat we allemaal meemaken tijdens wedstrijden. Ook ga ik je tips geven en leuke weetjes over dingen die allemaal met voetbal te maken hebben.

Voetballen leer je door het te doen, maar het is wel handig om soms echt te begrijpen wat je nu precies aan het doen bent en waarom. Sommige regels zijn best lastig. Sommige trucs of tactieken zijn supermoeilijk, maar als je het eenmaal doorhebt, och, dat voelt zo goed! Ik laat soms ook een paar professionele speelsters aan het woord die ik zelf bewonder.

Mijn leven bestaat uit veel voetballen, training geven en de meiden coachen, zelf trainen en ik doe ook nog aan zaalvoetbal! Ik heb, denk ik, zeven voetballen thuis liggen. En dat zullen er nog wel meer worden. Je kunt nooit te veel ballen hebben! (mijn moeder is het hier trouwens niet mee eens, maar zij schrijft dit boek niet)

Toen ik zelf op de basisschool zat, voetbalde ik niet bij een voetbalclub. Dit kwam vooral omdat ik niet wist dat dat kon. Ik deed aan paardrijden, pianoles, atletiek, musical en tekenles. Maar voetbal was niet iets wat populair was onder meisjes. In de bovenbouw voetbalde ik wel op het schoolplein. Ik was erg sportief, dus ik werd tijdens de pauzes altijd uitgekozen om met de jongens te voetballen. Uiteindelijk kwam het door mijn broer dat ik steeds meer in aanraking kwam met voetbal.

Mijn broer was al zeventien, toen ik werd geboren. Als dertienjarig meisje keek ik erg op tegen die grote broer, die toen dus inmiddels al dertig was! Mijn broer is altijd groot fan geweest van FC Groningen. Hij keek de wedstrijden thuis of in het (toen nog) Euroborg stadion. Ik weet nog goed dat ik van hem een spelersspas van FC Groningen voor mijn verjaardag kreeg. En, ondanks dat we allebei in Amsterdam wonen, ging ik soms, met de spelersspas, met mijn broer mee naar een wedstrijd!

Pas toen de kinderen van mijn broer zich net hadden ingeschreven bij een voetbalclub, besefte ik dat ik dat ook wilde! Ik meldde mij meteen aan bij SV Diemen. Daar voetbal ik nog steeds, nu al meer dan tien jaar!

Ik moet eerlijk bekennen dat ik eigenlijk helemaal niet van plan was om een boek te schrijven over voetbal. Niet nu al. Maar op een dag, kwam er een schrijfster op me af: Karin. Ik zat in een koffiezaakje achter mijn laptop te werken. Ze vroeg wat ik aan het doen was en wees naar mijn scherm. 'Ik ben een voetbaltraining aan het voorbereiden.'

Ik wees naar een paar pionnetjes en legde uit wat ik mijn meiden wilde laten doen.

'Echt? Maar dat is ongelooflijk! Ik wil een boek schrijven over voetbal en ik zoek juist iemand die me daarbij kan helpen. Hoe toevallig is dat?'

Karin voetbalde vroeger ook op straat. Ze was klein, maar snel én tweebeenig. Het kwam niet eens in haar op om te vragen of ze op een club mocht. Ik vroeg haar wanneer ze voor het laatst had gevoetbald. Daar moest ze heel lang over nadenken. Te lang. Nu traint ze mee met mij en de meiden.

De eerste keer dat ze dat deed, scoorde ze in haar eigen doel. Serieus! 'Speel de bal terug,' riep de keeper.

Hakte ze hem keihard naar achteren. Dat zag de keeper niet aankomen. We moesten heel erg lachen. Maar het is superleuk dat ze er zo van geniet. Dat is ook wel het allerbelangrijkste.

Daarom schrijven we samen dit boek. Het liefst zie ik zo veel mogelijk meiden voetballen. En als dit boek jou een beetje helpt om beter te worden of er nog meer plezier aan te beleven, dan ben ik helemaal gelukkig.

