

## • OP STAP •

Sem en Nora zitten met hun klasgenootjes in de kring. Vandaag gaan ze naar het voetbalveld. Nora voelt kriebels in haar buik.

Zou de klas het leuk vinden? Nora is dol op voetbal, net als Sem. Ze zitten bij elkaar in het team en gaan zo vaak mogelijk naar het voetbalveld.

De juf komt erbij zitten. Ze kijkt de kring rond. 'Jongens en meisjes, wie weet wat we vandaag gaan doen?'

Tim steekt zijn vinger op en zegt: 'We gaan voetballen, juf.'

'Bijna goed,' zegt de juf. 'We gaan inderdaad naar het voetbalveld, maar Nora en Sem gaan

vandaag voetballen. Wij gaan kijken hoe ze dat doen. Hebben jullie er zin in?'

'Jaaaaa,' roept de klas.

Het is tijd om te vertrekken. Op naar het sportpark!

### WIST JE DAT ...

... voetbal lang vooral door jongens werd gespeeld? Nu zijn er ook steeds meer meisjes.

... jongens en meisjes vaak samen spelen in één team? Dat noem je gemengd voetbal.



### SPANNEND!



'Ik vind het wel spannend. En jij?'



'Nee hoor, ik niet. Ik durf best iets te laten zien.'



'Ja, ik ook wel. Maar wat als ze het niet leuk vinden?'



'Ze vinden het vast leuk. We gaan heel goed ons best doen.'



'Zeker weten!'



### — BEGRIPPEN —



De voetbal



Het veld



De klas



## • DE TRAINING •

'En, wat vinden jullie ervan?' vraagt meneer Jaap als hij even bij de klas komt kijken.

'Ik wist niet dat het zo moeilijk was,' zegt Milan.

'Ik ook niet,' zegt Bo. 'Vooral de bal zo bij je voeten houden lijkt me lastig. Ik denk dat ik zou struikelen.'

Daar moet meneer Jaap om lachen. 'Ja, dat gebeurt ook zeker weleens. Maar als je veel oefent, lukt het steeds beter. Weten jullie ook hoe deze oefening heet?'

Dat weet Ziva wel. 'Dribbelen,' zegt ze. 'Dat heb ik van mijn broer geleerd. Hij zit ook op voetbal. En hij is heel goed.'

Dan gaat meneer Jaap weer verder met de training. De groepjes wisselen. Nora en Sem mogen in een rondje langs vier doelen gaan. Bij elk doel moeten ze proberen te scoren. Zo leren ze de bal onder controle te houden en goed te richten.

### WIST JE DAT ...

... er soms ook grote jongens en meisjes, of zelfs mama's en papa's helpen bij de training? Als je pas begint met voetbal heb je soms een heel groot team. Extra hulp voor de trainer is dan fijn.

Bij voetbal zijn er veel verschillende oefeningen. Je kunt de bal trappen of koppen. Ook dribbelen is belangrijk. Door de bal dichtbij te houden, kan iemand anders de bal niet makkelijk afpakken. Verder is het goed om te oefenen met balcontrole: de bal aannemen als iemand hem naar je speelt. Je vangt hem zo op met je voet dat je meteen verder kunt spelen.



GOAL!



'Zag je dat? Nora schoot alweer raak.'



'Ja, en Sem ook. Knap zeg.'



'Zo winnen ze alle wedstrijden.'



'Een wedstrijd is wel anders. Maar ze kunnen het goed.'



'Kom, even opletten of ze nog meer punten maken.'



## — BEGRIPPEN —



Dribbelen



Rennen



Schieten



### TIPS

De oefeningen van de training kun je evengoed thuis doen. Dat vindt de trainer ook fijn. En dan kun je op de training steeds weer nieuwe dingen leren.