

VIVIANNE MIEDEMA

MEIDEN VOETBAL

**MET TIPS EN TRUCS VAN DE SPITS
VAN DE ORANJELEEUWINNEN**



Karakter Uitgevers B.V.

INHOUDSOPGAVE

KENNISMAKEN MET ...

9



DEEL 1

VOOR JE BEGINT MET VOETBAL

HOOFDSTUK 1

22

Voetbal: de populairste sport ter wereld voor meiden en vrouwen

HOOFDSTUK 2

26

Verschillende vormen van voetbal

HOOFDSTUK 3

33

Kennismaken met meidenvoetbal

DEEL 2

VOETBALLEN BIJ EEN CLUB

HOOFDSTUK 4

40

Het voetbalveld

HOOFDSTUK 5

44

Je uitrusting

HOOFDSTUK 6

48

Trainingen

HOOFDSTUK 7

58

De spelregels

HOOFDSTUK 8

68

Over aanvallers, middenvelders, verdedigers en keepers

INTERVIEWS

- Dominique Bloodworth-Janssen 38
- Jill Roord 72
- Sari van Veenendaal 106



DEEL 3

HET SPELEN VAN WEDSTRIJDEN

HOOFDSTUK 9

Het spelen van wedstrijden als je jonger bent dan dertien jaar

74

HOOFDSTUK 10

De opstellingen van een elftal

79

HOOFDSTUK 11

Scheidsrechters en assistent-scheidsrechters

84

HOOFDSTUK 12

Van zesde klasse tot Olympische Spelen

90

HOOFDSTUK 13

Op en rond het veld

96

DEEL 4

HET LEVEN VAN EEN PROFVOETBALLER

HOOFDSTUK 14

Hoe word je profvoetballer?

108

HOOFDSTUK 15

Mijn werk als profvoetballer

110

HOOFDSTUK 16

De Nederlandse elftallen

116

EN NU JIJ

• Tien trucs met de bal

34

• Vier trainingsoefeningen met je team

56

• Vijf tips om je voor te bereiden op je wedstrijd

83

• Vijf manieren om de bal te raken

105

TOT SLOT

119

MEIDENVOETBAL WOORDENBOEK

120

HOOFDSTUK 15

MIJN WERK ALS PROFVOETBALLER

Als profvoetballer bestaat je werk natuurlijk uit voetballen. In dit hoofdstuk vertel ik je hoe mijn dagen eruitzien en wat ik doe om in vorm te blijven.


 INSTA

Marijnah

Hoe ga je om met de druk?

Normaal gesproken doe ik dat door naar muziek te luisteren, of door met de andere meiden te niksen. Als je er maar voor zorgt dat je focus nog niet op de wedstrijd ligt. Als ik in Nederland ben, ga ik iets samen met mijn ouders of mijn broertje doen.

MIJN FAVORIETE MUZIEK

- muziek uit de Top 30
- The Black Eyed Peas – *I Gotta Feeling*
Tijdens mijn allereerste wedstrijd Oranje O15 liepen we het veld op terwijl in het stadion dit nummer speelde. Het gevoel dat ik toen had bij dit nummer blijft speciaal, het is voor mij een echt voetbalnummer.

Je lichaam is je belangrijkste instrument als je topsporter bent. Je moet er dus voor zorgen dat je lichaam in goede conditie is. Dat doe je door te trainen, door goed te eten en door rust te nemen.

TRAINING

Ik ben zes dagen in de week met voetbal bezig. We trainen vijf of zes dagen per week. Mijn trainingsweek begint op woensdag. Tijdens de trainingen besteden we bijvoorbeeld aandacht aan het inspelen, het spelen van voorzetten vanaf de zijkant en het schieten op het doel. Op woensdag en donderdag doen we twee trainingen per dag.

Af en toe hebben we training op vrijdag, maar soms hebben we die dag ook vrij. Tijdens de training op zaterdag doen we vaak een partijspel. Op zondag spelen we de wedstrijd en op maandag doen we een hersteltraining. Op dinsdag ben ik vrij, dan doe ik niet zo veel. Ik heb een appartement in Londen gekocht,

waar ik samen met mijn vriendin Lisa Evans woon. We hebben er veel tijd in gestoken om er echt ons eigen plekje van te maken. Normaal gesproken ga ik op dinsdag met teamgenoten een kopje koffie drinken en wat leuks doen.

DAGINDELING

's Ochtends kom ik rond half tien aan op de club. We maken ons daar klaar voor de training en gaan rond elf uur het veld op. Meestal trainen we alleen 's ochtends. Dan ben ik rond één uur thuis, gaan we boodschappen halen, eten koken, enzovoort. Op de dagen dat we twee trainingen hebben, lunchen we op de club en duiken we na de lunch de gym in, waar we krachttraining doen. Dan zijn we rond vier uur klaar.

We hebben bij Arsenal een prettig ritme, waardoor we tijd hebben om andere dingen te doen. Zo zijn we met negen meiden bij de club bezig om ons trainersdiploma te halen. Dat is heel leuk om erbij te doen.

ETEN

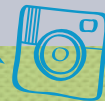
Natuurlijk eten topsporters best wel eens een keertje een patatje met mayonaise. Maar we eten het niet te veel en niet te vaak. We letten goed op onze voeding en zorgen ervoor dat die uit verschillende voedingsstoffen bestaat.

VETTEN

Een beetje vet is goed voor je lichaam. Het geeft je het gevoel dat je vol zit. Maar dat wil niet zeggen dat je alle vetten mag eten. Er zijn namelijk goede vetten en slechte vetten. Onverzadigde vetten zijn vetten waar je lichaam wat aan heeft. Die zijn dus goed. Ze geven bijvoorbeeld energie en zorgen ervoor dat sommige vitamines goed opgenomen worden in je lichaam. Deze onverzadigde vetten vind je bijvoorbeeld in



INSTA



Meeseemma

Hoe word je geselecteerd voor het Nederlands vrouwenelftal?

Door heel goed te voetballen. De beste speelsters worden uitgekozen, en die zijn bijna altijd afkomstig uit het profvoetbal.