Veel plezier en voetbal ze!

PS. Dit boek gaat over veldvoetbal, niet over zaalvoetbal. Dan gelden er weer andere regels.



PS 2. Dit boek zou veel te dik worden als we echt alles zouden bespreken! Er is nog veel meer over voetbal te vertellen, over de uitzonderingen van de regels, tactieken, geschiedenis, wedstrijden, over de geweldige speelsters van vroeger en nu. In het laatste hoofdstuk vind je tips voor als je meer over (vrouwen)voetbal wilt lezen of bekijken!



## Voetballen, waar moet ik beginnen?

Het is begin september en de zomerstop zit er net op. Vandaag is de eerste dag van het voetbalseizoen en de allereerste training met de speelsters gaat zo beginnen. Op m'n gemak loop ik langs de kantine naar veld 1A.

'Eerste!' roept Zhila, terwijl ze langs me rent.

'Tweede!' Bloem stormt ook langs me.

Er verschijnt een glimlach op mijn gezicht. De meiden hebben er net zo veel zin in als ik. Als vanzelf ga ik harder lopen.

Langzaam maar zeker druppelen alle speelsters luid kletsend het veld op. De meeste hebben elkaar de hele zomer niet gezien en ze hebben elkaar veel te vertellen.

Ik klap in mijn handen. 'Lieve meiden!' begin ik. Het geroezemoes neemt langzaam af. 'Welkom bij de eerste training van een nieuw seizoen. Er zijn een paar nieuwe gezichten: Sarah, Safae, Lotte en Julia. Oké, Sarah en Safae hebben voor de zomervakantie al een aantal keer met ons meegetraind, maar vanaf nu zitten ze officieel in dit team!'

Er klinkt gejuich.

'Lotte is ook niet helemaal nieuw. Zij zat namelijk in het team onder ons, de MO13-2 en ze is doorgestroomd. Hoi Lotte, je kent de meesten wel van gezicht, denk ik.'

Lotte knikt, nog een beetje verlegen.

'En dit is Julia.' Ik wijs op een blond, vrolijk meisje. 'Ze heeft al wel eerder op voetbal gezeten, maar bij een andere club.'

Julia zwaait naar de groep. 'Hoi,' zegt ze.

Ik grinnik. 'En dan heb ik nog een belangrijk nieuwtje: we gaan vanaf nu onze wedstrijden op een groot veld spelen!'

'Yesss,' hoor ik Suze zachtjes sissen.

'Dat wordt veel rennen!' roept Josephine.

'Gaan we nu ook op een heel veld trainen?' vraagt Anssam.

Ik schud mijn hoofd. 'Helaas niet, maar dat is ook niet nodig.' Ik kijk de groep aan. 'We blijven op een half veld trainen. Maar we gaan wel hard werken aan jullie uithoudingsvermogen, zodat jullie niet te snel buiten adem zijn.'

Gwen steekt haar hand op. 'Maar hoe leren we dan op een groot veld te spelen?' 'Voor de schietoefeningen gebruiken we vanaf nu de grote goal. En we gaan er ook voor zorgen dat jullie de buitenspelregel onder de knie krijgen.'

'Gaan we ook al op vaste posities spelen?' vraagt Luuke.

'Nog niet,' antwoord ik. 'Maar ik ga wel al onderscheid maken tussen aanvallers en verdedigers.'

'Moeten we nu dan tegen moeilijkere tegenstanders spelen?' roept Jonna paniekerig.

Ik schud mijn hoofd. 'Nee hoor,' stel ik haar gerust. 'We krijgen gelijkwaardige tegenstanders. Volgens mij worden we ingedeeld in de tweede klasse en...'

Voordat ik mijn zin kan afmaken, worden er nog meer vragen op me afgevuurd.

'Wanneer ga je ons buitenspel leren?'

'Krijgen we nu dan eindelijk vaste rugnummers?'

'Waarom mogen we eigenlijk niet op een heel veld trainen?'

De meiden zijn nu te onrustig om nog langer te praten.

'Zaterdag zal ik nog veel meer uitleggen over het veld en over loopacties, regels en taken,' belooft ik. 'Voor nu, twee rondjes, go meiden!'

Josephine en Zhila sprinten al vooruit.

'Als één groep, meiden!' roep ik achter ze aan.

Safae, die helemaal achteraan loopt, begint meteen sneller te rennen. Josephine en Zhila remmen braaf af. Alle meiden zoeken het tempo van de groep en houden dat aan.

Zo leren ze hoe het is om zich als één groep te verplaatsen. Als je weet hoe snel je teamgenoot rent, weet je ook waar je de bal voor hen moet plaatsen.

Terwijl de meiden hun rondjes afmaken, zet ik de eerste pionnen klaar voor de warming-up.



## DE ZOEKTOCHT NAAR EEN LEUKE CLUB

Als je meer wilt voetballen dan alleen tijdens de pauze of na schooltijd, dan kun je op zoek gaan naar een club om je bij aan te sluiten. Speur het internet af op zoek naar een club bij jou in de buurt, of vraag eens rond bij je vrienden, familie en klasgenoten of iemand een leuke vereniging kent. Iedereen kent wel iemand die voetbalt!

Heb je de club van je dromen gevonden? Yes! Nu hoef je alleen nog maar uit te zoeken met welk team jij mee mag trainen en je kunt aan de slag. Stuur even een mailtje naar de club, of beter nog, bel ze op! Dan krijg je snel alle informatie die je nodig hebt. Hou onderstaande checklist bij de hand, zodat je niets vergeet te vragen.

### CHECKLIST

1. Hoe heet het team waarbij je mee moet trainen?
2. Hoe heet de trainer van dat team?
3. Hoe laat begint de training?
4. Waar moet je je melden?

Het is best spannend om in je eentje naar een club te gaan en mee te doen met een team dat je waarschijnlijk nog niet kent. Een goede voorbereiding scheelt een hoop stress!

### Een beetje geschiedenis

Heb je wel eens van Cuju (of Tsu-Chu) gehoord? Het is de naam van een balspel dat meer dan tweeduizend jaar geleden gespeeld werd in China. De spelregels: zonder je handen te gebruiken de bal in het doel van de tegenstander schieten. Dat klinkt verdacht veel als voetballen! Een belangrijk verschil met het voetbal van nu waren de outfits van de Cuju-spelers. Die droegen namelijk geen soepele voetbalshirts, maar prachtige loshangende kleurrijke jurken. Misschien niet zo praktisch om in te rennen, maar dat maakte het spel niet minder populair!



# OUTFIT

## Eerste training

Wat trek je aan naar je eerste training? Een lekkere skinny jeans? Misschien niet zo handig. Zorg voor een outfit waar je lekker in kunt rennen, vallen en schoppen. Een fijn sportshirt dat niet te strak zit bijvoorbeeld, en een kort sportbroekje (vooruit, als het buiten ijsig koud is, is een lange sportbroek ook goed). Het is bijna onmogelijk om een potje voetbal te spelen zonder een trap tegen je schenen te krijgen. Dus schaf voor je eerste training scheenbeschermers aan. Doe het maar gewoon. Je zult me later dankbaar zijn.

## Echt clublid!

Zodra je zeker weet dat je je wilt inschrijven bij een club, dan moet je zorgen voor een echte voetbaloutfit. Dat wil zeggen: een voetbalshirt, een voetbalbroek(je), scheenbeschermers (als je die niet al had), lange voetbalsokken en voetbalschoenen. Tijdens de trainingen mag je je eigen sportkleden aan, maar niet tijdens een wedstrijd.



### BIJ WARM WEER

- ⚽ Voetbalshirt met korte mouwen
- ⚽ Kort voetbalbroekje
- ⚽ Scheenbeschermers
- ⚽ Lange voetbalsokken
- ⚽ Voetbalschoenen



### BIJ KOUD WEER

- ⚽ Thermo shirt
- ⚽ Trainingsvest of trui
- ⚽ Lange trainingsbroek
- ⚽ Scheenbeschermers
- ⚽ Lange voetbalsokken
- ⚽ Voetbalschoenen



16

Voor de wedstrijden zul je een voetbaloutfit met het clublogo moeten aanschaffen. Bij een wedstrijd draagt iedereen uit het team dezelfde kleding: hetzelfde shirt, hetzelfde broekje en dezelfde sokken. Alleen je voetbalschoenen mag je zelf uitzoeken.

## Op voetbalschoenenjacht

Onder voetbalschoenen zitten noppen. Dat zijn die gekke uitsteeksels van rubber of ijzer. De noppen bepalen hoeveel grip je schoen heeft op het veld. Kies daarom de juiste noppen bij de juiste ondergrond. Want hoe beter je grip, hoe beter je kunt rennen, draaien en passen.

Voetbal je op gras, dan heb je schoenen nodig met wat langere noppen.

Die schoenen noem je ook wel 'kicksen'. Speel je op kunstgras, dan is je ondergrond wat egaler en heb je de extra grip niet nodig. Voetbalschoenen met wat kleinere noppen zijn dan voldoende. Die schoenen worden 'kunstgrasschoenen' genoemd.

Neem echt even de tijd om goede voetbalschoenen te kiezen, want met de juiste schoenen speel je niet alleen beter, maar voorkom je ook blessures. Als je met kicksen op kunstgras gaat voetballen, kun je je knie bijvoorbeeld flink belasten doordat je schoenen te snel draaien. En bij het spelen met kunstgrasschoenen op echt gras kan het zijn dat je te snel wegglijdt.



### Tip

Het kan zijn dat jouw wedstrijden en trainingen soms op kunstgras en soms op echt gras plaatsvinden. Dan heb je dus eigenlijk twee paar voetbalschoenen nodig. Er bestaan ook voetbalschoenen die voor beide soorten gras geschikt zijn, maar die zijn wel wat duurder.



17



## Tip



Wat doe jij zodra je thuiskomt na een wedstrijd of training? Languit op de bank ploffen, natuurlijk! Toch is het slim om eerst nog even je bezwete voetbaloutfit uit je tas te halen en in de was te gooien. Tenzij je het leuk vindt om bij je volgende training je tas open te maken en flauw te vallen van de stank.



## WEETJE

Meeste interlands:  
Sherida Spitse (161)

## Hoor het van een professional

Leonne Stentler, oud-voetballer, ex-international, VV Kicks oprichter, ontwierp zelf voetbalkleding speciaal voor meiden.

'Bij Jong Oranje moesten we van die grote mannentenues dragen. Echt verschrikkelijk. "Meisjes passen dat toch ook?" werd er altijd geroepen. Ja, een hobbezak past ook, maar het ziet er niet uit! Jongens- of mannenlichamen zijn gewoon vaak driehoekiger. Ze hebben smallere heupen en weinig vet op hun heupen, terwijl vrouwen en meiden juist meer heup en kont hebben.

Bij AFC Ajax had je bijvoorbeeld maat small. Dan viel de broek qua lengte mooi op je knieën, maar zat-ie retestrak om je heupen. Koos je maat medium, dan zat-ie goed om je heupen, maar was het broekje weer veel te lang. Doodvermoeiend.

In 2009 lukte het voetbalcoach Vera Pauw om speciaal voor vrouwen gemaakte sportkleding te krijgen voor de Europese Kampioenschappen, maar daar bleef het bij. Grote merken vonden het niet interessant om voetbalkleding voor vrouwen te maken, want er was maar weinig vraag naar. Bovendien vond een aantal meiden die mannentenues juist leuk. Maar het zou een keuze moeten zijn.

Zo kwam ik op het idee om zelf meisjeskleding op de markt te brengen: broekjes met een bredere taille, meer stretch in de stof, een breder elastiek. En shirts met een vrouwelijke pasvorm. Ik vroeg rond bij mijn oud-teamgenoten wat zij graag wilden dragen tijdens het voetballen en samen met hen heb ik de kledingdetails bepaald. Het netje dat in de mannenbroek zit, is bijvoorbeeld nutteloos voor vrouwen, dus dat heb ik eruit gehaald. In plaats daarvan heb ik slidingbroekjes in de vrouwenbroekjes verwerkt (net zoals bij tennis- en hockeykleding voor vrouwen). Eigenlijk heb ik gewoon kleding gemaakt zoals ik het zelf graag draag.'

## WEETJE

Wat nu? Mijn tegenstander heeft dezelfde kleur tenue

De meeste voetbalteams hebben twee tenues die qua kleur van elkaar verschillen. Als jullie tenue te veel lijkt op dat van de tegenstander, dan zullen jullie de andere outfit moeten aantrekken, anders kan de scheidsrechter de teams niet goed uit elkaar houden. Bovendien kun je zelf ook in de war raken tijdens de wedstrijd. Stel je voor dat je per ongeluk naar de tegenstander passt omdat je denkt dat het een teamgenoot is!

Shit.





## Elastiekjes

'Meiden, serieus?'

'Wat?' vraagt Lis.

'Hoe vaak moet ik dit nu nog zeggen?'

De meiden kijken verbaasd om zich heen en sommigen beginnen een beetje zenuwachtig te lachen. Ze hebben geen idee waar ik het over heb.

'Kijk eens naar Bloem en Luuke,' help ik.

Even is het stil. Bloem en Luuke worden uitgebreid bestudeerd. En dan...

'Hun haren zijn los!' roept Anssam.

Ik knik.

Luuke slaat verschrikt haar handen voor haar mond. 'Oeps!' roept ze. 'Helemaal vergeten. Maar ik heb een elastiekje in mijn tas!' Ze stormt in de richting van de kleedkamer.

Dan kijk ik naar Bloem. Bij elke training laat ze me uitgebreid weten hoe stom ze de regel vindt.

Bloem zucht. 'Ik heb er geen last van, hoor,' zegt ze.

Streng kijk ik haar aan. Of tenminste, dat probeer ik, want ik moet stiekem ook wel om haar lachen. 'Jawel,' zeg ik. 'Je ziet minder goed waar je loopt als je haren voor je ogen zitten. En ik wil niet dat je bezig bent met je haar, terwijl je een actie moet maken!'

'Niet!' protesteert Bloem. 'Ik ben het gewend!'

'Toch moet je je haar vastmaken. Je kent de regel.'

Bloem rolt een beetje met haar ogen. 'Heeft iemand een extra elastiekje?' vraagt ze zuchtend.

Helaas, niemand heeft er een.

'Oké, meiden, starten jullie alvast met een rondje om het veld. Bloem blijft even bij mij.'



Boos kijkt Bloem me aan. Het laatste waar ze zin in heeft is een preek van mij. Maar ze moet er toch aan geloven.

'Bloem...' begin ik.

'Oké, oké,' bromt ze. 'Ik zal het niet meer doen.'

'Hoe gaan we dit oplossen?'

'Ik heb echt geen elastiekje bij me!'

'Goed. Voor deze ene keer krijg je mijn elastiekje.'

Bloem lacht. 'Lisa leent me haar elastiekje!' gilt ze.

Nu begint de rest van het team ook te gillen.

Lachend begin ik aan mijn elastiekje te trekken. Ik heb lang haar. Echt héél lang haar. De meiden hebben het nog nooit los gezien, maar dat willen ze wel heel erg graag.

'Lisa, doe je haar los,' roepen ze minstens één keer bij elke training.

Langzaam trek ik het elastiekje los, maar met mijn andere hand hou ik mijn haar bij elkaar. Ik geef Bloem mijn elastiekje en plechtig pakt ze het van me aan.

Vijftien meiden staren me met open mond aan. Dit is het moment waar ze al zo lang op hebben gewacht. Dit is het moment dat...

Terwijl ik mijn haar met mijn ene hand nog steeds vasthou, ga ik met mijn andere hand in mijn zak. Met een geheimzinnig lachje om mijn mond, haal ik er iets uit.

Het is... een tweede elastiekje.

'Nee!' gilt Bloem.

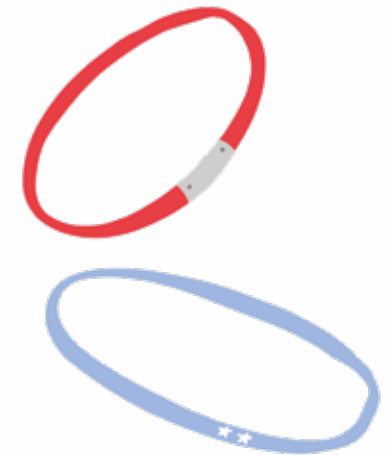
'Wat flauw!' roept Anssam.

'Boe!' brult het team.

Even later zit mijn haar weer strak in een staart. 'Hup, aan het werk,' roep ik.

Mopperend rent iedereen het veld weer op.

Lachend kijk ik ze na.





## Tip

Draag geen sieraden als je voetbalt. Je kunt jezelf en anderen behoorlijk pijn doen met bijvoorbeeld je ring of je armband. Bovendien kun je sieraden heel makkelijk kwijtraken.

Een voetbalveld is zó groot en een kettinkje terugvinden is nog best een opgave. Als je een oorbel of piercing niet uit kunt doen, plak hem dan af met een pleister. Dat klinkt misschien een beetje overdreven, zeker als je alleen maar een klein knopje hebt en niet een lange, hangende oorbel, maar doe het toch maar.

Heb je nog een beetje extra overtuiging nodig? Luister en huiver bij dit verhaal dat ik ooit van een scheidsrechter hoorde: op een dag, tijdens een wedstrijd, vloog er snoeihard een bal tegen het oor van een speler. Door de enorme kracht waarmee de bal tegen het oor knalde, boorde de scherpe achterkant van de oorbel zich zo door de huid en zelfs de slagader heen. Het bloed spoot alle kanten op!

Het zal je maar gebeuren...

## Eerlijk over voetbal

Als je nog niet heel erg bekend bent met voetballen bij een club, dan moet je nog iets weten. Als je dat wel bent, dan is het volgende geen geheim. Hier komt het: goed leren voetballen is niet makkelijk. Het betekent hard trainen en soms nee zeggen tegen verjaardagen, leuke feestjes en gezellige uitjes, omdat je nu eenmaal moet komen opdagen bij je wedstrijden en trainingen. Niet iedereen zal dit leuk vinden. Jij soms ook niet.

Er komen dagen waarop

a. je geen zin hebt (meh)

b. het niet goed gaat (blugh)

c. je met je team verliest, terwijl je heel erg je best doet (neeeee!)

Je krijgt spierpijn in spieren waarvan je niet eens wist dat ze bestonden, blauwe plekken in alle kleuren van de regenboog, schaafwonden, bulten, builen en kneuzingen. Op een gegeven moment kijk je er niet eens meer van op.

Blessures en teleurstellingen horen er nu eenmaal bij en er zijn maatregelen die je kunt nemen om te zorgen dat het meevalt. Trainen helpt daarbij: je spieren worden sterker, jij wordt fitter en daardoor herstelt je lichaam sneller.



Tegenover al dit soort pech staan gelukkig de magische momenten waarop alles wat je doet lukt. Waarop je de bal precies zo raakt als je wilt en waarop je een doelpunt maakt of net de juiste voorzet geeft waardoor wordt gescoord. Op dat soort momenten is trainen het leukste wat er is! Opeens kun je dingen met een voetbal die je eerst echt niet kon en plots heb je een team om je heen waarmee je speelt, samenwerkt en lol maakt. Zo leuk!

## WEETJE

Meeste wedstrijden in de basis: Annemieke Kiesel-Griffioen (151)

## Teamwork

Veel meiden willen het liefst aanvallen en scoren, maar zo werkt het niet. Zodra je bij een club gaat voetballen, ben je onderdeel van een team. Ieder lid is even belangrijk en vanaf nu ga je samenwerken. Door te trainen en te oefenen kom je erachter welke rol binnen het team het beste bij je past. Kun je goed aanvallen of ben je juist een ster in verdedigen? Niets is beter of slechter. Een team met geweldige aanvallers maar een slechte verdediging kan nog steeds zwaar verliezen. Dus als jij geweldig goed bent in verdedigen, dan zal de coach je in een verdedigende rol opstellen, of als middenvelder. Omdat je daar nodig bent.



In Nederland is de Koninklijke Nederlandse Voetbalbond (KNVB) de organisatie die de regels opstelt voor alle voetbalclubs en -verenigingen. Op deze tabel is af te lezen op wat voor soort velden elk team speelt, hoelang de wedstrijden duren en uit hoeveel spelers de teams bestaan.

Team	Veld	Lengte/ breedte van het veld	Duur van de wedstrijd	Aantal spelers
O8	Kwart veld (versmald)	42,5 x 30 meter	2 x 20 min	6 tegen 6
O9	Kwart veld (versmald)	42,5 x 30 meter	2 x 20 min	6 tegen 6
O10	Kwart veld (versmald)	42,5 x 30 meter	2 x 25 min	6 tegen 6
O11	Half veld (versmald)	64 x 42,5 meter	2 x 30 min	8 tegen 8
O12	Half veld (versmald)	64 x 42,5 meter	2 x 30 min	8 tegen 8
O13	Heel veld	100 tot 105 x 64 tot 69 meter	2 x 30 min	11 tegen 11
O14	Heel veld	100 tot 105 x 64 tot 69 meter	2 x 35 min	11 tegen 11
O15	Heel veld	100 tot 105 x 64 tot 69 meter	2 x 35 min	11 tegen 11

## Elfтал

Zoals je in de tabel hierboven kunt zien, speel je dus vanaf de Onder 13 in een echt elftal! Toch is er ook een kleine uitzondering, want ook als je al Onder 13 bent, bestaan er nog competities waarin je 8 tegen 8 kunt voetballen. Dit komt bijvoorbeeld voor als er niet voldoende spelers zijn om een elftal te vormen. Tijdens de wedstrijd sta je met z'n elfven op het veld, maar het is wel handig als een team uit meer meiden bestaat, zodat er ook gespeeld kan worden als er iemand ziek of geblesseerd is of een keer niet naar een wedstrijd kan komen. Stel, de keeper is ziek, dan moet er iemand anders zijn die op doel kan staan. De meiden die niet spelen, noem je de wisselers. Zij zitten tijdens de wedstrijd bij de trainer op de bank. Het liefst in een dug-out. Dat is het hokje naast het veld waar je je spullen neer kunt zetten. Het is trouwens niet zo dat je als wisselers

nooit of maar heel even met de wedstrijd mee mag doen. Dat zou heel oneerlijk zijn. Alle meiden krijgen evenveel speeltijd, alleen niet allemaal tegelijkertijd.

## Bal

Maat: nummer 5

Omtrek: ongeveer 70 centimeter

Minimaal gewicht: 320 gram

Maximaal gewicht: 370 gram



	Balmaat	Maximaal gewicht
JO6, JO7	3	290 gram
JO8 t/m JO10	4	290 gram
JO11, MO11, JO12	5	320 gram
JO13 t/m JO15	5	320 gram
MO13 t/m MO15	5	320 gram
JO16 t/m JO19	5	450 gram
MO17, MO19	5	450 gram

## Een stukje geschiedenis

Archimedes vogelde 200 jaar voor Christus al uit hoe je een bal maakt van verschillende stukken leer. De eerste rubberen bal volgde pas heel veel later. Die is uitgevonden door Charles Goodyear in 1854.

